



////////////////////////////////////

15 ----- N. Politzer / C. Raiffaud

////////////////////////////////////

Formatrice à l'Ins. du goût / Prof. de tech. alimentaire\*

////////////////////////////////////

# DES GOÛTS ET DES MÉTHODES : DES INITIATIVES LIÉES À L'ÉDUCATION AU GOÛT >>>>>>

Ayant suivi un stage pratique de formation à la mise en place de l'éducation au goût à Poitiers en avril 2005, il m'a paru intéressant de solliciter les animateurs de ce stage pour évoquer l'impact des expériences conduites actuellement autour du goût, pour conduire les enfants à apprendre à manger. Nathalie Politzer a bien voulu me répondre, en me proposant un texte, que j'ai annoté de quelques éléments de mon expérience de stagiaire et de professeur au sein d'un lycée agricole.

Christine Raiffaud

« Ecoutez l'aliment, il nous raconte son histoire ». C'est ainsi que Jacques Puisais, co-fondateur de l'Institut du Goût<sup>1</sup> commence la dégustation d'un repas confectionné en commun lors d'un stage sur « les arts du goût ». Car c'est en faisant attention à ce que nous ingérons, que nous pourrions contrôler notre alimentation, et surtout, découvrir ou retrouver les agréments de la table... Ainsi, l'Institut du Goût dont Jacques Puisais est aujourd'hui le vice-président propose aux enseignants, et ensuite aux enfants, une méthode d'éducation au goût centrée sur **l'expérimentation sensorielle**, la verbalisation, la convivialité et le plaisir de manger.

## Quelle approche pour les enseignants ?

Le Pôle National de Ressources Arts du Goût<sup>2</sup> propose une session annuelle de 3 jours pour appréhender la méthode d'éducation sensorielle. Cette formation s'adresse aux adultes intéressés pour la démultiplier auprès d'enfants ou d'autres adultes. Cette formation particulièrement bien rodée est animée par les plus grands noms du goût : Jacques Puisais, en personne, comme guide de la cuisine et de la dégustation, Patrick Mac Leod, éminent chercheur en physiologie sensorielle, Michael Moisseff, spécialiste des arômes, et Nathalie Politzer, responsable de formation.

A partir de l'exposé de quelques connaissances fondamentales, mais surtout, grâce à des démonstrations pratiques nombreuses et variées, le stagiaire peut se constituer un bagage solide pour devenir « ambassadeur du goût ». Jacques Puisais et ses collaborateurs insistent sur la dimension artistique de la nourriture et sur l'importance du contenu émotionnel. Apprendre à **goûter et surtout apprendre à trouver du plaisir** dans ce que l'on mange, **apprendre l'écoute** sont des éléments fondamentaux pour réussir à faire aimer les plats présentés et, surtout, **cela peut être un formidable outil de lutte contre l'obésité** qui devient un souci majeur chez les enfants et les jeunes.

## Avec quelle démarche ?

Cette méthode d'éveil sensoriel est bien entendu basée sur une **pédagogie active** : l'expérience directe de la dégustation est irremplaçable, puisque dans le domaine du goût, chaque dégustateur est unique. Les classes du goût révèlent d'ailleurs toute l'étendue des différences entre

goûteurs et chaque personne apprend à se situer par rapport aux autres : qui préfère le beurre doux au beurre salé ? Qui aime les plats épicés ? Pourquoi préfère-t-on le Roquefort à l'Emmental ?...

Les jeunes prennent alors conscience des différences d'appréciation liées au vécu et à la culture alimentaire de chacun.

Ils découvrent aussi l'ampleur des différences de perception : un tel, sensible à l'amertume, grimace en goûtant du pamplemousse, alors que tel autre ne perçoit pas de goût amer...

Cette découverte des différences est une **vraie leçon de civisme** : dans le domaine du goût, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Par conséquent, on apprend à étayer son point de vue, à faire confiance à ses propres sensations tout en écoutant et en respectant le point de vue des autres.

Les intervenants démontrent que nous avons tous des outils à notre portée pour bâtir des programmes d'éducation au goût, tout à fait en lien avec nos programmes scolaires et encore plus quand on travaille en lycée agricole. En effet, nous avons d'une part, le plus souvent, encore la chance d'avoir des cuisiniers et un service de restauration digne de ce nom et, d'autre part, jusqu'à nouvel ordre, des plages pluridisciplinaires dans la majorité des classes. Il y a là un travail en commun intéressant à faire autour de l'alimentation, en utilisant ce fabuleux support quotidien qu'est le repas. « **La cuisine est une pépinière d'enseignement, qui permet de rebondir sur des matières fondamentales** », dit encore Jacques Puisais. Et ce discours est très bien repris par Hervé This, grâce à ses cours de décryptage de la chimie de la cuisine. Histoire, géographie, français, ESC, philosophie, technologie alimentaire, biologie, math, chimie, tout peut se retrouver dans cette large discipline de l'éducation au goût. Avec, en prime, le challenge de redonner aux jeunes l'envie de cuisiner, l'envie de s'étonner et de les amener à « ne plus manger pour rien ». Un pari tout à fait possible mais à construire sur le long terme.

## Et quels résultats ?

Testée en France pendant 15 ans et dans tous les milieux, cette méthode a touché 100 000 enfants et connu un vif succès. Les témoignages des enseignants et des enfants ayant pris part aux **Classes du Goût** font état



Voir, observer, reconnaître la nature...

d'un bilan positif : dans leur très grande majorité les enfants prennent plaisir à découvrir leurs capacités sensorielles, à échanger leurs ressentis de goûteurs et à être pleinement acteurs des leçons. Quant aux enseignants, ils notent un réel progrès des enfants au niveau de la verbalisation des perceptions et de l'attention portée à la qualité des aliments.

Une étude expérimentale est actuellement en cours pour caractériser plus précisément l'effet des **Classes du Goût** sur le comportement et les attitudes alimentaires des enfants (représentations liées à l'alimentation, préférences alimentaires, néophobie comportementale... etc.).

#### **Expérience vécue : éducation au goût au sein du restaurant scolaire**

L'expérience très riche des **Classes du Goût** a servi de base pour développer une méthode d'éducation au goût adaptée à la restauration scolaire. En effet,

le temps du repas est propice à de nombreuses découvertes. L'Institut du Goût a ainsi conduit **2 études expérimentales** en collaboration avec une société de restauration collective et 2 municipalités (études menées en 2003-2004 puis en 2004-2005, dans 2 villes de la banlieue parisienne). L'éducation au goût proposée aux enfants sur une année scolaire a pris la forme d'ateliers d'éveil sensoriel et d'ateliers de dégustation consacrés à la découverte de quelques préparations alimentaires.

#### **Les résultats de la démarche sont très positifs :**

- les aliments qui ont été dégustés lors des ateliers sont mieux consommés lors des repas servis au restaurant scolaire,
- les enfants déclarent goûter plus facilement leurs aliments en fin d'année, à l'issue du programme éducatif,
- les enfants, dans leur très grande majorité, ont pris plaisir à participer aux séances de dégustation (ils ont en particulier apprécié d'être acteurs de ces séances),
- en fin de programme, les enfants ont un vocabulaire plus riche pour décrire leurs perceptions sensorielles (en particulier les élèves de CM1 et CM2),
- les enfants ont tendance à s'intéresser davantage à l'alimentation : d'où viennent les aliments qui leur sont proposés ? comment sont-ils préparés ?... etc.

Ce bilan est donc un encouragement à poursuivre la démarche pédagogique et à l'étendre à de nombreux autres restaurants scolaires.

**Bien entendu, la question des moyens humains est cruciale**, car toutes ces activités pédagogiques, conçues par l'Institut du Goût, ont été animées par un personnel permanent sur l'établissement (ce qui est préférable pour le suivi) et ayant reçu une formation sur le goût et le comportement alimentaire. L'efficacité de la démarche est forcément liée à un travail d'équipe, impliquant le personnel de restauration et les aides-éducateurs présents lors des repas. Ainsi, un **véritable engagement de la municipalité ou des collectivités locales** est indispensable pour mener à bien ce type de démarche. L'éducation au goût

doit donc être considérée comme un investissement à long terme (amélioration de la qualité de vie de l'individu, prévention des troubles du comportement alimentaire) et mérite certainement plus de moyens que ceux qui sont déployés aujourd'hui. C'est à ce prix qu'un réel retour à plus d'équilibre alimentaire est possible.

#### **Les outils pour se former**

- Pour aider les enseignants à mettre en place ces projets pédagogiques, l'Institut du Goût a développé un outil de formation, intitulé « Le Goût et les 5 sens »<sup>3</sup> (Odile Jacob Multimédia-CNDP, 2002).

- Les stages : voir le site Internet du **Pôle de Ressources des Arts du Goût** (en 2001, l'Institut du Goût s'est associé au Centre Régional de Documentation Pédagogique (CRDP) de Poitou-Charentes et à l'Académie de Poitiers pour constituer le Pôle National de Ressources sur les Arts du Goût) : [www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/index.htm](http://www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/index.htm)  
Responsable des formations et projets pédagogiques de l'Institut du Goût  
Nathalie Politzer  
[npolitzer@idg.asso.fr](mailto:npolitzer@idg.asso.fr)

#### **Ouvrages**

- CHIVA M., 1985, Le Doux et l'Amer, PUF.
- FISCHLER C., 1993, L'Homnivore, Odile Jacob.
- POULAIN JP., 2002, Sociologies de l'alimentation, PUF.
- PUISAIS J., 1999, Le Goût et l'Enfant, Flammarion.
- RIGAL N., 2000, La naissance du goût, Noesis.
- L'ABCdaire du Gourmet, 1997, Flammarion.
- CIDIL (Centre d'Information et de Documentation de l'Industrie Laitière), 1998, Découvrir le goût avec les produits laitiers, Paris.
- Editions Autrement, « Mille et unes bouches, cuisines et identités culturelles » n° 154, mars 1995.
- Manger, une pratique culturelle, Sciences Humaines n° 135, février 2003.

#### **Cédéroms**

Comprendre le goût, Educagri, coproduction CNRS, ENESAD-CNERTA.

Le goût et les 5 sens, Odile Jacob Multimédia - CNDP, 2002.

\* **N. Politzer, Formatrice à l'Institut du Goût Jaunay Clan (60) - C. Raiffaud, Professeur de la Technologie Alimentaire BTS TC, Lycée Nature de la Roche sur Yon.**



Avant de goûter. Lycée Nature de la Roche/Ecole Jean Roy

