

## Le Chocolat Est-Il L'anti Stress Efficace Que L'on Pense?

Manger du chocolat est un plaisir que peu de personnes refusent; se refuser. Et pour cause, il s'agit d'un cocktail d'ingrédients qui contribuent tous à en faire une source de plaisir instantané! La plupart des personnes qui liront cet article seront d'accord pour dire que le chocolat est un plaisir qu'ils apprécieraient. On dit aussi qu'il aurait des propriétés en faisant un anti stress efficace. Alors qu'en est-il? Le chocolat est-il chimiquement constitué pour être un anti stress efficace? &nbsp; [Une Augmentation de votre Energie](#)

Une des particularités du chocolat est d'être tonifiant. En effet, il est tout d'abord riche en glucides, qui apportent une augmentation instantanée de votre énergie, mais ce n'est pas tout. Il contient aussi plusieurs substances énergétiques telles que la caféine, la théobromine et la théophylline, qui ont un effet stimulant à la fois physiquement et intellectuellement. Enfin on trouve aussi dans le chocolat du phosphore et du magnésium, connus pour lutter contre la sensation de fatigue. Un manque de magnésium provoque une fatigue et une fatigabilité; l'effort qui peuvent devenir source de stress. &nbsp; [Un Antidépresseur](#)

Malgré les nombreux composants du chocolat, les scientifiques pensent qu'ils sont pour la plupart présents en trop petite quantité pour expliquer la sensation de bien-être qui nous envahit lorsque l'on mange un carré de chocolat, même s'ils sont chacun sensés agir sur le cerveau. Le chocolat est pourtant réputé aphrodisiaque et antidépresseur, alors pourquoi ne peut-on pas expliquer ces effets de manière scientifique? La conclusion logique est que le chocolat a une saveur si particulière et agréable qu'il déclenche en nous la sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être, et donc chasse momentanément nos petites dépressions. &nbsp; [Un Anti Stress Efficace](#)

Nous y voilà enfin! Alors, quel élément dans le chocolat en fait un anti stress si efficace? Tous! En effet, comme nous l'avons vu dans un article précédent, restaurer votre énergie est un bon moyen de lutter contre le stress, tant donné que ce dernier a tendance à nous fatiguer lorsque nous le subissons sur de longues périodes. De plus, le magnésium est, d'après de multiples études, l'un des composants majeurs de la prévention des effets négatifs du stress, tel que l'infarctus du myocarde. Le chocolat contient aussi des antioxydants, et lutte donc contre tous les effets négatifs des radicaux libres. Enfin, la dépression peut être une conséquence d'un stress prolongé, et comme le chocolat chasse les petites dépressions, encore un point pour lui! &nbsp; [Mais alors, 1 tablette par jour et plus besoin de me rendre sur ce blog?](#)

Attention! 2 carrés de chocolat noir (60% de cacao) suffisent à produire tous ces effets bénéfiques. Si vous en mangez plus vous risquez tout d'abord de consommer trop de sucre. De plus, les études montrant les effets bénéfiques du chocolats montrent aussi que ces effets diminuent si l'on en consomme en trop grande quantité. Alors, quotidiennement, oui, en grande quantité, non!

### About the Author

Par le Créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress, Les Anti Stress Efficaces](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#).