

La retraite sportive du Pays d'Ornans dans le Doubs **Conférence – Dégustation « De la fève à votre bien-être »**  
Conférence animée par Rodolphe Chassaing et Olivier Tissot tous deux du village d'Ornans.

A l'initiative de la Retraite Sportive du Pays d'Ornans (RSPO) s'est déroulée une conférence-dégustation qui a rassemblé plus de 100 personnes.

Rodolphe Chassaing chocolatier a rappelé les origines, la culture et l'utilisation du cacao.

Olivier Tissot pharmacien a poursuivi:

«Le chocolat a un effet anti-fatigue et anti-déprime. N'hésitez plus à craquer pour un carré de chocolat noir, c'est bon pour le moral et pour le corps en général ». Très célèbre, l'effet antidépresseur du chocolat résulterait de l'action conjointe de plusieurs composants : la théobromine, la phényéthylamine (aussi appelée « molécule de l'amour ») et le magnésium. Chacun d'entre eux a un effet stimulant mais agit également sur l'humeur, permettant ainsi de lutter contre la fatigue, le stress et l'anxiété. Des antioxydants qui améliorent la circulation sanguine et limiteraient les risques de maladies cardiovasculaires. Quoi qu'il en soit, manger du chocolat apporte une sensation de réconfort et de bien-être. Manger du chocolat avant 17h aide aussi à mieux dormir.

Chacun a savouré avec plaisir le moment dégustation."

Patricia T.