



Le chocolat, c'est bon pour le moral

Vous vous sentez fatigués, un peu stressés et au bord de la dépression ? Pas de panique, une barrette de chocolat vous aidera à sortir de l'impasse !

Eh oui, les effets toniques et antidépresseurs du chocolat, observés déjà depuis le XVII^e siècle, ont pu être expliqués grâce à la science moderne : le chocolat contient en effet des substances chimiques, dont la caféine et la sérotonine, qui ont un rôle dynamisant et euphorisant ; elles stimulent le système nerveux central, chassent la fatigue, améliorent les performances musculaires et les réflexes. Son action est aussi psychologique : il peut réellement faire des miracles sur le bien-être général, il aide à masquer les déceptions, à adoucir les frustrations et à consoler les dépressifs. Bref, une véritable panacée liée à une idée de récompense que l'on offre à soi-même pour son plaisir.

Les Français le savent bien, puisque 94% d'entre eux consomment plus ou moins régulièrement du chocolat. Et les statistiques nous disent que les plus gourmands sont les hommes (18-34 ans) et les enfants (63 % des enfants de 4 à 10 ans consomment une boisson chocolatée au petit déjeuner et 19 % au goûter).

Mais d'où nous vient-il ?

D'une plante originaire de la région tropicale d'Amérique du sud : le cacaoyer, qui poussait déjà à l'état sauvage 4000 ans avant J.-C. Cette plante produit des fruits (cabosses) qui contiennent des fèves ; celles-ci sont séchées puis broyées. La farine ainsi obtenue est transformée en pâte, une matière grasse dont on extrait aussi du beurre de cacao.



Les Mayas consommaient cette farine diluée dans de l'eau chaude avec du piment et la considéraient une boisson divine. Sa valeur et ses vertus étaient tellement appréciées que les fèves servaient aussi de monnaie d'échange.

Au XVI^e siècle, Christophe Colomb, Hernán Cortés et les conquérants espagnols, de retour de leurs voyages, rapportent des produits inconnus en Europe : tomate, haricot blanc, pomme de terre, maïs, piment, tabac et le chocolat, sous forme de boisson qu'ils rapprochent des goûts européens en remplaçant le piment par la vanille, la cannelle et le sucre : « Une tasse de cette précieuse boisson permet à un homme de marcher un jour entier sans manger » assure Cortés au roi Charles Quint.

Peu à peu, les Espagnols se mettent à boire du chocolat chaud. Ils apprennent aussi à fabriquer les premières tablettes, non pas pour les manger mais pour pouvoir stocker et transporter facilement le chocolat.

L'engouement pour le chocolat se développe donc en Espagne et en Amérique du sud ainsi que dans les Antilles bien avant d'atteindre le



reste de l'Europe. Peu coûteux à la production et de culture relativement facile, le cacao séduit les planteurs qui vont chercher leur main d'œuvre en Afrique. Le cacao comme le sucre et le coton, contribue à l'essor de l'esclavage.



Quel destin en Europe ?

Les premières fèves de cacao sont introduites en Italie, dans le Piémont, par le duc Emmanuel-Philibert de Savoie, en 1559. Les chocolatiers de Turin deviennent des experts de sorte qu'à la fin du XVII^e siècle, 350 kg de chocolat sont produits chaque jour pour être exportés en Autriche, en Suisse, en Allemagne et en France.

La consommation se diffuse en France au XVII^e siècle à la cour de Louis XIII grâce à la reine Anne d'Autriche, mais le chocolat reste un produit réservé à une minorité. Au XVIII^e siècle naissent les premières manufactures ; les Belges et les Suisses deviennent à leur tour des chocolatiers réputés et lancent la production industrielle.

Depuis, le chocolat n'a cessé d'évoluer : chaud, praliné, fourré, nature ou en crème à tartiner, il appartient à notre quotidien. Mais cette démocratisation n'enlève rien à son excellente réputation, au point que des livres et des films de succès s'en sont inspirés.

Pour en savoir davantage, consultez le site

<http://www.choco-club.com>

[Lire et comprendre]

1. Quels sont les effets du chocolat sur le physique ?
2. Quelles substances en sont responsables ?
3. Quels sont les effets psychologiques ?
4. Les bienfaits du chocolat sont une découverte des temps modernes ?
5. Les Français sont-ils des estimateurs du chocolat ?
6. Retracer brièvement l'histoire du chocolat.



[Et vous ?]

- Êtes-vous des consommateurs de chocolat ?
- Quel est votre chocolat préféré ? (au lait, noir, aux noisettes...)
- Vous en faites un usage modéré ? Pourquoi ?
- Vous arrive-t-il d'offrir ou de recevoir en cadeau une boîte de chocolats ? Quelles sont les meilleures occasions pour un cadeau de ce genre ?
- Y a-t-il des fêtes dans lesquelles le chocolat est une tradition ? Lesquelles ?
- Connaissez-vous une recette de gâteau à base de chocolat ? Si oui, dictez-la à vos camarades qui en transcriront le texte.

