LES BIENFAITS DU CHOCOLAT AU LAIT

ANTIOXYDANT

Le cacao contient naturellement des flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, reconnue pour leurs **propriétés antioxydantes**. Les bienfaits de ces substances pour l'organisme ont été démontrés par plusieurs études, notamment parce qu'elles **ralentissent le vieillissement cellulaire** en capturant les radicaux libres excédentaires. Les flavonoïdes aident à lutter contre le cholestérol et l'hypertension artérielle en améliorant l'irrigation des vaisseaux, ont une action contre les maladies cardiovasculaires, peuvent éviter le développement de cancers, etc. Le chocolat au lait (qui contient en moyenne 0,50 % de polyphénols contre 0,80 % pour le chocolat noir) peut donc s'avérer un allié intéressant pour prendre soin de sa santé et de son système immunitaire.

RICHE EN CALCIUM ET VITAMINES

En complément des bienfaits liés aux antioxydants, le chocolat au lait peut être bénéfique, car il comporte des nutriments essentiels aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes. On peut par exemple noter sa **teneur en calcium**, présent à la fois dans le cacao et le lait utilisés pour sa fabrication. En moyenne, l'apport est de 178 mg de calcium pour 100 grammes de chocolat au lait, mais dépend bien sûr de la composition du produit.

Le chocolat au lait **apporte également des vitamines** :

- Les vitamines B1 et B2 apportent de l'énergie et sont intéressantes pour favoriser la mémoire et peuvent

prévenir certaines maladies.
- La vitamine B12 joue son rôle au niveau des cellules nerveuses et des globules rouges, agissant ainsi dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ou encore la fatigue chronique.

Par ailleurs, le chocolat au lait est un **aliment riche en potassium** (en moyenne 372 mg pour 100 grammes de produit), qui permet de réduire la tension artérielle et assure une bonne contraction des muscles, y compris du cœur.

BON POUR LE MORAL

L'un des autres éléments que l'on retrouve dans le chocolat au lait (et en plus grande quantité encore dans le chocolat noir) est le magnésium. Avec environ 60 mg de magnésium pour 100 grammes, le chocolat a des **effets positifs sur le niveau de stress, la fatigue et l'anxiété**. Consommer un ou deux carrés de chocolat au lait chaque jour peut donc vous aider à retrouver votre énergie, mais participe aussi au bon fonctionnement de votre cœur et de votre système sanguin.

De plus, avec sa composition en théobromine, en caféine et en phénythylamine, les divers chocolats (et surtout le chocolat noir et au lait) permettent de **stimuler le corps et l'esprit**, apportant une véritable sensation de bien-être.

Enfin, pour les gourmands, manger du chocolat est tout simplement un plaisir pour les papilles ! Il serait donc dommage de s'en priver quand on constate tous les bienfaits qu'il procure à notre organisme. Il faut toutefois **rester modéré dans sa consommation**, car le chocolat au lait comporte entre autres beaucoup de sucre et les effets positifs peuvent vite s'inverser si l'on dépasse 2 carrés chaque jour.