

Constipation : mâcher, c'est bon pour le transit intestinal

Article publié le 27 septembre 2010

Effets bénéfiques de la mastication

Première étape de la digestion, mâcher a de nombreux effets bénéfiques. Entre autres effets bénéfiques, la mastication contribue activement au développement des mâchoires chez l'enfant¹. Plus encore, mastiquer développe les fonctions cérébrales. En outre, la mastication augmente la sécrétion d'histamine qui donne de meilleures capacités à étudier et favorise l'apprentissage. La mastication favorise l'irrigation du cerveau grâce aux pressions développées par les mâchoires. Mastiquer prévient ainsi la démence sénile et favorise le maintien des processus liés à la mémoire².

Mastication et transit intestinal

À la liste déjà longue des bénéfices de la mastication², s'ajoute celui d'accélérer la reprise du transit intestinal après une opération chirurgicale. Dans son dernier numéro, la revue *Prescrire*³ évoque une synthèse de 9 essais cliniques sur l'effet positif de la mastication de chewing-gums sans sucre pour les malades venant de subir une chirurgie abdominale. D'après cette synthèse, la mastication accélère la reprise du transit de plus d'une douzaine d'heures et réduit la durée d'hospitalisation d'une journée environ par rapport aux malades n'ayant pas mastiqué.

Si mastiquer a une influence positive sur le péristaltisme, la constipation chronique, fléau des temps moderne, pourrait être favorisée par des repas non seulement pauvres en fibres, mais aussi engloutis sans prendre le temps de mastiquer. Prendre le temps de mâcher dans le calme des aliments fermes riches en fibres peut donc contribuer à régler efficacement un problème de transit intestinal insuffisant.

Contre la constipation, prendre des fibres, c'est bien. Les mastiquer, c'est encore mieux.

Sources

1 Orthodontie, halte au massacre : chapitre 6, *Les vraies causes de l'atrophie des mâchoires*.

2 Le Pratikadent : rubrique *Mastication*

3 *Chewing-gum et reprise du transit intestinal postopératoire* Rev Prescrire 2010 ; 30 (323) : 690-691. (pdf, réservé aux abonnés)