Ce geste sous-estimé qui booste votre cerveau

Par Cécile Ouicher

La mastication est une fonction souvent sous-estimée mais essentielle. Elle joue un rôle fondamental non seulement dans la digestion, mais aussi dans le fonctionnement cérébral et le maintien de la posture corporelle. Ce processus mécanique et sensoriel complexe mérite qu'on y prête attention tant ses effets physiologiques sont larges et documentés.

Mastiquer permet de broyer efficacement les aliments en petites particules, facilitant leur mélange à la salive. Cette étape est cruciale : plus les aliments sont préalablement fragmentés, plus la digestion gastrique et intestinale est rapide et efficace, réduisant les risques de reflux acides, ballonnements ou constipation. Avaler de gros morceaux demande un surcroît d'effort à l'estomac et dégrade la digestion, ce qui peut impacter la santé intestinale *via* l'axe intestin-cerveau.

Par ailleurs, bien mâcher influence la sécrétion d'hormones de la satiété, permettant au cerveau de capter le message : « *j'ai assez mangé* », ce qui réduit la quantité ingérée et favorise un poids stable ou une perte de poids. Ce signal nécessite environ 15 minutes pour s'activer, d'où l'importance de mâcher lentement et longtemps.

IMPACT SUR LE CERVEAU : COGNITION ET VIGILANCE

Au-delà du système digestif, la mastication agit aussi comme un stimulant neuronal. Elle active la circulation sanguine cérébrale et stimule les zones liées à la mémoire, à la vigilance et au contrôle moteur, notamment l'hippocampe. Une bonne mastication est associée à des performances cognitives supérieures, une meilleure fluidité verbale et peut même contribuer à prévenir les troubles neurodégénératifs comme Alzheimer.

Contrairement à l'idée que mâcher serait une simple fonction mécanique, il s'agit d'une activité sensorimotrice complexe qui augmente le flux sanguin vers le cerveau, principalement vers l'hippocampe et le cortex préfrontal, des zones indispensables à l'apprentissage et à la formation des souvenirs. Cette stimulation favorise aussi la production de neurotransmetteurs responsables de la vigilance et de la plasticité neuronale. De nombreuses études montrent que la réduction de la mastication, souvent liée à la perte des dents ou à une



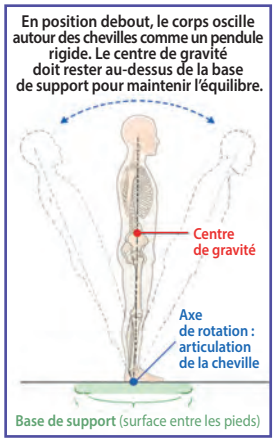
alimentation trop molle, s'accompagne d'un déclin cognitif, particulièrement chez les personnes âgées. À l'inverse, maintenir une mastication active aide à préserver la neurogenèse dans l'hippocampe, à renforcer les connexions synaptiques et à moduler positivement l'axe hormonal du stress, limitant ainsi les impacts négatifs du stress chronique sur le cerveau. Ainsi, prendre le temps de bien mâcher, notamment des aliments nécessitant une mastication robuste, apparaît comme un geste simple et naturel ayant un impact bénéfique significatif sur la santé cognitive et la prévention du déclin mental (G. Krishnamoorthy, 2018). Ce lien entre mastication et cognition met en lumière l'importance de la fonction masticatoire non seulement pour la digestion, mais aussi pour la santé cérébrale globale, soulignant l'intérêt de préserver au maximum cette fonction tout au long de la vie.

MASTICATION ET POSTURE : UN LIEN MÉCANIQUE ET NEUROPHYSIOLOGIQUE

La mâchoire n'est pas isolée du reste du corps. Elle est intégrée dans un système musculo-squelettique qui influence directement la posture. Mâcher active les muscles masticateurs, renforce les os de la mâchoire et stimule les propriocepteurs, des capteurs sensoriels qui envoient des informations cruciales au cerveau sur la position et le mouvement de la mâchoire et, par extension, de la tête et du cou (C. Dolciotti, 2025). Cette stimulation sensorielle agit sur les réseaux du tronc cérébral et du cervelet, qui coordonnent aussi le contrôle postural et l'équilibre. En effet, la mastication augmente le tonus musculaire postural et améliore la capacité du système nerveux central à anticiper et à corriger les déséquilibres, rendant les oscillations du centre de pression plus contrôlées et économes en énergie. Ce phénomène joue un rôle important surtout chez

les personnes âgées et les sportifs, favorisant stabilité fonctionnelle et prévention des chutes.

Comprendre le contrôle postural



Pour comprendre comment nous gardons l'équilibre en position debout, on utilise souvent le modèle du pendule inversé (représentation ci-contre). Ce système est instable par nature. La stabilité dépend donc d'un contrôle fin permettant au centre de pression de compenser ces oscillations et de corriger la position du centre de gravité pour éviter la chute (C. T. Bonnet, 2016).

Ces ajustements posturaux sont contrôlés par un système complexe combinant :

- des capteurs sensoriels (proprioceptеurs, système vestibulaire, récepteurs visuels) qui renseignent sur la position du corps et les mouvements ;
- le système nerveux central, qui traite ces informations et coordonne la réponse musculaire ;
- les muscles posturaux, qui déplacent le centre de pression en modulant la pression plantaire.

Le lien entre mastication et posture

La mastication intervient directement dans ce système par deux voies :

- **mécanique :** la mâchoire est connectée à la tête et au cou *via* les os et les muscles. Les tensions exercées lors de la mastication influencent la position de la tête, l'alignement de la colonne cervicale et, par conséquent, la posture globale ;
- **neurophysiologique :** la mastication stimule de nombreux proprioceptеurs et active des zones cérébrales impliquées dans le contrôle moteur et postural, en particulier dans le tronc cérébral et le cervelet. Cette stimulation améliore le tonus postural et la coordination motrice, essentiels pour ajuster les oscillations du centre de pression et maintenir un équilibre efficace.

Ainsi, mâcher régulièrement active un système sensoriel et moteur qui optimise le contrôle postural, permettant au corps de gérer plus efficacement les oscillations du centre de gravité et d'éviter la perte d'équilibre.

L'IMPORTANCE DE LA TEXTURE ALIMENTAIRE

La nature des aliments impacte directement la mastication. Une alimentation exclusivement molle réduit la stimulation musculaire et sensorielle, affaiblit la musculature mandibulaire, peut provoquer des déséquilibres posturaux, et perturber la respiration nasale par manque de développement osseux dans la région maxillaire. Cette situation est souvent responsable de nombreuses malpositions dentaires et même d'une posture voûtée. Il est donc recommandé de consommer des aliments fermes nécessitant une mastication active : fruits frais, légumes croquants, noix, oléagineux… Ces choix alimentaires optimisent la stimulation masticatoire, renforcent la posture et soutiennent la fonction cognitive et digestive. Prendre le temps de mâcher devient ainsi un geste simple et naturel, riche de bénéfices multiples pour la santé globale, la cognition et l'équilibre corporel. Cette fonction mérite d'être valorisée dans nos habitudes alimentaires au quotidien. ■

Exercice de stimulation posturale par la mastication consciente

Matériel requis pour l'exercice : un chewing-gum sans sucre ou un petit aliment nécessitant une mastication active (par exemple, des noix).

En pratique

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, regard droit devant.
- Mâchez lentement et consciemment le chewing-gum ou l'aliment, en prenant conscience de la mobilité de votre mâchoire. Concentrez-vous sur la sensation dans les muscles masticateurs (deux à trois minutes).
- Pendant que vous mâchez, gardez la tête dans l'axe vertical, comme si un fil vous tirait vers le haut depuis le sommet du crâne. Vérifiez que vos épaules sont relâchées et vos abdominaux légèrement contractés pour soutenir la colonne.
- Fermez doucement les yeux et essayez de percevoir vos micro-oscillations posturales. Continuez à mâcher calmement en restant centré.
- Effectuez cet exercice sur une surface stable puis sur une surface instable (tapis d'équilibre, coussin) pour augmenter la difficulté.
- Alternez la mastication d'un côté puis de l'autre pour stimuler l'équilibre bilatéral.
- Répétez cet exercice deux à trois fois par semaine, de préférence avant une activité debout ou une marche, pour préparer votre système postural.

Cet exercice utilise la stimulation de la mâchoire pour activer les circuits posturaux, améliorer la vigilance et renforcer le contrôle dynamique du centre de pression. Il permet d'intégrer la mastication au travail postural et à l'équilibre de manière simple et naturelle.

Cécile Ouicher



Praticienne de yoga somatique, coach psychocorporel, relaxologue et masseuse bien-être, Cécile Ouicher s'intéresse particulièrement à la relation soma/psyché. Elle a créé une formation en ligne pour tous ceux qui souhaitent avoir une nouvelle compréhension de la relation corps/esprit.
www.le-corps-en-conscience.fr – www.consciencepostural.fr