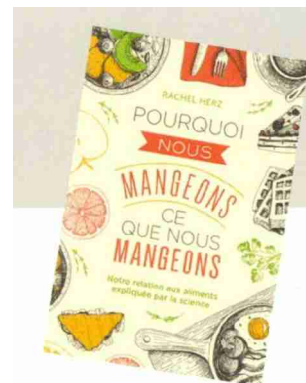


MANGER EST UNE AFFAIRE DE CERVEAU

La neuroscientifique Rachel Herz décrypte notre relation aux aliments et leur influence sur notre santé. Les résultats sont parfois étonnants.



Vous détestez les choux de Bruxelles? C'est sans doute à cause d'une forte aversion à la saveur amère. Vous faites partie des supergouteurs, soit des 20% de la population caucasienne, qui possèdent plus de papilles gustatives que la moyenne. Certes, vous vivez dans un monde de saveurs intenses, mais, pour contrer l'amer, vous abusez du sel et évitez les légumes verts. Le risque est alors élevé de développer des polypes intestinaux ou des cancers gynécologiques.

Le livre de la neuroscientifique américano-canadienne Rachel Herz fourmille d'anecdotes et de dizaines d'études qui décryptent notre relation aux aliments et leur influence sur notre santé. Avant tout, manger est une affaire de cerveau. C'est lui qui nous rend les frites plus attirantes que les endives. Un effet de la dopamine, le neurotransmetteur du plaisir et de la récompense, qui est activé dès que notre langue ressent la sensation du gras.

On sait aussi que les saveurs n'activent pas les mêmes zones dans notre tête. La langue détecte les quatre saveurs primaires (amer, acide, sucré, salé), mais c'est le cerveau qui nous signale la différence entre les anchois et la compote de pommes.

Savez-vous que le sucre vous rend moins sensible à la douleur? Il déclenche la libération d'endorphines, un opiacé que notre corps produit naturellement, et vous vous sentez directement mieux. Quant à l'appétence pour le sucre, elle viendrait d'un facteur génétique. Ceux qui ressentent le moins les bienfaits du sucre en consomment le plus et sont dotés de plus de masse adipeuse. En revanche, des études ont montré la corrélation entre aimer le sucré et être quelqu'un de doux. Plus vous êtes un bec à miel, plus vous êtes coopératif et compatissant.

L'auteure expose les expériences de Gordon Shepherd, spécialiste de la neurogastronomie. Il a montré l'importance du flux d'air impliqué dans la perception des saveurs. Notre langue est peu utile pour ressentir les arômes. Nous croyons sentir le bacon dans notre bouche, mais seule sa salinité est ressentie, c'est notre nez qui nous le fait différencier du saumon fumé. L'anatomie de nos voies aériennes supérieures permet de créer une sorte de «rideau d'air», qui maintient les molécules aromatiques dans notre bouche pendant que nous mangeons et renvoie les odeurs dans notre nez lorsque nous expirons.

Rachel Herz nous emmène sur les chemins de notre inconscient alimentaire. La couleur des mets, par exemple. Nous détectons plus le sucré dans le rouge, l'acidité dans le vert. Cela est lié à notre expérience alimentaire: goûtez un jus d'orange bleu, vous serez surpris. Selon la recherche, pour diminuer notre fringale, le pop-corn devrait être servi dans de la vaisselle bleue et angulaire et consommé avec des couverts anguleux. Pour le sucré, optez pour un bol ou de petites assiettes rondes.

Mais la science n'oublie pas de rappeler qu'en titillant le noyau accumbens, une région profonde du prosencéphale, manger se rapproche de l'acte sexuel, qui chatouille la même zone du cerveau. Se nourrir reste donc une affaire de plaisir, et invite à manger proprement. **DAVID HUC**

L'expérience de la neurogastronomie



Rachel Herz,

«Pourquoi nous
mangeons ce que nous
mangeons», Editions
Quanto, mai 2018,
352 pages

**LE SUCRE,
EN DÉCLENCHANT
LA LIBÉRATION
D'ENDORPHINES,
NOUS REND MOINS
SENSIBLES À LA DOULEUR**

LES CLÉS POUR ÊTRE HEUREUX AU TRAVAIL



MANAGEMENT Les freins psychologiques, sociaux et culturels pour s'épanouir dans son métier, les femmes dans le monde du travail, développer sa créativité, ou encore décrocher le job

de ses rêves et le garder. La journaliste genevoise Amanda Castillo distille ses conseils teintés de références historiques et philosophiques aux employés et employeurs

se posant des questions sur le monde du travail en général.

Quels sont les rituels quotidiens des génies créatifs? Peut-on être dyslexique ou autiste et réussir sa carrière? Pourquoi ce ne sont pas toujours les plus compétents qui sont promus? Mère ou femme active, faut-il encore choisir? A travers 57 méditations sous forme de guide, elle questionne la position centrale du travail dans notre vie, le mythe du plein-emploi, le salariat et

propose des pistes pour s'affranchir de la pression culturelle prônant une carrière spectaculaire. Alors, bonheur et travail sont-ils vraiment indissociables? La réponse est à découvrir dans le tout premier ouvrage d'Amanda Castillo, responsable également du cahier «Carrières» du journal «Le Temps».

CHANTAL DE SENGER

«57 méditations pour réenchanter le monde du travail», Amanda Castillo, Editions Slatkine, 245 p.