

« Prends le temps de mâcher voyons ! »

Si ça ce n'est pas une phrase entendue et répétée par nos mères, nos grands-mères et peut-être que toi aussi tu rejoues déjà cette scène ?

Mastiquer est un acte naturel. Encore faut-il prendre le « temps » de manger ! Tout s'accélère et nous passons notre temps à courir, on « grignote », on mange sur le pouce et même les expressions autour de cette voie express de s'alimenter est entrée dans les mœurs : on s'achète du « fingerfood », on mange sans s'arrêter, ni s'asseoir.

Ces habitudes de vie ont des conséquences néfastes sur notre bien-être physique et mental et cela finit par user notre organisme.

Tout commence dans la bouche. Mastiquer est l'action de broyer et d'écraser les aliments à l'aide de nos dents. Comme nous mangeons sans vraiment y penser cette première étape est souvent peu effective.

Que se passe t'il lorsque nous ne mâchons pas suffisamment ?

- engloutir nos aliments à toute vitesse au lieu de se poser calmement ne permet pas au système nerveux de se calmer. Ce dernier reste en tension et l'énergie n'est pas disponible pour la digestion.
- Si la mastication a été trop rapide, des morceaux de nourriture arrivent entiers dans l'estomac qui produit alors énormément d'acide pour essayer de les décomposer. Cette surproduction fragilise les muqueuses de l'intestin. Il peut s'en suivre : des diarrhées, des constipations, des flatulences et beaucoup de nutriments ne peuvent être assimilés et sont perdus. Des toxines et des grosses molécules passent dans le sang.
- A cause de la mauvaise mastication initiale, le foie est submergé de travail. Il dépense beaucoup d'énergie pour transformer et évacuer les toxines. Le foie débordé, une partie des toxines est prise en charge par les autres émonctoires : les reins, la peau et les poumons qui s'encrassent = Boutons, peau grasse, rhume etc....

5 + 1 raisons de bien mastiquer :

- 1) Une meilleure digestion, plus rapide, plus fluide
- 2) Vitalité accrue via une meilleure absorption des nutriments et une meilleure évacuation des toxines
- 3) Travail allégé pour les organes : moins de fatigue, moins d'usure, durée de vie plus

longue

4) Sensation de satiété : mastiquer pour manger moins (perte poids)

5) Bon pour les dents et pour les muscles du visage

Une **6eme** raison et non des moindres, mâcher selon de récentes recherches influence et affecte la fonction de l'hippocampe le régulateur central du cerveau qui joue un rôle dans nos facultés mentales tel que la mémoire et l'apprentissage.

Le mouvement des mâchoires a pour effet d'augmenter la circulation du sang vers le cerveau et ce jusqu'à 20%. Plus on réduit la mastication, plus cela pourrait entraîner une sorte de *dégénérescence ou d'atrophie* au cerveau !! A bon entendeur !!

Si tu veux en savoir plus à ce sujet je te recommande l'excellent ouvrage de « mastiquer c'est la santé » de France Guillain

A mardi prochain pour un nouvel article « Santé »

Wendy G.