

# Cinq sens pour manger

**PÉDAGOGIE** L'approche sensorielle de l'alimentation chez l'enfant comme remède à la malbouffe? Anne-Claude Luisier, chercheuse à la HEVs, y croit.

## FRANCE MASSY

Un colloque scientifique, rassemblant des chercheurs, des industriels et des professionnels de la santé alimentaire des enfants se tiendra le 15 septembre prochain à Sion. L'équipe du projet Senso5 (un projet cantonal pluridisciplinaire qui cherche à développer des approches innovantes pour redonner aux jeunes le plaisir de manger diversifié), qui a mis sur pied cette rencontre, a réuni d'éminents spécialistes. Anne-Claude Luisier, ingénieure en agro-alimentaire et chercheuse à la HEVs et en charge du projet, nous en dit plus.



**Pour nourrir leurs enfants, les parents ne savent plus à quel «sain» se vouer. Votre colloque apportera-t-il des réponses?**

C'est vrai que beaucoup de théories sont contradictoires et que nous faisons tous les jours de nouvelles découvertes dans ce domaine. Mais apprendre à l'enfant à diversifier son alimentation est une règle de base. L'approche sensorielle l'y aide.

**Comment définissez-vous l'approche sensorielle de l'alimentation?**

L'approche sensorielle, c'est tout d'abord être conscient que pour manger nous utilisons cinq sens. C'est être présent au moment du repas à ce qui se passe dans l'assiette et attentif à tous les stimuli qui peuvent être occasionnés par le repas. C'est manger consciemment.

C'est aussi ouvrir la porte sur tout notre vécu sensoriel.

**Quels sont les buts de ce colloque?**

D'abord: présenter les spécificités d'une approche novatrice et complémentaire en promotion de la santé, en pédagogie et en développement de produits. Puis, préciser le développement sensoriel de l'enfant face à l'alimentation et sa prise en compte dans les actions de promotion de la santé. Enfin, nuancer les méthodes actuelles en matière de nutrition chez l'enfant.

**«On a parfois tendance à ramener l'acte de manger à une addition de calories et de vitamines et à un acte de santé pur.»**

**Qu'entendez-vous par nuancer les méthodes actuelles de nutrition chez l'enfant?**

On a parfois une tendance à vouloir restreindre, ou à ramener l'acte de manger à une addition de calories et de vitamines et à un acte de santé pur. Pour moi, manger c'est autre chose. Manger, c'est porteur de «sens», dans tous les sens du terme. Et puis c'est aussi montrer que l'enfant est un public spécifique et tenir compte de chaque âge qui amène des dif-

férences dans l'appréhension du monde alimentaire. On ne peut pas appliquer directement aux enfants des méthodes qu'on applique aux adultes.

**Si manger n'est pas seulement une addition de calories et de vitamines, vous acceptez la notion de plaisir...**

Bien sûr, avant tout, manger est un acte de plaisir. C'est un plaisir qui n'est pas seulement lié aux propriétés de l'aliment mais qui est lié à l'acte en lui-même, qui peut être donné par la convivialité, par le plaisir de découvrir des choses nouvelles. On peut même éprouver du plaisir à expliquer pourquoi on n'aime pas certains aliments. Ça ne doit pas être restrictif. C'est un subtil équilibre entre plaisir et raison.

**A propos de plaisir et d'approche sensorielle, je crois savoir que vous allez gâter les participants au colloque...**

Pour mettre en application les préceptes de l'approche sensorielle, nous avons décidé de faire préparer le repas de midi aux élèves du Centre scolaire de Saillon, participants au projet Senso5. Le menu sera concocté par la marraine de la Semaine du goût 2006, Irma Duetsch, selon les travaux des enfants.

**Comment avez-vous choisi les composantes du menu?**

Durant l'année scolaire, les enfants de Saillon ont travaillé sur différentes approches. Les élèves de première primaire ont choisi et étudié sensoriellement les fruits et les légumes. Individuellement, ils ont approché un aliment. A la fin de l'année, ils ont imaginé une sa-



Formes et couleurs sont importantes pour les enfants. La carotte a plus de succès, crue et découpée en rondelles. MAMIN

lade. On se retrouve avec une salade très fruitée, mais qui leur plaît. Quelques parents ont même été sommés par leurs enfants de réaliser la recette à la maison. Ils étaient ravis et amusés, car auparavant, leur enfant n'avait jamais accepté de manger une salade.

Une autre classe a travaillé sur la mise en mots des aliments. Ils ont décrit la truite fumée de Lens, ensuite ils ont eu envie de la déguster aussi à la

maison. Idem pour les fromages et les desserts.

C'est comme ça que nous avons conçu les recettes du repas de midi. Irma Duetsch a parfois été surprise des associations choisies par les enfants, mais elle joue le jeu à merveille.

**Quelle suite, dans la pratique, dans le quotidien, attendez-vous de ce colloque?**

Notre idée est de créer un dialogue entre tous les acteurs de

l'alimentation de l'enfant. Nous espérons que les idées mises en commun à cette occasion génèrent de réelles nouveautés en matière de promotion-santé et que ces propositions se concrétiseront vraiment. Nous cherchons à développer une vision humaniste de l'alimentation. Manger c'est à la fois un besoin physiologique, un plaisir, mais c'est aussi un encrage culturel. C'est l'occasion d'échanger.

LA SEMAINE DU GOÛT 2006 AURA LIEU DU 14 AU 24 SEPTEMBRE

## De nouvelles vocations

L'APG (Association pour la promotion du goût) a levé le voile sur les événements de la Semaine du goût 2006. Durant dix jours, 911 manifestations seront organisées dans toute la Suisse, dont 97 en Valais.

Afin de ne pas multiplier les événements, mais de garantir leurs qualités, une nouvelle charte a vu le jour et le guide a été remanié.

Si jusqu'à présent, la Semaine du goût réunissait surtout les restaurateurs et les artisans des métiers de bouche, cette édition voit fleurir des événements proposés par des collectivités, des écoles ou des entreprises. Au niveau national, Elvino fait découvrir aux élèves zurichois comment des plats

raffinés, créés par Philippe Rochat, sont servis dans les trains. Les soins à domicile du canton du Jura soulèvent la problématique de l'alimentation de la personne âgée et proposent diverses actions qui permettront le partage et la convivialité au moment des repas.

Agir (Agence d'information agricole romande) et les paysans romands lancent un concours pour les élèves sur le thème des fruits. De plus, Agir met à la disposition des enseignants romands des activités clé en mains sur son site [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com). Les AOC et IGP offrent une vingtaine d'activités dans toute la Suisse. Tout ça sous le marrainage d'Irma Duetsch.



**La Semaine du goût, c'est aussi l'apologie de la santé par le plaisir.** LDD

«Le Nouvelliste» reviendra en détail sur ces manifestations.

A noter que l'édition 2006 n'a pas de Ville du goût. Partie remise pour l'an prochain et inscription, pour les localités candidates au titre, sur le site [www.gout.ch](http://www.gout.ch)

## C'EST SYMPA

### La Mi-Côte à Mollens, une adresse craquante

**Un touriste gourmand me dit un jour:** «J'ai mangé la meilleure des pizzas, tout près de chez vous, à La Mi-Côte à Mollens.»

C'est vrai que la Mi-Côte fait partie des bonnes adresses de la région. Genevois ou Zurichois en route pour le Haut-Plateau le savent; ils en font une halte incontournable. Le sourire de Nathalie y est sans doute pour beaucoup, mais la qualité des pizzas aussi.

Une pâte fine et croquante, des ingrédients de qualité et une cuisson traditionnelle, au feu de bois. Tout paraît simple. Simple mais bon. C'est une recette que Nathalie tient de sa mère, qui la tenait du premier pizzaïolo engagé. On ne change pas une équipe qui gagne, pareil pour les recettes.

Au fil des mois, Nathalie ravive le décor, ajoute quelques lampes, un coin canapé pour l'apéro... L'ambiance cosy et chaleureuse est plaisante. Les prix sont raisonnables et la carte des vins s'étoffe peu à peu. L'équipe, entièrement féminine, fait de l'accueil son credo. On s'y sent bien, on y retourne.



Nathalie Gaier-Arnold aux commandes de la Mi-Côte depuis 1998. LE NOUVELLISTE