

# Le goût : des préférences au plaisir

Claire Sulmont-Rossé

*Directrice de recherche INRAE*

*Centre des Sciences du Goût et de l'alimentation, Dijon*



Centre des Sciences  
du Goût et de  
l'Alimentation



INRAE



UB  
UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

L'INSTITUT  
agro Dijon

# Plaisir du goût

---

**Manger des aliments savoureux,  
ayant un bon goût**

**Manger des aliments bien présentés,  
avec un bel aspect**

**Manger des aliments  
bons pour ma santé**

**Manger des aliments  
dont je connais l'origine**

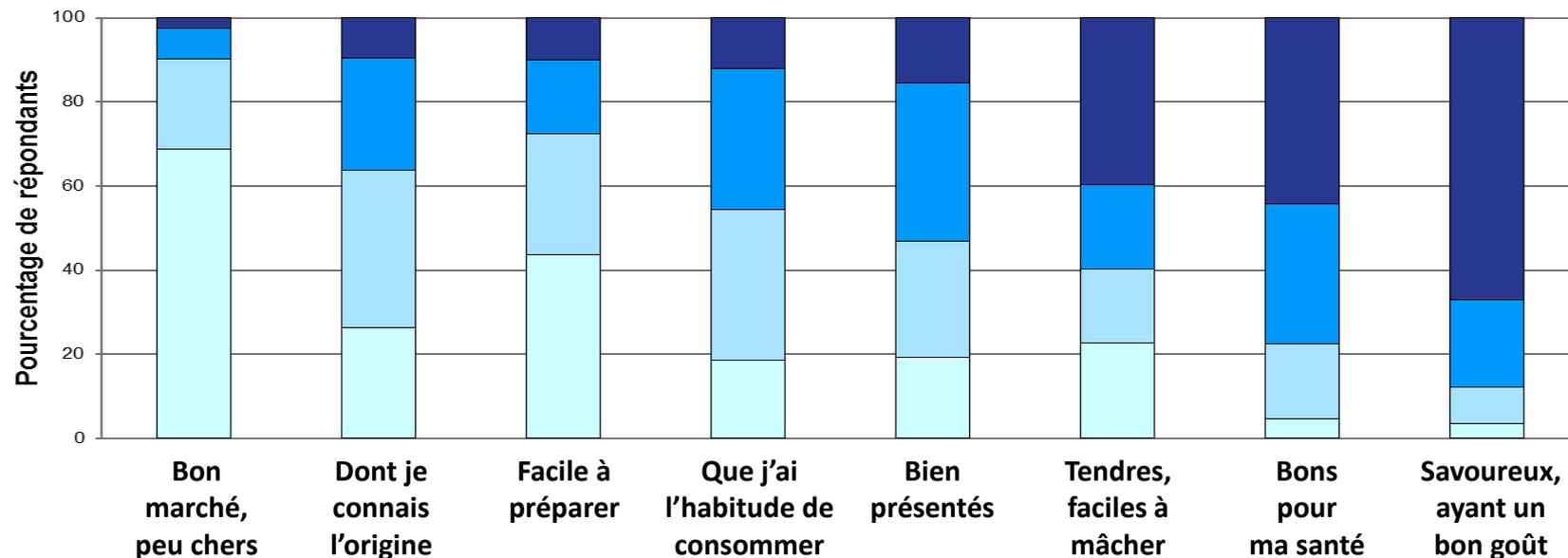
**Manger des aliments  
que j'ai l'habitude de consommer**

**Manger des aliments tendres,  
faciles à mâcher**

**Manger des aliments  
faciles à préparer**

**Manger des aliments  
bon marché, peu chers**

## Personnes âgées dépendantes pour leur alimentation



Enquête RENESSENS, 2015; n=319 Français > 65 ans dépendants pour leur alimentation, à domicile et en institution

# Le goût, une affaire personnelle

---



# Le goût, une affaire personnelle

---

## Les préférences et aversions alimentaires se construisent tout au long de notre vie

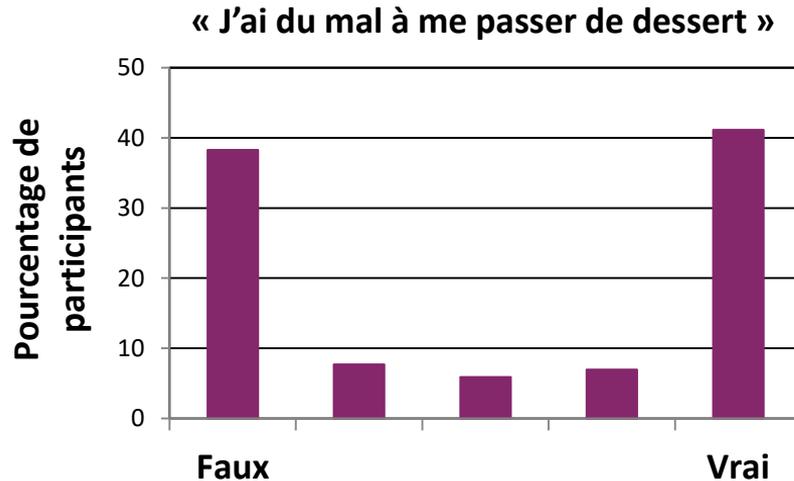
- Facteurs géographiques & culturels
- Facteurs sociaux
- Facteurs individuelles (sensibilité, expérience, trajectoire de vie...)



# Le goût, une affaire personnelle

## Se méfier des idées préconçues !

- « Plus on vieillit, plus on aime le sucre » : c'est FAUX !!!



Sulmont-Rossé et al., 2016, Nutrition & Endocrinologie ; Sulmont-Rossé et al., 2016, In Hugol-Gential, L'Harmattan

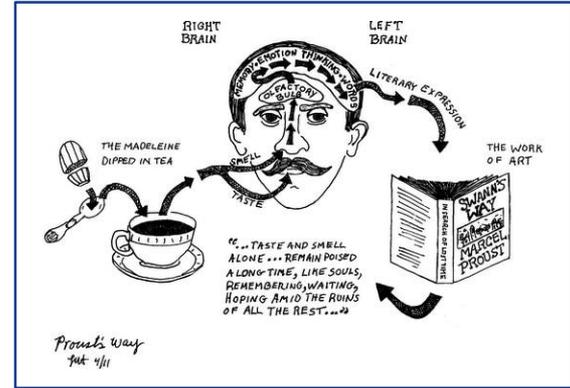
# Le goût, une affaire personnelle

## Plaisir et souvenir



« Quand d'un passé ancien rien ne subsiste, seules, l'odeur et la saveur restent encore à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable l'édifice immense du souvenir. »

*Du Côté de chez Swann, Marcel Proust, 1909*



# Le goût, une affaire personnelle

---

## Plaisir et souvenir

- Projet EU TRUEFOOD 2006, Groupe focus sur les aliments traditionnels

« La tarte aux mirabelles... Moi, ça me rappelle ma grand-mère qui faisait des superbes tartes aux mirabelles. La tarte aux mirabelles, je me souviens... Un peu comme la madeleine de Proust... Ma grand-mère faisait des superbes tartes aux fruits donc on a toujours adoré ça... Avec ma femme on est gourmands tous les deux, on se fait souvent des tartes, aussi bien salées, sucrées... J'essaye de retrouver la pâte qu'elle faisait mais ce n'est pas facile ! »



# Le goût, une affaire personnelle

## Plaisir et souvenir

- Herz (1996), Herz & Cupchik (1997)

**Apprentissage**

	
	<b>pastèque</b>
	
	

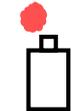
	Rappel	Emotion
		
<b>pastèque</b>		
		
		

# Le goût, une affaire personnelle

## Plaisir et souvenir

- Herz (1996), Herz & Cupchik (1997)

Apprentissage

	
	pastèque
	
	

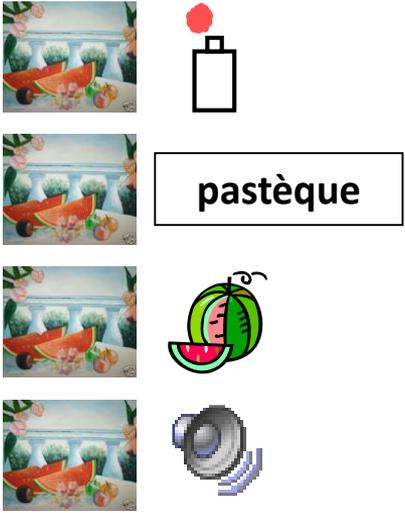
	Rappel	Emotion
	=	
pastèque	=	
	=	
	=	

# Le goût, une affaire personnelle

## Plaisir et souvenir

- Herz (1996), Herz & Cupchik (1997)

**Apprentissage**



	Rappel	Emotion
	=	+ + +
<b>pastèque</b>	=	=
	=	=
	=	=

# Le goût, une affaire personnelle

## Plaisir et souvenir : à la recherche des goûts de l'enfance

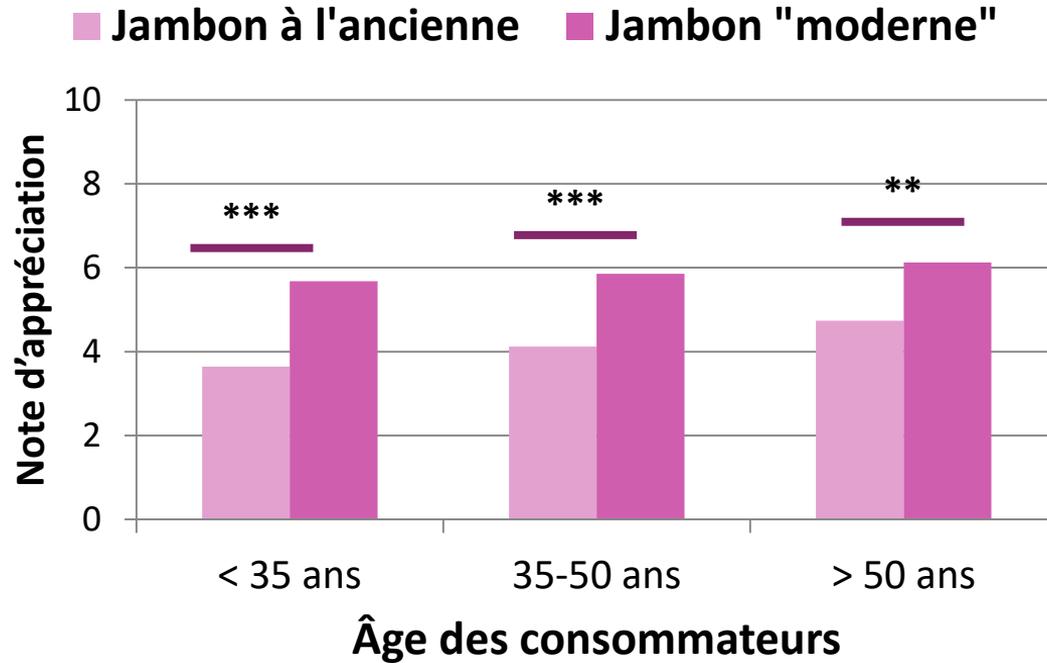
- Siret (2004) : le jambon et les consommateurs de l'an 2000



Je n'aime  
pas du tout

J'aime  
beaucoup

# Le goût, une affaire personnelle



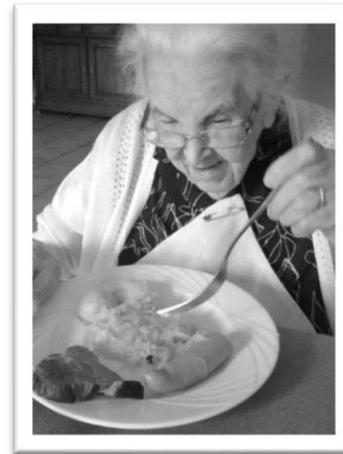
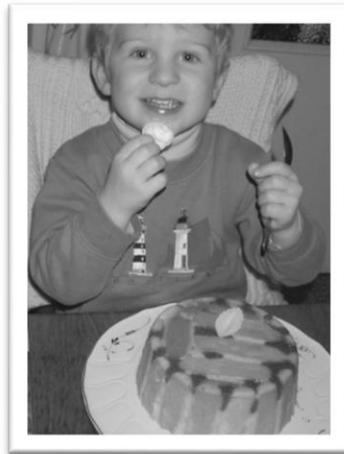
# Le goût, une affaire personnelle

---

## Les personnes âgées ont envie de retrouver les goûts de leur enfance

- VRAI et FAUX...

*Les personnes âgées ont envie de retrouver les goûts dont elles ont l'habitude*



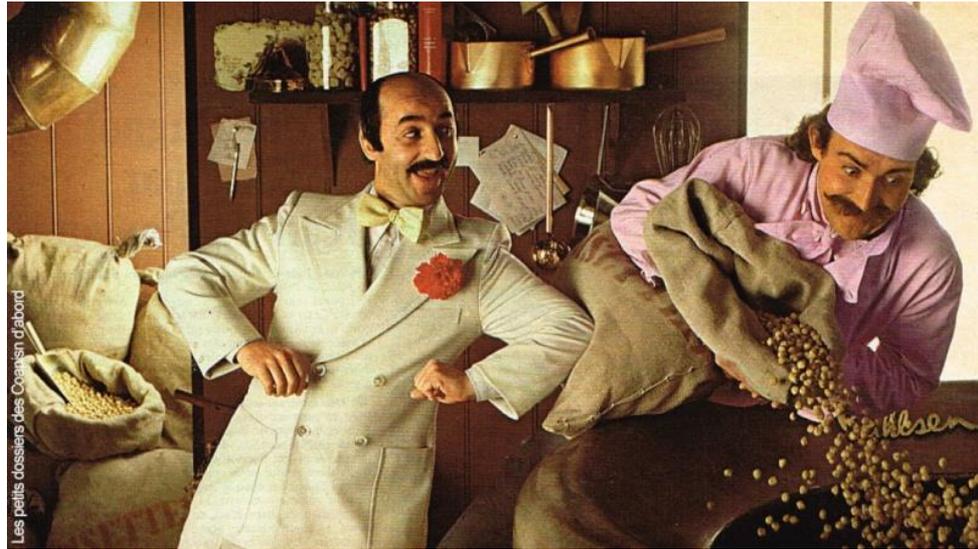
# Adapter les aliments au goût des seniors

---



# Adapter les aliments au goût des seniors

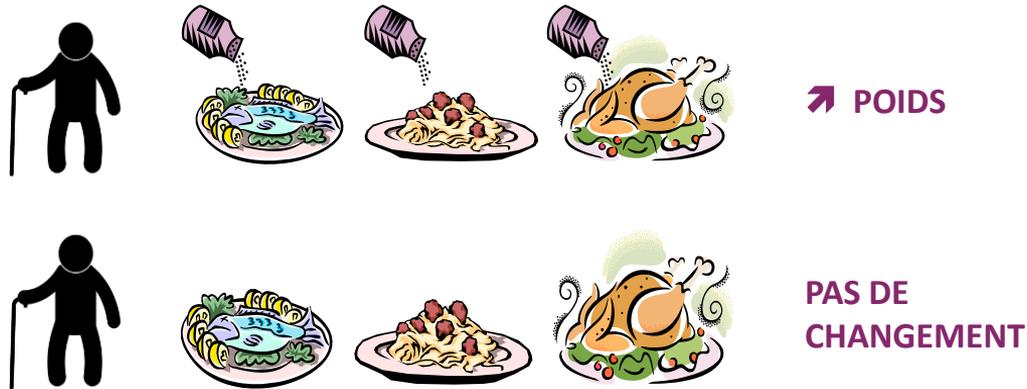
Renforcer la flaveur des aliments pour compenser la perte de goût



# Adapter les aliments au goût des seniors

## Renforcer la flaveur des aliments pour compenser la perte de goût

- Etude clinique de 16 semaines en maison de retraite



D'après Mathey et al, 2001, J Gerontol A Biol Sci Med Sci; Essed et al, 2007, Appetite

# Adapter les aliments au goût des seniors

Référence	Aliment	Dimension sensorielle renforcée	Effet sur la prise alimentaire
Bellisle et al., 1991	2 soupes, riz, purée	Saveur umami	Oui + pour 2 aliments
Schiffman & Warwick, 1993	30 plats salés	Flaveur	Oui + pour 3 aliments
De Jong et al., 1996	Confiture de fraise, yaourt à la fraise, boisson à l'orange	Sucre	Non
Griep et al., 1996	Soupe de tomate, Quorn Yaourt	Flaveur	Oui + pour le yaourt
Mathey et al., 2001	Plats de viande	Flaveur	Oui +
Essed et al., 2007	Plats de viande	Flaveur et/ou MSG	Non
Koskinen et al., 2003	Yosa	Flaveur	Non

# Adapter les aliments au goût des seniors

---

## Revue systématique de littérature sur les études ayant développé et testé des aliments fortifiés auprès d'une population senior

- Aliments enrichis en protéines / calories
- Identification de 44 études
- Seules 10 ont reporté à la fois des données d'acceptabilité et nutritionnelles
- La qualité des tests d'acceptabilité était souvent faible (petit échantillon, tests qualitatifs, résultats partiels)

**Un aliment doit être bon pour la santé ET bon pour le palais !**

# Adapter les aliments au goût des seniors

## Co-créer des aliments avec les seniors

### Le pain G-Nutrition

- Statut de Complément Nutritionnel Oral
- Dès la conception, réflexion sur la composition nutritionnelle mais aussi le format et les caractéristiques sensorielles

*Un pain qui rappelle les pains au lait*

*Travail sur la saveur et la texture (confort   manger)*

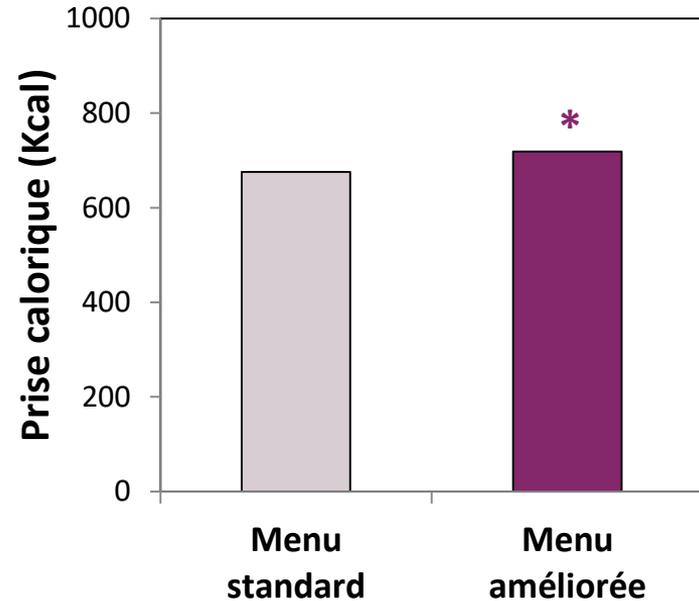
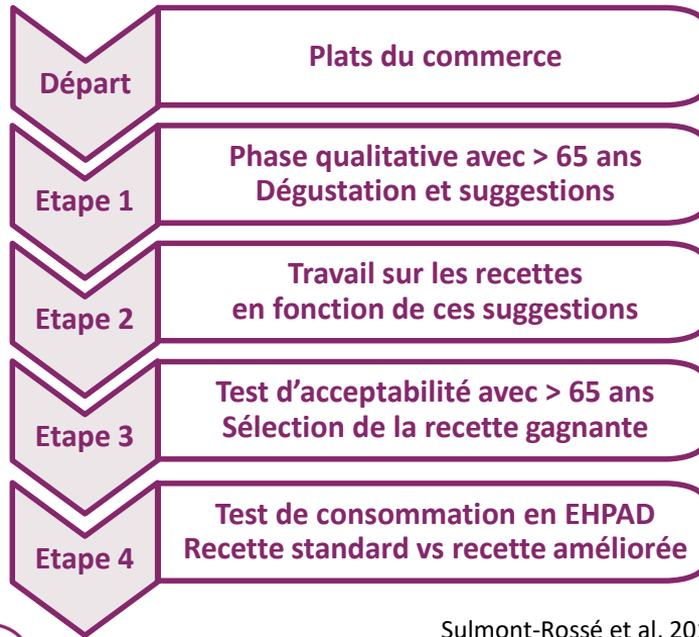
*Aussi efficace qu'un CNO classique mais meilleure compliance*



Van Wymelbeke et al, 1996, Clinical Nutrition ESPEN

# Adapter les aliments au goût des seniors

## Co-créer des aliments avec les seniors



Sulmont-Rossé et al, 2018, *In* Ares & Varela (eds), *Methods in Consumer Research*, Van Wymelbeke et al, 2020, *Appetite*

# Conclusion

---



# Maintenir le plaisir à manger

Des repas...	Bons à penser	Bons à regarder	Bons à manger
<b>Aliment</b>	Menu et recettes conformes aux habitudes de cette génération	Présentation correcte (sans être forcément sophistiquée)	Goût plaisant, texture adaptée, ne pas négliger les aliments plaisirs
<b>Service</b>	Menu affiché lisible, exact et compréhensible	Des plats identifiables ou identifiés	Température adaptée (froid, chaud, mais pas tiède !)
<b>Contexte</b>	Un temps pour manger... et c'est tout ! Limiter les stress pré-repas	Décor de salle à manger, table dressée, vaisselle adaptée	Convivialité : interaction avec les résidents et le personnel !

# En conclusion

---

## Une anecdote à méditer

- Personne hospitalisée et troubles du goût en période de COVID

*Le diable se cache dans les détails !*



Crédit photo Camille Schwartz©

# Pour aller plus loin

## Guide Grand âge et petit appétit

- Téléchargeable gratuitement

<https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/guide.php>

Merci de votre  
attention !

