

Chocolat et cadmium : danger réel ou polémique excessive ?

Depuis plusieurs mois, le cadmium dans le chocolat fait régulièrement la une. Articles alarmistes, publications virales, **comparaisons entre chocolat bio d'Amérique latine et chocolat africain conventionnel**.

Mais faut-il réellement s'inquiéter de la présence de cadmium dans le chocolat ? Quels sont les risques pour la santé ? Les chocolats bio sont-ils plus concernés ?

Qu'est-ce que le cadmium ?

Le **cadmium** est un métal lourd naturellement présent dans les sols. On le retrouve davantage dans certaines **zones volcaniques**, notamment en Amérique latine. Lorsque les roches se dégradent, le cadmium est libéré dans la terre et absorbé par les plantes, comme le cacao.

Il peut aussi provenir, dans certains contextes agricoles, d'**engrais phosphatés** utilisés en culture conventionnelle.

En **France**, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation fixe une **dose journalière tolérable à 0,35 µg par kilo de poids corporel**. Au niveau européen, l'Autorité européenne de sécurité des aliments établit un **apport hebdomadaire maximal de 2,5 µg par kg de poids corporel**.

Pourquoi parle-t-on du cadmium dans le chocolat noir ?

Plus un chocolat contient de cacao, plus il concentre naturellement les éléments présents dans la fève. Les chocolats noirs sont donc plus concernés que les chocolats au lait.

Les études montrent que les fèves issues de certaines régions d'Amérique latine (Pérou, Équateur, Colombie) présentent en moyenne des teneurs plus élevées que celles d'Afrique de l'Ouest, en raison de la **composition géologique des sols**.

Point essentiel :

La présence de cadmium dans le chocolat bio **n'est pas liée au label bio**, mais à la **nature du sol**. D'ailleurs, pour de nombreux autres aliments, les filières biologiques présentent en moyenne moins de contamination que les filières conventionnelles, notamment en raison de l'absence d'engrais phosphatés de synthèse.

Faut-il éviter le chocolat bio ?

Non.

Le débat opposant "chocolat bio d'Amérique latine" et "chocolat conventionnel africain" est **réducteur**.

Le bio interdit les engrais phosphatés de synthèse et limite fortement l'usage de pesticides, dont certains sont suspectés d'être perturbateurs endocriniens ou cancérigènes. Le choix ne se résume pas à un seul contaminant. Il s'agit d'évaluer **l'ensemble des paramètres** : origine, pratiques agricoles, traçabilité, etc.

Le chocolat est-il la principale source de cadmium ?

Non.

Selon Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, les principales sources alimentaires de cadmium sont le **pain** et les **produits céréaliers**, les **pommes de terre**, certains **légumes** ainsi que les **légumineuses**, en raison de leur consommation régulière et parfois importante. Chez les fumeurs, le **tabac** constitue également une source d'exposition majeure, l'inhalation représentant une voie d'absorption particulièrement efficace.

Le chocolat contribue à l'exposition globale au cadmium, mais **il ne s'agit pas de l'aliment le plus problématique** au regard des apports moyens observés. À titre d'exemple, une consommation de deux carrés par jour, soit environ 10 grammes, correspondrait à un apport d'environ 8 µg pour un chocolat noir contenant au moins 50 % de cacao, autour de 3 µg pour un chocolat contenant entre 30 et 50 % de cacao, et environ 1 µg pour un chocolat à moins de 30 % de cacao.

Cadmium et santé : quels sont les risques ?

Le cadmium **s'accumule** progressivement dans **l'organisme**, en particulier au niveau des reins et des os. Son accumulation rénale peut altérer le fonctionnement des reins et, à terme, conduire à une insuffisance rénale. Au niveau osseux, il favorise la déminéralisation, pouvant entraîner une ostéoporose ou une ostéomalacie, avec un risque accru de fractures et de douleurs osseuses. Le cadmium est par ailleurs classé cancérigène avéré et est associé notamment aux cancers du poumon, du pancréas, du rein, de la prostate et de la vessie. Il peut également provoquer des perturbations hormonales et exercer des effets neurotoxiques en affectant le système nerveux.

Sa **demi-vie biologique est longue**, de l'ordre de 20 à 30 ans, ce qui explique la vigilance des autorités sanitaires. Toutefois, ces effets apparaissent principalement **en cas d'exposition chronique** dépassant les valeurs de référence pendant de nombreuses années.

Comment choisir son chocolat en limitant l'exposition au cadmium ?

Voici quelques recommandations simples :

- **Varié** les origines de cacao. **Alterner les provenances** permet d'éviter une exposition répétée issue d'une même zone géographique potentiellement plus chargée.
- **Alterner** chocolat noir intense et pourcentages plus modérés.

- **Privilégier** des marques transparentes et dont les chocolats sont issus de filières contrôlées.
- **Maintenir** une alimentation diversifiée. **Diversifier ses sources alimentaires** permet de diluer le risque d'exposition excessive lié à un produit spécifique.

En résumé : chocolat et cadmium, faut-il s'inquiéter ?

Le cadmium dans le chocolat est une **réalité géologique et agricole connue depuis longtemps**. Il est strictement **encadré par la réglementation européenne**. Les produits commercialisés respectent des **seuils de sécurité**.

La question n'est pas d'arrêter le chocolat, mais de privilégier la **qualité**, de consommer avec modération et d'éviter l'alarmisme.

Le plaisir du chocolat peut rester compatible avec une **alimentation équilibrée et responsable**.

Victoire Finaz