

## Les chewing-gums rendent intelligent - 1/3

Malgré tout ce qu'on dit sur lui, le chewing-gum est bon pour la santé. Selon le genre de gomme que l'on mâche, cela peut nous aider à réfléchir, augmente le taux de sang que distribue le cœur dans l'organisme... Et plusieurs détails !

### Oublions les vieux conseils

On vous a sûrement répété plusieurs fois les refrains que l'on connaît tous et toutes :

"Le chewing-gum provoque des caries"

"Le chewing-gum peut provoquer de l'aérophagie"

"N'avale pas ton chewing-gum, sinon ton estomac va être collé !"

Oubliez tous ces conseils ! Le chewing-gum n'a que des bienfaits, à condition de l'utiliser correctement !

Explications :

### **Caries ?**

Non, aucun risque de caries lorsqu'on mâche du chewing-gum. Pourquoi ? Parce que, lorsqu'on mâche, on produit de la salive qui met en place des défenses contre les bactéries. Ainsi, pas de caries et, en plus, bye bye les aliments qui restent coincés entre les dents !

### **Aérophagie ?**

Surtout pas ! Mâcher du chewing-gum ne veut pas dire avaler de l'air. À moins d'avalier de l'air en faisant exprès, c'est-à-dire en mâchant bruyamment avec la bouche grande ouverte. Mais pas de risques énormes, l'air qui entre dans notre bouche est automatiquement rejeté lorsque l'on ouvre une nouvelle fois la bouche.

### **Estomac collé ?**

Ce conseil-là est une pure invention de parents inquiets de voir leurs enfants mâcher du chewing-gum à longueur de journée !

Le chewing-gum ne colle pas ni l'estomac, ni l'œsophage, pour la bonne raison que, lorsqu'il est confronté à beaucoup d'humidité, il perd toute sa consistance collante.

### **Mauvaise circulation du sang ?**

Seulement pour les chewing-gum avec du sucre ! Les gommes à mâcher sans sucre sont totalement inoffensives pour l'organisme et son fonctionnement.

De plus, le chewing-gum avec du sucre est mauvais pour la santé, mais pas au point de provoquer une mauvaise circulation ni des problèmes cardio-vasculaires.

### Les avantages du chewing-gum

Le chewing-gum, lorsqu'il est mâché lentement, régulièrement et avec calme, aide l'organisme à mieux supporter un **trop-plein de stress**, de nervosité, ou à encaisser un choc particulièrement dur.

Alors avis à tous, si vous vous sentez stressés, fatigués ou énervés par quelque chose, jetez-vous sur votre paquet de chewing-gum !

À part ça, la gomme à mâcher peut nous apporter tout ce dont on a besoin : **magnésium, calcium, vitamines, protéines...** Cela dépend de la gomme.

Pourquoi ? Les petites trompes situées sur la langue absorbent le jus produit par un chewing-gum mastiqué, et le transportent dans le sang ou dans l'estomac !

Donc, si vous mâchez un chewing-gum avec du magnésium ou de la menthe forte, vous vous sentirez aussitôt plein de force et de vitalité.

Mais aussi, le chewing-gum améliore la **mémoire** ! Pourquoi ? Lorsqu'on mâche, le cerveau reçoit de

## Les chewing-gums rendent intelligent - 2/3

l'oxygène en plus grande quantité que la normale, ainsi que du sang et du sucre.

Un changement s'opère alors dans la **partie mémorielle**, aidant le cerveau à se rappeler de certaines choses du passé enfouies au fond du crâne.

Vous remarquerez que, le plus souvent, lorsque vous vous rappelez d'un morceau du passé que resurgit tout d'un coup devant vos yeux, vous êtes en train de mastiquer un chewing-gum !

### Stop à la cigarette !

Nous avons déjà entendu parler, lorsqu'on veut arrêter de fumer, le chewing-gum est la meilleure solution. C'est vrai, mais il ne faut pas mâcher n'importe quels gommages. Il existe des gommages à mâcher qui contiennent **une petite dose de nicotine**.

Ainsi l'organisme reçoit son taux de nicotine en plus petite quantité (sans pour autant provoquer quelque problème) sans que vous abîmiez vos poumons avec la fumée.

De plus, **le chewing-gum coupe l'appétit**, qu'il soit à la menthe, avec ou sans magnésium, à la nicotine ou à l'orange.

Or, nous savons tous que lorsqu'on arrête de fumer on grossit toujours un peu. Ainsi donc, le chewing-gum à la nicotine est la meilleure chose à utiliser :

- \* Plus besoin d'avoir une cigarette dans les mains ni de fumée dans les poumons
- \* Pas de prise de poids considérable

### Les meilleurs chewing-gum du moment

Avec le temps qui passe, on achète de plus en plus de chewing-gum. Mais savons-nous quel chewing-gum prendre lorsqu'on a un étalage plein à craquer devant les yeux ? Jamais ! Voici un petit dictionnaire des gommages à mâcher :

#### **Chewing-gum pour enfants**

Le meilleur que l'on peut trouver à la vente est l'Hollywood Chewing-gum Kids. Pour que les dents des enfants soient plus fortes et de plus, ce chewing-gum contient du calcium.

Mais on connaît aussi Freedent pour Enfants. Il contient des produits qui renfoncent les dents et les défendent contre les bactéries.

#### **Contre les cigarettes**

Nicogum 2 mg est l'un des paquets de gommages à mâcher qui contiennent de la nicotine ; idéal pour arrêter de fumer.

Nicorette est aussi un chewing-gum contre le tabac, ainsi que Nicotinell.

#### **Une bouche en parfaite santé**

Alcyak renforce les gencives, les rafraîchit et les protège contre les bactéries.

Fluogum renforce l'émail des dents et les blanchit légèrement. Il contient une forte dose de fluor, un produit très positif pour la santé de la bouche.

Relax Gum relâche le stress, la nervosité, la fatigue et l'énerverment.

Guayapi donne de la pêche et tonifie le corps.

Airwaives Spicy Cocktail : plus jamais le nez bouché !

Digest Gum, un chewing-gum pour mieux digérer.

## Les chewing-gums rendent intelligent - 3/3

### Sondage

Pour connaître l'avis des gens à propos des chewing-gum, je les ai interrogés moi-même. J'ai classé les résultats dans quatre catégories : enfants, ados, adultes et personnes âgées. Ces résultats sont très récents : ils datent du 19 mars.

#### **Catégorie enfants**

70% des enfants adorent mâcher du chewing-gum.

28% des enfants n'aiment pas mâcher de chewing-gum car ils n'aiment pas leur goût et/ou leur consistance caoutchouteuse.

2% des enfants ne mâchent pas de chewing-gum car leurs parents le leur interdisent.

#### **Catégorie ados**

90% des ados mâchent du chewing-gum au moins cinq fois par semaine.

4% des ados ne mâchent pas de chewing-gum car ils portent des appareils dentaires.

6% des ados ne mâchent pas de chewing-gum car leurs parents trouvent que c'est mauvais pour la santé.

#### **Catégorie adulte**

30% des adultes mâchent du chewing-gum régulièrement.

59% des adultes ne mâchent pas de chewing-gum car ils n'aiment pas leur consistance caoutchouteuse.

11% des adultes ne mâchent pas de chewing-gum pour donner le bon exemple à leurs enfants.

#### **Catégorie personnes âgées**

90% des personnes âgées ne mâchent pas de chewing-gum parce qu'ils n'aiment pas ça.

10% des personnes âgées ne mâchent pas de chewing-gum parce qu'ils ne savent pas ce que c'est.