

L'APPRENTISSAGE DU GOUT

Apprendre à goûter, pour le plaisir

Le goût du café au lait que nous consommons chaque matin ou celui de l'exceptionnel foie gras dégusté à Noël est inscrit dans notre tête, sous la forme d'une image sensorielle.

En effet, un aliment n'a du goût qu'à partir du moment où il entre en contact avec le mangeur : le goût est bien une sensation subjective élaborée par l'individu, une représentation mentale des stimulations que nous transmettent nos sens. Lorsque nous mangeons, nous transformons les propriétés physiques et chimiques de l'aliment en un ensemble d'activations cérébrales qui aboutissent à une représentation multisensorielle.

L'éducation au goût permet de découvrir au quotidien toute la richesse et la variété des perceptions sensorielles générées par la dégustation : le monde des odeurs, des saveurs, des arômes et des textures se révèle petit à petit. On perçoit une foule d'informations sur l'aliment et on réalise à quel point nos sens sont performants.

Alors, avant de parler dans le détail de la préparation d'un produit alimentaire ou de se lancer dans des recettes sophistiquées, apprenons simplement à goûter, c'est-à-dire à mieux tirer parti de capacités sensorielles que nous exploitons peu. Les expériences alimentaires qui s'en suivent n'en seront que plus agréables et profitables : utiliser ses sens permet d'être plus réceptif à la qualité des mets et de cultiver la valeur évocatrice des aliments, qui nous font ainsi revivre des « tranches de vie » et des émotions.

Le goût s'apprend à tout âge, mais cet apprentissage est particulièrement important chez l'enfant

L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation. En effet, les jeunes enfants acceptent spontanément un petit cercle d'aliments : des aliments sucrés (fruits, glaces, confiseries...), certains aliments salés et simples (frites, pâtes, riz, pizza), certaines viandes (bifteck et poulet) et d'autres aliments en général nourrissants et au goût peu marqué ; mais il est plus difficile de les faire consommer des aliments peu nourrissants comme les légumes verts, des aliments forts en goût, amers ou des aliments nouveaux. Ces goûts et dégoûts semblent d'ailleurs être communs à des enfants de différentes cultures.

Or, une alimentation diversifiée est importante pour favoriser le développement harmonieux de l'individu (et les choix alimentaires effectués durant l'enfance conditionnent durablement la vie d'adulte !). Le répertoire alimentaire que l'enfant construit progressivement est une chose précieuse qui mérite d'être entretenue et développée pendant toute la vie.

Pour cultiver, conserver et enrichir ce précieux répertoire, il convient de bien mémoriser le profil sensoriel des aliments (aspect, odeur, goût et texture), et de créer le contexte le plus plaisant possible pour leur consommation. En effet, rien n'est ni bon ni mauvais par définition. La qualité bonne ou mauvaise d'un aliment est attribuée différemment par chacun en fonction de son vécu. Le goût est une histoire personnelle, avec une lourde influence de l'éducation et de la culture.

Les différences entre goûteurs

Dès lors que l'on s'intéresse au ressenti des individus, on ne peut manquer de noter les différences importantes qui existent d'un goûteur à un autre. Ces différences sont de 2 types :

▪ Les différences de perceptions, innées

On sait depuis quelques années qu'il existe des différences qualitatives et quantitatives importantes entre les perceptions des dégustateurs.

Ces différences de sensibilité sont innées et irréductibles. Chaque individu reçoit à sa naissance un équipement en récepteurs olfactifs et gustatifs qui lui est propre : c'est avec cet équipement sensoriel, déterminé génétiquement, que chacun capte les odeurs et les goûts.

C'est ainsi que 10 % d'entre nous ne sont pas « équipés » pour percevoir toute la complexité de l'odeur de la truffe, que 20% des dégustateurs sont peu sensibles au goût du glutamate de sodium, substance utilisée comme renforçateur de goût dans de nombreuses préparations alimentaires...etc.

Ce caractère intime de la perception des odeurs et des goûts justifie bien cette formule un peu laconique : « le goût ne se raconte pas, il se goûte ! »

▪ Les différences d'appréciation, acquises

Aux différences de perceptions, innées, s'ajoutent des différences d'appréciation, acquises.

Ces goûts et dégoûts dépendent entièrement des expériences développées vis-à-vis des aliments : à chaque dégustation, le goût de l'aliment est intimement associé aux informations présentes au moment de la dégustation. Si cette « tranche de vie » est agréable, nous attribuons à l'aliment une valeur hédonique positive : nous le trouvons bon. Si, par la suite, ce même aliment se représente à nous, nous en aurons un préjugé favorable, préjugé qui sera confirmé ou infirmé selon le contexte de cette nouvelle dégustation.

Ainsi va-t-on apprendre à aimer des aliments associés à des contextes agréables (effet bénéfique de l'aliment sur l'organisme, convivialité de la dégustation, circonstances sociales et affectives positives, connaissances et informations sur l'aliment...etc.).

Ces mécanismes associatifs, très puissants, modèlent nos préférences dès notre naissance (et même avant notre naissance !). Ils expliquent par exemple que l'on en vient à apprécier des aliments amers, initialement aversifs.

Le plus étonnant est que les vraies raisons de nos préférences alimentaires nous échappent souvent : les mécanismes associatifs que nous venons de décrire sont totalement inconscients. Nous pensons aimer tel dessert pour ses arômes ou son caractère moelleux, crémeux, alors que nous l'aimons en réalité parce que notre grand-mère avait la gentillesse de le préparer à notre attention quand nous étions enfant.

Et puisque l'environnement de la dégustation influence tant les goûts et dégoûts alimentaires, les adultes portent une vraie responsabilité dans l'établissement du répertoire alimentaire des enfants. A eux de créer un contexte de consommation agréable et rassurant, d'encourager l'esprit de découverte de l'enfant, de le gratifier quand il goûte un aliment nouveau, en un mot, d'éveiller plutôt que de forcer.

L'éducation au goût apprend à respecter ces différences

L'éducation au goût révèle l'étendue des différences entre dégustateurs et permet à chacun de se situer par rapport aux autres : qui préfère le beurre doux au beurre salé ? qui aime les plats épicés ? pourquoi préfère-t-on le Roquefort à l'Emmental ?...

Les goûteurs prennent conscience des différences d'appréciation liées au vécu et à la culture alimentaire de chacun. Ils découvrent aussi l'ampleur des différences de perception : un tel, sensible à l'amertume, grimace en goûtant du pamplemousse, alors que tel autre ne perçoit pas de goût amer...

Pour les enfants, la découverte de ces différences est une vraie leçon de civisme : dans le domaine du goût, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Par conséquent, on apprend à défendre son point de vue, à écouter et respecter le point de vue des autres. Et, la convivialité des échanges aidant, on se laisse souvent convaincre de goûter ce que l'on rejetait initialement !

Facteur d'insertion pour les uns, facteur de découverte pour les autres, facteur d'enrichissement dans tous les cas, l'éducation au goût réveille chez les enfants le plaisir de goûter, de manger et de cuisiner.

Nathalie Politzer

Institut du Goût