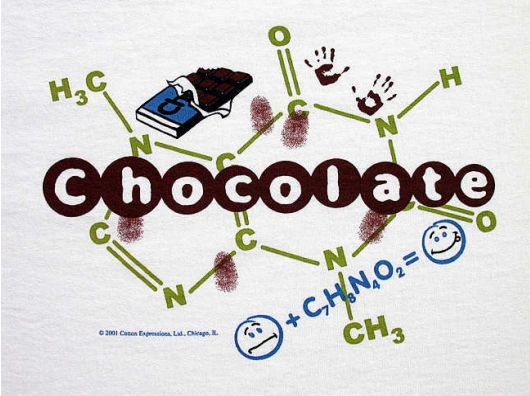
LE JOURNAL DES CHINCHILLAS

Juillet 2006

N° 09




# Le chocolat
# Ange & Demon

## Les vertus pour l'homme, un fleau pour le chinchilla

### 1 - Les vertus du chocolat pour l'homme

**“chocolat” vient d’un mot indien du Mexique de l’époque des conquistadors et veut dire “nourriture des Dieux”.**

Il fut longtemps difficile de croire que le délicieux mélange de beurre de cacao, de sucre et de lait, qui fond dans la bouche et stimule tellement nos sens, puisse également nous être bénéfique. Et pourtant, de récentes recherches démontrent que, contrairement à l’opinion trop longtemps répandue selon laquelle tout ce qui a bon goût doit forcément être mauvais pour la santé, le chocolat est un cocktail de substances potentiellement protectrices pour l’organisme.

Il compte plus de 400 composés chimiques actifs : les polyphénols (provenant essentiellement du cacao) sont des antioxydants que l'on retrouve communément dans les fruits, les légumes, le thé vert et le vin. Ils ont la réputation de protéger contre les maladies cardiovasculaires, ils neutraliseraient les phénomènes d'oxydation cellulaire, responsable du développement de certaines maladies et du vieillissement des tissus.

LE JOURNAL DES CHINCHILLAS | Juillet 2006 | N° 09

**Le chocolat noir est très riche en énergie** :

Le chocolat est un aliment très nourrissant qui améliore l'endurance tant physique qu'intellectuelle et permet de lutter contre les "coups de barre". Il renferme des composés qui stimulent le cerveau.

100 grammes de chocolat noir apportent 520 calories et 100 gr de chocolat au lait 540 gr, alors que la viande en contient 165 et le lait 79,

**C'est un stimulant, un anti-dépresseur mais pas un aphrodisiaque. Il contient :**

- de la théobromine (c'est un puissant alcaloïde*) : Il stimule les muscles lisses, les fonctions rénales et améliore les performances musculaires. Elle agit également en accélérant la transmission de l'influx nerveux et en diminuant le temps de réponse lors de la stimulation des nerfs périphériques.
- de la phénylethylanine : substance "psycho-stimulante" qui a un rôle de neurotransmetteur et d'anti-dépresseur, sa structure est proche d'une amphétamine.
- de la caféine : accroît la vigilance, améliore les performances, augmente la résistance à la fatigue et stimule la production d'endorphines.
- de la serotonine : neurotransmetteur anti-stress
- de la tyramine : dérivé d'acide aminé
- de la vitamine B, B2, PP, E (qui est une vitamine agissant contre le vieillessement) et du potassium, magnésium, calcium, fer.

**En plus il est digeste** :
Les graisses de cacao sont des graisses non saturées, qui se digèrent facilement.

**Sa valeur nitritionnelle[1] :** (teneur pour 100 gr de chocolat)

- **Des protéines : 7,5g pour le chocolat au lait & 4,5g pour le chocolat noir**
  Le cacao contient les 8 acides aminés indispensables dans l'alimentation quotidienne de l'homme.
- **Des lipides** : **30g pour le chocolat au lait & 32g pour le chocolat noir**
  Les acides gras constituant le beurre de cacao favorisent la baisse du taux de cholestérol sanguin. Il est prouvé que la matière grasses contenue dans le chocolat -> le beurre de cacao, fait baisser le «mauvais cholestérol» dans le sang et augente le «bon cholestérol» ce qui est bon pour les artères et le coeur.
- **Des glucides : 57,8g pour le chocolat au lait & 56,5g pour le chocolat noir**

  Ce sont les sucres. Plus un chocolat est riche en cacao moins il contient de sucre.
  Le 70% est quasiment un "chocolat régime".
- **Des Fibres :**
  La quantité de fibres contenue dans 100 g de cacao (9 g) est la même que celle contenue dans 100 g de pain complet. Elle peut donc contribuer à régulariser le transit intestinal.

- **Du potassium : 400 mg pour le chocolat au lait et 365 mg pour le chocolat noir**
  Il intervient dans l'excitabilité musculaire et dans le métabolisme cardiaque.
  C'est pourquoi le chocolat représente un apport tout à fait intéressant spécialement pour les sportifs.
- **Du magnésium : 60 mg pour le chocolat au lait et 112 mg pour le chocolat noir**
  Il assure un bon équilibre nerveux et régularise l'excitabilité musculaire.
  Sa carence favorise l'anxiété, la fatigue, l'insomnie et la constipation.
- **Du calcium : 200 mg pour le chocolat au lait et 50 mg pour le chocolat noir**
  C'est l'élément minéral le plus important du corps. Il joue un rôle fondamental dans le fonctionnement cellulaire et dans la constitution des os et des dents.
- **Du phosphore : 230 mg pour le chocolat au lait et 173 mg pour le chocolat noir**
  C'est un des sels minéraux les plus importants de notre corps. Combiné au calcium il constitue la trame osseuse. Les besoins journaliers sont de 800 mg chez l'adulte à 1400 mg chez l'adolescent.
- **Du sodium : 90 mg pour le chocolat au lait et 15 mg pour le chocolat noir**
  La pauvreté en sodium du chocolat noir lui permet d'être mangé par les personnes suivant un régime sans sel. Le chocolat au lait, en revanche, est à éviter.

**Nom générique de diverses substances appartenant à la chimie organique, d'origine végétale, ayant des propriétés thérapeutiques ou toxiques (surtout à l'état pur).*

*Par exemple, la caféine, la morphine, la nicotine, la théine sont des alcaloïdes.*

*Sources : http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/alcaloide-304.html*

[1] *Source : Répertoire général des Aliments. CIQUAL 1995*

LE JOURNAL DES CHINCHILLAS | Juillet 2006 | N° 09

## 2 - Le chocolat, un fleau pour nos chinchillas

Le chinchilla ne supporte pas le chocolat car celui ci contient de la théobromine qui est un puissant alcaloïde*. Il métabolise très lentement cette substance et par conséquent, elle reste près de trois fois plus longtemps dans leur sang que chez l'humain.

La théobromine n'est d'ailleurs pas toxique uniquement pour les chinchillas mais pour **tous nos animaux domestiques**.

La dose toxique de théobromine est d'environ 115 mg par Kilo de poids corporel et tous les chocolats ne contiennent pas la même quantitée de théobromine :

- Poudre de cacao : 20,00 mg/gr
- Chocolat noir : 15,00 mg/gr
- Chocolat au lait : 1,50 mg/gr
- Chocolat blanc : 0,01 mg /gr

Si la théobromine est absorbé par l'organisme, elle va passer dans le sang de l'animal et gagner le coeur. Les symphomes apparaissent **quelques heures après l'ingestion de chocolat**, ils seront plus ou moins importants selon la dose de chocolat ingérée. **La mort peut être rapide en moins de 24 heures**.

**Voici la liste des symptômes :**

- Digestifs : la diarrhée
- Cardiaques : Le rythme s'accélère (tachycardie) et des contractions anormales interviennent (extrasystoles). Si ces contractions anormales sont trop fréquentes le cœur peut se retrouver bloqué et le chinchilla en meurt.
- Nerveux : Il est nerveux, agité et il peut présenter des tremblements.
  Il peut également avoir des convulsions, tomber dans le coma et mourir si la dose est assez importante.

Il faut savoir que 100 gr de chocolat noir pur peut être mortel pour un chien de 10kg,

Il n'existe aucun antidote pour ce type d'intoxication. Le mieux sera de placer l'animal sous contrôle vétérinaire qui appliquera les soins nécessaires. Le pronostic de survie suite à une grande ingestion de chocolat dépend de la rapidité à laquelle l'animal est vu par un vétérinaire.

© Etoile84 pour www.chinchillapassion.com