



LES
Sens DU Goût 
Vers une alimentation savoureuse

PLAISIR A LA CANTINE

« Goût et sensorialité »

Hervé HAZARD

Programme de la journée



07h45 – Accueil & introduction

08h15 – Interviews Croisées

09h00 – Restitution & Coin à problèmes

09h45 – Le fait alimentaire et l'éducation sensorielle

10h30 – Pause

10h45 – Le rôle des 5 sens / des expériences sensorielles

12h00 – Repas

13h15 – Les goûts et les dégoûts

14h00 – L'éducation sensorielle au collège ?

15h30 – Bilan

16h00 – FIN



LES
Sens DU GOÛT 
Vers une alimentation savorable

Interviews croisées



Interviews croisées



-  Raconte-moi un moment où tu as eu la sensation d'avoir joué un rôle positif auprès des élèves du collège en lien avec l'alimentation.
-  Qu'est-ce qui fait que tu as choisi ce moment-là et pas un autre ?
-  Qu'est-ce que ça dit de ce qui est important pour toi ? De tes valeurs ? De ce que tu attends de ta mission, de ton métier ?



LES
Sens DU **Goût** 
Vers une alimentation savoureuse

Le fait alimentaire et l'éducation sensorielle

L'alimentation étroitement liée à la santé

Le fait alimentaire et l'éducation sensorielle

L'alimentation étroitement liée à la santé



SANTE

Bien-être physique

Bien-être moral

Bien-être social



MANGER

pour se nourrir

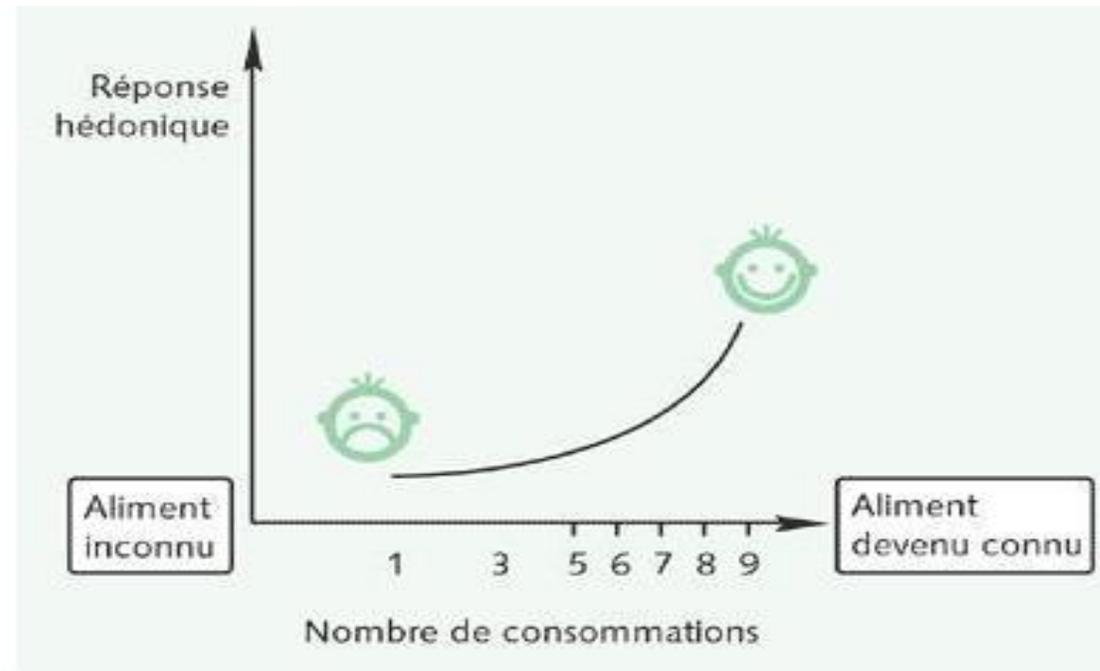
pour se réjouir

pour se réunir



Les mangeurs

La néophobie alimentaire et la familiarisation



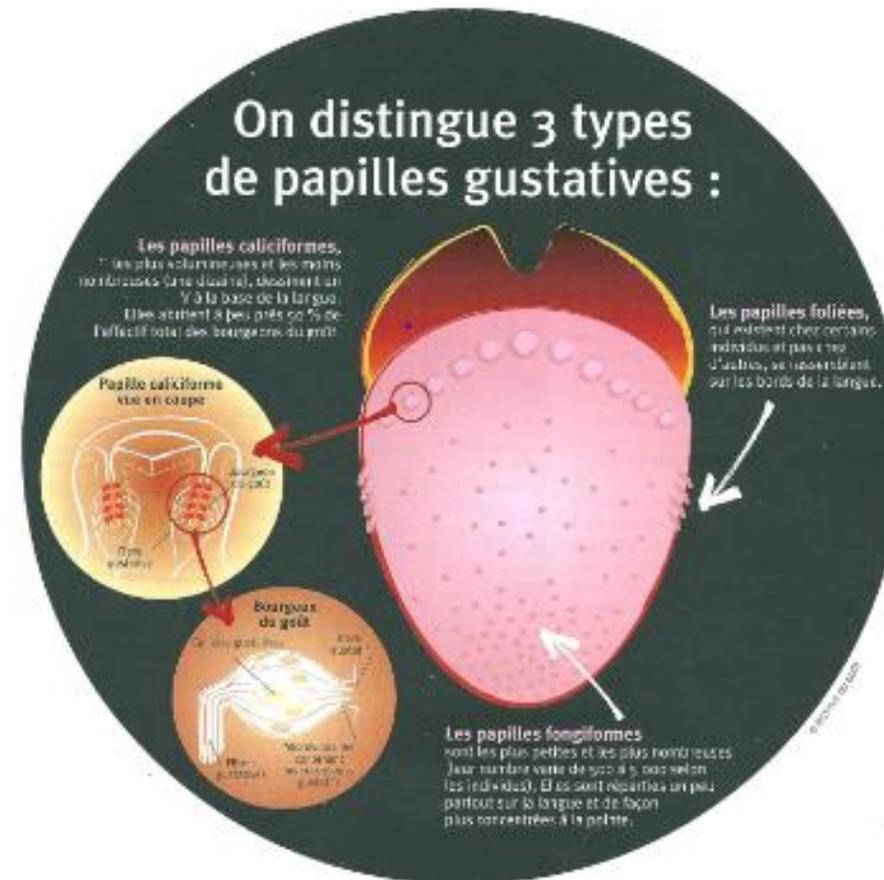
source Nathalie Rigal



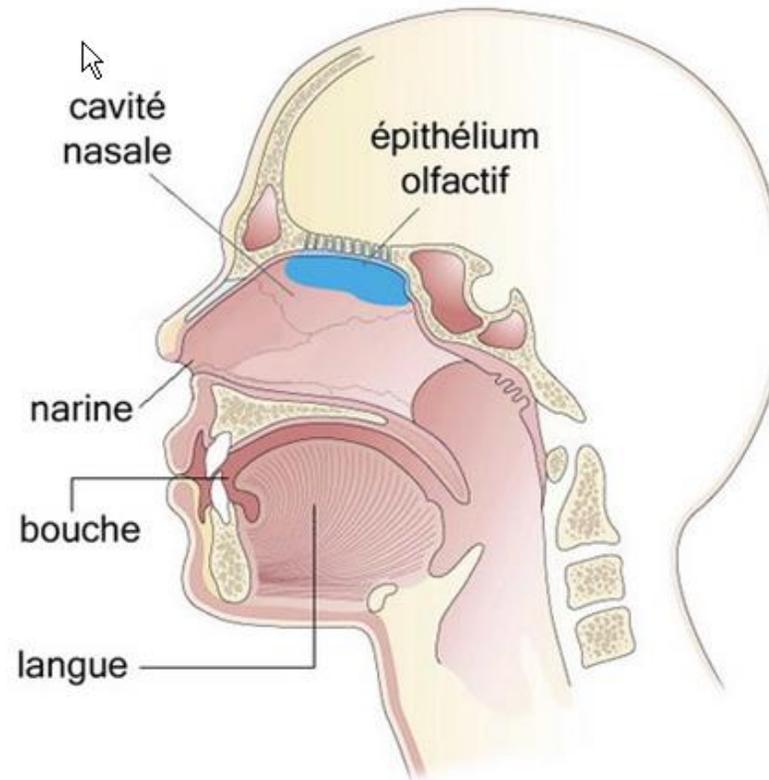
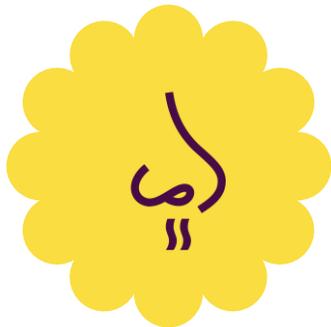
LES
Sens DU **Goût** 
Vers une alimentation savorable

Le rôle des 5 sens

Le goût



L'olfaction



coupe sagittale de la tête
(d'après Lippincott, Willimams & Wilkins 2001)

Le toucher

Représentation des territoires sensitifs



Mathieu Mercier Homonculus, 2007 -Galerie chez Valentin



LES
Sens DU GOÛT 
Vers une alimentation savoureuse

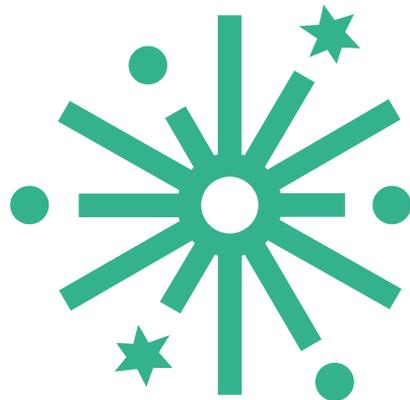
L'éducation sensorielle

Découverte du rôle des 5 sens dans la dégustation

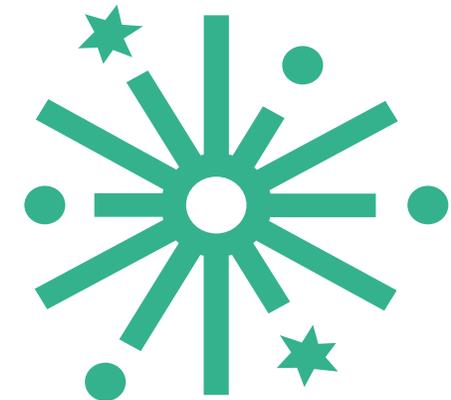




Tableau de dégustation sensoriel



	Action	Sensations	Messages
Avant la dégustation			
La vue	Regarder	Sensations visuelles	Etat : liquide, solide, gazeux. Forme : rond, sphérique, pavé, allongé, aplati, bombé... Aspect : brillant, mat, lisse, terné, limpide, trouble... Couleur : rouge, vert, marron, ocre, brun, doré...
L'odorat	Ecouter	Sensations olfactives (voies nasales)	Odeurs
Le toucher	Palper	Sensations tactiles (toucher direct)	Lorsque les doigts exercent une pression : dur, mou, moelleux, souple, friable, ... Lorsque la main caresse l'aliment : lisse, rugueux, granuleux, soyeux, velouté... La température : froid, tiède, brûlant...
L'ouïe	Ecouter	Sensations auditives (voies externes)	Des bruits de préparation, de cuisson ou d'aliments eux-mêmes : la découpe d'un concombre sur une planche, le crépitement du beurre dans la poêle, le craquement du pain grillé...
Pendant la dégustation			
Le goût	Goûter	Sensations gustatives	Les saveurs : sale, sucre, acide, amer. Les stimulations chimiques : piquant, brûlant, astringent, métallique.
L'odorat	Flâner	Sensations olfactives (voies rétro-nasales)	Arômes
Le toucher	Palper	Sensations tactiles (toucher buccal)	Sensations de : fondant, onctueux, gluant, râpeux, coulant, pâteux... Sensations thermiques : le chaud, le tiède, le froid, ...
L'ouïe	Ecouter	Sensations auditives	Sons : croustillant, feutre, craquant, croquant, grinçant, ...
Après examen sensoriel			
Impression d'ensemble			



L'éducation sensorielle : comment ?

Rencontrer, vivre, ressentir, dire, se raconter,
une pédagogie de projet et d'investigation au service de la santé

- ✿ Par des évocations sensorielles
- ✿ Par des rencontres répétées
- ✿ Par un travail sur ses représentations
- ✿ Par des contacts intimes avec les aliments
- ✿ Par de la légèreté, de la complicité, de la convivialité, de l'amusement



Les dégoûts alimentaires



- ✿ **Dégoûts sensoriels** : permettent de faire une distinction entre les aliments « bons » et les aliments « mauvais »
- ✿ **Dégoûts cognitifs** : le rejet se fait en fonction de la nature de l'aliment, de son origine, ou des associations qu'il suscite (apparaissent rarement avant l'âge de 3 ans)
- ✿ **Dégoûts associés** : rejet est associé aux conséquences de l'ingestion de l'aliment



LES
Sens DU Goût 
Vers une alimentation savorable

**Quel projet pour mon
établissement ?**



LES
Sens DU Goût 
Vers une alimentation savoureuse

Bilan



LES
Sens DU Gôût 
Vers une alimentation savoureuse



7 rue George V
59178, Le Quesnoy



contact@lessensdugout.org
03 27 29 22 22



www.lessensdugout.org