

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION NUTRITIONNELLE



Fiche 1 - Education nutritionnelle

Les sens

CLASSE
2 périodes
Sec I, 9 H

Corps et mouvement

| Domaine disciplinaire | Education nutritionnelle |
|-----------------------|---|
| Les mots-clés | 5 sens, émotions, perception, acte de manger |
| L'activité | Découvrir que sans la vue, les sens sont altérés lorsqu'on mange ou que l'on découvre des aliments. Les saveurs, les arômes, les textures, les bruits sont perçus différemment et ceci peut générer des sensations inconnues et diverses émotions (peur,...). Chaque personne est différente dans ses perceptions et l'utilisation de ses sens. C'est une question de génétique autant que d'expériences positives et négatives réalisées dans le passé. L'environnement culturel et donc alimentaire influence aussi la manière dont ces expériences de dégustations vont être vécues. |
| Les objectifs | Réaliser l'importance de tous les sens dans la perception des aliments. Identifier leur influence dans l'acte de manger ou de choisir un aliment. Échanger sur les différences de perception et émettre des hypothèses explicatives. Identifier ses émotions en lien avec la modification d'une perception. |

Avoir conscience de soi
Avoir de l'empathie pour les autres
Savoir réguler ses émotions

Formation générale (FG)

FG32- Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.

Capacités transversales (CT)

Démarche réflexive - remise en question et décentration de soi :
- prendre de la distance, se décentrer des faits, des informations et de ses propres actions.
- faire une place au doute et à l'ambiguïté.
- reconnaître ses préjugés et comparer son jugement à celui des autres.

Période 1

Avertissement

Identifier les allergies/intolérances, les dégoûts pour certains aliments.

Avertir les élèves que la découverte des aliments se fera avec les yeux fermés et qu'il s'agit de jouer le jeu pour que l'on puisse identifier ses perceptions.

Organisation

Deux groupes : dégustateurs // organisateurs avec inversion des rôles une fois la première série de dégustation réalisée.

Prévoir des aliments différents pour les deux groupes.

15'' environ par aliment.

1 fiche par dégustateur avec le n° de chaque aliment.

Préparation des aliments à déguster

Petites portions individuelles placées dans des coupelles.

Le groupe A organise la dégustation simultanée des participants du groupe B.

Le groupe B attend à l'extérieur de la salle.

Aligner les contenants avec leur couvercle sur des tables. Espacer les dégustateurs.

| Groupe A | Groupe B |
|-----------------|-------------------|
| Jaune d'oeuf | Yaourt nature |
| Beurre | Huile d'olive |
| Poudre de cacao | Flocons de millet |
| Sucre glace | Farine |
| Sirop de cassis | Sirop de sureau |

Variante 1 (pour une deuxième série de dégustation)

Placer les mêmes ingrédients dans des contenants pouvant altérer la perception tactile.

- Le jaune d'œuf dans une bouteille
- Le beurre sous-vide
- Un saupoudreur pour la poudre de cacao
- Le sucre glace dans un pot de verre
- Les flocons de millet dans un sac en tissu
- L'huile dans une tasse à café
- La farine dans une bouteille
- etc.

Variante 2**Modifier l'aliment lui-même en vue de perturber d'autres sensations.**

- jaune d'œuf cuit
- beurre fondu
- cacao délayé avec un tout petit peu d'eau
- sucre glace battu avec du blanc d'œuf
- flocons de millet imbibés
- huile figée
- farine délayée dans de l'eau
- etc.

Organisation de la dégustation

Au signal, chaque organisateur lève le couvercle et place l'aliment dans la main du dégustateur ou lui donne le contenant pour la deuxième variante.

Après 15" l'aliment est déposé dans son contenant et le couvercle remis ou le contenant redonné à l'organisateur

Le dégustateur écrit sur sa fiche le nom de l'aliment.

Comment guider le dégustateur

Celui ou celle qui organise (O) la dégustation va devoir interagir avec le ou la dégustatrice (D) qui ferme les yeux et ne voit pas.

O se met face à D et annonce qu'il est exactement en face. O vérifie ensuite que D est proche de la table en lui demandant de poser les mains sur la table. O indique quel est le contenant (ex. petite coupelle qui tient au creux de la main). O va ensuite devoir guider D en lui demandant de tendre la main qui va saisir l'aliment, mains ouvertes et paume vers le haut. O tient délicatement l'avant-bras de D qui va saisir le contenant et le dépose sur la main de D ouverte en appuyant un peu. Quand le temps imparti est terminé, O touche à nouveau l'avant-bras de D et lui indique qu'il va reprendre le contenant.

O indique à D quand il peut ouvrir les yeux et noter l'aliment dégusté.

Dégustation en silence

→ Fermer les yeux

Prendre le récipient, toucher, sentir, goûter.

Vérification

Après chaque aliment dégusté, discussion sur les indices qui ont permis la reconnaissance de l'aliment.

En cas d'erreur de perception, émettre des hypothèses sur les causes.

Tournus

Inversion des rôles.

Le groupe B organise la dégustation simultanée du groupe A. Le groupe A attend à l'extérieur de la salle.

Débriefing

Prendre un à un les aliments qui n'ont pas été identifiés par la majorité.

- Inventorier les différentes hypothèses qui ont perturbé les sens.
- Apporter quand c'est possible des éléments pouvant expliquer ces perturbations.
- Exprimer pour ceux et celles qui le souhaitent leurs émotions lors de cette expérience.

Revenir sur les trois éléments de la capacité à se remettre en question et à se décentrer. Cette discussion sur les sensations, sentiments et émotions provoqués par cette activité, demande à être conduite avec finesse et seulement avec ceux et celles qui le souhaitent.

Exemples de questionnement :

- *Pourquoi ai-je osé ou n'ai-je pas osé prendre de risque ?*
- *Quelles sensations ai-je appréciées ou non lors de ces dégustations ?*
- *Ai-je eu confiance en la personne qui me tendait les aliments pour l'exercice les yeux fermés ?*
- *Ai-je besoin de voir ce que je mange, de savoir ce qu'il y a dans un aliment ? dans un plat cuisiné, un sandwich ?*
- *Par quoi mes sens peuvent-ils être trompés ? Comment peut-on perturber les informations perçues par la vue (voir éléments explicatifs)*

Exemples d'ingrédients

(à adapter, aussi en fonction des possibilités de conservation et de réfrigération)

Œuf
Yaourt nature
Beurre
Huile d'olive
Poudre de cacao
Flocons de millet
Sucre glace
Farine
Sirop de cassis
Sirop de sureau

Couvercle ou cloche opaque pour cacher les aliments.
Bouteilles, verres, coupelles, sachets hermétiques, saupoudreurs, ...

Éléments explicatifs

Modifications de nos perceptions sensorielles induites par l'état de cécité

A l'odeur et au toucher on peut assez facilement reconnaître un aliment. En bouche, c'est plus difficile. La perception olfactive rétro-nasale prend souvent le dessus de la perception gustative.

L'anxiété, la peur peut altérer la perception du goût car toute l'activité cérébrale est focalisée ailleurs que sur ce qui est mis en bouche.

La perception des volumes est également affectée par la cécité. L'association inhabituelle de textures, d'arômes, de saveurs peut également perturber les sens.

La répétition de ce type d'expérience à l'aveugle, qui peut la première fois être stressante et générer de la peur, va permettre de progressivement pouvoir être plus attentif à ses sensations lors de la découverte d'aliments, de goûts, de textures et de saveurs différentes.

Modifications des perceptions d'un aliment

Du prix d'un plat à la taille ou à la couleur de l'assiette, en passant par le poids, la forme, la couleur de l'emballage, il existe de nombreux facteurs pouvant influencer la perception d'un aliment, et entre autres, sa saveur.

Un poisson peu appétissant et ayant peu de goût ou trop de goût va être panné.

La photo de l'emballage d'une pizza "minimaliste" va représenter une pizza plus garnie, plus grande, plus colorée,...

Un produit cher est souvent perçu comme meilleur.

Liens avec #MOICMOI

Les sens jouent un rôle important dans l'alimentation. Ils sont des récepteurs sensoriels qui permettent de capter et d'interpréter des informations de notre environnement. Ils sont propres à chacun.e. et participent à notre manière de percevoir et de comprendre le monde autour de nous. En fonction de nos expériences et de nos spécificités, nous développons et utilisons certains sens plus que d'autres. Ils jouent un rôle important dans les processus d'apprentissage, c'est pourquoi la diversification des approches pédagogiques et l'utilisation des différents sens sont nécessaires pour les élèves. A l'adolescence, la proprioception, c'est-à-dire la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps, va aider l'adolescent.e à se réappropriier son corps dans la phase de grandes transformations qu'elle.il vit.

Messages pour les élèves

Les cinq sens te donnent des informations sur ton environnement.

Ta perception des informations te permet d'adapter tes réactions à la situation.

Quand tu es privé.e d'un de tes sens, certaines informations peuvent manquer ou doivent être recherchées en augmentant les autres sens.

Quand tu prends le temps de ressentir tes sensations et de comprendre tes perceptions, tu apprends à mieux te connaître et à comprendre les canaux que tu privilégies pour capter des informations, donc aussi pour apprendre.