

Déguster la Garrigue



LES CAUSERIES DES GARRIGUES



PLANÈTE
TERROIRS

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
CENTRE DE FORMATION ET DE PROMOTION
GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP

CAUSERIE DES GARRIGUES du 28 avril 2023

L'alimentation entre standardisation et distance ou proximité et sensorialité des Garrigues

<https://planeteterroirs.org> & www.mfr-garriguesdupicsaintloup.fr & <https://grandpicsaintloup.fr> & www.grandpicsaintloup-tourisme.fr



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Déguster
la Garrigue

DEJEUNER A
RESERVER



PLANÈTE
TERROIRS

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
CENTRE DE FORMATION ET DE PROMOTION
GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP

LES CAUSERIES DES GARRIGUES *se mettent à table*

Pour leur clôture, les Causeries des Garrigues changent de date et d'heure et prennent la forme d'un déjeuner. Le 12 mai 2023, les cuisiniers formateurs du CFP de la MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup et leurs élèves choisissent des produits, revisitent les recettes du livre *Déguster la Garrigue* et servent des plats de saison, pour *le Repas des Garrigues*. Les vigneronns du Pic Saint-Loup proposent des accords entre les mets et leurs vins.

Et en juin, ils invitent les Causeries des Garrigues à tenir un stand aux *Vignes Buissonnières*.

RESERVATION au 09 80 59 02 92 avant 0405 pour REPAS DES GARRIGUES du 12 mai à 12 h 30 à la MFR 577 chemin Farjou Claret - Participation financière de 22 euros et nombre de places limité -

<https://planeteterroirs.org> & www.mfr-garriguesdupicsaintloup.fr & <https://grandpicsaintloup.fr> & www.grandpicsaintloup-tourisme.fr



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Le Repas des Garrigues est servi sous forme de banquet

en apéritif

Kir au sirop de thym ou verre de vin rouge AOP Pic Saint- Loup
Toasts de tapenade noire et croustillants au Moretum

en entrée

Assiette découverte des Garrigues :

Fricandeau et sa marmelade
Bourbouillade
Purée de pois chiche et son aioli

en plat principal

Ragoût d'Escoubilles

pour le fromage

Pompe à l'huile au pélardon et au confit de thym de Marco

en dessert

Flaune et son coulis frais de fruits

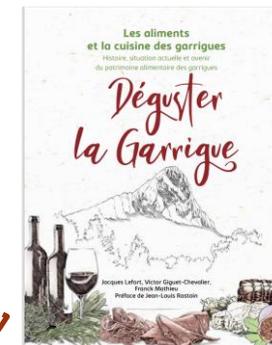
Café et son croquant aux amandes

Les plats sont préparés par les élèves en 1^{ère} année de CAP cuisine, encadrés par les chefs-formateurs de la MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup, Franck Mathieu et René Galibert .

L'inspiration est évidemment trouvée dans le livre Déguster la Garrigue et dans les mets appréciés lors des Causeries des Garrigues.

On retrouve la star, la pompe à huile dont la recette est de nouveau partagée, dans sa version non sucrée.

Les parfums et saveurs de Garrigues sont à l'honneur. L'origine des produits et la confiance dans les producteurs s'expriment sur la table. Sur la base d'une bouteille pour 6, des vins rouges AOP Pic Saint-Loup et des vins blancs des Garrigues sont présentés pour des accords avec les mets.



Plusieurs des auteurs sont présents pour les dédicaces.

Le livre est proposé à la vente 12 €

18 heures : accueil des participants

Nicolas Bricas, chercheur socio-économiste du CIRAD de l'alimentation, titulaire de la chaire UNESCO « Alimentation du monde » parle de distanciation alimentaire et évoque la dégustation en pleine conscience

Isabelle LABBE, diététicienne et nutritionniste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, membre de l'association Miamuse propose un parcours sensoriel associé aux paysages, parfums, textures, saveurs, sensations et émotions des Garrigues, avec l'appui de Franck Mathieu et les préparations de ses élèves.

Les expériences sur les 5 sens introduisent une dégustation en pleine conscience de mets préparé par les élèves et leurs cuisiniers formateurs de la MFR des Garrigues du Pic Saint-Loup, à la découverte des saveurs.

Déguster la Garrigue

LES CAUSERIES DES GARRIGUES



Nicolas Bricas, en tant que spécialiste des comportements alimentaires, pouvez-vous nous parler du phénomène de distanciation et peut-être aussi évoquer la dégustation en pleine conscience



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Déguster la Garrigue

LES CAUSERIES
DES GARRIGUES

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
CENTRE DE FORMATION ET DE PROMOTION
GARRIGUES DU PIC SAINT LOUP



Nicolas Bricas, en tant que spécialiste des comportements alimentaires, pouvez-vous nous parler du phénomène de distanciation et peut-être aussi évoquer la dégustation en pleine conscience



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES



Le sensoriel dans nos rapports à l'alimentation

Nicolas Bricas
Cirad, UMR Moisa
Chaire Unesco Alimentations du Monde
Montpellier, France

Le contrat social du XX^{ème} siècle pour l'alimentation

- Nourrir une population en pleine croissance au plus faible coût économique :
 - pour couvrir les besoins nutritionnels...
 - sans risques sanitaires à court terme...
 - en valorisant le patrimoine alimentaire

Industrialisation de l'alimentation



Industrialisation de l'alimentation

- Ressources non renouvelables (énergie, fertilisants)
- Mécanisation
- Spécialisation
- Chimie et biotechnologie
- Production de masse
 - ↗ productivité du sol et du W

Finalités de la biomasse

- Nourriture
- Energie
 - Animaux
 - Bois de chauffe
- Matériaux
 - Bois d'œuvre
 - Fibres
- Fertilisants
 - Légumineuses
 - Arbres et plantes à pivot
 - Animaux

Energie
solaire

Industrialisation de l'alimentation

- Nourriture
- ~~Energie~~
 - ~~Animaux~~
 - ~~Bois de chauffe~~
- Matériaux
 - Bois d'œuvre
 - Fibres
- ~~Fertilisants~~
 - ~~Légumineuses~~
 - ~~Arbres et plantes à pivot~~
 - ~~Animaux~~



- Nourriture
- Energie
 - Charbon
 - Pétrole, gaz
 - Uranium
- Matériaux
 - Ciment
 - Acier
- Fertilisants
 - Urée chimique
 - Phosphate minier
 - Potasse minière

Ressources
non
renouvelables

Le contrat social étant de nourrir la population, en cherchant le moins cher possible, sans prendre le risque d'empoisonnement à court terme et en valorisant le patrimoine, l'alimentation a été progressivement industrialisée.

Avec l'utilisation progressive du charbon, du pétrole et du gaz, en remplacement de l'énergie du soleil, on a commencé à sélectionner des plantes pour qu'elles poussent bien et beaucoup, à utiliser la chimie pour les protéger... Les rendements ont explosé.

Depuis les années 60, la population a augmenté de façon exponentielle et la production encore davantage. On a notamment progressivement réduit les matières premières qui donnent de l'amidon et, en parallèle, on a ajouté du sucre, de l'huile, du sel..., des adjuvants pour donner envie de consommer davantage de produits transformés.

Les villes n'ont pas été créées au milieu d'espaces agricoles qui nourrissent mais au bord de la mer, le long des fleuves. Les villes ne se préoccupent pas de l'origine de leur nourriture, sauf pour les produits ultra-frais.

Quand on habite en ville, on ne sait pas d'où vient la nourriture. Il y a de nombreux intermédiaires avant d'arriver au consommateur final. Ce n'est pas en prenant le TGV ou l'autoroute qu'on peut comprendre ce qu'est l'agriculture.

Autrefois chacun.e avait son répertoire alimentaire, légué par ses parents et enrichi d'aventures personnelles. Aujourd'hui la responsabilité de se nourrir est un choix individuel, qui correspond à de nombreuses questions.

Aujourd'hui les choix se font avec les étiquettes (origine, composition, prix...), sans goûter, toucher, écouter, sentir et en regardant le produit à travers son emballage.

On a perdu nos capacités d'évaluer un aliment avec nos sens. Maintenant on lit.

Il en résulte des incertitudes (ai-je fait le bon choix ?) et de la culpabilité.

Existe une forme de violence alimentaire.

La recherche de proximités est une réaction, renforcée après le confinement.

Elle est souvent associée à un mot d'ordre : *vive le local !*

En parallèle se multiplient émissions TV sur la cuisine, livres, Causeries... influenceurs proposant des bons plans pour se nourrir...

L'enjeu, pour les villes, est d'aller vers des contrats avec les terroirs qui les nourrissent : passer de *où on vit* à *d'où on vit*.

En moyenne, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, les besoins caloriques sont les suivants :

- Nombre de calories par jour pour un homme : 2500 kcal
- Nombre de calories par jour pour une femme : 2000 kcal

Quand il y a trop de nourriture disponible, on force les gens à manger.

Nous sommes dans un monde de surproduction

Au Mexique, on compte 20 à 30 maïs : ils n'ont pas les mêmes textures

L'objectif visant à relocaliser l'alimentation est un fantasme. L'enjeu est l'empreinte alimentaire.

Avec la surface agricole de l'Hérault, en oubliant les autres habitants et en arrachant les vignes, on pourrait nourrir les montpelliérains (rapport entre les quantités consommées, le nombre d'hectares nécessaires pour produire les quantités consommées avec le rendement 34)

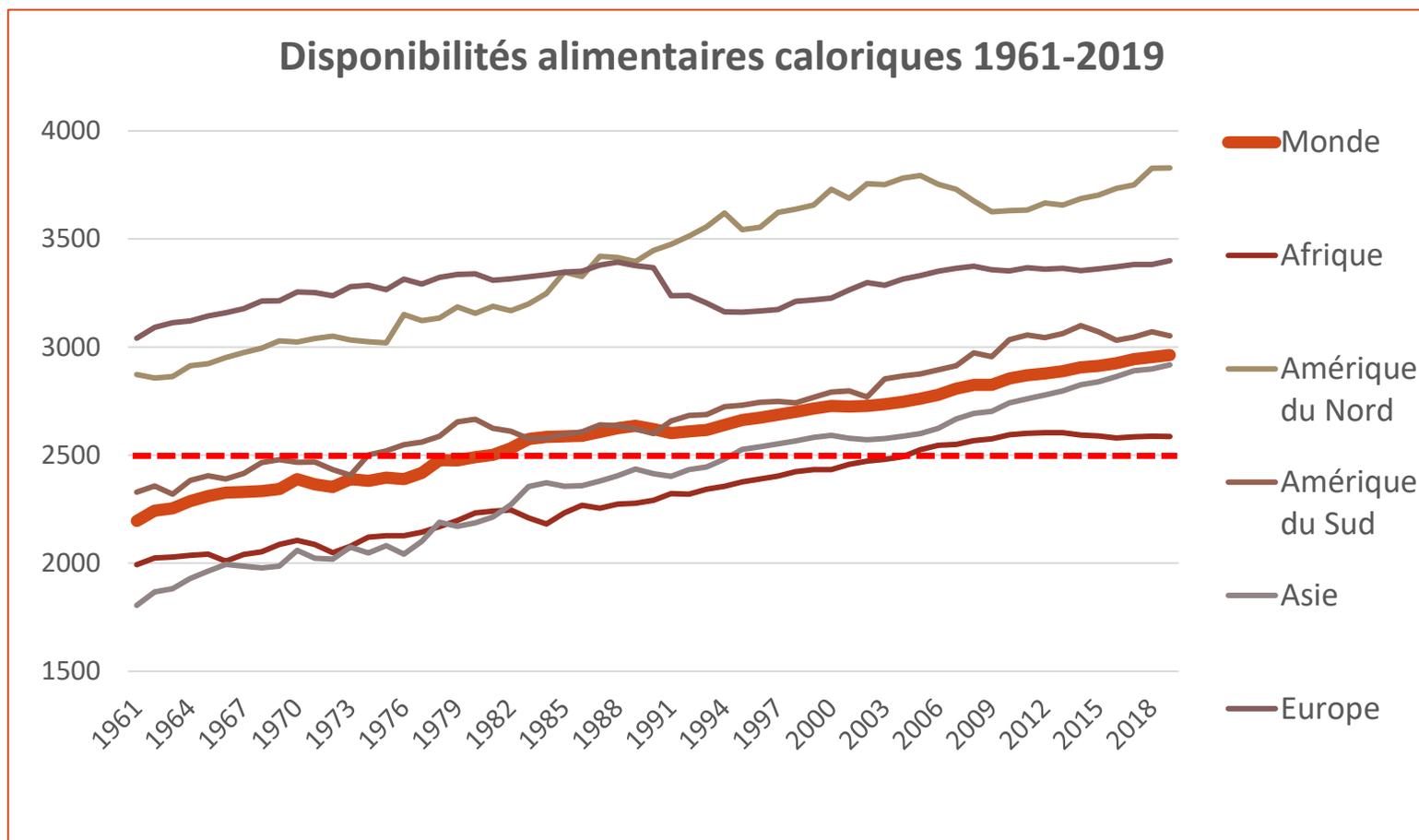
On parle même de régimes alimentaires adaptés aux risques génétiques de chacun.e

L'idée de voter avec son porte-monnaie a aussi des effets pervers.

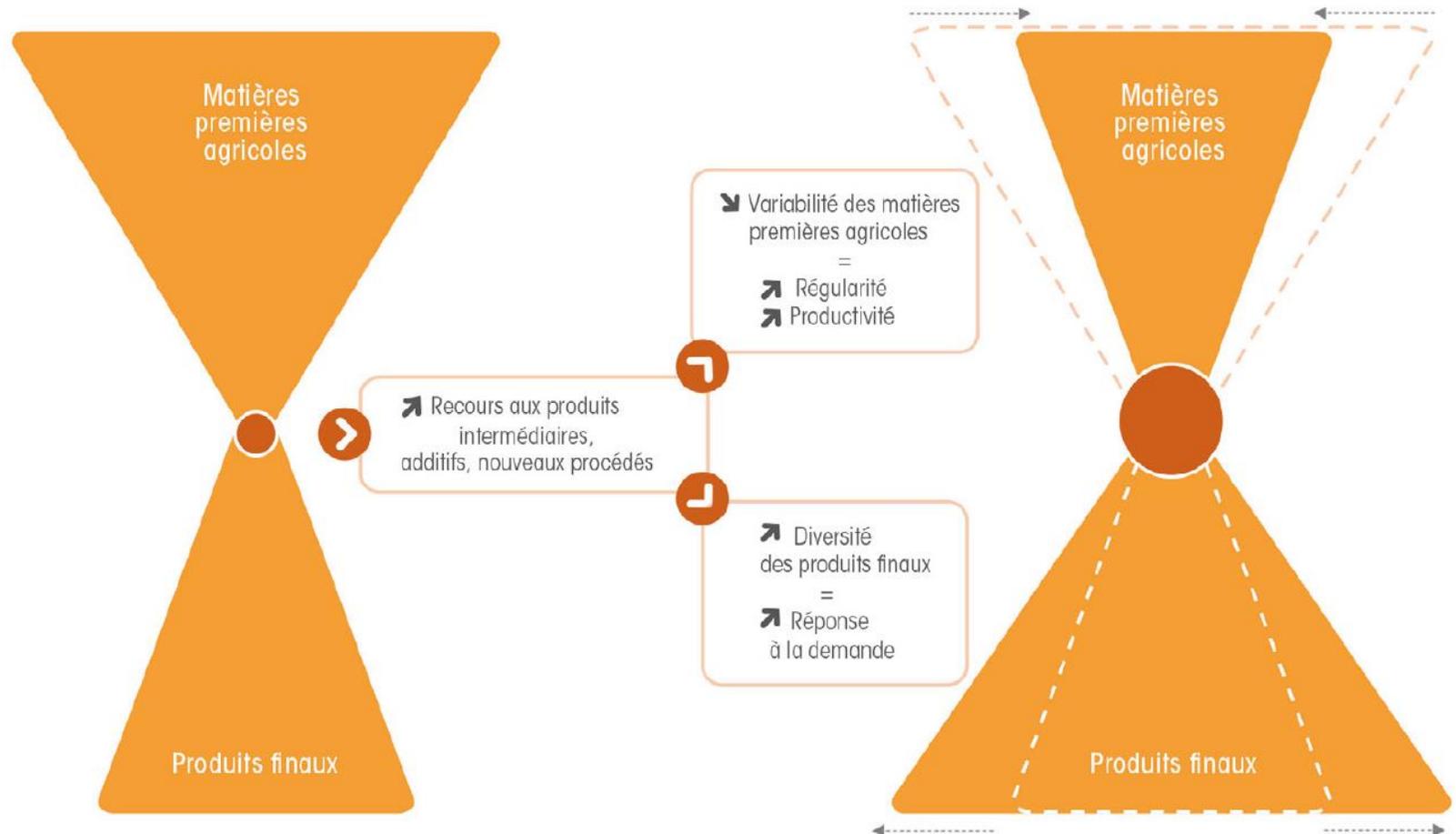
Les personnes en situation de précarité culpabilisent, par exemple de ne pas pouvoir nourrir leurs enfants avec des aliments BIO, et rejettent le système.

Le riz de Camargue et le maraichage à Maguio sont produits à proximité de Montpellier mais dans quelles conditions environnementales et sociales ?

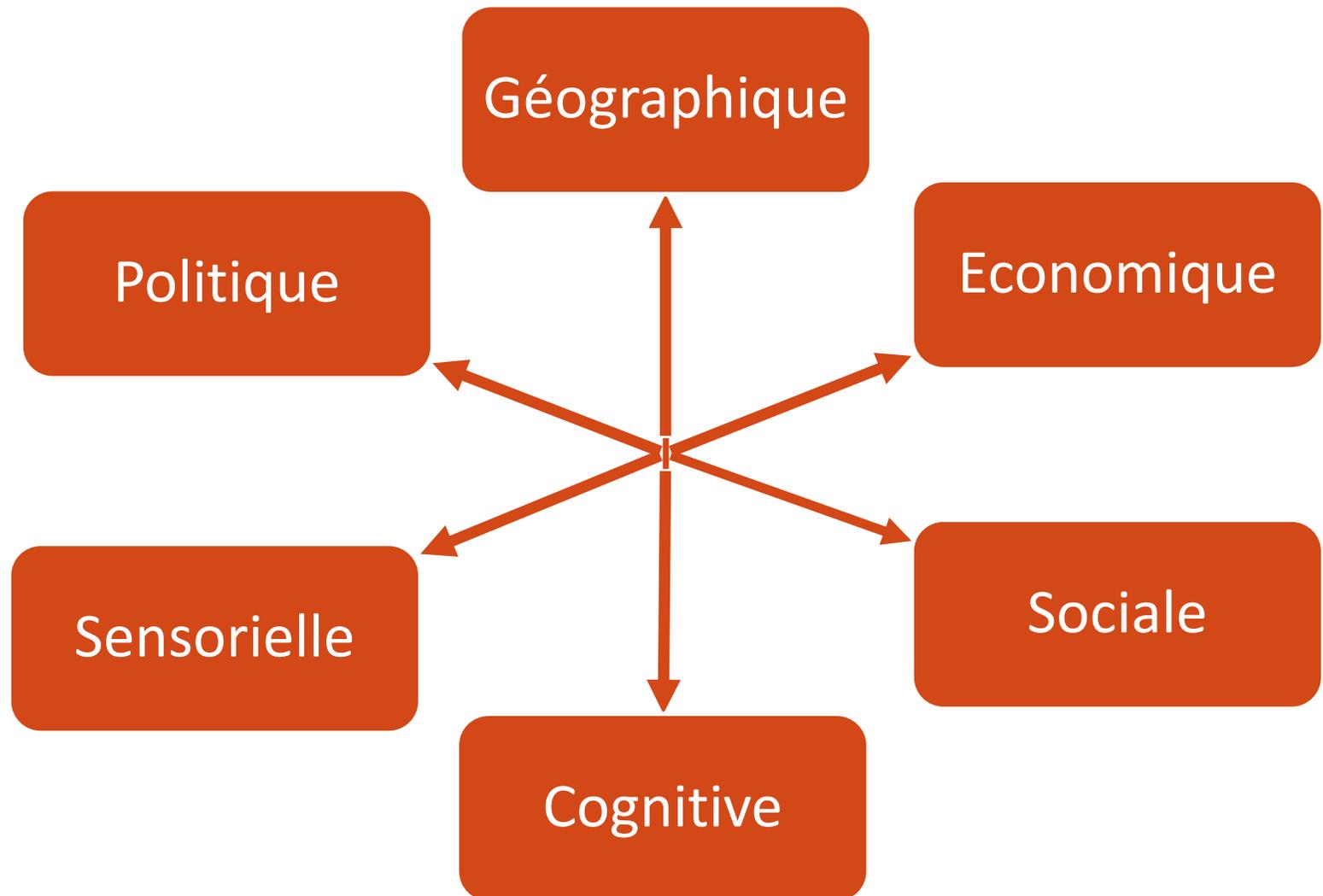
Un monde de surproduction



Réduction des matières premières/ diversification des produits finis



Distanciements des rapports à l'alimentation



Distanciación geográfica



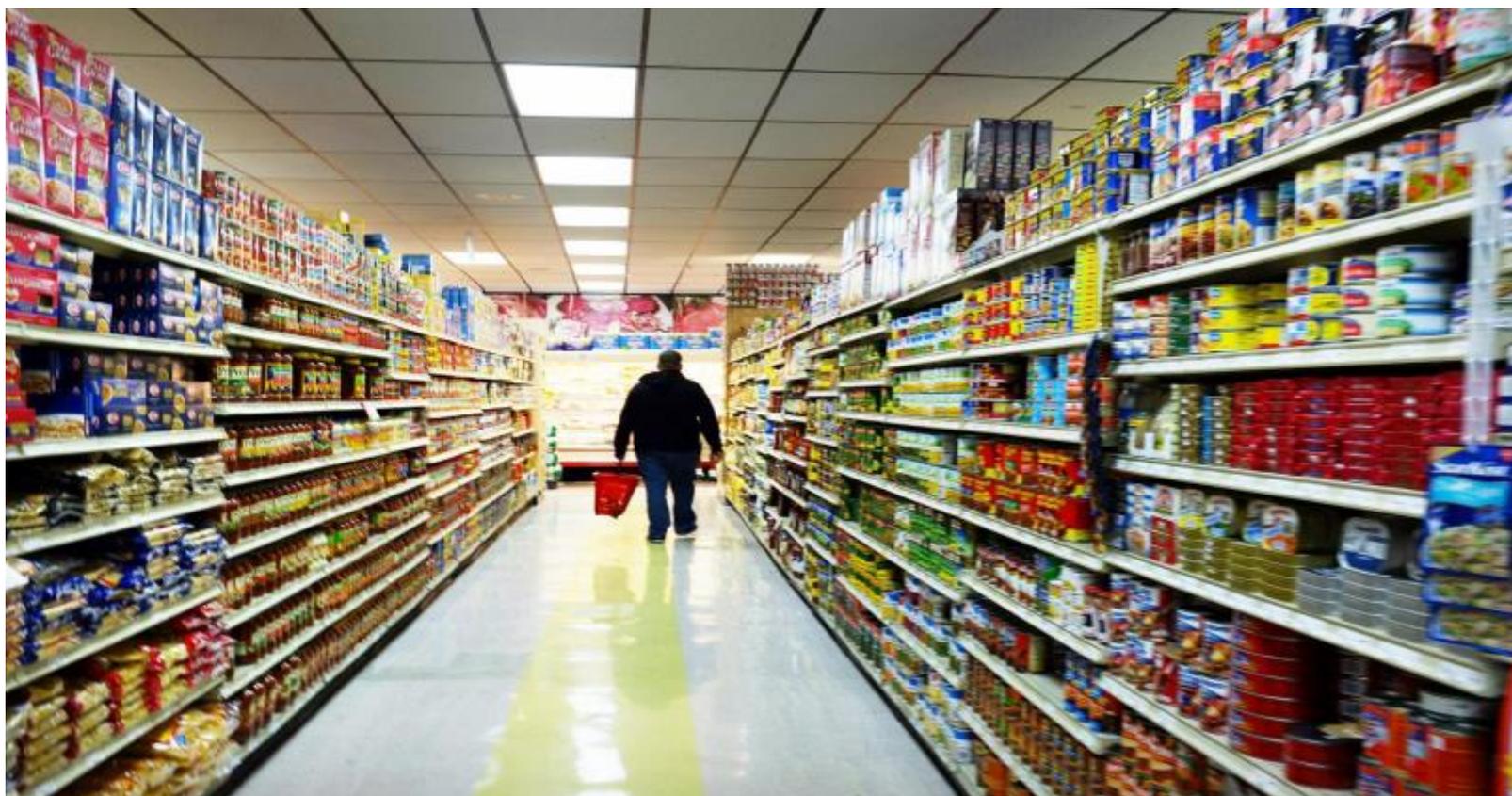
Distanciation économique



Distanciation cognitive



Distanciation sociale



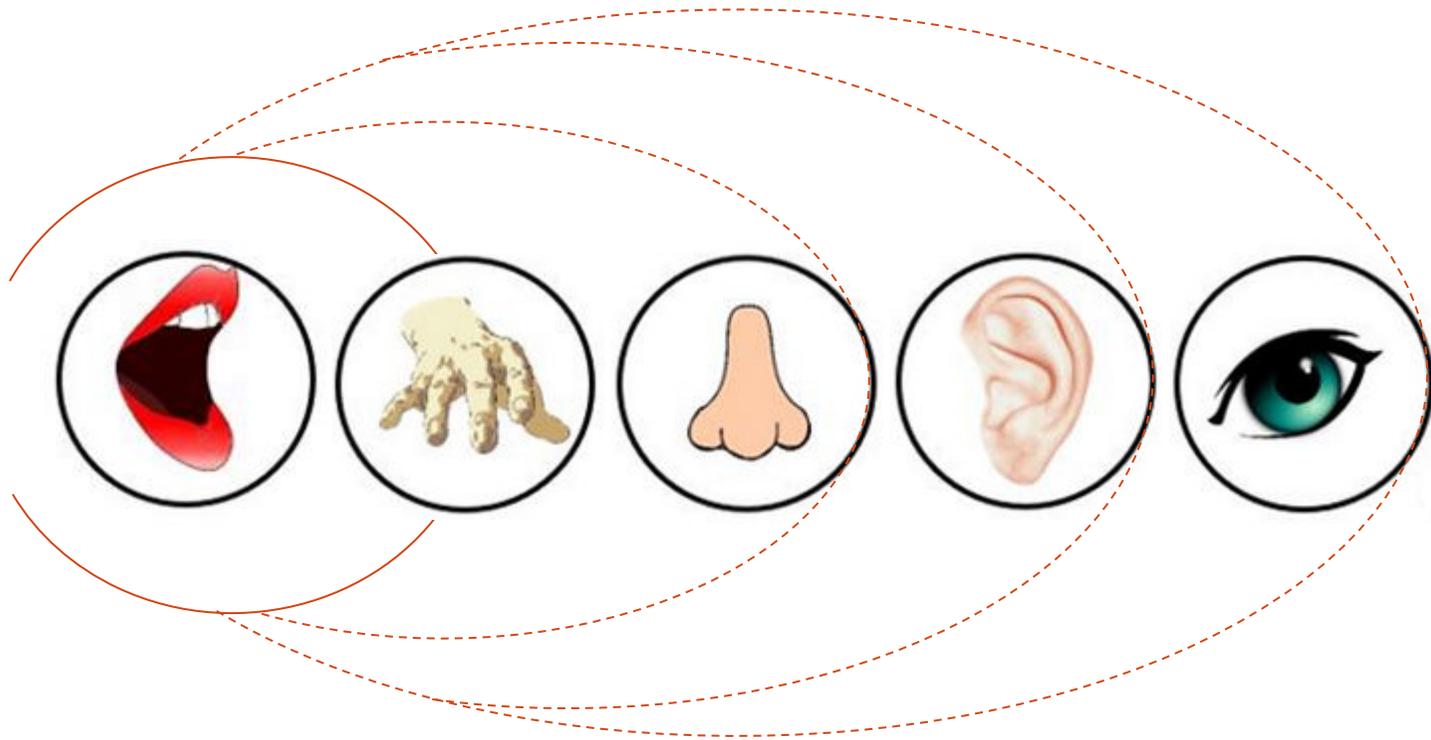
Individualisation

JE SUIS

Distanciación política



Distanciation sensorielle

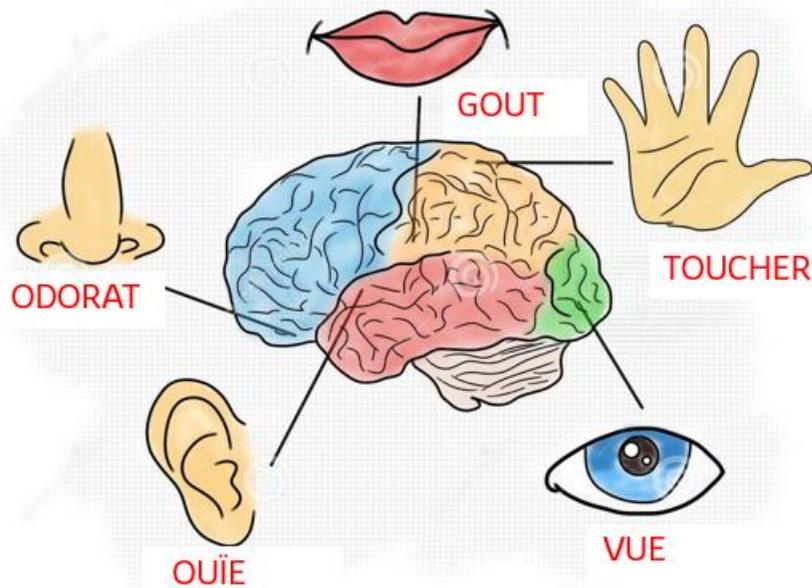


Incertitude, culpabilité, déprise,
inquiétude, anxiété, défiance



Proximités en réactions aux distanciations

- Géographique : localisme
- Economique : circuits courts, vente directe
- Cognitive : apprentissage, information
- Sociale : nouveaux prescripteurs
- Politique : démocratie alimentaire
- Sensorielle : « fooding »



Dans l'environnement alimentaire, quand on parle de sensorialité, la perception par la vue est privilégiée mais la représentation mentale est sous-estimée.

Quand vous imaginez déguster, vous générez du plaisir et de la satiété.

*Bien remplir son ventre c'est aussi
Etre attentif/attentive à ce que l'on mange et prendre le temps (et
ne pas l'avaler rapidement)*

*On remarque que manger en pleine conscience c'est manger moins
(diminution des portions constatée).*

Imaginer fait ressentir

- Etre attentif,
 - exprimer verbalement,
 - se souvenir,
 - prendre le temps,
 - manger en pleine conscience...
-
- ...comme contributeurs de plaisir et de satiété

Questions:

Comment expliquer le recul du BIO dans les consommations en France ?

- L'effondrement du pouvoir d'achat est certainement la première explication (effet REVENUS)
- Il ne faut pas négliger le glissement vers le LOCAL, qui a fait l'objet de campagnes de communication par les *localistes*. Cela a détourné l'attention du durable, de l'environnement et du social.
- Depuis la crise sanitaire reste l'idée que *le loin* est dangereux.

Le BIO venant de loin notamment a été rejeté.

Il faut mesurer et comparer les impacts environnementaux et sociaux avec recul : gaz à effet de serre... droits sociaux
Le bilan GES du transport en bateau est faible à la tonne, par exemple. Le transport pèse 14 % du bilan GES du système alimentaire.

Comment situer les Projets Alimentaires Territoriaux dans la réflexion ?

Ils amorcent la réflexion et l'action mais sont lancés sur de trop petits territoires, qui ne correspondent pas à des systèmes alimentaires équilibrés entre consommations et origines de ces consommations. Heureusement des regroupements sont en cours pour atteindre des échelles pertinentes.

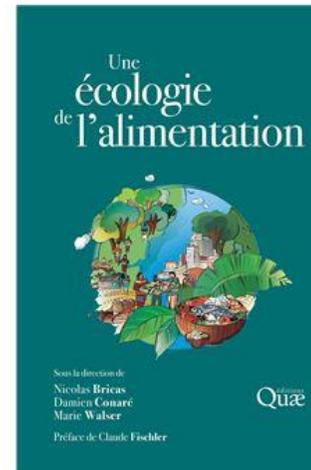
Des contrats de réciprocité sont signés entre des villes et leurs territoires nourriciers.

L'exemple du PAT du Grand Pic Saint-Loup avec les partenariats engagés et des actions menées à l'échelle de Montpellier Méditerranée Métropole ont été salués.

Rennes a été citée comme métropole pionnière sur ces sujets.

Bruno Latour a écrit « le territoire est l'espace dont on vit »

Notre alimentation représente 22 % de l'empreinte carbone de notre consommation totale, 3^{ème} poste après le transport (30) et le logement (23) : productions transformées (51 %), produits non transformés (26 %), restaurants et restauration collective (14 %) ; cuisson et traitement des déchets (9 %) / 2,1 tonne CO₂ . eq/pers / an en 2017 (source 8 septembre 2022 – commissariat général au développement durable)



Ouvrage anniversaire de la Chaire UNESCO Alimentation du monde, qui décloisonne depuis 10 ans les savoirs sur l'alimentation

Edition QUAE 02/12/2021

Nicolas Bricas
Damien Conaré
Marie Walser

Documents distribués

SO WHAT ? N°6 Plaisirs sensoriels et pleine conscience, les alliés d'une alimentation plus saine

Faire ses courses au Vietnam aujourd'hui : quand les supermarchés touchent aux sens – Muriel Figuié et Nicolas Bricas – juin 2014



<https://www.chaireunesco-adm.com/n>

« Le banquet révèle le rôle social de l'alimentation »

Entretien À l'heure de l'exposition « Banquet » à la Cité des sciences à Paris, qui se tient jusqu'au 7 août, Nicolas Bricas, chercheur au Cirad et titulaire de la chaire « alimentations du monde » à l'Unesco, revient sur l'importance des repas de fêtes.

Recueilli par Audrey Dufour, le 20/12/2021 à 16:53

🕒 Lecture en 2 min.



*Nouvelle formule
numérique*
LA CROIX

Restez informé
où que vous soyez ...
... téléchargez l'appli



EXPERIMENTATION D'UNE CAISSE ALIMENTAIRE COMMUNE SUR LE TERRITOIRE DE MONTPELLIER METROPOLE

-Dans le cadre du programme national *Territoires à Vivre* (programme porté à l'échelle nationale par 5 réseaux : VRAC¹, le réseau Cocagne², le réseau des CIVAM³, Caritas France⁴ et l'UGES⁵), 25 organisations du territoire montpellierain se sont regroupées en comité local pour concevoir une expérimentation visant à lutter contre la précarité alimentaire en favorisant la démocratie alimentaire et l'accès à une alimentation de qualité pour tou.te.s, et en contribuant au développement d'un système alimentaire territorial plus durable.

www.rtes.fr 1^{er} juillet 2022

Suite à un travail de réflexion et de co-conception qui s'est déroulé de juillet 2021 à février 2022, les partenaires ont décidé d'expérimenter la mise en place d'une caisse alimentaire commune, inspirée du principe de Sécurité Sociale de l'Alimentation.

La caisse alimentaire commune est un budget collectif, issu de fonds publics et privés et de contributions citoyennes. Elle est gérée de manière démocratique par un comité citoyen de l'alimentation. Elle vise à favoriser et soutenir l'accès des habitant.e.s à des produits sains, produits dans des conditions respectueuses de l'environnement. Elle vise également à contribuer au développement de circuits de production et de distribution durables. Concrètement la caisse permet aux habitant.e.s volontaires de dépenser chaque mois 100 euros dans des lieux de distribution alimentaire, ouverts à tout.es, choisis par le comité (épiceries, magasins, groupements d'achats... respectant des critères élaborés par le comité local). Cette somme de 100 euros sera subventionnée par la caisse en fonction des critères définis par le comité citoyen (de 0% à 90%).

De nombreux acteurs locaux sont impliqués dans l'expérimentation :

- lieux de mobilisation citoyenne et de distribution alimentaire : La Cagette - supermarché coopératif, L'Esperluette-Celleneuve, La 5e Saison, Vrac & Cocinas, Marché paysan.

-Autres relais de mobilisation et sensibilisation des habitant.e.s : Secours Catholique Hérault, Epso - la porte ouverte, FAS Occitanie, CCAS Montpellier, ATD Quart-Monde, Secours populaire de l'Hérault, Alternatiba / ANV Montpellier, Les petits débrouillards 34, Les semeurs de jardin.

-Structures relais sur la production et le système alimentaire : FR CIVAM Occitanie, CIVAM Bio 34, INPACT 34, MIN de Montpellier, Les Greniers d'abondance, Croix-Rouge Insertion, Altrimendi.

-Monnaie locale complémentaire citoyenne : La Graine

-Acteurs de la recherche : Chaire Unesco Alimentations du Monde, Vrac & Cocinas, CIRAD-Supagro, Vobsalim.

400 habitant.e.s vont participer à l'expérimentation : tous ne vivent pas la précarité, il est prévu différents "taux de cotisation" à la caisse. Une partie de ces participant.e.s siègeront au comité citoyen de l'alimentation, sur la base du volontariat. La monnaie solidaire qui sera utilisée dans le cadre de la caisse alimentaire commune est développée par La Graine, monnaie locale, citoyenne et complémentaire de Montpellier

Déguster la Garrigue

LES CAUSERIES DES GARRIGUES



Isabelle Labbe, merci d'introduire le parcours sensoriel que vous nous avez préparé, dans une approche ludique, en complicité avec Franck Mathieu et ses élèves



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

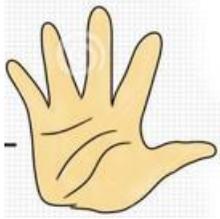


Poste sensoriel 1 : Franck propose des mets, préparés avec ses élèves, à regarder avant de les déguster

Les yeux comme premiers organes sensoriels apportent des informations sur la couleur, l'aspect, la composition d'un met...
Mais peut-on s'arrêter à ces informations pour apprécier... ?
La vue peut être trompeuse parfois... et alors la tendance est d'utiliser les autres sens

Franck nous invite à regarder puis goûter ces deux desserts : une pana cotta est blanche et l'autre jaune: quels en sont les parfums ?
Voici maintenant une pizza et un chou à la crème.
Qu'en pensez-vous ?

Franck raconte, parle des îles, du soleil... fait appel à nos souvenirs... puis explique



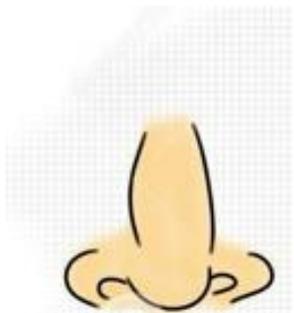
LE TOUCHER

Poste sensoriel 2: Murielle propose de sortir les mains des poches et de toucher puis de mettre en bouche des graines puis du pain et de décrire les sensations

Murielle invite à prendre conscience des différences de sensibilité dans les perceptions tactiles, selon que l'on touche avec les doigts ou dans la bouche.

Cette graine de courge que l'on va prendre dans la main les yeux fermés, que l'on fait tourner dans ses doigts, invite à observer . Puis on la met en bouche et on la laisse aller avec la langue dans toute la bouche jusqu'à diluer la salive et ressentir l'envie d'avaler.

L'opération est renouvelée avec des graines de lin puis avec du pain...



L'ODORAT

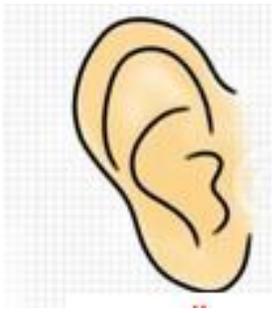
Poste sensoriel 3 : Isabelle propose de retrouver des parfums de Garrigues

Isabelle initie aux termes d'olfaction et de rétro-olfaction et propose des expériences mobilisant le nez.

Elle propose à l'aveugle de mettre son nez au-dessus d'épices, pour les découvrir autrement

...

Et si nous parlions du lien entre odeurs et émotions



L'OUÏE

Poste sensoriel 4 : Isabelle propose
de tendre l'oreille

Le son fait aussi partie de la dégustation. On reconnaît le bruit
du bouchon qui saute, de l'huile dans la friteuse...

Isabelle fait écouter le bruit d'un aliment : quel est-il ?

Elle fait goûter *une oreillette* pour son côté craquant.
Que se passe-t' il ?



LE GOUT

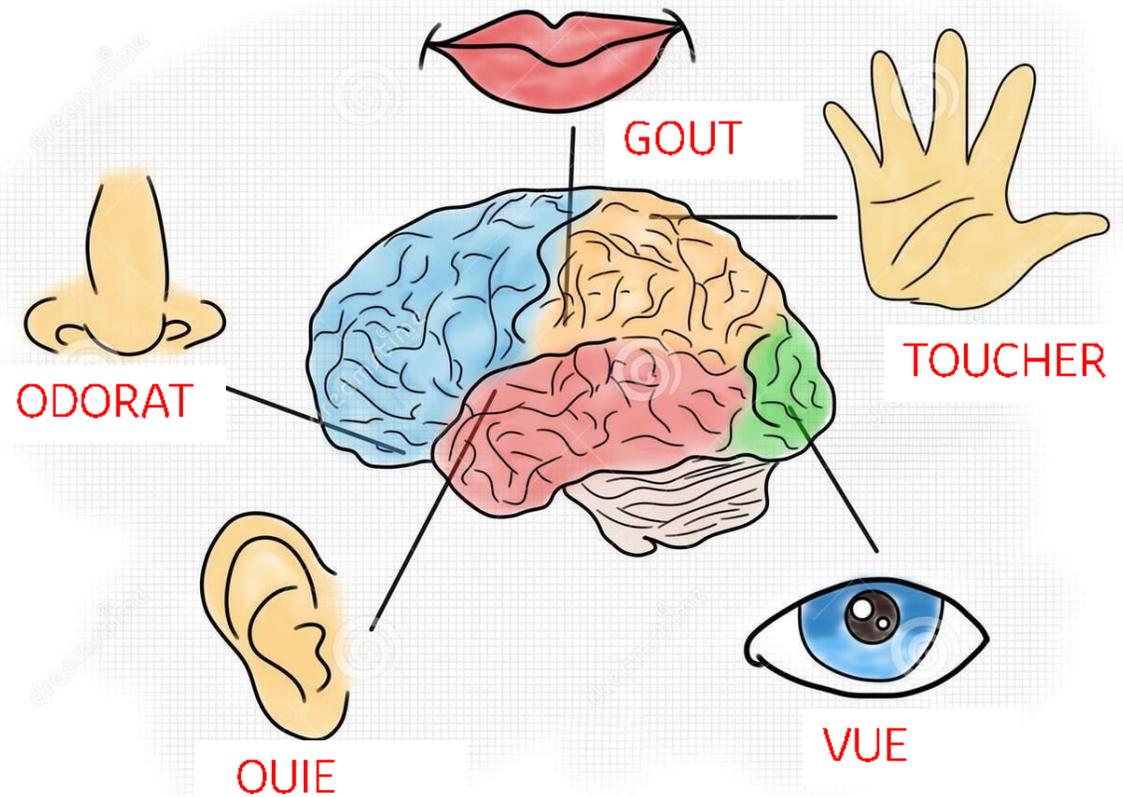


Poste sensoriel 5 : Franck présente les réalisations de ses élèves
Isabelle fait déguster au grand groupe en pleine conscience, pour découvrir des saveurs différentes

4 saveurs dans une tartine :

pain
chou
pamplemousse,
raisins secs
et citron vert

Le parcours sensoriel d'Isabelle, de Franck et de ses élèves



MFR CULTIVONS LES RÉUSSITES

CFP DES MFR des Garrigues du Pic Saint Loup

Un site entièrement rénové, dédié aux formations liées à la restauration et à la viticulture

QUI SOMMES-NOUS? NOS FORMATIONS L'APPRENTISSAGE INFOS PRATIQUES LOCATION RESTAURANT PÉDAGOGIQUE

Noter votre envie de manger ces plateaux de 0 à 5 :



PLATEAU N°1 : 0 1 2 3 4 5



PLATEAU N°2 : 0 1 2 3 4 5

Pourquoi ces notes ?

La vue qui nous influence !!!



La vue crée des
attentes fortes
(envie/dégoût).



LE TOUCHER La perception des textures

Le vocabulaire lié à la texture est très riche :

- Collant : produits pâteux adhérent à la langue et au palais.
- Crayeux : tendre et sec, sans onctuosité.
- Dur : offrant une résistance.
- Farineux : sensation caractérisée par la présence de fines particules.
- Fondant : point de fusion situé en deçà de 35°C.
- Friable : se désagrège par manque de cohésion.
- Gluant : proche du collant, mais impression plus liquide.
- Granuleux : similaire au farineux mais les grains sont plus gros.



LE TOUCHER :

La perception des températures

- La température d'un aliment influence les perceptions sensorielles.

Exemple : la perception du sucré est différente dans une boisson fraîche/ une boisson à température ambiante





L'odorat : la mémoire des odeurs

Les odeurs sont souvent associées à une émotion, un épisode de vie...

Plus on prête attention aux odeurs, plus on en découvre, plus on en mémorise





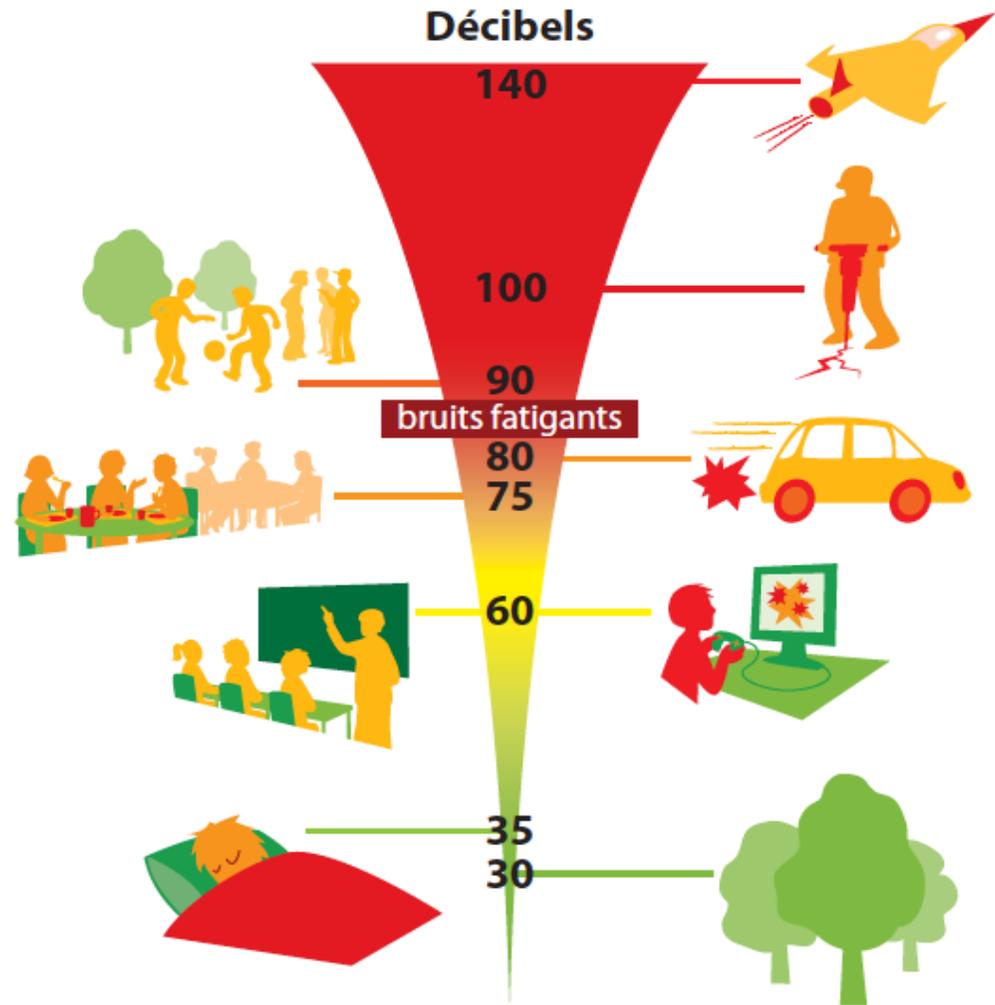
L'ouïe

- Les sons produits par un aliment sont étroitement liés à sa texture.
- L'ouïe joue un rôle dans la reconnaissance des aliments
- L'ambiance auditive de la dégustation influence l'appréciation du repas (discussions, tintements de verres, bruits extérieurs).



L'ouïe

Impact d'un environnement bruyant sur notre comportement alimentaire







Quelques phrases entendues pendant la dégustation de la tartine aux 4 saveurs préparée par les élèves de Franck et dégustée en pleine conscience, accompagnés par les paroles d'Isabelle :

On sent d'abord les herbes, le pamplemousse puis les grains de raisin

Oui j'ai senti les 4 saveurs l'une après l'autre

Le chou chinois ça craque c'est agréable

Avec les yeux fermés on distingue mieux les textures

J'ai eu l'impression de manger des œufs mayonnaise

J'ai senti l'huile d'olive

J'ai ressenti fortement le craquant du pain

Le pamplemousse était fort en bouche mais pas au nez (parce que filmé il y a 5 heures ?)

« Diététicienne et nutritionniste, je ne cherche pas à empêcher de manger en rond.

La meilleure régulation est de se nourrir en fonction de ses besoins et en cherchant à se sentir le mieux possible... »

**Le goût est
l'ensemble des
perceptions que nous
éprouvons lorsque
nous mangeons**



**➤ Déguster un
aliment passe par
plusieurs étapes**

Cascade sensorielle en bouche



SENSATION

Stimulation provenant de l'aliment et de l'environnement, reçue par **un récepteur** physiologique sensoriel induisant une perception.

PERCEPTION

Coordonne diverses sensations liées à la présence de l'objet en bouche pour lui donner une signification et induire une **interprétation mentale**.

EMOTION

L'émotion accompagne les diverses sensations et contribue à la **mémorisation** de ces expériences.

Déguster c'est...

*Eprouver du plaisir (ou déplaisir)
et des stimulations sensorielles*



Et ce d'autant plus que le repas se fera dans la convivialité,
dans le confort et la sécurité...



Décrypter les fondamentaux de la physiologie du goût et de la dégustation

SENS PHYSIQUES ET SENS CHIMIQUES

	<u>Fibres nerveuses</u>	<u>Gènes</u>
Sens physiques	Vision : 1 000 000	4
	Somesthésie : 200 000	–
	Audition : 100 000	–
Sens chimiques	Olfaction : 50 000	347
	Gustation : 10 000	> 100

Les sens chimiques



La
gustation



L'olfaction



Les 5 saveurs en bouche: salée, sucrée, acide, amère, umami



La gustation, un continuum de saveurs?

Tout le monde est équipé



**Tout le monde
est différent**

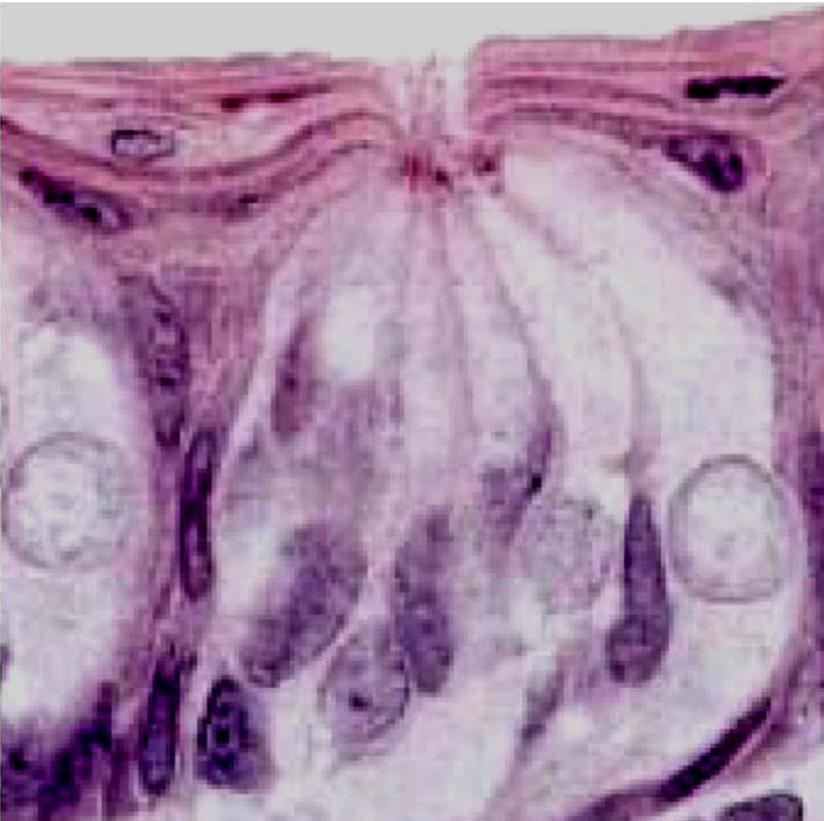
Les différences de perception



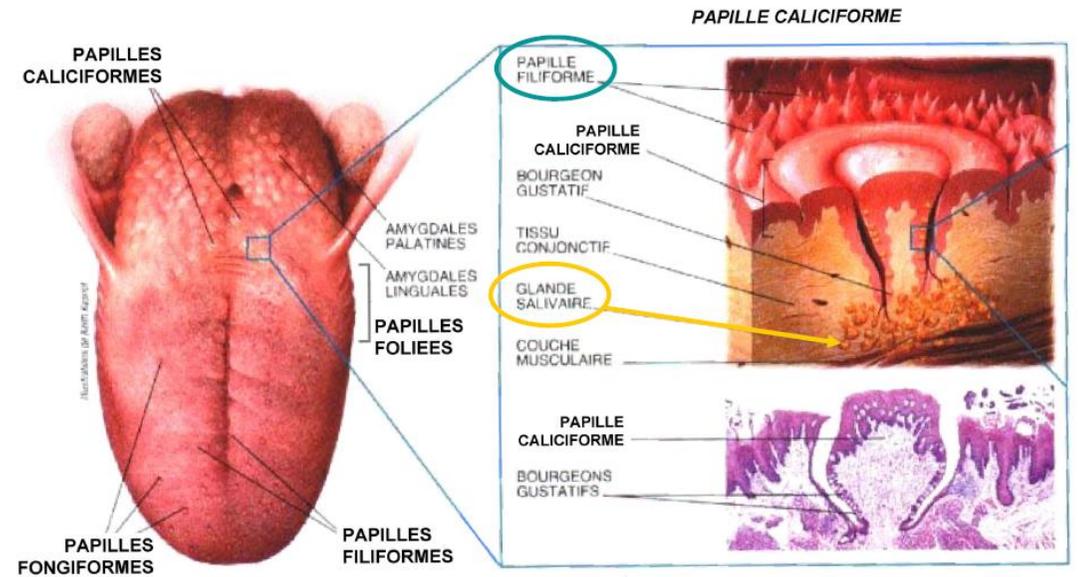
Quelques exemples non exhaustifs :

- Sensibilité au saccharose : seuils de détection qui varient dans un facteur 10
- Sensibilité au PTC (phénylthiocarbamide) : 75% de « *goûteurs* » / 25% de « non-*goûteurs* » - saveur amère
- Sensibilité au glutamate de sodium : 81% de « *goûteurs* » / + de 10% « *d'hypo-goûteurs* » / 3,5% de « non-*goûteurs* » - saveur UMAMI

Les bourgeons du goût



Les récepteurs des papilles



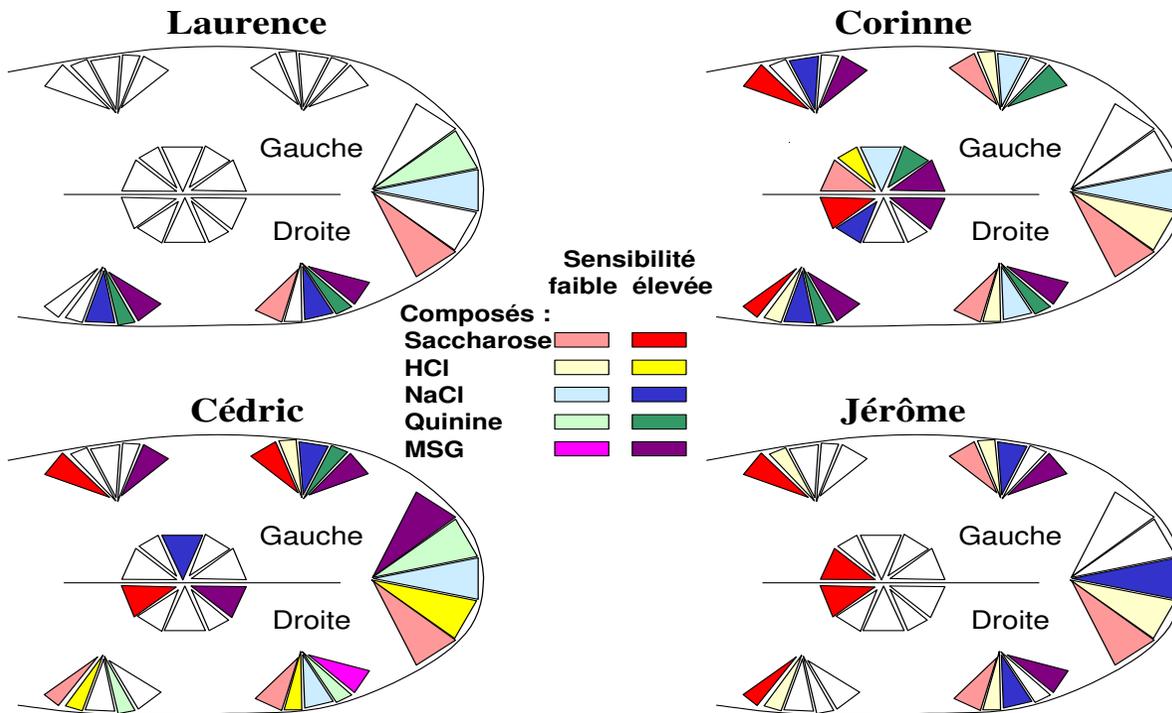
La gustation, un continuum de saveurs



Chaque molécule sapide possède une saveur particulière et il existe donc une infinie variété de sensations gustatives.

L'ensemble des saveurs constitue un continuum avec passage progressif de l'une à l'autre.

La cartographie selon les goûteurs

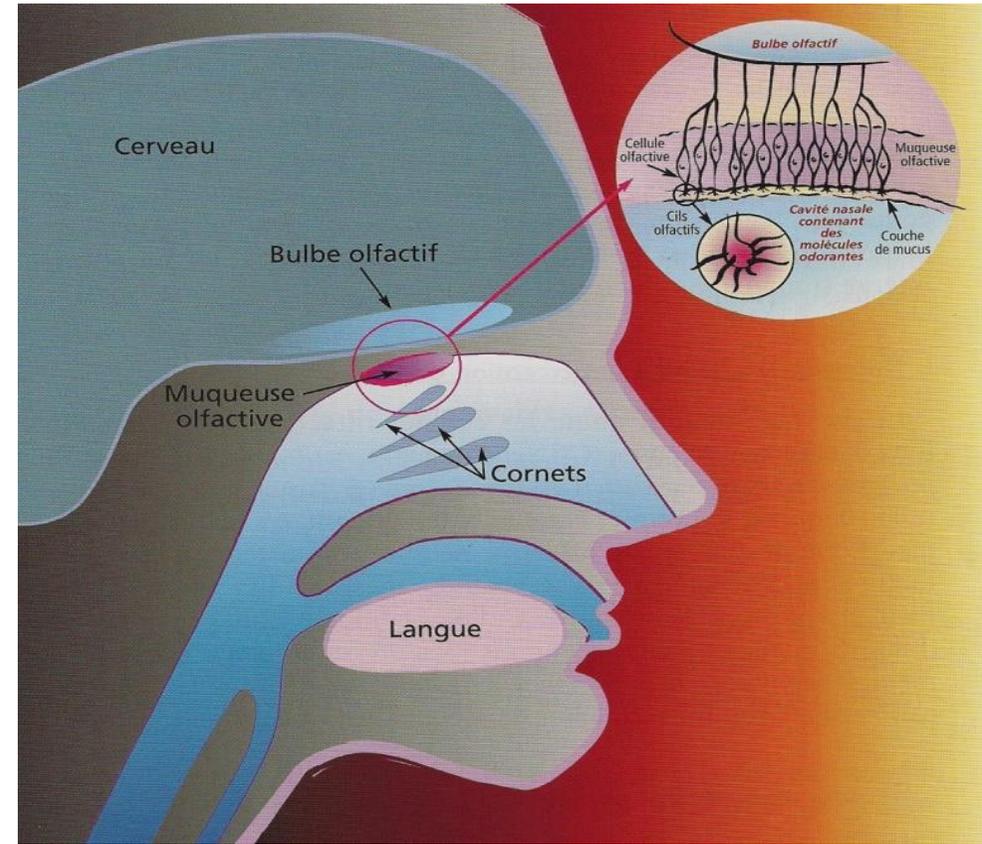


Tout le monde
est équipé

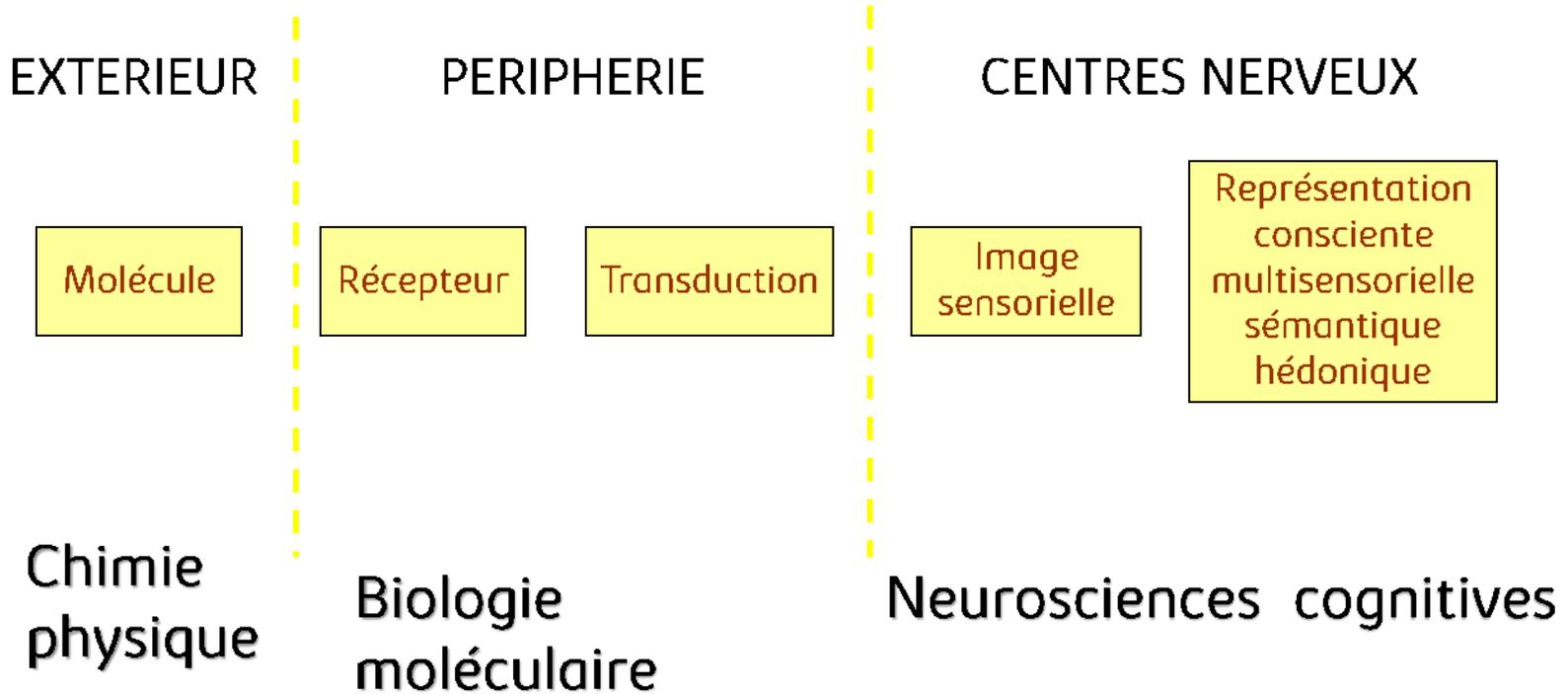
Tout le
monde
est différent



L'olfaction directe

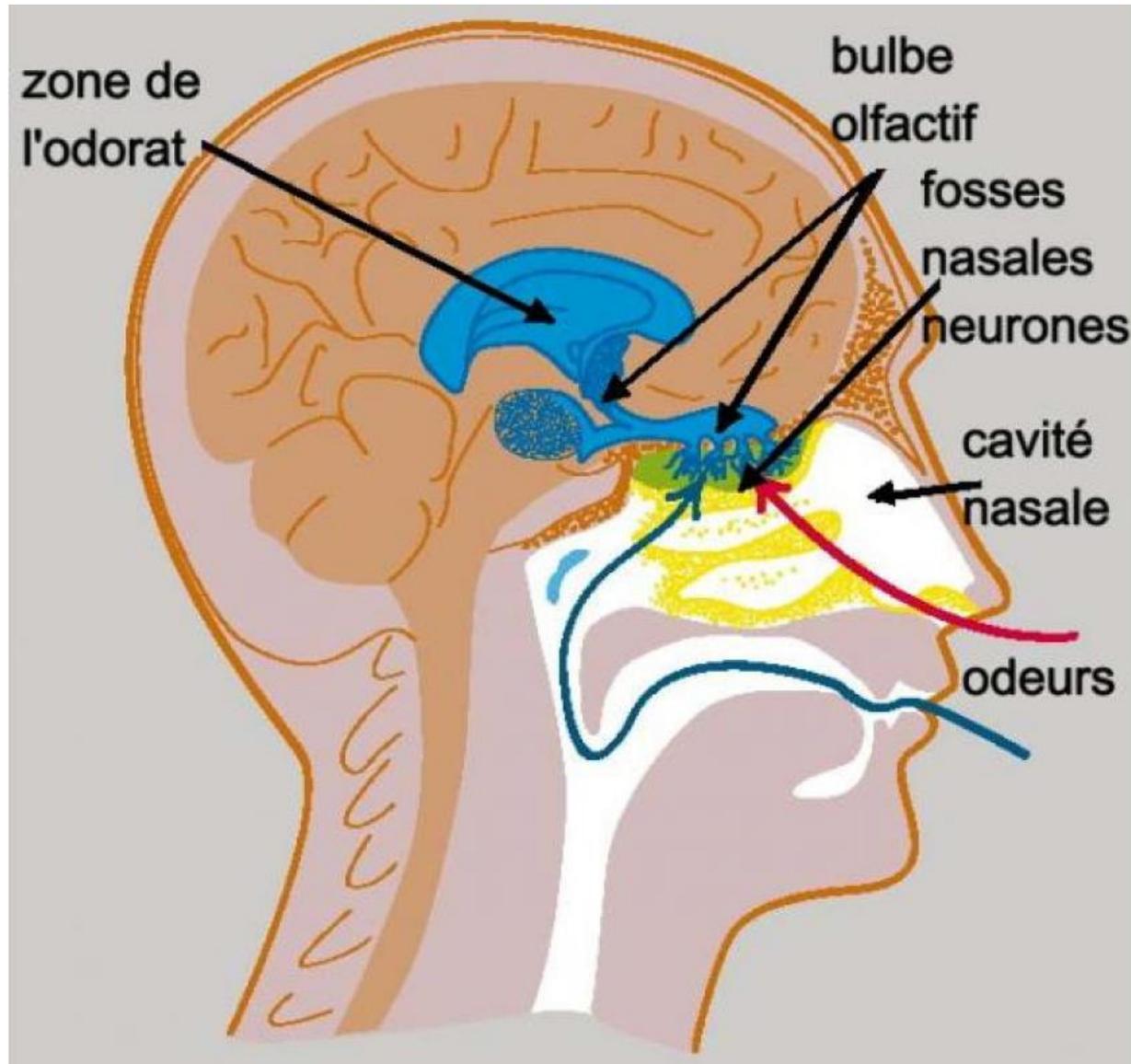


De la molécule à l'odeur



MacLeod 2006

L'olfaction indirecte



Les sens physiques

Le toucher /
SENSIBILITE
SOMESTHESIQUE



La vue



L'Ouïe



Le toucher
Par l'expérience
du grain de
raisin



Distribution des capteurs cutanés

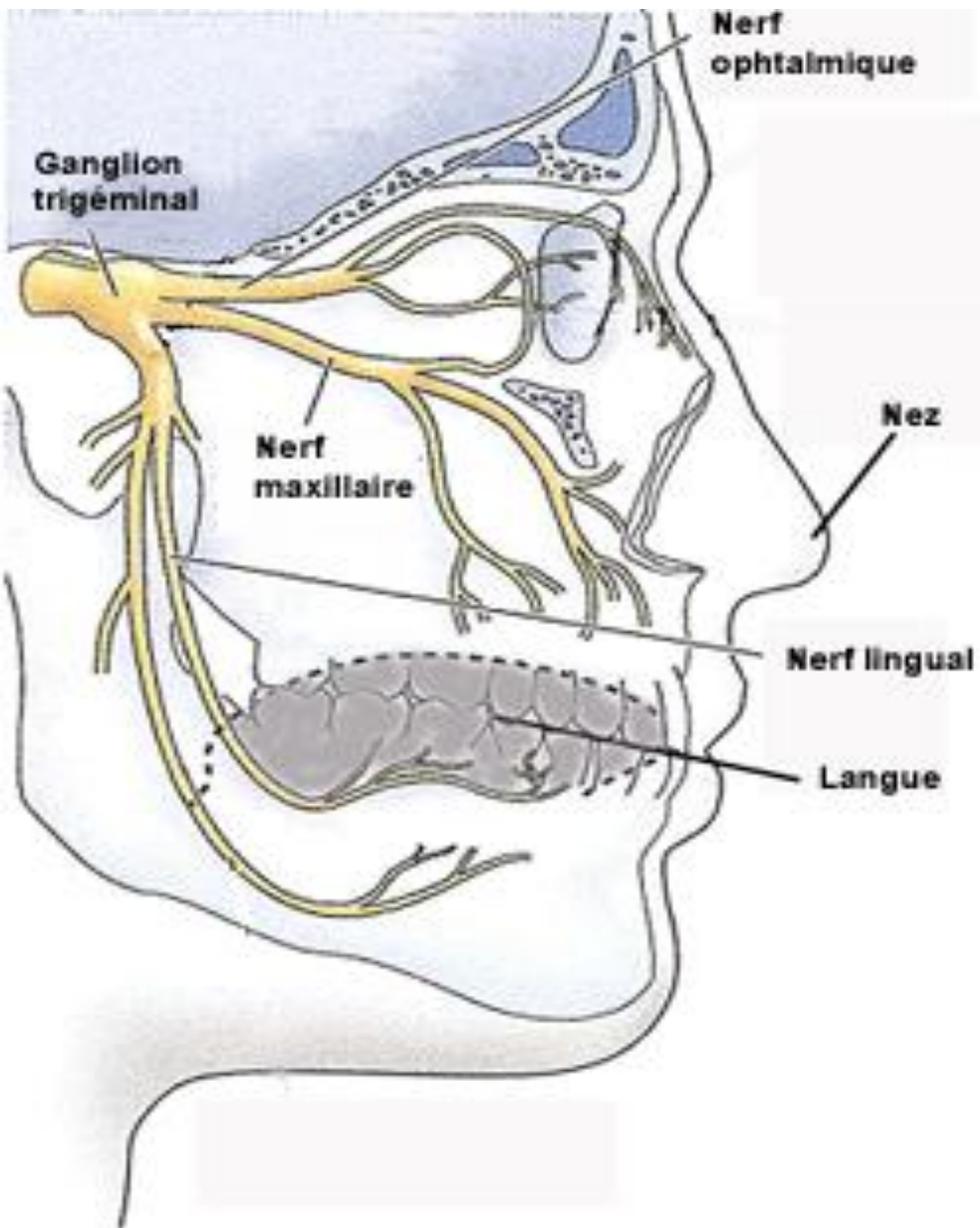


- Face, pulpe des doigts très richement innervées (250 capteurs au cm^2 dans la pulpe des doigts)

Ex : pouvoir séparateur de 1 à 2 millimètres sur les doigts

- Autres surfaces corporelles, plus uniformes et moins spécialisées (dos, face externe des cuisses) plus faiblement innervées

Ex: pouvoir séparateur de 4 à 5 cm sur le dos

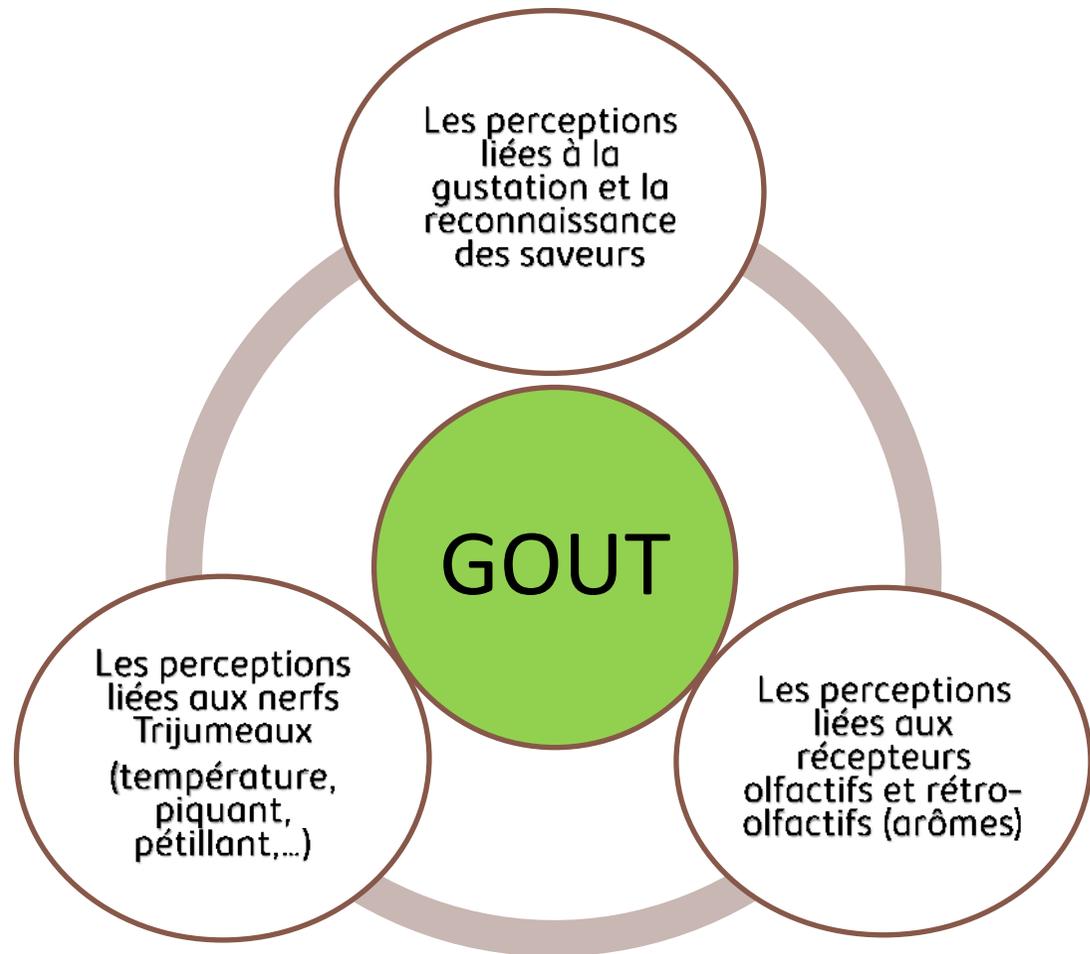


Les sensations
trigéminales

le gingembre
confit



A retenir!!





Création de jeux éducatifs
Ateliers éducatifs et ludiques
Atelier éveil sensoriel
Atelier cuisine
Animations grand public
Formation nutrition/qualité
Conférences/Débats



Association Miamuse

165 J'aime • 169 followers

www.miamuse-nutrition.com www.isabelle-labbe.fr