

Une alimentation sensée

SENSO5 ▶
Le colloque sur l'approche sensorielle de l'alimentation chez l'enfant a mis en évidence le plaisir, la découverte et une certaine philosophie. Application pratique aux casernes de Sion, avec Didier de Courten.



Aux fourneaux, Didier de Courten a donné de son temps pour expliquer la démarche et la conception de son menu aux jeunes apprentis. MAMIN

FRANCE MASSY

Vendredi 19 septembre, les casernes de Sion se sont transformées en repaire de chercheurs, de psychologues, de diététiciens et de gourmands. Le colloque organisé par Senso5 (projet en milieu scolaire soutenu notamment par le canton du Valais) autour de l'approche sensorielle de l'alimentation chez l'enfant avait réuni des acteurs du monde de l'alimentation suisses et étrangers de haut niveau.

Remettre «le mangeur» au centre de ses perceptions, inventorier les actions et les mesures efficaces pour amener les enfants à manger sagement dans le plaisir et la diversité, tel était le challenge de la journée. En ouverture, la conférence de Katherine Kureta-Vanoli, diététicienne française spécialisée dans le comportement alimentaire,



«Manger sans peur et sans reproche», a donné le ton. «Les règles nutritionnelles apprennent d'abord à manger avec la tête, on néglige les appels du corps. Il faut civiliser l'acte alimentaire pour permettre le partage, la convivialité, la consommation d'aliments variés. Il suffit d'écouter nos sensations et nos émotions. Les aliments plus riches en calories ne sont pas né-

cessairement mauvais. On en a besoin parfois. Dans cette civilisation de l'abondance et de la consommation nous mangeons souvent par besoin de réconfort sans savoir écouter notre état de satiété. Il importe de restaurer une régulation des systèmes nutritionnels et émotionnels.»

Le Valais et l'Europe à la même table

L'influence des pratiques éducatives parentales a été soulignée par Sandrine Patris de l'INRA. Sans culpabiliser les parents, il faut tout de même constater que 25% du degré de sélectivité de l'enfant sont expliqués par les ha-

«Nous mangeons souvent par besoin de réconfort»

KATHERINE KURETA-VANOLI
DIÉTÉTICIENNE SPÉCIALISÉE DANS LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

bitudes de papa-maman. «Les programmes de santé publique sont principalement axés sur la nutrition et le mouvement. Ils ne prennent souvent pas en compte les aspects sensoriels de l'alimentation.» Un exposé qui a justifié, si besoin était, la démarche d'Anne-Claude Luisier, cheffe de projet de Senso5, et d'Alexandra Vuistiner, psychologue. Tout



Les apprenties boulangères-pâtisseries n'avaient qu'un critère pour confectionner leur pain: le terroir valaisan. MAMIN

comme l'atelier animé par SA-PERE (du latin savoir et manger), dont l'objectif est d'apprendre aux enfants européens à manger sagement par le biais des cinq sens, ou celui de Laurence Bridel, membre du Groupe de référence alimentation et mouvement pour qui «la dégustation qui fait appel à la perception des cinq sens offre un outil extraordinaire de (re-)découverte de l'acte de manger».

Du stylo à la fourchette

Plaisir et sensorialité dans l'acte de manger: la preuve par l'exemple. Les organisatrices du colloque ont dès la première édition mis en pratique leurs préceptes et ont demandé la contri-

bution de tous les métiers de bouche du canton. À un grand chef d'abord.

Autour du thème de la race d'Hérens et de son environnement, Didier de Courten, 2 étoiles Michelin, 19 au Gault & Millau, a concocté le repas avec sa brigade et des apprentis cuisiniers de 3e année. Boulangers-pâtisseries ou gestionnaires en intendance, tous en cours formation, ont collaboré à l'accueil gourmand de midi. Les enfants des écoles de Saillon, impliqués dans le projet Senso5 étaient aussi de la partie.

La journée s'est terminée par une dégustation surprise dans le noir organisée avec l'aide de la Section valaisanne des aveugles et malvoyants.

Le dernier des anysetiers

FONDATION GIANADDA ▶
Ce week-end, Jean-René Fournier a été intronisé par l'Ordre international des anysetiers. La confrérie compte aujourd'hui une cinquantaine de membres en Valais.



Après le discours, le nouveau confrère Jean-René Fournier a dégusté une channe de pastis pur. HOFMANN

SOPHIE DORSAZ

Samedi soir, dans les jardins de la Fondation Gianadda se rassemblaient les membres valaisans de l'Ordre international des anysetiers. Cet ordre fondé au XIIIe siècle vénérat la fleur d'anis pour ses vertus thérapeutiques. Aujourd'hui, la fleur en est toujours le symbole, mais l'ordre se distingue surtout en parrainant des associations d'entraide.

A Martigny, tous ces hommes en costards noirs ornés de la médaille de l'ordre s'étaient réunis pour accueillir deux nouveaux confrères. A la barre, Jean-René Fournier, conseiller d'Etat et aux Etats, et Gérald Bitschnau, entrepreneur valaisan.

Solennité et humour. Pour commencer la cérémonie officielle de l'intronisation, tous se sont rendus à l'intérieur, conduits par les maîtres de l'ordre. Une cérémonie solennelle certes mais teintée d'humour. Suite à l'intronisation de l'entrepreneur, c'est au tour de Jean-René Fournier d'être présenté devant les membres valaisans. Son parrain anysetier en a dépeint un portrait plus que surprenant en le décrivant comme un bon mélange entre Obama, pour son côté noir, et Sarkozy, pour son côté «bling bling». Après le discours est enfin venue l'heure où le nouveau confrère a dégusté une channe de pastis pur.

Suite à cette étonnante cérémonie, Jean-René Fournier explique enfin pourquoi il a adhéré à l'Ordre des anysetiers. «Tout d'abord, le Grand-Maître de la commanderie valaisanne est un ami proche. Ensuite l'ordre nous convoque uniquement quatre fois dans l'année. Ce n'est donc pas un engagement trop important. Aussi, la commanderie valaisanne rassemble des personnes de toutes professions. C'est une occasion idéale pour rencontrer des gens de tous les milieux. Et enfin, les préceptes de l'Ordre me paraissent importants. Ils promeuvent l'amitié, la générosité envers son prochain, la promotion des arts et des sciences, etc.»

Et qu'en est-il des produits à base d'anis? «J'apprécie le fait que les anysetiers glorifient la fleur d'anis pour ses vertus médicales. Et un bon pastis dans un bon cadre, ça fait toujours plaisir.»

Vous cherchez la sécurité pour vos placements. Contactez-nous en toute confiance!

Une gamme complète de produits et prestations financières de première qualité à votre disposition. Trouvons ensemble la meilleure solution pour répondre à vos souhaits de placement. N'hésitez plus, contactez-nous!

☎ 0848 765 765



Banque Cantonale du Valais

www.bcvs.ch