



Nutrition

Le chocolat? Pourquoi pas...

Même s'il doit être **consommé avec modération**, le chocolat a sa place dans la pyramide alimentaire et ne doit pas être diabolisé.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

Manger équilibré ne signifie pas se priver de tout. Eviter les interdits et entretenir une relation harmonieuse avec la nourriture restent encore le meilleur moyen d'éviter de tomber dans la frustration.

Ainsi, tous les amateurs de sucreries et particulièrement les amoureux du chocolat peuvent se réjouir: Fourchette verte se refuse à les éliminer de la pyramide alimentaire. «Les mots-clés restent la diversité et le refus de diaboliser tel ou tel aliment. Parce que l'on s'est aperçu que cela provoquait souvent l'effet contraire et renforçait leur attrait», rappelle Laurence Margot, diététicienne à la section vaudoise. L'idée reste donc que les produits sucrés font partie de l'offre nutritionnelle sous nos latitudes. Autant faire avec. Evidemment, en petites

quantités. «Ils se situent tout en haut de la pyramide alimentaire, parmi les aliments à consommer avec modération. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'ils y figurent quand même», explique encore Laurence Margot.

Le goûter ou la fin d'un repas constituent un bon moment pour croquer un bout de chocolat. Parce que l'on peut se laver les dents juste après. A l'inverse, le sirop, le soda – voire le jus de fruits – dans le biberon tout le temps en bouche du tout-petit n'est pas une bonne idée. A moins de vouloir faire la fortune de son dentiste.

Reste la question du type de chocolat à privilégier. Pour Laurence Margot, se forcer à consommer uniquement du chocolat noir dans l'idée qu'il est plus sain, n'a pas de fondement. Quelle que soit sa couleur, le chocolat est riche en sucre et en graisses.

Les effets bénéfiques du chocolat (apport en magnésium, en antioxydants, en fibres alimentaires) sont liés à sa teneur en cacao. Le chocolat noir est donc plus riche que le blanc. Mais consommer du chocolat pour couvrir ses besoins en fibres alimentaires va être difficile, les farineux complets, le pain par exemple, ou les fruits et les légumes sont de meilleures sources.

Toujours pour éviter tout conseil rigide, Fourchette verte se refuse à donner le nombre de carrés ou de rangées «autorisés.» Disons qu'il ne faudrait pas dépasser une petite portion quotidienne. «Par contre, viser le moment de la fin du repas reste une bonne idée puisque a priori nous n'avons presque plus faim et qu'une petite quantité suffira à ressentir la satiété.» **MM**

Savoirs

Bonbons et idées reçues

Pas de doute, un bonbon ce n'est rien d'autre que du sucre et une préparation chimique. Aucun autre intérêt que le plaisir, mais «le plaisir, ça compte aussi». L'effet psycho-stimulant du chocolat? Il existe et est en partie dû à la caféine ou ses dérivés, contenus cependant en bien petites quantités. «En gros, il faudrait une plaque de chocolat pour équilibrer un café», résume Laurence Margot. 100 grammes de chocolat (une plaque) contiennent 30 g de matière grasse, soit la moitié des besoins quotidiens d'un adulte; et surtout 50 grammes de sucre, soit la quantité journalière maximale pour un adulte.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec la Fourchette verte Suisse.