

## Le chocolat : vers un futur de substituts ?

Le temps passe, mais le chocolat reste l'un des péchés mignons des Français. Cependant, sa consommation a un prix – ou plutôt plusieurs. Un prix financier, car il est devenu rare ces derniers temps et son cours (prix à la tonne) a explosé. Un prix environnemental, puisqu'il est forcément importé. Un prix nutritionnel, car le chocolat que nous avons tendance à préférer est souvent le plus gras.

Pour répondre à ces problématiques, les industriels se tournent de plus en plus vers les substituts du chocolat. Farines de malt torréfié, caroube, arôme chocolat, fermentation de biomasse... Les options se diversifient, avec des profils gustatifs allant du chocolat noir intense à des saveurs rappelant le tiramisu.

### Petit rappel : qu'est-ce que le chocolat, et comment le fabrique-t-on ?

Le chocolat est élaboré à partir de fèves de cacao, elles-mêmes issues des cabosses du cacaoyer. Sa fabrication est loin d'être simple.

La méthode traditionnelle consiste à faire tomber les cabosses au sol lorsqu'elles sont mûres, à les briser et à laisser fermenter les fèves, puis à les récolter et les faire sécher avant de les torréfier (chauffage à haute température pour développer les arômes, les saveurs et les couleurs, ce qui permet aussi de condenser les polyphénols et faire tomber l'excès d'amertume).

Une autre méthode repose sur le rôtissage des fèves crues, suivi d'un traitement des polyphénols pour atténuer l'amertume, avant la torréfaction.

Dans les deux cas, après la torréfaction, les fèves sont broyées pour obtenir de la pâte de cacao. De cette pâte, on extrait d'un côté le beurre de cacao, blond, et de l'autre, la masse noire du cacao dégraissé. Ces deux ingrédients peuvent être utilisés dans différentes préparations.



Pixabay®

Pour obtenir de la « couverture de chocolat<sup>1</sup> » ou une tablette de chocolat, on y ajoute du sucre (environ 30 % ou plus), un émulsifiant (lécithine de soja le plus souvent) et souvent, de la vanilline (vanille de synthèse) ou de la vanille naturelle. La proportion de beurre de cacao et de cacao dégraissé détermine le pourcentage de cacao du chocolat.

### Attention !

La masse de cacao est une « sombre merveille », car elle contient tous les nutriments intéressants du cacao : le fer, le magnésium, les protéines (22 %), les fibres (29 %), du cuivre, du calcium, du potassium, du phosphore, du zinc... j'en passe ! Mais le beurre de cacao contient des graisses saturées... proches de la graisse de palme !

### De nouveau, attention !

Dans la dénomination légale « chocolat », on ne peut mettre que du beurre de cacao... ou du moins, c'était le cas avant l'Europe. Maintenant, le chocolat peut avoir au maximum 5 % de graisse végétale hors cacao. Tout fout le camp !

Petit calcul de calories...

Nous allons nous intéresser à trois types de tablettes de chocolat classiques, chacune pesant 100 g : la tablette de chocolat au lait, la tablette de chocolat noir classique, la tablette de chocolat noir à 70 % de cacao.

Voici leur apport calorique respectif :

Chocolat au lait : 537 kcal  
Chocolat noir classique : 557 kcal  
Chocolat noir 70 % cacao : 566 kcal

### Mais d'où vient cette différence de calories ?

Les principaux ingrédients du chocolat sont le beurre de cacao, la pâte de cacao (ou cacao maigre) et le sucre. Le chocolat noir à 70 % de cacao contient environ 41 % de lipides, dont 24 % de graisses saturées – une quantité particulièrement élevée – et environ 30 % de sucre. Ce sont principalement les matières grasses (lipides) qui augmentent significativement l'apport calorique, car elles sont les nutriments les plus énergétiques. Lorsqu'on dit 70 % de cacao, cela signifie 70 % de produit issu de cacao. Donc plus vous avez un pourcentage élevé, plus votre taux de lipides est élevé à cause du beurre de cacao. Il y aura certes moins de sucre, mais plus de gras. À vous de voir...

<sup>1</sup>Bloc de chocolat pour les professionnels, pâtisseries ou chocolatiers

# CONSULTATION NUTRITION

## Alors, quel chocolat choisir ?

Si vous souhaitez limiter votre apport calorique tout en continuant à vous faire plaisir, le chocolat au lait peut être un bon compromis. Non seulement, il est légèrement moins calorique, mais il apporte également environ 220 mg de calcium pour 100 g - une contribution modeste, mais non négligeable.

## Quelques idées reçues sur le chocolat

Selon certaines croyances populaires, le chocolat serait riche en magnésium et en antioxydants. Ces affirmations ne sont pas totalement fausses, mais elles méritent d'être nuancées.

Oui, le chocolat peut contenir du magnésium, mais il faudrait consommer environ les deux tiers d'une tablette de 100 g de chocolat à 70 % (soit 372 kcal) pour obtenir à peine 15 % de l'apport journalier recommandé.

En revanche, les fèves brutes ou la masse noire du cacao en sont plus riches : 500 mg / 100 g. Une cuillerée à soupe de poudre de cacao dégraissé (38 Kcal) représente alors 13 % des AJR !

Autant privilégier des sources plus intéressantes comme les algues (nori, wakamé), les graines de tournesol ou de chanvre... Et les antioxydants, alors ? Depuis la pandémie de Covid-19, le monde s'intéresse davantage à la santé préventive. Plutôt que de soigner une maladie une fois installée, nous cherchons aujourd'hui à la prévenir. C'est là que les antioxydants entrent en jeu. L'étude NutriNet-Santé a démontré qu'une alimentation riche en antioxydants réduit les risques de pathologies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires ou dégénératives.



Révolution fermentation®

Dans les fèves de cacao, on retrouve des polyphénols et notamment des flavanols spécifiques au cacao.

- Les polyphénols sont responsables de l'amertume (également présents dans le vin, le thé ou le café).
- Les flavanols sont dotés de propriétés intéressantes : Crassi et al. (2015) ont montré qu'une consommation régulière de flavonoïdes pouvait réduire certains troubles cognitifs liés à l'âge, possiblement grâce à une amélioration de la sensibilité à l'insuline<sup>2</sup>.
- En 2016, une autre étude<sup>3</sup> a démontré que du chocolat riche en flavanols avait neutralisé des troubles vasculaires après privation de sommeil, tout en restaurant les performances de la mémoire au travail.

- Une allégation santé a été obtenue au niveau EFSA (Autorité européenne) par Barry Callebaut pour un cacao particulier dont la teneur en flavanols permet un bénéfice sur le système vasculaire en préservant l'élasticité des vaisseaux. Par homologie, cette qualité serait la raison de l'absence de soucis cardio-vasculaires dans les tribus sud-américaines qui en sont grandes consommatrices.

Cependant, attention : ces bienfaits concernent les fèves de cacao ou le cacao riche en flavanols - ce qui n'est pas du tout le cas des tablettes vendues dans le commerce. En effet, certaines méthodes de fabrication visent justement à retirer les polyphénols à cause de leur amertume. De plus, le sucre et les lipides saturés présents dans les tablettes du commerce annulent souvent les effets positifs potentiels des antioxydants.

## Les Français sont-ils prêts à ralentir sur le chocolat ?

Pas vraiment. Selon le Ministère de l'Économie<sup>4</sup>, la consommation moyenne annuelle de chocolat par habitant était de 6,4 kg en 2024, plaçant la France au 10<sup>e</sup> rang mondial.

On voit même apparaître de nouvelles tendances dans les rayons, comme le chocolat de Dubaï, fourré à la pâte de pistache, apparemment si délicieux que certains magasins ont dû le placer sous clé pour éviter les vols. D'ailleurs en parlant de vol, saviez-vous que selon ProFM<sup>5</sup>, les chocolats et confiseries sont officiellement les articles les plus volés dans les supermarchés et les magasins. La raison ? Probablement le prix qui ne cesse d'augmenter.



Realmix® - Mardini - Lindt - JD Gross - Feastables®

Très riches en sucres et ultra-transformés, ces chocolats se vendent à prix d'or (jusqu'à 250 €/kg), grâce aux influenceurs et à la stratégie marketing développée sur les réseaux sociaux. Vous l'aurez compris, ce type de chocolat ne contient que très peu de chocolat, beaucoup de sucre (40 à 45 %), et la pistache se fait rare (10 à 19 %) ! Et surtout aucun des bienfaits du cacao.

<sup>2</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25733639/>

<sup>3</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27088635/>

<sup>4</sup>[www.economie.gouv.fr/particuliers/chocolat-reglementation-etiquetage](http://www.economie.gouv.fr/particuliers/chocolat-reglementation-etiquetage)

<sup>5</sup>[www.profmgroup.com/news-insights/most-stolen-items-from-supermarkets/#:~:text=%231%20%20E2%80%93%20Alcohol&text=However%2C%20that's%20not%20to%20say,items%20like%20whiskey%20and%20champagne.](http://www.profmgroup.com/news-insights/most-stolen-items-from-supermarkets/#:~:text=%231%20%20E2%80%93%20Alcohol&text=However%2C%20that's%20not%20to%20say,items%20like%20whiskey%20and%20champagne.)

# CONSULTATION NUTRITION

## Les alternatives au chocolat

Le prix du cacao a atteint des sommets historiques, dépassant les 10 000 \$ US, la tonne le 26 mars 2024 (source : Statista). Bien qu'il soit depuis redescendu à 7 827 \$ US la tonne en mars 2025 (source : Boursorama Banque, 17 mars 2025), cette volatilité souligne l'instabilité du marché et l'urgence de développer des alternatives durables.

Certaines entreprises innovent déjà pour répondre à ce défi, en proposant des solutions capables de satisfaire les amateurs de chocolat tout en assurant une meilleure stabilité des prix.

Parmi les substituts, on retrouve :

- Des farines de malt torréfié, comme le Chocomalt Replacer proposé par Vallée Torréfaction ;

- Cocoa Replacer proposé par AIT Ingrédients : une alternative clean label permettant de substituer jusqu'à 60 % du cacao dans les recettes, tout en préservant les qualités organoleptiques des produits finis.



- Prodalex pour son extrait de pulpe et de coque de caroube comme substitut de cacao, édulcorant et exhausteur d'arôme.



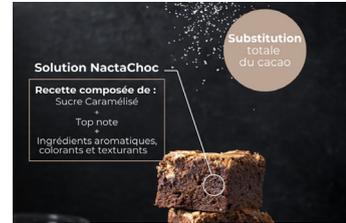
## Conclusion

Le cacao est une sombre merveille recommandable pour ses atouts nutritionnels. Ne diluez pas ses bénéfices avec du sucre ou du gras. Pourquoi ne pas adopter le cacao et la façon dont les Sud-Américains ou les Antillais le consomment ? En décoction dans de l'eau un peu sucrée, en boisson réconfortante et alors, ni trop grasse, ni trop lourde ?

Recette : une poignée de fèves de cacao toastées ou torréfiées – selon le degré d'amertume souhaité – écrasées finement, puis mis dans une casserole d'un litre d'eau. Laisser frémir 5 minutes, puis laisser infuser. Ajouter un peu de sucre de canne. Remuer et servir bien chaud.

Ou bien, tournez vous vers les substituts évoqués qui sont tout aussi délicieux et de plus en plus nombreux (et surtout, bien moins cher).

- Nactis pour Nactachoc, un mélange naturel d'arômes, de caroube et de farines maltées torréfiées.



- Louis François pour Gallichoco, alternative végétale à la poudre de cacao afin de réduire jusqu'à 70 % de cacao sans compromis sur le goût et la couleur.



- Prova - Protec, arômes cacao, solutions pour répondre à la crise du cacao, sous forme liquide ou poudre, qui permettent de garder un goût cacao intense et authentique.



Bien que ces alternatives ne soient pas toutes capables de remplacer 100 % du chocolat dans une recette, elles ouvrent la voie à de nouvelles créations plus respectueuses de l'environnement et, surtout, plus économiques.

**La vie c'est  
comme une boîte  
de chocolat,  
il ne faut pas laisser  
les autres te la  
Bouffer...**

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : AIT Ingrédients - Club PAI - Feastables® - JD Gross - IStock® - Lindt - Louis François - Mardini - Nactis Flavours - NutriMarketing - Prova - Prodalex - Realmix® - www.spreadshirt.fr - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°159 - Avril 2025 - Tous droits réservés