

## Affaires de chocolat : ingérons-nous-en - 1/1

**Saint-Nicolas et Noël, Saint-Valentin, Pâques, vive les chocolats ! N'importe quelle occasion est bonne pour les déguster. En plus d'être savoureux, les chocolats ont une et mille particularités ! Découvrez-les !**

Décembre : Saint-Nicolas, Noël... décidément, c'est le mois du chocolat! Mais consommez tranquillement; vous ne parviendrez jamais à vous doper au chocolat! On a calculé que, pour se faire, il vous faudrait ingurgiter entre 11 et 15 kg de chocolat par jour! Alors, même si, dans le cacao, on retrouve certaines substances contenues dans le cannabis, ces dernières étant en trop petite concentration, il n'y a pas raison de s'inquiéter. Au contraire, on devrait se réjouir des vertus du chocolat : en plus d'avoir un effet anti carie, le fluor qu'il contient est bénéfique pour les dents, comme le démontrent les recherches du MIT. Quant à l'Université de Harvard, elle a décrété que l'espérance de vie des consommateurs de chocolat se voyait augmentée d'un an (par rapport à ceux qui n'en consommaient pas). Les Européens aiment tellement le chocolat qu'ils ont créé des clubs, des salons et même des universités dédiées exclusivement à ce délice!

Si, au Canada, la plupart des écoles vont jusqu'à interdire le chocolat, les tartarinades de chocolat, originaires d'Italie, est un des goûters les plus populaires dans les cours de récréation européennes. Au Canada, on consomme plutôt la Nutella au petit-déjeuner. En Italie, les chocolatiers vous proposeront leur fameux "Cremoso", plus tendre que la Nutella, mais semblable en ingrédients et comportant souvent des morceaux croustillants de noisettes.

Quant aux tablettes de chocolat, ce sont les Suisses et les Français qui en sont les plus friands dans toute l'Europe. Ironiquement, c'est en Angleterre que les tablettes ont vu le jour (1830) alors que les Anglais n'en sont pas grands amateurs.

Bref, si vous voulez vous remonter le morale, vivre plus longtemps et espacer les rencontres avec votre dentiste, la solution que vous savourerez le plus est la consommation du chocolat!