



Quid de la mastication

Soyons réaliste, nous avons tous conscience qu'il faut bien mâcher. « Ne pas mâcher ses mots est bien à condition de bien ruminer au préalable ses idées » disait Louis Philippe Roubidoux. Mais en ce qui concerne l'alimentation, savons-nous vraiment **comment, pourquoi et à quoi cela sert ?**

L'IMPORTANCE DE LA MASTICATION, pourquoi ?

- ✓ **Pour broyer les aliments** et alléger le travail musculaire de l'estomac.
- ✓ Pour humidifier ou diluer les aliments afin de **favoriser le travail biochimique** de l'estomac et rendre possible tous les prochaines raisons:
- ✓ Pour induire une **réaction gustative**, aromatique et de texture.
- ✓ Pour provoquer une réaction psycho-affective de **plaisir** ou déplaisir.
- ✓ Pour dissocier les amidons (glucides) en action avec notre salive et ainsi **permettre une meilleure digestion** (moins de ballonnements).
- ✓ **Pour aider à la satiété et l'amincissement** : plus la mastication est longue plus elle induit un effet réplétif et modérateur sur l'appétit.
- ✓ **Pour aseptiser** en produisant une protéine désinfectante dans la salive.
- ✓ Pour aider la bouche à **capter la part quantitative des aliments**.
- ✓ **Pour digérer** en codant le bon déroulement des actions enzymatiques à venir via notre hypothalamus.
- ✓ **Pour le transit** et éviter le blocage de matière dans les intestins.

6 ASTUCES POUR MIEUX MACHER

Je ne serai que redire à quel point manger doit avant tout être **un plaisir** et la mastication doit en faire partie, mais comment prendre l'habitude ?

- 1) Commencer par **manger les yeux fermés** afin de mieux ressentir le goût, les textures et les sensations que manger vous procure.
- 2) **Manger avec des baguettes** ! Même si vous maîtriser ces outils, vous mettez des plus petites quantités dans votre bouche et mâchez plus.
- 3) **Reposer votre fourchette** entre chaque bouchée.
- 4) **Manger la bouche ouverte** (à ne pas faire en société !)
- 5) **Compter chaque mastication** (jusqu'à 5 et augmentez progressivement).
- 6) **Manger solide** ! Exit les aliments mous : vous serez bien obligés de mâcher.

Convaincue ? Lancez-vous alors, cela vaut le coup !

Côté recette



Salées ou sucrées on raffole tous des [crêpes légères](#) sans gluten ni lait de vache.

L'Astuce en plus



Terreur de la femme enceinte mais pas seulement, il existe des [moyens naturels pour éviter et soigner les vergetures](#).

Le coin lecture



Avec l'arrivée des beaux jours, c'est l'occasion de lire **Du bon usage du soleil** du Dr Damien Downing.

Mon actualité

Retrouvez moi pour encore plus d'astuces et d'informations santé bien être sur [Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Pour en savoir un peu plus sur la cuisine vitaminée ou d'autres sujets, écoutez-moi sur [Radio Médecines Douces](#).

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre