

Les pièges de la junk food : comment la malbouffe parvient à tromper le cerveau sur la quantité de nourriture avalée



En endommageant l'estomac, la malbouffe l'empêche d'indiquer au cerveau qu'il est plein, donnant l'impression de n'être jamais rassasié.

Avec Nathalie Négro

Atlantico : Des scientifiques ont récemment démontré comment la consommation de "malbouffe" pouvait endommager nos estomacs, et ainsi diminuer la capacité qu'a notre cerveau à détecter que nous sommes rassasiés. Comment ce phénomène se manifeste-t-il concrètement ?

Nathalie Négro : Il faut déjà commencer par définir ce qu'est la malbouffe, car c'est une notion très subjective.

Disons que ce sont les aliments les plus denses au niveau énergétique et qui nous amènent peu de micro-nutriments, tels que les vitamines, les minéraux, oligo-éléments... Les récepteurs responsables du rassasiement dans l'estomac sont des baro-récepteurs, c'est-à-dire qu'ils sont sensibles à la distension de la paroi stomacale. Si l'on consomme des aliments denses en énergie (barres chocolatées, aliments frits...), qui amènent donc un maximum d'énergie sous un volume très faible, ces baro-récepteurs ne seront pas stimulés et nous n'aurons donc pas de rassasiement.

Qu'est ce qui est en cause ? La nature même de la malbouffe ou le fait que celle-ci soit souvent consommée très rapidement ?

La nature des aliments consommés est autant en cause que la vitesse à laquelle on mange : en effet, la première étape du rassasiement se fait en bouche : il s'agit de rassasiement sensoriel spécifique, qui se caractérise par une baisse du plaisir que nous procure le fait de manger un aliment. Pour que nos récepteurs olfactifs et gustatifs soient stimulés, il faut un certain temps, d'où la nécessité de prendre son temps pour manger (et de ne faire que cela). Or, généralement, les snacks, fast-food et autres confiseries se consomment rapidement ; nous ne parvenons donc pas à cette première étape.

Les aliments salés ont également la propriété de stimuler l'appétit et notamment de faire consommer davantage de produits sucrés.

Quant aux boissons sucrées, alors qu'elles sont très énergétiques (l'équivalent de 6 à 7 morceaux de sucre pour 1 cannette de 33 cl), elles ne rassient pas, ni en bouche, ni au niveau de l'estomac).

Ces dommages sur l'estomac sont-ils irréversibles ?

Il est possible de se rééduquer : cela passera par une diversification de l'alimentation, un apport suffisant en fibres, qui améliore le

remplissage de l'estomac et donc le rassasiement. Elles ralentissent également la vidange de l'estomac et garantissent donc une meilleure satiété.

En prenant le temps de manger, en ne regardant pas d'écran en même temps, en s'interrogeant sur les signaux envoyés par notre corps (repérage de la sensation de faim, du plaisir procuré par l'aliment, de sa saveur qui diminue au fur et à mesure de l'avancée du repas), on améliore également le rassasiement.

Quels peuvent être les autres effets de la malbouffe sur notre cerveau de manière plus générale ? Et sur notre estomac ?

La malbouffe peut entraîner des carences en certains nutriments impliqués dans le bon fonctionnement du système nerveux et que l'on trouvera davantage dans les fruits et légumes, viandes et poissons non transformés, les produits laitiers non écrémés (vitamine B9, acides gras oméga-3, magnésium, phosphore...). En fonction des nutriments, leur carence peut entraîner une irritabilité, des troubles du sommeil, de la concentration, des symptômes de déprime, aggraver les symptômes de maladies neuro-dégénératives (type Alzheimer) chez les personnes âgées...

Au niveau de l'estomac, la répétition de consommation d'aliments salés, gras, d'alcool...peut irriter la paroi de l'estomac chez une personne pré-disposée et entraîner des maux d'estomac et des ballonnements.