

Manger des yeux

STIMULI PHYSIQUES ET CHIMIQUES

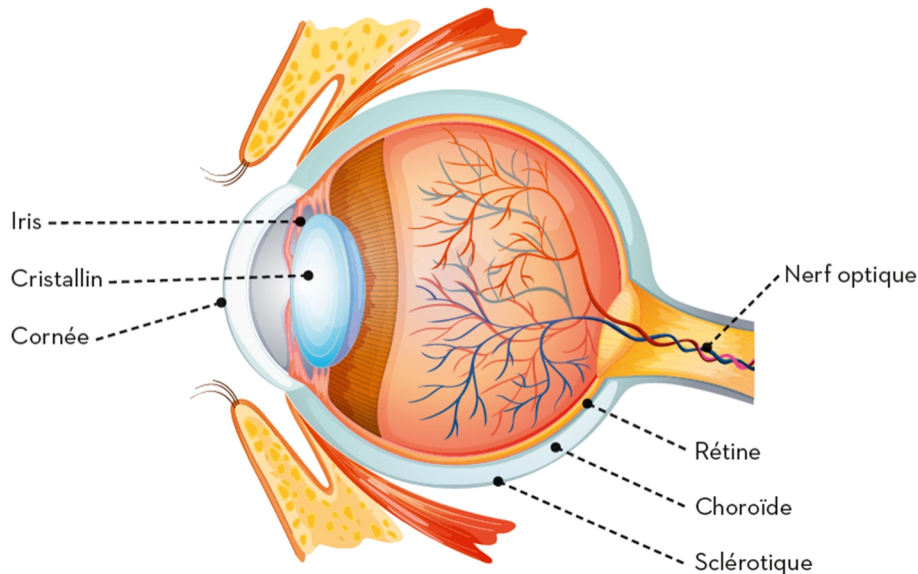
Grâce à nos 5 sens, nous recevons des informations sur le monde extérieur. Certains sens réagissent à des **stimuli 'physiques'** et d'autres à des **stimuli 'chimiques'**.

Si on prend le cas des yeux, à votre avis à quel type de stimuli est-ce qu'ils réagissent ? Physiques ou chimiques ? Pour la **vue**, il s'agit d'une réaction à des stimuli physiques.

C'est d'ailleurs aussi le cas de l'**ouïe** et du **toucher**.

Alors que l'**odorat** et le **goût** sont des réactions à des **stimuli chimiques**.

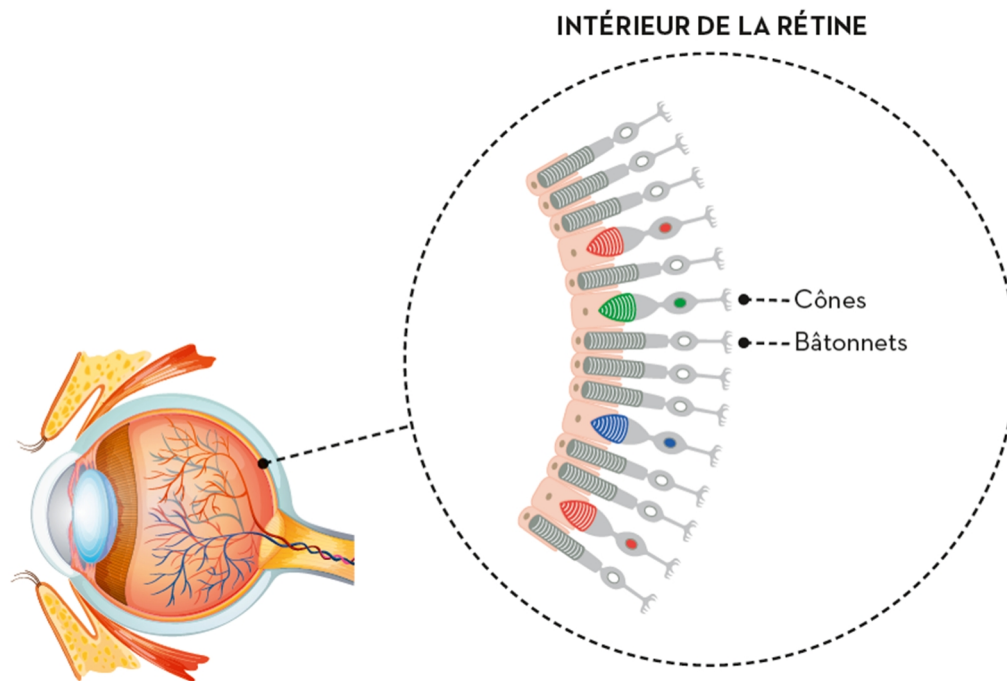
Sans la vue, nous aurions souvent du mal à identifier les aliments.



C'est elle qui en général nous donne une première impression des aliments que nous mangeons.

RÉCEPTEURS

Nos yeux se composent de plus de 100 millions de récepteurs. 5% de ces récepteurs sont représentés par ce qu'on appelle les **cônes**.



Ces cônes sont majoritairement situés au centre de la rétine. Ils nous renseignent sur la couleur et la netteté des objets.

Les 95% restants sont représentés par les **bâtonnets**. Les bâtonnets sont localisés principalement en périphérie de la rétine. Ils sont 1000 fois plus sensibles à la lumière que les cônes et entrent en jeu lorsque nous sommes dans des endroits faiblement éclairés. Par contre, ils ne distinguent pas les couleurs.

INFORMATIONS VISUELLES

L'œil est capable de transmettre très rapidement les informations visuelles au cerveau. Il les transmet en quelques millisecondes grâce au **nerf optique**.

L'œil nous donne des informations sur la **forme** d'un aliment. Est-il rond comme une orange ou un melon, ou plutôt ovale comme un citron ou une pomme de terre ?

Nous percevons aussi la **couleur** d'un aliment. Par exemple, les haricots et les épinards sont verts, alors que les fraises et les cerises sont rouges.

Il y a encore l'**état** d'un aliment. C'est-à-dire s'il est liquide comme l'eau ou un jus de fruit, ou au contraire solide comme un biscuit ou une noisette.

Grâce à nos yeux, nous percevons aussi la **taille** d'un aliment. Est-ce qu'elle est plutôt comparable à la taille d'un petit pois ou à celle d'une pastèque ?

Et enfin il y a la **texture** d'un aliment, qui peut être rugueux comme la coquille d'une huître, ou alors lisse comme la peau d'une tomate.

Un aliment peut avoir plusieurs formes, plusieurs couleurs et même plusieurs états.

Prenez par exemple le cas de la pomme. On peut manger une pomme entière, mais aussi en quartiers ou alors en compote. Une pomme peut être verte, jaune ou rouge. Elle peut être à l'état solide, mais aussi à l'état liquide s'il s'agit de jus de pomme.

IMPORTANTCE DE LA VUE



La vue nous permet de reconnaître un aliment, de savoir si nous allons l'apprécier ou pas, et s'il est prêt à être consommé. Par exemple la fraise est-elle assez rouge et assez mure pour être cueillie et mangée ?

Plus important, la vue nous permet de reconnaître un aliment consommable d'un aliment toxique.

Nous voyons très vite si un aliment est pourri ou périmé. Par contre, la vue ne nous renseigne pas « complètement ». Je veux dire par là qu'un aliment peut être périmé, avarié, ou contaminé sans que cela se « voit ». L'inverse est vrai aussi. Un fruit n'a pas besoin d'être parfait pour être savoureux. Par exemple les pommes reinettes, tachées, piquetées et ridées sont succulentes !

LA VUE ET NOS ATTENTES

La vue peut nous influencer et même nous tromper. Un aliment, dont la couleur naturelle a été changée, peut ne plus être du tout appétissant. Que diriez-vous par exemple d'une pomme bleue ou de la viande verte ?



Les couleurs peuvent aussi créer des attentes concernant d'autres perceptions. Par exemple, le rouge peut être associé à un fruit rouge comme la fraise et créer l'attente d'un arôme de fraise.



De même le jaune sera associé à la banane et le vert à la menthe.

Il peut donc être facile de tromper un individu en lui offrant de l'eau rouge aromatisé à la banane, ou de l'eau verte aromatisé à l'orange.



MANGER AVEC LES YEUX

Une dernière remarque sur le sens visuel. La vue d'un aliment peut nous faire saliver et préparer à l'ingestion et à la digestion de l'aliment avant même qu'il soit en bouche – d'où l'expression « on mange aussi avec les yeux ».