Nous cherchons des documents qui répondent à la problématique suivante : le chocolat est-il bon pour l’organisme?

Bibliothèque publique d’information – notre réponse *actualisée* **le 10/04/2025.**



Aliment plaisir par excellent pour petits et grands, le chocolat possède-t-il des nutriments utiles à notre organisme ?
Focus sur une sélection de documents qui analysent les

potentiels bienfaits produits par cette denrée au fort pouvoir gustatif.

Le chocolat, bon pour la santé ? Un sélection d'articles scientifiques

Patrizia Carrieri, ingénieure de recherche à l'Inserm dans le domaine du VIH et des hépatites virales étudie les effets de la consommation de substances comme l'alcool, le café et le chocolat, sur la santé des patients de la cohorte ANRS HEPAVIH (Agence nationale de recherches sur le sida et les hépatites virales).
Le chocolat, une source riche d'antioxydants par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), publié le 14/04/2017.
Extrait :

> *Le chocolat, comme le café, est un riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres et réduisent leur nocivité. A l'état naturel, la fève de cacao contient 8% d'antioxydants, mais plus le chocolat est amaigrit en cacao, plus la quantité d'antioxydants est faible. Il faut donc privilégier les chocolats « noirs », à haute teneur en cacao. Même si les bénéfices du cacao sont peu étudiés, plusieurs études ont mis évidence les effets positifs du chocolat au niveau cardiovasculaire.* ***Par exemple il a été montré qu'une consommation modérée de chocolat chez des personnes ayant survécu à un infarctus permettait de réduire le risque de décès de 70%.***

> *Une étude vient d'être publiée par l'éminent journal médical britannique, le British Medical Journal, sur l'association entre la consommation de chocolat en fonction du type de chocolat et le risque de diabète et de prise de poids.*

> *Les principaux messages de l'étude dont l'auteur principal est Binkai Liu (Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston) sont les suivants :* ***L'augmentation de la consommation de chocolat noir, mais pas de chocolat au lait, est associée à un risque plus faible de diabète de type 2.***
>
> ***Source :*** ***Bonne nouvelle pour les fêtes : plus de chocolat noir, moins de diabète…*** *par Dr. med. Thomas Kron, univadis.fr, le 20/12/2024.*

Notons aussi cette étude : **La consommation de chocolat noir à 85 % de cacao améliore l'humeur en association avec des changements microbiens intestinaux chez les adultes en bonne santé : un essai contrôlé randomisé**.
Trad. Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial de Shin JH, Kim CS, Cha J, Kim S, Lee S, Chae S, Chun WY, Shin DM, J Nutr Biochem, 2022.

Nutrition : les vertus du chocolat noir pour la santé par Jessica Bradley, *www.bbc.com* le 19/08/2022.
Extrait :
Les Indiens Kuna, par exemple, qui vivent sur les îles San Blas au Panama, ont une tension artérielle basse qui n'augmente pas avec l'âge, un faible taux d'infarctus, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète et de cancer, et ils ont tendance à mourir vieux, affirme Marji McCullough, directrice scientifique principale de la recherche épidémiologique à l'American Cancer Society.(…)
De nombreuses autres études d'observation se sont penchées sur les bienfaits du chocolat noir pour le cœur, mais elles peuvent être biaisées par le fait que les personnes qui mangent du chocolat plus fréquemment ont tendance à moins se préoccuper de leur poids, explique JoAnn Manson, professeur de médecine à la Harvard Medical School. Elle ajoute qu'elles sont peut-être aussi en meilleure santé au départ.

Lobby du chocolat

Consommation : Le chocolat noir n'existe pas, c'est du pur marketing source journal El País (Madrid), *courrierinternational.com*, le 07/02/2020.
La consommation de chocolat serait bonne pour la santé, soutiennent certains lobbys. L'enquête du quotidien espagnol El País prouve qu'il n'en est rien.

Sélection d'ouvrages pour en savoir plus sur le chocolat

Les vertus santé du chocolat : VRAI/FAUX sur cet aliment gourmand par Hervé Robert, Édition EDP Sciences, 2014.
Présentation de l'auteur :
Le Dr Hervé ROBERT est médecin nutritionniste. Il a enseigné pendant 25 ans à la Faculté de Médecine Paris XIII. Il intervient comme expert dans les médias et lors de nombreux colloques et congrès médicaux en France comme à l'étranger. Membre de l'Académie Française du Chocolat et de la Confiserie, auteur et co-auteur de 7 livres sur le chocolat, il est un de ceux qui ont le plus écrit sur le sujet et maîtrise au mieux la connaissance de ce produit.

Le chocolat : un aliment santé ? : Des mythes aux réalités par Philippe Léonard et Pierre Cluizel Editeur : Editions Michel Cluizel, 2006.
Résumé :
Les rares ouvrages consacrés au chocolat et à la santé sont anciens ou ne traitent de ce sujet que partiellement. Le livre que vous tenez entre vos mains comble cette lacune. Sous la forme d'un abécédaire, de façon claire et simple d'accès, il vous présente les résultats des récentes recherches scientifiques mondiales concernant les effets du chocolat sur

la santé. Vous allez notamment découvrir que le chocolat a des effets potentiellement bénéfiques sur notre organisme, que vous ne soupçonniez peut-être pas…et qu'il est dans certaines circonstances – fort heureusement rares – déconseillé ! Voici donc un livre à mettre entre toutes les mains pour apprécier encore mieux le meilleur des chocolats. Il peut être « dévoré » dans l'ordre des pages ou « picoré » au gré des mots clés ou de l'index situé en fin d'ouvrage : de « A » comme Accident vasculaire cérébral ou Aphrodisiaque à « Z » comme Zutphen, en passant par « C » comme Cholestérol, « L » comme Ligne, et « P » comme Plaisir…
