

Pages santé le Goût RTV

Difficile de parler de quelque chose qui normalement sollicite les différents sens surtout la vue, le toucher, et l'odorat

A la radio : faire des bruits couper du pain, la croute du pain, casser une baguette, la viande qui frétille.....

40 secondes à 1 minute max pour répondre aux questions.

1) Qu'est-ce que le goût ?

Un des cinq sens qui permet de percevoir les saveurs

La langue présente quatre zones précises correspondant aux quatre saveurs de base :

Sucré (ex : confiture), salé, (ex : jambon) amer (ex : amande) , acide (ex : citron) . Il existe également la saveur « umami » (« terme japonais qui signifie « goût délicieux » et qui est utilisé pour désigner la saveur correspondant au monoglutamate de sodium, que l'on trouve notamment dans les bouillons de cube, mais aussi dans la sauce de soja, les tomates mûres »¹,

A la naissance, en général, le bébé a une grande préférence pour le sucré et dégoût pour l'amer et l'acide...

Importance des autres sens pour sentir le goût : vision, odorat→

Ex : quand on a le nez bouché, on ne perçoit plus les saveurs.

¹ Comment goûtons-nous. Le Pommier, 2009

2) Comment évolue le goût tout au long de notre vie ?

On est tous différents, on ne perçoit pas les mêmes choses, prédisposition génétique, éducation, culture, mémoire et souvenirs différents. Enfants très sensibles au goût et d'autres qui mangeront de tout.

Enfant : Différents phases d'apprentissage alimentaire :
Néophobie alimentaire 3-7 ans : peur des aliments nouveaux et rejette ceux qu'ils aimaient, laisser faire le temps et proposer à chaque fois les aliments nouveaux.

Adolescence : envie de découverte, d'expériences nouvelles, plaisir d'être ensemble

adulte

Les goûts changent tout au long de notre vie.. Si on m'a forcé à manger de la viande, je n'aimerais peut-être plus la viande.
Toujours goûter, on peut découvrir le plaisir à tout âge...

3) Comment développer le goût, faire travailler les papilles gustatives ?

ne pas rester sur les a-prioris, « effacer l'ardoise » de nos goûts et dégoûts

goûter et regoûter

Le plaisir augmente au fur et à mesure des consommations. Pour les enfants , on dit qu'il faut goûter au moins 10 X à différents moments

- Se familiariser : savoir d'où ça vient , toucher, couper, cuisiner,

Ex : aller sur le marché, découvrir l'utilisation des herbes, des épices, faire des exercices, réessayer régulièrement tout au long de sa vie, les goûts changent, essayer différents modes de préparation apprendre à se connaître, faire les choses soi-même ou en famille, retrouver le plaisir de cuisiner, aller à des ateliers-cuisines.

- Jouer sur les couleurs,
- les textures courgettes fondante ou croquante,
- cru/cuit carottes rapées ou vichy
- changer la cuisson... à l'eau → à la vapeur pour concentrer les arômes de l'aliment,

- différentes façons de cuisiner les légumes en gratin, en cake, ... chaud/froid

une personne habituée longtemps à un goût chimique n'aimera pas le goût naturel, c'est une question d'habitude. Mais les habitudes se changent ! Un homme qui a aimé les tomates à 40 ans.

Ça prend du temps et de l'énergie de changer ses habitudes mais ça vaut le coût.

4) Comment notre société et notre environnement interviennent sur nos goûts ?

Aujourd'hui, si on achète pas mal de plats transformés industriellement, on est en général plus habitué aux arômes chimiques qu'aux arômes naturels :
ex : yaourt à la fraise naturel » de « fraise » à partir de copeaux de bois australien, d'eau, d'alcool et de quelques ingrédients top secrets. L'ensemble forme une pâte liquide, qui est cuite pour donner ce fameux parfum naturel de fraise (le bois utilisé est naturel, c'est l'astuce légale !).

- Ils utilisent les exhausteurs de goût pour attirer le consommateur et lui donner envie de manger plus d'aliments : + sucré, + salé + fumé.
- Dans certains commerces, ils diffusent un parfum de synthèse avec une odeur de cuisson de pain pour attirer le consommateur et lui donner envie d'acheter. ex viennoiseries, pain,.

Avant, on savait ce qu'on mangeait, d'où ça venait et comment c'était fabriqué. Aujourd'hui, c'est différent,
En résumé, cuisiner frais et faire soi-même... pour mieux savoir ce qu'on a dans son assiette

5) Pourquoi l'éducation au goût est-elle importante pour notre santé ?

« Une accroche comme une autre pour parler alimentation »

« Le problème aujourd'hui, c'est que nous avons à faire à des avaleurs et de moins en moins à des goûteurs » Jacques puisais.

Aujourd'hui, on a besoin et il est nécessaire de se rééduquer au goût et au plaisir du goût, de prendre ce temps indispensable.

Etre acteur, faire des choix, des petits changements qui vont améliorer notre quotidien qui vont aider : prendre plus de temps pour le repas pour avoir le temps d'apprécier, écouter son corps et ses messages notamment à la faim et la satiété, à des envies qui répondent à des besoins nutritionnels et/ou émotionnels

ça prend du temps de l'énergie mais c'est de l'investissement à long terme

← aller sur le marché une fois de temps en temps

← acheter un produit différent et essayer...

-simplicité c'est la base

-déculpabiliser, ne pas analyser, enlever la tension

Exemples : plutôt que de cuisiner une pizza ou un hamburger : la faire soi-même

Institut français du goût → institut du goût

En 2012, a été créé le réseau national d'éducation au goût des jeunes

<http://www.reseau-education-gouv.org> formations pour les professions pour faire de la formation au goût

Rééducation du goût pour les adultes. Se retransmettre les connaissances par imitation, livre, émission culinaire, copine, tante, grand-mère...

5 is (à voir)La dégustation ?

Se mettre dans de bonnes conditions : à table, avoir du temps, couper le portable, pouvoir se concentrer sur des repères sensoriels (bien mastiquer)

Appréhender visuellement la texture, quelle image ? a quoi ça te fait penser ? en mangeant du melon , est-ce que ça te rappelle un souvenir, goûter, ça passe par tous les sens

Exemple d'une dégustation

Le pain « En passant devant la boulangerie, mon attention fut captée par la délicieuse odeur qui s'en échappait. Je me suis alors souvenue qu'il fallait que j'achète du pain. La baguette que l'on me proposa était encore tiède, je ne résistai pas à l'envie d'en détacher le quignon. La croûte était dorée et craquante, la mie encore chaude était blanche et aérée, l'odeur de pain frais me chatouillait les narines. Je croquai à pleines dents dans le quignon, ce bon goût de pain grillé et l'arôme de cette mie tendre, légèrement salée, me donnèrent du plaisir, je savourai cet instant... » extrait de comment goûtons-nous ? Françoise Léon Editions le Pommier

formation aidante

La **néophobie alimentaire** se caractérise par une crainte des aliments nouveaux. Seule une minorité d'enfants (20-25 % ne passe pas par cette phase, dont les signes tendent à diminuer vers l'âge de 7 ans. Chez l'enfant, la néophobie alimentaire se traduit par une série de comportements caractéristiques : tri des aliments, examen minutieux de la nourriture dans l'assiette, grimaces. L'enfant tourne et retourne la nourriture, refuse l'aliment sans le goûter, recrache, flaire... Cette réticence à goûter des aliments inconnus peut également se manifester chez l'adulte. La néophobie alimentaire est observable chez tous les omnivores. Elle s'explique en partie par **l'angoisse d'incorporation**, en d'autres termes par la crainte d'introduire à l'intérieur de soi des aliments que l'on ne connaît pas. Ce phénomène reposerait sur la peur sous-jacente et ancestrale de l'intoxication avec un aliment inconnu. Car si la condition d'omnivore pousse l'homme à la diversification, à l'exploration, au changement, elle le contraint également, pour se protéger, à la prudence, à la méfiance, au conservatisme alimentaire : c'est le **dilemme** ou **paradoxe de l'omnivore** »

Extrait de « comment goutons-nous , édition le pommier » : Françoise Léon

« Quand on mange avec faim, la perception des goût et le plaisir sont plus intenses que lorsqu'il n'y a pas de besoin énergétique. Plus la faim diminue, plus le plaisir gustatif et l'envie de manger décroissent, incitant ainsi le mangeur à mettre fin à sa prise alimentaire sans frustration »

Les appétits spécifiques sont également plus perceptibles si l'on se concentre sur les sensations gustatives.

Extrait traiter l'obésité et le surpoids édition Odile Jacob

Idées pour les journalistes : faire des dégustations melon, saucisson ?