

Neurones et Chocolat

Qui ne connaît pas cette propension que certaines personnes ont à commencer la dégustation d'une belle tablette de chocolat et à finir par l'engloutir entièrement ou quasiment ? S'agit-il d'un comportement lié au chocolat ou à d'autres aliments ou à une origine physiologique ou les deux ? et l'émotionnel et le stress là-dedans ?

Parce qu'en réalité, pain et fromage, ou la boîte gâteaux secs ou l'arrêt « obligatoire » à la pâtisserie pour une grosse part de forêt noire, font parfois l'affaire ! Est-ce que dire que c'est l'heure du goûter ou que c'est la fin de la journée stressante de travail, est un argument, une excuse une réalité biologique nécessaire et dans quelle mesure ? Quelle différence entre se nourrir et vivre des compulsions alimentaires ? Existe-t-il une chronobiologie des compulsions ? De quel registre, ces comportements alimentaires relèvent-ils : nutritionnel, comportemental, psychologique, physiologique, biologique ?

Et si votre cerveau vous signalait quelque chose ? Pourquoi ne pas essayer de l'écouter ???!!!

Un lien étroit existe entre la prise de nourriture et l'émotionnel. Créer des astuces pour éviter les comportements compulsifs vis-à-vis d'aliments sucrés, gras, sous le joug de la culpabilité, ne suffit pas à les enrayer, même si ces attitudes peuvent aider : ne pas acheter, mettre du sel sur le chocolat

Comprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsque certains aliments ou activités deviennent quasiment addictifs, permet de considérer les compulsions sous un angle.

A l'horizon : garder mesure en tout sans atteindre le seuil des dépendances.



Les connaissances de plus en plus grandes en neuroscience, biochimie, et micro-nutrition ainsi que les observations montrent que le fonctionnement du cerveau est soumis à des régulations sophistiquées faisant appel entre autres, aux neuromédiateurs, messagers chimiques transmettant des informations de neurone à neurones, induisant des réponses comportementales transformées en actions diverses.

L'équilibre entre plusieurs neuromédiateurs peut être en cause dans ces phénomènes de compulsions ou d'addictions ; Dopamine et Sérotonine tout particulièrement.

Des substrats énergétiques et micro-nutritionnels sont nécessaires à ce bon fonctionnement. En cas de déficits des substances précurseurs ou des cofacteurs catalyseurs, synthèses transformations, éliminations sont perturbées ; conséquence de quoi, apparaissent des symptômes de dysfonctionnement et dérégulations.

Eviter ou compenser ces déficits, est donc fondamental pour réactiver un fonctionnement normal. Pour ce faire : rééquilibrer les apports nutritionnels, une chrono-nutrition adaptée, savoir utiliser des compléments nutritionnels si besoin : vitamines, minéraux, polyphénols, algues, plantes médicinales ...

L'addiction au chocolat peut faire partie de ces processus de déséquilibre et être un signe révélateur de déficits ou de gourmandise : n'oublions pas la palatabilité et .les saveurs extraordinaires des chocolats !

Cependant, le cacao et le chocolat sont des aliments aussi riches en macronutriments qu'en micronutriments, la plupart étant antioxydants.

Riche en Magnésium, Cuivre, Fer, Sélénium et Zinc, il contient aussi du Phosphore et du Potassium en quantité non négligeables.

A côté de cette composition en minéraux favorables aux processus biochimiques nécessaires aux neuromédiateurs, le cacao apporte des substrats énergétiques ; des lipides à raison de 48 à 57%, des glucides (12%) et des protéines entre 9 et 10%.

Dopamine et Sérotonine, issus d'acides aminés originaires de protéines, ne sont pas de reste puisque la fève de cacao présente 3% de sérotonine, cet acide aminé source d'apaisement et précurseur de la mélatonine, « hormone du sommeil ».

Mieux encore, le cacao est riche en phényléthylamine (PEA : 0.4-0.6 microgrammes), neuromédiateur-like de la Dopamine, et, dite, "molécule de l'amour".

De plus, le cacao contient de nombreux polyphénols et flavonoïdes, antioxydants et protecteurs.

Sa richesse en Anandamide, actif sur les récepteurs cannabinoïdes CB1 et CB2, incite à croire que l'addiction au chocolat pourrait être plus qu'une gourmandise non maîtrisable ; mais le saura-t-on vraiment ???!!!!!!

De part sa composition, le cacao et le chocolat noir restent des aliments santé vrais, permettant, dans une juste mesure, de limiter le stress, d'apaiser, de remotiver et de créer du bien-être.

Maintenant, reste à savoir pourquoi est-on attiré par le chocolat !!!!

Le 02 avril 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

