

LE SNACKING

Le snacking est le nouveau terme pour définir ce que nous appelons le grignotage. L'usage de l'anglicisme est synonyme de nouveauté et d'innovation ou, apparemment, c'est ce que les grandes entreprises de l'agroalimentaire veulent nous faire croire. Celles-ci n'hésitent pas à investir grande partie de leurs bénéfices en publicité, afin de nous présenter le snacking comme une habitude jouissive et nécessaire, en plus de salutare.

Le fait de manger et de boire souvent en petites quantités pendant toute la journée est une réalité pour la grande majorité de la population "moderne". Pour justifier cet acte quotidien, nombreuses sont les personnes qui le font afin de pouvoir disposer de l'énergie additionnelle, nécessaire à affronter le rythme accéléré et stressant de leurs vies, dans le but d'être actives à tout moment. Une autre excuse est le plaisir fourni par des bonbons gélatineux ou des barres chocolatées et qui sont considérées comme une récompense bien méritée ou pour améliorer l'état d'esprit (même si sa déglutition est accompagnée par un postérieur sentiment de culpabilité). Mais, si ce supposé plaisir est nécessaire tous les jours, s'agit-il toujours de plaisir ou il s'est transformé plutôt en une addiction avec la finalité de combler un vide affectif ou d'évacuer le mental? Une multinationale renommée affirme que quand une personne choisit un snack, elle le fait de façon instinctive. Ne serait-ce pas plutôt la publicité et le marketing qui orientent l'instinct du consommateur?

Le snacking "fait partie d'un style de vie moderne et saine". Moderne, peut-être, mais pas du tout sain. Ce type d'alimentation contient une grande quantité d'additifs: conservateurs, colorants et exhausteurs de goût, des graisses saturées en abondance, sodium et sucre, pour ne citer que les plus courants. Les vitamines, les minéraux, les enzymes et les fibres, tous d'origine naturelle, brillent par leur absence. Parfois, il y a des irrégularités dans leur composition et les ingrédients affichés sur l'étiquette et, dans d'autres cas, les normes hygiéniques et sanitaires ne sont pas respectées. Nous parlons de friandises, boissons gazeuses et rafraîchissantes, viennoiseries, chips, hamburgers, glaces, pop-corn, gaufres et un grand et caetera. Le fait de manger tous les jours ou très souvent ce type d'aliments provoque des troubles du poids, obésité, maladies cardiovasculaires, constipation, caries, digestions lourdes et lentes, altération du goût, augmentation de l'appétit, changements biochimiques au niveau cérébral, c'est-à-dire, une importante détérioration de la santé en générale due au déséquilibre nutritionnel généré.

Mais, qu'est-ce qui arrive avec les personnes qui mangent "sainement" et que, quand elles ont besoin de grignoter quelque chose, choisissent un snack sain, tel un yaourt, un fruit bio, des biscuits riches en fibre, une poignée d'amandes ou une barre de muesli? Cela suppose aussi un grand dérangement pour le système digestif. Voyons pourquoi.

Pendant le jeun, c'est-à-dire, lorsque la digestion est terminée, de l'estomac naît une onde péristaltique se propageant tout le long de l'intestin grêle jusqu'au caecum (partie initiale du gros intestin). Cette onde unique met approximativement 90 minutes pour parcourir l'estomac et l'intestin. Lorsqu'elle atteint le caecum, elle meurt et une nouvelle onde commence alors dans l'estomac. Ce phénomène est appelé Complexe Migrant Interdigestif

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

(CMI) et son rôle primordial consiste à nettoyer l'intestin et empêcher les bactéries d'y stagner, grâce à un petit flux de liquide qui peut atteindre 1,28 ml à la minute pendant le passage de l'onde. Le CMI empêche aussi le reflux biliaire vers l'estomac.

Or, le CMI est brutalement interrompu dès que l'on commence à manger, que ce soit un fruit, un verre de lait ou un beignet, et ce pendant tout le processus de digestion. Dès qu'on ingère les aliments, la priorité pour le système digestif est de faire la digestion, en laissant pour plus tard le nettoyage de l'intestin. Mais, si nous mangeons quelque chose toutes les deux ou trois heures, indépendamment de sa qualité nutritionnelle, le CMI reste constamment bloqué, favorisant l'accumulation de bactéries, macro-molécules et autres éléments indésirables dans l'intestin grêle, prêts à traverser plus tard la muqueuse intestinale et se déverser dans le torrent sanguin (ce qui pourrait expliquer, en partie, l'origine de la plupart des allergies). Contrairement à ce qu'on peut trouver publié dans diverses articles sur Internet ou dans des revues pseudo-scientifiques, il n'existe aucun aliment « bon » pour grignoter.

Le grignotage en sursollicitant à l'extrême le tube digestif, en exigeant une suractivité des cellules suivie inévitablement d'une usure, d'un vieillissement et d'un renouvellement hyperaccélééré de ces cellules, augmente les mutations de l'ADN potentiellement cancérigènes, pouvant être la cause primordiale de la cancérisation du grêle et du côlon. Une autre conséquence du snacking est le vieillissement prématuré du tissu nerveux dû à la formation de pontages glycosiles entre les fibres protéiques (bases de Schiff), causés principalement par une consommation abusive de glucose. Le naturopathe Robert Masson écrit dans un de ses articles que "la plaque d'athérome n'a rien à voir avec le cholestérol et les lipides ingérés, mais avec le cholestérol et les lipides fabriqués à partir de l'excédent de calories dont le grignotage est un des vecteurs principaux ainsi que la suralimentation globale" (Energie santé n° 78). Le fait de solliciter en permanence le système digestif suppose un gâchis d'énergie importante, car les différents système organiques vont "prêter" leur énergie au tube digestif. Ce phénomène pourrait expliquer la fatigue chronique, les infections récurrentes ou la diminution de l'attention et de la concentration.

Le directeur adjoint d'information au consommateur de l'association européenne Food Drink Europe, Dirk Jacobs, déclare que "du point de vue nutritionnel, le snacking, faisant partie d'une diète saine et équilibrée, peut offrir des bienfaits pour la santé, en aidant au consommateur à maintenir constants les niveaux de sucre en sang tout au long de la journée et empêcher des déséquilibres nutritionnels". Est-ce que M. Jacobs veut dire avec ceci que le snacking est libre de tout soupçon face au diabète de type 2 et le syndrome métabolique?

La meilleure façon d'éviter le grignotage consiste à ingérer des repas équilibrés et à des heures régulières (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), afin d'éviter la sensation de faim plus tard. Dormir suffisamment et avoir un sommeil réparateur harmonisent le système hormonal, en sachant que l'hormone de l'appétit (ghréline) et de la satiété (leptine) sont sécrétées pendant que nous dormons. Éviter la restauration rapide et les aliments à index glycémique élevé (principalement les produits élaborés avec des farines et/ou sucres raffinés), en plus de consommer des aliments riches en fibre en début du repas et de bien

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

mâcher, aide à ce que la sensation de satiété se manifeste plus rapidement et s'installe de façon durable. S'installer devant le téléviseur ou de l'ordinateur pendant des heures incite au grignotage. Pour quoi ne pas essayer à faire d'autres activités enrichissantes pour l'esprit comme se promener, lire, méditer, peindre ou jouer avec les enfants. Finalement, il faut tenir en compte l'état psycho-émotionnel que se cache derrière le besoin de manger constamment: ennui, anxiété, manque d'amour, culpabilité, solitude, apathie, frustration, rage, peur...? Dans ces cas-là, la thérapie florale est d'un grand secours, pour ne nommer qu'un exemple.

** Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique..*

