

Le goût



Qu'est-ce que le goût ?

Le goût est, avec l'odorat, l'ouïe, la vue et le toucher, l'un des cinq sens de l'être humain. C'est grâce au goût que l'on distingue les saveurs telles que l'acide, le sucré, le salé et l'amer. Ces différentes saveurs sont détectées par des cellules sensorielles spécialisées situées sur la langue : les bourgeons gustatifs ou calicules.

Selon un schéma ancien, on cartographiait les différentes saveurs sur des zones de la langue. Aujourd'hui, ce concept est remis en cause. Il semblerait que les saveurs primaires soient perçues par tous les calicules, indépendamment de leur localisation.

La division traditionnelle des goûts en quatre saveurs primaires est réductrice. Il y a d'autres goûts qui n'entrent pas dans cette classification :

- umami (glutamates) ;
- saveur astringente (airelles, thé, tanins) ;
- saveur piquante (piment, gingembre) ;
- saveur grasse ;
- saveur de l'amidon (féculé, farine).

La sensation de saveur n'apparaît qu'à partir d'une certaine concentration qui varie selon les individus. La perception des goûts est donc très personnelle. La prise de médicaments, la consommation d'alcool ou de tabac modifie le goût.

Quel est le rôle de la salive ?

La salive joue un rôle protecteur, notamment contre les caries. Elle intervient également dans la digestion et permet de liquéfier les aliments solides, facilitant ainsi leur progression dans l'œsophage.

Grâce à la salive, les bourgeons gustatifs sont régulièrement rincés, ce qui permet d'accueillir de nouvelles saveurs. Lorsque la salive fait défaut, par exemple lors de prise de certains médicaments ou en cas de trac, les aliments ont moins de goût.

L'odorat et le goût

L'odorat est intimement lié au goût lorsqu'il s'agit de dégustation. Les aliments ont des odeurs qui passent non seulement par le nez mais aussi par la partie inférieure de la cavité buccale. On appelle ce processus la rétro-olfaction. Elle ne peut s'effectuer que lorsque le conduit entre la bouche et le nez est libre. Lorsqu'on a le rhume par exemple, les aliments n'ont plus de goût parce que les odeurs n'arrivent pas à passer jusqu'aux récepteurs olfactifs situés dans le nez.

Le goût au fil des âges

Le goût est culturel et très dépendant des habitudes alimentaires. Son apprentissage se fait dès la naissance.

Au départ, l'amer et l'acide ne sont pas appréciés par le nourrisson, mais au fur et à mesure de son développement, cette perception change. Il est conseillé d'inviter l'enfant dès son plus jeune âge à goûter les aliments nouveaux en lui montrant l'exemple. Il est souvent nécessaire de proposer un mets plusieurs fois pour qu'il soit mangé puis apprécié.

A partir d'un certain âge, la quantité de salive diminue (souvent à cause de la prise de nombreux médicaments ou par manque d'hydratation) et la capacité de mastication s'affaiblit. Le goût et l'attrait des aliments s'en trouvent affectés et le risque de dénutrition peut apparaître.

La semaine du goût

Au fil des décennies, l'industrialisation s'est développée pour offrir aux consommateurs des produits calibrés tant au niveau de leur goût que de leur aspect. Lorsque les aliments pré-cuisinés sont apparus sur le marché, leurs saveurs ont également été uniformisées de façon à correspondre au goût d'un maximum de consommateurs. En plus des habitudes des familles, ces changements ont contribué à une certaine monotonie des goûts dans l'alimentation de la population. Afin de revaloriser les denrées de base et pour encourager les citoyens à redécouvrir la saveur des produits du terroir, une semaine du goût a été mise sur pied en 1992 en France.

La première édition suisse de la semaine consacrée au goût et la gastronomie date de 2001.

Actuellement, elle se déroule dans plusieurs pays tels que l'Allemagne, l'Australie, la Belgique, le Canada, la Guadeloupe, Madagascar, la Norvège, Monaco, les Pays-Bas ou encore les Etats-Unis.

Cette année, en Suisse, la semaine du goût aura lieu du 15 au 25 septembre. Vous pouvez découvrir l'historique et le programme de cet événement sur le site :

www.gout.ch