

---

## **Discours colloque Codes 06**

# **« L'alimentation dans tous ses sens : l'approche sensorielle au service d'une alimentation favorable à la santé des enfants et des personnes âgées »**

---

### **1. ÉDUCATION SENSORIELLE ... DE QUOI PARLONS-NOUS ?**

Bienvenue ! Et merci pour votre présence ... car quoi de plus particulier que de venir ce matin s'asseoir dans un espace que nous ne connaissez peut-être pas et d'écouter des personnes que vous ne connaissez sinon par leurs fonctions professionnelles et le titre de leur exposé, vous annonçant des promesses attendues.

Avez-vous remarqué le lieu dans lequel vous êtes ? Peut-être avez-vous noté le moelleux des sièges, peut-être avez-vous noté les sons intérieurs de la salle, et les sons qui nous viennent de la ville ? Peut-être avez-vous remarqué la lumière et son intensité, avez-vous relevé si la lumière était chaude ou froide ? Des visages de participants vous sont familiers, et d'autres pas ? Peut-être avez-vous en bouche encore le goût de la boisson bue lors de l'accueil et de la gourmandise associée ? Avez-vous relevé quelles étaient dans toutes ses informations ,celles avec lesquelles vous aviez des souvenirs et d'autres qui vous étaient nouvelles ? Face aux nouvelles informations, peut-être vous a-t-il fallu du temps pour les accueillir, diminuer peut-être une légère crainte ... et finalement, au vu de toutes ces informations familières ou pas, vous avez décidé de vous asseoir pendant 3 heures à écouter des personnes et échanger avec d'autres dans une atmosphère que vous qualifiez agréable.

### **Mission de l'éducation sensorielle en alimentation**



En vous posant toutes ces questions et en vous amenant à vous concentrer sur ce qui vous entoure, je cherche à vous faire toucher du doigt ce qu'est l'éducation sensorielle en alimentation. Car en effet, l'éducation sensorielle en alimentation ou éducation au goût est une éducation qui vise à prendre conscience à ce que nous raconte l'aliment que nous avons en face de nous et les conditions de prise alimentaire de cet aliment.

La mission du praticien en éducation au goût est de développer l'usage des sens dans l'alimentation chez les personnes de tous âges, dans une perspective d'autonomie, de découverte de soi, de bien-être et de lien social. Elle contribue à la santé, au titre que l'entend l'OMS à savoir un état total de bien-être physique, social et mental.

Et de façon plus générale, l'éducation au goût propose d'apprendre à s'alimenter de façon responsable et citoyenne, tout en respectant ses besoins fonctionnels, symboliques et hédoniques. L'éducation au goût, en interrogeant le goût d'un aliment (la qualité sensorielle d'un aliment) et le goût pour un aliment (la capacité de chaque mangeur a apprécié ou pas un aliment) contribue à distinguer les différences entre aliments transformés et aliments bruts, à interroger l'environnement alimentaire du mangeur, à promouvoir un patrimoine accessible à tous, à maintenir ou reconstruire un lien social, et à ouvrir à un domaine d'expression universel qu'est l'alimentation. L'éducation au goût ainsi vise des changements de pratiques alimentaires sur le court et le long terme. Et, elle est la porte d'entrée pour aborder tous les aspects de l'alimentation, qu'ils soient nutritionnel, culturel, social, patrimonial, agricole, environnemental et économique. Et pour arriver à cette mission, cela demande des interventions régulières et une progression pédagogique clarifiant les objectifs pédagogiques des interventions.



## 2. DE QUOI PARLONS-NOUS QUAND NOUS PARLONS DES SENS ?

Nous parlons de la vue que nous exerçons avec nos yeux.

Nous parlons du toucher que nous exerçons avec nos mains, et toutes les parties de notre corps, avec une sensibilité plus grande dans les mains, sur nos lèvres et notre bouche.

Nous parlons de l'odorat que nous exerçons avec notre nez mettant en jeu des perceptions différentes en fonction des lieux de circulation des odeurs senties.

Nous parlons de l'ouïe que nous exerçons avec nos oreilles et nous parlons du goût que nous exerçons avec notre bouche.

Chacun de ces organes sensoriels reçoit des messages chimiques ou mécaniques émanant de l'environnement dans lequel nous sommes. Chaque message a une intensité et une temporalité. À partir de l'information, de son intensité et de sa temporalité, nous, mangeur, dégustateur, gourmand ... l'interprétons en fonction de la sensibilité de notre équipement sensorielle, de notre vécu, et de l'état émotionnel dans lequel nous sommes.

Grâce à la vue, le regard juge de la sécurité des lieux et des personnes ... le regard juge également de l'appétit que nous avons ou pas pour cet aliment.

La vue nous renseigne de la couleur, de la forme et de l'aspect de l'aliment. Avec la vue, nous voyons, regardons, observons ... et vous noterez au passage, que l'intention n'est pas la même si nous voyons et nous observons.

Grâce au toucher, nos mains jugent de la promesse du soyeux d'un tissu, de la garantie de la dureté d'un bois, notre bouche juge du caractère d'un fromage par le moelleux de sa texture, ou juge de la maturité d'un fruit par la tendreté ou la mollesse de sa chair.



Avec le toucher, nous touchons, nous palpons, nous caressons, et nous pressons ... autant de mouvement nous informant sur la texture, sur la consistance, sur le poids ou sur la densité de ce qui est touché.

Grâce à l'odorat, notre nez reconnaît des odeurs déjà senties et juge là encore de la sécurité d'un lieu, d'une personne, d'un aliment et nous autorise à être familier avec lui ou pas.

Avec l'odorat, nous sentons, nous humons, nous flairons. En fonction de ces actions, l'intensité des odeurs perçues est différente et nous renvoie ou pas des souvenirs associés à l'odeur. Nous pouvons aussi, si nous sommes exercés, identifier la source odorante. Cette odeur nous engage ou pas, à aller plus loin dans la découverte de ce lieu, de cette personne, de cet aliment.

Grâce à l'ouïe, nos oreilles mesurent la confiance à témoigner d'un lieu, d'une personne.

En prêtant attention aux bruits de cuisine, de cuisson, chaque cuisinier que nous sommes peut connaître si l'aliment est cuit, s'il est trop cuit, induire une appétence particulière pour cet aliment par le bruit de la croûte du pain que l'on écrase à la sortie du four.

Grâce à notre bouche, le goût (dans son sens communément admis de toutes les informations que nous avons quand l'aliment est en bouche), nous renseigne sur la texture, sur les saveurs, les arômes (odeurs dégustées. Les bruits et les aspects piquant, pétillant, brûlant ...) sont également pris en compte pour constituer le goût d'un aliment, comme une image polysensorielle que nous constituons inconsciemment ou consciemment à chaque fois que nous mangeons une bouchée.



Et, notre bouche nous renseigne également sur le goût pour un aliment, cette capacité que nous avons à apprécier ou pas un aliment en fonction de ses qualités sensorielles et également de l'idée que nous nous en faisons et des événements associés à cet aliment (comme des difficultés de digestion).

Nos sens sont donc des fenêtres sur l'univers qui nous entoure et le cerveau (par le biais de nos sens et de nos connaissances) en fait une interprétation nous engageant ou pas dans un mouvement.

### 3. LES 3 PILLIERS DE L'ÉDUCATION SENSORIELLE

Peut-être que certains d'entre vous se demandent à quoi cela sert d'être dans l'attention de nos sens, *(et plus particulièrement dans le développement d'une alimentation favorable à la santé ?)*

Prêter attention à ses sens quand on mange, permet de développer son acuité sensorielle, permet de diminuer la néophobie alimentaire, dont on sait qu'elle peut induire des répertoires alimentaires restreints chez les enfants, permet d'apprécier de nouveaux aliments, permet d'acquérir des mots pour parler de son alimentation, et permet de développer le plaisir dans son alimentation.

Toutefois, quand je regarde les stratégies d'intervention en promotion de la santé recommandées par l'OMS, il y en a deux qui me tiennent particulièrement à cœur : ce sont celles qui mettent en œuvre des environnements favorables au changement de comportement et celles qui mettent en œuvre des événements collectifs et communautaires.

Et c'est pourquoi, à l'ANEG, quand nous avons exploré les pratiques professionnelles de nos membres et que nous avons cherché à les mettre en lien avec les recommandations de l'OMS,



nous avons observé qu'à la fois, ils développaient des actions envers l'aliment, mais aussi envers le mangeur et l'environnement de prise alimentaire, et que cela répondait aussi à ces deux dernières stratégies d'intervention. En effet, dans une action d'éducation au goût, l'animateur prend soin **de l'environnement de prise alimentaire** en le rendant chaleureux, convivial, en prenant soin de la luminosité et de l'ambiance olfactive et en racontant des histoires sur l'aliment présenté favorisant un imaginaire pour les bénéficiaires. Dans une action d'éducation au goût, nous organisons des temps d'échanges collectifs entre mangeurs, nous organisons des ateliers de cuisine sensorielle, et des moments festifs en lien avec l'alimentation, agissant comme des temps collectifs où les mangeurs sont exposés à l'aliment dans un espace convivial. Ces activités développent le plaisir d'être ensemble, les interactions sociales et associent à l'exposition des aliments présents lors de ces événements, des souvenirs qui se veulent être agréables voire joyeux.

Dans une action d'éducation au goût, nous prenons soin de connaître les mangeurs, nos bénéficiaires : leur âge, leurs habitudes alimentaires communément admises, leurs cultures, leurs histoires, les lieux où ils vivent. Au-delà du fait que cela peut paraître « normal », le mangeur ne perçoit pas l'aliment de la même façon, dans le sens il ne se raconte pas la même histoire sur l'aliment s'il est fils ou fille d'immigrés, d'agriculteurs, de cuisiniers, s'il est en précarité, s'il a toujours un toit pour dormir ... Pour faire court, pour illustrer mon propos différemment, une chaussure n'est pas perçue de la même façon si vous êtes marcheur ou cordonnier.

Et, dans une action d'éducation au goût, l'aliment est toujours présent, ... il peut être regardé, touché, senti, goûté, chacun est amené à s'exprimer sur son appétence ou pas à l'aliment, et à ses perceptions. L'aliment est choisi avec soin car en fonction de l'objectif pédagogique, il doit être en lien avec des souvenirs ou pas, être ancré dans les habitudes



alimentaires ou pas. À titre d'exemple, si mon objectif est de développer la capacité à expliquer le goût pour un aliment ou un boisson, je choisirai une boisson peu connue comme une infusion de fleur d'hibiscus servie dans un petit gobelet transparent, rappelant du sirop de grenadine pour certains, du vin rosé pour d'autres et une solution buccale pour d'autres.

L'aliment doit être accessible par tous dans l'environnement de proximité des bénéficiaires de nos actions. En effet, pourquoi exposer aux feuilles fraîches d'épinards, et familiariser à manger des épinards frais, si les mangeurs trouvent des épinards dans leur environnement de proximité uniquement sous forme congelé ou en boîte ?

C'est ainsi qu'à l'ANEG, nous avons pour habitude de dire que l'éducation au goût est à l'intersection du mangeur, de l'aliment et de son environnement.

#### **4. SUR QUOI AGISSONS-NOUS, QUAND NOUS FAISONS DE L'ÉDUCATION AU GOÛT ?**

Par l'éducation au goût, nous invitons à goûter, goûter pour identifier le goût d'un aliment, et le plus important, goûter pour interroger le goût pour un aliment.

Nous cherchons ici à développer les plaisirs sensoriels liés aux caractéristiques sensorielles de l'aliment et leurs perceptions. Nous cherchons à développer le plaisir du partage avec les autres, et du contexte de consommation. Nous cherchons à développer le plaisir lié aux représentations mentales de l'aliment. Pour faire court, notre travail consiste à faire prendre conscience des qualités sensorielles des aliments, raconter des histoires en lien avec l'aliment pour stimuler l'imaginaire, et créer des événements festifs dans lequel l'aliment est présent.



## 5. LA PÉDAGOGIE : LA RECETTE DU 4/4

La pédagogie de l'éducation au goût comme nous la concevons à l'ANEG s'organise selon la recette du 4/4 : un premier temps où nous invitons à vivre l'expérience sensorielle proposée, un second temps où nous invitons à écrire ses perceptions ou mimer ou dessiner individuellement (*encoder ce qu'il a vécu*), un troisième temps où nous invitons à échanger avec le groupe constitué (*raconter et obtenir de l'aide des autres quand l'expression est difficile ... et donc se sentir appartenir à un groupe*), et un quatrième temps où nous capitalisons sur les échanges et enrichissons ses échanges par des connaissances au service de l'objectif pédagogique. Notre rôle dans ce quatrième temps est de recueillir la parole, l'expression de l'expérience sensible faite par chaque mangeur dans toute sa densité, et sa complexité pour reformuler notre compréhension et poser des questions. C'est aussi l'art de poser des questions.

Et c'est bien tout ce processus qui permet aux bénéficiaires d'organiser ce vécu et ses connaissances.

## 6. QU'APPORTE L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE ?

Pour répondre à cette question, il est nécessaire de regarder ce que disent les pédagogues sur la façon dont nous apprenons et la façon dont nous organisons ces connaissances. Les pédagogues nous précisent que dans notre petite enfance, nous apprenons par l'expérience dans laquelle le corps et donc nos sens sont engagés. Nous apprenons ensuite par des images auxquelles nous associons ce que nous avons vécu par le biais de notre corps et la compréhension que nous en avons eu, et ensuite nous apprenons par des symboles (la façon dont nous encodons nos expériences et nos images) comme les mots, la parole, les symboles mathématiques .... Et certains pédagogues nous indiquent que c'est bien l'alternance entre ces 3 modes



(expérience/action, image et symbole) dans des contextes différents qui nous permet d'évoluer vers plus d'abstractivité pour un sujet donné.

Pour répondre à cette question, il est aussi nécessaire de regarder ce que nous disent les neurosciences et je pense en particulier un livre que j'ai lu l'année dernière « L'erreur de Descartes » d'Antonio R. Damasio. Il est professeur en neurologie, et dirige l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de L'université de Californie du Sud. Il nous précise dans son livre, comment une image mentale est constituée. Elle n'est pas stockée tel qu'elle dans notre cerveau. Elle est le produit, je cite « d'un jeu d'une machinerie neuronale complexe, sous tendant la perception, la mémoire et le raisonnement ».

Ainsi, en écoutant ce que nous disent les pédagogues et ce que nous disent les neuroscientifiques, je me dis que nous avons un intérêt à développer des expériences sensorielles. Ces dernières, si elles sont accompagnées d'un discours qui vise à transmettre des connaissances, à mobiliser l'imaginaire, vont faciliter l'apprentissage pour une alimentation favorable à la santé. L'expérience sensorielle a une incidence sur notre activité cérébrale, et suscite notre imagination, qui s'efforce de mettre des images sur des sons, des odeurs, des saveurs.

Concernant le grand âge, dont je ne suis pas spécialiste, mais pour lequel, j'ai pu pendant 5 années durant accompagner mes 2 parents en fin de vie, je me suis aperçue, quand les mots sont difficiles à exprimer, que l'expérience sensorielle reste une façon d'entretenir le dialogue passant par autres choses que les mots. Et ce sont bien les expériences sensorielles antérieures partagées qui réveillent l'esprit pouvant être fatigué dans le grand âge, et transmettre et partager ainsi du plaisir.



Par ailleurs, l'exposition répétée d'aliments auprès des mangeurs contribue à l'attachement du mangeur à cet aliment, à une plus grande compréhension et à lui donner ainsi une valeur, que je qualifierai d'usage.

Je termine par un dernier intérêt de l'expérience sensorielle : c'est un outil formidable au service de la connaissance de soi. Quand j'ai démarré mon activité il y a 20 années, j'avais déjà une sensibilité sur le sujet, mais c'est bien les expériences sensorielles régulières que j'ai faite, en me prenant moi, comme mon propre terrain d'expérience qui m'ont amenée à développer cette acuité sensorielle et m'ont interrogée sur mes différences de perceptions.

## 7. CONCLUSION

Dans ce chemin de découverte de l'intérêt de l'éducation au goût, nos derniers travaux à l'ANEG, sur la place des émotions dans la pédagogie de l'éducation au goût, travaux que nous avons mené dans le cadre d'un stage d'une étudiante Marie Jaunet, en master Santé Publique, accompagnée par Aurélie Maurice, maitre de conférence au LEPS / Université Paris 13, m'ont amenée à découvrir un autre livre : « Pour une écologie du sensible » de Jacques Tassin. Cet auteur est chercheur en écologie végétale au CIRAD. Dans son ouvrage, il indique que jusqu'ici, l'écologie a beaucoup été abordée au travers de concepts et de chiffres, oubliant la place du sensible que nous avons au monde qui nous entoure. Cela a induit une opposition fictive entre la raison et le sensible. Or, tout est indissoluble entre sensible, dimensions humaines et connaissances. Il est donc temps d'associer les 3 pour nous permettre tous de mieux comprendre le monde dont nous faisons partie.

Et je me suis dit, il y a 22 ans, quand j'ai démarré mon activité professionnelle en éducation au goût, j'aurais aimé avoir ce livre entre les mains. Je partageais à l'époque éminemment ce



point de vue mais quand je proposais des projets d'éducation au goût, le collège de ma ville me demandait de revoir mon projet et de l'axer sur l'éducation nutritionnelle pour faire connaître la pyramide alimentaire. Or, pour moi, sensibiliser à l'alimentation passait avant toute chose à développer tous les plaisirs qu'elle procure et le nutritionnel venait après.

C'est pourquoi, je vous propose à partir de maintenant, de vous utiliser comme votre propre outil professionnel pour découvrir la sensorialité liée à un aliment et de la comprendre par vos différences de perception, et de transmettre ce vécu aux autres au travers d'expériences sensorielles construites chacune avec un objectif pédagogique au service d'une alimentation favorable à la santé, et d'agir dans vos expériences sensorielles à la fois sur l'aliment, le mangeur et son environnement. Je vous remercie pour votre attention.

Sylvie DELAROCHE-HOUOT, Valbonne, le 23/11/2023 – Colloque « L'alimentation dans tous ses sens : l'approche sensorielle au service d'une alimentation favorable à la santé des enfants et des personnes âgées »

