

# Nous avilir... ils veulent qu'on mange bouche ouverte et avec nos doigts

écrit par Christine Tasin | 9 novembre 2022





---

*Ne veulent-ils pas plutôt nous « déciviliser » pour nous mettre au même rang que les nouveaux venus ?*

**Olivia Blanche,** qui nous a indiqué l'article ci-dessous.

**Merci à elle**

---

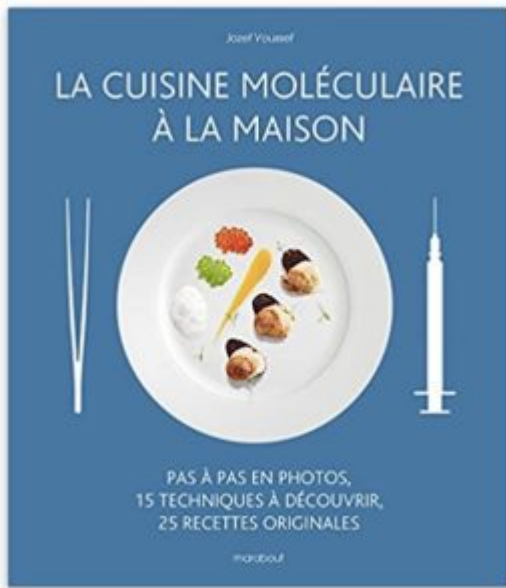
**Bien évidemment, les lecteurs de Résistance républicaine à qui on ne la fait pas ont tout de suite compris : il s'agit, tout simplement, de nous mettre au niveau de certains de nos envahisseurs, de leur ressembler, afin que les différences entre les peuples disparaissent...**

**Le Grand Remplacement c'est aussi cela.**

*Rétrograder, déchoir, se déclasser, se dévaloriser, régresser, s'humilier... Vaste programme qui ne saurait oublier le très malade "art de la table".*

Grâce à l'adepte de la psychologie expérimentale Charles Spence et à [Jozef Youssef](#), grand chef londonien, chercheur en "cuisine moléculaire"... l'Occident d'[Apicius](#), de Vatel, de Loiseau ou de Bocuse est sommé de retourner à l'ère

préhisto-moderniste. L'avenir est dans le passé, le passé est dans le futur...



En cuisine, la première application des résultats de la gastronomie moléculaire a été la "cuisine moléculaire", dont la définition est "cuisiner avec des ustensiles rénovés" : azote liquide, siphons, évaporateurs rotatifs, filtres à fritté, circulateurs, etc. Pour désigner la cuisine moléculaire, divers cuisiniers ont proposé d'autres appellations, sans changer le contenu de la chose : « cuisine

technico-émotionnelle » selon les Espagnols<sup>3</sup>, « cuisine technico-conceptuelle », « cuisine moderniste »... Dans tous les cas, il s'agit de cuisine, c'est-à-dire de production de mets, et l'originalité réside dans l'utilisation d'ustensiles issus des laboratoires : siphons, azote liquide, sondes à ultrasons, évaporateurs rotatifs, thermocirculateurs... Wikipedia

**Néanmoins, je ne savais pas jusqu'alors qu'on pût manger avec les oreilles... ils en ont des choses à nous apprendre !**

**Pourquoi vous devriez manger avec la bouche ouverte**

Depuis petit, on nous somme de ne pas manger la bouche ouverte et d'user de ses couverts pour se restaurer en respectant les codes dictés par la bienséance. Pourtant, ces manières enlèveraient beaucoup à notre plaisir gustatif selon la science.

**Sommaire**

- [Manger la bouche ouverte : des saveurs décuplées](#)
- [Les bienfaits de manger avec les doigts et les oreilles](#)
- [Une expérience multi-sensorielle qui joue sur la qualité de notre alimentation](#)

Pas de coudes sur la table, de doigts dans la bouche ou de

nourriture mâchouillée à la vue du reste de la table. Ces règles de bienséances, intégrées dès la petite enfance, sont censées faire de nous des êtres polis et socialement acceptables – du moins en Occident.

Pourtant, une étude menée par [Charles Spence, expert en psychologie expérimentale à Oxford](#) et spécialiste des systèmes sensoriels, vient contrer certains de ces codes. Selon lui **manger la bouche ouverte et avec les doigts décuplerait notre plaisir gustatif.**

### **Manger la bouche ouverte : des saveurs décuplées**

Ses recherches, publiées en 2017 dans la [Revue internationale de la gastronomie et des sciences de l'alimentation](#) et co-menées par Jozef Youssef, chef fondateur de Kitchen Theory, un studio gastronomique expérimental à Londres, ont tenté de **faire le lien entre nos pratiques alimentaires et le goût des aliments.**

Grâce à 207 participants, ils ont pu analyser si le **slurping, une pratique répandue en Asie** qui consiste à faire du bruit en mangeant ses nouilles ou [sa soupe](#), pouvait influencer la perception des saveurs chez des participants occidentaux.

Et les résultats “ont révélé que **la soupe était évaluée comme ayant une saveur significativement plus intense** lorsqu'elle était slurped plutôt que sirotée, bien que les participants se soient également sentis un peu plus gênés”.

**Ainsi, malgré la gêne, mastiquer son repas la bouche ouverte rend les aliments plus savoureux.** Dans [une interview accordée en juillet 2022 à The Times UK](#), Charles Spence a confié que déguster ses mets la bouche ouverte pouvait “aider à **libérer plus de composés organiques volatiles**, stimulant notre odorat et notre perception du goût”.

### **Les bienfaits de manger avec les doigts et les oreilles**

Mais ce n'est pas tout. Pour l'auteur de *Le repas parfait*. La science multisensorielle de l'alimentation et de la restauration (Wiley-Blackwell, 2014), manger est une expérience multisensorielle : elle est olfactive, mais aussi auditive et tactile.

**Entendre le bruit de la nourriture, comme le croquant chocolat, des cornichons ou du pain bien cuit, augmenterait le plaisir de la dégustation et ainsi le goût.** “En ce qui concerne le son, nous aimons les aliments bruyants – pensez croquant, croustillant. **Les chips et les pommes sont considérées comme plus agréables lorsque le son du croquant est amplifié**”, [déclarait Charles Spence au Telegraph en juillet 2022.](#)

Un bruit qui décuple les saveurs et qui pourrait s'expliquer par une liaison directe avec notre cerveau : “lorsque nous commençons à goûter quelque chose, nous avons tendance à le trouver plus savoureux, et notre cerveau s'adapte et cesse de l'apprécier car il semble moins “intéressant”, mais lorsque vous mangez quelque chose de bruyant, votre attention est dirigée vers votre bouche, ce qui vous permet de conserver le goût plus longtemps”, [témoignait-il auprès de la BBC en juillet 2022.](#)

Mieux encore, **le professeur conseille de manger avec les mains. Alors, exit les couverts, on touche la nourriture et se lèche les doigts** : “la recherche montre que ce que vous ressentez dans la main peut changer ou faire ressortir certains aspects de l'expérience de dégustation”, confiait-il toujours au Telegraph.

Ainsi, sentir la texture des aliments, et lécher le sel des frites, le jus de la pomme, ou le glaçage sucré d'un gâteau, contribuerait à davantage les apprécier.

**Une expérience multi-sensorielle qui joue sur la qualité de notre alimentation**

Malheureusement, les aliments souvent les plus croquants semblent être aussi les plus gras et les plus transformés, tandis que les lieux où l'on fait consensus pour manger avec les doigts et de façon bruyante sont les fast-food.

“Ce n’est pas un hasard si les chips sont vendues dans des sacs en plastique particulièrement bruyants ; c’est du pur marketing intuitif”, confirmait le chercheur Charles Spence à la BBC avant d’ajouter que “la restauration rapide a tendance à être croquante, croustillante, presque toujours bruyante.”

Tandis que ses recherches ont également prouvé qu’on pouvait “assaisonner phonétiquement” la nourriture, en écoutant de la musique en dégustant un aliment, ou en buvant un liquide, afin de changer son goût, ou la perception qu’on s’en fait, “nous pourrions manger avec moins de sucre si nous ajoutions une petite ‘musique douce’ aux aliments de saison”, conclut-il. Cependant, il n’existe aucune étude venant confirmer cette proposition (quelque peu farfelue) qui détonne avec l’expérience du repas en pleine conscience.

[https://www.marieclaire.fr/manger-la-bouche-ouverte-bienfaits,1434041.asp?utm\\_campaign=Ividence&utm\\_content=gmcbienetre-1&utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&xtor=EREC-221](https://www.marieclaire.fr/manger-la-bouche-ouverte-bienfaits,1434041.asp?utm_campaign=Ividence&utm_content=gmcbienetre-1&utm_medium=email&utm_source=newsletter&xtor=EREC-221)