France
GUILLAIN

# MASTIQUER, C'EST LA SANTÉ

Retrouver le goût et le plaisir de manger

JouVence

# Sommaire


Introduction ..... 7

1. Nous ne savons plus savourer ..... 15
*Engranger des rêves en se délectant...* 21

2. Mastiquer, qu'est-ce que c'est ?
À quoi ça sert ? ..... 24
*Mastiquer, c'est pulvériser les aliments solides, les déstructurer* ..... 25
*La mastication permet à la salive de décomposer les amidons* ..... 28
*La mastication est protectrice* ..... 31
*La mastication sert à choisir et à trier les aliments* ..... 35
*La mastication est spontanée, naturelle* ..... 42
*Quand on a très peu à manger, on mastique mieux* ..... 45
*Aujourd'hui, on nous « oblige » à tout avaler* ..... 48
*Les aliments sont de plus en plus mous* ..... 51

3. Les bienfaits de la mastication ..... 54
*Mastiquer nous permet d'éprouver du plaisir* ..... 62
*Mastiquer rend intelligent* ..... 64
*Bien mastiquer sert à mieux assimiler les aliments* ..... 69
*La mastication sert à mieux réguler notre poids et notre volume* ..... 72

*Mastiquer rend beau* ..... 75
*Mastiquer évite le déchaussement des dents*... 78
*Mastiquer aide le système digestif à fabriquer des graisses brunes* ..... 79
*La mastication est source de plaisir, d'évolution, de développement du cerveau* ..... 86
*Mastiquer est excellent pour la mémoire !*... 89
*Savourer lentement, avec plaisir, sert à remercier ceux qui ont permis que notre assiette soit bien garnie* ..... 90

4. La pratique : comment faire pour bien mastiquer ? ..... 95
*La présentation des aliments permet de mastiquer mieux* ..... 96
*Couper les aliments très finement et prendre de petites bouchées* ..... 99
*Évitez tout ce qui est mixé* ..... 100
*Écraser grossièrement, laisser la salive imprégner, masser les glandes salivaires, écraser encore, insaliver…* ..... 102
*Mettre de la purée d'amandes* ..... 104
*Mastiquer les boissons, les soupes, les jus de fruits* ..... 105
*C'est trop long ! Je n'ai pas le temps ! Il suffit de manger moins !* ..... 106
*Savourer, chercher les saveurs et le plaisir*.... 116

Conclusion ..... 119

# Introduction

**Avons-nous mesuré l'importance de la mastication ? Est-il nécessaire de manger beaucoup pour éviter les carences, ou bien vaut-il mieux mastiquer correctement ?**

De plus en plus de vendeurs d'extracteurs nous affirment que nous ne pouvons pas trouver dans les aliments courants les quantités nécessaires et suffisantes de vitamines C et E, de sélénium ou de zinc pour nous maintenir longtemps en bonne santé.

Le Dr Curtay[1] nous dit qu'*« il faudrait consommer 200 g d'amandes ou de noisettes ou 3 kg de fruits et légumes par jour pour parvenir aux doses de vitamine E[2] données dans l'étude »*

1. *Sciences et Avenir*, août 2003, article : « Fruits, légumes et cancers SU.VI.MAX, une étrange cuisine », de Thierry Souccar.
2. Il est certain qu'une telle quantité de vitamine E se trouve dans la préparation que nous faisons aujourd'hui, le Miam-Ô-Fruit, avec deux cuillerées à soupe d'huile de colza et une poignée de graines oléagineuses !

SU.VI.MAX. Pour le Dr Edeas, *« il faudrait avaler… 13 à 14 kg (de fruits et de légumes) pour atteindre les doses de zinc et de sélénium de l'étude. »* Auteur de l'article en question (cf. note n°1), Thierry Souccar conclut : *« L'affirmation selon laquelle le contenu de la capsule (de l'expérience SU.VI.MAX) peut être obtenu par la seule alimentation ne tient pas. »*

C'est à la lecture des conclusions de cette expérience, qui a consisté à faire prendre durant dix ans des capsules de vitamines ou de placebo à deux groupes de sept mille personnes, que, par l'intermédiaire de spots télévisés, nous sommes invités à consommer au moins trois fruits et cinq légumes différents par jour.

Pour ceux qui n'auraient pas vraiment tout compris, je signale qu'il existe dans le commerce, depuis quelque temps, des jus de fruits et de légumes qui en contiennent plus de cinq sortes différentes. L'industrie alimentaire est-elle en train de nous concocter des plats cuisinés qui contiennent tout-en-un ?

Notons tout d'abord qu'on nous parle ici des aliments courants, c'est-à-dire non bio. Or, le respectable Dr Lilyan Le Goff nous explique très bien dans *L'Alimentation bio* (Éditions Flammarion, 2001) que les aliments bio ont une qualité nutritive bien plus intéressante que les aliments courants, que leur mode de culture soit industriel ou raisonné. **Les carences constatées dans nos pays sont-elles dues à des aliments appauvris ou bien à une manière de les consommer,** de les avaler, qui entraîne une assimilation trop faible des nutriments qu'ils contiennent parce que nous ne mastiquons plus ?

Nous sommes dans la région du monde qui offre la plus grande variété d'aliments et où ces derniers sont le mieux surveillés. On nous affiche des teneurs minimales indispensables de divers sels minéraux et de vitamines sans lesquels nous ne pouvons rester en bonne santé.

**Il serait très intéressant que l'on fasse l'analyse systématique des teneurs en sélénium, zinc, vitamines E et C, de tous les**

**centenaires en bon état dans tous les pays du monde,** car il y aurait de belles surprises ! Ont-ils tous dans le sang, les muscles et les os, les quantités de vitamines et de sels minéraux que l'on nous donne comme indispensables ? Une étude sérieuse de leur cas nous donnerait une meilleure indication de nos besoins réels, qui varient probablement d'une personne à l'autre.

Par ailleurs, si les conseils alimentaires sont aussi divers qu'abondants, un aspect important qui favorise l'assimilation est en général peu traité : il s'agit de la mastication. Bien sûr, **tout le monde est d'accord pour dire qu'il faut mastiquer, mais trop rares sont ceux qui nous expliquent pourquoi et comment.** Or, mieux on comprend ce que l'on fait, plus on est motivé pour le faire. Sinon, on oublie très vite les recommandations. Nous allons donc nous intéresser ici à l'incidence d'une bonne mastication sur notre capacité à fixer tous les éléments dont nous avons besoin.

Les observations du Dr Jean-Marie Bourre[3] montrent l'importance de la mastication pour une bonne digestion et une bonne assimilation. Dans un autre ouvrage[4], ce chercheur de l'INSERM nous dit que nous mangeons beaucoup moins en quantité que nos arrière-grands-parents et que, par conséquent, il nous est impossible de couvrir tous nos besoins sans supplémentation.

Je suis désolée d'avoir de très grands doutes à ce propos. D'une part, mon propre père – qui a vécu cent ans – n'a pas eu grand-chose à se mettre sous la dent jusqu'à vingt ans au moins, ce qui ne l'a pas empêché de traverser quelques guerres et de franchir un siècle. Ses petits copains de l'époque n'étaient guère mieux nantis, tous au travail comme lui, dès l'âge de neuf ans, malgré l'obligation scolaire, puisque cela se passait en France. Ma mère qui

3. *La Diététique du cerveau, la diététique de la performance, l'alimentation de l'intelligence et du plaisir* (Éditions Odile Jacob, Paris, 2000).
4. *Les Aliments de l'intelligence et du plaisir* (Éditions Odile Jacob, Paris, 2002).

a vécu 102 ans ne mangeait pas 17 kilos de fruits et de légumes par jour !

Il suffit aussi de lire Émile Zola, Victor Hugo, Guy de Maupassant, pour constater que, dans la France profonde (celle des ouvriers et des petits employés), les kilos en trop n'étaient pas un souci. Le problème venait surtout des kilos en moins. Le surplus de poids était un luxe, un signe de réussite sociale, tel le bourgeois ventripotent. Il serait intéressant aussi que l'on interroge les centenaires d'aujourd'hui, ceux qui sont issus de milieux très pauvres. J'ai du mal à croire qu'ils mangeaient trois fois plus que nous ! Comment se fait-il, que dans bien des pays dits en voie de développement, des êtres humains qui disposent d'une alimentation très frugale arrivent à cent ans en excellent état[5], alors que nous, nous n'y arriverions pas sans compléments alimentaires ?

5. Ayant navigué plus de vingt ans autour du monde, j'ai pu constater cela *de visu,* maintes fois !

S'il est vrai que l'on retrouve dans nos urines une mine de sels minéraux[6], d'enzymes et d'autres merveilles, ne s'agirait-il pas, pour une bonne part[7], d'une fuite d'éléments indispensables due à une mauvaise mastication ?

Comment le cerveau pourrait-il organiser une bonne digestion et une bonne assimilation si nous ne lui laissons même pas le temps d'analyser ce qui entre par notre bouche ? Qui est vraiment en mesure de nous démontrer aujourd'hui que nous ne pouvons pas nous maintenir en excellent état si nous mastiquons parfaitement des aliments – bio ou non –, tout en observant une bonne hygiène de vie, sans tabac ni excès de toutes sortes ?

---

6. Voir les travaux du Dr Christian Tal Schaller.
7. Il est probable aussi que tout ce qui est expulsé par le corps ait une grande qualité nutritive pour d'autres organismes vivants – puisque nous ne sommes qu'un maillon dans la chaîne du vivant ! Les aliments nous traversent et sont transformés par notre corps pour nourrir d'autres êtres vivants.

Cette question paraît fondamentale à une époque où la mondialisation – qui devrait fonctionner comme les vases communicants, en répartissant mieux les richesses – risque de faire baisser le niveau de vie des pays développés comme les nôtres, ce qui est déjà le cas pour nombre d'entre nous. Et si la mastication était une réponse intelligente et efficace pour manger moins et assimiler mieux ? C'est ce que nous allons voir dans ce livre.

# Chapitre 1

# Nous ne savons plus savourer