

L'article du moment : l'importance de la mastication

Le manque de temps, voilà un des plus gros tracas de notre société. Cela se traduit dans votre vie professionnelle et personnelle mais également dans votre assiette ! Voici un exemple très parlant concernant le temps accordé au repas. Aujourd'hui, un Français actif consacre en moyenne 22 minutes pour sa pause déjeuner contre une heure et demie, il y a vingt ans. Prendre le temps de manger et de mastiquer est pourtant important pour votre santé, votre bien-être et votre ligne. C'est ce que nous allons voir au travers de cet article.



Mastiquer est bon pour la santé

La mastication est la première étape de la digestion. Souvent négligée, elle a pourtant une importance fondamentale. Une mastication consciencieuse aide à soulager bien des maux de ventre, fatigues, coups de pompe, problèmes de concentration, troubles intestinaux...



Gardez en tête que notre estomac n'a pas de dents ! Il est donc incapable de mastiquer, de broyer et de pulvériser les aliments. Lorsque nous avalons sans mastiquer, nous le mettons en état de détresse, d'impuissance. Les aliments y stagnent et fermentent. La digestion devient douloureuse et dure des heures. Il faut donc lui faciliter le travail et ce sont nos dents qui remplissent cette mission. Les molaires notamment permettent de broyer les aliments et de réduire en bouillie tout ce qui est solide. En théorie, il faudrait mastiquer 50 fois chaque bouchée ! Essayez déjà de poser votre fourchette entre chaque bouchée et de mâcher au

minimum dix fois.

L'autre étape importante qui se déroule dans la bouche est réalisée par la salive. Elle permet d'**humidifier ou de diluer les aliments**. Elle facilite également la **digestion des glucides** grâce à l'action d'une enzyme : l'amylase. De plus, pendant que nous mastiquons le cerveau calcule la quantité de sels minéraux, vitamines, lipides, glucides, protéines, qui entrent dans notre organisme. Cela permet au cerveau d'évaluer la qualité et la quantité des sucres digestifs à sécréter dans l'appareil digestif.

Mastication et bien être



La mastication contribue au plaisir de manger. Les aliments peuvent s'exprimer à travers nos sens. En prenant le temps de mâcher, vous appréciez mieux les saveurs (acide, sucré, salé, amer, piquant) mais également les textures. De plus, en prenant votre repas dans le calme et la détente vous avez encore plus de plaisir à goûter tout ce que vous mangez. La digestion est sereine et s'effectue dans de bonnes conditions. Le corps est en pleine forme et regorge de vitalité.

A l'inverse, si votre repas est expédié en une dizaine de minutes, le corps est stressé. La digestion ne se déroule pas dans de bonnes conditions. Vous pouvez vous sentir irritable, fatigué, ballonné et être dérangé par des maux de ventre.

Mâcher pour garder la ligne

La bouche est comme un scanner pour le cerveau. Cette communication permet de réguler les prises alimentaires. Le cerveau comptabilise tout ce que nous absorbons et lorsqu'il estime avoir assez de nutriments pour faire fonctionner l'organisme, il coupe l'appétit au niveau des papilles. C'est le premier signe de satiété.

Plus on mange lentement en mastiquant, plus on informe le cerveau. On est donc rassasié par une quantité de nourriture moins importante. On **mange ainsi** moins au cours du repas et on grignote moins entre les repas. C'est ce que l'on observe si l'on demande à deux personnes de **manger** soit avec une grande cuillère, soit avec une petite. La satiété arrive plus rapidement avec la petite cuillère.

Sachez qu'un repas doit durer au moins 20 minutes. C'est le temps nécessaire au cerveau pour évaluer la prise alimentaire et envoyer la sensation de satiété. Installez-vous dans un endroit calme et asseyez-vous pour prendre votre repas. Profitez de ce moment pour faire une pause, stoppez votre activité et retrouvez-vous à plusieurs autour d'une table pour plus de convivialité.

La fourchette qui vous réapprend à manger lentement



Disponible sur internet, cette fourchette vibre si vous mangez trop vite ! Elle calcule le temps entre chaque bouchée et vous avertit si vous les enchaînez trop rapidement. Insolite, certes, mais efficace !

Cette fourchette passe au lave-vaisselle et elle comporte une diode, un port USB et est accompagnée d'un logiciel permettant à ses utilisateurs de mesurer leurs progrès dans le temps.