

## **Nous mangeons trop mou !**

**70 % des aliments que nous mangeons sont issus de l'industrie alimentaire. Transformés, ces aliments ont perdu de leur croquant. Dommage pour nos dents, nos mâchoires et notre équilibre alimentaire !**

Un aliment sur trois seulement dans notre alimentation requiert qu'on y morde à pleines dents. Le reste, nous l'engouffrons sans trop d'efforts. Comme des céréales trempées dans le lait, de la purée, des hamburgers ou des aliments carrément liquides tels des soupes ou des jus. Or, mordre et mâcher est important. Broyer les aliments prépare la phase de prédigestion. Pendant qu'on mastique, des informations sont envoyées au cerveau. Le cerveau libère une hormone de satiété, l'histamine. Cette libération a lieu un quart d'heure après le premier coup de dent. Mieux vaut donc ne pas s'être précipité(e) sur trop de nourriture pendant ce quart d'heure ! Mâcher aide à ne pas manger alors qu'en fait on n'avait plus faim.

Plus on mâche, moins aussi on risque de souffrir de surpoids

Certains nutritionnistes invitent à se lancer dans un régime mastication ! Qui consiste à croquer fruits et légumes, à mâcher de la viande puis à avaler lentement en prenant le temps de savourer ce que l'on mange.

Remettre à l'honneur les aliments durs rend même le sourire aux dentistes

Les dents sont plus résistantes quand les mâchoires sont musclées. La nourriture plus dure adhère moins à l'émail. Le risque de présenter du tartre et de souffrir de caries est moindre.

En mâchant plus, on sécrète plus de salive, laquelle a un rôle autonettoyant.

Une autre qualité des aliments non transformés, c'est leur faible teneur en graisses et en sucres ajoutés. Les aliments industriels sont riches en graisses parce que les matières grasses augmentent ce que l'on appelle la palatabilité, soit le caractère fondant en bouche. Le hic, c'est que comme ces produits sont onctueux, le consommateur en consomme davantage.

Un conseil donc : remettre les aliments fermes à l'honneur : les légumes crus ou cuits al dente, le pain intégral (en ce y compris les croûtes et les quignons), la viande non hachée...

Source : Equilibre, août 2009

Brochure équilibre alimentaire gratuite au 065 87 96 14