FUTURA

Cadmium : du chocolat toxique ?!

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Le chocolat, ami des gourmands, pourrait cacher un invité indésirable : le cadmium, un métal lourd classé cancérigène. Faut-il vraiment lever le pied sur nos tablettes et céréales chocolatées ?

Salut, c'est Melissa Lepoureau, et cette semaine, dans Futura FLASH, on va parler de chocolat, de cadmium, et de la question qui fâche : faut-il lever le pied sur nos douceurs préférées ?

[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop.]

Le chocolat, plaisir coupable ? Ces derniers mois, une question a agité aussi bien les amateurs de tablettes que les défenseurs de la santé publique : faut-il se méfier du cacao à cause du cadmium ? En juin, la Conférence nationale des médecins libéraux alertait le gouvernement sur une exposition inquiétante des Français à ce métal lourd. L'Anses rappelle que le cadmium est cancérigène avéré, qu'il peut s'accumuler dans l'organisme et causer des atteintes aux reins, aux os ou au cœur. Et Santé publique France soupçonne même son implication dans la hausse des cancers du pancréas. Premier constat : l'imprégnation des Français a doublé entre 2006 et 2016. Près d'un adulte sur deux dépasse déjà les seuils critiques, et les enfants sont encore plus exposés. Chez les moins de 10 ans, les taux sont jusqu'à quinze fois supérieurs à ceux mesurés chez leurs homologues danois. Pourquoi les enfants français sont-ils plus touchés ? Parce que leur alimentation regorge d'aliments contenant du cadmium : pommes de terre, pâtes, céréales du petit déjeuner... Mais une enquête de l'UFC-Que Choisir ajoute un autre suspect : le chocolat. L'association a analysé biscuits, poudres, barres chocolatées et céréales. Résultat : une simple tasse de chocolat chaud, deux biscuits fourrés et un bol de céréales suffisent pour qu'un enfant de 10 ans atteigne déjà la moitié de la dose critique quotidienne. Problème : ce cadmium s'additionne à celui des autres repas. Le chocolat en poudre, les biscuits ou les céréales chocolatées passent souvent sous le radar des autorités sanitaires. L'Anses n'aurait pris en compte que les tablettes ou pâtes à tartiner, ce qui minimise fortement l'exposition réelle. Et les tablettes, justement ? Toutes contiennent du cadmium, mais les chocolats noirs bio et équitables en sont particulièrement riches. Pourquoi ? Parce qu'ils viennent souvent d'Amérique du Sud, dont les sols sont naturellement plus chargés en métaux lourds. Une seule barre de 20 g peut suffire à couvrir jusqu'à 87 % de la dose maximale pour un enfant. Alors, faut-il bannir le chocolat ? Pas nécessairement. Le message est plutôt : varier les plaisirs. Alternier avec des fruits, du miel, des confitures ou des fruits secs permet de réduire l'exposition sans renoncer au cacao. En somme, pas de panique : le chocolat reste un plaisir qu'on peut savourer. Mais mieux vaut éviter d'en faire l'ingrédient star de tous les petits-déjeuners et goûters, surtout pour les enfants.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Allez-vous revoir votre consommation de chocolat ? Dites-nous tout en commentaire ! Quant à moi, je vous retrouve prochainement pour un nouvel épisode de Futura FLASH.