



ON CRAQUE POUR LE CHOCOLAT!

En tablettes, en bouchées ou en gâteaux, il fait le bonheur des petits et des grands. Au fait, est-il bon pour la santé ? Nos réponses.

Merci à Victoire Finaz, chocologue et au Dr Hafid Halhol, médecin nutritionniste, auteurs de *Chocolat, du plaisir à la santé* (éd. Le Courrier du livre).



• Quels sont les meilleurs chocolats pour la santé ?

Que vous craquiez pour du chocolat noir, au lait ou blanc, le compteur affiche un certain nombre de calories (entre 530 et 590 pour 100 grammes selon les chocolats et les marques). Cependant, les bénéfices santé sont différents. Ainsi le chocolat blanc ne recèle pas de fèves de cacao, mais du beurre de cacao, du sucre et autres ingrédients. Zéro atout pour la santé puisque les vertus du chocolat proviennent des fèves. Quant au chocolat au lait, il en contient moins que le noir. Il est aussi plus sucré. Ainsi une tablette avec 47 % de cacao, contient 53 % de sucre. Le grand gagnant ? Le chocolat noir. Il est certes un plus gras que les autres, en revanche, il contient plus de fèves. Privilégiez les tablettes affichant un minimum de 70 % de cacao. Croquez-en deux carrés par jour (20 g) pour en retirer des bienfaits.

• Quelles sont les vertus santé du chocolat noir ?

Les fèves de cacao contiennent des flavonols, des polyphénols

antioxydants qui ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines pointent leurs bienfaits dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les flavonols augmentent la production d'oxyde nitrique, qui favorise la vasodilatation des vaisseaux et diminue la pression artérielle. Ils préviennent aussi le déclin cognitif. Ils sont également réputés combattre le stress oxydatif, un processus chimique qui contribue au vieillissement cellulaire. Par ailleurs, les fibres du cacao ont un impact positif sur le microbiote, puisqu'elles nourrissent les bactéries de la flore intestinale, lesquelles produisent ensuite des composés aux vertus anti-inflammatoires jouant

un rôle dans le métabolisme des lipides et du glucose. Enfin, grâce à sa richesse en alcaloïdes (théophylline, théobromine, caféine), le chocolat noir améliore l'éveil et la vigilance. Il contient du magnésium antifatigue. Quant à ses substances psychoactives, elles génèrent un sentiment d'euphorie.

• Le cacao en poudre est-il sucré ?

Non, il est forcément non sucré. Et maigre. Issu de la pression de la pâte à cacao, il est fabriqué à partir du tourteau de cacao,

un bloc solide que l'on pulvérise pour obtenir la poudre en question. Cerise sur le gâteau : il est encore plus riche en antioxydants que le chocolat noir ! À ne pas confondre avec le chocolat en poudre, un produit sucré. On peut utiliser le cacao en poudre de différentes façons : par exemple, on concocte une boisson chaude, avec du lait de vache ou du lait d'amande, de coco, d'avoine... Versez le lait et le cacao dans une casserole. Battez à l'aide d'un fouet afin de créer une mousse. Idée pour

Petit quiz

- **Le cacao recèle plus de 600 molécules aromatiques**
Vrai : Du floral au fruité en passant par l'épicé. Leur présence dépend notamment de la botanique des cacaoyers et de la fermentation, qui génère des composés précurseurs des arômes.
- **Il existe des chocolats au lait végétans**
Vrai : Les fabricants troquent le lait d'origine animale contre un lait végétal : amande, coco...
- **Le cacao cru provient de fèves non torréfiées**
Vrai : L'absence de torréfaction induit des notes vertes, végétales... Le cacao cru serait par ailleurs un peu plus riche en antioxydants.

Les artisans chocolatiers

Ils fabriquent leurs chocolats avec des fèves de qualité, dont la valeur repose sur la variété botanique du cacaoyer, la génétique, le terroir... La qualité du process est aussi très importante : les fèves sont fermentées, puis torréfiées. De plus, les artisans créent leurs chocolats avec leurs propres recettes.

Croquer dans un chocolat...

... Et le mâcher lentement. Primo, parce que le fait de mâcher induit une salivation qui est le véhicule du goût. Secundo parce que cela contribue à une bonne ventilation, qui facilite le voyage des arômes jusqu'au bulbe olfactif. Le goût est étroitement lié à l'olfaction.

les becs sucrés : ajoutez un carré de chocolat noir, que vous laissez fondre à feu doux. Ou ajoutez dans votre tasse un soupçon de sirop d'agave ou de miel. Pour une note plus épicée, agrémentez votre boisson de cannelle, fève tonka, gingembre...

• **Comment déguster un chocolat en pleine conscience ?**
 Faites de la dégustation un rituel pour jouir pleinement des saveurs subtiles du cacao. Et évitez de sombrer dans le grignotage devant votre série

préférée! D'abord, regardez le chocolat : appréciez sa couleur acajou et sa texture brillante. Humez son parfum : ses effluves sont des promesses aromatiques. Cassez le carré en deux. Évaluez sa texture en bouche : sa fonte, son grain, son collant. Définissez son goût : identifiez ses saveurs et ses arômes. Appréciez sa longueur en bouche. Buvez une gorgée d'eau pour vous rincer les papilles et faites le même exercice avec un autre chocolat. Notez les différences et les nuances.

Espace bien-être

ANAIS PACAUD



LA FEMME CHOCOLAT

Attention, aussi appétissante soit-elle, cette mousse ne se mange pas ! Les grains de café apportent leurs vertus antioxydantes, et l'alliance de phytostérols et acides gras aide à lutter contre les signes de l'âge. Quant au cacao, on sait qu'il est bon pour le moral, mais il garantit aussi à votre peau un effet bonne mine ! On peaufine ensuite cette séance gourmande avec le baume chocolat 100 % d'origine naturelle. Il protégera vos lèvres du froid et les hydratera. Résistez à la tentation de le manger !

- **Masque visage chocolat café tonus,**

pot 50 ml, 22,90 € et baume lèvres, tube 1.5 ml, 9,90 €, Baïja, en instituts, spas et sur baïja.com



CHAUD CACAO!

Cette infusion combine les écorces de cacao et le rooibos. On ferme les yeux et les délicieux effluves qui arrivent jusqu'à vous aiguïseront votre gourmandise. Une gourmandise sans culpabilité puisqu'elle est sans sucres et sans calories, juste du plaisir pour les papilles et de la bonne humeur garantie en sachets grâce à nos marmottes préférées !

- **Infusion Cacao malin, Les 2 Marmottes, boîte de 30 sachets, 4,95 €, GMS**



Les mutuelles deviennent inabordables !
 J'ai cotisé 1200 € pour obtenir 300 € de remboursement sur l'année

CETTE FOIS CI, JE DIS STOP !

J'ai contacté LA COMPLÉMENTAIRE DES SENIORS. Grâce à la nouvelle loi, j'ai pu changer tout de suite, j'ai été accueillie chaleureusement, avec un conseil de qualité.

ILS ONT ÉTÉ À L'ÉCOUTE, ET M'ONT APPORTÉ UNE SOLUTION ADAPTÉE À MON PROFIL ET MES BESOINS.



LES AVANTAGES DE NOS OFFRES

- > Des formules adaptées pour les personnes à 100% sécurité sociale longues maladies ou invalidité.
 - > Remboursement des dépassements d'honoraires
 - > Prise en charge de toutes les formalités administratives.
 - > Aucun délai d'attente pour profiter des garanties
- > Aucunes garanties inutiles comme les pilules contraceptives, prime de naissance.

UNE MUTUELLE OUI, MAIS AU JUSTE PRIX !

POUR OBTENIR VOTRE ÉTUDE PERSONNALISÉE :

Appel gratuit : 09 71 07 49 71

De 10h à 18h - www.lasantesenior.fr



1043 La Complémentaire Santé des Séniors - ORIAS N° 054 267 - N° SIRET : 820 219 845
 Adresse : 118, rue de Mail de Louvain - 75013 Paris Cedex 13

