Focus

Quel chocolat choisir ?

On se régale de chocolat bio et équitable. Ou d'un petit carré "origine", issu de l'agroforesterie. À déguster avec modération bien sûr !

Le chocolat, on en est fou ! Les Belges en mangent 6,42 kilos par an.[1]

Comment choisir un meilleur chocolat ? Pour le goût, bien sûr, mais aussi pour l’environnement, notre santé et le bien-être des producteurs.

Un meilleur chocolat pour l’environnement

Le chocolat bio

Le label bio apporte un vrai plus pour l'environnement et la santé.

On reconnaît un chocolat bio grâce au label européen apposé sur l’emballage.

Label bio européen, obligatoire pour les produits alimentaires bio

En savoir plus dans la fiche détaillée de ce label.

Le label bio garantit que les cacaoyers ont été cultivés **sans pesticides ou engrais de synthèse.**

Cela ne veut pas dire que les chocolats non bio viennent de plantations arrosées de pesticides. La plupart des cultivateurs travaillent sur des exploitations de quelques hectares seulement. Ils ont rarement les moyens financiers d'appliquer de façon systématique des pesticides coûteux. Mais en cas de maladie des cacaoyers, ils se tournent malgré tout vers des traitements chimiques. Souvent, ils ne sont pas suffisamment informés pour les utiliser en respectant les consignes de sécurité et les dosages, avec tout ce que cela entraîne comme conséquences : accidents, empoisonnements et pollution. L'agriculture biologique évite ces dérives.

Du chocolat cultivé en agroforesterie

Le cacaoyer est bien adapté à une culture en agroforesterie. L’agroforesterie consiste à cultiver une plante parmi d’autres. Par exemple, un cacaoyer entouré d'autres arbres et de plantes fruitières et forestières.

L’agroforesterie a plusieurs avantages :

- **Elle requiert peu ou pas d’engrais chimiques et des pesticides**, même en culture non bio. En effet, dans les grandes plantations on plante souvent les cacaoyers en plein soleil, ce qui les rend sensibles aux maladies (ils préfèrent l’ombre). Et qui dit maladies dit pesticides. En agroforesterie, ils trouvent un milieu plus adapté. La diversité des espèces rend la propagation des maladies plus difficile.
- **Elle préserve le sol et l'eau.** Le sol est protégé de l'épuisement et de l'érosion. Quand on peut se passer de pesticides et d’engrais chimiques, on évite aussi la pollution des ressources en eau.
- **Elle fournit une grande diversité de produits**. Fruits, huile de palme, plantes médicinales, huiles essentielles, fourrage, bois d'œuvre, matériaux d'emballage naturels et autres complètent la production de cacao.
- **Elle favorise la biodiversité.** Elle crée de véritables petits biotopes, où les zones cultivées sont des refuges pour la faune et la flore.
- **Elle peut allonger la durée d’exploitation**. Les cacaoyères sont souvent abandonnées par les cultivateurs au bout de 30 à 40 ans. Parfois moins en cas de monoculture au soleil. La plantation est alors recommencée à un autre endroit nouvellement défriché… ce qui contribue à la déforestation. Si elles sont bien gérées, les cacaoyères en agroforesterie peuvent continuer bien au-delà de 40 ans.

L’agroforesterie offre des récoltes très satisfaisantes, mais plus faibles que celui d'une cacaoyère conventionnelle. Cela freine beaucoup de cultivateurs à faire le pas vers l'agroforesterie.

Côté consommateur, malheureusement **aucun label** ne garantit une culture en agroforesterie. Cependant, les marques ou chocolatiers qui soutiennent cette démarche le précisent volontiers. En leur posant la question ou en surfant sur leur site Internet, on trouvera une information sur le fait que leurs fournisseurs cultivent selon cette méthode.

Un chocolat respectueux des producteurs

Le commerce équitable garantit de meilleures conditions pour les producteurs.

Le cacao et le chocolat issus du commerce équitable offrent certaines garanties comme :

- **L'interdiction du travail des enfants**. Selon Oxfam, en Afrique de l'Ouest, des milliers d'enfants travaillent dans les plantations, quasi comme des esclaves. Les conditions de vie y sont souvent inhumaines : journées de 12 heures ou plus, nourriture insuffisante, violence physique et psychologique, logements indignes et sans sanitaires…
- L'achat aux cultivateurs à **un prix supérieur à celui du marché**. Ce revenu supplémentaire fait vivre plus dignement les communautés et permet aux enfants d'aller à l'école.

On trouve un choix de chocolat équitable dans la plupart des magasins. Il est reconnaissable aux labels Fairtrade, Bio Équitable, Ecocert équitable ou à la mention Oxfam.

On trouvera surtout les labels Fairtrade et Producteurs Paysans en Belgique. Les labels UTZ, Rainforest et les auto-déclarations comme Cocoa Life sont beaucoup moins intéressants.

Plus d'infos sur ces labels : Reconnaître les labels pour manger durable

Un chocolat bon pour la santé

Plus un chocolat a une teneur en cacao élevée (plus il est noir, donc), plus la tablette croquée apporte des antioxydants et d'autres substances bénéfiques à la santé :

- des polyphénols, auxquels des chercheurs en médecine préventive attribuent de nombreux bienfaits (diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, entre autres). Un petit carré (5 à 10 g) de chocolat noir quelques fois par semaine semblerait déjà avoir un effet mesurable.
- de la théobromine, proche parent de la caféine mais qui n'a pas un effet aussi puissant et est éliminé plus vite de l'organisme.
- de la phényléthylamine, molécule qui procure une sensation de doux bien-être.

Le **chocolat au lait contient nettement plus de sucre** et, forcément, du lait. Ce mélange, hélas, annule tous les bienfaits du cacao et convient mal à certains organismes.

Du chocolat de qualité

On jette un oeil aux ingrédients et on s'assure que le chocolat contient bien du **vrai beurre de cacao**. Une directive européenne de 2000 autorise l'ajout de matières grasses végétales autres que le beurre de cacao (naturellement présent ou ajouté). La quantité de ces graisses (huile de palme, de karité) - moins chères que le beurre de cacao - ne peut pas dépasser 5% du produit fini. Et elles doivent être mentionnées sur l'emballage.

On peut aussi tester **un chocolat « d'origine »**. Beaucoup de marques produisent des chocolats à partir de mélanges de plusieurs cacaos différents, mais certains chocolatiers aiment proposer un chocolat fait à partir d'une seule variété de cacao. Cela donne à chaque chocolat une saveur très spécifique. La différence est grande si on compare avec du chocolat industriel, mélange de basses qualités de cacao et de sucre raffiné.

À consommer avec modération

Rien de tel qu’un bon chocolat. Mais on n'en abuse pas : le chocolat vient de loin et contient souvent beaucoup de sucre et de graisse. Sans compter les autres additifs des friandises chocolatées (snacks…).

Mais un bon petit morceau de chocolat de qualité, bio et du commerce équitable, ou un choco à tartiner maison offrent tout le plaisir du chocolat. Sans les désagréments pour la santé des ingrédients de basse qualité.

- - - - - - -

[1] Selon un rapport de Caobisco de 2019, cité dans "Entreprendre dans le secteur du chocolat" de hub.brussels. Au niveau mondial le secteur du chocolat représente un chiffre d'affaires de 100 milliards de dollars par an. Ce n'est pas pour autant que les producteurs sont riches : un cacaoculteur ivoirien ne gagne qu'un tiers de ce qui est nécessaire pour vivre dignement selon Oxfam (Le chocolat, une fierté belge au goût amer, 2020).

Source URL: *https://www.ecoconso.be/content/quel-chocolat-choisir*