



## LE CHEWING GUM

### Qui a eu cette idée folle un jour d'inventer le chewing-gum ?

C'est en s'inspirant de la culture Maya du Mexique, qu'un américain, Thomas Adams, en 1876 a eu l'idée de mélanger le latex du saptier, le chicle, (arbre dont la sève très particulière servait aux Mayas à se muscler la mâchoire) à de la résine et un sirop.

Au lendemain de la Seconde Guerre Mondiale, les Américains popularisent cette confiserie en France. Aujourd'hui la fabrication industrielle emploie des ingrédients artificiels, ce qui rend le chewing-gum élastique, non collant et durable. Le chewing-gum aux fruits vise les jeunes ados de 10-14 ans, en particulier les filles, à la chlorophylle pour les plus âgés de 14-18 ans et à la menthe forte ou menthol pour les adultes.

### Bon ou mauvais pour la santé ?

On a observé que certaines personnes présentaient des troubles digestifs (source : Le Quotidien du médecin).

Après examens et entretiens, les médecins ont trouvé que ces personnes consommaient de très grandes quantités de chewing-gum sans sucre. Or l'édulcorant utilisé est le sorbitol (qui à haute dose est laxatif). De plus, le chewing-gum augmenterait l'acidité de la bouche, solliciterait les muscles de la mâchoire de façon excessive, provoquerait de l'aérophagie (estomac gonflé d'air), favoriserait les ulcères, et s'emmêlerait dans les appareils dentaires...

Par ailleurs, le chewing gum pourrait améliorer l'humeur, neutraliser les bactéries responsables des caries (du fait de l'acidité de la salive), éliminer la plaque dentaire grâce au frottement, reminéraliser les dents, les blanchir même, faciliter la digestion après le repas car il favoriserait la sécrétion salivaire et le travail de l'estomac... Difficile de se faire une opinion !

### Qu'est-ce qu'on décide alors ?

Et si le maître-mot était la modération ? Mâcher du chewing-gum oui, mais attention, en consommer sans sucre incite à en consommer plus, car on se dit que c'est moins mauvais pour la santé.

Surtout : ne pas en mâcher pendant les heures de cours par respect pour le professeur et les autres élèves, avoir la bouche vide pour parler fait gagner des points !

En moyenne, les Français de 10 à 50 ans en mâchent 5 par semaine, peut-être par précaution se fixer cette limite.... ?