



## Astuces autour des sens

Faites travailler tous vos sens avec un exercice de dégustation et (re)découvrez les aliments sous un nouveau jour.



Nos 5 sens jouent un rôle essentiel dans notre perception du monde. Grâce à eux, nous sommes capables de communiquer les uns avec les autres, d'échanger et de ressentir des sensations, plaisantes ou non. Ces sensations que nous percevons à travers nos 5 sens vont orienter notre comportement alimentaire. Elles nous feront choisir l'aliment qui nous paraît le plus alléchant, le plat qui a l'odeur la plus gourmande ou encore le pain qui paraît le plus croustillant.





## Diminution des sens avec l'âge

La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Ces derniers constituent nos 5 sens.  
Des sens parfois...



## Proposez un repas sous la forme de Manger-mains

Le Manger-mains ou Finger Food est une manière de consommer un repas, généralement proposée aux personnes...



## Boostez vos 5 sens

Faites travailler tous vos sens avec un exercice de dégustation et (re)découvrez les aliments sous un nouveau jour.



## Favoriser le goût

Stimuler la production de salive qui aidera à amplifier les goûts





## Jouer sur les contrastes

Lorsque la vue est défaillante, jouer sur les contrastes permet à la personne concernée de mieux visualiser son...



## Mettre en valeur les textures

Certaines personnes éprouvent des difficultés à consommer certaines textures d'aliments. Il devient alors...



## Stimuler l'odorat



## Jouer sur les textures

Jouer sur les textures (lisse, croquant, craquant, rugueux, aéré...), les formes (pointu, ovale...), les...



## Soigner son assiette

Adapter la présentation et le contenu de l'assiette » Lors du repas, la vue est généralement le premier sens...



Présentez le menu au travers d'une  
histoire qui aura pour but d'éveiller des  
souvenirs, de faire des liens avec...

