

« Plus on mâche, moins on mange »

Actuellement, beaucoup d'entre nous ont tendance à cuisiner davantage ce qu'ils aiment, peut-être à manger un peu plus, voir prendre un peu de poids ... existe-t-il un remède simple permettant de contrôler notre gourmandise ?



Savez-vous que bien mastiquer améliore votre santé, augmente votre plaisir et peu même vous aider à perdre naturellement du poids ?

« **plus on mâche, mieux on digère et moins on mange** » c'est la conclusion de nombreuses études scientifiques dont celle réalisée en 2019 par la chercheuse Marie-Agnès Teyron de l'institut national de recherche agronomique. Pourquoi ?

Retenir d'abord, qu'il faut un minimum de 20 minutes pour recevoir un message de satiété,



... autrement dit, le sentiment d'avoir suffisamment mangé, et ce, quelque soit la quantité et la qualité de ce qu'on ingère

Hors en 20 minutes, on peut manger beaucoup !! ... d'autant si on mange vite car les signaux de satiété sont alors perturbés et retardés.



Mastiquer longuement pendant 15 à 20 minutes provoque la libération d'un neurotransmetteur, appelé l'histamine, qui transmet le message « **arrête de manger, tu n'as plus faim** » et qui, en plus, allongerait le temps de satiété.

« Plus on mâche, moins on mange »

Mâcher active aussi naturellement le réflexe de salivation, donc **plus je mâche, plus je salive** et la salive a un rôle très important d'un point de vue digestif et immunitaire.



En effet, la salive comporte, d'une part, des éléments qui prédisposent certains aliments en bouche permettant de mieux digérer et de faciliter la réception des signaux de satiété, d'autre part, de nombreux autres éléments qui nous protègent des agressions du milieu extérieur ...

Rappelons que la mastication est indispensable à la salivation et que nous sommes capables de fabriquer au moins 1L de salive par 24h !

Et les bienfaits de la mastication ne s'arrêtent pas là !



Mastiquer fait **travailler les muscles de la mâchoire** ce qui est important en vieillissant

Mastiquer participe à la **diminution des reflux gastro-intestinaux** :

- le fait de moins manger, l'estomac est moins rempli, donc de force s'exerce sur le clapet situé entre l'œsophage et l'estomac et donc moins de reflux
- la bonne salivation a un effet tampon sur la paroi œsophagienne, la protégeant des remontées acides de l'estomac



Mastiquer permet aussi de manger **en pleine conscience**. Savez-vous que plus on savoure, plus on sécrète une hormone de plaisir, la dopamine, qui donne l'envie de faire, d'agir ; elle apporte **une énergie libératrice du stress** et de tous les effets qu'il entraîne !

Donc que du positif dans le fait de mastiquer !