



**RÉSEAU ÉDUC'alim**

Réseau régional de l'éducation à  
l'alimentation durable et au goût  
en Provence-Alpes-Côte d'Azur

Colloque régional « L'alimentation durable, une  
histoire de goût et d'éducation »  
13 mars 2025 – Technopôle de l'Arbois

Comment une approche sensorielle de l'alimentation auprès d'un public d'adultes contribue à des pratiques plus favorables à la santé et à l'environnement

Anne Didier-Pétremant

De mon assiette à notre planète / ANEG

*Tous droits réservés – Reproduction et transmission à des tiers interdits sans l'autorisation de l'auteur*

# Qu'est-ce que l'éducation au goût ?

- Un ensemble de pratiques éducatives qui visent à développer l'usage des sens dans l'acte alimentaire
- Une pédagogie “corps-cœur-tête” basée sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments
- **Le corps** : les expériences sensorielles cherchent à renforcer l'usage des 5 sens et à susciter des émotions chez le mangeur
- **Le cœur**: les émotions sont des supports pour donner envie de découvrir l'aliment, son histoire, ses usages, ...
- **La tête** : les sensations et les émotions éprouvées par le mangeur peuvent le conduire à « interroger l'aliment »
- L'éducation au goût renforce l'acuité sensorielle du mangeur / l'éducation par le goût contribue à développer le bien-être physique, mental et social du mangeur (Livre blanc de l'ANEG)



# Une définition du goût dans la littérature

- « Une facilité acquise par des expériences réitérées, à saisir le vrai ou le bon, avec la circonstance qui le rend beau, et d'en être promptement et vivement touché ». Denis Diderot
- **Les résonances avec la pédagogie de l'éducation au goût :**
  - des expériences réitérées,
  - conduites dans des environnements favorables,
  - lesquelles expériences suscitent des émotions,
  - Les émotions sont vectrices de changements.



# L'éducation au goût pour une seule santé ?

L'éducation au goût et à l'alimentation a des impacts sur la santé des personnes, des animaux et des écosystèmes : **une seule santé / one health** :

- Elle contribue à stimuler la curiosité du mangeur et à élargir son répertoire alimentaire
- Elle réduit la néophobie alimentaire / la sélectivité alimentaire
- Elle permet de (re)donner de la valeur aux aliments et par extension aux acteurs de la chaîne alimentaire, du champ à l'assiette ; elle contribue de ce fait à réduire le gaspillage alimentaire
- Elle amène progressivement le mangeur à rechercher la qualité dans son alimentation: qualité gustative, qualité nutritionnelle, qualité environnementale, qualité sanitaire

**« Une seule santé »: une approche qui figure dans la future SNANC**

# L'éducation au goût pour les adultes

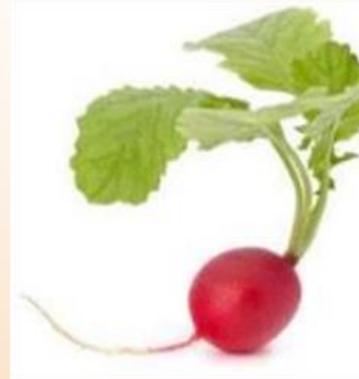
- Si l'éducation au goût démarre à la naissance (après les 1ères expositions in utero)...elle se poursuit à **tous les âges de la vie**. On peut la déployer en entreprise, en établissement médico-social, auprès des professionnels de la restauration collective, ...
- On peut apprendre à **exercer ses capacités sensorielles à tout âge**
- L'approche sensorielle de l'alimentation contribue à **stimuler le plaisir dans l'acte alimentaire**
- Elle renforce l'acuité sensorielle, la capacité d'être à l'écoute de son corps, **attentif aux sensations de faim et de satiété**. Elle incite à mâcher et à manger en pleine conscience
- Elle permet **d'accroître l'autonomie du mangeur** dans un contexte de « cacophonie alimentaire » (où les injonctions sont nombreuses)



# L'éducation au goût et à l'alimentation, une approche tridimensionnelle



ENVIRONNEMENT DU MANGEUR



ALIMENT



MANGEUR

# L'éducation au goût en pratique

## En amont de l'activité :

- S'assurer de l'hygiène (lavage des mains) et de la sécurité (allergies/intolérances alimentaires)
- Préparer et soigner le cadre de l'activité afin qu'il suscite l'envie de goûter...et de se faire plaisir!

## Une activité d'éducation au goût peut être découpée en 4 temps :

- Déguster avec ses 5 sens
- Exprimer ses perceptions
- En retirer des enseignements sur les mécanismes du goût
- « Questionner l'aliment » (histoire, géographie, modes de culture, saison, ...) pour chercher à comprendre l'origine des sensations éprouvées



# Une activité en 4 temps

**1- Le mangeur déguste avec ses 5 sens et en 3 temps (avant la mise en bouche, en bouche, après avoir avalé):**

- D'abord avec **la vue** (prendre le temps d'observer forme, couleurs, brillance ou matité, homogénéité/hétérogénéité, ...), puis **le toucher** (doux, râpeux, dur, mou, humide, sec, collant, température, ...) et **l'odorat** (« *A quoi ça vous fait penser?* »). **Le goût** (saveur, texture, arômes, persistance en bouche, arrière-goût) et **l'ouïe** (sons et évocations). Mise en bouche si la personne est OK

*Les + : avoir une liste de descripteurs sensoriels pour aider les mangeurs à verbaliser les sensations éprouvées / réaliser les dégustations en même temps que les participants*



# Une activité en 4 temps

## 2- Le mangeur exprime ses perceptions

- Il n'y a que des « bonnes réponses » en éducation au goût ! Chacun a ses propres ressentis. La dégustation réalisée en groupe permet de retirer des enseignements sur les différences interindividuelles
- Il est encouragé à verbaliser les souvenirs associés

## 3- Le mangeur en retire des enseignements

- Il met ses perceptions en perspective avec ce qu'il a pu percevoir par le passé et avec les perceptions des autres mangeurs si l'activité a lieu avec un groupe

## 4- Le mangeur questionne l'aliment

- D'où proviennent les sensations éprouvées?



# La posture de l'éducateur du goût

Animer une activité d'éducation au goût nécessite de **travailler sa posture d'éducateur** pour :

- Créer un **climat et un cadre favorables** à l'envie de goûter
- Avoir une **attitude d'ouverture pour accueillir sans jugement** toutes les perceptions exprimées
- Ne pas être obnubilé par le fait de **mettre en bouche**
- Bien connaître ses propres préférences et dégoûts pour **ne pas influencer les autres mangeurs** (par son attitude ou ses paroles)
- Savoir **accueillir les émotions** qui peuvent être provoquées par les dégustations et les souvenirs associés



# MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !



de mon  
assiette  
à notre  
planète

restauration durable et éducation au goût



Association  
Nationale pour  
l'Éducation au  
Goût

Anne Didier-Pétremant  
De mon assiette à notre planète  
anne.petremant@assiette-planete.fr

[www.assiette-planete.fr](http://www.assiette-planete.fr)

Membre de l'ANEGJ: [www.reseau-education-gout.org](http://www.reseau-education-gout.org)