MÉTHODE

# Eduquer à l'alimentation par l'éveil sensoriel

Visée  Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

**La question de l'alimentation est une préoccupation mondiale majeure et la question du goût une valeur patrimoniale pour la culture française, comme en témoigne le classement de la gastronomie française au patrimoine immatériel de l'Unesco. La table est un haut lieu de rencontre culturelle où l'expression et les échanges occupent une « place » importante. L'approche par le goût de l'objet artistique et culturel permet une compréhension de ses propres goûts et dégoûts et ouvre la possibilité de nouvelles rencontres. Par sa pratique, l'éveil sensoriel par le goût met en jeu les règles du débat citoyen et propose de développer les capacités d'écoute de soi, de l'autre, des compétences nécessaires à l'analyse et la synthèse afin de justifier ses choix.**

## Objectifs

- Percevoir le caractère multi sensoriel du goût et définir la flaveur
- Mettre en évidence et respecter les différences inter-individuelles dans la perception du paysage gustatif
- Comprendre la notion de perception partageable et non partageable

## Description

### Une chorégraphie savoureuse

**1.** Faire goûter une partie de la boisson nez bouché puis le reste nez débouché en la mâchant pour savoir savourer un liquide. La consigne sera de mettre peu de liquide en bouche et de percevoir l'effet de la salive (1 cl. suffit). Rappeler que la salive détruit l'aliment en bouche et apporte les informations sapides dans les papilles aux bourgeons du goût. Cela demande un certain temps... le temps de savourer.

**2.** Demander aux participants de se placer en dessous du panneau correspondant à la saveur qu'ils perçoivent de manière dominante.

**3.** Inviter à décrire leurs sensations et la différence nez bouché/débouché pour sensibiliser aux différences inter-personnelles de perceptions des saveurs.

**4.** Inviter à se mettre sur la pointe des pieds si la saveur est très forte ou se baisser si elle est faible pour mettre en espace les perceptions.

**5.** Discuter des différences de perception, répondre aux questions sur les saveurs éventuellement inconnues (umami, métallique).

### Souvenirs, souvenirs

**1.** Demander aux participants de rester silencieux. Chaque mot prononcé pendant que quelqu'un d'autre essaie « d'entendre » l'odeur, de la percevoir, viendrait se rajouter dans le « paysage du nuage » aromatique comme une auto suggestion. Le cerveau ne fait pas la distinction entre les perceptions. Il se fait une image sensorielle unique constituée de l'ensemble des sensations perçues par les 5 sens.

**2.** Faire sentir un mets ou une poudre en inspirant par petit coup de nez ou de façon continue et douce, surtout en profondeur. Rappeler que l'odorat s'habitue aux odeurs qui l'entourent. Pour « remettre le nez à zéro », sentir sa peau.

**3.** Demander aux participants de se placer en dessous d'une des images de la série 1 qui précisent s'ils aiment ou non cette odeur.

**4.** Inviter les participants à se placer en dessous d'une des images de la série 2 correspondant à l'odeur ressentie.

**Mise à jour de cette page :**
26/10/2023

**La durée**

- 1 h à 1h30

**Le public**

- Tout public

**Programmes scolaires associés**

- Tous niveaux Langues vivantes
- Cycle 1
- Cycle 2
- Cycle 3
- Cycle 4
- 2nde : PSE ; Ens. d'expl

**Source**

Cette fiche est issue du webdocument « *OSER!* » et réalisée à partir de la fiche « Flaveurs et Papotages » .

**Auteur (s)** GRAINE Occitanie *34000 Montpellier* Réseau d'acteur GRSE Occitanie

Rectorat de Montpellier *34064 MONTPELLIER*

**5.** Demander d'essayer de décrire l'odeur.

### Question de point de vue

**1.** Découper 3 des 4 pommes de la même variété en morceaux et les répartir dans les 5 assiettes. A côté de chaque assiette, placer une pomme entière d'une des 5 variétés différentes.

**2.** Inviter les participants à goûter les morceaux de pomme et à se placer sous l'image que leur évoque la pomme par son goût – réel - et son aspect visuel - supposé par la présence d'une pomme entière à côté des morceaux. Il est possible de montrer à la fois des images de paysages qui peuvent évoquer la production de la pomme et des images de lieux de consommation.

**3.** Montrer aux participants la pomme qu'ils viennent de déguster.

**4.** Discuter de l'influence de la vue sur la perception du goût : la pomme vue entière à côté de l'assiette n'est qu'une fois sur cinq celle découpée et réellement goûtée.

**5.** Indiquer d'où viennent les pommes goûtées : lieux d'achat, lieux de production.

**6.** Discuter du lien entre ce que l'on goûte et la représentation de l'origine des aliments.

### La flaveur, une chorale

**1.** Demander à chacun de goûter le mets en prenant le temps de le mâcher puis de réfléchir en silence à un aspect de ce mets qui retient davantage l'attention, évoque un souvenir, fait qu'on l'apprécie particulièrement ou non.

**2.** Trouver un mot pour décrire cet aspect.

**3.** Au top de l'animateur, chacun clame à voix haute le mot qui caractérise cette sensation. Voici la flaveur perçue par le groupe clamée en coeur.

## Activités complémentaires

Cette activité a été adaptée lors d'une journée d'échange du Réseau Régional Eduquer en santé-environnement (R²ESE) pour réaliser, en début de journée, un temps brise-glace favorisant la rencontre et l'interconnaissance des participants. Consignes supplémentaires énoncées : Présentez-vous de façon formelle (structure, public cible). Précisez les intérêts à participer à la journée, etc. Lors du regroupement final pour l'échange collectif, les questions suivantes ont été ajoutées : Qui avez-vous rencontré ? Comment est constitué le groupe ? Comment pourrait-on réinvestir cette animation ? Quelles variantes possibles ?

## Bibliographie / sitographie


- ZEKRI-HURSTEL Régine, PUISAIS Jacques, Le temps du goût, éd. Privat, 2010, 135 p.
- Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire, Mallette pédagoqique de l'enseignant : les classes du goût, mars 2012, 79 p. https://agriculture.gouv.fr/decouverte-de-lalimentation-par-les-cinq-sens-les-classes-du-gout


## Pour aller plus loin

Dans le cadre de sa Politique régionale d'éducation à l'alimentation, la DRAAF Occitanie anime aux côté du GRAINE Occitanie le une dynamique sur l'éducation au goût appelé « Le réseau régional des relais de l'éducation au goût ». Plus d'informations via ce lien.