

Histoire de goût

16 octobre 2025, 17h-18h30

16 octobre: journée mondiale de l'alimentation

Intervention de Gérard HOUDAER,
formateur à la Banque Alimentaire du 13, bénévole actif de l'AFD 13-83.



La journée mondiale de l'alimentation est célébrée chaque année dans le monde entier le 16 octobre sous l'égide de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (F.A.O.) des Nations Unies. (Food and Agriculture Organisation)

Cette journée appelle à offrir une alimentation saine, abondante et durable pour tous.

Nous avons tous un rôle à jouer en choisissant une nourriture saine.

Sensibiliser à l'importance du bien manger

La Semaine du Goût se déroule
chaque année au mois d'octobre.

Evènement national autour du goût et de la gastronomie dont l'objectif est "d'éduquer les consommateurs, et surtout les enfants aux goûts".

Initialement créée en 1990 par les industriels français du secteur du sucre en partenariat avec Jean-Luc Petitrenaud, journaliste culinaire

LE GOÛT DES MOTS

- **Papilles gustatives** : ce sont les protubérances à la surface de la langue qui contiennent les bourgeons du goût
- **Bourgeons du goût** : situés dans les papilles gustatives, ils abritent les récepteurs permettant de percevoir les saveurs

Le goût d'un aliment, C'est quoi?

Le goût d'un aliment correspond en fait à la saveur, à l'arôme de l'aliment ainsi qu'aux sensations trigéminales qu'il induit.

Ces trois sens sont essentiellement activés par des molécules présentes dans les aliments

Olfaction

Le sens de l'olfaction (notre nez) permet de percevoir l'odeur et l'arôme de l'aliment



Quand nous mangeons un aliment, ses molécules aromatiques volatiles remontent par l'arrière de notre gorge jusqu'aux fosses nasales où elles stimulent les récepteurs olfactifs.

Notre **odorat** joue donc un rôle déterminant : sans lui on ne pourrait pas distinguer le « goût » d'une pomme du « goût » d'un oignon.

Gustation

Lorsque l'on mange, notre sens de la gustation, porté par la langue, permet de percevoir la saveur d'un aliment



Les aliments contiennent de nombreuses molécules responsables de leur « goût ».

Elles sont détectées par les bourgeons du goût qui envoient un message au cerveau

C'est ainsi que nous percevons les **saveurs** de ce que nous mangeons :

sucré, salé, acide, amer, ou umami.

Système trigéminal

Le système trigéminal permet de déterminer si l'aliment est frais, piquant, pétillant, chaud,...



Certaines molécules activent notre **système trigéminal**, formé par le trijumeau, un nerf qui se divise en trois branches dans la bouche, le nez et les yeux. C'est lui qui nous permet de détecter le **piquant** de la moutarde, le **pétillant** d'une boisson gazeuse ou le **brûlant** des piments.

Alors quand on parle de goût, cela correspond
à la fois à la **saveur**, à l'**arôme** et à la
composante trigéminale de l'aliment.

Une cartographie des saveurs sur la langue ?



Les papilles contiennent les bourgeons gustatifs, formés de cellules gustatives réparties en catégories dédiées chacune à la perception d'une seule saveur. Chaque catégorie est présente sur toute la langue. Les cellules gustatives de chaque catégorie sont très semblables; Ce qui les rend spécifiques à une saveur, sont les récepteurs qui se trouvent à leur surface.

Chacun ses goûts, une histoire de salive

Si nous ne ressentons pas tous la même chose en mangeant un aliment, c'est en partie parce que nous ne salivons pas tous de la même façon !

Fluide biologique composé d'eau, d'ions et de protéines, la composition de la salive varie beaucoup d'un individu à l'autre.

GOÛTER, C'EST L'HISTOIRE DE TOUTE UNE VIE

L'expérience sensorielle commence très tôt au cours de la vie,

Le goût évolue tout au long de la vie, certains aliments que l'on n'aimait pas enfant pouvant devenir à notre goût à l'âge adulte.

Le goût des bonnes choses.

Le goût du vin



Certains arômes sont caractéristiques des cépages ou du terroir.. Les choix du viticulteur et de l'œnologue influent sur leur formation. Dans le verre et même en bouche, la vie du vin continue. Les arômes secondaires apportent des composantes fruitées, florales ou végétales

Et avec du fromage ?

Il réduit la sensation d'astringence des vins rouges et d'acidité des vins blancs ce qui améliore la perception de leurs arômes. Toutefois, ces effets sont variables selon l'association vin-fromage dégustée, c'est pourquoi il faut en tester de nombreuses avec modération bien sûr !

Sans oublier le chocolat !

Bonne nouvelle !

Les polyphénols présents dans le chocolat participent à son goût... et ont des propriétés bénéfiques pour la santé !



Le goût n'a pas d'âge

Lorsque nous vieillissons, nos capacités à percevoir une odeur ou une saveur peuvent diminuer.

Cela s'explique par la perte de dents, la prise de médicaments et la survenue de neuropathologies (maladie d'Alzheimer) qui peuvent entraîner une diminution des capacités olfactives et/ou gustatives et contribuer à une perte d'appétit.

Le goût, c'est dans la tête

Finalement cette histoire de goût, c'est beaucoup dans la tête ! En effet, c'est notre cerveau qui interprète toutes les informations qui nous parviennent pour identifier le goût que l'on perçoit.

Mais on peut facilement lui jouer des tours. Par exemple, à teneur équivalente en sucre, une crème parfumée à la fraise vous semblera plus sucrée qu'une crème nature.