



SUD-EST AFRICAÏN



LES COMORES



MAYOTTE



MADAGASCAR



LA RÉUNION



MAURICE



RODRIGUES

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

LES BIENFAITS DU CACAO

Il a le plus souvent la forme d'un carré et il est noir. Vous le déposez délicatement sur la langue, vous fermez les yeux ... Je vais vous parler du chocolat. Du vrai. Celui qui procure de multiples bienfaits pour votre santé : le chocolat noir.

Le chocolat noir se distingue du chocolat au lait, qui, comme son nom l'indique, contient du lait et, bien souvent, une quantité importante de sucre. Le lait contient en effet du lactose, un sucre naturel. Ainsi, même sans sucre ajouté, le chocolat au lait reste riche en sucres, et pauvre en cacao. Or, ce qui importe le plus dans le chocolat, c'est le cacao. Quant au chocolat blanc, il ne contient plus aucun cacao, mais uniquement du sucre et du lait. C'est encore pire que le chocolat au lait - et ce n'est, à proprement parler, plus du chocolat. Le véritable chocolat, celui qui peut réellement être bénéfique pour votre santé, est un chocolat noir, sans sucre ajouté, contenant au moins 60 à 70 % de cacao.

Le chocolat, source naturelle de magnésium.

Grâce à sa richesse en cacao, le chocolat noir regorge de polyphénols, de puissants antioxydants. Et qui dit antioxydants dit molécules anti-âge ! Manger du bon chocolat pourrait ainsi ralentir le vieillissement cellulaire, et par conséquent, celui de



© Photo Tætiana Bykovets

Avant d'acheter votre tablette de chocolat, prenez le temps de vérifier sa composition :

- Teneur en cacao : au moins 70 %
- Présence de beurre de cacao (évités les autres graisses végétales)
- Sans sucre ajouté

l'ensemble de l'organisme. Ces molécules sont également bénéfiques pour la santé cardiovasculaire : elles protègent le cœur, les artères, aident à réguler la tension artérielle et favorisent l'équilibre du cholestérol. Elles sont également utiles en cas de constipation, car elles stimulent les contractions intestinales. Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas le chocolat noir qui constipe, mais bien le sucre. Par ailleurs, l'amertume du chocolat noir stimule la sécrétion de bile par le foie, améliorant ainsi la digestion et le transit. Le chocolat noir est également une excellente source de magnésium.

Un effet apaisant et euphorisant.

Le stress - quelle que soit son origine - favorise une fuite urinaire de cet élément. Or, avec nos modes de vie modernes, nombreuses sont les personnes à être carencées en ce précieux minéral. Le magnésium a un effet calmant : il détend les muscles mais également le cerveau. On se sent alors... un peu plus zen. C'est pourquoi il est souvent conseillé de faire régulièrement des cures de magnésium. Et pourquoi pas, d'y ajouter un peu de chocolat ?

De façon plus générale, le cacao contient plusieurs substances actives qui agissent directement sur le système nerveux. Ces molécules procurent un effet apaisant, relaxant et même euphorisant : elles contribuent à une sensation de bien-être, de plaisir, voire de bonheur. On les considère comme des antidépresseurs et anxiolytiques naturels.

On y retrouve notamment le tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine (souvent surnommée l'hormone du bonheur). Cette dernière est à son tour transformée en mélatonine, l'hormone du sommeil.

Mais attention : le cacao contient aussi une quantité non négligeable de caféine, aux effets stimulants.

Alors, faut-il éviter le chocolat le soir ? Pas forcément.

Même s'il est riche en caféine, le chocolat noir contient de nombreuses molécules aux vertus calmantes.

Résultat : un petit carré de chocolat noir, ou deux, dégustés en soirée à la fin du repas, seront le plus souvent bénéfiques, et pourraient même favoriser un sommeil de qualité.

Alors, désirez-vous un petit carré de chocolat noir en guise de dessert ?



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

