



TERRA-LUNA
CÉRÉMONIES

QUELQUES INFORMATIONS POUR PRÉPARER VOTRE EXPÉRIENCE

Le cacao est-il psychotrope ?

Mieux comprendre le cacao cérémoniel, son histoire et ce qu'il contient.

Le cacao est-il psychotrope ?

Le cacao cérémoniel n'est pas une substance hallucinogène et n'est pas utilisé pour provoquer un état de conscience altéré comparable à celui de substances psychédéliques. Il contient toutefois naturellement des composés stimulants, principalement la théobromine et, en quantité plus faible, de la caféine.

Certaines personnes peuvent donc ressentir davantage d'éveil, de chaleur, d'énergie ou une perception corporelle plus présente. L'expérience dépend aussi du contexte, de la sensibilité individuelle et de la quantité consommée.

Un peu d'histoire

Le cacao occupe une place ancienne dans plusieurs cultures de Mésopotamie, notamment chez les Mayas et les Aztèques. Il était consommé dans différents contextes sociaux, rituels et cérémoniels et pouvait accompagner des célébrations, des rites et des offrandes.

Dans les cérémonies contemporaines que je propose, je m'inspire de cette dimension symbolique : prendre le temps d'honorer le cacao, la Nature, l'intention posée et la rencontre du groupe.

Le cacao, un aliment naturellement riche

- Théobromine et caféine : deux composés stimulants naturellement présents dans le cacao.
- Flavanols et autres polyphénols : des composés antioxydants naturellement présents dans le cacao.
- Minéraux : notamment magnésium, fer, cuivre, phosphore et zinc.
- Fibres : les fèves de cacao contiennent naturellement des fibres alimentaires.
- Matières grasses : elles contiennent du beurre de cacao, composé de différents acides gras.

Le cacao cérémoniel reste un aliment actif : « naturel » ne signifie pas qu'il convient à tout le monde ni qu'il est dépourvu d'effets. Quelques précautions sont donc importantes.

Cette fiche présente le cacao dans le cadre de mes cérémonies de bien-être et ne remplace pas un avis médical.