

FOCUS SUR

LA MASTICATION

La première étape de la digestion se passe dans la bouche :

les dents et la langue réduisent la nourriture en bouillie et la salive dégrade les sucres complexes et quelques lipides. La mastication, c'est capital !

Bien mâcher apporte confort digestif et assimilation optimale des nutriments.

Mais qu'est-ce que mâcher suffisamment ? C'est réduire en bouille chaque bouchée avant d'avaler ! C'est long mais c'est nécessaire. On peut se concentrer au début ou suivre une méditation guidée de pleine conscience pour s'aider.

**PLEINE CONSCIENCE**

Se concentrer sur sa mastication a d'autres effets bénéfiques : on ne pense pas à autre chose et **cela réduit le stress**, offre un temps de repos intellectuel. On est aussi mieux capable de **reconnaître sa sensation de satiété**.

Je mâche 30 fois chaque bouchée :
au début, je compte pour m'habituer
à ce nouveau rythme.

Je consacre au moins 30 minutes à chaque
repas. Pour m'aider à ralentir, je remplace mes
couverts par des baguettes ou la version plus
petite pour enfant.

J'essaie de ne pas manger dans les 2 heures
qui précèdent mon coucher
ou une activité physique.

PRENDRE LE TEMPS

Pour que le cerveau puisse comprendre qu'on a assez mangé, il lui faut du temps. En mangeant en 30 à 45 minutes, **on reconnaît sa satiété et on active bien mieux sa digestion** : le corps a le temps d'activer ses mécanismes. On prend le temps mais surtout, exit les distractions ! On éteint la télévision, l'ordinateur et le téléphone, pourquoi pas mettre plutôt de la musique ?

ET LES HORAIRES ?

Dans la mesure du possible, **on mange quand on a réellement faim**.

Et quand il fait jour, pour ne pas perturber son horloge biologique.

La digestion prend du temps, variable selon ce que l'on mange et en quelle quantité, et beaucoup d'énergie. On laisse le champ libre à son corps pendant cette période.