

## Les bienfaits du chocolat sur l'humeur : stimulant pour l'esprit !

**L**e printemps approche, les amandiers commencent à fleurir, des idées d'escapades

estivales commencent à germer dans ma tête... Je suis d'humeur positive, et j'avoue que j'ai un allié de choc pour booster mon moral au sortir de l'hiver. De choc... Le choc... Le CHO-CO-LAT !

Et voilà que je me retrouve 30 ans en arrière, en train de chanter Annie Cordy tout en riant aux éclats :

*"Cho ka ka o, cho cho cho chocolat  
Si tu me donnes des noix de coco  
Moi je te donne des ananas" !!!*

## Why but why ?

Plusieurs jours que je me demande pourquoi le chocolat me fait cet effet-là... Pourquoi, lorsque je bois un chocolat chaud bien cacaoté - tel que le [chocolat tradition](#) - ou cacaoté aromatisé - comme le [choco lacté noisette](#), [choco lacté cannelle](#) ou encore [chocolat caramel](#) -, je me sens immédiatement réconfortée et détendue ? Pourquoi, lorsque je croque dans des [napolitains noir](#), toutes les cellules de mon corps se mettent à frétiler ? Pourquoi, lorsque je craque pour quelques [amandes cacaotées](#) (saupoudrées de cacao pur), j'ai l'impression de refaire le plein d'énergie pour la suite de la journée ? Pourquoi lorsque je m'attaque à la dégustation du [Banoffee au chocolat](#) que j'ai préparé, je fonds de plaisir et frissonne des pieds à la tête ?

## Stimulant...

Pour trouver les réponses à mes questions, j'ai profité de mon état de régression avancé, en mode gamine guillerette, pour visionner avec ma fille de 8 ans l'émission C'est pas sorcier sur "Les secrets du chocolat". Jamie, l'animateur scientifique aux petites lunettes rondes, m'en a appris un rayon sur la question.

Première information importante : le chocolat contient de la **caféine** et de la **théobromine**. Cette dernière n'a rien à voir avec le brome, rassurez-vous. Il s'agit d'un alcaloïde (c'est-à-dire une substance organique d'origine végétale), ayant des propriétés thérapeutiques. Elle favorise l'éveil ainsi que la sécrétion par le cerveau de substances qui provoquent la sensation de plaisir, de bien-être et de bonne humeur (sérotonine, dopamine...).



## ... Et anti-dépresseur

C'est également un des aliments les plus riches en **magnésium**. Essentiel pour notre bien-être, cet oligo-élément permet de lutter contre le stress et l'anxiété, et favorise une bonne qualité de sommeil.

D'autre part, dans ce que le chocolat recèle de si particulier, **l'anandamide** (une sorte d'hormone produite par le cerveau) en fait partie. Le chocolat renferme cette substance aux effets relaxants, "à savoir d'associer le sentiment du plaisir à celui de la détente", raconte le Docteur Franck Senninger dans son livre *Les bienfaits du chocolat - La "nourriture des dieux"*, Jouvence Editions. En dégustant chaque jour un [chocolat régressif aux guimauves](#), je mets toutes les chances de mon côté pour avoir la pêche ! Et si je m'accordais quelques [croustis pralins](#), après l'heure du déjeuner ? Rien de mieux qu'une douceur croquante pour démarrer l'après-midi !

## Mmmmh, que c'est bon !

Le facteur plaisir fait partie intégrante des bienfaits du chocolat sur l'humeur et favorise ainsi davantage la sécrétion des neuro-transmetteurs dont on vient de parler. D'ailleurs, le chocolat se déguste et se savoure, plus qu'il ne se mange ou se boit.

Et vous savez ce qui le rend encore meilleur et intensifie le plaisir que j'ai à en consommer quotidiennement ? Il contient de la vitamine E (un anti-oxydant), et contribue ainsi à lutter contre le vieillissement de la peau. Un aliment qui allie le plaisir gustatif à ce genre de vertus ne peut être que bon pour le moral !

Vous l'aurez compris, le chocolat est un peu comme une sorte de super-héros des papilles et du bien-être. Pas étonnant qu'un Français sur trois en consomme tous les jours, et 97 % au moins une fois par semaine.

Sur ces bonnes nouvelles, il faut que je vous laisse. C'est l'heure de mon rencard... avec

## Les bienfaits du chocolat sur l'humeur : *stimulant pour l'esprit !*

mon chocolat chaud ! « *Cho ka ka o...* ». Et c'est reparti ! Mam'zelle Annie, sortez de ce corps !

### Articles similaires



**Comment bien  
préparer sa rentrée ?  
Nos conseils**



**Noël, ses  
gourmandises et nos  
films préférés !**



**Mousse au chocolat et  
café, L'alliance  
parfaite**