

# Le chocolat noir

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Le chocolat est avant tout un aliment plaisir avec une dimension hédonique large, mais il présente également des vertus nutritionnelles. En particulier le .chocolat noir



## Consommation du chocolat noir

Le type de chocolat consommé est à 30 % du chocolat noir en France, tandis qu'il n'est que de .5 % dans le reste du monde

Rappelons que le chocolat noir est fait de pâte de cacao, de beurre de cacao, de sucre et .(généralement de lécithine (qui peut remplacer le beurre de cacao

## Valeurs nutritionnelles du chocolat noir

En étudiant les divers macronutriments qui composent le chocolat et leur teneur, on peut voir ce qu'ils apportent dans le cadre d'une alimentation quotidienne, et quel rôle ils peuvent jouer .dans le fonctionnement de notre organisme

Chocolat noir à pâtissier ou à croquer à 40 % de cacao

Energie (en kcal) : 498

Protéines (en g) : 6.4

Lipides (en g) : 30.4

Glucides (en g) : 49.6

Fibres (en g) : 7.5

Eau (en g) : 0.5

Micronutriments (en g) : 5.6

.Pour 100 g

Chocolat noir à 70 % de cacao

Energie (en kcal) : 545

Protéines (en g) : 8.1

Lipides (en g) : 42.3

Glucides (en g) : 33.0

Fibres (en g) : 10.9

Eau (en g) : 0.6

Micronutriments (en g) : 5.1

.Pour 100 g

Les protéines des chocolats sont contenues dans la pâte de cacao, et bien que leur teneur soit modeste, elles participent à l'apport quotidien global en protéines

Les lipides constituent la matière grasse du chocolat. Ils proviennent du beurre de cacao contenu dans la pâte de cacao. La quantité de lipides et la composition en acides gras varient en fonction du pourcentage de cacao et de la présence ou non de lait. Le cholestérol étant surtout abondant dans les graisses animales, le beurre de cacao, qui est d'origine végétale, en contient très peu

Dans le chocolat noir, sa teneur est la plus faible, car il ne contient pas de lait. Parmi les autres graisses du chocolat, on trouve les phytostérols qui contribuent à faire diminuer le taux de cholestérol sanguin

Les glucides du chocolat noir proviennent du sucre ajouté dans la recette (un chocolat noir à 70 % de cacao contient 30 % de sucre) et de la pâte de cacao qui en contient un peu

La plupart des catégories de chocolats ont un index glycémique bas, mais le chocolat noir a le plus bas (IG = 30

Ainsi, les chocolats ne déséquilibrent pas le diabète. En quantité raisonnable, ils sont un plaisir sucré autorisé aux diabétiques en fin de repas. A voir avec son médecin ou diététicien

...Fibres, minéraux, anti-oxydants

Le chocolat noir qui contient de la pâte de cacao, est également riche en nutriments dont : les polyphénols, le magnésium (206 mg/100 g), les fibres (11 g/100 g), la phénylethylamine

Ainsi, le chocolat noir est riche en fibres puisque 100 g en apportent en moyenne 7,5 à 11 g, contre 2,1 g pour le chocolat au lait, et 0,4 g pour le chocolat blanc. Il faut savoir que la ration recommandée de fibres, par jour, est de 30-35 g

Apports de minéraux

Le magnésium participe notamment au bon fonctionnement du système nerveux et de la contraction musculaire. Le chocolat noir à 70 % de cacao est riche en magnésium puisque 100 g en apportent 206 mg, ce qui représente au moins 30 % des ANC (Apports nutritionnels conseillés

L'excès de sel favorise l'hypertension artérielle, sa consommation journalière est donc limitée à 6 g. La quantité de sel provenant des apports chocolatés, se révèle négligeable puisque 20 g de chocolat noir à 70 % de cacao, apportent 3.6 mg de sodium et 8.6 mg pour un chocolat à pâtisser à 40 % de cacao

Le cuivre intervient dans la formation de l'hémoglobine et dans les mécanismes immunitaires

et anti-infectieux, et joue un rôle antioxydant. Il est en quantité intéressante dans le chocolat noir à 70 % de cacao, puisque 20 g apportent 14 % des Apports nutritionnels recommandés

Le chocolat est également riche en potassium, qui intervient notamment dans la prévention de l'hypertension artérielle et des accidents vasculaires cérébraux, mais aussi dans celle de l'ostéoporose

Et les qualités du chocolat noir ne s'arrêtent pas là ! Le chocolat noir à 70 % de cacao contient également du fer, du zinc, du sélénium et contribue ainsi aux ANC mais dans une part plus faible que pour les micronutriments cités précédemment

### Anti-oxydants

Le chocolat noir est donc intéressant d'un point de vue nutritionnel, surtout s'il est riche en pâte de cacao, car il contient alors une grande quantité de polyphénols, avec un pouvoir antioxydant important

Le chocolat noir contient des tanins, qui font partie des polyphénols, dont, en particulier les flavanols (épicatéchine, catéchine, procyanidines...). Ce sont ces molécules qui ont une action antioxydante (mesurée par la méthode ORAC) : elles luttent contre les radicaux libres susceptibles de léser les tissus et d'induire des affections cardio-vasculaires. En participant pour 13 à 20 % à l'apport de polyphénols quotidiens, le chocolat noir assure une protection du système cardio-vasculaire

Bien connu pour ses bénéfices dans le domaine du psychisme, cet aliment d'exception qui a déchaîné toutes les passions, est reconnu pour son effet positif sur la santé

.Auteur : Cécile Dulion

.Consultant expert : Dr Hervé Robert, nutritionniste