



## Le chocolat

Au moment des fêtes de fin d'année, le chocolat est à l'honneur entre les bûches, desserts, truffes et autres confiseries !

Souvent accusé de tous les maux, le **chocolat** présente de grandes vertus nutritives (à condition de le consommer avec modération).

### Préférer le chocolat noir

En soit, la consommation de **chocolat** n'est pas mauvaise pour la **santé**. Mais le meilleur **chocolat** reste celui qui contient le moins possible de matières grasses et de sucres.

Le **chocolat** noir, riche en cacao, est le plus intéressant d'un point de vue nutritionnel". Le **chocolat** au lait contient en effet beaucoup de lait et de sucres, quant au **chocolat** blanc, il contient peu ou pas de cacao.

### Ne pas trop en manger

Le **chocolat** n'est bénéfique pour la **santé** que lorsqu'il est consommé régulièrement, à raison de quelques carrés par jour. Cependant, à certaines occasions, on peut s'autoriser ou autoriser à ses enfants de petits excès.

### Des bienfaits reconnus scientifiquement

Les vertus du **chocolat** pour la **santé** sont très nombreuses, et ont fait l'objet d'études scientifiques très sérieuses.

Par exemple, son action bénéfique pour le moral proviendrait d'éléments "euphorisants", qui auraient une action "anti-déprime". Il ne faut pas non plus négliger les effets conjugués du sucre et du magnésium contenus dans le **chocolat**, qui peuvent donner de l'énergie, surtout en fin de journée.

Certains effets du **chocolat**, plus étonnants, ont également été reconnus par la communauté scientifique. Le **chocolat**, grâce à ses antioxydants, stimulerait le cerveau et protégerait du vieillissement cérébral. Autres vertus du **chocolat** : il aurait un effet anticoagulant, comparable à celui de l'aspirine, et ferait baisser la tension. Une consommation quotidienne modérée de **chocolat** serait donc bénéfique pour le coeur.

### Rappel des vertus reconnues d'une consommation régulière et modérée de chocolat noir

Action euphorisante, anti-déprime et anti-fatigue

Stimulation du cerveau et protection contre le vieillissement cellulaire

Diminution du risque de maladie cardiaque

Action anticoagulante, comme l'aspirine