



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 18 OCTOBRE 2012

La physiologie du goût

Le goût est une sensation complexe : il naît de la convergence des voies gustatives, olfactives, visuelles, auditives, tactiles et kinesthésiques.

Les voies gustatives strictes sont localisées dans principalement sur la langue : elles répondent aux excitations des corps chimiques en générant des influx nerveux décodés en termes de saveurs : sucré, salé, acide, amer.

Les voies olfactives nasales perçoivent les arômes, parfums, fumets, bouquet (...) des aliments. Les voies olfactives localisées en bouche délivrent les informations des parfums et aromes de bouche.

Les voies visuelles informent des couleurs, forme, volume et organisation spatiale.

Les voies auditives vont renseigner le craquant, le brisant, le croustillant de l'aliment. Cette information participe très largement au plaisir ressenti.

Les voies tactiles, chimiques, thermiques et kinesthésiques vont quant à elles permettre la perception de l'astringence, la causticité de l'aliment, de leur consistance, fluidité, leur onctuosité, les contrastes de consistance, leur rondeur, leur tendreté, de leur température et des contrastes de température.

Ainsi, l'ensemble de ses informations contenues et délivrées par les aliments est transmis au cortex.

Ces informations sont d'abord inconscientes puis deviennent conscientes au niveau cognitif du thalamus et du néocortex. Ainsi, à chaque aliment correspond une image sensorielle propre que le cerveau a appris à reconnaître.

La discrimination des goûts et des saveurs se réalise avec la valeur affective et culturelle de la stimulation sensorielle alimentaire. Une réponse comportementale se structure. Elle peut s'associer à des mots qui qualifient les émotions déclenchées par la nourriture, s'imbrique dans les souvenirs.

Pour une personne âgée, les perceptions des saveurs risquent de varier davantage : érosion des décrypteurs sensoriels du goût, difficile hydratation de la bouche, dégradation de la denture : amoindrissement du plaisir. Néanmoins les plaisirs et informations sensorielles paraissent bien exister jusqu'à la fin de la vie.



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 18 OCTOBRE 2012

Plaisirs alimentaires

Les plaisirs alimentaires sont issus des préférences alimentaires. Elles sont d'origine culturelle : elles renvoient à nos trajectoires de sociabilisations. Elles sont connotées par nos origines sociales, nos possibilités économiques, notre niveau d'études, nos croyances religieuses et philosophiques, et dépend de notre histoire familiale.

Tous les aliments biologiquement comestibles ne le sont pas culturellement. Nous observons une très grande variabilité qui ne s'explique que par le contexte culturel. Ainsi les uns consomment du lapin, les autres des grenouilles et les derniers des insectes.

Nous pouvons définir les modèles alimentaires comme l'ensemble des cadres culturels qui définissent les cultures alimentaires. Ces modèles impliquent le choix des aliments, la manière de les cuisiner, de les associer, de les présenter, de les consommer et de les partager. Ces modèles permettent entre autres de classer les aliments entre les catégories du « pur » et de « l'impur ».

Pour comprendre le « goût », il nous faut d'abord comprendre le dégoût. Le dégoût a deux sources essentielles : le dégoût physiologique provoqué par les odeurs, la couleur de l'aliment. Le dégoût cognitif est quant à lui d'origine culturelle. Il naît d'un dysfonctionnement classificatoire entre le « pur » et « l'impur ». Nous pouvons par exemple citer l'exemple d'un insecte qui vient souiller un verre de lait, une barbe souillée par de la soupe, l'utilisation du bol du chien... Ces dysfonctionnements classificatoires étant culturels, ils ne sont donc pas identiques pour tous.

Le goût naît des perceptions sensorielles mais également de nos trajectoires culturelles transmises par les mères, où ce qui n'est pas proposé a autant d'importance que ce qui l'est, de nos trajectoires sociales où se sont nos pairs qui nous ouvrent le champ du goût. L'expérience répétée est aussi un facteur important pour l'élaboration du goût : ce sont les aliments les plus familiers que nous apprécions le plus. Enfin, et non des moindres, la faim favorise et accentue le goût de l'aliment : quand on a faim, tout est bon. C'est un des facteurs qui explique les souvenirs enfantins d'un bon plat : enfant nous l'avons mangé avec une grande faim, le plaisir apporté par celui-ci en reste gravé.

A cela, ajoutons que les aliments sont source de symboles très forts. D'un point de vue réel ou imaginaire, nous devenons ce que nous mangeons. C'est pourquoi, le maïs est une



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 18 OCTOBRE 2012

nourriture de poulet, la salade de lapin, et que nous consommons du bœuf pour « être fort » comme lui, mais pas trop de navet pour ne pas avoir du « sang de navet ». Par ailleurs, les jours de labeurs peuvent être « longs comme un jour sans pain », qu'à trop manger de carottes nous auront les « fesses roses » et que la tomate nous « fait rougir ».

N'oublions pas notre fameux cerisier qui nous poussera dans l'estomac si nous avalons par inadvertance un noyau de cerise...

Cet imaginaire est lié au principe d'incorporation : l'aliment en traversant la barrière buccale entre en nous et nous transforme. Tant que l'organisme n'a pas « vérifié » qu'un aliment nouveau n'est pas nocif pour lui, et cela à plusieurs reprises, des mécanismes de protection se mettent en place : c'est la néophobie ou peur provoquée par tout nouvel aliment. Ainsi, la plus part des aversions alimentaires naissent d'une difficulté digestive ou intestinale et remontent pour 80 % des personnes à l'enfance.

La « cuisine » est une solution culturelle et sociale. Les modèles alimentaires permettent aux individus ce cadre indispensable pour que l'alimentation soit source de plus de plaisir que de crainte.

Le contenu de l'assiette porte donc des valeurs sociales, culturelles, familiales et bien sûr hédoniques.

La restauration collective en gériatrie

Les personnes âgées ont droit de bénéficier de repas de qualité, équilibrés, correspondant à leur souhait, à leur envie, et répondant à leurs habitudes de vie, c'est une condition sine qua non pour que ces repas soient consommés avec plaisir.

Les personnes âgées sont sensibles à la nourriture, c'est un des rares plaisirs qu'ils leur restent... Elles n'ont pas forcément choisi de vivre en institution, ce qui est source d'un sentiment de perte de liberté. Le repas constitue un des derniers domaines de liberté.

La restauration collective peut gommer en partie les valeurs contenues par l'assiette. Notre rôle a ainsi une grande importance : les restituer au mieux !

Ce travail passe par

- des menus adaptés, à chaque catégorie de population, à chaque région, à chaque culture...



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 18 OCTOBRE 2012

- faire beau : belle présentation de l'aliment dans l'assiette (aspect), faire bon : goût et saveurs conformes aux attentes des résidents, faire adapté (texture, enrichi...) : recherche de préparation qui changent (purée d'aliment moulée ou durcie, découpée à l'emporte pièce...), faire à la bonne température : ni tiède, ni brûlant, ni glacé.
- servir les bonnes quantités, dresser joliment dans l'assiette, garder chaud même pour les derniers servis, avec le sourire...
- tout en respectant l'hygiène : en préparant le repas : les résidents mangent ce que vous faites et en plonge : les résidents mangent dans les assiettes que vous lavez...

Bibliographie

- Sociologies de l'alimentation, Jean-Pierre POULAIN, PUF, 2011.
- L'Homnivore, Claude FISCHLER, Odile Jacob, 2001.
- Penser l'alimentation, Entre imaginaire et rationalité, Jean-Pierre CORBEAU et Jean-Pierre POULAIN, Editions PRIVAT, 2008.
- Penser manger, Les représentations sociales de l'alimentation, Saadi LAHLOU, Thèse 1995.
- Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ? Rapport de l'expertise scientifique collective réalisée par l'INRA à la demande du ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, INRA, juin 2011.