

## COMMENT LE CHOCOLAT PEUT-IL ÊTRE À LA FOIS VOTRE ALLIÉ ET VOTRE ENNEMI?<sup>1</sup>

*Vous adorez le chocolat mais vous ne comprenez pas pourquoi... Vous aimeriez connaître les secrets de ce produit qui vous tente tant.*

D'un côté, vous avez des boutons sur le visage et certains arguent que le chocolat est le coupable; de l'autre, vous avez entendu récemment que le chocolat peut avoir des effets bénéfiques pour le cœur... Partout vous entendez une chose et son contraire et vous n'êtes pas vraiment sûr de ce que contient réellement le chocolat, s'il est bon ou mauvais pour votre santé, si vous pouvez éviter de prendre du poids en continuant de manger du chocolat, etc.

### Est-ce bien ou mal d'aimer le chocolat?

S'il y a bien une industrie qui ne risque pas de faire faillite, c'est celle du chocolat... Connaissez-vous une personne qui n'aime pas le chocolat? Bien sûr cela arrive, mais une personne qui n'aime vraiment aucun chocolat, c'est très rare! Nous sommes tous plus ou moins tentés par un carré de chocolat ou un biscuit au chocolat de temps en temps... ou tout le temps, et c'est parfois bien le problème.

Le chocolat a des propriétés extraordinaires qui peuvent nous mettre dans tous les états:

- joie soudaine à l'idée de croquer un carré,
- besoin désespéré de finir la tablette,
- envie quotidienne de se faire plaisir,
- larmes de culpabilité quand le paquet de gâteaux est vide.



### Pourquoi j'aime tant le chocolat?

En voilà une bonne question. Le chocolat nous rend parfois fous voire dépendants... Pourquoi cette attirance inconditionnelle envers ce produit sombre et sucré? Aimer le chocolat n'est pas un problème. Bien au contraire, il fait partie des petits plaisirs de la vie dont on a tant besoin: il nous fait du bien, nous réconforte et fait frémir nos papilles...

Il est important de ne pas se priver, mais d'être conscient de ce que l'on fait. En apprenant les secrets du chocolat, plus besoin de culpabiliser: vous savez ce qui est bon pour vous et ce que vous devez éviter.

La Belgique est réputée pour ses chocolats. Elle exporte vers différents pays.

Pays	Pourcentage d'exportation
France	27
Allemagne	15
Pays-Bas	14
Royaume-Uni	7,5
Italie	6,0
États-Unis	4,5
Espagne	3,5
GD Luxembourg	2,0
Japon	2

<sup>1</sup> Source: <http://nouvellecuisinebio.com>