



# COMMENT RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE SEL EN GARDANT DES ALIMENTS QUI ONT DU GOÛT ?

+ SCIENCES DU GOÛT ET DES ALIMENTS



**RAPHAËL MONOD** est jeune chercheur au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, à Dijon. Les chercheurs de son équipe essaient de comprendre comment les gens perçoivent les odeurs et le goût des aliments. Raphaël s'intéresse particulièrement au goût salé que nous ressentons lorsque nous mangeons des aliments sur lesquels du sel a été ajouté pendant la cuisson ou à table. Il essaie de trouver des stratégies qui pourraient nous permettre d'ajouter moins de sel à la maison tout en ayant des aliments qui ont du goût.

*« Faire de la recherche sur un sujet très appliqué comme celui-ci me passionne. Tout le monde a un avis sur l'alimentation en général et notamment sur le sel. Le fait de pouvoir parler à n'importe qui très facilement de mon sujet de thèse est quelque chose que j'apprécie particulièrement ! »*

**Raphaël Monod**

**L'EXPE**



Autrefois, le sel était rare et cher. Mais aujourd'hui, le sel est devenu très courant. Nous en consommons même trop par rapport à ce dont on a besoin, ce qui peut entraîner de graves maladies cardiaques. Le sel est souvent présent en grande quantité dans les aliments préparés qu'on achète, comme les pizzas, mais on peut aussi en ajouter nous-même directement dans nos plats, à table. Raphaël s'intéresse à ce sel que nous utilisons à table pour donner du goût à nos plats et à nos aliments. Il essaie de trouver comment nous pourrions ajouter moins de sel dans nos préparations et garder des aliments qui ont du goût.

Pour étudier cela, Raphaël et ses collègues font cuire dans plusieurs casseroles en même temps une grande quantité de carottes. Ils ont pour ça une cuisine professionnelle qui se trouve dans leur laboratoire. Dans certaines casseroles, du sel est ajouté au tout début de la cuisson, dans d'autres Raphaël

attend que les carottes soient cuites et égoutées pour en ajouter. Plusieurs types de sel sont utilisés, comme du sel fin ou de la fleur de sel. Puis, des volontaires viennent déguster les différents types de carottes. Ces personnes goûtent et doivent dire à chaque fois si elles trouvent les carottes pas assez salées, bien salées ou beaucoup trop salées. Elles donnent aussi une note sur 10 pour chaque carotte. Ensuite, Raphaël va refaire le même type d'expériences avec d'autres aliments, notamment des pâtes ou du poulet.

Les premiers résultats de Raphaël sur les carottes cuites à l'eau montrent que quand on ajoute du sel après avoir fait cuire les carottes, cela nous donne l'impression qu'elles sont plus salées que lorsque nous salons l'eau de cuisson, pour une quantité de sel équivalente dans les carottes. Nous pourrions ainsi mettre moins de sel en salant à table directement.

---

## LES OBJECTIFS

- + Comparer la perception salée que nous avons lorsque nous salons un aliment pendant la cuisson ou après, à table
- + Tester plusieurs types de sel pour voir si notre perception salée est la même quel que soit le sel utilisé
- + Utiliser des instruments de mesure qui permettent d'étudier si le sel est plus ou moins « attaché aux aliments » selon le moment où l'on sale et le type de sel utilisé