

METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

L'importance du goût et la prise en compte des sens dans l'alimentation

Les enjeux de l'éducation au goût en milieu scolaire

L'éducation au goût est un **processus d'apprentissage** collectif, individuel et de réflexivité sur la **découverte sensorielle** et les **sensations** guidant le **plaisir alimentaire**. Éducation par l'expérience et l'expérimentation, elle contribue au développement des [compétences psychosociales](#) de l'élève en favorisant l'estime de soi, la confiance en soi, l'identité et l'autonomie.

L'éducation au goût est une **démarche pluridisciplinaire** et **transversale** qui réunit l'ensemble de la communauté éducative (professeur des écoles, professeur de sciences de la vie et de la Terre, d'histoire-géographie, adjoint gestionnaire, infirmier, conseiller principal d'éducation, parents, etc.), ses partenaires (collectivités territoriales, prestataires de restauration collective, associations agréées, etc.) et les élèves.

Une éducation par les sens, complémentaire de l'approche nutritionnelle

Nombreux sont les paramètres qui permettent d'apprécier un aliment, mettant en jeu tous nos sens : **la vue, l'olfaction, le toucher et, bien sûr, le goût**. Nos papilles ne se contentent pas de transmettre quatre ou cinq saveurs, mais de nombreuses autres pour lesquelles notre vocabulaire reste insuffisant. Si le **goût s'éduque** pendant l'enfance, puis **évolue** en fonction des habitudes alimentaires et des **cultures**, il demeure **lié à des valeurs essentielles : le plaisir et la sociabilité**.

L'expérience alimentaire est étroitement liée aux **sens** (la vision, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût) tout comme elle conjugue le poids des représentations et des souvenirs individuels et collectifs. Les **sensations gustatives** sont différentes en fonction du degré de faim ressenti. Lorsque le mangeur arrive à satiété non seulement la faim a disparu, mais le mangeur ressent également un sentiment de bien-être et de satisfaction. Les **sensations de la faim** (« creux » dans l'estomac, gargouillements, irritabilité) sont progressivement remplacées par une **sensation de plénitude**. En revanche, les sensations d'estomac trop lourd ou d'écoeurement à la fin d'un repas signalent que le corps a reçu plus de nourriture que de besoin.

Ainsi, amener l'**élève à écouter et décrire** les messages sensoriels que son corps reçoit et émet lorsqu'il se nourrit, à développer sa **sensibilité**, à **partager ses opinions** et à **écouter** celles des **autres** dans un esprit de **respect mutuel** est essentiel dans le cadre d'une éducation à l'alimentation et au goût. Cela s'inscrit pleinement dans le processus d'acquisition de **compétences langagières**. En effet, les élèves approfondissent non seulement les champs sémantiques associés au goût, aux aliments et au corps (distinguer arôme et saveur, mobiliser le vocabulaire des sensations trigéminales), mais encore leur maîtrise de la langue en produisant un récit oral ou écrit, à l'intention de leur camarade et de leur enseignant, à partir de ce qu'ils ont ressenti.

L'approche sensorielle de l'alimentation permet le partage et l'échange collectif autour du plaisir lié aux repas par un travail mené sur l'appréciation des différences, l'empathie et la bienveillance.

Pour aller plus loin

- Colloque annuel de la Chaire Alimentations du monde de l'Unesco, [Se nourrir de plaisirs](#), 2017
- Textes et documents pour la classe : [Le goût](#), TDC n°1022, 2011

Les classes du goût

Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports poursuivent, depuis 2010, l'opération « Les classes du goût » dans les écoles élémentaires, sur le modèle des classes créées dans les années 1970 par Jacques Puisais.

Dans une logique d'éveil, [les classes du goût](#) permettent de développer la connaissance de soi et du monde qui l'entoure et participent ainsi au développement de compétences liées à la prise de responsabilité et de décision, au comportement en groupe selon les règles de la collectivité, à l'engagement individuel et collectif, au respect d'autrui et à l'écoute de l'autre.

Abordant les différentes dimensions de l'alimentation (nutritionnelle, culturelle, patrimoniale, environnementale, géopolitique), ce programme clé en main, doit, pour être efficace, s'insérer dans une démarche globale de promotion de la santé à l'école.