

L'apport du Goût et de la Dégustation en nutrition et en diététique

Le **Goût** est souvent employé comme synonyme de **Dégustation** c'est à dire décrivant un ensemble de sensations perçues lorsque nous mangeons et interprétées selon notre culture.

Le mot **Goût** est encore plus utilisé dans le but de décrire l'attrait pour notre alimentation et le jugement que l'on y porte au travers de notre gastronomie (par exemple lors de la Semaine du Goût).

Le terme **Goût**, dans notre activité de dégustateurs, à l'Institut de Dégustation, décrit ce que perçoivent les cellules réceptrices de nos papilles gustatives et son interprétation sémantique en quatre catégories (sucré, salé, acide, amer), aux côtés de nombreuses autres sensations.

Au sens où la **Dégustation** correspond à l'attention portée aux sensations procurées par des aliments et qui permet leurs représentations par des mots, la **Dégustation** est une observation méthodique des aliments.

La **Dégustation** nous confronte donc à la diversité et au sens de notre alimentation et devient le reflet de la richesse de notre sensibilité ainsi que d'un état d'esprit qui permet de porter un intérêt sur nous mêmes et donc sur les autres.

Ce sont les mots qui en organisant nos perceptions créent les liens et jouent leur rôle de médiateurs entre plusieurs personnes qui s'enrichissent alors mutuellement. La **Dégustation** nécessite alors une pédagogie.

L'apprentissage de la **Dégustation** (au profit d'enfants, de cuisiniers, de professionnels de santé, de patients,...) est un outil de prévention, d'aide à la modification de régime alimentaire, d'éveil, de plaisir,...

Les objectifs de cet apprentissage sont multiples :

Ils peuvent être plutôt diététiques :

- en apportant une correspondance entre le classement des aliments en termes diététiques et nos perceptions,
- en compensant une perte de sensations inhérente à un régime alimentaire par la découverte de beaucoup d'autres,
- en modifiant la sensibilité,
- en améliorant la connaissance de ses besoins,
- en prenant en compte le profil (gustatif) sensoriel d'une personne afin de mieux adapter la nature d'un régime,
- en maintenant une démarche gratifiante dans un contexte médicalisé,
- en s'assurant de manière consciente de la complexité sensorielle de notre alimentation qui en garantit la diversité et nous assure d'un équilibre nutritionnel.

Ils peuvent être plus psychologiques :

- en permettant de relativiser une expérience intime souvent irrationnelle,
- en se responsabilisant sur ses choix alimentaires,
- en facilitant une intégration sociale,
- en exerçant la mémoire, le langage et autres processus de la pensée...

Enfin, les objectifs sont tout aussi concrets (sinon plus) en restauration collective afin d'éviter que les seules logiques conduisant à penser la nature de la qualité des aliments ne soient liées qu'à des contraintes économiques, des phénomènes de mode ou des principes nutritionnels, à l'encontre de notre corps émotif, ou tout simplement de notre capacité à être des consommateurs responsables ou tout au moins avertis.

Christophe Prouteau et Jean-Michel Durivault
Pour CQFDgustation