

La Dietnews de Décembre 2017

Les acteurs du goût

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42
Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57
Vos Diététiciennes Nutritionnistes
Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.

Les goûts personnels ainsi que la façon de manger, le temps passé à table varient d'un individu à l'autre. Ainsi, on peut avoir une préférence pour les mets sucrés ou salés. On peut manger en dégustant les aliments ou de façon mécanique et répétitive sans plaisir particulier... On peut manger lentement ou très rapidement sans prendre le temps de mâcher. On peut manger assis à table en convivialité ou seul devant son bureau ou en faisant du shopping... Autant de différences conditionnent et influencent notre relation à l'aliment.

Manger et déguster est un acte complexe sous influence :

- De notre environnement géographique et économique
- De notre culture et morale
- De notre éducation
- De nos goûts personnels...



Le goût évolue au cours de la vie et il est indispensable de stimuler la curiosité sensorielle à tout âge afin d'optimiser les plaisirs alimentaires. Nous avons été dotés de 5 sens : **la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût**. Chaque sens joue un rôle dans la perception du goût d'un aliment.

LA VUE



La vue est une étape essentielle pour la perception des saveurs et la détermination du goût. En effet, elle :

- Participe au goût, au plaisir et à l'appétit (n'avez-vous jamais été tenté(e) devant une vitrine de pâtisserie ou d'un fromager ?)
- Fait saliver (l'expression « en avoir l'eau à la bouche » le montre bien...)
- Contribue aussi au dégoût
- Informe sur la couleur, l'aspect et la forme de l'aliment.

Remarques : on peut tromper **La vue** en modifiant la couleur d'un aliment (pâtes violettes si cuisinées avec du chou rouge, les tomates d'antan peuvent être jaunes ou vertes...). Les signaux visuels arrivent vite au cerveau et sont analysés par ce dernier pour former une image de plaisir ou déplaisir.

Dresser une belle table, préparer une assiette haute en couleur et en volume, mettre de beaux couvert, etc. stimule l'appétit et met en valeur le repas.



LE TOUCHER

Le toucher permet d'apprécier les textures, la consistance, la température... **avant** et **pendant** la mise en bouche :

- **avant la mise en bouche** grâce aux doigts,
- **pendant la mise en bouche** grâce aux lèvres, à la langue, aux muqueuses, aux dents.

En effet, des capteurs sensitifs situés sur ces zones sont sensibles aux **variations de pression, de température, de volume**... Ils permettent d'apprécier la forme, la souplesse, l'élasticité, la tendreté d'un aliment.

Les mélanges de textures permettent une réelle découverte en bouche !



L'ODORAT

L'odorat participe activement au goût. Il fait référence aux odeurs, senteurs mais aussi aux arômes.

- **Odeur :** Fruitée, fleurie, fumée, piquante, brûlée...
- **Évocation :** Sous-bois, mer, tabac, herbes coupées...
- **Amplitude :** Douce, fade, forte, tenace...

Odeur et senteur se ressentent avec le nez à **l'extérieur de la bouche** (narines).

L'**arôme**, appelé aussi « bouquet, fumet ou parfum » se ressent avec le nez à l'**intérieur de la bouche (rétro-olfaction)**.

L'**odorat** intervient :

- **Avant la mise en bouche** avec les narines
- **Pendant la mise en bouche** avec le palais et la cavité nasale

Les récepteurs olfactifs détectent les molécules odorantes dans l'air inspiré (odeurs) ; les molécules odorantes sont aussi libérées après **mastication** en bouche (arômes). Elles passent par le palais et remontent par la cavité nasale de la gorge vers le nez.

Prendre le temps de déguster en mâchant, permet de mieux libérer les arômes! Utilisez des épices ou des herbes aromatiques pour relever les plats et éviter de trop saler.



L'OUIE

Le **croustillant** d'un aliment mais aussi sur le **pétillant** d'une boisson à l'extérieur et à l'intérieur de la bouche. L'**ouïe** participe activement au goût. Que diriez-vous si vous croquiez dans une chips molle ou si vous ouvriez une bouteille d'eau pétillant sans entendre pchiiiiitttt?

Déguster dans une ambiance calme et agréable permet de mieux écouter ses sens.



LE GOUT

Le **sens du goût** renseigne sur les **4 saveurs : sucré, salé, acide, amer...**

Dans la bouche, des papilles gustatives de différentes formes tapissent la surface de la langue, du palais et du pharynx et la salive et l'hydratation jouent un rôle important pour diluer les aliments.

Remarque : « **Piquant et pimenté** » ne sont pas des saveurs mais des sensations de brûlures reconnues par les récepteurs de chaleur de la bouche.

Prendre le temps de mâcher et de s'hydrater permet de mieux libérer les saveurs.

Le cerveau et sa mémoire



La **mémoire** nous permet de reconnaître le goût d'un aliment.

En quelques fractions de seconde, les informations gustatives arrivent au cerveau. Les messages sensoriels sont traités par plusieurs zones cérébrales pour former une image unique. A cette image s'intègrent des messages de plaisir ou de déplaisir en provenance de notre mémoire.

Les expériences gustatives stimulent la mémoire sensorielle.

A RETENIR : QUELQUES ASTUCES POUR OPTIMISER LES PLAISIRS ALIMENTAIRES

- **Bien mâcher et bien s'hydrater** pour stimuler ses papilles et mieux libérer les saveurs en bouche !
- **Entretenir ses dents et sa langue** pour améliorer les perceptions du goût !
- **Choisir des aliments de saison** et laissez-les mûrir à point !
- **Rehausser saveur et parfum pour stimuler votre mémoire sensorielle :** Utiliser des épices ou des herbes aromatiques pour relever les plats et développer les arômes !
- **Soigner la présentation :** Prendre le temps de dresser la table et l'assiette !
- **Déguster chaque bouchée comme si c'était la première !**



Reconnectez-vous avec vos sens ! Bon appétit !

Bibliographie : « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience Jon Kabat-Zinn. J'ai lu, 2012

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Carottes râpées au cumin Pâtes à la bolognaise/gruyère Pamplemousse	Salade verte Filets de maquereaux Riz aux petits légumes Fromage blanc Pruneaux
Mardi	Champignons crus au boursin Tomates farcies Riz blanc Kiwis	Couscous légumes/poulet Yaourt nature Salade d'oranges à la cannelle
Mercredi	Galette complète jambon/œuf/fromage Salade verte Ananas	Concombre farci au thon naturel Riz cantonnais Petits suisses à la crème de marron
Jeudi	Salade de chou blanc/carottes Pâtes aux 3 fromages Clémentines	Soupe courgettes /kiri Plateau fruits de mer/pain/beurre Pamplemousse chinois
Vendredi	Dos de cabillaud au curry Ecrasé de pommes de terre Fondue de poireaux Banane	Velouté de chou-fleur Omelette aux champignons Pain/Camembert Kaki
Samedi	Salade de mâche/betteraves Moussaka Far aux amandes et framboises	Salade d'endives/roquefort/noix Tian complet Compote pommes/châtaignes
Dimanche	Salade de lentilles au saumon fumé Endives au jambon Verrines speculoos/fromage blanc/compote <i>(cf newsletter Nov 2015)</i>	Soupe de légumes du soleil Croque Madame Poire

LENTILLES AU SAUMON FUME

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de lentilles en conserve
- 1 CS de moutarde
- 3 CS d'huile de tournesol
- 1 CS de vinaigre de framboises
- 2 échalotes grises
- 4 tranches de saumon fumé
- ciboulette



Préparation :

- Rincer les lentilles et les égoutter. Les faire chauffer quelques minutes au micro-ondes (elles doivent être tièdes).
- Préparer une sauce vinaigrette avec moutarde/huile de tournesol/vinaigre de framboise.
- Epluchez et coupez les échalotes.
- Mettre la sauce sur les lentilles encore tièdes, avec les échalotes.
- Coupez les tranches de saumon en lamelles et la ciboulette et disposez sur les lentilles en vinaigrette.

FARS AUX AMANDES ET FRAMBOISES

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 200g de farine
- 4 œufs
- 200g de sucre
- 250g de framboises (2 barquettes)
- 1L de lait d'amande



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez le sucre et la farine ; ajoutez les œufs un par un puis versez le lait d'amande tiède et mélangez. Versez dans 1 grand plat à gratin.
- Ajoutez la moitié des framboises et enfournez 30 min.
- Ajoutez le reste des framboises et laissez cuire 15 min de plus.
- Saupoudrez de sucre glace.

TIAN COMPLET

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 24 tr de coppa
- 4 grosses pommes de terre (600g environ)
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 4 CS d'huile d'olive



Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez et coupez tous les légumes et pommes de terre en tranches fines sans les éplucher et dressez les dans un grand plat à four en les intercalant avec des tranches de coppa.

Salez poivrez. Enfourez 35 min et dégustez avec un filet d'huile d'olive.