



News #27 - Avril 2025

Bienvenue sur ma newsletter d'avril !!

Ce mois-ci, je vous écris sur mon péché mignon ... **le chocolat** !

J'en mange tous les jours mais le plus important, c'est d'en manger un peu mais pas trop, de bien le choisir, de faire du sport et de l'intégrer intelligemment à son alimentation.

Le chocolat noir peut être un véritable allié pour votre santé !



L'histoire du chocolat en quelques dates

L'origine de cacao remonte à environ **5000 ans** en **Amazonie** et en **Amérique centrale**, où il était cultivé et consommé sous forme de **boisson amère et épicée**. Quelques dates :

- **250-900 après J-C** : perfectionnement de la boisson par les **Mayas** nommée "xocoatl"
- **1300-1500 après J-C** : utilisation par les **Aztèques** comme offrande aux dieux et comme monnaie d'échange
- **1519** : découverte des fèves de cacao de l'espagnol **Hernan Cortès** en Amérique du Sud
- **Juste après** : introduction **de sucre et de vanille** dans cette boisson cacaotée amère des Aztèques, le chocolat est né !

Le chocolat est un **met couteux** consommé en Europe que par les **aristocrates**. Jusqu'au 19ème siècle, le chocolat est consommé de manière

liquide mais en 1828 le néerlandais Coenraad Van Houten invente **une presse à cacao pour extraire le beurre de cacao** produisant une poudre fine amenant à la fabrication du chocolat solide !

- 1847 : 1ère tablette par Fry and Sons
- 1875 : invention du **chocolat au lait** par Daniel Peter et Henri Nestlé
- 1879 : découverte du **conchage** (nouvelle texture plus lisse et fondante) par Rodolphe Lindt
- 2025 : noir, lait, praliné, blanc ... plein de possibilités 



Aujourd'hui

Le chocolat est produit à partir des **fèves de cacao** cultivés en **Afrique de l'Ouest** (Cote d'Ivoire, Ghana, Nigeria, Cameroun) ainsi qu'en **Amérique du Sud**.

Il existe plusieurs types de chocolats : du noir au blanc en passant par le chocolat de couverture pour les professionnels (au moins 31 % de cacao pour une meilleure fluidité et brillance).

Chocolat Noir

35 % de cacao jusqu'à 99 %
Plus le pourcentage de cacao est élevé, plus il est intense et amer.

Chocolat au lait

25 % à 40 % de cacao + lait en poudre ou du lait concentré
Goût = doux et sucré

Chocolat blanc

Pas de pâte de cacao, que du beurre de cacao + lait + sucre
Goût = très doux et crémeux

Chocolat Blond

Variante du chocolat blanc
Goût = biscuité et caramélisé
Inventé par accident par Valrhona.

Chocolat Ruby

Chocolat naturellement rose, issu d'une variété spécifique de fèves
Goût = fruité et acidulé, sans colorant ni arôme ajouté

Chocolat fantaisie

Variante avec des éclats de fruits, épices, praliné, caramel comme du chocolat à l'orange, au café, au piment, au sésame ...

Ses bienfaits

Plus qu'un simple plaisir gourmand, le chocolat est un aliment intéressant pour notre bonne santé. C'est :

- une **source de magnésium** permettant la relaxation des muscles et stimulant le système nerveux
- un **anti oxydant** luttant contre l'inflammation et prévenant des maladies cardiovasculaires (flavonoïdes)
- un **stimulant naturel** pour le cerveau favorisant la concentration, la mémoire, les fonctions cognitives (riche en théobromine et polyphénols)
- un **allié contre le stress et l'anxiété** grâce à la sérotonine



Comment choisir son chocolat ?

Il est essentiel de choisir un **chocolat de qualité** pour avoir toutes les qualités nutritives.

Choisissez un chocolat contenant **au moins 70% de cacao**. Plus la teneur en cacao est élevée, plus il est riche en antioxydants et pauvre en sucres ajoutés. Evitez ceux contenant des huiles végétales hydrogénées et trop de sucre.

N'oubliez pas : un bon chocolat contient principalement du cacao, très peu d'additifs, peu de sucre et peu de mauvais gras !

Pensez aussi aux **labels bio et équitable**. C'est un chocolat issu du **commerce équitable** garantissant de meilleures conditions de travail pour les producteurs et une culture du cacao plus respectueuse de l'environnement.

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement.
Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre.*

Si vous avez besoin de plus de conseils nutritifs dans votre quotidien ou dans votre sport, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



Diane Sibille Ostéopathe D.O.

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com