



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le goût du gras

Notre attirance pour les aliments gras suggère une prédisposition génétique pour aimer le gras, associée à la survie. En effet, les graisses contiennent à poids égal, deux fois plus de calories que les sucres ou les protéines. Selon une étude récente, l'attrait envers les aliments riches en matières grasses serait dû à un récepteur appelé CD36 présent au niveau de la langue.

GOÛT, SAVEUR ET TEXTURE

Le plaisir que nous éprouvons à manger un aliment est dû à la présence de systèmes de détection qui relient le nez et la bouche à certaines régions bien précises du cerveau. Trois principaux paramètres sont évalués par ces systèmes :

1. Le goût : Présent au niveau de la langue, le sens du goût a comme fonction de reconnaître les substances essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Jusqu'à présent, cinq types de goûts ont été caractérisés, soit ceux du sucre, du sel, de l'umami (protéines), de l'amer et du sûr (acide).

2. La saveur : Les arômes libérés dans la bouche au cours de la mastication sont captés au niveau du nez et cette détection est absolument essentielle pour apprécier la saveur de la nourriture. On estime d'ailleurs que 85 % de la perception du goût est due à l'odorat, ce qui explique qu'on ne goûte pratiquement rien lors d'une congestion nasale causée par un rhume.

3. La texture : La présence d'un aliment dans la bouche exerce plusieurs stimulations physiques, que ce soit en terme de température ou de texture. Ces propriétés, appelées somesthésiques, sont très importantes, car elles donnent à l'aliment sa palatabilité, c'est-à-dire la sensation agréable qui est associée à sa consommation.

GRAS : GOÛT OU TEXTURE ?

Le gras est sans doute l'une des substances qui exercent le plus d'influence sur la palatabilité d'un aliment. En se dissolvant dans la bouche, la texture crémeuse du gras stimule le nerf trigéminal au niveau de la bouche pour signaler au cerveau la présence d'une source importante de calories.

Ce signal est en général interprété d'une façon très positive car, tout au long de l'évolution, la rareté de la nourriture a fait en sorte que le cerveau s'est spécialisé dans la détection des sources de calories permettant d'assurer la survie. En conséquence, même si nous vivons actuellement dans une surabondance de nourriture, ce réflexe ancestral demeure présent et nous pousse très souvent à rechercher la présence de gras dans un aliment.

En plus de sa texture, des travaux réalisés chez des animaux modèles ont suggéré la présence d'un récepteur spécifique aux gras, appelé CD36, au niveau de la langue. Pour déterminer si ce récepteur jouait un rôle similaire chez les



PHOTO FOTOLIA

■ Selon une étude, l'attrait envers les aliments gras ne serait pas seulement dû à la texture du gras dans la bouche, mais aussi à la présence de récepteurs spécifiques à cette substance au niveau de la langue.

humains, une équipe de chercheurs a demandé à des volontaires de goûter à l'aveugle à trois solutions : la première contenait une petite quantité de gras alors que les deux autres étaient de textures identiques, mais sans toutefois contenir de matières grasses⁽¹⁾.

En parallèle, un échantillon de sang a été prélevé et analysé pour déterminer la séquence du gène codant pour le récepteur CD36.

Les résultats obtenus sont intéressants : les participants qui possèdent une version du gène CD36 qui permet la production d'une plus grande quantité de ce récepteur étaient 8 fois plus sensibles à la présence de gras dans les solutions testées. Autrement dit, l'attrait envers les aliments riches en matières grasses ne serait pas seulement dû à la texture unique du gras dans la bouche, mais aussi à la présence de récepteurs spécifiques à cette substance au niveau de la langue.

Ces observations sont importantes,

car d'autres études indiquent que cette plus grande capacité de détection du gras est associée à une préférence comportementale marquée pour choisir les aliments riches en matières grasses⁽²⁾.

Mais que l'on soit génétiquement prédisposé à apprécier le gras ou non, il faut se rappeler que c'est beaucoup plus la qualité de ces gras plutôt que leur quantité qui importe. En ce sens, privilégier la consommation de bons gras comme l'huile d'olive, les noix ou encore les poissons comme le saumon représente le meilleur moyen de satisfaire pleinement l'inclinaison de notre cerveau pour les matières grasses, tout en favorisant la santé et le bien-être.

⁽¹⁾ Pepino MY et al. The fatty acid translocase gene CD36 and lingual lipase influence oral sensitivity to fat in obese subjects. *J Lipid Res.* 2012; 53: 561-566.

⁽²⁾ Keller KL. Genetic influences on oral fat perception and preference. *J Food Sci.* 2012; 77: S143-7.

RECETTE ANTICANCER

LASAGNES AUX POIREAUX ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

6 portions

6 à 8	feuilles de lasagnes
1	aubergine, en tranches
2	poivrons rouges, coupés en deux et évidés
3 c. à s.	d'huile d'olive
4	poireaux, émincés finement
1	courgette, en tranches
200 g	(7 oz) de fromage de chèvre frais non affiné
50 g	(1/3 tasse) de parmesan, fraîchement râpé

BÉCHAMEL

60 g	(1/4 tasse) de beurre
100 g	(2/3 tasse) de farine
900 ml	(3 2/3 tasses) de lait
	Sel et poivre du moulin
	Muscade râpée

1. Cuire les lasagnes en suivant les indications inscrites sur l'emballage.
2. Saler légèrement les tranches d'aubergine et laisser égoutter dans une passoire environ 20 min pour dégorger.
3. Mettre les poivrons sur une plaque, face coupée vers le bas, et griller au four à broil jusqu'à ce que la peau soit noircie. Laisser refroidir avant de peler et d'émincer.
4. Rincer les tranches d'aubergine à l'eau froide et bien éponger avec du papier essuie-tout.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les poireaux, les poivrons, les courgettes et les aubergines environ 5 min à feu moyen-vif.
6. Dans une casserole, préparer la béchamel en faisant fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajouter la farine et cuire environ 2 min en remuant constamment. Verser le lait et cuire à feu moyen en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et assaisonner de muscade au goût.
7. Monter les lasagnes en faisant alterner légumes, fromage de chèvre, parmesan et sauce. Terminer par une couche de sauce et une dernière de parmesan.
8. Cuire au four à 190 oC (375 oF) environ 30 min.

PRÉPARATION : 1 H 45
DIFFICULTÉ : MOYEN

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre *Cuisine avec les aliments contre le cancer*

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.