

Providing Institution:



Lisez les documents. Pour chaque question, choisissez la bonne réponse.

Bien mastiquer, un remède simple contre la prise de poids

Mastiquez, mastiquez, il en restera toujours quelque chose ! Plusieurs médecins mettent en avant les bienfaits de la mastication. Plus on mastique, moins on mange vite, or la satiété arrivant au bout de 15 à 20 minutes, cela influe sur la prise de poids et... sur les maladies. Malheureusement, la mastication n'est pas encouragée car les aliments n'ont cessé de se ramollir, de perdre leur texture, leurs fibres, leur dureté initiale. L'alimentation compte environ plus de 70 % d'aliments transformés et de plus en plus d'aliments mous : céréales du petit déjeuner dans du lait, plats préparés, purées,

« prêts à manger », etc. Autre effet bénéfique de la mastication : elle favorise souvent la disparition des coliques et des ballonnements. De plus, mastiquer et broyer consciencieusement empêchent de déléguer ce rôle au système digestif, ce qui lui permet de moins travailler, donc, de moins pomper le sang et de laisser au cerveau la possibilité de mieux penser. Les personnes qui mâchent bien auraient donc une meilleure vascularisation et une meilleure oxygénation du cerveau. Mais il est important de ne pas mastiquer « à vide », ce qui signifie : pas de grignotage.

Source : <http://www.lemonde.fr/aujourd-hui/article/2009/05/04/bien-mastiquer-un-remede-simple-contre-la-prise>

1. D'après ce document, qu'est-ce que l'alimentation actuelle a de néfaste ?
 - a) Les aliments modernes sont source de pathologies difficiles à soigner.
 - b) La consistance de la nourriture favorise une consommation plus importante.
 - c) Les plats cuisinés ont une piètre valeur nutritive comparés aux produits frais.
 - d) Les vaisseaux sanguins sont obstrués par l'excès de nourriture trop calorique.

Answer key: b