

Super-goûteurs : des papilles hypersensibles

Sabine Hercher, diététicienne HES (BSc), Bâle



Nous ne percevons pas tous le goût des aliments de la même manière. La petite Noemi, par exemple, est une super-goûteuse : elle ressent les saveurs plus intensément. Si l'on comparait les goûts à une palette de couleurs, Noemi les percevrait comme des couleurs néon et les « goûteurs normaux » comme des couleurs pastel.

Un super-goûteur, qu'est-ce que c'est ?

Près de 25 % des enfants disposent des gènes dits du super-goûteur. Environ 50 % sont des « goûteurs normaux » et les 25 % restants, des « non-goûteurs », qui essaient généralement sans rechigner tout ce qu'on leur sert. Il est prouvé que les super-goûteurs ont nettement plus de papilles sur la langue que les goûteurs normaux et les non-goûteurs, et par conséquent bien plus de récepteurs gustatifs que la moyenne. C'est pourquoi ils ressentent les saveurs avec plus d'intensité. Les enfants ayant environ deux fois plus de papilles sur la langue que les adultes, les plats destinés aux petits sont peu épicés et contiennent peu de sel et de sucre.

Hypersensibilité gustative

Nous distinguons cinq saveurs fondamentales : sucré, amer, acide, salé et umami. Le terme japonais « umami » signifie « savoureux ». C'est un goût que l'on retrouve en particulier dans les aliments riches en protéines. Alors qu'un seul type de cellules sensorielles gustatives réagit au sucré ou à l'umami, il en existe 25 qui détectent l'amertume. Leur but est de nous avertir lorsque nous consommons des aliments potentiellement toxiques. D'autres cellules sensorielles réagissent à l'acidité et nous indiquent notamment qu'un fruit pourrait ne pas être mûr.

Noemi, par exemple, ressent les saveurs acides et amères de façon bien plus intense que ses congénères. Ce qui explique pourquoi elle n'aime pas les fruits acides et les légumes verts amers au goût prononcé. Elle perçoit aussi plus fortement le sucré, préférant par conséquent les plats avec moins de sucre. Certains aliments gras ne lui font pas envie, voire la dégoûtent. Ainsi, lorsqu'on lui propose des aliments aux saveurs prononcées, elle fait la moue et ne les goûte généralement pas.

Le défi des différentes consistances

À côté des récepteurs gustatifs, on trouve les papilles filiformes, qui nous informent sur la consistance des aliments. Cette perception tactile est très développée chez Noemi, dont la bouche est donc très sensible aux textures. C'est pourquoi les consistances variées ou nouvelles représentent un certain défi pour elle.

Résumé

Les enfants tels que Noemi perçoivent souvent les goûts et les odeurs de manière aigüe et sont globalement plus sensibles. Ils se montrent prudents, voire craintifs en mangeant. Toutefois, les super-goûteurs peuvent s'habituer à beaucoup d'aliments et se mettre à apprécier des denrées amères et acides. L'entraînement du goût est souhaitable pour ce qui est des aliments de base comme certaines céréales, les produits laitiers sans sucre, les légumes et les fruits. Pour que l'enfant ne développe pas des préférences peu saines, il faut éviter de lui servir trop souvent des plats sucrés ou très gras, et ne pas l'entraîner à les apprécier. Il est en outre recommandé de lui proposer régulièrement les aliments qu'il aime moins sous différentes formes.

Lorsque l'enfant rejette un aliment, demandez-lui ce qui le dérange exactement : le goût, la consistance, ou les deux ? « C'est comme du carton » ou « Je n'arrive pas à l'avaler », voilà ce qui sort souvent de la bouche des enfants. Il faut laisser du temps à Noemi et à ses pairs pour qu'ils s'habituent à la multitude d'odeurs, de saveurs, de consistances et d'apparences qu'offrent les aliments. Cependant, si un enfant ne mange effectivement pas plus de cinq aliments différents sur une période prolongée ou qu'il perd du poids, il est recommandé de consulter un spécialiste.

Pour plus de renseignements sur la nutrition :

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & Cuisine / responsable de projet Crèches &
garderies
Regula Thut Borner, diététicienne dipl. ASDD
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Tél. 031 359 57 58, regula.thutborner@swissmilk.ch

Entraîner le goût des super-goûteurs



Afin de faire découvrir toute une variété de nouveaux plats et aliments aux enfants sensibles, un entraînement ludique du goût s'est avéré efficace. Les petits sont curieux et aiment essayer des aliments colorés et joliment présentés.

- Les plats pour les enfants sont généralement peu épicés et peu salés, faisant ressortir le goût naturel des aliments. Il est recommandé de ne proposer des mets sucrés qu'une fois par jour et en petites quantités.
- Proposez aux enfants une combinaison d'aliments connus et nouveaux. Par exemple, des cornettes ou des spaghettis avec une nouvelle sauce.

Légumes

- Légumes au goût prononcé comme les haricots, les épinards, le brocoli, les choux de Bruxelles et le chou-rave : toujours servir un légume à midi et le soir, en alternant entre cru et cuit.
- Proposer un dip peu assaisonné, qui neutralisera l'amertume, avec les endives, le chou-rave, etc. Par exemple du cottage cheese, du fromage frais, un dip au séré, un tzatziki peu assaisonné ou des dips de légumes en purée.

Fruits

- Combiner les fruits amers ou acides comme le pamplemousse, le kiwi, les raisinets, avec des fruits plus sucrés comme la pomme Gala, la poire, les fraises, les myrtilles, le kaki ou l'abricot.
- Voici quelques préparations qui facilitent la découverte de nouveaux fruits : brochettes de fruits mixtes, yogourt ou cottage cheese mélangé avec des fruits ou milkshakes aux fruits.

Consistances

- Le pain aux noix, le yogourt avec des morceaux de fruits, les œufs au plat, le risotto ou une potée de légumes et de céréales permettent d'essayer diverses consistances.

Donner l'exemple

- Proposez les plats et les aliments régulièrement et sous des formes diverses et mangez-en, vous aussi.
- Faites preuve de patience : les enfants super-goûteurs ne sont ni têtus ni difficiles, ils sont simplement hypersensibles aux textures et aux saveurs.