

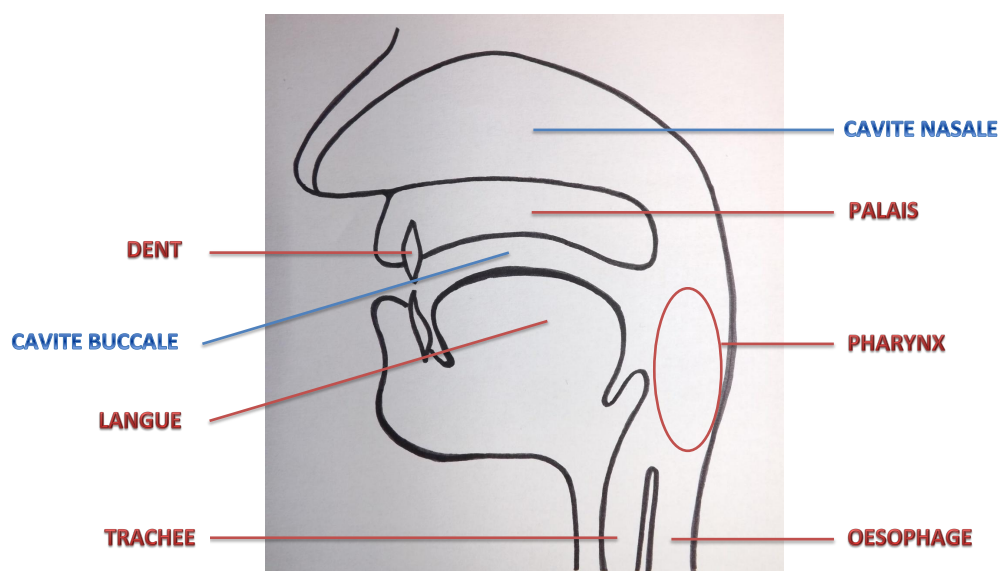


# LE GOÛT

## LA DIVERSITÉ DES GOÛTS...

Lors de l'introduction d'un aliment dans la bouche, ce dernier est broyé par la mâchoire et la digestion commence avec la salive. Les molécules issues de cette destruction vont stimuler les récepteurs gustatifs situés sur les **papilles gustatives** de la langue et sur la paroi supérieure du pharynx.

Ces récepteurs se régénèrent très régulièrement, tous les 10 à 14 jours, car ils sont régulièrement détruits par la salive, des brûlures, l'ingestion de médicaments, l'âge, la consommation d'épices...



## LES 4 SAVEURS :

On distingue **4 saveurs** :

- Le **sucré** : seule cette saveur est innée. Elle est reconnue et appréciée dès le nourrisson puisqu'elle est synonyme d'énergie. Elle apparaît plus intensément à chaud.
- Le **salé** : il fait ressortir le goût des aliments dans une quantité limitée et apparaît également plus intensément à chaud.
- L'**acide** : lors de la consommation de produit acide, un réflexe spontané nous fait grimacer, sans pour autant que l'aliment possède un mauvais goût. Il est d'autant plus ressenti que l'aliment est froid.
- L'**amer** : saveur peu courante dans notre alimentation, elle est généralement peu appréciée. Elle apparaît plus intensément à froid.

La langue reste telle une **empreinte digitale**, avec des sensibilités différentes. C'est pourquoi nous ne ressentons donc pas toutes les saveurs au même endroit sur la langue. Il est donc faux de dire que nous devons ressentir la saveur sucrée au bout de la langue par exemple. Nous avons chacun notre propre cartographie sensorielle.

Aussi, certaines sensations sont **innées** comme la saveur sucrée, la sensibilité et l'équipement sensoriel ; d'autres sont **acquises** par l'éducation au goût, les expériences... Cet apprentissage se fait à tout âge, plus particulièrement enfant, et dès le fœtus au travers du liquide amniotique.

Une dernière saveur existe, la saveur **neutre** comme l'eau (plus précisément lorsqu'elle est pauvre en minéraux) qui ne présente aucune saveur particulière.

Or la perception d'un goût ne se limite pas qu'à la perception des saveurs, elle est également composée de celle des arômes.

### Goût = Saveur + Arômes

L'éducation permet également de définir **le seuil de perception** de ces saveurs qui est variable selon la consommation que l'on en fait. Ceci signifie que l'on peut **apprendre à aimer** l'amertume, et que l'on peut **augmenter son seuil de perception** pour le salé et le sucré par une augmentation de la quantité consommée (ex : les bretons ont un seuil de perception du salé très élevé par rapport aux sudistes par une consommation quotidienne de beurre salé notamment).

Là encore, l'apprentissage du goût sera favorisé par un contexte heureux, avec une mémorisation de ce contexte autour du plat goûté. Le goût est empreint de notions affectives et culturelles, à partir de cela notre inconscient joue un rôle important. Un plat servi avec le sourire (« Voici le plat que je t'ai préparé ») aura un meilleur goût qu'un plat servi sur un ton dirigé (« Et tu as intérêt de tout finir ! »).

## LES STIMULATIONS CHIMIQUES

Notre bouche répond à des stimulations gustatives, thermiques, également chimiques. En effet, les aliments peuvent procurer des sensations ayant les caractères :

- **astringent** : comme lorsque l'on consomme un fruit pas mûr, un vin tannique ou un thé trop infusé. Nous avons la sensation d'une soif intense par assèchement de la langue.

- **brûlant** : comme le piment ou l'alcool, pour lesquels la sensation persiste après ingestion.

- **piquant** : comme les épices, le poivre ou le gaz des eaux pétillantes, cette sensation quant à elle s'atténue rapidement.

- **métallique** : comme la sensation lorsque l'on mange une sardine à l'huile restée dans une boîte de conserve trop longtemps.

Il n'est pas conseillé de tester ces stimulations sur les enfants, elles peuvent être représentées comme des agressions.

Le goût intervient donc en dernier. Il correspond à la récompense de cette longue aventure dans la découverte des sens et l'écoute de soi. Il est également le seul sens qui ne peut fonctionner pleinement sans les autres sens, il est aussi nommé « **le sens de tous les sens** ».

## 1 - EXERCICE DE VOCABULAIRE



### OBJECTIF :

- Enrichir son vocabulaire relatif au goût.



**PUBLIC :** tout public

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Temps de l'atelier :** 15 minutes



### MATÉRIEL :

- une feuille blanche et un crayon pour chaque participant

### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche "Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers" pour mettre en place un cadre favorable.

Distribuer une feuille et un crayon à chaque participant.

La consigne peut être la suivante : "par binôme ou en individuel, vous avez 5 minutes pour trouver un maximum de verbes relatifs au goût". N'oubliez pas de donner un exemple pour imaginer la consigne (ex : le verbe déguster).

Lorsque le temps est écoulé, mettre en commun l'ensemble des réponses trouvées. Puis, renouveler l'exercice pour les expressions, ainsi que pour les adjectifs, en les classant selon ce à quoi ils font référence.

**L'activité peut être pratiquée à l'oral (brainstorming) pour un public ne maîtrisant pas ou peu la lecture ou l'écriture.**



### CONCLUSIONS :

Cet exercice permet de mettre en évidence le vocabulaire relatif au goût par rapport au vocabulaire relatif aux 4 autres sens.

**Verbes :** goûter, déguster, savourer, manger, boire...

**Adjectifs :** salé, sucré, acide, amer, piquant, brûlant

**Aliments sucrés :** sucre, caramel, bonbon, glace, miel, chocolat blanc ou au lait, figue, raisins, purée de carottes, dattes...

**Aliments salés :** sel, eau de mer ou certaines eaux pétillantes (ex : Vichy), cacahuètes apéritives, viandes fumées ou salées (charcuterie...) beurre salé, fromage, pain...

**Aliments acides :** citron jaune, yaourt nature, vinaigre, certains fruits (groseilles, rhubarbe...)...

**Aliments amers :** peau blanche du pamplemousse, endive crue, café, ...

**Aliments aux saveurs mixtes :**

Acide/sucré : tomate, kiwi, orange, jus de fruits en général...

Acide/amer : pamplemousse...

Amer/sucré : chocolat noir, café sucré...

**Expressions :** avoir l'eau à la bouche, bouches à nourrir, être porté sur la bouche, avoir de la saveur, ôter le pain de la bouche, avoir la bouche sèche, trouver quelque chose à son goût, avoir un goût, au goût du jour...



## 2 - LES SAVEURS EMBOUTEILLÉES



### OBJECTIF :

- Reconnaître les 4 saveurs



**PUBLIC :** tout public

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de l'atelier :** 15 minutes



### MATÉRIEL :

- 4 bouteilles d'eau
- Sel ① citron ② aloès vera ou quinine ③ sucre ④
- 1 petit gobelet
- Fiche à remplir « Les saveurs embouteillées »

### PRÉPARATION :

① Prendre une bouteille remplie d'eau, y ajouter du sel. Mettre le numéro 1 sur cette bouteille (saveur salée)

② Prendre une bouteille remplie d'eau, y ajouter du citron. Mettre le numéro 2 sur cette bouteille (saveur acide)

③ Prendre une bouteille remplie d'eau, y ajouter de l'aloès vera. Mettre le numéro 3 sur cette bouteille (saveur amer)

④ Prendre une bouteille remplie d'eau, y ajouter du sucre. Mettre le numéro 4 sur cette bouteille (saveur sucrée)



### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche "Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers" pour mettre en place un cadre favorable.

Donner un gobelet à chaque participant, ainsi que la fiche à remplir. Lisez la fiche ensemble, vous pourrez donner les consignes à ce moment-là : « retrouver la saveur correspondant à chaque bouteille, ainsi que des aliments associés ». Ceci aura d'autant plus de sens si vous avez nommé préalablement, avec eux, les 4 saveurs.

Ensuite, faire déguster une petite quantité de liquide, bouteille après bouteille (du n°1 au n°4). Laisser du temps entre les dégustations pour que les participants remplissent le document.

Lorsque les 4 liquides ont été goûtés, vous pouvez laisser place aux échanges.



### CONCLUSIONS :

- ① **Aliments salés :** cacahuètes apéritives, charcuterie, beurre salé, fromage, pain,...
- ② **Aliments acides :** citron jaune, yaourt nature, vinaigre, certains fruits, ...
- ③ **Aliments amers :** peau blanche du pamplemousse, endive crue, café, ...
- ④ **Aliments sucrés :** caramel, bonbon, glace, miel, figue, purée de carotte, ...



# ATELIER SUR LE GOÛT

## LES SAVEURS EMBOUTEILLEES

Quelles saveurs ont ces eaux ?

Donnez des exemples d'aliments correspondants.

N°1 : \_\_\_\_\_ comme \_\_\_\_\_

N°2 : \_\_\_\_\_ comme \_\_\_\_\_

N°3 : \_\_\_\_\_ comme \_\_\_\_\_

N°4 : \_\_\_\_\_ comme \_\_\_\_\_

### 3 - LES SAVEURS À CHAUD ET À FROID



#### OBJECTIF :

- Identifier les différences de perception des saveurs selon la température de consommation de l'aliment.



**PUBLIC :** tout public

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de l'atelier :** 20 minutes



#### MATÉRIEL :

- Compote (sucrée)
- Soupe (salée)
- Eau citronnée (acide)
- Thé très infusé (amer)
- 1 assiette par personne
- 1 gobelet par personne
- 1 cuillère par personne
- Fiche à remplir « Les saveurs à chaud et à froid »



#### PRÉPARATION :

Pour chaque aliment, séparer les en deux portions. Conserver l'une au réfrigérateur pour la servir froide, et faire chauffer l'autre pour la servir chaude.



#### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche « Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers » pour mettre en place un cadre favorable.

Introduire sur les 4 saveurs existantes et expliquer les consignes de dégustation.

Distribuer à chaque participant un gobelet, une assiette et une cuillère, ainsi que la fiche. Servir les aliments chauds et froids.

Demander aux participants de goûter chaque aliment (froid et chaud), puis de remplir la fiche.

A la fin de la dégustation, échangez avec eux sur leur ressenti : « A quelle température je ressens plus la saveur ? »



#### CONCLUSIONS :

Le salé et le sucré sont ressentis plus intensément à chaud, alors que l'amer et l'acide sont ressentis plus intensément à froid. Ainsi, nous pouvons revenir sur des idées reçues tel que saler pour refroidir un plat. C'est un élément à prendre en compte lorsque des personnes cuisinent et souhaitent ajuster l'assaisonnement d'un plat.

# ATELIER SUR LE GOÛT

## LES SAVEURS À CHAUD ET À FROID

Comment je ressens plus la saveur ?  
A chaud ou à froid ?!

La compote me paraît plus sucrée lorsqu'elle est \_\_\_\_\_

La soupe me paraît plus salée lorsqu'elle est \_\_\_\_\_

L'eau citronnée me paraît plus acide lorsqu'elle est \_\_\_\_\_

Le thé me paraît plus amer lorsqu'il est \_\_\_\_\_



## 4 - CHACUN SON SEUIL DE PERCEPTION



### OBJECTIFS :

- Identifier son propre seuil de perception de la saveur sucrée.  
Concevoir que chacun possède un seuil de perception qui lui est propre.



**PUBLIC :** tout public

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de l'atelier :** 20 minutes



### MATÉRIEL :

- 5 petites bouteilles d'eau
- Sucre en pierre
- 1 cuillère à café
- 1 marqueur
- Fiche à remplir « Chacun son seuil de perception »



### PRÉPARATION :

Marquer préalablement chaque bouteille d'eau d'un chiffre.

Dans la bouteille d'eau n°1, introduire un demi sucre ; dans la n°2, 1 sucre entier ; dans la n°3, 1.5 sucre ; dans la n°4, 2 sucres entiers ; dans la n°5, 2.5 sucres.

Prévoir de préparer suffisamment longtemps à l'avance pour que les sucres aient le temps de se dissoudre.



### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche « Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers » pour mettre en place un cadre favorable.

Introduire la séquence et expliquer les consignes de dégustation.

Distribuer à chaque participant un gobelet, ainsi que la fiche. Les participants rempliront la feuille au fur et à mesure que vous verserez les liquides et qu'ils pourront déguster. A la fin de la dégustation, échangez avec eux sur leur ressenti : « Avec quelle intensité avez-vous ressenti la saveur sucrée ? », A quel seuil cela restait agréable ? A quel seuil cela devient désagréable ?, Avez-vous toujours consommé la même quantité de sucre ? ...



### CONCLUSIONS :

Cet atelier permet à chacun d'identifier son seuil de perception pour le sucré, qui est variable selon la consommation que l'on en fait. Ceci signifie que l'on peut apprendre à aimer l'amertume, et que l'on peut augmenter son seuil de perception pour le salé et le sucré par une augmentation de la quantité consommée. En aucun cas, une personne a tort ou raison de ressentir de façon plus ou moins intense une saveur, ceci est propre à chacun.

# ATELIER SUR LE GOÛT

## CHACUN SON SEUIL DE PERCEPTION

Quel est mon seuil de perception ?

Pas sucré, peu sucré, sucré, moyennement sucré, très sucré, trop sucré...

La bouteille n°1 me paraît \_\_\_\_\_

La bouteille n°2 me paraît \_\_\_\_\_

La bouteille n°3 me paraît \_\_\_\_\_

La bouteille n°4 me paraît \_\_\_\_\_

La bouteille n°5 me paraît \_\_\_\_\_

## 5 - LE TEST DU BONBON



### OBJECTIF :

- distinguer les arômes et les saveurs



**PUBLIC :** tout public

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Temps de l'atelier :** 15 minutes



### MATÉRIEL :

- Bonbons durs de la même couleur
- Fiche à remplir « Le test du bonbon »

### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche « Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers » pour mettre en place un cadre favorable.

Expliquer préalablement le déroulement de l'atelier et demander aux participants d'être particulièrement attentif au respect de la chronologie.

Distribuer un bonbon à chaque participant

**Attention, si les bonbons sont de différentes couleurs, demandez aux participants de fermer les yeux pour ne pas être influencés par la vue. Aussi, les participants ne devront pas sentir l'aliment.**

Se boucher le nez et TOUS en même temps mettre le bonbon dans la bouche.

Les participants essaient de reconnaître le goût le nez bouché.

Puis les participants déboucheront leur nez.

Laisser les exprimer leur ressenti spontanément. Ouvrir l'échange sur la composition du goût (saveurs + arômes).

### CONCLUSIONS :

Lorsque l'on goûte le bonbon le nez bouché, nous distinguons uniquement sa saveur sucrée à l'aide de la langue.

Lorsque l'on se débouche le nez au moment de la dégustation, nous pouvons alors identifier l'arôme du bonbon par voie rétro nasale (pomme, citron...).

Cette expérience permet donc d'identifier que le goût est composé de la saveur ressentie par la langue et de l'arôme ressenti par voie rétro-nasale.

### CONTINUITÉ POSSIBLE :

Faire découvrir l'arôme et la saveur de 4 aliments : pâte de fruit (saveur : sucrée, arôme : fraise, orange...), chips au goût bacon (saveur : salé, arôme : bacon), eau citronnée (saveur : acide, arôme : citron), cacao en poudre (saveur : amer, arôme : cacao).

# ATELIER SUR LE GOÛT

## LE TEST DU BONBON

Quel goût a ce bonbon ?  
Citez l'organe qui permet le ressenti.

Lorsque je goûte le nez bouché,  
le bonbon a un goût \_\_\_\_\_  
C'est ce qu'on appelle \_\_\_\_\_

Lorsque je goûte le nez débouché,  
le bonbon a un goût \_\_\_\_\_  
C'est ce qu'on appelle \_\_\_\_\_

## 6 - LES STIMULATIONS CHIMIQUES



### OBJECTIFS :

- définir les sensations en bouche relatives aux stimulations chimiques
- enrichir son vocabulaire



**PUBLIC :** adolescents / adultes / seniors (**non destiné aux enfants**)

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de l'atelier :** 20 minutes



### MATÉRIEL :

- poivre en grain
- du thé très infusé
- du piment (harissa)
- 1 petite assiette par personne
- 1 petit gobelet par personne
- fiche à remplir « Les stimulations chimiques »
- Une bouteille d'eau peut-être prévue pour la fin de la dégustation.



### MÉTHODOLOGIE :

Se référer à la fiche « Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers » pour mettre en place un cadre favorable.

Après avoir introduit sur les 3 stimulations chimiques à tester, vous pouvez alors citer l'exemple de la stimulation « métallique », et rassurer sur la petite quantité ingérée.

Distribuer à chaque participant :

- un gobelet contenant du thé très infusé ①
- une assiette contenant un grain de poivre ② , une goutte d'harissa ③

Faire déguster un à un les aliments dans l'ordre sus-cités. Il est conseillé que l'animateur goûte avec le groupe pour donner le tempo et l'ordre de dégustation.

Les participants seront conviés à remplir le document au fur et à mesure.

A la fin de toutes les dégustations, ou au fur et à mesure, prendre le temps d'échanger.



### CONCLUSIONS :

Le thé est astringent : notre langue s'assèche (comme lorsque l'on mange une poire pas assez mûre),

Le poivre est piquant : sensation forte qui s'atténue très rapidement,

Le piment est brûlant : une sensation qui persiste après ingestion.

Il n'est pas possible de faire ressentir l'aspect métallique relatif au ressenti lorsque l'on consomme par exemple une sardine restée trop longtemps dans sa boîte de conserve ouverte, pour une question de sécurité alimentaire

# ATELIER SUR LE GOÛT

## LES STIMULATIONS CHIMIQUES

Comment ça fait en bouche ?

Associez les stimulations chimiques à l'aliment correspondant.

Ex : Métallique comme une sardine restée trop longtemps dans une boîte de conserve.

Brûlant comme

Le thé trop infusé

Piquant comme

Le piment

Astringent comme

Le poivre

Description de la sensation « brûlant » :

---

---

Description de la sensation « piquant » :

---

---

Description de la sensation « astringent » :

---

---