

# Choisir un chocolat de qualité

Chocolat et diabète sont-ils compatibles ? Faut-il s'en priver quand on est diabétique ? Les bienfaits du chocolat pour le moral et la santé sont pourtant bien connus. En fait, il existe différentes sortes de chocolat (noir, blanc, au lait, fourré...) dont la composition et la qualité nutritionnelle varient d'un produit à l'autre. Revue de détail des différents chocolats.

En fait, **il n'y a pas « le chocolat » mais des « chocolats »**, et l'industrie agroalimentaire déborde d'ingéniosité pour proposer des produits très variés. Mais dans certains cas, la part de chocolat est très faible. Entre la barre chocolatée industrielle à faible teneur en cacao et le chocolat supérieur d'un grand chocolatier, les écarts sont importants en matière de qualités nutritionnelles, gustatives et de prix.

Le **chocolat existe sous différentes formes** : tablettes, chocolat en poudre, confiseries, bonbons, pâtes à tartiner... Ce sont globalement des mélanges de pâte de cacao auxquels on ajoute en proportions variables : du beurre de cacao, du sucre, du lait, des aromates, des noisettes, des amandes, des raisins secs, etc.

## Les vertus du chocolat

Noir, au lait ou blanc, le chocolat apporte des **éléments nutritionnels intéressants**. C'est un aliment **riche en glucides et en lipides** mais aussi **en protéines végétales**. [Le chocolat apporte en moyenne entre 490 et 550 kcal pour 100 g](#). Les graisses proviennent du beurre de cacao <sup>1</sup> constitué de 62 % d'acides gras saturés (acide stéarique et palmitique), 35 % d'acides gras monoinsaturés (acide oléique) et 3 % d'acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6). L'acide stéarique se transforme lors de la digestion en acide oléique, permettant d'assurer un niveau stable de cholestérol dans l'organisme.

## Qualités du chocolat noir

Le chocolat noir est **riche en magnésium**, nécessaire au bon fonctionnement neuromusculaire. Il **apporte du fer** (antianémique), **de la vitamine E et du cuivre** (qui joue un rôle vital dans de nombreux métabolismes). Sa richesse en polyphénols (flavanols), constituants antioxydants que l'on retrouve dans les fruits, les légumes, le thé, le vin... permet de **diminuer les risques liés au vieillissement et aux maladies cardiovasculaires**. Il apporte également de **la théobromine et de la caféine**, stimulants du système nerveux.

Le chocolat noir de qualité supérieure est moins sucré et ne contient pas d'arômes artificiels, de conservateurs, de colorants, d'agents de texture ou d'huiles végétales en plus du beurre de cacao (l'huile de palme est mauvaise pour les artères et le cholestérol <sup>2</sup>). Il a donc par définition plus de qualités nutritionnelles que les chocolats bas de gamme au lait ou fourrés, par exemple. Une seule règle, lisez la composition et comparez les produits entre eux <sup>3</sup>.

## Index glycémique faible (IG)

Quand il contient du lait, le chocolat apporte en plus **du calcium**. Certes, la teneur en saccharose (sucre) est élevée, mais la plupart des chocolats ont un index glycémique (**IG**) **faible** (< 50) dû à **la présence de graisses qui ralentissent l'absorption du sucre**. En raison justement de cette teneur en graisses. Il faut **éviter d'utiliser le chocolat pour se resucrer** en cas d'hypoglycémie. Ne le consommez jamais seul. Intégrez le chocolat dans un des repas de la journée.

Pour connaître les valeurs nutritionnelles et les index glycémiques des différents chocolats, consultez notre fiche en bas de page.

## Les chocolats sans sucre ou allégés

Les chocolats light, ne contiennent pas de saccharose (sucre) mais du **maltitol**, un polyol qui est calorique (2,4 kcal/g), pour une qualité gustative qui laisse souvent à désirer. Évitez les produits contenant du fructose car son excès augmente le taux de triglycérides dans le sang, ce qui constitue un facteur de risque cardiovasculaire.

### **En résumé : consommez le chocolat plaisir !**

- Quel que soit le type de chocolat, privilégiez la qualité sur la quantité.
- Lisez l'étiquette du produit (lien vers article comment bien lire les étiquettes) pour en connaître la composition et bien choisir votre chocolat.
- Préférez le chocolat noir supérieur avec un pourcentage de cacao élevé. Certaines marques offrent des produits de qualité à des prix raisonnables en grande surface ou dans les magasins spécialisés (et même certains chocolatiers réputés).
- Dans tous les cas, consommez-le occasionnellement et avec modération.

### **Notes**

<sup>1</sup> *Teneur en cacao et en beurre de cacao.*

*Sur une tablette, un pourcentage élevé de cacao n'indique pas forcément une plus faible teneur en beurre de cacao. Toute dépend de l'origine du produit (fèves) et de la tenue que l'on veut donner au produit final (chocolat) : fluidité, texture... La mention beurre de cacao inclut le beurre de cacao que l'on rajoute et celui déjà présent naturellement dans la pâte de cacao. Dans les chocolats grands crus, le beurre rajouté provient de la même fève. Ainsi, un chocolat noir de qualité à 72 % de cacao peut parfois contenir plus de beurre de cacao qu'un chocolat noir à 65 % de cacao.*

<sup>2</sup> *Une directive européenne autorise l'ajout de matières grasses végétales dans la fabrication du chocolat.*

<sup>3</sup> *Le chocolat d'enrobage qui sert pour les bonbons, les chocolats individuels en boîte ou les œufs, les poules et les figurines de Pâques se nomme « couverture ». Il est proche du chocolat en tablette et existe en noir, au lait et au chocolat blanc. Il vous est possible de connaître sa composition et sa teneur en cacao en regardant sur le paquet ou en le demandant au commerçant.*

*Contenus rédactionnels : Fédération Française des Diabétiques et Nicole Kucharski, diététicienne nutritionniste diplômée [Site internet](#)*