

# FUTURA

## L'abus de chocolat fait faire des crises de foie, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Un auditeur curieux :] Est-ce que l'abus de chocolat fait vraiment faire des crises de foie ?*

Le chocolat, c'est la gourmandise de tous les excès, surtout pendant les fêtes. Problème : les conséquences peuvent parfois être vraiment désagréables, allant de légers maux de ventre à des vomissements. Dommage, c'était franchement pas le but ! Mais est-ce que le chocolat est aussi fâché qu'on le dit avec notre foie ? [« *Une crise de foie sans doute* », dit un homme dans La cage aux folles.]

Pour commencer, il serait intéressant de définir ce qu'est une crise de foie. Parce que non, c'est pas juste votre foie qui vous fait la tête à ce moment-là. Déjà pour vous rassurer, non, la crise de foie n'est pas liée à un problème hépatique, c'est-à-dire lié au foie, ce n'est rien de plus qu'un petit désagrément passager. En fait, l'expression « crise de foie » est en réalité un abus de langage puisque le foie n'est pas du tout concerné par l'affaire. On y fait allusion lorsqu'une personne a consommé de la nourriture ou de l'alcool en trop grande quantité, comme, par exemple, pendant les repas de fête, et que cet excès de gras a un impact sur la digestion. [« *Tu sais, sur le moment ça fait mal* », dit un homme dans La Cage aux folles.] Eh oui, je sais. Le problème va alors se situer au niveau de la vésicule biliaire, de l'intestin et de l'estomac, qui vont réagir à cet apport inhabituel. Une personne qui souffre d'une crise de foie va alors ressentir des maux de ventre, des nausées voire des vertiges dans certains cas. Un état qui ne dure pas plus de quelques heures, et qui intervient rapidement après le repas. Fort heureusement, il se guérit tout seul avec un peu de repos et une bonne hydratation. Évidemment, il n'est pas conseillé de recommencer à manger tout de suite, ou du moins, pas aussi riche. Néanmoins, si les symptômes persistent, le mieux est encore de se rendre chez le médecin pour avoir un traitement adapté. [« *Allô, docteur ?* », dit quelqu'un dans Monnaie de singe.]

Parlons chocolat maintenant. Comme vous le savez, c'est un aliment plus ou moins sucré que l'on produit à partir de la fève de cacao. Pour cela, on fait fermenter cette fève, on la torréfie, puis on la broie pour en former une sorte de pâte liquide dont on extrait la matière grasse que l'on appelle beurre de cacao. Ainsi, le chocolat est un mélange de pâte de

cacao, de beurre de cacao et de sucre. Parfois on y ajoute des épices aussi, pour l'originalité. On trouve d'ailleurs une grande différence de goût entre le chocolat noir, le chocolat au lait, et le chocolat blanc. Et pour cause, tout repose sur la teneur en cacao. Un bon chocolat noir doit contenir au minimum 35% de poudre de cacao. Il peut avoir un goût un peu amer lorsque le pourcentage excède les 70%. [*« J'aime pas trop beaucoup ça », dit Numérobis dans Astérix et Obélix : Mission Cléopâtre.*] Ça peut être un peu particulier, c'est vrai. Le chocolat au lait n'a pas plus de 25% de cacao. Et pour le chocolat blanc, la différence vient du fait qu'il ne contient que du beurre de cacao, donc la matière grasse dont on parlait tout à l'heure. Et du sucre évidemment. Beaucoup de sucre. Personnellement je préfère le chocolat au lait, je le trouve plus doux que le chocolat noir, qui est un peu trop amer pour moi. Mais il me semble pourtant que c'est ce dernier qui est le meilleur pour la santé. [*« Ah bon ? Tu crois ? », dit Hubert dans Wasabi.*]

Eh oui ! Le cacao est riche en antioxydants, qui sont bien utiles pour contrer le vieillissement des cellules et les inflammations. La teneur en cacao du chocolat que vous dégustez est donc essentielle. Ainsi, le chocolat noir est optimal, le chocolat au lait n'en contient pas suffisamment, et le chocolat blanc n'en contient pas du tout puisqu'il n'y a que du beurre de cacao et non du cacao pur, comme je vous le disais à l'instant. Pour que vous vous rendiez compte, on parle souvent du thé comme étant un antioxydant efficace. [*« Ça me dit quelque chose », dit quelqu'un dans Police.*] Eh ben, le cacao serait quatre à cinq fois plus efficace que le thé ! Ceci en raison de la présence de polyphénols tels que les flavonoïdes, qui ont des propriétés anti-inflammatoires, et les anthocyanes qui ont des vertus anticancéreuses. On trouve aussi des minéraux qui boostent encore plus ce côté antioxydants, comme le zinc ou le cuivre qui agissent en renforçant l'action d'une enzyme antioxydante. Bref, le cacao, quoi qu'on en dise, c'est bon pour la santé. Et cette affaire de crise de foie est en réalité attribuée à tort au chocolat. Ou du moins, elle ne vient pas du chocolat lui même, donc du cacao, mais plutôt de la grande quantité de graisses que l'on peut trouver dans le chocolat au lait ou le chocolat blanc. Effectivement, en cas d'abus, elles peuvent ralentir le processus de vidange de l'estomac, ce qui nous conduit à ressentir des nausées, voire peut provoquer des vomissements. Ces mêmes graisses sont responsables des douleurs abdominales à cause d'une trop grande stimulation de la vésicule biliaire. Et d'ailleurs, fun fact, le cacao, de par ses propriétés antioxydantes, est justement un vrai protecteur du foie. [*« N'abusons pas », dit quelqu'un dans La famille Fenouillard.*]

Non, tu as raison, il ne faut pas non plus abuser des bonnes choses. En trop grande quantité, le cacao peut favoriser la migraine chez les personnes prédisposées, à cause d'une molécule que l'on appelle théobromine, qui agit sur le diamètre des vaisseaux sanguins. D'ailleurs si vous connaissez des personnes qui se disent carrément accros au chocolat, c'est à cause, entre autres, de cette molécule ! Elle est également très dangereuse pour les chiens et les chats. D'autres molécules du chocolat peuvent rendre accros entre guillemets, comme la caféine, parce que oui, il y en a, et le salsolinol. Ensemble, ces molécules agissent sur les récepteurs à dopamine, l'hormone du plaisir. [*« Vous êtes dans un état de grande dépendance », dit quelqu'un dans La vie en rose.*] Non, ceci dit, il n'y a évidemment pas de phénomènes d'accoutumance comme avec la nicotine ou les drogues bien sûr.

Pour récapituler : ce qu'on appelle crise de foie, c'est le fait d'avoir absorbé trop d'aliments gras ou d'alcool d'un coup, et donc d'en payer le prix pendant la digestion. Si vous mangez

trop de chocolat, ça peut vous rendre malade, mais ce n'est pas systématique, ça dépend de votre organisme, et surtout, vous risquez la même sentence si vous mangez un gros kebab, ou si vous exagérez un petit peu sur les verres de vin pendant les repas de famille ! [« *Mangez, ça vous fera du bien* », dit *Remus Lupin* dans *Harry Potter et le Prisonnier d'Azkaban*.]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !