



# Le cacaoyer

Aliment, moyen de paiement, et remède médicinal pour les peuples autochtones d'Amérique latine, puis devenu chocolat et complément alimentaire: le cacaoyer n'a cessé de gagner en importance.

## TEXTE: RÉDACTION

Le cacaoyer (*Theobroma cacao* L.), arbre à feuilles persistantes, est originaire des forêts tropicales d'Amérique latine. À l'état sauvage, il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. Ses petites fleurs blanches poussent directement sur le tronc. Un phénomène appelé cauliflorie. Après la pollinisation, les fruits se développent: ce sont des baies oblongues, semblables à de longs concombres, pouvant peser jusqu'à 500 grammes et dotées d'une peau épaisse et coriace. À l'intérieur, entourées d'une pulpe blanche et savoureuse, se trouvent 20 à 60 graines brunâtres: les fèves de cacao.

Lorsque les fèves sont torréfiées, leur coque se détache, libérant ainsi l'arôme caractéristique du chocolat. La matière grasse extraite des fèves – le beurre de cacao – sert à la fabrication du chocolat blanc ainsi que divers produits cosmétiques. Les fèves dégraissées sont quant à elles moulues pour obtenir de la poudre de cacao.

## Nourriture des dieux et remède

Le nom générique *Theobroma*, choisi par le naturaliste suédois Carl von Linné, signifie «nourriture des dieux». Il dérive du grec ancien θεός (theós, dieu) et βρῶμα (brōma, nourriture). Dans les cultures des peuples indigènes d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale, le fruit du cacaoyer occupait une place essentielle: non seulement comme aliment et fortifiant, mais aussi comme monnaie d'échange. Il servait également de remède, par exemple contre la fièvre et les intoxications, et était utilisé pour traiter les éruptions cutanées ou arrêter les saignements.

Après la découverte de l'Amérique, le cacao a fait son entrée en Europe. Aujourd'hui, la Côte d'Ivoire est de loin le plus grand producteur de fèves de cacao; le Ghana et l'Indonésie figurent également parmi les principaux pays producteurs.

## Des ingrédients précieux

Outre les lipides, les fibres alimentaires, les protéines, les glucides, les minéraux et les vitamines, la poudre de cacao renferme aussi des substances végétales précieuses telles que la théobromine, la caféine et les flavanols du cacao.

## Effets

«Le cacao possède, entre autres, des propriétés antioxydantes, antihypertensives, cardioprotectrices, hypolipémiantes, anti-inflammatoires, stimulantes, légèrement psychoactives et bienfaisantes» résume PharmaWiki. «Les compléments alimentaires à base d'extrait de cacao sont principalement consommés pour la santé vasculaire et cardiaque.» Des études ont montré qu'un apport quotidien de 200 mg de flavanols de cacao contribue au maintien d'une vasodilatation endothéliale normale, favorisant ainsi une circulation sanguine optimale. Ils contribuent en outre à la relaxation de la musculature vasculaire, aidant ainsi au maintien de l'élasticité des vaisseaux. <

## Sources (sélection)

Haack Weltatlas-Online | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

### Contribue au fonctionnement normal des vaisseaux sanguins

0925/3129

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.