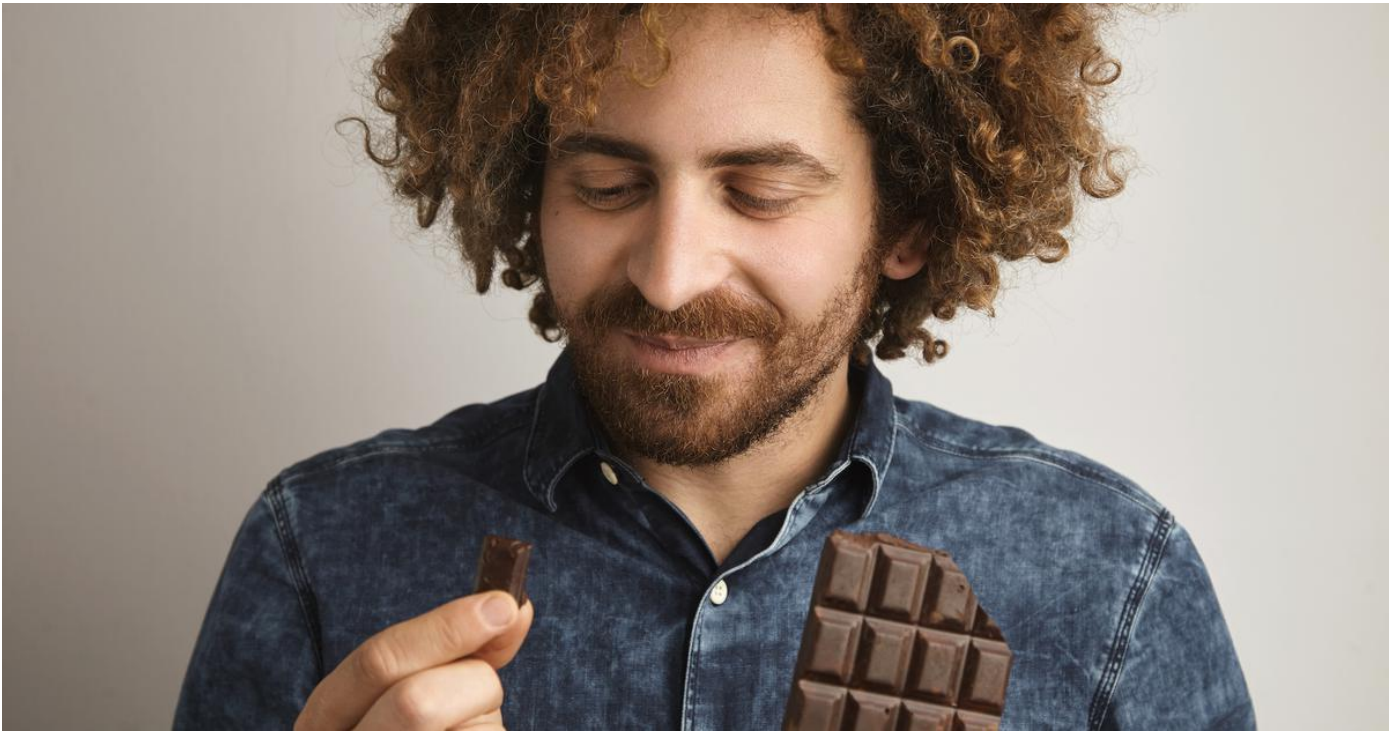


# Est-ce sain(t) de manger du chocolat ?



**"Saint", avec T ? Voilà une question pas sérieuse du tout... digne d'un premier avril. Ce qui est saint, sanctifié est ce qui est mis à part pour et par Dieu.**

Par exemple :

Dieu lui-même est Saint ([Esaïe 43.15](#)), il y a le Saint-Esprit ([Matthieu 28.19](#)), Jésus est le Saint de Dieu ([Jean 6.69](#)), nous sommes un peuple saint ([Ephésiens 2.19](#)).

C'est clair, le chocolat ne peut en aucun cas être saint, même si vous en offrez à votre pasteur.

Mais "sain" sans T : c'est aussi une question de santé. (Oups, jeu de mots !) Nous ne sommes pas encore au ciel et, comme les fêtes sont là, nous pouvons nous intéresser à ce que nous mangeons ou offrons.

Comme je suis un grand amateur, trions d'abord l'ivraie du bon grain. Il existe des barres dites chocolatées composées surtout de sucre et recouvertes d'une fine pellicule brune. On peut difficilement les appeler "chocolat".

A la base, une plaque de chocolat se compose de cacao additionné de toutes sortes de trouvailles comme, par exemple, du sucre, des arômes, du beurre ou de l'huile de palme.

Il existe plusieurs catégories de chocolat :

- Le noir, avec une teneur en cacao comprise entre 43 et 100%.
- Le blanc, composé surtout de graisse de cacao.
- Au lait, mariant cacao et lait dans des proportions très variables selon la marque et le prix.

Si vous ressentez encore les arômes de cacao après 5 minutes, vous avez un bon produit. Si le goût est très fort au départ et qu'il décline rapidement au profit de la vanille, vous êtes en présence d'une fève fortement torréfiée et d'un banal chocolat industriel.

Le chocolat à forte teneur en cacao est une friandise plutôt nourrissante. Il renferme des fibres utiles au transit intestinal, des flavonoïdes (antioxydants) et du magnésium qui aide à surmonter le stress.

Comme tout aliment, il est à consommer avec modération. En offrir et se faire raisonnablement plaisir ne sont pas condamnés par l'Evangile. Pour éviter des crises de foie, évitons les excès. Comme le dit Paul :

*"Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile; tout m'est permis, mais je ne me laisserai pas dominer par quoi que ce soit."*

[1 Corinthiens 6.12](#)

Et pour éviter les crises de foi :

*"Si donc, à cause d'un aliment, tu fais du tort à ton frère, tu ne te conduis pas selon l'amour. Ne va pas, pour un aliment, causer la perte de celui pour qui le Christ est mort. Que ce qui est bien pour vous ne devienne pas pour d'autres une occasion de dire du mal de vous."*

[Romains 14.15-16](#)

## Merci de nous avoir pardonné cet écart... alimentaire.

Laurent Weiss [S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



180 PARTAGES