

Plaisir du goût, goût du plaisir

La nature nous a dotés d'un sens particulièrement à l'honneur chaque fin d'année : le goût, pourvoyeur des plaisirs de la bonne chère. Des plaisirs certes variables selon les époques, les cultures, les préférences alimentaires de chacun et la qualité des aliments, mais qui n'en restent pas moins le moteur d'une fonction vitale : se nourrir.

➔ Définitions

Le **goût** permet de percevoir les **saveurs** des aliments. Celles-ci se répartissent en quatre grandes familles : **salé**, **sucré**, **acide** (les citrons, les groseilles, etc.) et **amer** (le café, les endives...).

Les Japonais en ont identifié une cinquième : l'**umami**. Elle provient du glutamate de sodium, très présent dans la sauce de soja, mais également dans des produits comme le parmesan ou la sardine.

Le goût d'un aliment ne se limite toutefois pas à ses saveurs. Il dépend aussi de ses **arômes** : les composés odorants qu'il libère lorsque nous le mastiquons.

L'alliance des saveurs et des arômes forme ce que les spécialistes appellent les **flaveurs**.

Quatre révolutions

Au fil de l'histoire, nos goûts alimentaires n'ont cessé d'évoluer. Zoom sur quatre tournants majeurs.

- 500 000 ans Maîtrise du feu. En cuisant les aliments, nos ancêtres accèdent à des goûts nouveaux. **- 10 000 ans** Début de l'agriculture au Proche-Orient. Le blé et l'orge deviendront une composante clé de l'alimentation. **1492** Découverte de l'Amérique. Tomate, maïs, pomme de terre, haricot, cacao, café, canne à sucre, banane... les Européens vont en apprivoiser les saveurs. **XX^e siècle** Explosion de l'agro-industrie. Sodas, fromages allégés, desserts lactés, plats surgelés : depuis 50 ans, nous goûtons constamment de nouveaux produits.

40 % Goût

Question de culture

INVITÉS À CHOISIR DEUX CRITÈRES DE QUALITÉ PARMIS SIX, 40 % DES FRANÇAIS CITENT LE GOÛT EN PREMIER. DANS TOUTES LES ENQUÊTES, LES FRANÇAIS PLACENT LE GOÛT ET LE PLAISIR QU'IL PROCURE EN TÊTE DES FACTEURS DE QUALITÉ DES ALIMENTS. LES ANGLAIS ÉVOQUENT BEAUCOUP PLUS RAREMENT LE PLAISIR LIÉ À LA NOURRITURE.

SOURCE : ENQUÊTE CREDOC-INC, FÉVRIER 2001

17 % Apports nutritionnels

15 % Absence de risque sanitaire

14 % Garantie sur l'origine

9 % Caractère naturel ou bio

3 % Facilité d'utilisation

Dégustation, mode d'emploi

En nous procurant du plaisir, le goût nous incite à nous nourrir correctement. Encore faut-il le cultiver car, spontanément, nous sommes surtout portés vers le sucré et le gras...

Gôûter avec vos cinq sens !

Déguster un plat, c'est écouter les messages que nos cinq sens nous envoient, comme le fait l'œnologue avec un vin.



REGARDEZ. La seule vue de ce fondant au chocolat suffit à vous faire saliver ! Elle éveille votre mémoire gustative. Grâce à elle, vous anticipez un plaisir, que vos autres sens confirmeront... ou non.



ÉCOUTEZ. Le croquant d'une pomme, le croustillant d'une baguette vous renseignent sur la qualité de ces aliments et participent de leur appréciation.



TOUCHEZ. Les doigts explorent le velouté d'une pêche, le palais et la langue testent l'onctuosité d'une crème, la fraîcheur d'une glace. Ces sensations créent aussi du plaisir ou du déplaisir.



SAVOUEZ en profitant de toutes vos papilles gustatives ! Leur sensibilité aux saveurs varie en effet selon les zones de la langue. Certains individus perçoivent davantage le sucré à la pointe de la langue ; d'autres, sur les côtés...



HUMEZ. Le parfum de cette tarte promet un vrai bonheur ! Et ce n'est rien à côté de ses arômes en bouche : pour les apprécier, mastiquez lentement. Nous sommes en effet plus sensibles à ces molécules odorantes qu'aux saveurs... D'où l'insipidité des aliments en cas de rhume.

EXPERT DES SENS

Les fabricants de parfums ont leurs « nez », les industries agro-alimentaires aussi... Pour procurer plus de plaisir aux consommateurs, des spécialistes de l'analyse sensorielle y testent les arômes et les saveurs des produits, mais aussi les sensations sonores et tactiles qu'ils procurent : le croustillant des gâteaux apéritifs, l'onctuosité des entremets...

UN TÉMOIN DE SÉCURITÉ

Le goût sert à évaluer si un produit est comestible. Ainsi, tous les nourrissons rejettent l'amer et aiment le sucré. Une réaction innée qui aurait protégé nos ancêtres des aliments nocifs : dans la nature, les produits toxiques sont souvent amers, alors que les sources de glucides, donc d'énergie, ont plutôt un goût sucré. Aujourd'hui encore, si un aliment ne porte pas de date limite de consommation, le sentir ou le goûter permettent de vérifier s'il n'est pas avarié.



Chacun a sa propre perception de l'intensité des saveurs. Certains sont plus sensibles à l'amer, au sucré...

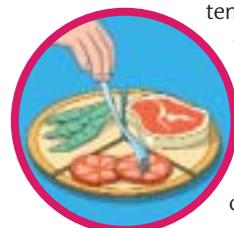
UNE SOURCE DE PLAISIR

Le plaisir que nous procurent certains mets joue plus sur nos goûts alimentaires que leur flaveur. Il tient à trois facteurs. Un, notre physiologie : inconsciemment, nous savons ce qui est bon pour notre organisme. Ainsi, les enfants aiment les produits nourrissants. Deux, notre culture : les Français mangent des escargots, les Africains, des sauterelles. Trois, notre vécu : nous aimons d'autant plus un aliment que nous l'avons découvert dans un contexte agréable, tel un repas convivial.



UN RÉGULATEUR ALIMENTAIRE

Si le goût n'était pas source de plaisir, nous n'aurions pas envie de nous nourrir. C'est d'ailleurs pourquoi les personnes âgées, qui perdent une partie de leur sensibilité gustative et olfactive, tendent à peu manger. Mais surtout, le plaisir du goût, à condition de l'éduquer, nous incite à la découverte : autrement dit, à diversifier notre alimentation, comme l'exige notre condition d'omnivores.



Radiographie du goût

1. Sur la langue, quelque 10 000 papilles gustatives renferment des bourgeons du goût, contenant des cellules sensorielles. Celles-ci détectent les molécules sapides (les saveurs) dissoutes dans la salive. De leur côté, les terminaisons nerveuses de la langue réagissent aux stimuli tactiles des aliments : onctuosité, température, piquant...

2. Dans les fosses nasales, un millier de récepteurs olfactifs captent les odeurs des aliments qui pénètrent par le nez, et leurs arômes, diffusés dans l'arrière-bouche lors de la mastication. Très sensibles, ils distingueraient 100 000 molécules odorantes différentes.

3. Différents nerfs envoient au cerveau les messages gustatifs, tactiles et olfactifs captés. Là, la mémoire les compare aux « images » sensorielles d'aliments qu'elle possède déjà en stock. C'est ce qui nous permet de reconnaître ce que nous mangeons. Tout en mémorisant les sensations que procure un aliment, le cerveau enregistre les émotions – plaisirs ou déplaisirs – qui ont accompagné sa dégustation.

UNE ÉDUCATION... TRÈS PRÉCOCE

Varié les plaisirs en expérimentant de nouveaux goûts n'est pas inné. Cela s'apprend dès le stade fœtal !



Nourrisson. Le liquide amniotique étant sucré, un bébé aime avant tout le sucré. Mais les études montrent que, plus sa mère varie son alimentation durant la grossesse, plus il apprécie des saveurs diversifiées. De même si, par la suite, elle l'allaite.



2-10 ans. À cet âge, les enfants aiment surtout les denrées sans grande saveur mais nutritives (aliments sucrés, pâtes, poulet...). Beaucoup rejettent les produits forts et les légumes. Les forcer à en manger peut provoquer un dégoût durable. Mieux vaut les familiariser peu à peu avec ces aliments en les associant à leur préparation et en leur proposant régulièrement d'y goûter.

Le plaisir du goût suppose évidemment des aliments goûteux... Du terroir à la cuisson, chaque étape joue un rôle dans l'expression des saveurs et des arômes d'un mets.

Pour des produits plus expressifs

Bien manger, c'est d'abord et avant tout choisir de bons produits. L'élaboration de leur goût résulte d'une alchimie complexe. Exemple d'un Comté AOC, fabriqué selon la tradition.

La terre

Elle fournit la flore dont se nourrit la vache et détermine le style du fromage. Une flore différente selon les roches du sous-sol, l'irrigation du sol, l'altitude... Ainsi, non seulement on ne peut pas faire un Comté avec un lait normand mais, en Franche-Comté, selon les prairies où paissent les troupeaux, le goût du fromage varie.

Les conditions climatiques

Elles impriment ce qu'on appelle la silhouette du fromage, variable selon les saisons et les années. L'été, les vaches se nourrissent d'herbe fraîche, riche en carotène : la pâte du Comté arbore un jaune chaud et des arômes très fruités.



RECETTES

Les modes de conservation

Ils modifient le goût des aliments et peuvent l'altérer. Les gourmets préfèrent ainsi le foie gras en semi-conserve au foie en conserve, cuit à plus haute température.

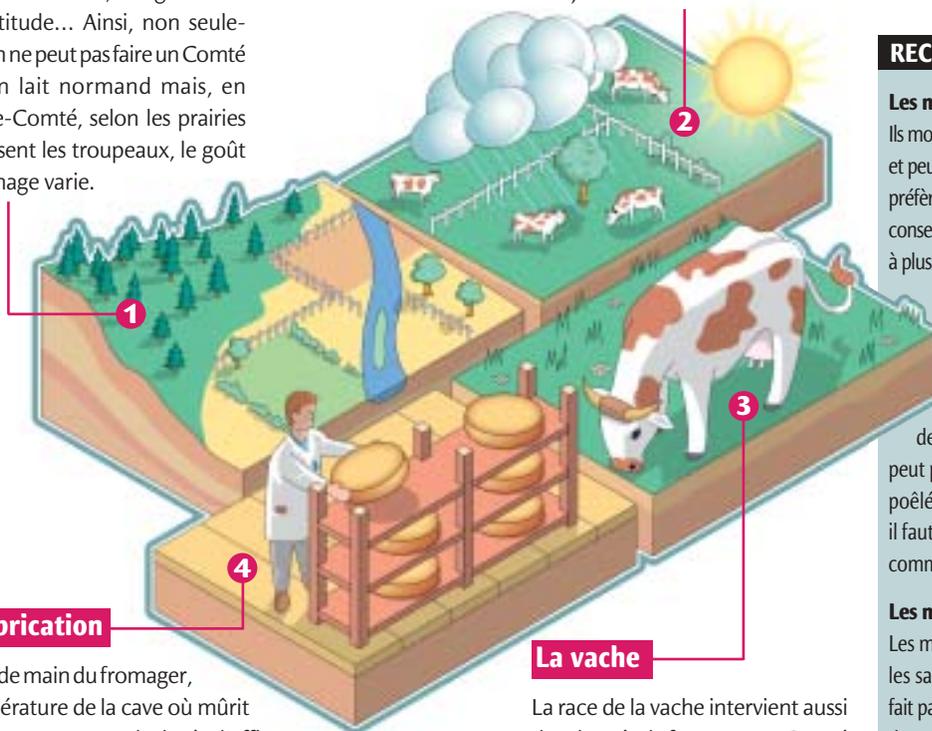
Les modes de cuisson

Il faut les choisir de manière à valoriser la flaveur et la texture.

des aliments. Un filet de bœuf peut par exemple être rôti, poêlé ou grillé. En revanche, il faut faire bouillir un morceau comme le gîte pour l'attendrir.

Les mariages

Les mélanges réussis mettent les saveurs en valeur. Le sucre fait par exemple ressortir le goût des carottes ou des pois, le cumin adoucit celui du Munster.



La fabrication

Le tour de main du fromager, la température de la cave où mûrit le fromage et, surtout, la durée d'affinage jouent également beaucoup : un Comté de six mois offre des arômes lactés ou fruités ; un Comté de douze mois a plus de caractère et marie des arômes fruités, épicés et torréfiés.

La vache

La race de la vache intervient aussi dans le goût du fromage : un Comté AOC ne peut être fabriqué qu'avec le lait d'une Montbéliarde. Elle influence cependant moins sur le fromage que la prairie où paît le troupeau.

➔ Plus de goût, plus de naturel



Carrefour défend les produits de goût. Ainsi, le cahier des charges des Filières Qualité Carrefour impose la sélection des races et des semences. Les produits Reflets de France sont choisis avec l'aide du chef Joël Robuchon et Carrefour a fait appel à Alain Senderens, chef d'un grand restaurant parisien, Lucas Carton, pour concevoir ses plats cuisinés. Enfin, si possible, l'enseigne élimine les arômes et colorants artificiels de ses produits.



➔ Aller plus loin

À lire : *Le goût chez l'enfant*, Jacques Puisais, Flammarion, 1999 ; *Le Journal du CNRS* N° 164-165, octobre 2003 (www2.cnrs.fr/presse/journal/783.htm).

À découvrir : *Images du goût*, parcours d'initiation conçu par l'Institut du goût, au Futuroscope de Poitiers ; *Le goût et les 5 sens*, Odile Jacob Multimédia, CNDP : cédérom d'enseignement sur le goût pour les classes de primaire.

