



# « Dis-moi »

## Script de l'épisode 10: Manger des sucreries

Salut, c'est encore moi, Jelena ! Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis l'une des conservatrices et je vous souhaite la bienvenue pour ce nouvel épisode de Dis-moi, le mini-podcast de l'Alimentarium, musée de l'alimentation à Vevey. Aujourd'hui on parle de nos papilles gustatives et j'ai le plaisir de répondre à Lilo qui a 11 ans et qui nous a envoyé cette question depuis le Mexique :

*« Dis-moi : Pourquoi aime-t-on manger des sucreries ? »*

On y va !

Hello tout le monde ! Je suis sûre que vous tous ou presque, aimez manger. Pense à ton aliment préféré... Est-ce que c'est du pain et du brocoli ? Ou préfères-tu des bonbons et du chocolat ? Que le choix est difficile !

La grande majorité des êtres humains préfèrent les aliments sucrés, vous êtes tous d'accord, une petite douceur, cela passe toujours bien, non ?! Cette envie de sucré est universelle et présente chez tout le monde.

Il faut dire que le sucre est une très bonne source d'énergie, que ton corps peut directement utiliser, et surtout ton cerveau, sans demander trop d'effort de digestion. Mais le sucre ne se trouve pas si facilement dans la nature, il est difficile de s'en procurer, à part dans les fruits mûrs ou le miel.

Dans ces conditions, il était important pour nos très très lointains ancêtres de ne pas passer à côté d'aliments contenant du sucre. Et c'est pour cela que chez les premiers êtres humains s'est développé un système pour détecter le sucre dans les aliments – c'est la sensation de goût sucré que tu connais bien. Une sensation qui est associée à un vrai sentiment de plaisir et de bien-être... une façon de donner envie de rechercher encore ce goût sucré et ainsi de faire le plein d'énergie.

Alors ça, c'était pour nos ancêtres, qui vivaient dans un environnement où le sucre était rare. Tous les êtres humains ont hérité de cette capacité à ressentir cette saveur sucrée et à avoir du plaisir à manger des sucreries. Notre cerveau interprète cette sensation comme une récompense, et ceci nous incite à continuer à chercher des aliments sucrés et à les manger.

Mais, la situation a bien changé puisque maintenant on peut trouver du sucre très facilement, un peu partout, il n'est plus rare du tout. Cependant, on reste toujours très attiré par cette bonne saveur... et cela peut être un problème, car ce n'est pas bon pour ton corps de manger du sucre en

# « Dis-moi »

## Script de l'épisode 10: Manger des sucreries



grande quantité. Cela peut causer des caries dentaires et peut t'amener à grossir – car ton corps va stocker tout ce trop-plein de sucre sous forme de graisse dans ton corps. On sait maintenant qu'il y a beaucoup de maladies qui sont provoquées par le fait de manger trop de sucre... alors attention à ne pas succomber trop souvent au petit bonheur des sucreries ; en prendre juste un peu, c'est bien.

Maintenant, tu te demandes peut-être comment ça marche, comment ça se fait que certains aliments comme les sucreries ont ce bon goût sucré.

Eh bien, regarde ta langue dans un miroir. Vois-tu ces petites bosses qui la recouvrent ? On les appelle les bourgeons du goût. Ces petites bosses renferment les papilles gustatives qui sont faites d'un ensemble de cellules sensorielles du goût. Ces cellules peuvent détecter certaines des molécules chimiques qui composent les aliments. Il y a différents types de molécules qui peuvent être détectées, et à chaque type correspondra une sensation dans ton cerveau – ce sont les différents goûts que tu perçois. On les appelle les saveurs de base. Et il y a 5 saveurs de base que tu connais : le salé, l'acide, l'amertume, l'umami (savoureux) et... le sucré.

On ressent la saveur sucrée lorsqu'une molécule de type « sucre » est détectée par nos cellules sensorielles des bourgeons du goût qui se trouvent sur notre langue. Ces molécules sucrées s'appellent le glucose, le fructose, présent dans les fruits et le miel, le saccharose du sucre de table, ou le lactose présent dans le lait.

Savais-tu que cette capacité à percevoir et à aimer la saveur sucrée apparaît même avant notre naissance, quand nous sommes encore dans le ventre de notre maman ? En effet, chez un bébé, les papilles gustatives commencent à se développer à partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse et fonctionnent pleinement déjà dès le 5<sup>e</sup> mois. Ceci veut dire que ce petit être perçoit les saveurs, notamment celles du liquide amniotique dans lequel il baigne.

Les nouveau-nés ont une réaction positive aux aliments sucrés ; en effet, leur visage se détend et parfois ils peuvent même sourire. Ils sont capables de sentir des degrés différents de douceur et s'orienteront plus vers un aliment sucré – comme le lait maternel par exemple, qui est riche en lactose, qui est un sucre.

Les bébés sont naturellement attirés vers des aliments sucrés, car contiennent en général plus d'énergie. Ils rejettent les aliments amers que notre cerveau associe au poison.



# « Dis-moi »

## Script de l'épisode 10: Manger des sucreries

La préférence pour les aliments sucrés continue pendant l'enfance et tout au long de la période de développement, mais pour certaines personnes elle a tendance à diminuer un peu à partir de l'adolescence.

Une fois adulte, nous montrons toujours une préférence pour la douceur mais cela peut varier selon les individus. Notre palette gustative se développe tout au long de notre vie, y compris nos aliments préférés. Cependant pour la plupart d'entre nous, l'aliment sucré reste lié au plaisir et à la récompense, en particulier après avoir fourni un effort physique.

**Et voilà, tu sais maintenant pourquoi notre corps est si fan des aliments sucrés ! Dans le prochain épisode on parlera de ce tubercule qu'on aime tant : à l'eau, en robe des champs, frit ou sauté. Vous l'avez deviné, c'est.....la patate !**

En attendant, l'histoire continue sur [www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org).

Et, si tu as des colles à nous poser sur l'alimentation, n'hésite pas à nous les envoyer par email à [community@alimentarium.org](mailto:community@alimentarium.org) ou par les réseaux sociaux. On se réjouit de t'entendre et de te répondre !

Alors, d'ici-là, porte-toi bien et à tout bientôt !



Retrouvez les autres épisodes et les visuels interactifs sur notre site internet:

[www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org)