

Le chocolat n'aide pas à lutter contre la déprime



C'est la conclusion d'une étude américaine publiée jeudi soir dans Health psychology.

Le chocolat n'est pas un bon anti-dépresseur. C'est la science qui le dit. En effet, d'après une étude américaine publiée jeudi soir dans Health psychology, "les aliments-réconfort" ou "comfort food" en anglais, ne jouent aucun rôle sur notre moral. 100 personnes ont été "testées" pour arriver à cette conclusion. A l'issue d'une diffusion d'un film "déprimant", ils avaient pour mission de choisir les aliments qui les "aident à se sentir mieux lorsqu'ils n'ont pas le moral".

Si évidemment le chocolat est arrivé en tête avec 26% des suffrages devant les glaces (18%) et les cookies (16%), les scientifiques ont démontré qu'il n'avait aucun impact en réalité. Les personnes réunies par petits groupes ont reçu du chocolat, d'autres ont eu une barre de céréales et d'autres n'ont rien reçu pour soigner cette déprime. Après analyse, ils ont expliqué qu'avec le temps tous les participants ont retrouvé le moral sans l'intervention de la nourriture. "Il s'est passé la même chose quel que soit le type de nourriture ingérée et même s'ils n'avaient rien mangé. Les émotions négatives se dissipent naturellement avec le temps qui passe mais une majorité de personnes attribuent à tort ce processus naturel à la nourriture" observe Traci Mann, directrice de la recherche. Le chocolat n'y est donc pour rien.