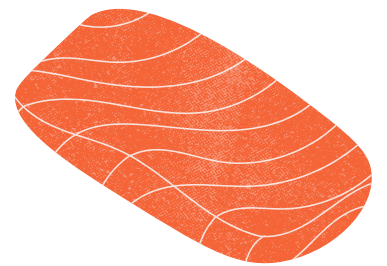
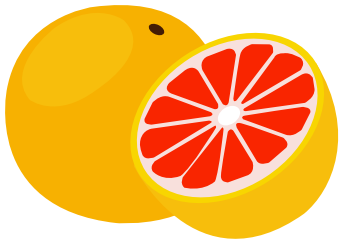




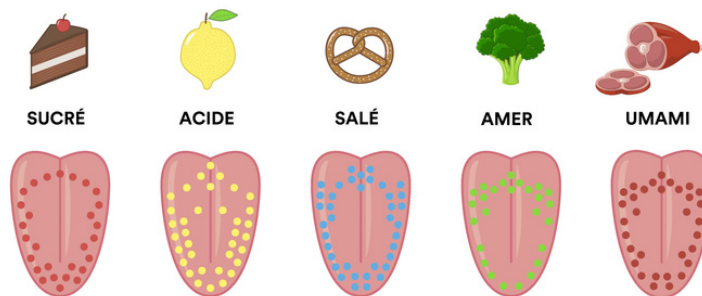
Les saveurs



On retrouve 5 saveurs de base que nos papilles gustatives peuvent détecter, les papilles ce sont les “petites pointes” que nous avons sur la langue. On retrouve comme saveurs : le salé, le sucré, l'acide, l'amer et l'unami.



NOTRE LANGUE PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE CES SAVEURS

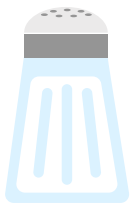


Le sucre



- **Pourquoi ?** - Ta langue sent le sucre parce que tes papilles ont des récepteurs qui reconnaissent les petites molécules sucrées (comme le glucose).
- **À quoi ça sert ?** - Ton cerveau comprend : “Super ! C’est de l’énergie rapide, ça va me donner de la force pour jouer et courir. ”

Le salé



- **Pourquoi ?** - Le sel se sépare en petits morceaux invisibles (sodium et chlore) qui passent facilement dans tes papilles.
- **À quoi ça sert ?** - Ton cerveau dit : “Attention, c’est salé ! Le sel est utile pour le corps, mais trop d’un coup peut donner soif.”

L'acide



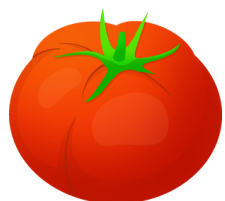
- **Pourquoi ?** - Dans les aliments acides, il y a beaucoup de petites particules appelées ions H⁺. Elles chatouillent les récepteurs de ta langue.
- **À quoi ça sert ?** - Ton cerveau pense : “Ouh, c’est acide ! Peut-être que le fruit n’est pas mûr, ou qu’il est abîmé.” Ça aide à faire attention.

L'amer



- **Pourquoi ?** - Les aliments amers contiennent souvent des substances spéciales (comme la caféine ou la quinine). Tes papilles les repères très vite.
- **À quoi ça sert ?** - Ton cerveau se met en alerte : “Prudence ! Certains produits amers peuvent être mauvais pour la santé.” Mais on apprend à les apprécier en grandissant (comme le café ou le chocolat noir) et sont souvent synonymes de produits riches en antioxydant.

L'unami



- **Pourquoi ?** - L'unami est une saveur souvent méconnue mais très présente, notamment dans les aliments fermentés, le fromage affiné, les tomates bien mûres...
- **À quoi ça sert ?** - Ton cerveau dit : “ Mmmm...ça nourrit bien !” C’est un goût qui rend la nourriture plus savoureuse, on peut dire que c’est le goût du “MIAM”.