

FUTURA

Manger trop vite est mauvais pour la santé, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que manger trop vite est mauvais pour la santé ?

On l'a tous fait. Une bouchée, puis une autre, le tout expédié en quelques minutes, parfois même debout ou devant l'ordi. Le déjeuner devient une formalité entre deux réunions, et le dîner une course entre les infos et Netflix. Résultat : le repas est plié en moins de 10 minutes. Pratique, certes. Mais est-ce que ça ne cache pas une mauvaise habitude pour notre corps ?

Spoiler alert : manger trop vite, ce n'est pas anodin. Derrière ce geste ancré dans notre quotidien à 100 à l'heure se cache une série de conséquences pas très réjouissantes pour la santé. Et non, ce n'est pas juste un discours de nutritionniste un peu rigide. C'est du concret, et c'est scientifiquement prouvé. Alors déjà, que se passe-t-il vraiment dans notre corps quand on mange ?

Manger, c'est beaucoup plus complexe que simplement remplir son estomac. En réalité, la digestion commence bien avant que la nourriture n'arrive dans votre ventre. Elle démarre dès la première bouchée.

Quand vous mâchez, votre salive joue déjà un rôle super important. Elle contient des enzymes (notamment l'amylase) qui commencent à décomposer les glucides. En mâchant bien, vous facilitez ce travail et vous "pré-digérez" une partie des aliments. Mais si tu avales trop vite, tu sautes cette étape. Résultat : ton estomac reçoit des morceaux plus gros, plus difficiles à digérer.

Ensuite, les aliments passent dans l'estomac, où ils sont mélangés à des sucs gastriques très acides (notamment de l'acide chlorhydrique) pour continuer la dégradation. Puis direction l'intestin grêle, où la digestion se termine grâce à la bile (produite par le foie) et les enzymes pancréatiques. C'est là que les nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines...) sont absorbés dans le sang.

Enfin, ce qui reste file dans le gros intestin, qui récupère l'eau et forme les déchets. Ce processus prend des heures, et il fonctionne bien mieux si on laisse au corps le temps de traiter les aliments correctement... ce qui n'est pas le cas quand on bâcle ses repas.

Autre aspect souvent ignoré : le cerveau ne sait pas tout de suite que tu es rassasié. Il lui faut environ 15 à 20 minutes pour recevoir le message de satiété envoyé par l'intestin. Si tu manges trop vite, tu risques donc de continuer à manger alors que ton corps n'a plus besoin d'énergie.

C'est un peu comme si tu remplissais un verre sans regarder, et qu'il débordait sans que tu t'en rendes compte. C'est exactement ce qui se passe avec ton assiette quand tu ne la laisses pas "parler" à ton cerveau.

Quand on mange vite, les désagréments ne se font pas attendre : ballonnements, reflux, digestion lente, sensation de lourdeur ou de fatigue après le repas. Pas très agréable. Mais à plus long terme, les effets peuvent être bien plus sérieux.

Des études ont montré que les personnes qui mangent vite ont :

- Un IMC (indice de masse corporelle) plus élevé.
- Plus de graisses abdominales.
- Un risque accru de syndrome métabolique, incluant hypertension, excès de cholestérol, résistance à l'insuline.
- Une plus forte probabilité de développer un diabète de type 2.

Et ce n'est pas tout : le microbiote intestinal, cette armée de bonnes bactéries qui nous aide à digérer et protège notre système immunitaire, peut aussi être perturbé par des repas trop rapides, mal digérés et trop copieux.

Manger vite, c'est aussi manger sans vraiment manger. On avale sans réfléchir, sans savourer, parfois même sans se souvenir de ce qu'on vient de manger. Ce phénomène porte un nom : l'alimentation automatique. Et il est à l'opposé de ce qu'on appelle l'alimentation consciente ou "mindful eating".

Quand on mange sans prêter attention, on perd la connexion avec nos sensations de faim, de satiété, et surtout, avec le plaisir de manger. Résultat : on mange plus, on mange mal, et on se tourne plus facilement vers des aliments gras, sucrés, salés. Bref, le combo parfait pour un déséquilibre alimentaire.

Mais alors, pourquoi on mange si vite ? La réponse tient souvent en un mot : le rythme. Travail, transports, enfants, rendez-vous... Nos journées sont tellement remplies qu'on considère le repas comme un moment à optimiser. Et parfois, c'est même devenu un automatisme : on mange vite par habitude.

Il y a aussi un facteur culturel : dans certaines sociétés, manger lentement est valorisé (par exemple les Italiens ou les Japonais). Chez nous, le "je mange sur le pouce" est presque une médaille de productivité. Mais à quel prix ?

Mais bonne nouvelle : on peut réapprendre à manger lentement

Pas besoin de tout révolutionner. Il suffit de quelques ajustements simples pour ralentir le rythme :

- Mâche vraiment : vise au moins 10 à 15 coups de dents par bouchée.
- Pose ta fourchette entre chaque bouchée (oui, vraiment).
- Éloigne-toi des écrans : manger en scrollant, c'est la meilleure façon d'avaler sans réfléchir.
- Sers-toi des quantités modérées, et attends 10 minutes avant une éventuelle deuxième portion.
- Prends tes repas à table, dans un endroit calme, même si ce n'est que 20 minutes.

Tout ça pour dire que oui, manger trop vite est vraiment mauvais pour la santé. Ce n'est pas juste une règle de plus à suivre, c'est une clé pour mieux digérer, mieux ressentir la satiété, et garder une bonne relation avec la nourriture. Et franchement, pourquoi se priver de profiter d'un bon plat si c'est pour l'expédier comme un mail urgent ?

Alors la prochaine fois que tu manges, respire, savoure, prends ton temps. Ton ventre, ton cerveau — et peut-être même ton moral — te diront merci.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !