

LE CHOCOLAT, UN DELICE DE CUIVRE

Le chocolat n'est pas seulement un plaisir. Sans abus, c'est aussi un aliment bon pour la santé, notamment parce qu'il est riche en cuivre. Oligo-élément naturellement présent dans l'environnement, le cuivre est en effet indispensable pour la santé humaine.

Les qualités nutritives du chocolat

Connu pour ses vertus d'antidépresseur (grâce à des substances comme le salsolinol et la sérotonine), le chocolat est un aliment bon pour la santé. Déjà connues par les Espagnols au temps de la colonisation de l'Amérique, les qualités nutritives et énergétiques du chocolat en font un excellent reconstituant. Riche en glucides et en lipides, calorique (513 kcal pour 100 grammes de chocolat noir), le chocolat contient du magnésium, du potassium, du calcium, du fer et du cuivre. « La qualité des matières premières est bien entendu un élément essentiel et qui fait d'ailleurs la renommée de la Maison Marcolini, aussi bien pour s'assurer des qualités gustatives que nutritives du chocolat » rappelle Pierre Marcolini, le célèbre artisan chocolatier.

L'organisme a besoin de cuivre

Naturellement présent dans l'organisme et dans l'environnement, le cuivre est un minéral vital, en particulier chez le fœtus et l'enfant. Il intervient en effet dans le développement de nombreuses fonctions physiologiques : système nerveux, système cardiovasculaire, transport du fer, croissance osseuse et pour la bonne marche des fonctions immunitaires. On sait d'ailleurs qu'une carence en cuivre peut avoir des conséquences sérieuses, comme le montre la maladie de Menkès. Cette affection génétique rare se caractérise en effet par une carence en cuivre ayant des effets irréversibles en matière de développement.

Tout au long de son existence, le corps a besoin d'un apport régulier en cuivre pour se maintenir en bonne santé. D'après l'Organisation mondiale de la santé, le risque pour la santé est plus important en cas de carence en cuivre qu'en cas d'excès. La *National Academy of Sciences* américaine a ainsi défini un apport journalier recommandé pour le cuivre de 0,9 mg/jour pour les adultes, de 1,0 mg/jour pour les femmes enceintes et de 1,3 mg/jour pour les femmes qui allaitent. On constate en effet que certaines dégradations de l'état de santé chez l'être humain sont associées à des régimes alimentaires contenant moins d'1 mg de cuivre par jour. Une carence en cuivre peut notamment provoquer une anémie car le cuivre aide à l'absorption du fer. Il y aurait également un lien entre carence en cuivre et développement de maladies cardiovasculaires. Le cuivre influe aussi sur le métabolisme normal du cholestérol : des adultes en bonne santé dont le régime alimentaire est pauvre en cuivre présente des taux accrus de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et des taux réduits de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol). Le cuivre joue aussi un rôle important dans la santé du squelette : certaines études montrent en particulier l'existence de corrélations possibles entre carence en cuivre et ostéoporose, car le cuivre participe activement à la minéralisation osseuse.

Où trouve-t-on également du cuivre ?

La teneur réelle en cuivre dans les aliments varie fortement en fonction de l'aliment lui-même, des conditions de culture et du type de transformation qu'il a subi. Mais en général, mis à part le chocolat, les sources alimentaires les plus riches en cuivre sont les fruits de mer, les abats (comme le foie), les céréales complètes, les noix, les raisins et certains légumes comme les haricots et les lentilles).

A propos de l'European Copper Institute :

L'European Copper Institute est une Joint Venture entre les principaux producteurs de cuivre mondiaux (représentés par l'International Copper Association, Ltd.) et l'industrie Européenne du cuivre. Sa mission est de promouvoir en Europe les avantages du cuivre pour la société moderne. www.eurocopper.org

Informations : European Copper Institute
Christian de BARRIN Directeur de la Communication
Tél.: + 32 2 777 70 82- GSM : 0476 30 99 60
cdb@eurocopper.org

Contacts Presse : Ogilvy Public Relations
Evelyn GESSLER
Tél. : +32 2 545 65 42 – GSM : 0475 23 53 92
evelyn.gessler@ogilvy.be