

SOMMAIRE

Introduction	9
Nous ne savons plus savourer	15
Engranger des rêves en se délectant	19
Mastiquer, qu'est-ce que c'est ?	
À quoi ça sert ?	21
Mastiquer, c'est pulvériser les aliments solides, les déstructurer	21
La mastication permet à la salive de décomposer les amidons	24
La mastication est protectrice	26
La mastication sert à choisir et à trier les aliments	30
La mastication est spontanée, naturelle	35
Quand on a très peu à manger, on mastique mieux	39

Aujourd'hui, on nous « oblige » à tout avaler	40
Les aliments sont de plus en plus mous	43
Les bienfaits de la mastication.....	45
Mastiquer nous permet d'éprouver du plaisir	50
Mastiquer rend intelligent	52
Bien mastiquer sert à mieux assimiler les aliments	56
La mastication sert à mieux réguler notre poids et notre volume	59
Mastiquer rend beau	61
Mastiquer aide le système digestif à fabriquer des graisses brunes	63
La mastication est source de plaisir, d'évolution, de développement du cerveau	68
Savourer lentement, avec plaisir, sert à remercier ceux qui ont permis que notre assiette soit bien garnie	71
La pratique : comment faire pour bien mastiquer ?	75
La présentation des aliments permet de mastiquer mieux	75
Couper les aliments très finement et prendre de petites bouchées	78
Évitez tout ce qui est mixé	79

Écraser grossièrement, laisser la salive imprégner, masser les glandes salivaires, écraser encore, insaliver... ..	81
Mettre de la purée d'amandes	82
Mastiquer les boissons, les soupes, les jus de fruits	83
C'est trop long ! Je n'ai pas le temps ! Il suffit de manger moins !	84
Savourer, chercher les saveurs et le plaisir ..	91
Conclusion	93