



## LE GOÛT - Fiche 1

# Le goût. De quoi s'agit-il ? Comment cela fonctionne ?

### De quoi parle-t-on ?

Le goût est l'un des 5 sens communs.

**SENS :** Ils sont au nombre de 5 : la vue, l'ouïe, l'olfaction, le goût et le toucher.

**GOÛT :** Le sens du goût permet de percevoir 5 saveurs de base (salée, acide, amère, sucrée, umami...), qui contribuent à donner du « goût » aux aliments. Il est développé par des papilles gustatives (bourgeons du goût) présents sur la langue, mais aussi au niveau du palais et transmis par des nerfs au cortex cérébral.

La perception des 5 saveurs est différente d'un individu à un autre, nous avons des seuils individuels et une sensibilité personnelle.

**SAVEUR :** Propriété qu'ont certains corps de produire une sensation sur l'organe du goût.

**ODEUR :** Réponse de notre cerveau à la reconnaissance d'une molécule perçue par nos cils olfactifs.

**ARÔME :** Notion similaire à l'odeur, adaptée à la rétro-olfaction. Emanation odorante et agréable de certaines substances végétales (l'arôme des fleurs, du café...).

### Le goût, un mécanisme combinant plusieurs niveaux :

#### 1. La perception des saveurs :

Les aliments que nous consommons sont constitués de molécules responsables du goût. Ces molécules sont détectées par les bourgeons gustatifs qui se trouvent dans les papilles gustatives qui tapissent notre langue. Elles vont reconnaître les saveurs : le sucré, le salé, l'amer, l'acide et l'umami. Le gras est en passe de devenir la sixième saveur.

##### ► Les papilles gustatives sont de 4 types :

- les **12 papilles calciformes** disposées à l'arrière de la langue renferment des centaines de bourgeons gustatifs,
- les **papilles fongiformes** présentes sur le bord extérieur et la pointe de la langue, elles renferment les bourgeons gustatifs,
- les **papilles foliées** situées sur les côtés de la langue, qui renferment également des bourgeons du goût,
- les **papilles filiformes** présentes sur les 2/3 de la langue n'ont aucun rôle dans la perception des goûts des aliments mais nous informent sur la texture des aliments.

Les bourgeons gustatifs ou bourgeons du goût sont des cellules nerveuses présentant des cils à leur extrémité où les molécules chimiques des aliments dissous dans la salive vont se fixer. L'information chimique est alors transformée en information électrique et transmise au cerveau.

**Remarque :** nous avons en moyenne 10 000 bourgeons du goût sur la langue qui renferment chacun 25 à 40 récepteurs du goût.

#### 2. Perception des odeurs et arômes :

Le sens de l'olfaction permet de percevoir les Odeurs et Arômes. Il est composé de :

- **L'olfaction directe :** les odeurs sont perçues par le nez (cils olfactifs), analysées par le bulbe olfactif puis véhiculées vers le cerveau qui les transforme en images.
- **La rétro-olfaction :** les aliments dans notre bouche émettent des odeurs, appelées arômes, qui passent par l'arrière-gorge vers le nez (cils olfactifs), sont analysées par le bulbe olfactif et interprétées par le cerveau

Les odeurs et arômes sont en lien direct avec notre mémoire affective, émotionnelle.

#### 3. Perception trigéminal :

Le troisième niveau nous permet de différencier les sensations de piquant (capsaïcine du piment et du poivre), pétillant et de température (chaud ou froid). Il est dû à des terminaisons nerveuses qui sont présentes dans la bouche, les yeux et le nez. C'est le système nerveux trigéminal qui va transmettre les informations au cerveau.

Ces différents récepteurs du goût et des saveurs des aliments nécessitent un environnement humide. Ainsi, la salive est indispensable à une bonne perception du goût et des saveurs.

Ces 3 niveaux de perception vont permettre à notre cerveau de définir un goût. Il est important de garder à l'esprit que nous sommes tous différents et que chaque personne va avoir sa propre représentation des goûts.

##### Sources :

Le goût d'un aliment, c'est quoi ? 2015 Le Goût INRA CSGA Marie-Hélène LIARDOU - [Laboratoire Goûts & Couleurs](#)



www.nutri-culture.com



Nutri-Culture©2020

contact@nutri-culture.com - 05 55 42 64 13

Organisation de l'Economie Sociale & Solidaire