



[www.cicc.cm](http://www.cicc.cm)



# LES 1000 VERTUS INCROYABLES DU CACAO

PROUVÉES SCIENTIFIQUEMENT

# LES VERTUS INCROYABLES DU CACAO

*Le cacao est une source incroyable de bénéfices santé! Les Incas l'appelaient theobroma, la boisson des dieux. On ne devrait jamais se sentir coupable de manger du cacao cru et du chocolat. Voici 14 arguments scientifiquement prouvés qui ne vous feront plus douter du bénéfice du cacao cru et du chocolat. Mangez-en, pour mieux vous vous sentir!*

## 1. LE CACAO CRU VOUS REND HEUREUX

Il y a des jours où il faut se faire des petits plaisirs : croquez une ou plusieurs fèves de cacao. Le cacao cru est l'un des aliments qui vous fait le plus de bien! En effet, le cacao cru contient de l'anadamide, (aussi appelé la molécule du bonheur) qui crée le sentiment d'euphorie.

## 2. LE CACAO STIMULE VOTRE LIBIDO !

Un autre composé chimique du cacao cru est la PEA ou la phenethylamine. Cette substance déclenche les endorphines dans le cerveau. Les endorphines sont naturellement libérées lorsqu'on tombe amoureux et elles améliorent la libido, ce qui pourrait justifier pourquoi on offre des chocolats à la St Valentin.

## 3. LE CACAO CONTRE LES SAUTES D'HUMEUR

Il a été scientifiquement prouvé que le cacao booste les niveaux cérébraux de sérotonine, le composant de la bonne humeur dans le cerveau. Lorsque les femmes subissent leurs tensions pré-mensuelles, les niveaux de sérotonine baissent considérablement et elles sont sujettes à de sautes d'humeurs. Le cacao permet de rétablir ces niveaux de sérotonines et restaure le sentiment de bien-être.

## 4. LE CACAO CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les flavanols sont un groupe d'antioxydants anti-inflammatoires et protectrices du coeur qu'on retrouve dans le cacao. Il a été démontré que les flavanols protègent des maladies cardiovasculaires, réduisent le risque d'AVC et améliorent la circulation sanguine. Le cacao contient plus de 700 composés chimiques, et les antioxydants complexes qu'on y retrouve permettent de réduire le mauvais cholestérol et de ralentir le durcissement des artères.

## 5. LE CACAO CONTRE LES SIGNES DE VIEILLISSEMENT

Les polyphénols, de puissants antioxydants qu'on retrouve dans le cacao appartiennent au même groupe d'antioxydants que le thé vert et le vin rouge. Les anthocyanines (qu'on retrouve dans les fruits rouges) et les catechines (qui sont présents dans le thé vert) protègent nos cellules d'une oxydation prématurée. Pour rester jeune et garder une mine sublime, consommez du cacao.

## 6. LE CACAO POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE !

Le cacao est naturellement riche en minéraux. Il energise le corps, sans trop stimuler le système nerveux, ce qui vous donne une énergie débordante. Vous combattez ainsi la sensation de fatigue grâce à la présence à haute dose de Magnésium dans le cacao. Le magnésium permet également de lutter contre l'ostéoporose, réduit le risque du diabète et réduit la tension artérielle. 2 cuillères à soupe de cacao cru contiennent 52mg de magnésium, soit 14% de votre apport journalier!

## 7. LE CACAO : ALIMENT BEAUTÉ

Pour avoir les cheveux brillants, des ongles forts et renforcer votre foie et votre pancréas, le cacao contient du soufre. Le soufre a un impact non négligeable sur notre peau, nos cheveux et la façon dont notre peau rayonne. Le soufre en transportant les nutriments d'une cellule à l'autre, participe à la régulation du sucre dans le sang, répare les tissus et renforce notre système immunitaire est

capable de reconstruire le collagène et la keratine qui est indispensable à la santé de nos cheveux, ongles et peau. Le soufre transporte les nutriments d'une cellule à l'autre, participe à réguler le sucre dans le sang, répare les tissus et renforce notre système immunitaire.

## 8. LE CACAO ACCÉLÈRE VOTRE MÉTABOLISME

Si on n'a pas assez d'antioxydants dans son régime alimentaire on peut avoir des séquelles à long terme. Une étude suisse a découvert qu'en seulement 2 semaines, le cacao avait réduit l'hormone liée au stress, le cortisol, a amélioré le métabolisme et a même amélioré l'activité des bactérienne des intestins.

## 9. LE CACAO CONTRE LES COUPS DE SOLEIL

Une étude récente de scientifiques londoniens a révélé que les participants ayant consommé 20g de cacao pendant 12 semaines arrivaient à rester 2 fois plus longtemps au soleil que les autres, sans prendre de coups de soleil.

## 10. LE CACAO POUR UNE PEAU RAYONNANTE

En 2006, le Journal of Nutrition a trouvé que les femmes qui consommaient au moins 326mg de flavonols par jour avaient une meilleure texture de peau, une meilleure microcirculation, plus d'hydratation de la peau que les autres. Mélangez un peu de cacao cru en poudre dans votre café ou faites un smoothie avec...

## 11. LE CACAO CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Des scientifiques allemands ont découvert que le cacao pourrait nous protéger des rayons UV responsables du cancer de la peau. Les flavanols du cacao contribuent à protéger du soleil, améliore la circulation sanguine de la peau.

## 12. LE CACAO CONTRE LES CARIES DENTAIRE

Une étude récente de l'Université de Tulane a trouvé qu'un extrait de cacao en poudre était encore plus efficace que le fluor contre les caries. Cet extrait cristallin, similaire à la caféine permet de durcir l'émail dentaire. Fascinant! Même si nous ne vous conseillons pas encore de vous laver les dents avec du chocolat...

## 13. LE CACAO POUR AMÉLIORER LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL

Le cacao est apparemment un remède pour booster les fonctions cognitives et prévient la maladie d'Alzheimer! Une étude de l'université de Harvard, a démontré que les quadras et quincas qui consommaient 2 tasses de cacao par jour avaient une meilleure mémoire et un meilleur afflux sanguin vers le cerveau.

## 14. LE CACAO : UNE ASPIRINE NATURELLE !

Le département de nutrition de l'université de Californie-Davis a découvert que le cacao fluidifie le sang et prévient la formation de caillots sanguins. Manger du cacao cru est tout aussi bénéfique que de prendre une aspirine. En le faisant cuire, et en y rajoutant des produits laitiers, les antioxydants sont moins facilement absorbés par le corps.

**Préparez votre propre chocolat cru vous-même : au moins vous saurez exactement ce qu'il contient.**



LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT PROMOTIONNEL  
GRAND PUBLIC DU CACAO EN AFRIQUE NOIRE

