

# Mastication

La **mastication** joue un rôle beaucoup plus important que simplement démolir les aliments ingérés. Par son fonctionnement, elle offre des bienfaits au corps humain.

## Mastication : définition

La mastication désigne l'action de broyer et de mâcher les aliments à l'aide de ses dents.

Lorsqu'un problème de mastication survient, il est souvent accompagné d'une perte de dents qui rend moins efficace la mastication de la bouche.

Une mastication trop rapide peut aboutir à une mauvaise digestion. En effet, les aliments étant insuffisamment broyés, l'appareil digestif a du mal à transformer ou à éliminer ces ressources, et le transit peut devenir pénible.

## Fonctionnement de la mastication

La mastication correspond à la première étape de la digestion au sein de la bouche. Elle est le résultat des mouvements du seul os du visage à avoir une mobilité : le maxillaire inférieur.

Les mouvements des maxillaires, lors de la mastication, sont essentiellement dus à une contraction de deux muscles puissants : les masséters. Ils prennent appui sur les os du crâne et ce faisant, ils mobilisent à la fois les muscles temporaux, mais aussi la mâchoire inférieure.

La mastication se fait ainsi :

- Les aliments sont incisés par les incisives.
- Puis les canines les déchirent.
- Enfin, ils sont broyés et écrasés par les molaires et les prémolaires.

La production de ces mouvements est aidée par les muscles de la langue et des joues. Ils ont pour mission de ramener constamment la nourriture entre les deux rangées de dents.

## Les bienfaits d'une bonne mastication

La mastication est indispensable pour permettre une bonne digestion. Outre le fait de réduire le volume des aliments, le passage en bouche offre la possibilité au cerveau d'étudier leur composition et leur qualité, et bien les assimiler.

La mastication permet donc au système digestif de recevoir les aliments dans les meilleures conditions. On note que c'est en gardant les aliments suffisamment longtemps dans notre bouche qu'on permet aux informations délivrées par les papilles gustatives d'arriver au cerveau.

Au final, bien mastiquer permet d'extraire efficacement les nutriments de chaque aliment. Ceux-ci sont d'ailleurs absorbés dans le sang dès le contact avec le dessous de la langue.

La mastication déclenche aussi la sécrétion des sucs digestifs de l'estomac. Celui-ci deviendra donc plus efficace si vous avez pris le temps de mastiquer votre nourriture correctement.

L'estomac réagit alors plus vite et son travail fait disparaître les sensations de ballonnements ou de nausées.

Enfin, on remarque que la mastication joue aussi un rôle positif sur les intestins. En effet, elle permet de réduire les douleurs liées au côlon irritable comme :

- les colites ;
- les ballonnements abdominaux ;
- les gaz intestinaux.
- 

**Bon à savoir :**

la salive, lors de la mastication, joue aussi un rôle en faveur de la bonne digestion en s'attaquant à l'amidon.