

FOCUS SUR

LE CACAO

Le cacao contient de **la caféine, de la tyrosine et de la théobromine**. Ces micro nutriments augmentent la fréquence **cardiaque**, c'est pourquoi on considère le cacao, et donc le chocolat, comme un **excitant**. Mais comme dans la nature, les choses s'équilibrent et tout n'est pas mauvais ! Plutôt qu'excitant, on peut aussi voir le cacao de manière plus positive, comme un **stimulant utile à certains moments**, à éviter à d'autres.



EN SANTÉ

Le cacao est une source majeure **d'antioxydants**, avec une part importante de polyphénols, de flavonoïdes et de tanins. Ainsi, il limite l'oxydation des cellules, le développement des bactéries, et peut avoir un effet protecteur sur le système cardiovasculaire.

Il contient également des **vitamines B et E** (malheureusement détruites à la chaleur de la torréfaction) et de nombreux minéraux comme **le calcium, le magnésium, le potassium ou encore le fer**. Les minéraux permettent notamment à l'organisme de lutter contre l'acidité et entre en jeu dans la régulation de nos systèmes. C'est par exemple le magnésium qui, en partie, nous apaise lorsque nous mangeons du chocolat.

LE CACAO CRU

Le cacao cru est une **version non torréfiée** du chocolat. Les fèves sont séchées, et ce processus basse température permet d'en conserver tous les nutriments. Ce cacao est une bombe nutritionnelle santé. Il existe en poudre et quelques artisans et marques s'en sont emparés pour faire un chocolat, certes cher, mais extraordinaire ! Rrraw, Ombra, Lovechoc par exemple.

CONSOMMER DU CACAO

Chez les Mayas, le cacao était utilisé pour concocter une **boisson sacrée**. Les Amazoniens en faisaient des **objets rituels** et on croyait dans ces régions qu'il était la nourriture des divinités. Cette approche spirituelle a été perdue avec la main mise de l'Europe sur ce produit, n'oublions pas sa portée magique.

Il est peut être temps de **repenser notre consommation** de cacao. D'un point de vue éthique, ce sont des produits exotiques dont la culture est née de processus de **colonisation et d'esclavage**. Ce produit a été détourné de ses usages spirituels et médicaux pour un plaisir purement gustatif occidental. Aujourd'hui encore, le cacao est **un marché qui exploite** grand nombre de travailleurs dans le monde.

Que faire ? Limiter sa consommation à des petits plaisirs occasionnels et choisir son cacao et son chocolat avec un minimum de labels éthiques.

Un petit exercice pour remettre de la conscience dans notre consommation et vivre l'expérience du plaisir : la dégustation lente et méditative. A tester !