

## SOKOLATAPHOBIE Phobie du chocolat

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5.*

Chocolat : du grec sokoláta

Voir : COCOSOPHOBIE Phobie du cacao - De **Cocos** : cacao en latin

### **Quels sont les bienfaits du cacao ?**

Le cacao, fruit du cacaoyer cultivé dans les régions tropicales, est reconnu pour ses bienfaits santé grâce à ses antioxydants naturels. Principal ingrédient du chocolat, il améliore la circulation sanguine et soutient le bien-être.

### **Quelles sont les maladies que le cacao soigne ?**

La consommation régulière de cacao peut entraîner une amélioration de la tension artérielle, une réduction du risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, une amélioration des fonctions cérébrales et de l'humeur, ainsi que des avantages potentiels pour les personnes souffrant de diabète de type 2.

### **Quelle est la différence entre chocolat et cacao ?**

C'est la même chose, la même composition mais dans un état différent. Il s'agit de fèves de cacao broyées en une pâte pure cacao qui sert ensuite de base aux différentes recettes.

### **Est-ce bon de manger du cacao ?**

Cacao emballé plus de calcium que le lait de vache. Il est densément rempli de fer, de magnésium et d'antioxydants. La consommation de cacao peut aider à des problèmes tels que la dépression, le stress, la pression artérielle et la santé cardiaque.

### **Quels sont les effets secondaires de la consommation de cacao en poudre ?**

La consommation excessive de cacao peut entraîner des effets secondaires liés à la caféine, tels que nervosité, augmentation de la fréquence des mictions, insomnie et accélération du rythme cardiaque. Le cacao peut provoquer des réactions allergiques cutanées et déclencher des migraines. Il peut également causer des nausées, des troubles digestifs, de la constipation et des flatulences.

### **Quels sont les inconvénients du cacao ?**

Le cacao contient naturellement de la caféine et de la théobromine, deux stimulants. Chez les personnes sensibles, une consommation trop élevée peut entraîner insomnie, nervosité, palpitations. Chez l'enfant, l'excès peut perturber le sommeil.

### **La théobromine du Cacao n'est pas toxique chez l'humain**

Cette théobromine est un composé amer présent dans le Cacao et ses produits dérivés comme le chocolat. À dose très élevée, elle est considérée comme toxique. En effet, elle provoque des vomissements, des diarrhées, ainsi que des lésions hépatiques et rénales.

### **Le cacao nettoie-t-il vraiment les artères ?**

Il est certainement trop tôt pour affirmer que l'ingestion de cacao en poudre puisse « dissoudre » l'accumulation de plaque. Cependant, de nombreuses études confirment les bienfaits cardiovasculaires et artériels des flavonoïdes contenus dans le cacao en poudre, principalement grâce à leurs propriétés antioxydantes.

### **Pourquoi boire du cacao le soir ?**

Est-ce que le chocolat chaud est bon pour la santé ?

Le chocolat chaud le soir favorise la détente et le sommeil grâce au magnésium. Il peut être consommé après le dîner, mais en version légère pour éviter l'excès de sucre avant la nuit.

### **Quel est le cacao le plus sain ?**

Concrètement, la meilleure option reste un chocolat noir à 70 % de cacao ou plus, avec très peu d'ingrédients.

### **Lequel est le plus sain, le chocolat ou le cacao ?**

En règle générale, si vous privilégiez les nutriments et les antioxydants, optez pour le cacao ; si vous souhaitez réduire votre apport calorique et inclure des antioxydants, choisissez la poudre de cacao ou le chocolat noir. Quel que soit votre choix, veillez à contrôler la teneur en matières grasses et en sucres ajoutés.

### **Quelle quantité de cacao par jour ?**

La portion recommandée est de 30 grammes par jour, pas tous les jours, afin de ne pas absorber trop de calories. Il est important de choisir le bon type de chocolat pour votre pause plaisir quotidienne. Pour maximiser les bienfaits, il est préférable d'opter pour du chocolat noir contenant au moins 75 % de cacao.

### **Quels sont les effets du cacao sur la peau ?**

Il apaise l'épiderme et rééquilibre la production de sébum par l'action des polyphénols, des phytostérols et des squalènes, ce qui en fait un baume bénéfique pour les visages souffrant d'acné et les peaux grasses, mixtes et sèches. Sa vitamine E joue le rôle anti-âge cutané, selon le médecin.

### **Le cacao est-il bon pour les veines ?**

Flavanols du cacao et mécanismes d'action vasculaire. Les flavanols du cacao ont démontré leur potentiel à moduler la santé cardiovasculaire d'au moins deux manières importantes : l'inhibition de l'activation plaquettaire et l'amélioration de la fonction endothéliale.

### **Cacao bienfaits cerveau ?**

Consommer du cacao permet une réponse d'oxygénation cérébrale plus forte et plus rapide. "Les niveaux d'oxygénation maximale étaient plus de trois fois plus élevés dans le cacao à haute teneur en flavanol que dans le cacao à faible teneur en flavanol, et la réponse d'oxygénation était environ une minute plus rapide".

### **Le cacao fait-il baisser le cortisol ?**

#### **Le rôle du cacao dans la modulation du stress**

Plusieurs études cliniques ont démontré que le cacao, riche en flavanols, diminue les marqueurs du stress. Chez des participants anxieux, la consommation quotidienne de chocolat

noir a fait baisser le taux de cortisol en deux semaines seulement ! Chez les femmes, une consommation ponctuelle de chocolat a réduit le stress perçu.