

L'umami, c'est bon pour la santé

Moins connue que les quatre goûts de base (sucré, salé, acide, amer), la saveur umami est pourtant essentielle au plaisir gastronomique. Selon une étude récente, ce goût umami jouerait également un rôle très important dans le maintien d'une bonne santé en améliorant l'appétit des personnes âgées.

Identifié en 1908 à partir du dashi, un bouillon d'algues très utilisé dans la cuisine japonaise, l'umami veut littéralement dire «goût délicieux» en japonais.

L'umami n'est cependant pas une saveur restreinte aux algues mais est au contraire présente dans un large éventail d'aliments, notamment les fromages vieillis (parmesan, roquefort), les sauces fermentées (soja, poisson), certains légumes (tomates, champignons) et les bouillons de viande.

Le goût umami de tous ces aliments est en majeure partie dû à la présence de glutamate, un acide aminé qui est relâché en grande quantité suite à la dégradation des protéines qui survient au cours de la cuisson ou de la fermentation.

L'umami peut donc être considéré comme un véritable «détecteur de protéines», un goût extrêmement important étant donné le rôle crucial de ces molécules dans le fonctionnement du corps humain. Nous sommes d'ailleurs biologiquement prédisposés à apprécier le goût umami puisque le liquide amniotique dans lequel baigne le fœtus regorge de glutamate, de sorte que nous avons été

dès le début de notre vie exposés à cette substance.

PERTE D'APPÉTIT

L'importance du goût umami est bien illustrée par les résultats d'une étude réalisée auprès de 44 personnes atteintes de dysgueusie (altération du sens du goût). Ces patients, pour qui se nourrir ne présentait plus beaucoup d'intérêt en raison de la fadeur des aliments, souffraient d'une perte marquée d'appétit et de malnutrition.

Une équipe de scientifiques japonais a fait l'étonnante découverte que chez un grand nombre de ces patients, le manque d'appétit était exclusivement causé par la perte du goût umami, tandis que la détection du sucre, du sel, de l'acidité ou de l'amer demeurait inchangée⁽¹⁾. C'est dire à quel point l'umami est important pour éprouver du plaisir à manger! Ils ont également observé que le simple fait d'administrer à ces personnes un aliment très riche en glutamate, comme le thé d'algues kobucha, parvenait à

stimuler l'appétit, augmentait l'apport calorique et améliorait l'état de santé général des patients.

Selon les scientifiques, la stimulation des récepteurs umami entraîne une augmentation de la sécrétion de salive, ce qui permet de mieux lubrifier la cavité buccale et d'améliorer ainsi la détection du goût des aliments. Autrement dit, l'umami permet d'avoir l'eau à la bouche!

NÉS POUR GOÛTER

Ces observations confirment à quel point la détection du goût et de l'odeur de nos aliments quotidiens joue un rôle important dans le maintien d'une bonne santé. La bonne odeur associée à certains aliments provient dans plusieurs cas de molécules dérivées de substances indispensables au fonctionnement du corps humain.

Par exemple, en mûrissant, la tomate fabrique des substances volatiles agréables à partir de molécules essentielles comme les acides gras ou encore les protéines, et la détection de ces odeurs par nos sens encou-

rage la consommation du fruit.

À l'inverse, les mauvaises odeurs signalent très souvent la présence d'un aliment avarié, impropre à la consommation, ou encore de conditions d'insalubrité incompatibles avec la santé.

Le goût et le dégoût sont donc des fonctions absolument essentielles à la survie! En ce sens, il est intéressant de noter qu'une étude récente suggère que les personnes âgées qui sont incapables d'identifier des odeurs très simples (orange, poisson, menthe) ont un risque accru de décéder dans les cinq ans⁽²⁾. Le dysfonctionnement des sens du goût et des odeurs n'est donc pas seulement un désordre qui diminue la qualité de vie, mais aussi un signe avant-coureur du déclin des fonctions de base du corps humain qui survient au cours du vieillissement.

⁽¹⁾ Sasano T et coll. The important role of umami taste in oral and overall health. *Flavour* 2015, 4:10.

⁽²⁾ Pinto JM et coll. Olfactory dysfunction predicts 5-year mortality in older adults. *PLoS One*. 2014; 9: e107541.

Richard
Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTOS FOTOLIA

