

# POUR LES MORDUS DE CHOCOLAT....

---

## LE CHOCOLAT FAIT-IL GROSSIR ? RÉPONSE : VRAI... ET FAUX !

100 g de chocolat noir apportent autant de calories (environ 500) que 200 g de frites. Le chocolat doit être exclu des régimes amaigrissants. Mais chez une personne qui n'a pas de problème de poids, sa consommation **modérée** n'expose pas à l'obésité.

## LE CHOCOLAT AIDE-T-IL À LUTTER CONTRE LE STRESS ? RÉPONSE : VRAI

Un peu de stress, de déprime ? Un carré de chocolat et ça repart. En effet, la consommation de chocolat provoque la sécrétion par le cerveau d'endomorphines, substances euphorisantes et calmantes.

## LE CHOCOLAT PEUT-IL PROVOQUER DES MIGRAINES ? RÉPONSE : VRAI

Comme le vin blanc, le chocolat contient de la tyramine, une substance qui peut provoquer des migraines.

## LE CHOCOLAT AMÉLIORE-T-IL L'ENDURANCE ? RÉPONSE : VRAI

C'est un aliment très nourrissant qui améliore l'endurance tant physique qu'intellectuelle et permet de lutter contre les « coups de barre »

100 g de chocolat au lait apportent 550 calories alors que 100 g de viande apportent 170 calories. Le chocolat contient de la théobromine qui agit comme la caféine, des **vitamines B1 et B2**, du **phosphore** (sel minéral combiné au calcium il constitue la trame osseuse), du **potassium** (il intervient dans l'excitabilité musculaire et dans le métabolisme cardiaque), du **magnésium** (il assure un bon équilibre nerveux), du **calcium** (il joue un rôle fondamental dans le fonctionnement cellulaire et dans la constitution des os et des dents), du **fer**.

## LE CHOCOLAT NOIR CONTRIBUE-T-IL À L'ALLONGEMENT DE LA DURÉE DE VIE ? RÉPONSE : VRAI

Il y a quelques années, une équipe américaine a montré que la réduction de la mortalité était même optimale parmi les hommes qui consomment du chocolat à raison d'une à trois fois par mois. Cet effet protecteur serait lié à la présence dans le chocolat de phénols antioxydants, substances qui pourraient contribuer à réduire les risques de maladies coronariennes.

Attention tout de même à tous ceux qui se laissent aller ! Une consommation de chocolat au rythme trois fois par semaine ou plus, annuleraient ses effets bénéfiques.

## EXISTE-T-IL UN RISQUE DE DEVENIR UN ACCRO DE LA TABLETTE ? REPONSE : NON

Le système de « plaisir » éprouvé par la consommation de chocolat est sans danger ; l'état de manque ou de dépendance n'existe pas. Aucun risque donc à devenir « *chocolatomane* ».

## LE CHOCOLAT EST-IL BON POUR LA PEAU ? REPONSE : A VOUS D'ESSAYER

De nombreux instituts de beauté proposent des enveloppements corporels composés d'une riche boue de chocolat mélangée à de l'essence de cacao. Le chocolat favoriserait la circulation sanguine, tandis que le beurre de cacao hydraterait les peaux fatiguées. Attention : gourmands s'abstenir !

**CONCLUSION** : « Le chocolat, c'est la santé à condition de ne pas en abuser » Parole de... gourmand !