

Le chocolat a-t-il des vertus « thérapeutiques » ?

Une conférence de la maison Louis Pasteur, fondation de l'Académie des sciences.



Michel Barel est directeur de recherche au CIRAD (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Il est expert international en technologie post-récolte pour le cacao et le café, membre de l'Académie française du chocolat. Au cours de sa carrière, il a réalisé plus de 40 missions outre-mer, dans toute la zone intertropicale de production de cacao et de café (Cameroun, Côte d'Ivoire, Madagascar, São Tomé, Togo, Philippines, Nouvelle-Calédonie, Brésil, Guatemala, Haïti, Mexique, République

Dominicaine, Trinidad et Tobago, Venezuela). Il a participé à de nombreuses réunions internationales et a rédigé plus de cent publications scientifiques sur les filières du cacao et du café.

Extrait : 2'17

Le chocolat est un aliment éminemment énergétique par sa teneur en sucre et par sa teneur en matières grasses. Au final, même si c'est une recette secrète de chaque chocolatier, le beurre de cacao représente entre 30 et 35 pour cent du produit, donc ce n'est quand-même pas négligeable.

Alors, je précise tout de suite pour les dames qui vont dire « Hou la la ! je ne mange plus de chocolat ! » : le beurre de cacao se fixe très peu sur le tissu adipeux humain. Je reviendrai là-dessus.

Et puis le sucre, donc le sucre, plus le chocolat est faible en cacao, plus il y a de sucre, donc là-aussi on a un aliment énergétique. Globalement, on peut voir que 100 grammes de chocolat, alors qu'il soit noir ou au lait, apportent aux alentours de 550, 560 kilocalories.

Alors on dit : "le chocolat ne fait pas grossir", si on est vautré toute la journée devant la télévision et que l'on mange cinq plaques, cinq tablettes de chocolat, oui on va grossir ! Par contre, si on a une activité normale, alors on peut aller jusqu'à manger une demi tablette par jour, il n'y a pas de souci.

[...]

Il y a plus de théobromine dans le chocolat que de caféine - en moyenne 1,6% de théobromine et 0,4% de caféine ; en moyenne, parce que ça va dépendre des variétés, des origines, des terroirs, etc., bien entendu.

Alors tout ça, ce sont des substances d'éveil : quand on a envie de se réveiller le matin, on prend un bon café. Le chocolat ne va pas amener autant de caféine mais quand même, il en apporte un peu et puis il apporte de la théobromine. Donc pour cette raison, le chocolat est un tonique.

Et puis la théobromine, elle-même, a des propriétés intéressantes puisqu'elle permet la dilatation des bronches. Donc, quand on est enrhumé ou si on monte en altitude - on sait très bien que les alpinistes mangent du chocolat - alors c'est énergétique, mais c'est aussi pour cette raison ; ça stimule le système nerveux central et ça peut améliorer les performances musculaires.

La caféine, tout le monde le sait, c'est un tonique cardiaque : elle augmente la vigilance et retarde l'apparition de la fatigue. Alors juste une petite anecdote, je ne sais pas s'il y a des fumeurs parmi vous, certains fabricants de cigarettes rajoutent du chocolat, de la poudre de cacao, cette fameuse poudre dont on parlait tout à l'heure, elle est rajoutée dans les cigarettes non pas, enfin si aussi, pour les aromatiser, mais surtout parce qu'on s'est rendu compte que cette théobromine portée à très haute température, vous savez que le bout de cigarette ça monte à des centaines de degrés, et bien, cette théobromine se transforme en substance chimique qui crée l'accoutumance.

Lexique

Accoutumance (f) : *action de s'habituer.*
Altitude (f) : hauteur, par rapport au niveau de la mer.
Anecdote (f) : *petite histoire.*
Bronches (f. pl.) : *conduits qui apportent l'air aux poumons.*
Dilatation (f) : *augmentation du volume.*

Eminemment : *grandement.*
Stimuler : *exciter, tonifier, doper.*
Terroir (m) : *région de production agricole.*
Tissu adipeux : *parties du corps stockant la graisse.*
Vautré (fam., pejor.) : *étendu, allongé.*
Vigilance (f) : *surveillance attentive.*

Observer, comprendre, apprendre

Le thème

- Connaissez-vous l'origine et la signification du mot « xocolatl » ?
(Il s'agit du mot aztèque d'où est dérivé le terme « chocolat »)
- Selon vous quels sont les effets de la consommation de chocolat sur la santé ?
(Par exemple : le chocolat fait grossir, il donne des boutons, il provoque des crises de foie et des maux de tête, il est aphrodisiaque, il est anti-stress ...)

Écoute attentive

Écoutez l'enregistrement et répondez aux questions :

- Dans cet enregistrement, quels sont les composants du chocolat cités ?
(Le beurre de cacao, le sucre, la caféine et la théobromine.)
- Quelles sont leurs propriétés ?
(Le beurre de cacao est un apport en matières grasses. Le sucre est un apport énergétique. La caféine est un tonique cardiaque ; elle augmente la vigilance et retarde l'apparition de la fatigue. La théobromine dilate les bronches, stimule le système nerveux central et peut améliorer les performances musculaires.)
- Pour quelle raison les fabricants ajoutent-ils de la poudre de cacao dans les cigarettes ?
(La poudre de cacao aromatise les cigarettes et favorise une dépendance au tabac en raison de l'accoutumance provoquée par la théobromine.)

Activités et réflexion

- A l'aide de la transcription, indiquez les éléments du discours qui montrent que l'intervenant s'adresse à un public.
(L'auteur interpelle directement le public et cherche une complicité. L'oralité est marquée par de nombreuses répétitions. Matérialisations linguistiques : « Je précise tout de suite pour les dames..., Je reviendrai là-dessus, tout le monde le sait, je ne sais pas s'il y a des fumeurs parmi vous, ... dont on parlait tout à l'heure, vous savez... »)
- Pensez-vous que l'on puisse assimiler le chocolat à une drogue ? Pourquoi ?

Pour aller plus loin...

- Jouez avec le chocolat :
<http://www.momes.net/dictionnaire/minidossiers/quizz/quizzchocolat.html>
http://www.cirad.fr/fr/web_savoir/curieux/index.php (Quizz -> Cacao)
- Parmi les deux citations suivantes extraites du site <http://www.evene.fr/citations/theme/chocolat.php>, quelle est votre préférée ? Expliquez pourquoi.
 1. « Prenez du chocolat afin que les plus méchantes compagnies vous paraissent bonnes. » - Mme de Sévigné.
 2. « Une vie sans chocolat est une vie à laquelle manque l'essentiel. » - Marcia Colman et Frederic Morton (écrivains américains)

Écoutez l'émission en entier : <http://www.canalacademie.com/Le-chocolat-a-t-il-des-vertus.html>

Pour en savoir plus

Sites Internet :

Dossier sur le chocolat :

http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag1207/chocolat_niv2.htm

Le syndicat du chocolat : <http://www.chocolats.org/>

Le métier de chocolatier :

http://tv5.org/TV5Site/enseigner-apprendre-francais/dossier-54-Bouche_et_arts_de_la_table.htm

Les mondes du cacao :

http://www.cirad.fr/fr/web_savoir/curieux/brochures/cacao/index.php

Propositions de lectures :

M. Bourdalat, *Le chocolat, du plaisir à la santé, Toutes les bonnes raisons d'en manger*, Alpen Editions, 2005.

P. Hermé, *Le Larousse du chocolat*, Editions Larousse, 2005.

P. Léonard et P. Cluizel, *Le chocolat : un aliment santé ? : Des mythes aux réalités*, Editions Michel Cluizel, 2006.

Fiche réalisée par Hélène Emile, CAVILAM.



Direction générale
de la Coopération Internationale
et du Développement

DgCiD

