

Le goût, c'est tout !

Du 15 au 21 octobre, sous le haut patronage du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, se déroulera la 23^e édition de la Semaine du goût. L'Atelier santé ville Dreux-Vernouillet et l'Unité de prévention et d'éducation à la santé de l'hôpital Victor-Jousselin rappellent quelques principes.

L'éducation au goût est un enjeu majeur de prévention du surpoids et de l'obésité et plus particulièrement chez les enfants. L'alimentation de ces derniers est une des préoccupations parentales. Il est souvent difficile pour les parents de faire adopter une alimentation variée à leurs enfants. On l'oublie souvent, le goût s'éduque, se développe et se partage tout au long de la vie. Le goût est essentiel, c'est un des cinq sens. Il permet de percevoir les saveurs : sucrée, salée, amère ou acide. Ce sont des zones bien délimitées de la langue qui permettent de percevoir ces saveurs. Mais l'odorat joue également un rôle dans cette perception. C'est le nez qui capte les arômes et les odeurs, la gustation détecte les saveurs, ressent le frais, le piquant, le pétillant. Lorsque l'on mâche, les arômes remontent dans le nez et dégagent le goût. Sans oublier, les couleurs, la consistance de l'aliment et plus

subtil, l'environnement (bruit ou calme) et l'état d'esprit (stress, colère...).

Re-goûter tout au long de la vie

Les saveurs apparaissent tôt chez le tout-petit. Il se lèche les lèvres face à une saveur sucrée, les pince face à une saveur acide et recrache les saveurs amères. Seule la saveur salée ne provoque aucune réaction chez le nouveau-né. Les enfants ont une propension à aimer le sucré et à boudier l'amer. Ce que consomme la mère pendant la grossesse et lors de l'allaitement influence les goûts de son enfant. Lors de la diversification alimentaire, une seule nouvelle saveur est introduite à la fois et à un autre moment que l'apprentissage de la cuillère. Plus on est soumis tôt et régulièrement à une saveur, plus il est facile de la détecter. Lorsque l'enfant est apte à mâcher, il ne fait pas hésiter à lui donner des petits morceaux de nourriture, la mastication est essentielle

pour s'approprier un aliment ! Il est nécessaire de re-goûter les aliments tout au long de la vie, la perception d'un aliment peut changer en vieillissant. La prise de médicaments, le tabac, une extraction dentaire peuvent altérer la perception du goût des aliments. ■

L'Institut du goût

Cette association a succédé à l'Institut français du goût créé par Jacques Puisais. L'Institut du goût a pour objectif d'éduquer au goût et en particulier les enfants. Il participe également à la formation de professionnels intéressés par le domaine du goût. L'éducation au goût, c'est apprendre à déguster un aliment, à reconnaître les aliments, à prendre son temps pour manger. Cet apprentissage fait également appel aux autres sens (la vue, le toucher, l'ouïe) et se réalise en 10 séances. « L'apprentissage du goût est donc une aventure personnelle qui laisse à coup sûr une trace durable dans le vécu de l'individu et contribue à améliorer sa qualité de vie ». En 2012, le réseau national d'éducation au goût des jeunes a été créé.

Pour plus d'infos : www.reseau-education-gouv.org



Historique

La Journée du goût a été lancée en 1990 par Jean-Luc Petitrenaud et la Collective du sucre. En 91, le concept est repris par l'Éducation nationale et en 92, la Journée devient Semaine du goût.

Celle-ci a pour objectif d'éduquer les consommateurs au goût et en particulier les enfants à la diversité des goûts et des saveurs, à informer sur les différents produits (origines, modes de production, transmission des métiers et des savoir-faire, le plaisir et l'apprentissage à la consommation de manière équilibrée et durable.

En 2012, la Semaine du goût se déroulera du 15 au 21 octobre.

Pour plus d'infos : www.legout.com

Petite expérience

Le rôle de la salive

Essayez votre langue avec un mouchoir pour qu'elle soit bien sèche.

Posez-y un morceau de chocolat.

Vous constaterez qu'il est difficile de reconnaître le goût du chocolat.

