



LE GOÛT - Fiche 3

Le goût à travers les âges

La perception du goût et son appréciation par notre cerveau évoluent tout au long de notre vie.

Nous traiterons ici de cette évolution, hors altération et perte du goût (voir fiches spécifiques).

Le goût, une perception innée :

En 1973, JC Steiner a mis en évidence le fait selon lequel les nouveaux-nés, quelle que soit leur origine, présenteraient des réflexes gusto-faciaux identiques aux mêmes stimuli de saveurs.

Ainsi lorsque l'on fait goûter alternativement une même solution sucrée, une salée, une acide et une amère (quinine), on observe :

- une attitude, « mimique » du visage,
- un changement du rythme cardiaque et/ou respiratoire.

Tous les nouveaux-nés ont :

- Avec la solution sucrée : un visage relâché, avec un réflexe de succion.
- Avec la solution acide : une grimace avec plissement des lèvres, du nez, et des yeux.
- Avec la solution amère : une grimace proche du « haut le cœur ».
- Avec une solution salée : une réaction identique à la solution acide.

Les nombreux travaux de Matty Chiva (psychologue) ont permis de prouver que le réflexe gusto-facial est universel et inconditionné.

Le goût, une acquisition de l'embryon à l'âge adulte :

Vie embryonnaire :

Les cellules gustatives et olfactives sont formées entre la 8ème et la 12ème semaine de grossesse et sont fonctionnelles entre le 4ème et le 6ème mois de grossesse (observation faite chez des prématurés).

Le fœtus va découvrir les saveurs à travers les habitudes alimentaires de sa mère. En effet, il baigne dans le liquide amniotique qui est continuellement renouvelé et dont la composition varie au cours du temps, notamment en fonction des aliments ingérés par la mère.

La constitution des goûts et de leur appréciation commence donc dès la phase embryonnaire en fonction des habitudes alimentaires de la maman. Elle continue dans le cadre de l'allaitement maternel.

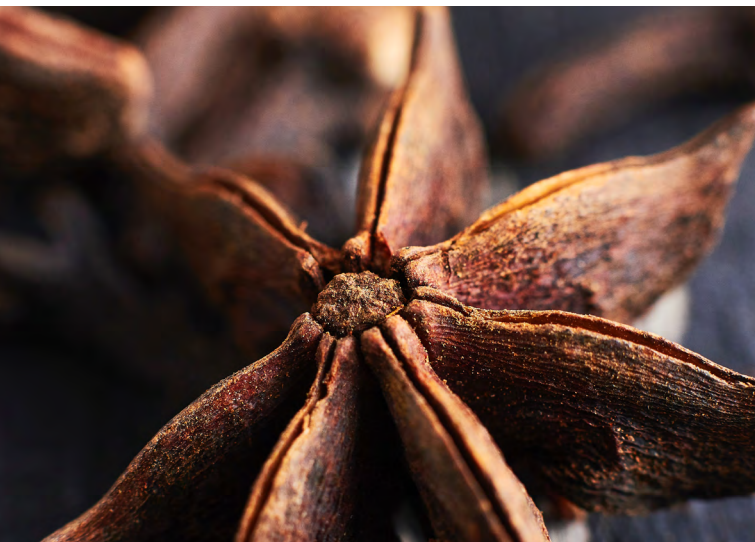
Test de l'anis :

2 groupes de futures mamans sont constitués :

- un premier groupe de mamans ayant l'habitude de consommer régulièrement de l'anis,
- un second groupe de mamans ne consommant jamais d'aliment anisé.

On incite le 1er groupe à consommer beaucoup d'aliments anisés dans les deux semaines avant la date présumée de l'accouchement. La consommation d'anis est stoppée après l'accouchement. Lorsque l'on présente aux nouveau-nés un coton imprégné de l'odeur d'anis et un coton imprégné d'une odeur neutre : les nouveau-nés exposés à l'anis avant la naissance ont une préférence pour cette odeur alors que les nouveau-nés non exposés à cette odeur ont une réaction neutre ou une aversion.

Ces réactions s'observent avec d'autres épices. Il a également été relevé que chez les nouveau-nés dont la mère consommait de l'alcool durant la grossesse, une sensibilité positive à l'odeur de l'alcool existait.





LE GOÛT - Fiche 3

Le goût à travers les âges

Enfance : un apprentissage, l'acquisition du goût

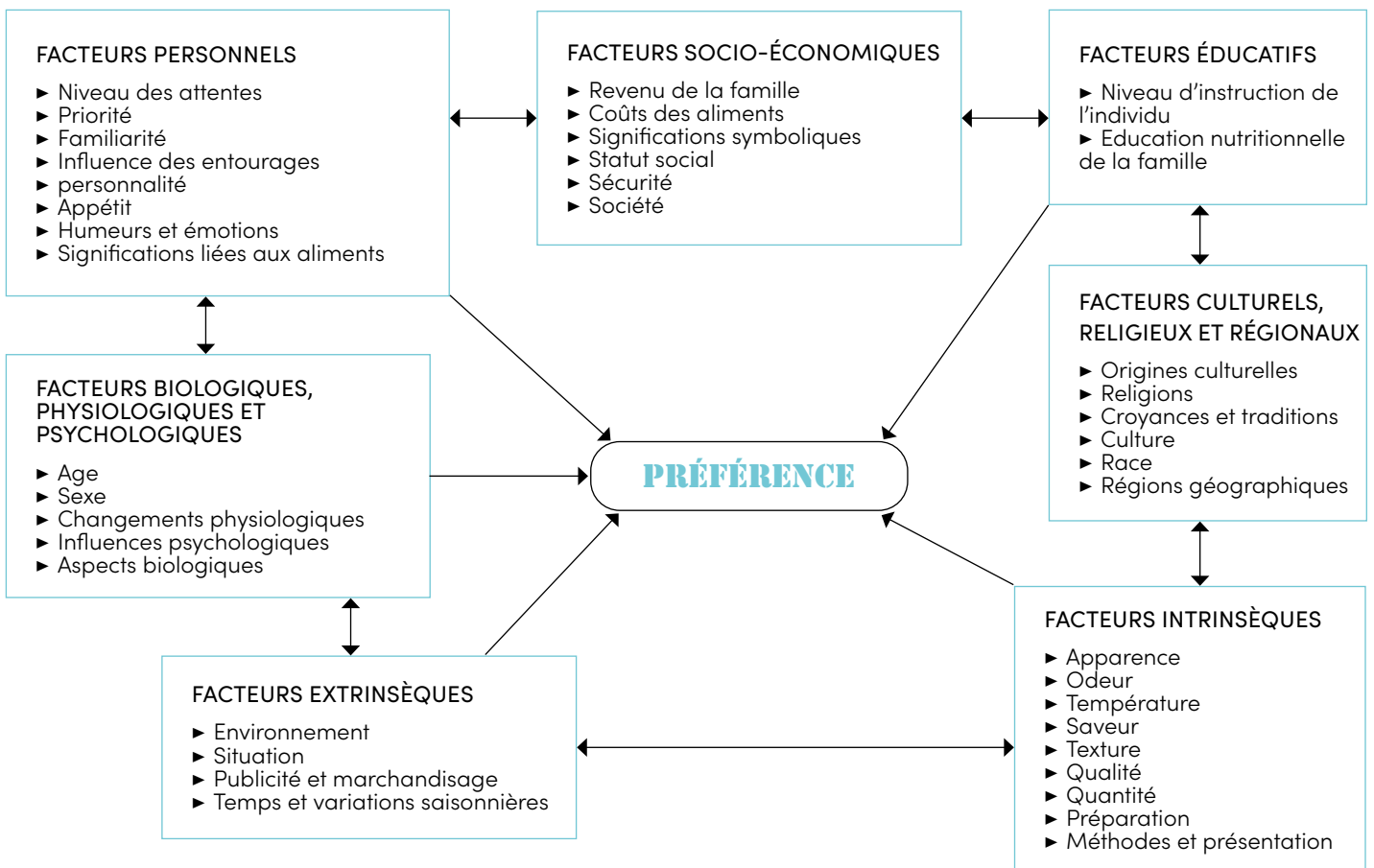
L'appréciation des goûts va évoluer au fil des âges et de notre apprentissage.

Entre 2 et 7 ans, les enfants sont résistants aux aliments nouveaux.

De 4 à 8 ans, les études de Chiva & Fisher réalisées en 1986 ont démontré un attrait pour les goûts sucrés, les féculents et viandes au goût relativement neutre (poulet, steak haché..) alors que les enfants rejettent les aliments avec un goût fort (choux-fleurs, oignons, abats, condiments...).

A long terme, par consommation répétée lors de repas plaisir partagés avec les siens, l'enfant va élargir la gamme des aliments appréciés.

C'est la part du goût apprise, acquise. Plusieurs facteurs vont influencer nos préférences alimentaires, ils ont été étudiés par Khan (1981) qui en a établi (ci-dessous) un **modèle** :



Vieillesse : l'altération du goût

En vieillissant, les goûts des aliments ne vont plus être appréciés de la même manière.

On note :

- ▶ une **diminution du nombre de papilles gustatives** avec l'âge. Elle est notable à partir de 60 ans. Ces dernières fonctionnent sous réserve d'être maintenues dans un milieu chaud et humide (cavité buccale). Malheureusement, les glandes salivaires s'atrophient d'une part avec l'âge, d'autre part à cause, notamment, des médicaments.
- ▶ un **rôle majeur des médicaments** (Schiffman, 1997) mais aussi de la consommation alcool-tabagique, des mycoses linguales, de la sécheresse buccale.
- ▶ une **augmentation du seuil de perception** qui diffère selon les saveurs : multiplié par 11,6 pour le salé, 7 pour l'amer, 4 pour l'acide et 2,7 pour le sucré (Schiffman, 1993).

Source :
Facteurs influençant les préférences alimentaires (Kahn, 1981)

