

De l'Ô à la Bouche

AUTOMNE 2022 | NUMÉRO 2

LE GOÛT



C'EST QUOI LE GOÛT ?	page 3
CONSTRUCTION, PERTURBATIONS	page 4
LES SAVEURS	page 5
GOÛT ET REEDUCATION	page 6
TOI ET LE GOÛT	page 7
L'INSTANT DEGUSTATION	page 9
INTERVIEW SAVOUREUSE	page 10

De l'Ô à la bouche, deuxième numéro...

...je vais mettre à l'honneur ton goût !!

Pourquoi aimes-tu manger ? Pourquoi n'aimes-tu pas manger ? D'où viennent les sensations que tu ressens en mangeant ? Et d'ailleurs, c'est quoi le goût ? Je vais casser les idées que tu as peut-être sur sa perception car le goût d'un aliment n'est en fait qu'un ensemble de molécules sapides et odorantes qui n'existe que si il y a stimuli et récepteurs sensoriels.

Hâte que tu découvres ce nouveau numéro dans lequel le goût n'aura plus de secret pour toi !

C'EST QUOI LE GOÛT ?

“Le goût, est l'un des 5 sens.

C'est un complexe regroupant l'olfaction, la gustation et le système trigéminal.

A savoir : 80% des sensations que l'on attribue au goût sont en lien avec l'odorat.

Le goût joue un rôle important dans l'alimentation en permettant d'analyser la saveur des aliments.”

LE GOÛT
=
L'OLFACTION
+
LA GUSTATION
+
LE SYSTÈME TRIGEMINAL



LE GOÛT, SA CONSTRUCTION ET SES PERTURBATIONS

Le goût comment ça marche ?

L'exemple de l'ananas qui sort du réfrigérateur...

L'OLFACTION

J'approche l'ananas et le porte à ma bouche, l'odeur et l'arôme de l'ananas arrivent à mon nez grâce aux molécules odorantes de l'ananas.

Ces molécules sont reconnues par mon **CERVEAU** après que l'odeur de l'ananas ait été transformée en influx nerveux via la **MUQUEUSE OLFACTIVE** et **LES CILS OLFACTIFS**.

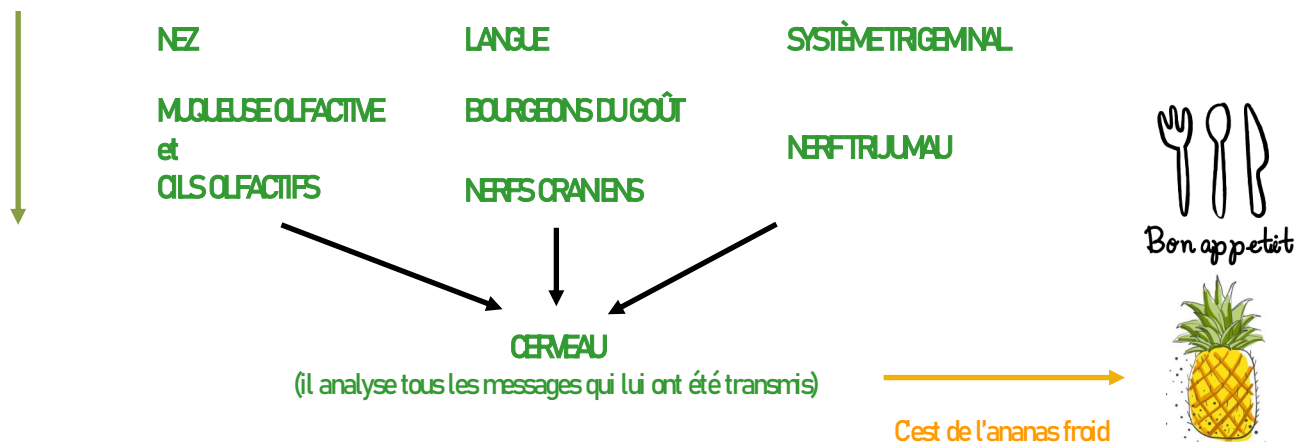
LA GUSTATION

Je dépose le morceau d'ananas dans ma bouche, il entre en contact avec ma **LANGUE** et plus précisément avec mes papilles gustatives.

Les **BOURGEONS DU GOÛT** qui se trouvent dans mes papilles vont transformer les saveurs de l'ananas en influx nerveux conduits par les **NERFS CRANIENS** pour être reconnus par mon **CERVEAU**.

LE SYSTÈME TRIGEMINAL

Il est composé du **NERF TRIJUMEAU** qui se divise en 3 branches qui vont respectivement vers le nez, la bouche et les yeux. Il permet de compléter l'information initiée par l'olfaction et la gustation en donnant des indications sur la sensation procurée par l'aliment : sa chaleur (froid ou chaud), sa douceur, son côté piquant ou pétillant etc. et sa texture.



Le mangeur ne distingue pas ces différentes voies nerveuses, il en appréhende juste le résultat, c'est-à-dire la sensation et l'émotion alimentaire qui va en découler pour lui !



Parfois le goût est perturbé...

	Qui ?	Conséquences ?	Origines ?
L'hypoguesie	= la diminution du sens du goût (perte de sensibilité).	Mauvaise perception des saveurs. Les aliments ont moins de saveurs	Tabac, maladies liées à la langue ou au cerveau, état grippal, certains médicaments..
L'agueusie	= la perte totale du sens du goût. Souvent associée à la perte de l'odorat.	Non reconnaissance d'une ou de toutes les saveurs d'un aliment.	Traumatisme, vieillissement, tabac, cancer, traitements du cancer, certains médicaments, rhume..
La dysguesie	= une perturbation du sens du goût.	Présence d'un goût amer ou métallique dans la bouche. Altération du goût et apparition de saveurs fantômes	Covid, vieillissement, cancer, certains médicaments, gingivite, alcool, tabac, diabète, dépression..

FAISONS UN POINT SUR LES DIFFERENTES SAVEURS

Dans le Larousse, la saveur est décrite comme une « propriété qu'ont certains corps de produire une sensation sur l'organe du goût ».

Notre langue perçoit plusieurs saveurs grâce aux papilles et à la magie de la chimie. Tout le monde reconnaît facilement 4 d'entre elles : le salé, le sucré, l'acide et l'amer. Elles sont reconnues depuis l'Antiquité.

Le sucré se ressent sur l'extrémité de la langue. Il apporte une sensation douce et agréable en bouche grâce aux glucides simples (saccharose, fructose...) et aux édulcorants (stevia, aspartame...).

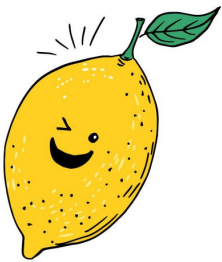
On le retrouve naturellement dans la majorité des fruits et certains légumes comme la betterave. Puis dans les produits industrialisés, comme les gâteaux ou sodas par exemple.



Le salé se discerne sur les côtés de la langue par des canaux à sodium. Le sel (ou chlorure de sodium) est un exhausteur de goût pour les sauces, gâteaux, bouillons. Il est également utilisé dans des procédés de fabrication et de conservation. Je pense, par exemple, au fromage, au pain, aux cornichons, aux conserves, à la charcuterie etc.



L'acidité titille les papilles à l'arrière de la langue, à droite et à gauche. Les composés acides (ions H+) se lient à des récepteurs qui déclenchent notre sensibilité. Qui n'a pas donné du citron à un bébé ? La réaction est très drôle. On apprécie, par exemple, le goût acide des fruits rouges, kiwi, rhubarbe, vinaigrette, tomate, yaourt nature.



L'amer, lui, est perçu sur le fond de la langue par des récepteurs spécifiques. Certains l'adorent, d'autres le détestent. On aime l'amertume d'un café, d'une endive, d'un pamplemousse, des amandes ou même du cacao.



Savez-vous qu'une 5ème saveur a été découverte au XXème par un chimiste japonais ? C'est **l'umami**. Étymologiquement, cela signifie « goût délicieux ». Elle doit son goût particulier à un acide aminé, le glutamate. L'umami est ressenti sur toutes les papilles de la langue et les autres zones de la bouche. Elle donne un après-goût doux et agréable qui dure. Elle est ancrée en nous de manière instinctive car c'est la saveur dominante du lait maternel. Pour vous donner une idée de son goût, on la retrouve dans la sauce soja, le miso, le kombu, l'ail noir, le thé vert etc. Et pour les plus traditionnels, dans certaines spécialités régionales comme la choucroute, le pot-au-feu ou le petit salé aux lentilles.

Maintenant, à nous d'apprécier les saveurs des aliments. L'idéal est de bien mastiquer pour les imprégner de salive. La perception de la saveur sera encore plus intense !

GOÛT ET RÉÉDUCATION

J'ai perdu le goût et l'odorat, que faire ?

La perte du goût et de l'odorat peut générer de multiples difficultés au quotidien : risque d'accident domestique (puisqu'on ne sent pas le brûlé, ni le gaz), risque d'intoxication alimentaire, perte d'appétit et de poids, troubles anxieux et dépressifs, conséquences professionnelles

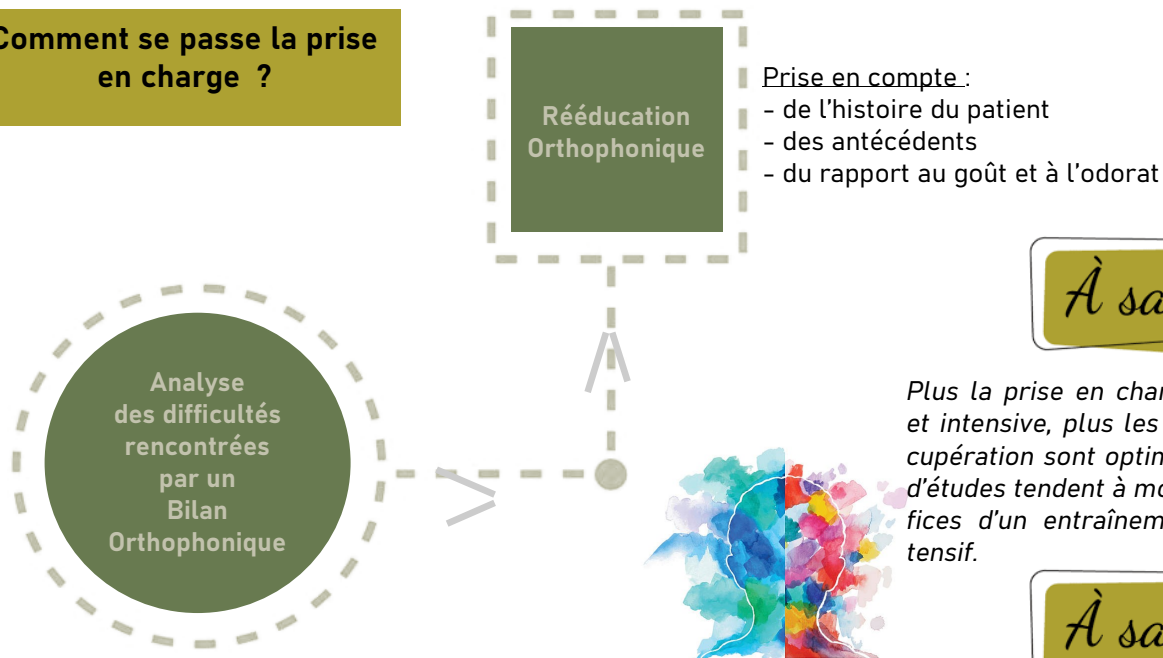
(exs : sommelier, cuisinier, œnologue...).

Ces troubles peuvent se traduire par : perte totale ou partielle de l'olfaction, des odeurs exacerbées ou même inversées, de mauvaises odeurs, des hallucinations olfactives etc.

Les orthophonistes sont des professionnels de santé pouvant prendre en charge les personnes atteintes d'un trouble de l'odorat et du goût,

suite au COVID, mais aussi suite à des causes virales, traumatiques, tumorales ou neuro-dégénératives (exs : Alzheimer, Parkinson ...). Une prise en charge orthophonique sera prescrite par votre médecin traitant. Il est préférable qu'elle soit précoce (à partir de 2 à 3 semaines de troubles) mais reste valable et utile même plusieurs mois après l'apparition des perturbations.

Comment se passe la prise en charge ?



À savoir

Plus la prise en charge est précoce et intensive, plus les chances de récupération sont optimales, beaucoup d'études tendent à montrer les bénéfices d'un entraînement olfactif intensif.

À savoir

Le goût représente en réalité 80 % d'odorat et les sensations sucrées, salées, acides, amères représentent les 20% restant, toute la complexité des saveurs gustatives repose donc essentiellement sur l'odorat.

À savoir

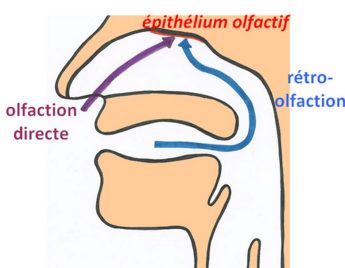
Les huiles essentielles sont plutôt à éviter car elles peuvent brûler les muqueuses et ne sont pas toujours représentatives de la vraie odeur (à éviter en plus chez les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes atteintes de cardiopathies).

Qu'est-ce que la rééducation orthophonique olfactive ?

C'est une démarche globale de stimulations sensorielles : évocation, imagerie mentale, travail des émotions, stimulation mnésique et langagière et non un travail uniquement axé sur l'odorat. Par exemple on va regarder une image d'herbes coupées, demander au patient quels souvenirs cela évoque dans son histoire personnelle. On va aussi travailler la rétro-olfaction (il s'agit d'aller chercher les arômes de bouche par voie rétro-nasale, voie située entre les fosses nasales et le palais : cf schéma), pour réhabiliter le goût. Il y a un entraînement quotidien à prévoir à la maison, l'orthophoniste

donne des pistes et voit le patient régulièrement pour l'accompagner dans la récupération du goût et de l'odorat..

L'allongement du temps de mastication et d'insalivation (imprégnation des aliments par la salive) sont des conseils prodigués, parmi tant d'autres, lors des séances d'orthophonie.



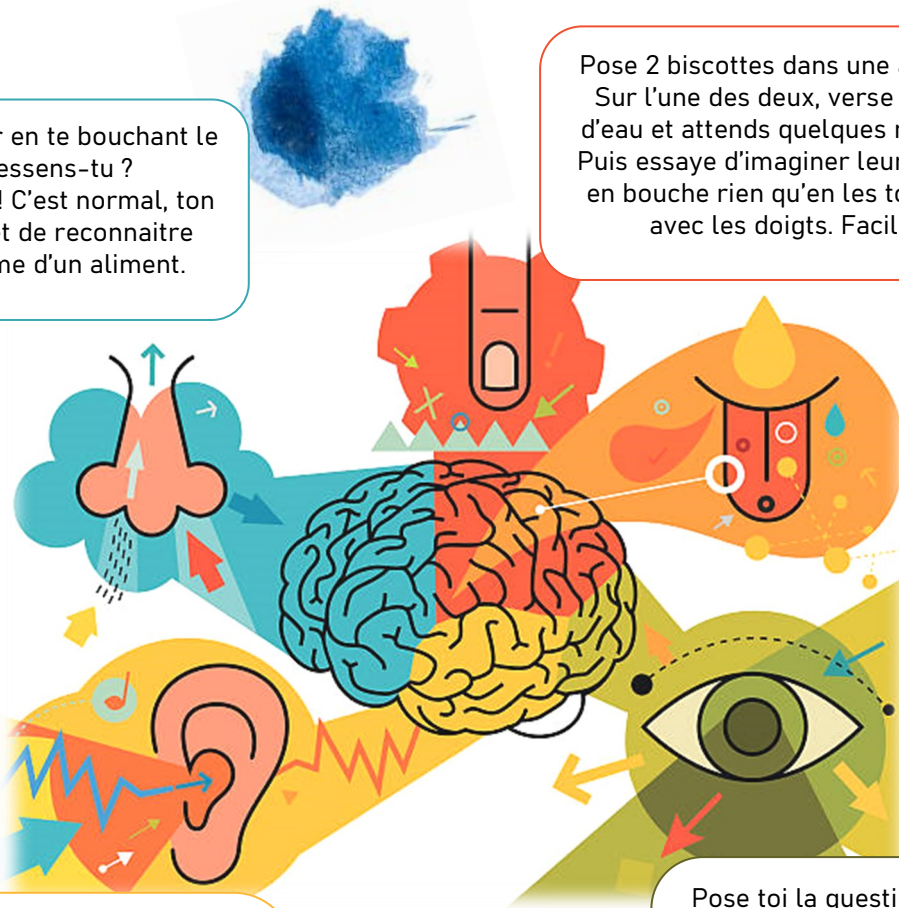
TOI ET LE GOÛT ?

[la rubrique pratico pratique]

Essayons de manger avec nos 5 sens...
Testons et comparons nos sensations à travers 4 mises
en situations toutes différentes !

Essaye de manger en te bouchant le nez... que ressens-tu ?
Pas grand-chose ! C'est normal, ton odorat te permet de reconnaître l'odeur et l'arôme d'un aliment.

Pose 2 biscottes dans une assiette.
Sur l'une des deux, verse un peu d'eau et attends quelques minutes.
Puis essaye d'imaginer leur texture en bouche rien qu'en les touchant avec les doigts. Facile !



Ecoute un de tes proches manger un morceau de pain sans l'avoir vu avant. Tu auras alors un indice sur la texture de la croûte ou sur sa cuisson...
Est-ce que ça croque, est-ce que ça craque, est-ce que ça colle ?!
En fonction de ta sensibilité et de tes préférences, tu auras ou non envie de le goûter.

Pose toi la question suivante : quel est l'intérêt de regarder des émissions culinaires dont nous ne sentons et ne goûtons aucun plat...???
Tout simplement peut-être parce que c'est beau... Alors la vue n'aurait-elle pas un rôle dans l'appétence que l'on a ou non pour un plat ?

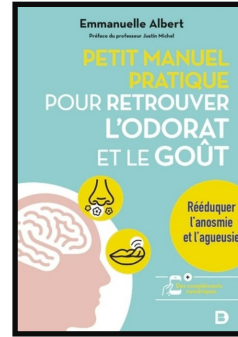
Objectif de cet exercice :

Prendre conscience que le goût peut-être influencé par les autres sens...

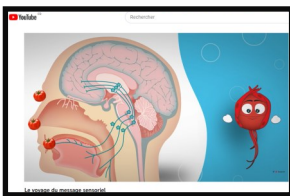
POUR ALLER PLUS LOIN...



Une initiation au goût pour les petits. A travers une histoire, des activités et des expérimentations, l'enfant prend conscience des différentes saveurs (amer, sucré, acide, salé) et apprend à les distinguer.

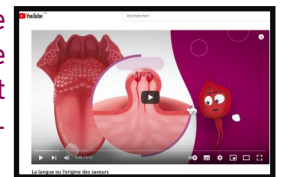


Ce petit guide écrit par une orthophoniste spécialisée vous aidera, grâce à ses recommandations et son protocole simple, à entraîner vos sens pour retrouver le goût et l'odorat.



L'INSERM propose une vidéo qui permet de comprendre comment se fait l'interprétation d'un saveur par le cerveau.

Vidéo : « Le voyage du message sensoriel »
<https://youtu.be/U76sxxv42AXw> © Inserm/Heidinger



L'INSERM propose une vidéo qui permet de comprendre comment fonctionnent les papilles.

Vidéo : « La langue ou l'origine des saveurs »
<https://youtu.be/GiXn6ClDxok> ©

Le sais-tu ?



On ne peut pas dire que l'on n'aime pas un aliment tant qu'on ne l'a pas goûté une vingtaine de fois !

L'éducation au goût commence dans le ventre de la maman lorsque le bébé baigne dans le liquide amniotique chargé des saveurs des aliments que la maman consomme !

Le goût n'est pas inné, il s'apprend !
La valeur hédonique (plaisir) attribuée à un aliment dépend de l'expérience individuelle et de l'apprentissage.

Pour qu'une saveur soit perçue par la langue, il faut que les substances de l'aliment remplissent 4 conditions :

- Qu'elles soient sapides (avec une saveur).
- Qu'elles soient solubles dans la salive.
- Qu'elles aient une concentration suffisante (pour stimuler les bourgeons gustatifs).
- Qu'elles entrent en contact avec les bourgeons gustatifs.

Si nous aimons un aliment, c'est parce que son image sensorielle est associée dans notre mémoire à une sensation de plaisir. Chaque goûteur possède une perception gustative et olfactive différente. L'intensité de l'appréciation ou non dépend de cette perception plus ou moins prononcée.

Les papilles ont 3 rôles :

Un rôle gustatif -> un rôle dans la perception des cinq saveurs : sucrée, acide, amer, salée, umami.

Un rôle physiologique -> la perception du goût règle la prise d'aliments, module la faim et permet de choisir les aliments. Par exemple, l'acide et l'amer sont des sensations initialement plutôt désagréables qui mettent en garde contre des aliments toxiques ou avariés.

Un rôle mécanique -> Les papilles filiformes, qui ne contiennent pas de bourgeons du goût, forment une surface râpeuse sur le dos de la langue pour limiter le glissement des aliments lors de la mastication.

L'INSTANT DÉGUSTATION

C'est en collaboration avec le restaurant Vigne en Foule à Gaillac, que j'ai pu proposer à 8 enfants de 7 à 10 ans de venir le temps d'un repas éveiller leurs papilles à de nouvelles sensations !



Julien Bourdaries chef du restaurant, nous a préparé un menu dégustation autour des 5 saveurs (sucrée, salée, amer, acide et umami), de textures et cuissons différentes...



Cocktail orange, émulsion citron, caramel de pamplemousse

*

Croquettes de pieds de cochon aux herbes fraîches

*

St Jacques en coquilles émulsion crémeuse à la tomme de Rodez

*

Bouillon miso de champignons et pois chiches

*

Tataki de bœuf, huitre croustillante et cerfeuil

*

Poitrine de cochon confite laquée, chou kale frit et pousses de radis

*

Curbelet crème et potimarron rôti, glace cannelle et graines de courge



Nous avons écouté de l'eau



Nous avons senti



Nous avons observé



Nous avons touché, remué et parfois mangé avec les mains !



...et nous avons tous tout goûté !

Nous avons découvert ensemble le vocabulaire de la dégustation pour mieux arriver à exprimer ce que nous ressentons et pour décrire avec le plus de précision possible ce que nous mangeons.

L'objectif n'était pas de tout aimer mais de bousculer, d'interpeler et d'initier sans forcer et sans rendre obligatoire. Alice, Gaëlle, Julia, Lilou, Louise, Simon, Valentin et Zélie ont joué le jeu pendant 2h de dégustation comme de vrais « goûteurs ». Ils ont trouvé les préparations délicieuses, succulentes, agréables, neutres et parfois mauvaises. Mais qu'importe le verdict, le principal étant de réussir à exprimer ce que l'on ressentait sans savoir ce que l'on mangeait au départ !

ENTRE 4 YEUX, L'INTERVIEW SAVOUREUSE

Suite à la dégustation, les enfants ont pu interviewer Julien Bourdaries afin de le découvrir et de comprendre comment il réussit à donner du goût à ses préparations !



Quels ingrédients utilises-tu pour donner du goût à tes plats ?

Nous utilisons un assaisonnement : le sel. Il vient intensifier le goût des plats et nous pouvons utiliser aussi des épices qui vont amener un goût particulier aux plats.

Y a-t-il des techniques culinaires qui permettent de concentrer les saveurs des aliments ?

Pour concentrer les saveurs d'un jus par exemple, nous utilisons le principe de réduction qui vient tout simplement concentrer le goût en réduisant par ébullition du jus. On va évaporer la matière liquide et garder ce qui nous intéresse, c'est une concentration du goût. D'autres techniques existent, naturelles et plus complexes, mais nous ne pouvons pas encore les utiliser à la maison. Parmi elles, la cryoconcentration qui nécessite du matériel coûteux.



Comment fait-on une sauce ?

Pour faire une sauce à base de viande par exemple, le principe est de faire revenir des parures de viandes et d'os dans une cocotte avec un peu de matière grasse, de l'huile par exemple. On appelle ce principe l'effet de Maillard, pour faire simple on va faire coller les sucs de la viande à la casserole, on va rajouter une garniture composée d'échalote, d'ail, de thym, de laurier que l'on va aussi faire revenir et après on va déglacer les sucs avec un peu de liquide qui peut être un bouillon ou simplement de l'eau. Puis on va laisser cuire longtemps pour donner le maximum le goût de viande au liquide, après

on va filtrer le jus dans un tamis pour le récupérer et on va réduire le jus. C'est le principe de réduction, nous aurons ainsi un jus de viande concentré qui peut aussi servir à faire une sauce en ajoutant par exemple de la crème et du poivre pour faire une sauce au poivre....

Est-ce que tu utilises la saveur umami dans tes préparations ? Si oui comment ?

Nous utilisons le goût umami avec des condiments comme le miso mais aussi avec par exemple le garum qui est une fermentation d'arêtes d'anchois dans du sel, qui va donner une saveur umami salée sucrée....

Nous utilisons donc le garum pour donner une saveur umami à un bouillon ou un plat....

Préfères-tu cuisiner des plats sucrés ou salés et pourquoi ?

Je préfère cuisiner des plats salés dans lesquels je pense que l'on peut apporter plus de goût même si en pâtisserie nous pouvons sur-

prendre en proposant des desserts avec des aliments non sucrés. Mais le salé a encore moins de limite en terme de produits...

Quels aliments peut-on utiliser pour donner un goût sucré à un plat ?

Pour donner un goût sucré à un plat salé nous pouvons ajouter un fruit frais ou un jus de fruit réduit ; par exemple des carottes cuites dans un jus d'orange pour faire une purée de carotte sucrée salée. On peut ajouter des épices comme la cannelle, la vanille à une préparation salée, le cerveau qui a l'habitude que ces épices soient utilisées dans des préparations sucrées nous donnera une impression d'un plat sucré salé...

Est-ce qu'il existe des ingrédients qui permettent d'atténuer l'acidité et l'amertume ?

Pour atténuer l'acidité on va ajouter du sucre qui prendra le dessus sur l'acide avec du sucre blanc ou un fruit. Pour diminuer l'amertume on peut aussi ajouter de l'acide avec du vinaigre ou du citron...

Pourquoi est-ce que l'on met parfois des fleurs sur les plats ? C'est pour le goût ?

Les fleurs sont surtout ajoutées pour le visuel pour donner envie de goûter le plat mais aussi pour apporter, suivant les fleurs, une saveur florale, sucrée ou végétale au plat.

Est-ce que le chaud et le froid peuvent renforcer la saveur d'un aliment ?

Oui, le chaud et le froid suivant les préparations peuvent intensifier ou atténuer les saveurs. Exemple : une glace à la vanille aura à mon sens autant de goût qu'une crème anglaise (qui est la base de la glace vanille) mais on appréciera le goût différemment une fois glacée... Pour la dégustation d'un thé et ou d'une infusion, on ne monte pas trop en température car on va sinon venir masquer les saveurs. Pour le vin c'est pareil, pour un vin blanc les saveurs seront plus marquées et présentes à 14°C plutôt qu'à 8°C.

Est-ce que tu aimes tous les plats que tu cuisines ?

Oui j'aime les plats que je cuisine, c'est la base je pense pour être un cuisinier. Il faut goûter et aimer ce que l'on prépare à nos invités ou à nos clients...

Merci à Julien Bourdaries de m'avoir consacré de son temps pour cette interview ainsi que pour le temps de préparation de cet atelier.

De l'Ô à la Bouche reviendra cet hiver...

Equipe de rédaction :

Virginie BLONDEL

(Orthophoniste Gaillac),

Emeline SOUPENE

(Diététicienne-Nutritionniste CH Albi),

Adèle BONHAMMOUR-VENA

(Diététicienne Nutritionniste Gaillac et créatrice de l'Ô à la Bouche).

**Un grand merci à Virginie et Emeline de m'avoir épaulée
dans la construction de ce numéro riche en saveurs !**