

Le chocolat n'est plus un plaisir coupable !



© JF-Images

LE POINT DE VUE D'UN EXPERT

Dr Nathalie Jacquelin - Ravel
Spécialiste en micro-nutrition
Genolier, Suisse

Avec la saison des fêtes, les occasions se multiplient de s'autoriser de petits plaisirs culinaires. L'aliment que tout le monde a tendance à consommer pendant cette période de célébrations est sans aucun doute le chocolat.

La bonne nouvelle pour les amateurs de chocolat, c'est qu'il peut même avoir des effets bénéfiques pour votre santé, à condition de savoir faire les bons choix.

Les bénéfices du chocolat noir pour la santé

Le chocolat a été en premier découvert par les Mayas, il y a plus de 3 000 ans. Ils fabriquaient un breuvage à partir des graines grillées et fermentées du cacaotier, plante originaire d'Amérique du Sud. Et ils appelèrent la boisson xocolatl, qui peut être traduit par "boisson amère." Malgré son nom difficilement prononçable, les explorateurs

espagnols introduisirent la boisson en Europe, où elle devint très vite à la mode parmi les gens de la noblesse. Il fallut attendre le XIX^{ème} siècle pour que la forme solide du chocolat que nous connaissons aujourd'hui se développe, et que la révolution industrielle transforme le chocolat en un produit de consommation de masse.

Des années après avoir été décrié comme étant mauvais pour la santé, les chercheurs ont désormais démontré les effets bénéfiques du chocolat dans notre alimentation. En fait, ce n'est pas le chocolat qui est mauvais pour la santé mais plutôt le sucre et les autres ingrédients qui sont ajoutés durant le processus de production. Le cacao en lui-même a prouvé à plusieurs reprises ses effets bénéfiques sur le corps, qui incluent notamment:

- la réduction de la pression artérielle
- la réduction du cholestérol
- ses effets anti-dépresseurs
- ses effets anti-cancerigènes
- ses effets sur le transit intestinal

➤ suite page suivante



Quizz Eau spécial Hiver

Saviez-vous que...

L'eau s'étend de 9 % quand elle gèle ? C'est la seule substance non métallique connue à s'étendre quand elle gèle. Au moment du gel, les molécules d'eau se cristallisent, ce qui a pour effet de les désorganiser et de rendre leur répartition moins efficace (en termes de volume) qu'à l'état liquide. En conséquence, l'eau gelée est moins dense que l'eau liquide, ce qui explique pourquoi la glace flotte. A votre santé !



L'occasion parfaite pour se fixer de nouveaux objectifs personnels de bien-être

Les résolutions du Nouvel An

La nouvelle année arrive à grand pas et avec elle beaucoup de personnes se sentent obligées de prendre de bonnes résolutions, en s'engageant dans un projet personnel ou en changeant un aspect de leur vie quotidienne. Pour la majorité des personnes concernées, les résolutions s'attachent le plus souvent à améliorer le bien-être de chacun.

Les plus anciennes célébrations de la nouvelle année connues à ce jour sont celles de Babylone, célébrées il y a 4 000 ans. Toutefois ces fêtes avaient lieu au mois de mars. Les Romains perpétuèrent la tradition des célébrations du nouvel an, mais le calendrier ne cessa d'être modifié au cours des siècles.

Le 1er janvier devint arbitrairement le premier jour de la nouvelle année en 46 avant J.C, quand Jules César mit au point un calendrier qui refléterait mieux les saisons que les calendriers précédents.



Le premier mois de l'année tire son nom de Janus, le dieu du commencement et le gardien des portes et des entrées. Il a toujours été représenté avec deux visages, l'un faisant face à l'avenir, l'autre regardant vers le passé. Les Romains commencèrent à offrir des présents à la nouvelle année en signe de bonne fortune.

➤ suite page suivante

Le chocolat n'est plus un plaisir coupable !

☛ suite

Le chocolat est une nourriture complexe constituée de plus de 300 ingrédients différents. Le principal bénéfice du chocolat provient des flavanoides présents dans le cacao et qui agissent comme antioxydants. Les antioxydants protègent le corps du vieillissement causé par les radicaux libres qui endommagent les cellules. Le chocolat noir contient la plus grande quantité d'antioxydants puisqu'il contient la plus grande quantité de cacao. Pour être considéré noir, le chocolat doit contenir au moins 65 % de cacao. Le traitement du cacao et l'addition de sucre et de lait dans le chocolat blanc ou au lait diminue les quantités de flavanoides et réduit ainsi les bénéfices pour la santé de ces derniers.

Les propriétés aphrodisiaques du chocolat sont plus associées au plaisir sensuel de manger du chocolat qu'à des preuves scientifiques concrètes. Toutefois, il a été démontré que le chocolat stimule la production d'endorphines, ce qui peut donner une sensation de plaisir.



Malgré les bénéfices certains du chocolat noir, il est important de se souvenir que toutes les bonnes choses doivent être consommées avec modération. La plupart des études réalisées n'ont pas utilisé plus de 100 grammes de chocolat noir par jour pour constater des effets bénéfiques. La sur-consommation n'accroît pas les effets bénéfiques, au contraire, elle produit plutôt l'effet inverse. Gardez en tête qu'une barre de chocolat contient environ 400 calories, ce qui signifie que vous devrez compenser ces calories en mangeant moins d'autre chose, afin de conserver une alimentation équilibrée.

Source: Professeur Serge Renaud
Ref 1/ Arch Intern Med. 2006 Dec 11-25;166(22):2437-45

L'occasion parfaite pour se fixer de nouveaux objectifs personnels de bien-être

Les résolutions du Nouvel An

☛ suite

Au Moyen-Age, les Chrétiens ont avancé le jour de la nouvelle année au 25 décembre, afin de le faire correspondre à la naissance de Jésus. Puis, ils l'ont redéplacé au 25 mars pour le faire correspondre au jour de l'Annonciation. Au XVI^{ème} siècle, le pape Grégoire XIII révisa le calendrier julien, et la célébration du nouvel an fut à nouveau établie au 1^{er} janvier.

Depuis, la nouvelle année débute au 1^{er} janvier, mais seulement pour les cultures qui utilisent un calendrier solaire de 365 jours. Les Chinois, par exemple, utilisent un calendrier lunaire qui comprend moins de 365 jours parce que les mois sont calculés sur les phases de la Lune.

Bien que les dates ne soient pas les mêmes dans chaque culture, le premier de l'an est typiquement une journée festive, l'occasion de réfléchir au passé et de célébrer certaines traditions qui porteront chance pour l'année à venir. C'est le symbole des nouveaux commencements et donc le moment idéal pour opérer des changements dans sa vie.

Parce que c'est une fête qui célèbre le temps qui passe, le nouvel an pousse souvent à l'introspection. Et cette introspection conduit inévitablement à des pensées de changement et de développement personnel. Pensez-vous prendre des résolutions pour la nouvelle année ? En dépit des meilleures intentions, une étude récente montre que seulement 12 % des personnes parviennent à tenir leurs résolutions.

Comment s'assurer que vous tiendrez vos bonnes résolutions ? Suivez les conseils des spécialistes :

1. Elaborez un plan - se fixer des objectifs sans élaborer de plan ne sert à rien. Une résolution doit être traduite en étapes claires qui peuvent être mises en œuvre. L'étude sur les résolutions indique que les personnes ont 22% plus de chance d'atteindre leur objectif si elles ont créé un plan d'action au préalable.

2. Elaborez un plan immédiatement - si vous êtes comme la plupart des gens, vous aurez une fenêtre d'opportunité limitée durant les premiers jours du mois de janvier pour mettre votre motivation à l'épreuve. Après ça, la plupart des gens oublient complètement leurs résolutions.

3. Soyez réalistes - fixez des objectifs que vous pouvez atteindre sans trop compromettre de choses.

4. Soyez précis - décrivez votre résolution en termes précis. Par exemple, au lieu de dire "Je ferai davantage d'exercice," essayez "J'irai à la gym 3 fois par semaine," ou bien "Je vais m'inscrire à un cours de fitness." Un objectif mesurable est bien plus facile à suivre et à tenir.

5. Découpez votre objectif en une série de petits objectifs plus faciles - par exemple au lieu de dire "Je veux perdre 10 kilos," essayez "Je veux perdre 2 kilos par mois," jusqu'à ce que vous ayez atteint votre poids idéal.

Les 10 résolutions traditionnelles de la nouvelle année

1. Perdre du poids
2. Rester en forme / Faire plus d'exercice
3. Arrêter de fumer
4. Boire moins d'alcool
5. Manger sain
6. Rembourser ses dettes
7. Economiser de l'argent
8. Trouver un meilleur emploi
9. Réduire son stress
10. Faire un voyage



Les informations contenues dans cette publication ne constituent pas un avis médical sur les problèmes individuels. Pour tout conseil et traitement, consulter votre docteur ou professionnel de santé.



Chateaud'eau
185, avenue Paul Vaillant Couturier
Z.I Bloch Praeger
93 126 La Courneuve Cedex

▶ N° Indigo 0 825 000 250

Chateaud'eau - votre source de bien-être au travail



énergie



santé



équilibre



convivialité



concentration