

Quelques idées reçues sur la vitamine C, le café et le chocolat - 1/1

On se fait beaucoup d'idées sur les méfaits du chocolat, on dit qu'il fait grossir, on dit aussi que le café énerve mais on ne se méfie jamais assez des "on dit"...

On se fait beaucoup d'idées sur certains produits qui renforcent notre caractère ; certains disent qu'ils sont bons pour la santé, d'autres disent qu'à forte dose, ce sont des poisons...

Prenons exemple avec la vitamine C. On prétend que prise le soir, elle empêche de dormir. Cette idée reçue est totalement fautive, si elle énerve c'est que la personne qui l'a prise a une carence en magnésium. Celui-ci peut s'absorber en gélules, associé à la vitamine B6 pour une meilleure assimilation.

Et qu'en est-il du café consommé après 17 heures ? Cela dépend des individus. Chez les personnes peu habituées à boire du café, l'effet de la caféine sera plus prononcé : endormissement tardif, durée du sommeil plus courte et de moins bonne qualité. A noter que le café arabica contient environ deux fois moins de caféine que le robusta. Le café apporte aussi à l'organisme du potassium, du manganèse et du magnésium.

Certains affirment qu'il faut prendre de la vitamine c'est quand on fume ? Oui, car lorsqu'on fume une cigarette, on dépense en moyenne 25 milligrammes de vitamine C. Ce qui est énorme. Il faudrait donc pour compenser, absorber quotidiennement l'équivalent de trois fruits riches en vitamine c'est comme les kiwis.

Le chocolat est riche en magnésium mais il est également riche en graisses. La meilleure source de magnésium est l'eau (Contrex ou Hépar) également riches en calcium et pauvres en sodium.

Ceci dit, le chocolat ne fait pas grossir. Nous le voyons comme une friandise que nous consommons en plus au lieu de l'inscrire dans un régime équilibré. S'exploser une tablette entière (100 grammes), ça fait 500 calories. Un carré spécial café (5 grammes), 25 calories : seulement 5 de plus qu'un morceau de sucre. Alors, pourquoi se l'interdire, sachant qu'en plus, il contient de la théobromine (antidépresseur et euphorisant), des composants stimulants (caféine, phényléthylamine) qui prolongent ce plaisir, du magnésium et du potassium (destressants) ? Le chocolat est une drogue douce... Savourez le avec délice avant qu'il ne soit classé dans un tableau B ou c'est qui nous en interdit l'usage sans ordonnance !

Le chocolat ne fait pas mal au foie car administré à haute dose à des sujets hépatiques, il ne leur a posé aucun problème. Il ne donne pas non plus des boutons; en effet aucun effet néfaste n'a été reconnu sur l'acné. Le chocolat ne constipe pas non plus, bien qu'il ne contienne pas de déchets, il aurait un rôle accélérateur du transit intestinal. Enfin, le chocolat ne fait pas mal aux dents, le cacao sans sucre a un effet anticariogène (présence de fluor et de tanins).