

## METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

FOCUS POUR LE THÈME « L'IMPORTANCE DU GOÛT ET LA PRISE EN COMPTE DES SENS DANS L'ALIMENTATION »



# LES ENJEUX DE L'ÉDUCATION AU GOÛT EN MILIEU SCOLAIRE

L'éducation au goût est un **processus d'apprentissage** collectif, individuel et de réflexivité sur la **découverte sensorielle** et les **sensations** guidant le **plaisir alimentaire**. Éducation par l'expérience et l'expérimentation, elle contribue au développement des **compétences psychosociales** de l'élève en favorisant l'estime de soi, la confiance en soi, l'identité et l'autonomie.

L'éducation au goût est une **démarche pluridisciplinaire** et **transversale** qui réunit l'ensemble de la communauté éducative (professeur des écoles, professeur de sciences de la vie et de la Terre, d'histoire-géographie, adjoint gestionnaire, infirmier, conseiller principal d'éducation, parents, etc.), ses partenaires (collectivités territoriales, prestataires de restauration collective, associations agréées, etc.) et les élèves.

L'alimentation est au croisement d'enjeux multiples en matière de santé, d'environnement et de citoyenneté. Le vademecum « **Éducation à l'alimentation et au goût** » présente l'organisation de l'éducation à l'alimentation et au goût en milieu scolaire.

## ■ UNE ÉDUCATION PAR LES SENS, COMPLÉMENTAIRE DE L'APPROCHE NUTRITIONNELLE

Nombreux sont les paramètres qui permettent d'apprécier un aliment, mettant en jeu tous nos sens : **la vue, l'olfaction, le toucher et, bien sûr, le goût**. Nos papilles ne se contentent pas de transmettre quatre ou cinq saveurs, mais de nombreuses autres pour lesquelles notre vocabulaire reste insuffisant. Si le **goût s'éduque** pendant l'enfance, puis **évolue** en fonction des habitudes alimentaires et des **cultures**, il demeure **lié à des valeurs essentielles : le plaisir et la sociabilité**.

L'expérience alimentaire est étroitement liée aux **sens** (la vision, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût) tout comme elle conjugue le poids des représentations et des souvenirs individuels et collectifs. Les **sensations gustatives** sont différentes en fonction du degré de faim ressenti. Lorsque le mangeur arrive à satiété non seulement la faim a disparu, mais le mangeur ressent également un sentiment de bien-être et de satisfaction. Les **sensations de la faim** (« creux » dans l'estomac, gargouillements, irritabilité) sont progressivement remplacées par une **sensation de plénitude**. En revanche, les sensations d'estomac trop lourd ou d'écœurement à la fin d'un repas signalent que le corps a reçu plus de nourriture que de besoin.

Ainsi, amener l'**élève** à **écouter** et **décrire** les messages sensoriels que son corps reçoit et émet lorsqu'il se nourrit, à développer sa **sensibilité**, à **partager ses opinions** et à **écouter** celles des **autres** dans un esprit de **respect mutuel** est essentiel dans le cadre d'une éducation à l'alimentation et au goût. Cela s'inscrit pleinement dans le processus d'acquisition de **compétences langagières**. En effet, les élèves approfondissent non seulement les champs sémantiques associés au goût, aux aliments et au corps (distinguer arôme et saveur, mobiliser le vocabulaire des sensations trigéminales), mais encore leur maîtrise de la langue en produisant un récit oral ou écrit, à l'intention de leur camarade et de leur enseignant, à partir de ce qu'ils ont ressenti.

L'approche sensorielle de l'alimentation permet le partage et l'échange collectif autour du plaisir lié aux repas par un travail mené sur l'appréciation des différences, l'empathie et la bienveillance.

### Des ressources pour la classe

- Des infographies, des quiz et des vidéos, pour tout comprendre sur le goût, à retrouver sur le [site de l'INRAE](#).
- Collection «Le Monde De Jamy» : [une vidéo](#) pour comprendre comment fonctionnent nos papilles gustatives.
- [La vidéo du réseau Canopé](#), intitulée «le goût du gras», nous invite dans le monde la recherche à la rencontre Philippe Besnard, professeur en nutrition humaine à Agrosup Dijon.
- Le réseau Marguerite met en ligne un « [livre de recettes transformatrices du territoire](#) ». L'activité «cuisine tes sens» permet la découverte des papilles gustatives et des cellules olfactives.
- L'Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes (ANEGJ) propose [un catalogue des outils pédagogiques en éducation au goût](#).
- [Le site Agence photographique de la Réunion des Musées Nationaux](#) met en ligne des albums concernant le repas embrassant de nombreux médiums, comme la photographie, la peinture ou les arts décoratifs, dont un consacré à la représentation du goût dans l'art. Les images sont identifiées par une légende, mais ne sont pas analysées.
- La DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes propose [un guide pour animer des ateliers culinaires](#).

### Pour aller plus loin

- Colloque annuel de la Chaire Alimentations du monde de l'Unesco, [Se nourrir de plaisirs](#), 2017
- ANEGJ. « Livre blanc "L'éducation au goût" », 2017a, 1<sup>re</sup> édition, 44 p. [Disponible en PDF](#).
- NICKLAUS Sophie. « Déterminants sensoriels et cognitifs des préférences et des choix alimentaires des enfants », Innovations Agronomiques, INRA, 2018, 65, pp. 41-54. [Disponible en ligne](#).



## ■ LES CLASSES DU GOÛT

- Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports poursuivent, depuis 2010, l'opération « Les classes du goût » dans les écoles élémentaires, sur le modèle des classes créées dans les années 1970 par Jacques Puisais.
- Dans une logique d'éveil, les classes du goût permettent de développer la connaissance de soi et du monde qui l'entoure et participent ainsi au développement de compétences liées à la prise de responsabilité et de décision, au comportement en groupe selon les règles de la collectivité, à l'engagement individuel et collectif, au respect d'autrui et à l'écoute de l'autre.
- Abordant les différentes dimensions de l'alimentation (nutritionnelle, culturelle, patrimoniale, environnementale, géopolitique), ce programme clé en main, doit, pour être efficace, s'insérer dans une démarche globale de promotion de la santé à l'école.

