

# Vous avez dit “chocoholiques” ?

✦ De la praline savourée, pour clôturer le repas avec le café, aux barres englouties devant la télé, pour se consoler, la consommation de chocolat varie. Plutôt que d'addiction, on parle de compulsion alimentaire.

**Dossier Michèle Dryepont**  
Diététicienne-nutritionniste

LE “CHOCOHOLISME” EST un néologisme qui définit l'addiction au chocolat. Combien sommes-nous à éprouver une attirance particulière pour ce mets délicat, délicieux et, ô combien, nourrissant ? Du simple carré pour clore le repas à la tablette

engloutie comme lot de consolation, le chocolat ne laisse pas indifférent. Alors que noir et très amer, il est peu apprécié spontanément, il gagne en succès lorsqu'il est plus doux.

C'est parce qu'il est gras et sucré qu'on l'aime ! Et cela s'explique : à la base, l'acte de manger nous procure du plaisir, parce qu'il assouvit un besoin physiologique. Il fait dis-

paraître l'état inconfortable de faim. Plus les aliments sont gras et sucrés, plus leur pouvoir rassasiant est important. Nous avons vite fait le lien, de manière inconsciente, entre le goût d'un aliment, en l'occurrence, le chocolat, et l'effet bénéfique qu'il nous procure.

On lui attribue aussi un effet psychotrope (calmant). Cela a été mis en évidence chez la souris qui s'est montrée capable d'endurer des chocs électriques pour pouvoir avoir accès à l'aliment, lorsqu'elle y avait été exposée préalablement. Chez l'homme, on observe qu'en cas d'humeur négative ou de stress, la recherche de chocolat ou d'aliments gras et sucrés augmente.

En 2006, un groupe de chercheurs de l'université de Würzburg, en Allemagne, a réalisé une petite étude rassemblant 37 femmes en bonne santé. On leur a demandé d'évaluer leur état subjectif, 5, 30, 60 et 90 minutes après avoir consommé soit une barre de chocolat, soit une pomme, soit aucun aliment. Le chocolat et la pomme ont réduit la sensation de faim et amélioré l'humeur, mais avec des effets plus marqués pour le chocolat. La consommation de chocolat apportait plus de satisfaction et aussi, pour certaines, un sentiment de culpabilité.

Lors d'une autre étude, 2 692 personnes dépressives, dont 71 % de femmes d'un âge moyen de 40 ans, ont déclaré que le chocolat leur était nécessaire pour réduire les symptômes dépressifs, l'anxiété, l'irritabilité ou la régulation des troubles émotionnels.

Mais peut-on parler d'addiction ? L'addiction se caractérise par un besoin compulsif de consommer une substance, par une consommation non contrôlée et par la présence de symptômes de manque (angoisse, irritabilité) lors de sevrage. Des études – menées sur des humains à l'aide de techniques de neuro-imagerie cérébrale – ont montré une similitude entre les réponses physiologiques engendrées par la présence d'aliments appréciés et de drogue. Mais la comparaison s'arrête là.

Manger implique l'intervention de différents systèmes hormonaux de notre organisme et pas seulement le circuit plaisir-récompense. L'attrait du chocolat pourrait se voir renforcer par l'effet du conflit entre le désir d'en manger et la nécessité culturelle de ne pas en consommer trop pour limiter les apports caloriques. Il se peut, cependant, que le cerveau de certaines personnes traite les stimuli alimentaires de manière semblable aux stimuli addictifs, ce qui renforce chez elles l'envie de consommer des aliments riches en grandes quantités. On parlera plutôt d'"impulsion" alimentaire que d'addiction.





## Tous équivalents, les chocolats ?

Tableau comparatif pour 20 g. (l'équivalent de 2 mignonnettes)

Aliment	Glucides (sucres)	Lipides (graisses)	Energie
Chocolat fondant	9,5 g.	6 g.	96 kcal
Chocolat au lait	11 g.	6,5 g.	108 kcal
Chocolat blanc (*)	10,5 g.	7,4 g.	114 kcal
Chocolat noisette	11,5 g.	6,5 g.	107 kcal
Chokotoff	10 g.	4 g.	77,8 kcal
M&M's	14 g.	4 g.	97 kcal
150 g. pomme	17 g.	0 g.	78 kcal

(\*) C'est un intrus ! Il ne contient pas de cacao, il ne mérite pas son nom de « chocolat », C'est un mélange de beurre de cacao, sucre, lait et différents arômes !

La Libre Belgique

## Peut-on guérir du chocolat ? Oui, leçon de dégustation

❖ Il suffit d'apprendre à l'apprécier à sa juste valeur, et à le consommer dans de bonnes conditions.

SI VOUS ÊTES DE CELLES OU CEUX qui vous jetez sur le chocolat à la moindre contrariété, si vous le mangez de manière compulsive jusqu'à vous sentir mal, et que, ensuite, vous vous sentez coupables, ceci pourra peut-être vous aider.

Un premier postulat est que le chocolat est un bon aliment. Un second est qu'il semble avoir un effet calmant, et un troisième est qu'il nous plaît. Autant de raisons pour l'apprécier à sa juste valeur et le consommer dans de bonnes conditions, afin qu'il procure l'effet désiré et non exactement l'inverse !

Alors, si l'envie de chocolat vous accapare l'esprit, choisissez celui qui vous plaît. Et pas forcément du noir de noir, parce que "c'est meilleur pour la santé" ! Il vaut mieux avoir ne fût-ce qu'un peu faim pour attaquer ce divin aliment, il n'en aura que plus de saveur. Installez-vous confortablement, déballez l'objet de vos désirs et craquez-en un morceau que vous humerez avant de le mettre en bouche. Le laisser fondre, percevoir la texture et les saveurs et arômes qui s'en dégagent : sucré, amer, caramel, cannelle, vanille, agrume, amande, noix, noisette, café, torréfaction, brûlé, cuir... Dégustez... Avalez et reproduisez la dégustation jusqu'à ce que les saveurs ne soient plus perceptibles. Il devient à ce moment-là totalement inintéressant.

En revanche, vous serez satisfaits et heureux. Les émotions négatives seront retombées, vous aurez passé un bon moment. Et pas de sentiment de culpabilité, parce que vous n'aurez sans doute pas avalé la tablette.

Inquiets pour les calories ? Qu'à cela ne tienne, vous aurez moins faim pour le repas suivant, et mangerez moins. Facile, non ?  
**M.D.**

## Vraies, fausses ou "en débat", 100 idées reçues sur la santé

LES PRODUITS BIO sont meilleurs pour la santé. L'obésité est une maladie des pays riches. Les édulcorants sont sans danger. Il existe des aliments anticancer. Le sang de cordon d'un bébé permettra de le soigner. Il est plus difficile d'avoir un enfant après 35 ans. L'âge du père influe sur la santé du nouveau-né. Le risque d'attraper le sida est faible dans nos pays. La pilule fait grossir. On apprend en dormant. Les oméga-3 sont des graisses qui soignent. Chez les seniors, l'exposition au soleil peut être dangereuse pour la rétine. L'acupuncture est efficace. L'espérance de vie augmente si l'on mange moins. Une poussée de fièvre est dangereuse. Le poisson est bon pour la mémoire. Après un régime, on regrossit toujours. Le vin en quantité modérée est bon pour le cœur. Le vaccin contre la grippe peut être dangereux. L'abus de somnifères peut provoquer la démence.

Toutes ces affirmations ne sont pas vraies. Certaines le sont, d'autres non, d'autres encore sont "en débat". Toutes sont des questions relatives à notre capital le plus cher, la santé. Des interrogations que nous sommes nombreux à nous poser. De bonnes questions, de celles auxquelles on a envie de connaître la réponse. Parce que l'on entend, on lit, on voit tellement de choses qui circulent tellement vite, que, finalement, on ne sait plus quoi penser.

Pour nous éclairer, "Les Dossiers Santé", édités par Sophia Publications en collaboration avec *La Recherche*, *La Libre Belgique* et *La DH Les Sports*, font le point sur "100 idées reçues sur la santé dont il faut se méfier".

"Mal partout, petite forme... Avant d'en parler au médecin, nous sommes nombreux, aujourd'hui, à chercher sur Internet les raisons de cette douleur au dos qui ne passe pas, ou une idée de remède pour cette toux", écrit dans son édito Aline Richard, directrice de la rédaction à *La Recherche*. Quitte, en surfant, à être bombardé d'informations et de conseils pas toujours cohérents ou pertinents. Sur la Toile, les idées reçues abondent, nous plongeant dans la confusion. Or, nous avons besoin de réponses claires sur les questions que nous nous posons concernant notre santé"

Sans qu'il soit ici question de tomber dans la dérive de l'automédication, c'est une information accessible et fiable, car validée par des spécialistes, que propose ce premier numéro des "Dossiers Santé".

On y passe en revue une centaine d'idées reçues – vraies, fausses ou sujettes à débats, selon le pictogramme – relatives

à l'alimentation, les addictions, le sommeil, la grossesse, les médicaments, l'hérédité, le cerveau, la vie sexuelle, les enfants, la longévité, les traitements...

De périodicité trimestrielle, et vendue au prix très raisonnable de 5,90 €, cette nouvelle publication, qui devrait très certainement intéresser tous les lecteurs attentifs à leur santé à celle de leurs proches, sera suivie d'autres numéros sur des thèmes aussi passionnants que le cœur (7 mai 2013), le sommeil (5 septembre) et le dos (6 novembre).

**L.D.**

