

## Du chocolat....sans complexe!!!

C'est poussées par la gourmandise que nous avons été enquêté sur le chocolat en nous aidant notamment de l'article du

**Première constatation**, malgré notre large contribution, nous ne sommes pas en France les plus grands consommateurs de chocolat, avec 6.9 kg par habitant et par an, nous sommes loin derrière les Suisses et les Allemands (avec 10kg) mais distançant largement les Espagnols et les italiens (2kg).

**Deuxième constat**, il y a presque autant de chocolats que de gourmands : il y a les chocolats noir ou au lait, le blanc à croquer ou à pâtisser, le chocolat fourré ou à boire, en bonbon ou en tablettes. D'ailleurs chaque pays a son chocolat quotidien : les Suisses préfèrent le chocolat au lait, comme Jeanne, les Anglais les confiseries, les Hollandais et les Autrichiens le chocolat chaud et les Belges sont adeptes des pralines fourrées.



Trois gourmandes en pleine dégustation

Quant à nous, les Français nous achetons majoritairement les tablettes de chocolat au lait tout comme Lisa, ou agrémenté de noisettes, amandes, raisins ou riz.

**Troisième surprise**, le chocolat c'est bon pour la santé : chaque bouchée de chocolat provoque dans notre

diététicien F. Saffer et de différents témoignages. Nous espérons que vous arriverez comme nous à apprécier le chocolat sans remords.

cerveau la libération de dopamine (la dopamine est l'hormone du plaisir), qui active une zone du cerveau qui provoque un plaisir intense. Le chocolat est donc un aliment plaisir par excellence (ce qui explique que Jeanne qui mange beaucoup de chocolat noir soit toujours de bonne humeur). Lisa, elle aussi, mange du chocolat noir qui est riche en magnésium (110mg pour 100g de chocolat). Celui au lait et surtout le blanc sont plus riches en calcium (200mg pour 100g de chocolat au lait). Sans oublier que le chocolat apporte également du fer et du phosphore (230mg pour 100g de chocolat au lait) et des fibres (6g pour 100g).

**Le chocolat dangereux pour la ligne?** Beaucoup de femmes refusent le chocolat car elles pensent que c'est dangereux et mauvais pour leur silhouette. Or si on n'abuse pas du chocolat, il n'est pas à bannir. Pour garder notre ligne, il faut comme Ludivine en manger de temps en temps et en quantité raisonnable d'autant que ce sont les deux ou trois premiers carrés qui apportent le plus de plaisir. Vous avez compris tout comme nous trois, que le chocolat est «magique», il stimule nos sens pour nous procurer du plaisir et peut même être un atout pour la santé. Alors après avoir lu notre article ne vous privez plus et apprenez à déguster ce petit plaisir avec modération.

Lisa Orillard, Ludivine Grosbois et Jeanne guineheux 4ème IDD

Collège Philippe Cousteau – Pouancé