

L'Aventure Sensorielle dans l'Alimentation

2013 - fiche modifiée le 18 octobre 2013

Cet outil pédagogique, consultable et téléchargeable sur internet, comprend de nombreuses pistes pour animer des séquences sur l'éveil sensoriel en lien avec l'acte alimentaire, auprès du tout public.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	A partir de 6 ans
Thèmes associés à cet outil	Alimentation, Corps, Compétences psychosociales
Obtention	Téléchargeable
Participants	Inconnu
Prix	Gratuit



Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- [Introduction](#)
 - Vidéo d'introduction
 - [Guide pédagogique](#) (PDF)
 - Règles de déroulement optimal (PDF)
 - Guide de votre évaluation (PDF)
 - Bibliographie (PDF)
 - Exposition : 5 Affiches (PDF)
- [Vue](#)
 - Vidéo
 - Livret - Affiche
 - Photo-expression (77 photos, 117 Mo)
 - Lexique
- [Toucher](#)
 - Vidéo - Livret - Affiche
- [Oùie](#)
 - Vidéo - Livret - Affiche
 - Support audio
- [Olorat](#)
 - Vidéo - Livret - Affiche
- [Goût](#)
 - Vidéo - Livret - Affiche
- [Les 5 sens](#)
 - Vidéo de conclusion
 - Livret "Les 5 sens"

Vous pouvez [consulter l'outil](#) sans téléchargement.

Vous pouvez [enregistrer une copie de l'outil](#) (Fichier Zip, clic droit sur le lien, puis choisir "enregistrer la cible du lien sous")

Concept :

Cet outil vise à favoriser l'approche sensorielle dans l'éducation nutritionnelle. 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.

L'outil est conçu autour d'un panel diversifié de supports (guide pédagogique, fiches, photo-expression, propositions d'ateliers ludiques et pratiques....) et permet d'intervenir auprès de nombreux publics (enfants, adolescents, adultes, personnes handicapées...).

Objectifs

- Favoriser l'éveil sensoriel en lien avec l'acte alimentaire
- Apprendre à solliciter chacun des 5 sens afin de :
 - mieux se connaître soi, son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer des perceptions ;
 - 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 familier et apprécié;
 - permettre à chacun de savoir ce qui nous procure du plaisir en sachant définir ce qui nous plaît ou non et surtout pour quelles raisons.

Conseils d'utilisation

Les **5 affiches** peuvent être utilisées pour introduire ou conclure le travail autour des sens.

Les livrets (un livret par sens) comprennent 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.

Le livret "**Les 5 sens**" permet de mettre en avant les 5 sens dans un seul et même atelier.

Bon à savoir

Réalisé par le Pôle Maine-et-Loire de l'IREPS Pays de la Loire.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

IREPS Pays de la Loire
Hôpital Saint-Jacques
85, rue Saint-Jacques
44093 - Nantes Cedex 1
France
02 40 31 16 90 - ireps@irepspd.org
<http://www.irepspd.org>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilene@clpsverviers.be
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

"L'aventure sensorielle dans l'alimentation" est constitué d'un ensemble de supports complémentaires proposant des informations et des animations autour de l'alimentation et de la façon dont les 5 sens interviennent dans l'acte alimentaire.

L'information donnée dans le **guide pédagogique** général et dans les **livrets** consacrés chacun à un des 5 sens est particulièrement riche et bien structurée. Les animations proposées sont claires, assez classiques mais néanmoins dynamiques et intéressantes pour découvrir et enrichir les sens. Le ton n'est jamais moralisateur ni normalisant, respecte les participants dans leurs variétés et les invite à s'approprier les notions abordées et les sensations vécues.

Les **vidéos** sont destinées à l'animateur, pas aux participants. Le style et le ton convenus et les répétitions stéréotypées de certaines expressions ("N'est-ce pas, Marina ?", "Mais bien sûr, Michel !") pourraient provoquer moquerie ou agacement chez certains animateurs.

La place des **affiches "de synthèse"** pour chaque sens dans le dispositif pédagogique n'est pas claire. Les photos d'aliments proposées pour l'exploration du sens de la vue ne sont ni appétissantes ni esthétiques.

Deux points positifs sont encore à souligner :

- D'abord le fait que l'ensemble des supports peuvent être téléchargés gratuitement sur le site de l'éditeur.

- Ensuite, les concepteurs ont prévu un **dispositif d'évaluation** du processus d'animation et des résultats. Ils proposent aux animateurs des modèles d'évaluation et des pistes pour construire leur propre évaluation.

Objectifs :

L'outil vise à favoriser l'éveil sensoriel en lien avec l'acte alimentaire et à apprendre à solliciter chacun des 5 sens afin de :

- mieux se connaître soi, son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer des perceptions ;
- mettre des mots sur des sensations et enrichir son répertoire alimentaire au-delà de la seule distinction entre "bon" et "pas bon".

Public cible :

Tout public (enfants, jeunes, adultes, seniors, personnes handicapées), mais l'animateur devra adapter l'utilisation de l'outil à chaque public.

Utilisation conseillée :

Les vidéos s'adressent aux animateurs. Elles ne doivent pas être proposée aux participants.

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★

Attractif ★★★★★

Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

Temps de préparation :



Points forts :

Animations dynamiques et intéressantes pour enrichir les sens. Le ton n'est jamais moralisateur ni normalisant.

Points d'attention :

Les vidéos proposées sont destinées aux utilisateurs.

Sujets abordés :

Alimentation, 5 sens.

Date de l'avis : 19 novembre 2013