

Le goût fait appel à tout un ensemble de paramètres permettant d'identifier ce que l'on mange : **l'aspect, l'odeur, l'arôme, la saveur, la texture, la température**.... Tous nos sens sont mis à contribution pour envoyer au cerveau une multitude de messages constituant une image gustative.

## Le goût : par quel sens le prendre ?

Le goût est un phénomène complexe qui fait appel à :

- **l'olfaction** => **Odeurs** => NEZ (voie nasale directe )
- **la rétro-olfaction** => **Arômes** => NEZ (voie rétro nasale)
- **la gustation** => **Saveurs** => LANGUE
- **la somesthésie** => **Texture, piquant, pétillant, la température** =>NERFS

Sans oublier, la **vue** qui donne des informations avant même d'avoir commencé à sentir ou à goûter. Certaines couleurs évoquent des saveurs qui peuvent être trompeuse (comme par exemple une pomme rouge qui serait en fait acide). La vision va également faire démarrer le réflexe de salivation indispensable à la détection du goût.

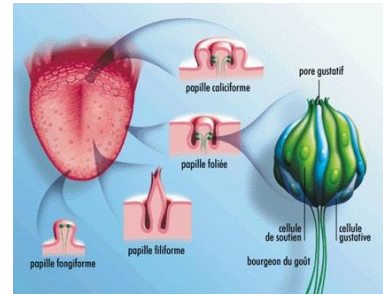
L'**ouïe** peut aussi intervenir, surtout au niveau des textures (croquant, croustillant...)

### ➤ **Le goût, comment ça marche ?**

- 1) D'abord la vue induit une idée préconçue du goût .
- 2) Ensuite, les odeurs de l'aliment sont détectées par les narines.
- 3) Dans la bouche, la mastication et l'insalivation permettent :
  - le dégagement de **molécules odorantes** jusqu'à l'arrière gorge. Elles arrivent dans la cavité nasale par le voile du palais et stimulent les **récepteurs olfactifs du nez**. Cette voie rétro-nasale permet la perception de **l'arôme de l'aliment qui est responsable de 90% de la sensation du goût !**
  - Rq : quand le nez est bouché, la perception du goût est diminuée.

→ La **dissolution des saveurs dans la salive**, qui entrent en contact avec les quelques **5000 papilles gustatives réparties sur la langue**. Les papilles renferment les "**bourgeons du goût**" dont l'ouverture (pore) affleurent à la surface.

→ La salive chargée de saveurs pénètrent dans les papilles jusqu'aux bourgeons du goût où des **récepteurs permettent de discerner les saveurs**.



Ces récepteurs se régénèrent très régulièrement, tous les 10 à 14 jours, car ils sont régulièrement détruits par la salive, des brûlures, certains médicaments, l'âge, les épices...

4) Pour finir, les bourgeons du goût se terminent par des fibres nerveuses envoyant les informations vers le cerveau via les nerfs gustatifs.

### Ces informations sont rassemblées en une sorte d'image gustative

La langue dispose aussi de **récepteurs sensibles à la température, à la pression, aux propriétés tactiles des aliments** permettant de discerner les textures.

Les différents récepteurs sont essentiellement sur la langue, mais on en trouve aussi sur le voile du palais, l'épiglotte et les parois du pharynx.

**Les dents** transmettent aussi des informations lors de la mastication et donnent des informations nerveuses qui **amplifient le message gustatif**.

## Le goût : toute une histoire !

Dès le 4<sup>ème</sup> mois, les bourgeons gustatifs du fœtus, commencent à fonctionner. Ils sont stimulés par le goût du liquide amniotique. Celui-ci dépend des saveurs ingérées par la maman traversant le placenta. Il pourrait renfermer environ 500 saveurs ! Avant même d'être né, le bébé commence son **éducation du goût** et sa **mémoire gustative**

Dès ce stade, l'homme marque sa **préférence pour le sucré** alors que la saveur la moins appréciée est l'amer, avec une plus ou moins grande sensibilité. Logique : le sucré se rapporte à des denrées énergétiques importantes pour la survie (dont le lait maternel légèrement sucré) alors que l'amer caractérise les composés toxiques de certains végétaux.

Après la naissance, les enfants allaités suffisamment longtemps adopteraient plus facilement une plus grande diversité alimentaire, notamment en légumes. Cet effet serait lié à la diversité du goût du lait maternel par rapport à l'uniformité du lait industriel

Puis, durant les premières années de vie, un nombre très important de goûts sont découvertes par les papilles gustatives. Les six premières années seraient les plus enrichissantes.

**Le goût est en partie inscrit dans nos gènes.** Mais une grande partie s'acquiert en goutant et surtout en regoutant de nouveaux aliments, quel que soit l'âge.

- Le **neutre** : eau très faiblement minéralisé
- Le **sucré** : seule cette saveur est innée.
- Le **salé** : c'est un exhausteur de goût.
- L'**acide** : l'acide fait grimacer sans pour autant que l'aliment possède un mauvais goût.
- L'**amer** : la saveur la moins courante de notre alimentation, elle est généralement peu appréciée

**Les saveurs de base sont donc le sucré, le salé, l'acide et l'amer... Et l'umami ? Cette cinquième saveur - "savoureuse" en japonais - permettrait la détection de protéines dans un aliment. Son goût se rapprocherait d'un bouillon de viande type viandox, mais aussi de la tomate mûre.**

**Le goût s'éduque** tout au long de la vie. En outre, en commençant l'apprentissage de différents goûts dès le plus jeune âge, on favorise la **diversité alimentaire**.

L'éducation permet également de définir le seuil de perception de ces saveurs qui est variable selon la consommation que l'on en fait. Ceci signifie que l'on peut apprendre à aimer l'amertume.

Là encore, l'apprentissage du goût sera favorisé par un contexte heureux, avec une mémorisation de ce contexte autour du plat goûté. Le goût est empreint de notions affectives et culturelles, à partir de cela notre inconscient joue un rôle important. Un plat servi avec le sourire (« Voici le plat que je t'ai préparé ») aura un meilleur goût qu'un plat servi sur un ton dirigé (« Et tu as intérêt de tout finir ! »).

**Le goût est culturel** : tel fromage affiné ou telle sauce fermentée asiatique sera diversement apprécié suivant le pays d'origine.

### ➤ **Les chemins complexes de la mémoire gustative**

**Textures, formes, saveurs → Récepteurs → Thalamus** = analyse, identification  
Paramètres psychologiques (plaisir, dégoût) → **Hypothalamus → Hippocampe**

**L'Hippocampe stocke** sur le long terme les ressentis associés au goût sous forme d'**image gustative**. L'Hippocampe permet également la comparaison avec d'anciennes images gustatives associées à un souvenir.

L'hippocampe étant une des premières structures atteintes dans la maladie d'Alzheimer, il semble que, dans certains cas, la perte de l'odorat soit un signe annonciateur de la maladie.

Cependant, la réduction de l'odorat et du goût est surtout un phénomène naturel lié à l'âge.

### ➤ **7000 bourgeons gustatifs à la naissance , 2000 chez les seniors**

Il peut également être la conséquence de dommages des récepteurs causés par :

- **l'exposition à des rayonnements**
- **la chirurgie nasale ;**
- **une tumeur au cerveau ;**
- **le diabète ;**
- **l'obésité ;**
- **le tabagisme ;**
- **l'exposition à des polluants atmosphériques ;**
- **des obstructions dans la nez causés par le rhume, les allergies, les infections des sinus, des polypes**
- **certains médicaments (amphétamines, décongestionnants nasaux) pendant de longues périodes.**

**Le goût est un sens avec des mécanismes physiologiques mais c'est aussi une émotion s'inscrivant dans une histoire personnelle et un contexte culturel.**

**Chaque individu possède ses propres images gustatives contribuant à sa cartographie sensorielle.**

**La construction de notre goût personnel détermine notre façon de manger et la diversité de notre alimentation.**

**Krystel Gaudnik - [info@diet-etik.fr](mailto:info@diet-etik.fr) – 07.62.00.24.99**  
**Diététicienne nutritionniste – Conseils en phytothérapie**  
**Consultations sur rendez-vous à l'Atelier Cuisine & Santé**  
**55 rue Gabriel Peri – 92300 Levallois-Perret**