



Sommaire

Introduction

XI

1^{re} Partie : Du cacao à la tablette

1

- 1. Le cacaoyer et sa culture *2*
- 2. Le traitement des fèves en pays producteurs *5*
- 3. La fabrication du chocolat *6*
- 4. La révolution du chocolat cru *7*
- 5. Les ingrédients du chocolat *9*
- 6. Les multiples produits du chocolat et leur réglementation *17*
- 7. La consommation de chocolats en France *20*

2^e Partie : La composition nutritionnelle du chocolat

23

- 1. Les macronutriments *24*
- 2. L'apport énergétique des chocolats *31*
- 3. Les micronutriments *31*

3^e Partie : Les bienfaits santé du chocolat

61

- 1. Le chocolat en prévention des maladies cardio-vasculaires *62*
- 2. Chocolat et prise de poids *76*

3. Chocolat et diabète	87
4. Chocolat et psychisme	93
5. Chocolat et neurologie	107
6. Chocolat et sexualité	116
7. Chocolat et appareil digestif	120
8. Chocolat et peau	127
9. Chocolat et allergie	132
10. Chocolat et dents	138
11. Chocolat et sport	142
12. Chocolat et grossesse	143
13. Chocolat et cancers	146
14. Chocolat et longévité	149

**3^e Partie : En pratique : comment
bénéficier au mieux des effets
protecteurs du chocolat ? 153**

1. Quelles tablettes consommer de préférence ?	154
2. Que penser des bonbons de chocolat ?	159
3. Que penser des barres chocolatées ?	160
4. Que penser du cacao en poudre ?	162
5. Que penser des poudres et farines chocolatées ?	164
6. Que penser des pâtes à tartiner ?	165
7. Quelles quantités est-il recommandé de consommer ?	167
8. Apprendre à déguster le chocolat	168
9. Y a-t-il des contre-indications ou des précautions à la consommation de chocolat ?	171
10. Comment bien conserver son chocolat ?	172
11. Conclusion	174

Bibliographie 175