

# Le chocolat

Originaire d'Amérique du Sud, les cacaoyers produisent des cabosses qui contiennent des fèves de cacao.

Ces fèves sont amères. Elles doivent subir une fermentation, une torréfaction afin de libérer leurs arômes si envoutants. Les pays producteurs ne sont pas des consommateurs. La quasi totalité de la production transite jusqu'en Amérique du Nord ou en Europe. Là, le chocolat va être sublimé. On le broie, le malaxe avec du sucre, du lait... pour nous être offert par les chocolatiers sous forme de tablettes aux multiples saveurs, de gâteaux, de bonbons (dans les ballotins)... Ils en font craquer plus d'un...

## Nutrition / Vertus

Sa composition varie en fonction de sa teneur en cacao, en sucre, en substances ajoutées (riz soufflé- écorces d'orange- noisettes- caramel eu beurre salé...). Le chocolat noir sera le plus intéressant nutritionnellement.

Riche en minéraux, magnésium notamment: c'est pourquoi lorsque nous sommes stressés, fatigués, le chocolat nous tente. Il participe à notre bon équilibre psychique.

Source de substances psychoactives:  
- phénylétylamine: une substance naturelle, dérivée de la famille des amphétamines, nous stimule, c'est un dérivé de la sérotonine. C'est pourquoi un carré de chocolat à la fin du repas nous fait tant de bien.  
- théobromine, substance astringente responsable de l'amertume du chocolat noir, a un effet euphorisant et une légère action antidépresseur.

## Idées recettes

En mousse  
En tarte  
A faire fondre pour tremper des fruits... ou des bonbons  
En gâteau, cake, moelleux  
A croquer

## Formes commerciales

- en tablettes
- sur des gâteaux secs
- dans des pâtisseries
- en mousse....

## Petit exercice de manger en pleine conscience

Choisissez un moment et un lieu où vous n'allez pas être dérangé.

Installez vous confortablement avec un morceau de chocolat, noir de préférence. Respirez cette odeur. Que vous évoque t'elle? Vous commencez à saliver?

Alors avec vos dents, cassez un quart de ce morceaux de chocolat. Que vous procure t-il en bouche?

Laissez le fondre doucement. Comment sont vos papilles? Vous en avez envie d'un autre morceau? Si c'est le cas, faites de même avec un autre quart. Quelles sont vos sensations?

Ressentez vous davantage de plaisirs ou bien le contraire?

Si vous le souhaitez, terminez votre carré de chocolat, toujours en le laissant fondre doucement dans votre bouche.

Maintenant, quelles sont vos sensations? Avez vous envie de reprendre un autre carré ou sentez vous que vos papilles sont saturées de sucre, de caféine, de théobromine?



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*

*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*