

## Pâques

# Le chocolat, c'est bon pour la santé!

A l'approche de la fête de Pâques, il est temps de s'interroger sur l'impact de notre consommation de lapins à la fourrure délicate en chocolat. Les personnes qui ne mangent que peu de chocolat, ou pas du tout, ont de moins bonnes performances cognitives et un risque plus élevé d'hospitalisation pour insuffisance cardiaque. Voilà ce que révèle une étude publiée il y a quelques mois dans la revue «Swiss Medical Weekly».



**Une consommation modérée de chocolat est associée à un moindre risque d'hospitalisation et de décès.**

L'effet le plus favorable a été observé avec une consommation de deux à six barres de chocolat par semaine, indique une recherche dirigée par Annina Staber, de l'hôpital Triemli à Zurich. L'équipe scientifique s'est penchée sur une cohorte de 3000 personnes souffrant de fibrillation

auriculaire qui ont répondu à un questionnaire sur leur consommation de chocolat. Résultat: une consommation modérée de chocolat est associée à un moindre risque d'hospitalisation et de décès. Les résultats indiquent bel et bien un effet positif, mais sans réelle preuve.

Parmi les hypothèses envisagées, les auteurs citent un impact positif sur l'endothélium, la paroi interne des vaisseaux sanguins. Plus elle est souple et extensible, moins le risque de troubles cardio-vasculaires est élevé. En outre, il est connu que le chocolat contient des an-

tioxydants qui neutralisent les radicaux libres à l'origine du stress oxydatif. Cette étude s'ajoute à d'autres recherches qui avaient déjà démontré de tels résultats, notamment pour le chocolat noir, qui contient moins de sucre et plus de cacao que le chocolat au lait. Des substances connues sous le nom de flavonoïdes seraient à l'origine de ces effets positifs.

## Les Suisses ont bien compris les vertus du chocolat

En 2023, chaque habitant en Suisse a consommé 10,9 kilos de chocolat, des chiffres qui révèlent toutefois une légère baisse (-1%) par rapport à l'année précédente; les Allemands en consommeraient encore davantage (quelque 11 kilos par an), se plaçant ainsi en première place mondiale. En moyenne, les hommes mangent

plus de chocolat que les femmes, bien que ces dernières admettent plus facilement en être dépendantes.

Malgré cela, Chocosuisse, la Fédération des fabricants suisses de chocolat, ne se réjouit pas des perspectives. «Les tarifs douaniers agricoles suisses se traduisent par une augmentation des coûts de production dans notre pays», note le président de Chocosuisse. Une décision du Parlement sur des mécanismes de compensation est crainte

par le secteur, qui redoute une complexification des procédés. De plus, une nouvelle réglementation dans l'Union européenne prévoit que soient interdites les importations de produits qui ont, lors de leur fabrication, participé à la déforestation, ce qui pourrait alourdir la bureaucratie, selon Chocosuisse, qui rappelle que presque la moitié des exportations de chocolat partent dans l'UE. ■

CARLA ANGYAL

GROS PLAN

## Depuis la nuit des temps

Le chocolat est connu depuis des millénaires, puisqu'on rapporte que le peuple olmèque (1500-400 avant J.C) cultivait déjà le cacaoyer en des temps immémoriaux. En France, ce mets sucré si caractéristique arrive sur les tables en 1615 pour le mariage d'Anne d'Autriche et de Louis XII. On le consommait alors exclusivement sous forme de boisson. Il faut attendre 1674 pour que les premières friandises faites de chocolat trouvent leur place sur les tables de la noblesse. Cet engouement ne s'est jamais démenti depuis. Aujourd'hui, le chocolat se décline en grands crus, inspirés par les appellations du secteur viticole.

le déménagement  
en douceur



**BALESTRAFIC**

Certifié **Charte** Qualité

**AGED**

Devis gratuit

17-19 rue Baylon - 1227 Carouge  
Tél. 022 308 88 00 - www.balestrafic.ch



Bienvenue à Charmey