

LA MASTICATION



➤ PROCESSUS DE LA MASTICATION

- Le processus de mastication **favorise la dégradation des aliments**.
- **Transforme les aliments en fines particules** avant leur passage dans l'estomac. Avaler de gros morceaux à toute allure oblige l'organisme à produire beaucoup de suc gastrique, très acide, pour finir le travail. Or ce suc brûle les muqueuses fragiles et accroît le risque de reflux gastro-œsophagien, trouble fréquent qui abîme l'émail dentaire et irrite la gorge.
- Mais ce n'est pas tout : la salive contient **de l'amylase, une enzyme qui sert à digérer** l'amidon, le glucide du pain et des féculents. Lorsque l'amidon n'est pas suffisamment pré-digéré dans la bouche, il est incomplètement assimilé. L'excédent se retrouve dans le gros intestin, où il est fermenté, cela donne des gaz et des ballonnements abdominaux.
- La mastication va donc permettre de **découper, de broyer les aliments** afin d'en obtenir de plus petits morceaux qui pourront être correctement déglutis ; ce qui permettra, entre autre, d'éviter les « fausses routes ».
- **Les dents sont le premier relai** de cette étape cruciale suivies de la salive.

➤ LA MASTICATION ET LA GESTION DU POIDS

- Bien mastiquer **développe les saveurs**, permet de déguster les aliments et de **se faire plaisir** avec des quantités modestes.
- Cela limite aussi les prises alimentaires. En effet, dans toute la partie haute du tube digestif – bouche, œsophage, estomac – se trouvent des capteurs qui informent le cerveau du contenu des repas. Lorsqu'on prend son temps à table, le cerveau peut comptabiliser l'apport calorique et lancer un signal de rassasiement, qui permet d'arrêter de manger.

➤ LA MASTICATION ET LE BIEN-ETRE DES DENTS

- Choisir **des aliments longs à mastiquer aide à manger plus lentement**.
- Commencer chacun de nos repas par une crudité. Le temps de bien la broyer en bouche pour mieux la digérer, on a déjà moins faim, et on se modère sans difficulté sur les autres plats plus énergétiques.
- Il faut aussi choisir des pains complets ou avec des graines de céréales, et de préférence une croûte épaisse. Viandes et fruits de mer sont également conseillés.
- La mastication décuple la production de salive, qui nettoie et élimine la plaque dentaire, et protège l'émail par son action antiacide.
- La mastication stimule aussi nos gencives, indispensables à une bonne implantation dentaire.

➤ 5 ASTUCES POUR MANGER PLUS LENTEMENT

- Manger toujours assis, avec des couverts.
- Faire des petites bouchées, et n'avaler que quand l'aliment est écrasé, pétri, mixé.
- Éviter de lire, de regarder la télévision, etc. pendant le repas.
- Imiter le convive le plus lent, ou poser sa fourchette entre deux bouchées.
- S'octroyer une pause après chaque plat.