

La mastication, un réflexe santé et minceur à ne pas négliger

Par Gwendoline Gaudicheau



Nos déjeuners généralement pris devant un écran, entre deux coups de téléphone ne sont pas favorables à la mastication, trop souvent négligée. Pourtant, avaler au lieu de mâcher c'est s'assurer une mauvaise digestion et des petits creux incessants.

Vous avez souvent des petits creux une heure après avoir pris votre repas ? Et si cela venait du fait que vous n'aviez justement pas pris le temps au déjeuner : celui de bien mâcher.

Plus le temps passe et plus nos pauses midi rapetissent : nous ne mâchons plus mais nous engloutissons. Une pratique qui s'invite également dans les autres repas, les dîners passés devant la télévision ou le petit-déjeuner que l'on prend à la volée.

Au-delà du plaisir de manger qui s'amenuise, les effets de cette mauvaise habitude jouent sur le bien-être de notre corps et même parfois, sur la prise de poids. Alexandra Melin*, diététicienne-nutritionniste à Belfort, nous donne les clés pour ré-apprendre à mastiquer et donc, à mieux manger.

De l'importance de la mastication

“La digestion commence dans la bouche, puisque que l'amylase salivaire va commencer la dégradation des glucides”, indique l'experte. Ainsi, si votre système digestif est capricieux, il est d'autant plus important de s'appliquer à mâcher ses aliments et de les réduire le plus possible en bouillie pour faciliter le travail du reste du corps et en même temps, vous servir de vos dents.

Si bien mastiquer est synonyme de bien digérer, c'est aussi l'une des clés de la satiété. “Si l'on mange trop vite sans mastiquer, il est difficile d'observer le rassasiement, la sensation de satiété arrivant au bout de 20 minutes”. Notons que que le sandwich avalé en trois crocs est bien loin de tenir aussi longtemps entre nos mains...

Manger en pleine conscience

Alors que se nourrir devient plus aujourd'hui un automatisme, il est primordial de rectifier le tir en se reconnectant à nos sens le temps d'un repas. Cela vous permettra notamment de prendre conscience de ce que vous mettez dans votre corps.

Cependant, il est vrai qu'une habitude est compliquée à défaire, encore plus si elle est pratiquée depuis plusieurs années. Pour en prendre de nouvelles, plus saines, Alexandra Melin recommande de se forcer à prendre son temps, un vrai moment pour soi “sans rien faire d'autre que de prêter attention à ce que l'on mange”. Si les débuts sont compliqués, l'experte suggère que vous posiez vos couverts entre chaque bouchée et surtout éviter les écrans ! Après quelques jours, ça devrait rouler.

Quid de la tendance des jus ?

Pourtant, si la mastication est connue pour être importante, on voit de plus en plus émerger une tendance jus depuis quelques années. Certaines marques proposent même de remplacer un repas par une bouteille de leur produit.

“Encore une fois il est question de satiété, la mastication libère une hormone qui la permet et sans ça, le rassasiement ne sera pas observé et on risque de remanger pas longtemps après”, indique notre experte.

La spécialiste ajoute que dans cette démarche, le plaisir de manger n'est plus, “ici, c'est juste pour se nourrir”.

Concernant les jus détox ou les jus de fruits, même avec des morceaux, bien noter qu'ils ne remplacent pas un repas : "il vaut mieux croquer dans un fruit à ce moment-là", affirme Alexandra Melin.

Alors, à vos marques, prêt, mâchez !

Et si on faisait disparaître nos fringales en composant mieux nos assiettes ? Exit les comprimés coupe-faim dangereux pour notre santé, on apprend à reconnaître les bons nutriments pour être "calé" jusqu'au prochain repas. Les gargouillis de 11h, la petite faim à 30 minutes du dîner... Notre estomac se manifeste généralement plus de 3 fois par jour. Mais ces envies d'en-cas sont souvent la conséquence de repas trop peu réguliers, trop légers ou d'assiettes mal assemblées. Mais si l'on portait un peu plus d'attention aux aliments qu'on ingurgite et à leurs nutriments, nos petits creux seraient comblés jusqu'au prochain repas.

Florence Foucaut, diététicienne et nutritionniste à Paris nous explique comment reconnaître aliments sains qui "calent" et comment les intégrer à nos repas.

La mastication, facteur de satiété

Si les Français sont les champions du monde du temps passé à table avec une moyenne de 2 heures et 13 minutes par jour selon une étude*, il est finalement rare que l'on s'attarde devant nos assiettes. La preuve : nous avons perdu 9 minutes de temps à table depuis la dernière enquête de 2010. Et ce ne sont pas les micros-pauses repas prises devant l'ordinateur qui nous diront le contraire.

"Il faut que le repas dure minimum 30 minutes, explique Florence Foucaut, **la mastication et le temps du repas ont des effets conséquents sur la satiété**". Alors, exit déjeuner et dîner engloutis au lance-pierre, un œil sur Netflix, l'autre sur le smartphone.

Parce qu'avant d'apprendre à composer une assiette de qualité, prenons d'abord du temps pour manger et éveiller nos sens - et être ainsi plus attentif aux signaux de satiété.

Des fibres, encore et toujours

Désormais installé à table pour au moins une demi-heure, place à l'analyse du plateau repas. Mais, ça ressemble à quoi un plat rassasiant ?

Déjà, **on ne lésine pas sur les légumes, aliments riches en fibres** par excellence. En effet, les fibres sont très importantes quand il s'agit de satiété. En ralentissant la digestion, les fibres solubles – comme les légumineuses, le seigle, les pommes de terre, les carottes ou encore l'avoine – favorisent la satiété.

Les superstars des assiettes rassasiantes ? **Les céréales complètes et les légumineuses** qui sont riches en fibres et en protéines, les deux indispensables à une assiette rassasiant. Faites donc le plein d'haricots, de lentilles et de pois chiches! Du côté des protéines animales, favorisez les viandes maigres comme le poulet, la dinde ou le veau. Une bonne consommation de fibres couplée à un apport en protéines suffisant – entre 11 et 15% de l'apport énergétique journalier - c'est la garantie d'une satiété et d'un bien-être intestinal.

Mais comment construire son assiette ? "Avec des protéines (végétales ou animales), une portion de légumes et un peu de féculents", répond Florence Foucaut. Un exemple type de repas rassasiant : **du poisson, des haricots verts et un peu de riz**. Si vous êtes végétarienne, **on remplace le poisson par les légumineuses**. On complète avec un produit laitier et un fruit.

Que faire en cas de fringale ?

Si jamais votre ventre vous tenaille en milieu d'après-midi, pensez à prendre un goûter mais en choisissant les bons produits.

"On peut très bien prendre un fruit, un fromage blanc ou les deux. L'important c'est de faire en sorte que ce qu'on va consommer à 16h, on ne le reportera pas sur le repas du soir", indique Florence Foucaut.

Les en-cas classiques comme les amandes fonctionnent aussi très bien. "Une petite poignée d'amandes sera très riche en protéines et en fibre donc très rassasiant, mais pensez à bien les mâchez", conseille la nutritionniste diététicienne. Encore une fois, **on préfère un aliment solide à du liquide pour que l'effet de la mastication porte ses fruits**.

Cependant, Florence Foucaut rappelle que nous avons tous des besoins différents : "Il faut d'abord apprendre à se connaître et à savoir ce dont on a réellement besoin."

Ainsi, se cantonner à des régimes aux grammages bien précis n'est pas conseillé selon l'experte. Demandez toujours l'avis d'un spécialiste, qui adaptera ses recommandations en fonction de votre corps et de vos besoins.

Quatre aliments naturels qui régulent le mieux l'appétit

- **Konjac, l'astuce gagnante**

Ce tubercule consommé depuis 2000 ans au Japon est doté de nombreuses vertus santé. Pauvre en sucre et riche en fibres non digestibles, il normalise le transit et freine l'absorption des graisses au niveau de l'intestin. Il recèle en outre du glucomannane, un composé qui gonfle au contact de l'eau dans l'estomac et rassasie ainsi durablement. Et comme le konjac apporte peu de calories (35 kcal/100g, moins qu'une carotte), on peut en abuser crier famine entre deux repas.

Évitez toutefois de le prendre sous forme de gélules, de comprimés ou de poudre car des réactions indésirables ont été signalées (suffocation, blocage au niveau de l'œsophage...). Pour bénéficier sans risque de ses bienfaits,

consommez-le en tant qu'aliment comme en Asie.

Les plus gourmands sont ceux enrichis en avoine car leur texture est plus satisfaisante en bouche (spaghettis ou riz Liv Happy Food). Surtout ne les plongez pas dans l'eau. La meilleure façon de les préparer : les rincer à l'eau claire, puis les poêler 2-3 minutes sans matière grasse avant d'ajouter une cuillère de pesto ou de sauce tomate.

- **Gomme de guar, un ralentisseur de digestion**

Le guar est une plante de la famille des légumineuses dont les graines regorgent de fibre végétales solubles (des galactomannanes). Mélangées à de l'eau, elles forment un gel qui exerce une pression sur les récepteurs de la paroi de l'estomac, faisant croire au cerveau qu'une quantité importante de nourriture a été avalée. L'illusion fonctionne à merveille : **la production des hormones de satiété se déclenche illico.**

Autre atout : la gomme de guar freine le processus de digestion, ce qui musèle l'appétit pendant au moins quatre heures. On peut l'utiliser en cuisine pour épaissir des soupes ou la glisser dans des recettes de cakes et de tartes pour remplacer une partie de la farine.

Mais attention : le guar peut provoquer des réactions allergiques et contrecarrer l'absorption des vitamines. Elle est déconseillée en cas de diabète insulino-dépendant. Ne l'utilisez donc pas au long cours sans avis médical.

- **Blanc d'œuf, l'anti-fringale de compétition**

"Avec seulement 44 kcal pour 100 g, il fournit un sentiment de satiété durant plusieurs heures en raison de sa grande richesse en protéines, qui induisent l'émission d'un message coupe-faim vers les centres régulateurs de l'appétit, explique le Dr Frédéric Saldmann, auteur de *Vital et Votre santé sans risque* (éd. Albin Michel). Il constitue donc un excellent rempart contre le snaking".

Vous pouvez le consommer sous plusieurs formes : blancs d'œufs brouillés, blanc d'œufs durs ou omelette blanche en début de repas, par exemple.

- **Safran, l'épice qui trompe la faim**

Originaire de la fleur de *Crocus sativus*, le safran regorge de principes actifs – safranal, crocine et crocétine notamment - qui le dotent de propriétés médicinales (antistress, antidépresseur, réduit les désagrément du syndrome prémenstruel...). Il agit également sur le comportement alimentaire en amenuisant l'appétit, notamment envers les aliments sucrés.

Une étude française menée sur 60 femmes l'a clairement démontré. Celles qui reçoivent une supplémentation en safran pendant huit semaines (176 mg/jour) réduisent de moitié leur fréquence de grignotage. Pour en tirer profit, agrémentez de safran vos poêlées de légumes, vos viandes et vos poissons. Contre-indiqué à haute dose pendant la grossesse en raison de son effet abortif.

**Selon une étude de l'OCDE publiée en 2017.*

Trop de sucre, d'aliments transformés et de repas pris sur le pouce : bien manger devient compliqué. Pour retrouver une alimentation plus saine, on prend de nouvelles habitudes et on modifie nos assiettes.

La malbouffe, l'excès de sucre et les repas pris dans la précipitation engendrent des répercussions sur notre santé. Surpoids, diabète, cholestérol, fatigue, stress... À force de manger n'importe quoi, n'importe comment, notre organisme déraile. Voici quelques règles à suivre pour une meilleure alimentation au quotidien.

Réduire les glucides : un consensus pour les pros de l'alimentation

Enjeu majeur, la baisse de glucides fait consensus chez les nutritionnistes. **L'Organisation mondiale de la santé (OMS) voit rouge au-delà de 40 g de sucres simples raffinés par jour, et elle recommande de descendre à 25 g**, soit 6 cuillerées à café. Et ça grimpe vite : 10 g = 1 yaourt aux fruits, 1 pot de riz au lait ou 2 sucres. À quoi s'ajoutent les sucres estampillés naturels et sains... qui n'en sont pas. Tel le sirop d'agave, vanté pour son index glycémique (IG) supposé bas (qui devrait donc être inférieur à 50).

"Il oscille entre 55 et 90 selon le mode de fabrication (le sucre roux est à 70). De plus, **il renferme beaucoup de fructose, un sucre néfaste qui se transforme en triglycérides**. Et fait ballonner, associé à d'autres aliments. Idem pour le miel, qui contient moins de fructose, mais qui reste un sucre rapide (IG entre 50 et 70)", décrypte la naturopathe Marion Thelliez¹. Quant aux laitages, qui contiennent du lactose – le sucre du lait –, la mauvaise surprise ne manque pas de sel : "Malgré un index glycémique (IG, qui évalue l'élévation du taux de sucre dans le sang) moyen à 62, ils entraînent une sécrétion d'insuline élevée, équivalente à la consommation d'une barre chocolatée (index insulémique à 115) et supérieure au pain blanc (100)", décode la naturopathe Olivia Charlet.

Remplacer le sucre par des alternatives naturelles

- **Les cristaux d'huiles essentielles bio** à laisser dissoudre, aux saveurs de bergamote, citron vert, verveine, cardamome, ylang (Aromandise, en boutiques bio).
- **La sève de fleurs de coco** (en sirop ou en sucre) pour son IG bas (24,5) et sa faiblesse en fructose.
- **La poudre de lucuma**, à la saveur de figue, truffée de vitamines, minéraux et de fibres pour un IG bas.
- **La cannelle** dont les polyphénols abaissent la glycémie dès 1 g par jour (1 cuillerée à café). Moins de fringales à la clé. Écouter son organisme

Fondant au chocolat ou fenouil au yuzu ? Tous deux sont minceur compatible si l'on adopte l'intuitive eating, qui consiste à prêter une attention pleine et entière à ce que l'on mange et à la façon dont on mange. En pleine sensorialité, on se connecte à son odorat et à son goût, pour mieux renégocier son rapport aux aliments et les dédramatiser. On (ré)apprend à faire confiance à ses sensations alimentaires, la faim et la satiété, pour manger juste ce dont le corps a besoin et donc mincir.

On peut suivre l'exercice du psychiatre Christophe André² : "Prenez un raisin sec ou un morceau de fruit. Observez en détail sa forme, sa couleur et sa texture entre vos doigts. Reniflez-le. A-t-il une odeur ? Passez-le sur vos lèvres. Quelles saveurs s'en dégagent ? Posez-le sur la langue, sans mâcher. Promenez-le d'abord dans votre bouche. Y a-t-il de nouvelles saveurs ? Mordez, une seule fois. Prenez le temps d'explorer les nuances de goûts. Attendez que leur intensité baisse pour croquer à nouveau. Mâchez lentement, à l'affût des goûts dégagés. La saveur persiste-t-elle après avoir avalé ? Avant de vous resservir, écoutez votre corps, vous sentez-vous rassasiée ?"

Deux nutritionnistes proposent un programme de neuf semaines avec dix-neuf exercices audio : "Le plaisir de manger moins avec la pleine conscience", du Dr Jean-Jacques Colin et de la Dre Nicole Karsenti (éd. Dunod).

(Re)découvrir les super aliments

Les graines de chia : riches en fibres et oméga 3, acides gras polyinsaturés qui contribuent à la vitesse de libération de la sérotonine (neuromédiateur anti-morosité), et au processus de délestage des adipocytes. Carencée, on reste en mode stockage. À déguster crues, moulues, dans un laitage ou une salade. L'alternative : comme elles absorbent sept fois leur volume, on les glisse dans un jus végétal pour un effet flan ou pannacotta.

Le cacao cru : on torréfié, sans sucre ajouté et préparé en deçà de 46 °C, ses nutriments sont intacts, d'où son taux de magnésium garant de l'équilibre psychique, cinq fois supérieur à celui du chocolat noir à 70 % (cuit et sucré). Et une bonne dose de théobromine euphorisante. Les graines de teff et de fonio Dépourvues de gluten, ces céréales africaines grignotent du terrain au quinoa. La première est riche en fibres et doucement diurétique. Les grains croquants à la saveur de noisette de la seconde offrent une belle densité en calcium, en magnésium et en zinc. Des minéraux que le stress érode.

Les graines de citrouille : on les distingue pour leur concentration magistrale en tyrosine et en phénylalanine, les acides aminés précurseurs de la dopamine, le neuromédiateur du dynamisme, auquel on doit la motivation d'entreprendre et d'agir. Également dotées d'une belle densité en fer, on les marie avec les poids lourds en vitamine C (agrumes, brocoli...).

Les algues Alcalines : elles neutralisent tout déséquilibre acido-basique, source de fatigue, de surpoids ou d'immunité en berne. Rouges, les dulse renferment 50 % de protéines végétales, le plus fort taux de toutes les algues. La brune wakamé est gorgée de calcium, qui favorise l'élimination intestinale des lipides. Le tout pour une facture lipidique quasi nulle.

Adopter la diététique gastronomique

La healthy food s'est toquée de gastronomie. Normal, **les études montrent que plus le plaisir gustatif est intense, meilleure est la satiété, et plus vite elle s'installe.** On mange mieux et moins. C'est le credo de toute une génération de chefs et d'adeptes du bien-être, qui revendiquent du bonheur en bouche, issu de bons produits.

On se délecte de leurs créations dans des mooks (publications entre le magazine, la revue et le livre) comme le trimestriel gastronomique 180 °C, "engagé pour une alimentation bonne et durable", qui n'hésite pas à dresser une ode au beurre fermier. Même saveur sur le blog à l'esthétique léchée "Manger" de la cuisinière suivie dans le monde entier Mimi Thorisson (mimithorisson.com). Quant à la cheffe et naturopathe Lina Bou, elle mixe ses compétences dans son Healthy & Happy Food, éd. Leduc.s. Enfin, on se régale veggie, sans gluten et sans sucres avec le blog "Au vert avec Lili" (auvertaveclili.fr) et "Clea cuisine" (cleacuisine.com).

Oublier les indices caloriques

Manger des chiffres a fait long feu. "C'est un piège et une notion obsolète, lâche la nutritionniste Béatrice de Reynal³. **Les calories datent de l'époque où l'on pensait que l'alimentation se résumait à un apport d'énergie.** Mais l'homme n'est pas une chaudière ! Résultat : l'addition est fautive, plus lourde qu'elle ne l'est, car les calories n'intègrent pas le processus de la digestion, ni l'intervention de la flore intestinale ou le travail des enzymes digestives, ni le rôle des autres nutriments."

Ainsi, il suffit de consommer des graines de chia moulues ou un peu de farine de coco, riches en fibres, en tandem avec une pâtisserie pour allonger le temps d'assimilation des sucres, lesquels sont alors en partie brûlés au lieu d'être stockés. Quant aux légumes verts, leurs fibres inhibent partiellement l'absorption des lipides. Traduction : on fait des menus composites pour profiter de tous les micronutriments, sans aliment tabou, sachant que l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours.

Stimuler son corps

Maigrir n'est pas qu'une affaire d'assiette. **L'énergie corporelle doit pouvoir circuler sans entrave.** C'est la spécialité de Lauren Roxburgh, surnommée "la femme qui murmure à l'oreille des corps" par Gwyneth Paltrow. Son domaine ? Les fascias, fines membranes qui relient les organes. Pour sculpter la silhouette, elle les stimule en parallèle du système lymphatique, équipée d'un foam roller, le cylindre en mousse utilisé pour le Pilates.

"Les abdominaux profonds sont mobilisés, la colonne vertébrale se redresse et les toxines sont exsudées. La silhouette s'amincit, jusqu'à deux tailles, indépendamment de la perte de poids", confie Lauren Roxburgh dans Beauté Naturelle par Goop, le dernier opus de Gwyneth Paltrow (éd. Marabout). Elle y présente ses mouvements, que l'on retrouve sur sa chaîne Youtube [laurenroxburgh.com](https://www.youtube.com/laurenroxburgh.com).

Une séance d'essai ? "Bien droite, agenouillez-vous sur un tapis de sport et croisez les chevilles. Placez le roller 15 cm derrière vous et penchez-vous en arrière pour y appuyer les paumes, pouces vers les pieds. Inspirez en poussant sur le roller pour vous soulever et projeter le bassin à l'avant, épaules en arrière. Tournez le regard au ciel, en vous grandissant et en ouvrant la cage thoracique. Expirez en revenant à la position initiale. À faire dix fois en inversant le croisement des chevilles."