

# L'éducation sensorielle, pourquoi, comment ?

**Danielle Pautrel**

Les Sens du Goût, une expérience de 12 ans  
en éducation sensorielle



# Les Sens du Goût



**Pour un bien-être physique,  
moral et social des personnes**



# L'alimentation et l'approche sensorielle



**au cœur de notre action depuis 12 ans**

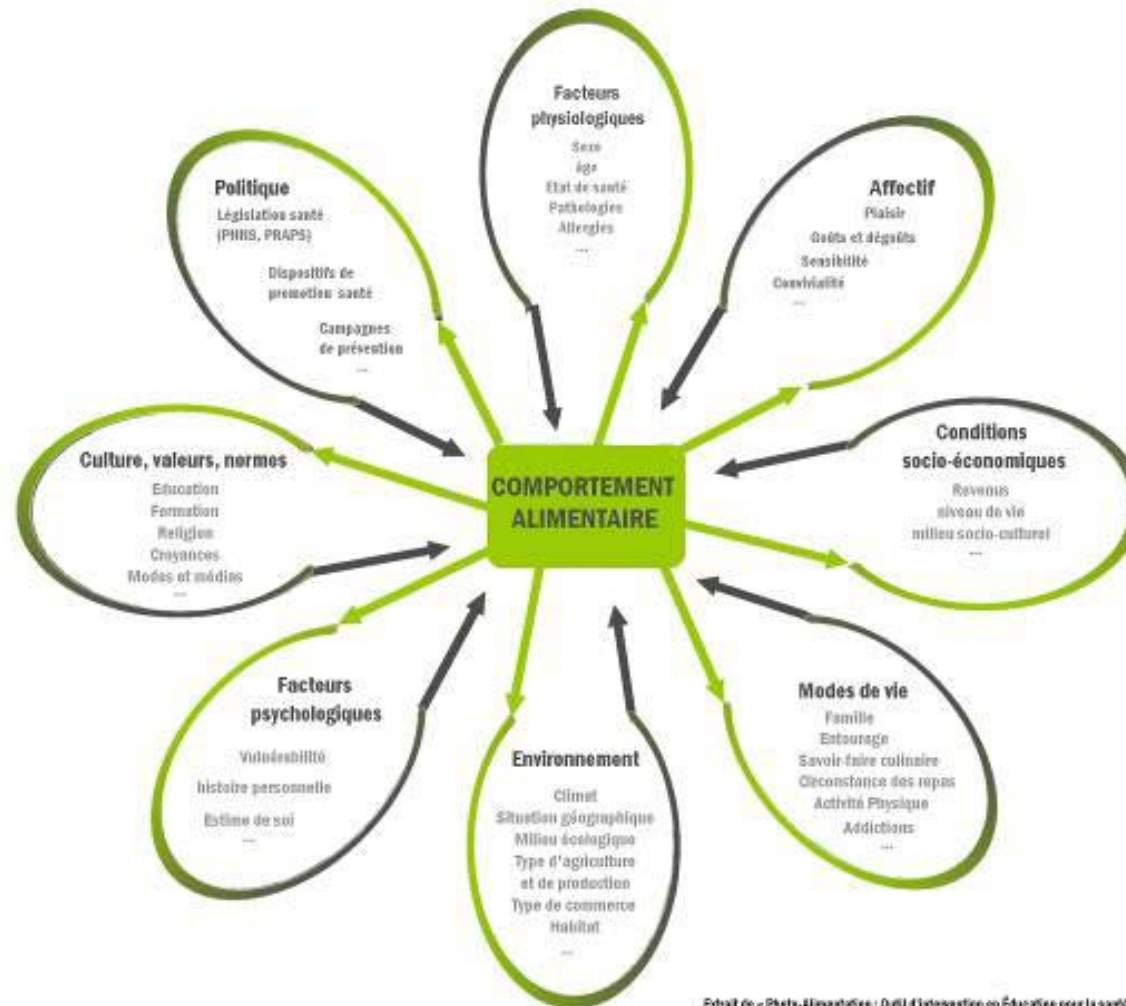




# L'alimentation

- Parce que structurante
- Parce que source d'autonomie et de lien social
- Parce qu'au centre de nombreuses problématiques
  - Parce que susceptible de mettre en mouvement, de créer un déclic

# Le comportement alimentaire : finalité et outil



Extrait de « Plate-Alimentaire : Outil d'intervention en Éducation pour la santé »  
Comité Départemental d'Éducation pour la Santé La Rochelle  
Comité Régional d'Éducation pour la Santé, Poitiers  
Department of Community Health and Epidemiology, Dalhousie University - Halifax, Canada  
Institut Pasteur de Lille

→ proposition de Las Sources de Goût

# L'alimentation parce qu'étroitement liée à la santé

## SANTE

Bien-être physique

Bien-être moral

Bien-être social



## MANGER

pour se nourrir

pour se réjouir

pour se réunir



# L'approche sensorielle

Pour faire naître le plaisir, le savoir et la confiance en soi  
Pour favoriser l'ouverture au monde



# Les Sens du Goût pour :

- **changer le regard**
- **retrouver de la confiance et de l'autonomie**
- **créer du lien social, du mieux vivre ensemble**
- **cultiver la curiosité**
- **réhabiliter le plaisir**
- **développer la culture alimentaire**
- **créer du mouvement et de la proximité**
- **dédramatiser l'acte culinaire**
- **déculpabiliser les personnes**



# Un labo d'idées et de pratiques

- **Pour faire évoluer les pratiques en matière de prévention et de prise en charge des dérèglements touchant à la santé physique, morale et sociale des personnes**

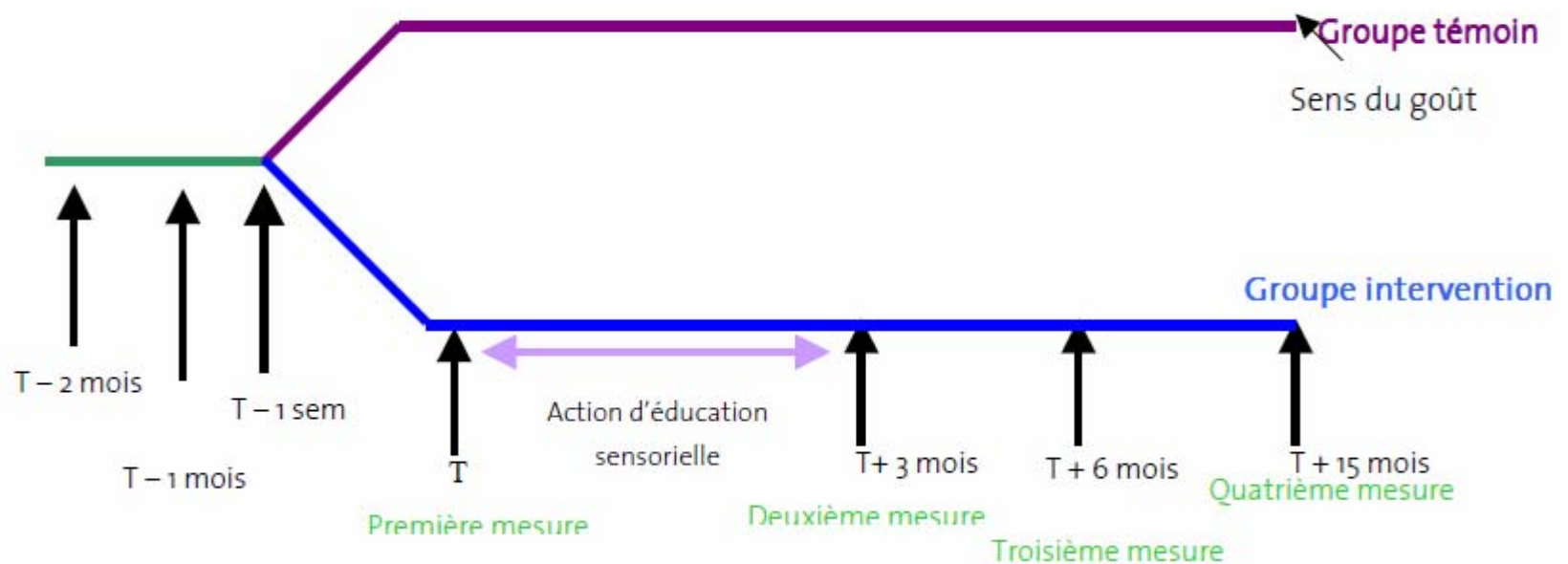
- Conception et création
  - Diffusion
- Transfert et maillage
  - Lieu ressources



# SENSORED, pour évaluer

## Etude sur les effets d'une éducation sensorielle sur l'alimentation des enfants, menée par l'Institut Pasteur de Lille

### Schéma de l'étude



# PROGRAMMES D'EDUCATION SENSORIELLE ET ALIMENTAIRE



**Un travail sur soi accompagné par des animateurs à l'écoute et respectueux**



# Classes de goût



**10 séances d'1h30**

**Cycle 3, 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>**

# Le classeur du goût



### Plein les narines

« Atchoum !! » C'est Mélisse qui vient d'éternuer...  
 « Atchoum!!! » « Ouh la la, je ne sais pas ce qui se passe. J'ai le nez qui gratte...  
 Aaaa tchoum !! » Quinoa rigole et continue de jongler avec des grains de poivre de toutes les couleurs, rouges, verts et gris, et de curieux clous de girofle.

**Ma sensibilité olfactive**  
 Sauras-tu identifier les odeurs enfermées dans ces petits flacons ?

Odeurs de la maison	Odeurs de jardin	Odeurs d'épices et d'arômes
N°	N°	N°
café	mirra	cardamome
peinture	humus	thym
essence de javan	herbe	cardamome
crème	café	girofle
safran	champignon	menthe
café	pomme	romarin
che d'abeilles	rose	estragon
vin rouge	ail	anis
lait	poivre	pin
ail cru	menthe	poivre
feu de bois	bas	menthe

test 1

« Le piquant c'est pas pour les petites natures. Essaie plutôt ça » dit-il en tendant à Mélisse un grand bâton roulé sur lui-même.  
 « De la cannelle ! » En fermant les yeux, Mélisse pense aussitôt aux douces odeurs de Noël. Que de trésors au royaume des épices ! Mais il est temps de partir et Quinoa et Mélisse emportent avec eux une magnifique étoile d'anis...

**Les arômes et moi**  
 Si tu sais être attentif aux arômes des aliments, tu peux ressentir beaucoup de plaisir.  
 Fais un essai... Goûte ces 4 sirops et essaie de reconnaître leur arôme :

verre n° 1 : sirop de \_\_\_\_\_  
 verre n° 2 : sirop de \_\_\_\_\_  
 verre n° 3 : sirop de \_\_\_\_\_  
 verre n° 4 : sirop de \_\_\_\_\_

**Mon nez et l'odorat**  
 Tout le monde sait que les odeurs passent par le nez... mais que se passe-t-il après ?  
 Complète le schéma

test 2

### Le sens du goût

Nous sommes omnivores : nous avons donc le choix parmi un grand nombre d'aliments. Mais la nature nous a dotés d'une méfiance instinctive envers les aliments inconnus : cette peur des poisons potentiels est héritée de nos ancêtres.

Les enfants sont donc plutôt enclins à refuser tout aliment qu'ils ne connaissent pas. Ils sont naturellement sélectifs dans leurs choix alimentaires.

Les enfants ont besoin d'être mis en confiance, d'être rassurés, de se familiariser avec les aliments. L'aliment inconnu doit devenir peu à peu connu : les courses, la cuisine, le jeu, les lectures, l'histoire de l'aliment les y aideront.

Pour aller plus loin : un roman de Joanne HARRIS, Chocolat. Editions Quai Voltaire (2000)

### Le jeu du goût

*A réaliser pour s'exercer en famille à reconnaître les odeurs.*

1. Récupère de petites boîtes opaques
2. Dépose au fond de chaque boîte un aliment ou un objet odorant
3. Recouvre d'un peu de ouate pour qu'on ne le voie pas
4. Le jeu est prêt... à chacun de s'exercer



### Des carottes râpées à l'orange et à la menthe

Assaisonne de cette sauce les carottes que tu as râpées : le jus d'une orange, du sel, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, des feuilles de menthe fraîche finement ciselées

Couvre et réserve au frais une bonne heure avant de servir... miam !!!

### Les mots du goût

---



---



---



---



---

### Expression libre

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Tableau de la dégustation

	Action	Sensations	Messages
<b>Avant la mise en bouche</b>			
La vue	Regarder	Sensations visuelles	Etat : Forme : Aspect : Couleur :
L'odorat	Flairer	Sensations olfactives (voies nasales)	Odeurs :
Le toucher	Palper	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression :  Lorsque la main caresse l'aliment :  La température :
L'ouïe	Ecouter	Sensations auditives	
<b>En bouche</b>			
Le goût	Goûter	Sensations gustatives	Les saveurs :  Les stimulations chimiques :
L'odorat	Flairer	Sensations olfactives (voies rétro-nasales)	Arômes :
Le toucher	Palper	Sensations tactiles	Sensations de :  Sensations thermiques :
L'ouïe	Ecouter	Sensations auditives	Sons :
<b>Impression d'ensemble</b>			

# Petites papilles et grands goûteurs

5 demi-journées

Cycle 1 et 2



# Les deux pommes

Une demi-journée

1 à 4 ans





# Nombreux outils pédagogiques





# Atelier cuisine en-vie



# Atelier cuisine en mouvement





# Balade sauvage et savoureuse





# AMAP du Quercitain



# Des modules de formation

- **Adaptés aux publics et aux structures**
- **Un projet : une formation longue, d'animateurs d'éveil sensoriel**



# Projets pilotes

- **Accessibilité des légumes auprès des personnes défavorisées**
- **Transfert de la pratique et maillage**
- **Alphabétisation**
- **Réinsertion**



# Et de nombreux temps conviviaux





## Les Sens du Goût

42 place du gnl Leclerc

59530 Le Quesnoy

03 27 29 22 22

[lessensdugout@wanadoo.fr](mailto:lessensdugout@wanadoo.fr)

[www.lessensdugout.fr](http://www.lessensdugout.fr)

