

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Le meilleur du chocolat

- Actualité - Actualité locale -

Date de mise en ligne : vendredi 24 février 2006

Nice Premium

Le chocolat, quel sujet délicieux ! Avec les nombreuses fêtes successives à Nice, la chocomania se répand partout. En crêpes, en barres, et bientôt en glaces, ... Difficile d'y résister ! Sans être une drogue, cet aliment en fait saliver plus d'un. Et malgré les apparences, il n'est pas si nocif pour la santé... Quelle soit physique ou mentale. A condition de ne pas en abuser.



Du noir, du blanc, du carré, du tout rond, du praliné, du fruité... Il y en a pour tous les goûts. Il s'agit bien du chocolat ! D'abord Noël, puis la fin de l'année et maintenant le Carnaval. Tous les prétextes sont bons pour céder à cette tentation.

Et pour ceux qui auraient mauvaise conscience, pas de véritables soucis. Consommé avec modération bien sûr - deux ou trois carrés par jour maximum - cet aliment n'est pas malsain. Bien au contraire ! Il apparaît comme un excellent anti-stress. A Nice, la diététicienne Sandra Charrière en est convaincue. Selon elle, ce produit, riche en magnésium, a tendance à calmer les irritabilités.

Dans les chocolateries niçoises, même réaction ! Que ce soit chez "Cauvin Maison", "Chocolats Puyricard" ou "Confiserie Florian du Vieux-Nice", à l'unanimité, les chocolatiers affirment les bienfaits du chocolat. "Cela fait du bien à l'esprit", "C'est bon pour le moral", ... Les appréciations fusent. Du côté de la clientèle, c'est pareil : par envie, pour célébrer un événement, voire par manie, ... les excuses ne manquent pas. Certains diront que ce mets agit sur l'humeur, d'autres, qu'il permet de combler un vide, ... Peu importe, le moment de la dégustation est toujours très attendu.



Le nec plus ultra des chocolats reste, tout de même, le noir. Composé de 70 à 80% de cacao, de beurre de cacao et de peu de matières grasses, il est souvent prescrit pour les régimes. Pour Sandra Charrière, la raison est simple : plus il y a de cacao, moins il y a de sucre. Les diabétiques peuvent aussi profiter de l'effet gustatif que procure ce dessert.

Une catégorie spécifique de chocolat a été créée : il s'agit des "palets" sans sucre ajouté. Ce n'est pas tout ! Le

Le meilleur du chocolat

chocolat, quel qu'il soit, possède mille et une autres vertus. Outre d'être facilement digestible, il est plein de vitamines et de glucose nécessaire au cerveau. Et qui sait ? Il peut être aussi aphrodisiaque ! En tout cas, beaucoup l'affirment.

L'action de ce produit ne s'arrête pas là : il améliore l'endurance et permet de lutter contre les coups de barre. Et pour ceux qui ne sont pas trop gourmands, certains instituts de beauté proposent des bains au cacao. Cela fait du bien à la peau, semble-t-il. Expérience à tester !