

Le goût ...

Chargé de complexité, le goût désigne une **subtile perception sensorielle**. Mais si la perception du goût reste un privilège de l'esprit humain, les sensibilités organoleptiques sont pour l'homme et toutes les espèces animales une nécessité vitale, car la nourriture *a sans doute été la préoccupation majeure de l'existence* ; Voilà certainement pourquoi la nature a attribué de si nombreux privilèges à cette sensibilité.

Seule certitude aujourd'hui établie par la Science, **le goût est un assemblage fort complexe de diverses sensibilités** :

Lors de la mise en bouche des aliments et boissons et grâce à la salive, ces deniers libèrent des molécules sapides (qui ont du goût, de la saveur) qui se fixent sur des « récepteurs » chimiques de la langue appelés bourgeons.

Ces **bourgeons du goût** ne sont en fait que des cellules spécialisées dans la perception des diverses saveurs ; Remarque : chacune de ces cellules peuvent percevoir différentes sensations comme le sucré et salé pourtant contradictoire.

Même si la langue dispose également de récepteurs sensibles à la température et aux propriétés tactiles des aliments.

Par suite, lorsqu'un aliment est mâché dans la bouche, ces mêmes molécules sapides vont arriver jusque dans la cavité nasale et stimuler à leur tour des récepteurs olfactifs. C'est cette **voie dite « rétro-nasale »** qui est à l'origine de 90% de la sensation du goût.

De plus, les dents transmettent également des informations mécano-réceptrices lors de la mastication, ce qui amplifie le message gustatif.

Notons au passage, une nouvelle fois et toujours, les mêmes fondements en matière d'alimentation qui sont le respect de chaque étape au profit du Plaisir et de la Santé !!

Le goût est donc un sens très complexe qui fait intervenir l'aspect de l'aliment perçu par l'odeur reçue par le nez, la saveur captée par la langue, les arômes libérés par la mastication et les sensations thermiques et tactiles de la bouche.

Mais tous les sens concourent au goût, c'est ainsi qu'à la manière de Pavlov, **la vision** donne des informations sur l'apparence des aliments, **l'ouïe** sur les intonations de préparations, de service ... et **le toucher** qui permet d'anticiper sur la texture ou la dureté de certains aliments.

Puis, chacun de ces signaux sont acheminés par les nerfs vers :

Le système limbique : les informations prennent alors une connotation émotionnelle. En suivant ce chemin, les messages passent dans **l'hypothalamus**, la zone cérébrale de plaisir inconscient puis dans **l'hippocampe** où l'information est mémorisée et comparée avec les souvenirs.

Le thalamus : centre conscient de l'analyse logique de l'olfaction et du goût qui traite l'intensité et la nature du message sensitif.

Les messages hédoniques de la mémoire confèrent quant à eux à la perception gustative une coloration supplémentaire. L'ensemble des informations est finalement acheminé et traité au niveau des lobes frontaux du cortex où émergent la conscience de l'aliment reconnu et la sensation de plaisir procuré par la nourriture.

Chaque individu dispose d'une sensibilité gustative qui lui est donc propre. Si les gènes interviennent dans notre sensibilité, il semble de plus en plus probable que le goût est en grande partie construit socialement par l'environnement et le mode de vie : plus on est soumis tôt et régulièrement à une saveur, plus il est facile de la détecter.

Un livre à découvrir : **physiologie du goût de Brillat-savarin** datant de 1825 et considéré comme l'un des textes fondateurs de la gastronomie.

Depuis le XIX^e siècle en effet et particulièrement avec Brillat-Savarin, on considère que le système gustatif concerne quatre saveurs fondamentales, le salé, l'acide, le sucré et l'amer.

Depuis, la Science a montré que cette classification est plus complexe, et qu'il n'y a pas de récepteur spécifique à chaque saveur, mais tout un ensemble de combinaisons qui participe à la perception gustative par le biais des bourgeons du goût de la bouche.

Mais cette perception est conjuguée avec ***l'importance de la valeur hédonique accordée au stimulus*** : il s'agit par exemple du plaisir ou déplaisir éprouvé à inhaler une odeur *comme la friture qui peut nous paraître agréable en début de repas et désagréable à l'inverse à la fin. Et oui ... le cerveau traite différemment les informations en fonction des besoins mêmes de l'organisme, surtout quand celui-ci est en état de manque.*

Aujourd'hui, il est clairement établi par exemple qu'un bébé à la naissance sera attiré de façon innée par une eau sucrée plutôt qu'une eau neutre, salée ou autre. Tout comme le fœtus en fin de gestation est déjà capable de mémoriser des caractéristiques chimio-sensorielles, comme des arômes. Après la naissance, il s'en sert même pour exprimer ses préférences. Un rapport d'étude largement diffusé rapportait en effet qu'à la naissance, les enfants des mères consommatrices d'anis recherchaient plus cette odeur que ceux nés de mères non-consommatrices. Les préférences alimentaires se joueraient donc dès la naissance et même dans les dernières semaines prénatales.

Mais en matière de goût, tout ne se joue pas forcément autour de la naissance. Le goût s'éduque durant l'enfance, puis s'affine et se cultive tout au long de la vie.

C'est donc la mémoire qui organise les perceptions sensorielles. Mais des « conflits de sens » au niveau du cerveau peuvent naître en cas d'interactions ; Ajoutons par exemple un arôme vanille dans un dessert et l'impression en est plus sucrée ...Principes qui sont de nos jours très largement répandus dans l'industrie agro-alimentaire.

De plus, depuis une cinquantaine d'années, les sociétés occidentales connaissent l'abondance alimentaire ... et **cette appétence se retourne contre l'homme**, notamment à travers l'apparition et le développement de certaines pathologies ; L'Obésité étant devenue LA pandémie du siècle

Le phénomène est encore plus marqué aux Etats Unis, continent où la sociabilité et le plaisir disparaissent dans les rapports avec l'alimentation ; alors qu'en France notre célèbre et contradictoire « **French paradox** » préoccupent et interrogent toujours autant !!

Un peu comme si l'apprentissage de la nutrition ne suffisait pas pour prétendre à bien se nourrir ... mais qu'il faille aussi compter sur l'apprentissage du goût et du plaisir de manger ... pour qu'au fil des âges la Diététique trouve tout son sens en Plaisir et Santé ...

Marc ANTOINE

Diététicien Nutritionniste