Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: L'école des sens

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995674

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bon à savoir

Evaluation sensorielle – kesako?

▶ L'évaluation sensorielle est une approche scientifique de la dégustation. Elle permet de caractériser un aliment tel qu'il est perçu par une personne et constitue donc un outil de mesure fiable qui permet d'évaluer les préférences des consommateurs et prévoir ce qui motive leurs choix.

Dans le domaine de l'évaluation sensorielle, on distingue deux perspectives: la première – l'analyse sensorielle – cherche à déterminer les propriétés organoleptiques des aliments, c'est-à-dire leur action sur les divers récepteurs sensoriels stimulés avant, pendant et après l'ingestion d'un aliment; la seconde perspective – l'évaluation hédonique – cherche à préciser les préférences ou les rejets entraînés par ces propriétés organoleptiques. L'analyse sensorielle s'intéresse donc au produit pour lui-même, alors que l'analyse hédonique se penche sur la manière dont un produit est accepté par les consommateurs. //

› *Plus d'infos sous:*
http://life.hevs.ch/f/evaluation-sensorielle.asp

Photo: kursiv

L'école des sens

Projet interdisciplinaire // Les enfants sont très sélectifs lorsqu'il s'agit de manger. Les incitations parentales se heurtent souvent à un blocage pur et simple. Et si le salut passait par les cinq sens?

Véronique Keim

▶ Chacun frissonne encore à l'idée de goûter tel aliment nouveau, inconnu, suspect... Chez les enfants, cette attitude appelée néophobie alimentaire est très marquée entre quatre et sept ans. Les parents sont souvent déroutés, car l'enfant se montre bien incapable de justifier son refus. «J'aime pas!» sera malheureusement la seule explication à se mettre sous la dent... Plus tard, le comportement aura tendance à s'assouplir quelque peu, mais les injonctions parentales resteront lettre morte tant qu'elles viseront à imposer des choix, à l'image des campagnes de prévention qui inondent les médias. D'où l'idée novatrice d'une chercheuse valaisanne, ingénieure EPFZ en denrées alimentaires, de transformer l'enfant en véritable acteur de l'acte alimentaire.

Promouvoir au lieu de prévenir

«Comment faire pour enrayer l'épidémie de malbouffe qui gagne du terrain chaque jour?» A cette question brûlante, une équipe de la Haute Ecole Valaisanne de Sion, menée par Anne-Claude Luisier, a décidé de répondre par un projet d'intervention sur le terrain. «Les campagnes de prévention ne donnent pas forcément les résultats escomptés. Notre démarche s'inscrit dans un autre registre. Nous préférons faire de la promotion.» Ainsi est né «Sensokids», une approche multisensorielle de l'alimentation qui invite l'enfant à explorer les dessous de l'assiette, à l'aide de ses cinq sens. «Nous nous fions beaucoup à la vue et à l'ouïe dans la vie quotidienne, au détriment des systèmes olfactifs, gustatifs et tactiles.» Avec ce projet pluridisciplinaire, les enfants appréhendent les aliments sous différents angles, ils élargissent leur vocabulaire, développent leur imagination en cherchant des analogies. Bref, ils deviennent des petits chercheurs à l'affût du craquement de la pomme ou du picotement de l'eau gazeuse. L'évaluation sensorielle, domaine scientifique par excellence (voir encadré), descend donc dans la cour d'école. «Grâce à une approche scientifique de la dégustation, nous comprenons mieux les préférences alimentaires des enfants. En prenant la pomme, par exemple, nous cherchons à savoir quelle influence ont la grandeur, la couleur, la texture, l'acidité ou encore la forme (crue, en compote, rapée, etc.) sur son acceptation ou son refus par l'enfant.» Ces connaissances permet-

Progrès rapides

▶ La première évaluation faite après une année auprès des écoliers de Saillon a permis de tirer un premier bilan pédagogique.
Exemples: les élèves ont découvert de nouvelles facettes aux aliments: «La galette de riz, ça crisse comme lorsque je frotte mes pantoufles par terre» (Méline, 6 ans). Ils ont enrichi leur vocabulaire gustatif: «C'est friable», «C'est astringent». Ils ont surmonté leurs a priori: «Je pensais ne pas aimer l'olive, mais en la dégustant, je me rends compte que ça me plaît» (Marion 8 ans). Ils ont fait appel à leur mémoire et leur capacité d'analyse: «Plus je m'approche de la rondelle du concombre, plus j'ai l'impression de manger de la pastèque» (Gaëlle, 8 ans). //

› *Informations sur le projet:*
Haute Ecole Valaisanne, Anne-Claude Luisier,
tél. 027 606 86 59;
e-mail: aclaude.luisier@hevs.ch;
www.hevs.ch,
www.senso5.ch.

tront ensuite de développer des produits sains tout en respectant les préférences des enfants et en les éveillant à des goûts nouveaux.

Quand la science rencontre la pédagogie
C'est à l'école primaire de Saillon que les chercheurs ont proposé de développer ce projet sur plusieurs années, en accord avec la direction et les enseignants. Démarré en 2003 avec quelques classes, il s'étend désormais à toute l'école, de la première enfantine à la sixième primaire. «Cet éventail des âges permet d'observer l'évolution du comportement des écoliers. Une psychologue accompagne le projet pour nous rendre attentifs aux différentes phases du développement de l'enfant.» Les enseignants ont reçu une formation relative aux systèmes sensoriels. Durant l'année, ils choisissent des activités qui stimulent les cinq sens. L'aliment devient alors la porte d'entrée pour un apprentissage multisensoriel. Lors d'une sortie en forêt par exemple, les enfants découvriront plusieurs plantes et arbres, leur forme, leur parfum, etc. Une fois en classe, ils goûteront aux tisanes concoctées avec leurs feuilles... Autre champ d'application: la lecture. Le A évoque l'ananas et son parfum, le P de pomme se décline aux saveurs des diverses variétés, le M de melon donne l'eau à la bouche... Les enfants élargissent ainsi leur vocabulaire, ils mettent des mots sur leurs sensations pour dépasser le «j'aime-j'aime pas.» Cette approche originale permet souvent de dépasser la néophobie alimentaire qui fait le désespoir des parents. Les aliments s'enrichissent de nuances que même les parents ne soupçonnent pas.

Remue-ménage dans la cuisine
Tiraillés entre les impératifs de la mode, du prix ou encore des arguments santé, les parents, justement, ne savent plus trop quelle ligne adopter. Grâce au projet, ils bénéficient d'un soutien bienvenu. «Une fois à la maison, les enfants veulent faire partager leurs découvertes. Du coup, telle maman apprendra que sa fille n'est pas opposée au concombre, mais à la sauce qui l'accompagne!» Si la pomme des quatre heures ne rencontrait qu'un succès mitigé jusqu'alors, les découvertes faites à l'école permettent de renverser la tendance: ainsi, la granny smith, «qui pique et craque délicieusement», rencontre soudain un succès inespéré et remplace la golden. A condition bien sûr de la couper en petits quartiers! Anne-Claude Luisier en est convaincue: «En offrant une boîte à outils qu'il peut enrichir à sa guise, l'enfant passe du statut de consommateur passif à celui d'acteur, et cela change beaucoup de choses au niveau de l'approche et de l'acceptation des aliments. D'ailleurs, on ne stigmatise jamais un produit, mais on laisse à l'enfant le soin de l'appréhender avec ses différents sens et de se forger son opinion.»

Récompense et soutien
A l'unanimité, le projet «Sensokids: 5 sens pour apprendre» a reçu le prix Santé-Entreprise 2005 décerné par le comité suisse de l'Association européenne pour la promotion de la santé. Inattendue, la récompense reçue par Anne-Claude Luisier et Alexandra Vuistiner, la psychologue, a donné des ailes au projet. Présenté lors d'une plateforme organisée par l'Office fédéral de la santé publique, le projet a éveillé un grand intérêt du côté des politiques. Il peut désormais compter sur un partenariat de cinq ans conclu avec l'Etat du Valais. Le canton entend consolider le profil scientifico-pédagogique et encourager l'implantation des outils d'apprentissage dans tous les établissements élémentaires et primaires valaisans. Anne-Claude Luisier s'en réjouit. «Ce soutien permettra de développer un véritable suivi et d'adapter les outils au fur et à mesure selon les résultats. Nous pourrons ainsi valider la démarche d'un point de vue scientifique. Nous pouvons compter aussi sur un partenariat avec la station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil et la Semaine du Goût Valais pour une réflexion approfondie sur les qualités des produits alimentaires qui entrent à l'école.» D'un projet HEVs, «Sensokids» passe à un projet cantonal rebaptisé Senso^5. A suivre! //