

Xocoatl, une tentation douce-amère

Le chocolat rend-il heureux? Fait-il grossir? Pourquoi les puritains le diabolisent-ils? Parce que c'est une drogue ou pour le plaisir sensuel qu'il procure? L'histoire mouvementée du chocolat débute, comme il se doit, par une légende...

PAR ANDREAS
BAUMGARTNER, ASA

Tout a commencé avec la découverte, au milieu des taillis, d'un arbre mince et discret, originaire de la forêt vierge d'Amazonie, et dont la semence avait voyagé jusqu'en Amérique centrale dans le ventre des oiseaux. C'est ici que commence la première légende du chocolat. Selon elle, la semence du cacaoyer ne fut pas répandue par les fientes des volatiles, mais par une main divine. Les peuples

de l'époque, Mayas et Aztèques, étaient convaincus que les fourmis de la forêt avaient sorti les premières graines de cacao des temples de dieux, avant de les déposer dans la terre. Les délicates petites plantes devinrent des arbres, portèrent des fruits et, toujours selon le mythe, les fourmis expliquèrent aux Indiens comment traiter ces semences - comme elles l'avaient vu faire aux Dieux: il fallait ouvrir les fruits, faire griller les graines sur le feu, avant de les moudre entre deux pierres et de les réduire en poudre.

Les Mayas, dont on retrouve des traces jusqu'en 1500 avant J. C., cultivaient le cacao dans le Yucatán, dans l'actuel Mexique. Lorsque les Européens commencèrent à conquérir la région, les graines étaient vendues dans les marchés des princes mayas. Elles servaient en même temps de moyen de paiement.

Les graines de cacao conservèrent cette double fonction d'aliment et de monnaie jusqu'à l'époque des Aztèques. Les Aztèques les baptisèrent «cacahuatl». Les graines de cacahuatl constituaient la seule monnaie

valable partout, au moyen de laquelle les provinces conquises payaient les impôts exigés par leurs vainqueurs.

Une boisson amère agrémentée de poivre

Au moyen des graines de cacao grillées et broyées, les Aztèques fabriquaient une boisson que Christophe Colomb goûta pour la première fois en 1502 lors de son quatrième et dernier voyage vers les «Indes», et dont il ne savait trop que penser. Il trouvait le «xocoatl» (xoco = âpre, atl = eau) que les Indiens lui offraient en guise de bienvenue, trop amer et trop épicé. Dix-sept ans plus tard, le conquérant espagnol Hernán Cortés accosta en «Nouvelle-Espagne», et contrairement à Christophe Colomb, ses compagnons furent enchantés par les boissons indiennes, à telle enseigne qu'ils en conservèrent les recettes par écrit. Le chocolat fut alors fabriqué à partir de graines de cacao grillées et moulues, auxquelles on rajoutait de la vanille, du poivre et parfois d'autres ingrédients encore. Ce mélange était cuit avec de l'eau. Pendant la cuisson, le beurre de cacao se formait à la surface. On l'écumait, on remuait la boisson jusqu'à l'obtention d'une mousse, puis on la buvait.

Le chocolat sucré des Espagnols

Lorsqu'en 1528, Hernán Cortés mit un terme à sa mission de conquête, il fit voile vers l'Europe avec toute une cargaison de présents en provenance du Nouveau Monde. Parmi les cadeaux les plus importants figuraient les graines de cacao, mais il ramena également le savoir-faire concernant leur culture. Le roi Charles 1er fut charmé par le goût de la



ILLUSTRATION: GRAVURE SUR CUIVRE D'OLFERT DAPPER (1673), CENTRE D'INFORMATION SUR LE CHOCOLAT, DÜSSELDORF

nouvelle boisson. Néanmoins, il fit remarquer que l'adjonction d'un peu de sucre ne pourrait pas lui faire de mal. En plus du sucre, les Espagnols ajoutèrent à ce breuvage fortifiant, qu'ils nommèrent «chocolate», divers ingrédients, continuant ainsi à développer la recette originelle des Aztèques. Le chocolat était alors consommé bouillant. La mode du cacao se répandit d'abord à la cours du roi, puis dans les couches aisées de la société. Les dames étaient particulièrement friandes de chocolat, jusqu'à en devenir dépendantes, comme le rapportent les chroniqueurs de l'époque.

Pendant près d'un siècle, l'habitude de boire du chocolat ne se répandit pas au-delà des frontières de l'Espagne. Cela changea en 1616, lorsque la princesse Anne d'Autriche – en dépit de son nom, elle était une authentique princesse espagnole – épousa le roi des Français Louis XIII. Dans la corbeille de mariage, Anne avait mis tous les ingrédients nécessaires à la préparation du chocolat, afin qu'elle n'eût pas à s'en priver dans son nouveau pays. La cour de France partagea vite l'enthousiasme de la jeune reine – l'un des honneurs les plus prisés de l'époque,

Préparation du Xocoatl dans l'Ancien Mexique: les graines de cacao grillées sont finement moulues, puis mélangées à de l'eau et des épices jusqu'à l'obtention d'une mousse. Le chocolat était bu froid.

à Paris, était une invitation pour «le chocolat de sa Majesté la reine».

L'autorité donne sa bénédiction

Bientôt, l'aristocratie européenne se mit à consommer de telles quantités de chocolat, que la ferveur religieuse semblait en péril. Le breuvage ne procurait-il pas un plaisir trop sensuel pour les périodes de jeûne? En 1662, le cardinal romain Bancaccio examina ce dilemme moral et présenta sa conclusion: «Liquidum non frangit jejunum» – les liquides, par conséquent le chocolat également, ne rompent pas le jeûne. Malgré cette absolue, certains membres puritains du clergé tentèrent à plusieurs reprises de mettre le chocolat sur la liste des aliments interdits pendant le jeûne, adressant leur requête à plusieurs papes différents. Sans succès.

Les conséquences de la consommation de chocolat sur la santé donnèrent alors lieu à maintes discussions. Les experts étaient d'avis que la précieuse substance avait un effet bénéfique, pour autant qu'on l'utilise avec modération. Le breuvage était vanté pour ses nombreuses

vertus: digeste, nourrissant, il ouvrait l'appétit et calmait les nerfs. En 1702, le spécialiste français Louis Lémery écrivit dans son «Traité des aliments»: «Il est reconstituant, fortifiant et il rétablit les forces disparues. Il rend les hommes forts. Il favorise la digestion et adoucit les vapeurs acides qui envahissent les poumons. Il dissipe les brumes du vin, stimule le désir charnel



PHOTO: ARTEPHOTO («MADAME DU BARRY» DE JEAN-BAPTISTE GREUZE, 1725 – 1805)

et contrarie l'influence néfaste des humeurs corporelles».

Du «choco» pour tous

Jusqu'à l'aube de la révolution industrielle, la consommation de chocolat – sous forme de boisson cacaotée – fut réservée aux riches. La méthode de préparation était restée peu ou prou le même depuis les Aztèques. La césure eut lieu en 1828, lorsque le chimiste hollandais Coenraad van Houten développa un procédé de fabrication, au moyen duquel on pouvait obtenir une nouvelle sorte de poudre contenant nettement moins de matières grasses. C'est

A la cour du roi de France, le chocolat était particulièrement apprécié, surtout pour les vertus aphrodisiaques qu'on lui attribuait («il stimule le désir charnel»). Madame Du Barry, la fouguese favorite du roi Louis XIV, servait de préférence du chocolat à son auguste amant.

ainsi que la boisson séculaire, épaisse et mousseuse fut remplacée par ce nouveau cacao, plus facile à préparer et plus digeste. La découverte de Coenraad van Houten permit la production de grandes quantités de chocolat, aussi bien de consistance ferme que sous forme de poudre. La délicieuse denrée devint ainsi accessible à une grande majorité. En 1847, l'entreprise Fry & Sons mit au point une méthode pour mélanger la poudre et le sucre à de la graisse de cacao (elle-même un résidu du processus de dégraissage) en lieu et place de l'eau chaude. Le résultat fut une pâte fine, moins visqueuse, qui pouvait être mangée sous différentes formes. Mis à part les pastilles et les tablettes françaises du 18^{ème} siècle, qui étaient dures et cassantes, et que l'on ne pouvait pas modeler, ce fut le premier chocolat à croquer, et non plus à boire, du monde.

Les Aztèques, les Espagnols, les Français, les Anglais, les Allemands, les Hollandais, les Américains: jusque vers la moitié du 19^{ème} siècle, tous apportèrent leur contribution au développement et au raffinement du chocolat. Et la Suisse, pays du chocolat par excellence? On n'en parlait pas encore à l'époque, et pour de bonnes raisons: les Helvètes n'ont acquis leur réputation de chocolatiers que bien plus tard. En 1797, Goethe – amateur passionné de la divine boisson – n'osa pas se risquer en Suisse, sans emporter avec lui son propre cacao, ainsi que le pot pour le préparer.

Au sommet grâce à leur ingéniosité

La «Swiss Connection» assura sa domination vers la fin du 19^{ème} siècle. D'abord, il y eut François Louis Cailler (1796–1852), qui

avait appris le métier en Italie et qui, en 1819, ouvrit à Corsier la première fabrique de chocolat de Suisse. Son personnel travaillait sur des machines qu'il avait inventées lui-même. Puis, Philippe Suchard entra en scène. Comme le veut la légende, il goûta au chocolat pour la première fois à l'âge de douze ans lorsque sa mère, malade, lui demanda d'en acheter une livre dans une pharmacie de Neuchâtel – à un prix équivalent à trois jours de salaire d'un ouvrier. Le jeune garçon trouva cela bien cher et décida de fabriquer lui-même du chocolat quand il serait grand. En 1826, il mit son projet à exécution. Lui aussi utilisa des machines de son invention, parmi lesquelles on trouve entre autres le premier «mélangeur», le premier «mixer». Le chocolat Suchard connut un succès retentissant et, lors des deux Expositions mondiales de 1851 et 1855, il remporta toutes les médailles d'or.

La galerie de portraits continue avec Charles-Amadée Kohler – il fut le premier à ajouter au chocolat des noisettes finement moulues – et Rodolphe Sprüngli, pionnier de la profession en Suisse alémanique. Mais le savoir-faire des Suisses atteint son apogée en 1879, lorsqu'Henri Nestlé et Daniel Peter créèrent le premier chocolat au lait. Quelques années auparavant, Henri Nestlé avait développé un procédé de fabrication de lait en poudre, ce qui permit ensuite aux deux hommes de mettre au point leur recette.

Mais l'excellente réputation du chocolat suisse doit beaucoup au Bernois Rodolphe Lindt. Celui-ci mit au point sa propre méthode, baptisée «le conchage», qui permet, en triturant et en

remuant la masse chocolatée des jours durant, d'obtenir un produit onctueux. Avant Lindt, le chocolat était dur et cassant. Grâce à son procédé, il devint si tendre qu'il fondait sur la langue.

Les plus grands consommateurs de chocolat

Ces innovations firent exploser la demande. En 1900, en Suisse, la consommation par habitant, qui avait stagné à un modeste niveau jusque vers la moitié du siècle dernier, atteignait déjà 3 kg par an. Depuis la Seconde Guerre mondiale, les Suisses détiennent tous les records: 11 kg par personne et par an. Ce qui est assez atypique, car, de manière générale, plus on monte vers le Nord, plus la consommation de chocolat augmente: au tableau des grands amateurs de chocolat, on trouve, derrière les Suisses, les Britanniques, les Norvégiens et les Allemands.

Le chocolat rend heureux...

Une explication possible de cet état de fait pourrait être la présence d'une substance, familièrement baptisée «hormone du bonheur»: la sérotonine, un neurotransmetteur. En cas d'expositions au soleil trop courtes ou insuffisantes (comme au Nord, ou chez nous en hiver) le taux de sérotonine dans le sang chute. Conséquences: mauvaise humeur et déprime. En mangeant du chocolat, riche en glucides (teneur en sucre: env. 35%), nous contribuons à répartir l'insuline et à augmenter le taux de sérotonine. Grâce à quoi la bonne humeur revient.

Le chocolat comme récompense ou comme consolation – ces modèles comportementaux

De quoi est composé le chocolat?

(Contenu de composants nutritifs par 100 g)

Chocolat	Noir	Au lait	Blanc
Energie (kcal)	495	515	540
Protéines (g)	3,2	7,6	7,5
Matières grasses (g)	33,5	32,3	37,0
Glucides (g)	60,3	57,0	52,0
Lécithine (g)	0,3	0,3	0,3
Théobromine (g)	0,6	0,2	–
Calcium (mg)	20	220	250
Magnésium (mg)	80	50	30
Phosphore (mg)	130	210	200
Fer (mg)	2,0	0,8	traces
Cuivre (mg)	0,7	0,4	traces
Vitamine A (UI)	40	300	220
Vitamine B1 (mg)	0,06	0,1	0,1
Vitamine B2 (mg)	0,06	0,3	0,4
Vitamine C (mg)	1,14	3,0	3,0
Vitamine D (UI)	50	70	15
Vitamine E (mg)	2,4	1,2	traces

SOURCE: CHOCOSUISSE

dont chacun d'entre nous a fait l'expérience durant l'enfance, continuent à fonctionner de manière inconsciente à l'âge adulte. Un petit – ou un gros – morceau de chocolat, permet de surmonter bien des contrariétés. De nombreuses personnes considèrent le chocolat comme un petit luxe quotidien que l'on peut déguster sans remords. Finalement, on l'a bien mérité.

... ou dépendant?

Dans certains cas extrêmes, le besoin de chocolat peut devenir impérieux. Différents rapports médicaux le démontrent: il existe des patients qui mangent jusqu'à dix tablettes par jour, voire plus. Le soupçon que le chocolat peut potentiellement déclencher une toxicomanie est corroboré par l'analyse des substances qui le composent. Il contient par exemple de l'anandamide, très proche du THC, une substance stupéfiante, présente dans le cannabis. En outre, on a trouvé dans le chocolat du phé-

nyléthylamine, qui envahit le cerveau lorsque l'homme tombe amoureux.

Toutefois, ces substances ne se trouvent qu'en quantités infimes dans le chocolat. Récemment, deux autres substances, qui retardent la dégradation de l'anandamide, ont été identifiées, de telle manière qu'une accumulation de cette dernière pourrait avoir lieu au niveau du cerveau.

Mais chacun sait que l'on ne ressent pas d'ivresse après avoir mangé du chocolat, même en très grandes quantités. Les recherches les plus récentes sur la dépendance partent du principe que celle-ci n'a pas obligatoirement besoin d'un stupéfiant pour s'installer. Les drogués du travail, du jeu, de la télévision ou de la nourriture en savent quelque chose. Ces formes de dépendance surviennent sans que le patient ait recours à un stupéfiant.

On peut parler de dépendance dès lors que l'on se trouve face à un comportement de fuite systématique, c'est-à-dire lorsqu'une personne n'a qu'une seule réponse, toujours la même, aux difficultés émotionnelles et aux situations de crise. Dans le cas présent, en se rabattant sur sa tablette de chocolat.

Accro au chocolat ou pas, le sentiment de culpabilité éprouvé après avoir savouré cette divine gourmandise est très répandu – mais en aucun cas indiqué. Chez les drogués du chocolat, ce sentiment ne fait qu'accroître la dépendance.

Quant aux personnes qui ne sont pas dépendantes: toute la question est de savoir se modérer. Lorsqu'on a une alimentation équilibrée, on peut sans remords et sans danger pour la santé, en déguster un petit morceau ça et là. □