

LE GOUT : UN GUIDE ESSENTIEL POUR APPRENDRE A MANGER

Chaque individu est doté d'un appareil sensoriel complexe et ces perceptions sensorielles vont former une " image sensorielle " propre à chaque aliment. L'expérience sensorielle des aliments, associée à des effets post-digestifs bénéfiques ou désagréables, va construire peu à peu chez l'enfant son goût.

Cette construction du goût est parfois rendue plus difficile du fait d'un appareil sensoriel particulièrement sensible. Ainsi certains enfants vont percevoir d'une manière intense certains goûts et développeront de ce fait, plus facilement que chez d'autres enfants, une néophobie.

Les parents doivent donc respecter les particularités sensorielles de leur enfant et lui proposer régulièrement, dans un contexte agréable et détendu, une grande variété d'aliments pour lui permettre de développer sa propre hiérarchie de préférences et de rejets alimentaires.

LE GOUT : UNE IMAGE SENSORIELLE COMPLEXE

Le goût est un ensemble intégré de sensations qui définissent la personnalité de chaque aliment pour chaque mangeur. Chaque individu dispose d'un appareil sensoriel complexe qui comporte bien sûr les papilles gustatives, mais aussi les récepteurs de l'odorat, thermiques, tactiles, la vue, l'audition, qui sont tous différents d'une personne à l'autre. Ces perceptions uniques du message sensoriel forment une " image sensorielle " complexe appartenant à chaque aliment. Le goût de l'aliment regroupera l'ensemble de ces perceptions. Ce goût de l'aliment est à différencier du goût " pour " l'aliment qui se forme à partir de l'expérience de chaque consommateur de chaque aliment. Ce goût pour l'aliment repose sur une association automatique, involontaire, inconsciente qui se crée au moment de la consommation entre les différentes caractéristiques sensorielles de l'aliment et les effets métaboliques qui suivent l'ingestion.

L'EXPERIENCE SENSORIELLE POUR CONSTRUIRE LE GOUT

La plupart du temps ces effets post-digestifs sont bénéfiques avec ce qu'on appelle " la cascade de satiété " qui reflète l'assimilation des nutriments, la disparition de la faim et la couverture des besoins de l'organisme. Mais parfois, l'ingestion d'aliments est suivie de sensations désagréables qui se manifestent par un malaise digestif qui peut aller jusqu'à la nausée ou au vomissement. L'association entre les caractéristiques sensorielles d'un aliment et les effets post-digestifs bénéfiques ou désagréables vont déterminer soit l'appropriation de l'aliment, soit son rejet. Au départ de la vie, l'expérience sensorielle commence par un aliment unique, le lait. Puis l'enfant est exposé à un grand nombre d'aliments, variable selon les ressources culturelles, économiques, climatiques du pays où il grandit. Cette variété alimentaire va lui servir au fur et à mesure qu'il échantillonne, qu'il fait l'expérience de chacun de ces aliments, à comprendre à quel effet métabolique il est associé. A partir de là, il va développer sa propre hiérarchie de préférence et de rejet alimentaire. Si bien qu'à l'âge adulte, il n'y a pas deux adultes qui aient les mêmes goûts.

POURQUOI MON ENFANT EST DIFFICILE A TABLE ?

Plusieurs mécanismes interviennent dans le fait qu'un enfant sera plus difficile qu'un autre à table. L'appareil sensoriel, en particulier gustatif, varie énormément dans ses sensibilités, d'une personne à l'autre. Le goût de l'amertume par exemple sera perçu de manière particulièrement intense chez certaines personnes, comparé à d'autres et cela, dès la prime enfance. Certains enfants développent ainsi un rejet de plusieurs produits alimentaires, en particulier les légumes, qui s'explique par le fait qu'ils ressentent intensément le goût de l'amertume de ces aliments. Les parents qui ne partagent pas ces sensations sont interloqués et ne comprennent pas pourquoi leur enfant refuse absolument certains produits alors que ce refus est lié à des raisons sensorielles. Il existe aussi des phases où les enfants sont peu disposés à accepter des aliments nouveaux, dans une tranche d'âge située entre 5 et 7 ans. Durant cette période, l'enfant peut développer plus facilement ce qu'on appelle une néophobie, c'est à dire un rejet des aliments nouveaux. Cette phase est normale, elle est plus ou moins intense et plus ou moins longue selon les enfants et peut expliquer pourquoi certains enfants vont refuser certains aliments à un moment donné.

COMMENT REAGIR FACE A UNE NEOPHOBIE ?

Si les parents savent être patients et ne pas forcer l'enfant à ingérer un aliment pour lequel il n'est pas prêt, cette néophobie va s'atténuer ou disparaître avec l'âge. A l'adolescence ou à l'âge adulte normalement, cette néophobie a disparu. Les parents peuvent avoir une influence très négative sur la construction du goût de leur enfant en les forçant à manger un aliment qu'il rejette, à manger plus qu'ils sont prêts à manger (s'ils les obligent à finir leur assiette par exemple). Idem s'ils ont la manie de récompenser leur enfant en lui donnant un aliment agréable comme un aliment sucré s'il a mangé quelque chose qu'il n'aime pas. Il faut donc avoir conscience et respecter les particularités sensorielles de chaque enfant, offrir à l'enfant très régulièrement une grande variété d'aliments, en sachant que l'enfant n'acceptera pas l'ensemble de ces aliments du premier coup mais qu'il finira probablement par les accepter si l'on continue à lui présenter ces aliments dans un contexte agréable, détendu et exempt de contraintes trop fortes. Mais les parents doivent continuer à jouer leur rôle éducatif, proposer régulièrement les aliments même s'ils ont été l'objet d'un rejet et surtout montrer l'exemple d'une curiosité alimentaire.

D'après l'intervention de France BELLISLE, psychologue expérimentale du comportement, INRA, Hôtel Dieu, service de diabétologie, Paris,

*“ Le Goût : un guide essentiel pour apprendre à manger ”
aux XIIèmes Rencontres Scientifiques de Nutrition de l'Institut Danone.*