

GUIDE PEDAGOGIQUE

L'IREPS Pays de la Loire pôle Maine et Loire vous propose cet outil pédagogique qui comprend de nombreuses pistes pour animer des séquences sur l'éveil sensoriel en lien avec l'acte alimentaire, auprès du tout public, chaque sens distinctement.

Cette outil est le fruit des expériences d'interventions d'éducation nutritionnelle et sensorielle, menées depuis quelques années, auprès d'enfants, d'adolescents, de parents, de seniors...

Cette façon d'aborder l'alimentation offre la possibilité de découvrir ou redécouvrir nos 5 sens, s'ouvrir à l'écoute des stimulations corporelles et environnementales, savoir décrire ses ressentis ; en d'autres termes, envisager les plaisirs alimentaires autrement.

Vous disposez de **5 affiches**, qui peuvent être utilisées pour introduire ou conclure le travail autour des sens, et de 9 livrets :

- Un **guide pédagogique** accompagné d'un récapitulatif des « **Quelques règles pour un déroulement optimal des ateliers** » vous permet de revoir quelques consignes nécessaires pour optimiser l'attention et l'implication du public.
- Une **bibliographie sélective**.
- Un **livret par sens**, comprenant un **apport théorique** ainsi qu'un **apport technique** d'ateliers à réaliser. Pour vous guider dans votre lecture et dans la mise en place des ateliers, les fiches d'ateliers vous renseignent sur le temps approximatif nécessaire pour la préparation et pour effectuer l'atelier, sur le matériel nécessaire, le public cible (type de public...), les objectifs et la méthodologie, ainsi que quelques conseils (variantes d'ateliers...). Ces ateliers ne sont que des propositions, vous pouvez les agrémenter et adapter en fonction de votre public mais aussi de votre sensibilité personnelle. Certains outils sont mis à disposition dans ce support (**photo-expression, les bruits de la cuisine**) ; pour d'autres, un descriptif de préparation vous est proposé.
- Un **livret « Les 5 sens »** pour mettre en avant les 5 sens dans un seul et même atelier.
- Un **livret** pour vous aider dans la mise en place de **l'évaluation de votre action**.

Nous vous souhaitons une découverte fructueuse de vos sens.



CONSEILS D'UTILISATION DE CET OUTIL

Avant de vous lancer dans l'animation d'atelier sensoriel, nous vous suggérons ces quelques précautions :

- La lecture du déroulement des ateliers ne suffit pas, **l'expérimentation sur soi-même** (et/ou un collègue volontaire) vous permet d'identifier les ressentis possibles et vous essayer à l'exercice de mettre des mots sur des sensations, d'imaginer et d'adapter le déroulement de l'atelier.
- **Vous sentir à l'aise** avec cette démarche pour une animation optimale.
- **Fixer des objectifs** d'ateliers (cf. partie suivante).
- **Etre au clair avec le vocabulaire** : réussir à exprimer et définir des sensations (ex. : comment ça fait quand c'est moelleux ? quand c'est mou ? quand c'est acide ?).
- **Accepter que chacun ressentent les choses différemment** : bien que l'on définisse à l'unanimité ce qu'est un aliment granuleux, le plaisir ou déplaisir d'avoir en bouche un aliment granuleux est individuel.
- **Les schémas explicatifs** sont proposés en première intention pour les lecteurs de cet outil, et non pour le public qui bénéficiera des ateliers.

L'EVEIL DES SENS DANS L'ACTE ALIMENTAIRE

INTRODUCTION AUX SENS

Qu'est-ce qui nous permet de faire un choix entre 2 produits ?
Qu'est-ce qui nous permet d'éveiller notre appétit et prendre plaisir à manger ?

CE SONT NOS SENS



Sans nos sens, notre vie serait triste : ce serait le noir, le silence, l'insipidité, l'ennui voire la mort. La vie n'aurait donc pas de saveur.

Ainsi, le fait de s'alimenter n'est pas qu'un acte vital, nous y cherchons **plaisir, satisfaction, convivialité et partage.**

Stimuler et écouter nos sens sont indispensables pour **mieux se connaître** (goûts et dégoûts), **mieux connaître son environnement, et permettre une découverte perpétuelle de nouvelles sensations**, ce, dès le plus jeune âge et à tous moments de la vie.

A chaque moment de l'acte alimentaire, avant même de manger, nous utilisons nos sens.

Par exemple, devant un étalage de fruits et légumes :

Grâce à notre **vue**,
nous sélectionnons le produit qui nous donne le plus **envie**.
Notre choix se peaufine par l'influence du **toucher**,
voire de l'**odorat** du produit, pour évaluer sa **maturité** par exemple.
Une fois à la maison, nous préparons le produit en le lavant, le découpant...
Notre **ouïe** est stimulée par les **bruits de la cuisine**.
De la **cuisson** du produit émane de nombreuses **odeurs**.
Lors de la **disposition** du plat dans l'assiette,
notre vue continue de nous **mettre en appétit**.
Ce n'est **qu'à l'issu** de ce cheminement que nous allons enfin **goûter**,
ou plutôt **déguster** !

Et que se passe-t-il lorsqu'il nous manque un sens ? Par exemple, privez-vous d'un sens, de la vue comme l'aveugle, et voyez ce qu'il en est ? L'aveugle utilise les 4 autres sens pour trouver du plaisir en mangeant : l'odorat le met en appétit, le toucher l'oriente sur la température du plat... Les autres sens sont alors plus développés pour compenser ce manque.

L'ÉVEIL DES SENS, DANS QUEL BUT ?

L'éveil sensoriel permet alors de solliciter chacun des 5 sens afin de :

- **mieux se connaître** soi, son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer des perceptions ;
- de **mettre des mots sur des sensations** et enrichir son répertoire alimentaire au-delà d'une simple réponse hédoniste « ceci est bon » ou « ceci n'est pas bon » ;
- **faire passer un aliment inconnu ou rejeté, au stade d'aliment familial et apprécié.**

Les sens permettent donc à chacun de savoir ce qui nous procure du plaisir en sachant définir ce qui nous plaît ou non et surtout pour quelles raisons.

EN FONCTION DU PUBLIC ...

L'éveil des sens est principalement travaillé à l'école maternelle et est estimé acquis pour le reste de la vie. Or, comme pour de nombreuses autres notions, nous avons tendance à oublier leur existence, à être moins attentif aux signaux de notre corps.

Pour chaque public, le travail de la stimulation des sens autour de l'acte alimentaire, poursuit des objectifs qui leur sont propres.

L'enfant connaît différentes étapes dans l'évolution de son alimentation : l'alimentation exclusivement lactée, la diversification alimentaire, la néophobie alimentaire, tout cela en vue d'une alimentation diversifiée et équilibrée.

Ainsi, les objectifs poursuivis sont :

- Enrichir son vocabulaire afin de mettre des mots sur des sensations,
- Favoriser la découverte du monde alimentaire.

Ceci optimisera la mise en place de repères alimentaires favorables à la santé, dans le sens de ne pas restreindre le plaisir alimentaire à la consommation de produits gras, salés et sucrés mais par la variété des aliments de chaque famille d'aliments (fruits & légumes, féculents, viande/poisson/œufs, produits laitiers, matières grasses, produits sucrés, boissons).

L'adolescence est une période de recherche identitaire, d'influence des pairs et des médias, de rejet des repères et de recherche d'autonomie, qui se traduisent par des consommations excessives de boissons sucrées ou de fast-food par exemple, de saut de repas et grignotage...

L'intérêt du travail autour de l'éveil des sens est, par l'enrichissement du vocabulaire et la mise en mot des sensations plaisantes et déplaisantes dans l'acte alimentaire :

- Le maintien, le retour ou la construction de repères de consommations en accord avec une alimentation équilibrée ;
- L'ouverture du plaisir alimentaire à l'ensemble des aliments ;
- L'émergence de la convivialité autour du repas.

Chez l'adulte modèle pour d'autre (parents, responsable de restauration scolaire...), les objectifs sont complémentaires à ceux sus-cités :

- (ré) expérimenter les mécanismes d'éveil des sens dans la découverte de nouveaux aliments,
- Identifier les intérêts de l'éducation au goût et l'éveil des sens dans la mise en place de repères alimentaires,
- Etre attentif aux stimulations directement liées à l'aliment ou indirectes (environnementales), pour l'autre.

Ils sont en effet une pièce maîtresse de l'éducation nutritionnelle des enfants et adolescents dont ils sont responsables.

Chez l'adulte actif ou inactif, sportif ou sédentaire, ... les objectifs pourront être de différents ordres, à adapter selon les problématiques soulevées :

- Favoriser la consommation de plats cuisinés « maison » face à une éventuelle consommation de plats préparés du commerce, par un travail sur l'éveil des sens en cuisine,
- Stimuler le plaisir de passer à table,
- ...

Le sénior et la personne âgée peuvent connaître là-encore une phase de modification des habitudes alimentaires : diminution de la consommation des viandes/poisson/œuf, une modification des textures, une diminution de la sensation de soif, perte de la perception des saveurs et/ou des arômes... Ils sont alors plus à même de ressentir un isolement, de faire face à une déshydratation ou une dénutrition... d'autres cependant restent très actifs, voire très sportifs. Ainsi, l'éveil des sens peut être une technique privilégiée pour :

- Travailler sur l'écoute des sensations et des besoins de son corps, afin d'y apporter une réponse adaptée (sensation de soif...),
- Développer ou faire émerger les plaisirs de la table (oubliés ou pas encore identifiés)...

CONCRÈTEMENT...

Plusieurs programmes menés au sein de l'IREPS des Pays de la Loire sont basés sur cette **approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle**.

Les ateliers proposés après peuvent prendre place au sein de séances d'éducation nutritionnelle et sensoriel. Voici un exemple de conducteur de séance du programme Manger Bouger les 5 sens en éveil :

ATELIER ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

THÈME **LA VUE**
Manger de tout, mais quoi ?
Une activité physique, c'est quoi ?

OBJECTIFS

Au terme de la séance les enfants seront en mesure

- **de nommer les 7 familles d'aliments et de classer les aliments et les boissons dans les familles**
- **d'identifier ce qu'est une activité physique, une dépense physique**
- **d'identifier l'intérêt de la vue dans l'acte alimentaire et dans la pratique d'une activité physique**

DÉROULEMENT

Accueil : Présentation des intervenants et des ateliers

Pourquoi parler de l'alimentation et de l'activité physique ? Quel est le lien ?

Introduction sur les 5 sens et la vue

Alimentation : A l'aide de pommes de différentes variétés, montrer aux élèves l'influence de la vue dans mes choix alimentaires.

Activité physique : petit échauffement

Répartition des équipes et explication de la séance

- Répartir les élèves en 6 groupes (préparés par l'enseignant) avec un pétale de fleur correspond à la couleur de leur brassard
- Chaque groupe devra faire les 5 activités physiques proposées (2 animées par l'éducateur sportif, 2 animées par la diététicienne et 1 par l'enseignant).
- A l'issue de chaque activité, les enfants recevront une carte représentant un aliment correspond à leur groupe et devront le coller sur le pétale.

Activités en lien avec la vue : Jeux de quilles, Chamboule tout, Anneaux, Palets, Passe à dix

BILAN :

- **Alimentation** : Chaque groupe vient poser son pétale et présenter le groupe d'aliments. Une synthèse sera faite sur le groupe et son repère de consommation (ex : 5 fruits et légumes par jour)

- **Activité physique** : Les groupes ayant gagné les différentes activités récupère une étiquette activité physique qu'ils viennent coller au centre de la marguerite, une synthèse est faite sur ce qu'est une activité physique et sur la place de la vue dans l'activité physique.

Evaluation individuelle

ATELIERS PRATIQUES AUTOUR DES SENS

Les sens se distinguent en 2 catégories :

- les sens **physiques** : la vue, le toucher et l'ouïe. A partir d'une stimulation physique et en dehors d'un handicap, ces sens permettent des perceptions assez similaires entre individus, par exemple sur la perception d'une couleur (rouge n'est pas jaune) ou d'une consistance (mou n'est pas moelleux).

- les sens **chimiques** : l'odorat et le goût. Ces sens sont initiés par un contact chimique entre une molécule du produit (ex. : molécules volatiles) et son récepteur associé (ex. : muqueuse olfactive du nez). Ils dépendent de notre patrimoine génétique, nous ne pouvons donc pas comparer nos sensations face à un plat épicé ou un gâteau sucré puisqu'elles varient d'un individu à un autre.

A chaque moment d'une dégustation nous utilisons tous nos sens : « la vue », « le toucher », « l'ouïe », et « l'odorat » suscitent notre envie de goûter. Le goût n'intervient donc qu'en dernier !!!

Les 5 sens sont utilisés...	Avant la consommation	Pendant la consommation
La Vue	X	
Le Toucher	X	X
L'Ouïe	X	X
L'Odorat	X	X
Le Goût		X

Vous trouverez le détail de leur fonctionnement et de leur utilité au fur et à mesure de ce document.

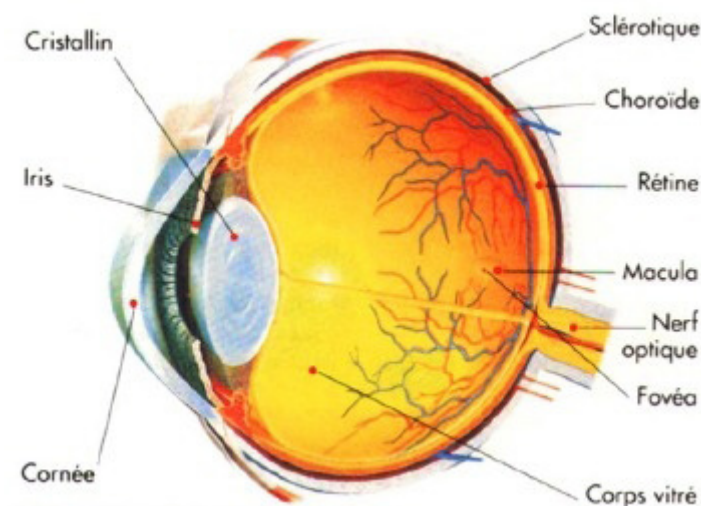
Ouvrons grand nos sens et partons à leur découverte.



LA VUE

LE PLAISIR DES YEUX

La vue nous permet d'observer et d'analyser l'environnement qui nous entoure par la réception des rayonnements lumineux et leur réfraction sur la cornée de l'œil, leur traduction en messages nerveux par la rétine, la transmission de ce message via le nerf optique et leur interprétation grâce au cerveau par la retranscription en une image tridimensionnelle.



La vue est considérée comme le sens le plus important puisqu'il est la première barrière du choix alimentaire. Nous croyons savoir si nous aimons un produit en le regardant.

Grâce à ce sens, nous pouvons déterminer d'un produit :

- son **aspect** (mat ou brillant, limpide ou trouble, rugueux ou lisse...),
- sa **forme** (sphérique, aplatie...),
- son **état** (liquide, solide, gazeux),
- sa **couleur**.

Nous pouvons simplement constater de la fraîcheur ou non d'un produit, s'il semble suffisamment cuit... Finalement, nous ne pouvons déterminer s'il sera bon, mais plutôt s'il est attirant ou repoussant. Cette appréciation diffère selon notre culture, nos représentations...

Les industries agro-alimentaires l'ont bien compris. Pour attirer notre attention, ils travaillent leur packaging en fonction du public visé, ils ne fournissent que de beaux fruits et légumes propres et brillants, de taille et de forme identiques, sans déformations.

Il est également très agréable de se faire servir au restaurant un plat bien présenté. Il en est de même pour les personnes âgées qui perdent l'appétit. Une assiette joliment présentée et remplie de couleurs donne plus de plaisir à manger.

Notre vision peut également être trompée, la cuisine moléculaire ou à l'azote nous offre aujourd'hui des spaghettis de melon ou des mousses de toutes sortes. On se prépare à savourer un aliment avec une certaine texture, et un certain arôme qui ne seront finalement pas ceux attendus.

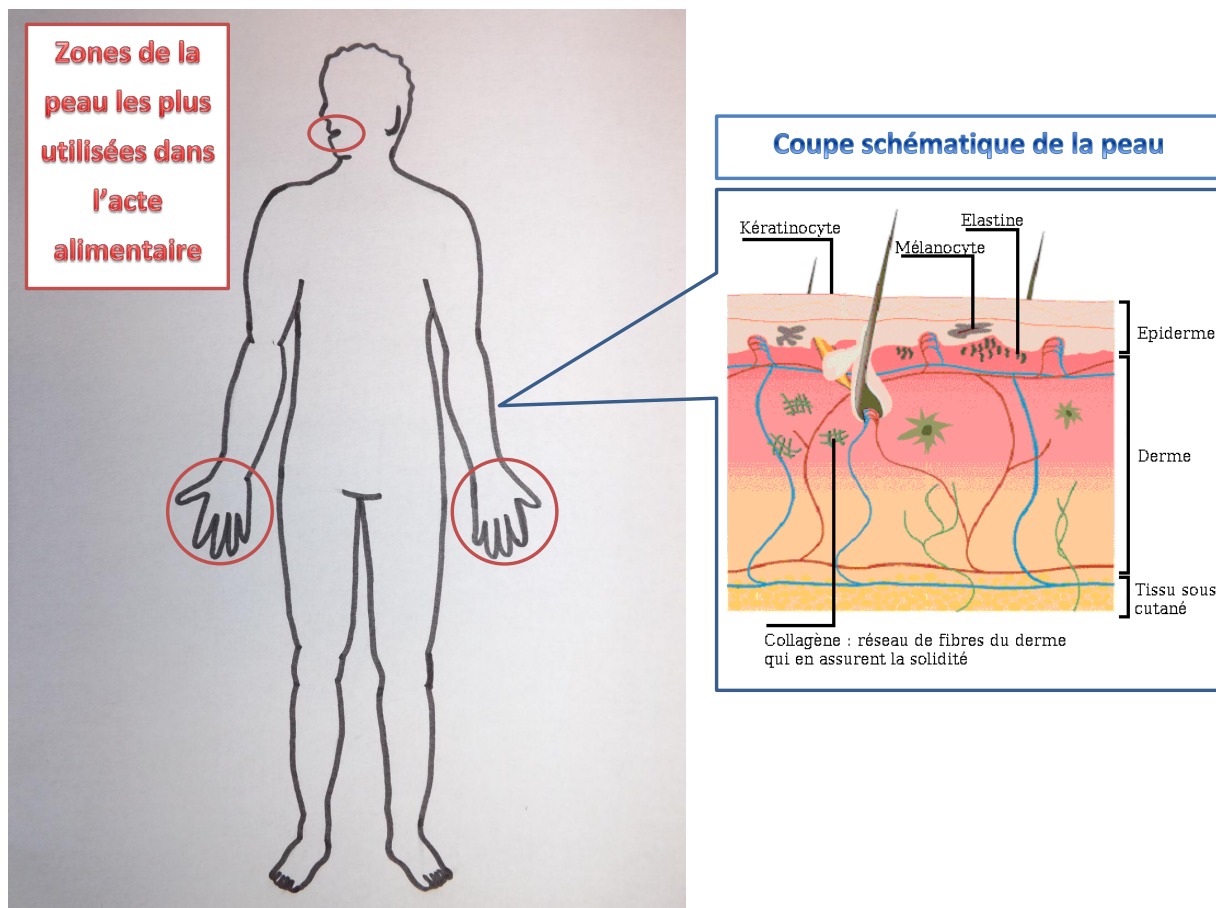
Certes la vue nous renseigne sur de nombreux points, elle peut aussi nous tromper. Il faut aller voir plus loin et approfondir la découverte à l'aide des autres sens.



LE TOUCHER

LA SATISFACTION DU TOUCHER

Ce sens est peu évoqué et pourtant il représente le sens qui incite le plus au rejet.



La peau des mains et des doigts, de la bouche, de la langue et des lèvres est le récepteur des sensations tactiles. Des milliers de capteurs nerveux réceptionnent le stimulus, les fibres nerveuses transmettent l'information au cerveau en passant par la moelle épinière. Le cerveau analyse et comprend la sensation avant d'ordonner une action. Les réactions engendrées diffèrent selon la zone du corps et la sensibilité de chacun, la culture et les connaissances des individus.

C'est un système d'alarme naturel qui nous permet d'estimer la dangerosité de l'environnement. Sans le toucher nous ne pourrions savoir si un aliment est trop chaud et risquerait de nous brûler, comme le font nos lèvres. Il nous protège des éventuelles agressions de l'environnement. Les capteurs ont chacun une tâche particulière et répondent aux stimuli de la chaleur, du froid, de la pression et de la douleur.

Ce sens est indispensable à notre survie et au développement des êtres vivants, à l'exploration et la découverte, à la locomotion, à la préhension d'objets, aux contacts sociaux...

Lorsque l'on regarde un enfant découvrir un plat, il souhaite avant tout le toucher, le palper. Les parents ont tendance à l'en empêcher de peur qu'il se salisse, bien que ce soit une étape essentielle pour lui dans le processus de familiarisation avec ce nouvel aliment.

Par le toucher, nous arrivons à déterminer :

- la **texture** (piquant, lisse, rugueux...) par caresse,
- la **consistance** (dur, mou, moelleux...) par pression,
- la **température** (chaud, tiède, froid...),
- le stade de **maturité**.

Par exemple, une personne âgée sélectionnera un aliment à l'aide du toucher en fonction de sa capacité à mastiquer.

Lors de la consommation de l'aliment, le couteau et la fourchette prennent le relais de la main. Nous estimons la consistance d'un gâteau au four en le piquant avec un couteau afin de connaître son stade de cuisson. Aussi, nos sensations diffèrent lorsque nous consommons des frites avec une fourchette ou à la main.

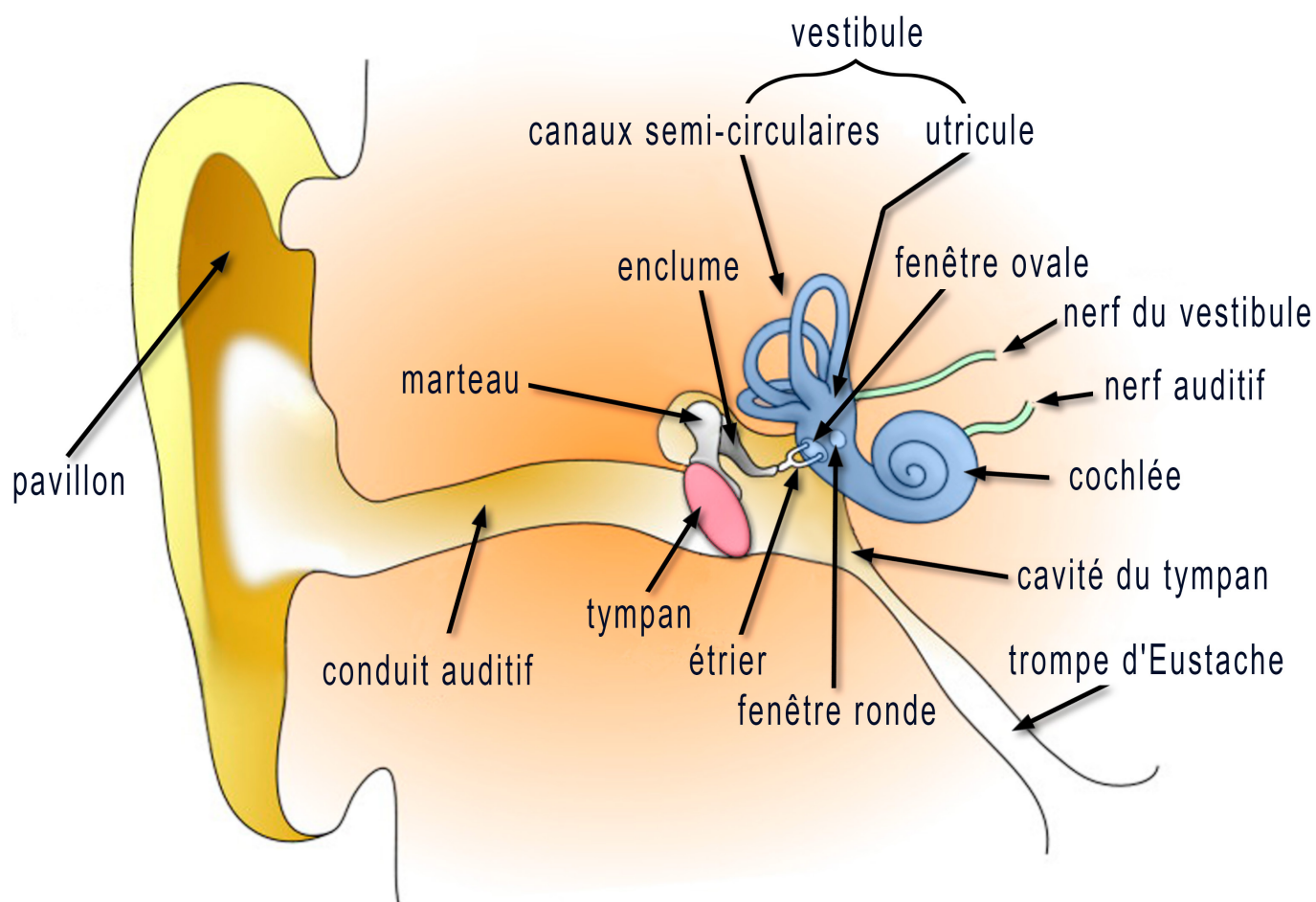
Nous distinguons le toucher en **main** de celui en **bouche**. Le toucher en main confirme ou infirme les sensations perçues par la vue avant la consommation, en estimant la température, la texture par une caresse et la consistance par une pression. Quant au toucher en bouche, il joue un rôle important lors de la dégustation, par le ressenti de la température et de la texture, et dans l'appréciation hédonique.

N'hésitez pas à palper vos aliments, cependant n'oubliez pas de respecter quelques mesures d'hygiène.



LES BRUITS QUI METTENT EN APPÉTIT

La perception des sons et son analyse s'effectuent par le biais d'un chemin complexe. Tout d'abord, le pavillon de l'oreille capte et canalise les vibrations, ou perturbations de l'air, provoquées par un son. L'oreille moyenne ou caisse du tympan augmente l'intensité des ondes sonores et les transforme en vibrations mécaniques. Les cils de la membrane de l'oreille interne, par la stimulation des ondes mécaniques, produisent un influx nerveux transmis, via le nerf auditif, au cortex auditif du cerveau. Ce dernier reconnaît alors les sons par traduction et reconnaissance des ondes reçues. Ce cheminement complexe se produit en une fraction de seconde seulement.



Ce sens est le sens le moins impliqué dans le processus alimentaire, il est tout de même mis en valeur lors de la préparation et de la consommation d'un aliment.

On distingue deux sources de bruits :

- **Les bruits en bouche :**

Ces sensations auditives internes résultent du contact entre la dent et l'aliment lors de la mastication (on mâche, on mord...) et est fonction de l'état de l'aliment (texture et consistance) : ça craque comme la carotte, ça croustille comme la biscotte, ça croque comme la pomme, ça pétille comme l'eau gazeuse.

Si l'eau gazeuse ne pétille pas ou la pomme ne craque pas, cela nous éclaire sur la fraîcheur de l'aliment, jusqu'à se questionner sur le mode de conservation...

- **Les bruits environnementaux :**

Ce sont les bruits **de la cuisine** lors de la préparation (ex : le couteau qui coupe les légumes, le batteur électrique lors de la préparation de la mousse au chocolat, l'eau qui bout...) et les bruits **autour de la table** (ex : le bruit des couverts dans l'assiette, les discussions d'une famille, le son de la télévision ou du poste radio...). Ils mettent en avant un contexte et des souvenirs plaisants ou non, qui auront une incidence sur la saveur du repas. Il est certainement plus agréable de manger dans un climat peu bruyant et convivial, que de manger dans un brouhaha où la télévision prend plus d'importance que le contenu de son assiette.

Il existe de nombreux facteurs perturbateurs d'un repas : l'émotion, le dérangement, la télévision, les odeurs et la température ; on peut remarquer que l'ouïe est le premier sens mis en cause.

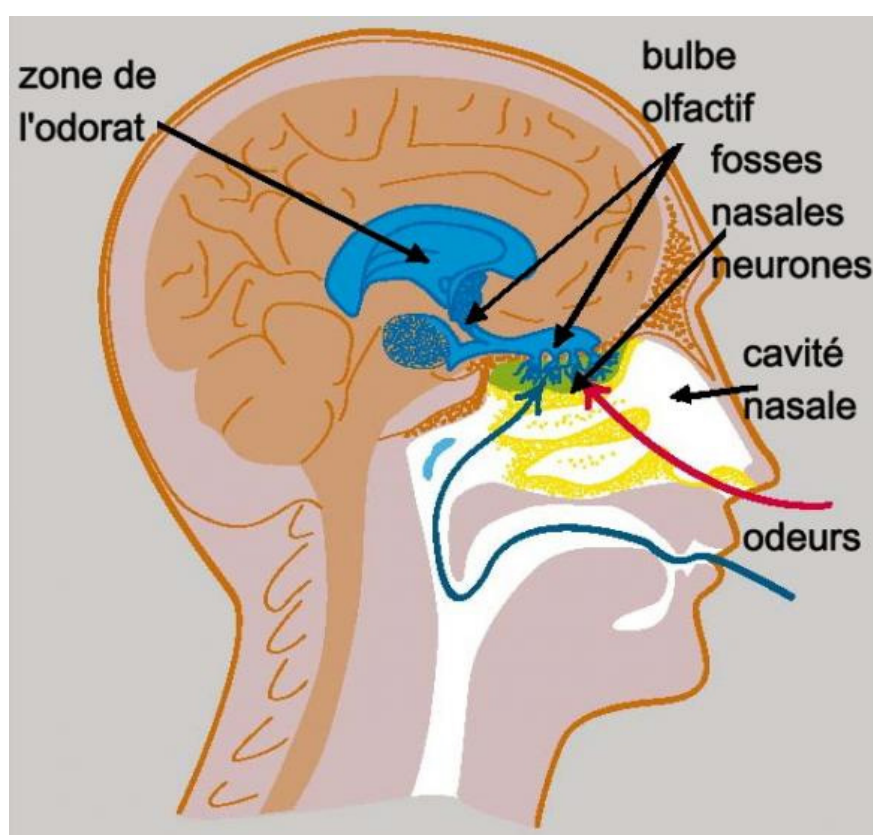
Etre attentif et écouter les bruits, c'est aussi écouter son corps, ses besoins et ses envies.



L'ODORAT

LA RICHESSE DES ARÔMES...

Chaque aliment contient une odeur spécifique. Cette odeur est véhiculée grâce aux molécules volatiles, de taille et de structure caractéristiques. Transportées par l'air, ces molécules pénètrent par le **nez (voie directe)** pour atteindre la muqueuse olfactive. Chacune d'entre elles possède un récepteur spécifique situé sur les cils des bulbes olfactifs. Le couplage molécule/récepteur déclenche alors un influx nerveux reçu par le cerveau qui identifie le **parfum**.



Parfum

Arôme

De plus, lors de la mastication, par déstructuration des aliments et augmentation de la chaleur, de nouvelles molécules sont libérées dont les récepteurs se situent dans l'arrière de la gorge. Nous ressentons alors les **arômes** de l'aliment grâce à la voie **rétro-nasale (voie indirecte)**.

Cependant, l'odorat est un sens qui fonctionne par **association** : l'odeur d'un plat évoque parfois en premier, un lieu (la boulangerie et son pain, la Provence et sa ratatouille...), un événement (Noël et la dinde aux marrons...) et c'est ce **souvenir** qui nous rappelle le plat en question.

Il existe 250 000 odeurs différentes, or notre nez peut en reconnaître 400, jusqu'à 10 000 s'il est entraîné. Notre **patrimoine génétique** définit la variété et la qualité de nos récepteurs. Ce sens se développe tout au long de notre vie puisque certains récepteurs peuvent rester en veille jusqu'à temps d'être activés au terme de plusieurs stimulations.

L'apprentissage culturel est alors primordial et influence la désignation d'odeurs attirantes, liées à un souvenir agréable (ex : un nourrisson face à l'odeur du lait maternel ou un enfant face à l'odeur de viennoiserie « ça sent bon ») et d'odeurs repoussantes, liées à un souvenir désagréable (ex : le nourrisson face à son caca qui lui est familier mais dont les parents l'auront réprimandé d'y avoir touché « c'est sale et ça sent mauvais »). En flairant, nous utilisons donc notre **mémoire olfactive**.

Cette sensibilité peut varier en fonction de notre état physique et physiologique : une femme enceinte sera plus sensible alors qu'une personne enrhumée ou fumeuse sera moins sensible, par encombrement de la voie rétro-nasale.

Le nez est un organe indispensable à la dégustation puisque l'odeur prend part dans **90%** de la perception du goût, et nous permet de **flairer** la fraîcheur et la comestibilité d'un aliment.

Lors de la dégustation d'une odeur, il n'est pas nécessaire de renifler plusieurs fois l'aliment. Dès la première fois, les récepteurs sont saturés et le message est passé au cerveau. Il faut être attentif dès le départ. Notre nez sature au-delà de 5 dégustations d'odeurs, on peut alors le neutraliser par exemple en reniflant du café en grain.

Il faut donc savoir exercer son nez et en prendre soin.

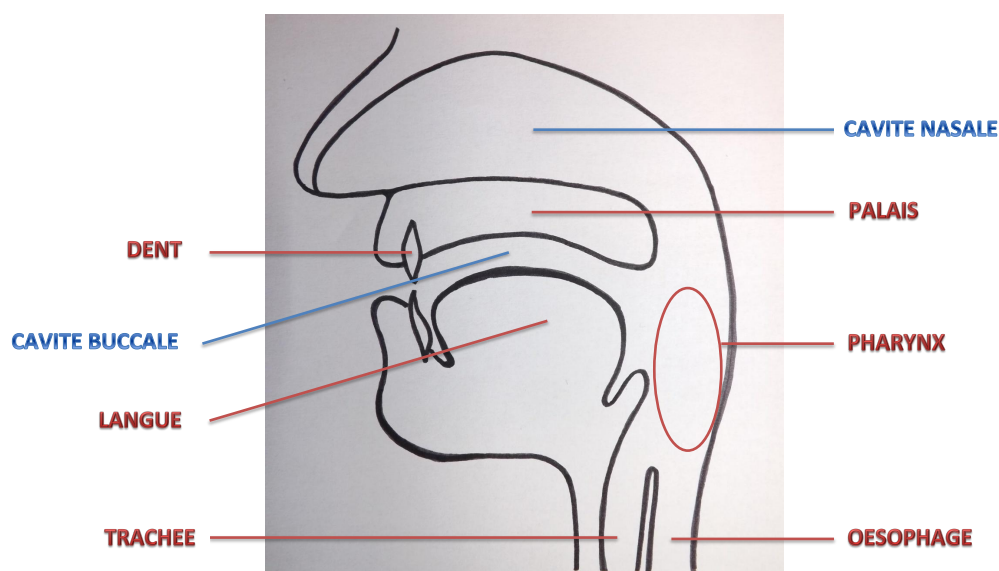


LE GOÛT

LA DIVERSITÉ DES GOÛTS...

Lors de l'introduction d'un aliment dans la bouche, ce dernier est broyé par la mâchoire et la digestion commence avec la salive. Les molécules issues de cette destruction vont stimuler les récepteurs gustatifs situés sur les **papilles gustatives** de la langue et sur la paroi supérieure du pharynx.

Ces récepteurs se régénèrent très régulièrement, tous les 10 à 14 jours, car ils sont régulièrement détruits par la salive, des brûlures, l'ingestion de médicaments, l'âge, la consommation d'épices...



LES 4 SAVEURS :

On distingue **4 saveurs** :

- Le **sucré** : seule cette saveur est innée. Elle est reconnue et appréciée dès le nourrisson puisqu'elle est synonyme d'énergie. Elle apparaît plus intensément à chaud.
- Le **salé** : il fait ressortir le goût des aliments dans une quantité limitée et apparaît également plus intensément à chaud.
- L'**acide** : lors de la consommation de produit acide, un réflexe spontané nous fait grimacer, sans pour autant que l'aliment possède un mauvais goût. Il est d'autant plus ressenti que l'aliment est froid.
- L'**amer** : saveur peu courante dans notre alimentation, elle est généralement peu appréciée. Elle apparaît plus intensément à froid.

La langue reste telle une **empreinte digitale**, avec des sensibilités différentes. C'est pourquoi nous ne ressentons donc pas toutes les saveurs au même endroit sur la langue. Il est donc faux de dire que nous devons ressentir la saveur sucrée au bout de la langue par exemple. Nous avons chacun notre propre cartographie sensorielle.

Aussi, certaines sensations sont **innées** comme la saveur sucrée, la sensibilité et l'équipement sensoriel ; d'autres sont **acquises** par l'éducation au goût, les expériences... Cet apprentissage se fait à tout âge, plus particulièrement enfant, et dès le fœtus au travers du liquide amniotique.

Une dernière saveur existe, la saveur **neutre** comme l'eau (plus précisément lorsqu'elle est pauvre en minéraux) qui ne présente aucune saveur particulière.

Or la perception d'un goût ne se limite pas qu'à la perception des saveurs, elle est également composée de celle des arômes.

Goût = Saveur + Arômes

L'éducation permet également de définir **le seuil de perception** de ces saveurs qui est variable selon la consommation que l'on en fait. Ceci signifie que l'on peut **apprendre à aimer** l'amertume, et que l'on peut **augmenter son seuil de perception** pour le salé et le sucré par une augmentation de la quantité consommée (ex : les bretons ont un seuil de perception du salé très élevé par rapport aux sudistes par une consommation quotidienne de beurre salé notamment).

Là encore, l'apprentissage du goût sera favorisé par un contexte heureux, avec une mémorisation de ce contexte autour du plat goûté. Le goût est empreint de notions affectives et culturelles, à partir de cela notre inconscient joue un rôle important. Un plat servi avec le sourire (« Voici le plat que je t'ai préparé ») aura un meilleur goût qu'un plat servi sur un ton dirigé (« Et tu as intérêt de tout finir ! »).

LES STIMULATIONS CHIMIQUES

Notre bouche répond à des stimulations gustatives, thermiques, également chimiques. En effet, les aliments peuvent procurer des sensations ayant les caractères :

- **astrigent** : comme lorsque l'on consomme un fruit pas mûr, un vin tannique ou un thé trop infusé. Nous avons la sensation d'une soif intense par assèchement de la langue.
- **brûlant** : comme le piment ou l'alcool, pour lesquels la sensation persiste après ingestion.
- **piquant** : comme les épices, le poivre ou le gaz des eaux pétillantes, cette sensation quant à elle s'atténue rapidement.
- **métallique** : comme la sensation lorsque l'on mange une sardine à l'huile restée dans une boîte de conserve trop longtemps.

Il n'est pas conseillé de tester ces stimulations sur les enfants, elles peuvent être représentées comme des agressions.

Le goût intervient donc en dernier. Il correspond à la récompense de cette longue aventure dans la découverte des sens et l'écoute de soi. Il est également le seul sens qui ne peut fonctionner pleinement sans les autres sens, il est aussi nommé « **le sens de tous les sens** ».