

# Les « classes du goût », un outil pour l'éveil sensoriel

**Des « classes de goût » proposées dans une commune des Ardennes permettent aux 6-11 ans d'aborder, dans une logique d'éveil, différents concepts d'éducation à la santé et à la citoyenneté.**

Un programme d'éveil sensoriel pour des classes de primaire, à l'initiative de Jacques Puisais, président de l'Institut français du goût (IFG), est mis en place, depuis de nombreuses années, dans différentes écoles et centres de loisirs en France.

Fin 1997, une infirmière scolaire des Ardennes, une autre enseignante et moi-même avons suivi la formation à l'éveil sensoriel et à la mise en place des « classes de goût », proposée par le Centre national des arts culinaires (Cnac) avec le soutien de l'Éducation nationale, selon le programme mis au point par l'IFG. J'ai, depuis, mené chaque année ces séances avec des enfants travaillant sur l'alimentation au sein de différentes matières du programme scolaire : avec des classes de primaire de l'École Dodeman, en école rurale lors de regroupements pédagogiques et en classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>, Section d'enseignement général et professionnel adapté (Segpa) de collège.

## Pourquoi éveiller le goût des enfants ?

Le goût, comme tous les sens, est considéré comme un moyen de communiquer, initiateur de culture, de convivialité, de partage et de plaisir. La nourriture devient ainsi un langage influencé par les origines géographiques, l'environnement familial, social et culturel, et l'affectivité. Mais le goût, faute de s'apprendre, se banalise et se perd. Un travail sur les perceptions sensorielles des aliments permet donc de réagir contre les excès d'uniformisation de la nourriture, l'appauvrissement sen-

Les classes du goût : du marché...

soriel qui en résulte et participe ainsi à la promotion d'une alimentation diversifiée favorable à l'équilibre alimentaire.

Un tel programme donne également à chaque enfant la possibilité de se découvrir par la verbalisation de ses sensations et d'exprimer librement ce qu'il ressent. Il lui permet de découvrir les plaisirs du monde gustatif et d'autres habitudes alimentaires. Il lui fait partager joie et émotions autour de repas ou goûters, vécus alors comme des moments privilégiés de convivialité. Enfin, il participe au développement de son esprit d'analyse et de son esprit critique.

## Descriptif de la méthode

Elle est composée de dix séances d'1 heure 30 à 2 heures :

- La première est consacrée au rappel des cinq sens, à leur rôle. Elle montre les trois phases de la dégustation : avant, pendant et après l'aliment en bouche. L'enfant constate que le refus ou l'appréciation d'un aliment est directement lié à la manifestation de stimulations sensorielles.
- La deuxième fait jouer l'enfant avec le sucré, le salé, l'amer et l'acide : les quatre saveurs fondamentales.
- La troisième est consacrée à l'olfaction. Après en avoir découvert les méca-

nismes biologiques, les enfants font travailler leur mémoire olfactive.

- La quatrième séance aborde le monde de la vision. La vue est la première barrière sensorielle, elle nous permet de choisir nos aliments, mais attention aux apparences !
- La cinquième séance aborde le toucher. La relation tactile à l'aliment varie selon les peuples. Beaucoup de nos refus ou de nos attirances alimentaires sont liés au sens du toucher.
- La sixième étape est la construction d'un repas. Les enfants le préparent et le partagent ensuite en étant attentifs aux différents saveurs qui le composent.
- Lors de la septième séance, on parle de tout ce qui est agressif pour le goût. Certains aliments astringents, brûlants ou piquants peuvent nous empêcher d'apprécier ce que nous mangeons.
- La huitième séance permet de découvrir différentes spécialités d'aliments plus ou moins éloignées des habitudes des enfants. Cela peut se faire autour d'une présentation de spécialités propres aux régions ou pays d'origine de chaque enfant, ou bien encore autour d'une même aliment tel que toutes sortes de fromages.

... à la cuisine

- La neuvième est un rappel de toutes les connaissances acquises où chacun s'applique à exprimer ses sensations.
- La dixième et éventuellement les séances supplémentaires permettent d'aller à la rencontre des artisans locaux pour découvrir différents modes de fabrication de produits alimentaires.

## Évaluation des classes du goût

Les résultats de l'évaluation, traités par l'IFG, ont été obtenus à partir des questionnaires d'évaluation remplis par les enfants et leurs parents à la fin de chacune des classes de goût mises en place par les trois professionnelles formées au niveau des Ardennes.

Les enfants ont pris dans l'ensemble beaucoup d'intérêt à cette activité. L'envie de goûter de nouvelles choses ressort nettement. À la question « *Quel plat aimerais-tu savoir faire toi-même ?* », 87 % des enfants ont donné une réponse, ce qui montre l'intérêt qu'ils portent à l'acte de préparer un plat. Pour l'anecdote, on note d'ailleurs que le hamburger est simplement ressorti deux fois sur 146 réponses, ce qui montre que dans l'esprit des enfants, il ne correspond pas vraiment à un plat.

En ce qui concerne les parents, ils sont majoritairement favorables à poursuivre cette expérience et sont positifs sur les changements d'attitudes de leurs enfants. On note néanmoins deux points plus négatifs : le manque d'initiative des enfants pour essayer d'apprendre des choses aux parents, mais peut-être n'y sont-ils guère invités, et le fait que les enfants ne prennent pas davantage de temps pour manger.

## Bilan d'après les constats et les remarques

Cette activité constitue un programme très enrichissant puisque les séances d'éducation du goût s'intègrent dans plusieurs disciplines et tout particulièrement :

- l'éducation pour la santé, avec le travail sur l'hygiène, l'équilibre alimentaire, l'origine, la composition et le rôle des aliments, les besoins alimentaires, etc.
- la biologie, en abordant les organes des cinq sens et la digestion.

En ce qui concerne le comportement des enfants durant les séances, on observe qu'ils prennent un réel plaisir à goûter et à découvrir de nouvelles choses malgré certaines réticences initiales. Ils se concentrent lors des dégustations et font d'importants efforts pour exprimer ensuite leurs sensations avec un vocabulaire le plus riche possible, ce qui n'est pas sans difficulté une fois les « miam » et les « beurk » épuisés. Chacun parle librement, les enfants parviennent peu à peu à être plus à l'écoute les uns des autres et surtout à respecter l'avis donné par les autres en fonction de leurs goûts et de leurs habitudes alimentaires.

La préparation et le partage du repas auquel sont invités d'autres convives (membres de l'équipe éducative, retraités, etc.) sont toujours un moment très privilégié et apprécié de tous. Les enfants investissent beaucoup au niveau de la confection et du service de ces repas qui se déroulent dans les règles de l'art mais aussi de l'hygiène ! Ils se régalaient d'ailleurs à l'avance avec la réalisation des menus sur informatique et des décors des tables lors des activités manuelles.

La majorité d'entre eux préparent à nouveau ce repas à la maison peu de temps après. Quelques-uns se lancent

ainsi dans des séances régulières de cuisine en famille. Les parents en donnent des échos très positifs. Ils font part de l'intérêt que leurs enfants portent aux repas puisque, selon eux, « *ils apprécient plus de se mettre à table* » et « *ils admettent plus facilement de goûter* ».

Ces activités ont également un impact socioculturel par le biais des nombreux contacts très enrichissants établis avec des artisans de la bouche : boulangers, charcutiers-traiteurs, producteurs locaux de produits du terroir (miel, pain d'épices, etc.). Les enfants prennent plaisir à ces rencontres et posent de nombreuses questions.

Par la suite, au sein de l'année scolaire, à la cantine, lors de la semaine du goût, des goûters d'anniversaire et autres événements autour de l'alimentation, les enfants sont plus attentifs à ce qu'ils mangent et très fiers de s'exprimer sur ce qu'ils ressentent.

La mise en place de ces ateliers du goût, adaptés à des élèves plus âgés en difficulté scolaire des classes de Segpa, s'est avérée extrêmement positive au niveau de la verbalisation et du ressenti, du comportement face aux aliments, du partage et de la prise de responsabilités lors de l'élaboration des repas. Les enseignants responsables de ces classes me sollicitent chaque année, conscients de l'impact pédagogique et de l'intégration dans le projet de prévention, d'éducation pour la santé et à la citoyenneté dans leur établissement.

Le seul regret à noter est le désengagement des structures initiatrices de cette action, du fait notamment de la dissolution du Cnac en 2000 qui, de ce fait, n'en assure plus le financement. De plus, les « cahiers du jeune goûteur » utilisés lors de ces classes de goûts ne sont plus édités par le Cidil. Seules l'implication des écoles et la motivation du personnel enseignant permettent de poursuivre cette action reconnue de tous. L'aide obtenue par un Projet d'action éducative (PAE) permet à l'école Dodeman de poursuivre la mise en place de ces ateliers du goût à la satisfaction des enfants, enseignants et parents.

**Solange Martinez**  
Enseignante à l'école primaire  
Dodeman, Vouziers.

## Les classes du goût : un outil d'éducation pour la santé

Les classes de goût, dont la logique éducative n'est pas une logique comportementaliste – puisqu'elles ne permettent en aucun cas de dégager un bon ou un mauvais comportement – mais une logique d'éveil, reposent sur différents concepts d'éducation pour la santé.

Elles permettent à chacun, sans jugement de valeur, de développer des notions liées à l'épanouissement de l'individu par une meilleure connaissance de lui-même (son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer ses sensations) et du monde qui l'entoure. Elles participent ainsi au développement de certaines compétences transversales des enfants telles que la prise de responsabilité et de décision, le comportement en groupe selon les règles de la collectivité tout en favorisant l'engagement individuel et collectif, le respect d'autrui puisque l'expression de tous, l'écoute et la prise en compte des différents commentaires sont de rigueur. Car, bien entendu, rien n'est neutre ni objectif dans le goût qui est défini par les critères personnels de chacun.

La question éthique y est essentielle, derrière le respect des cultures, l'enrichissement de tous par l'expression des expériences de chacun, l'écoute, l'ouverture aux pratiques des autres...

La méthode de l'éveil sensoriel repose sur le savoir (connaissance des sens, de leurs organes, de l'équilibre alimentaire, de la fabrication de certains aliments, enrichissement du vocabulaire, etc.), mais aussi sur du savoir-faire (réalisation de menus, de repas, etc.) et du savoir-être (connaissance de son corps, de ses sensations). Les classes du goût ne vérifient pas les connaissances mais soulignent l'évolution de l'enfant par la verbalisation de son ressenti et ses impressions.

Toutefois, un tel programme de classes du goût ne constitue bien entendu qu'un outil, exploitable dans une démarche en éducation à la santé. Comme tout outil, il ne peut en aucun cas constituer une fin en soi, mais c'est un bon moyen pour faciliter l'acquisition de connaissances nutritionnelles sur l'équilibre et

la variété alimentaires, en complétant cette approche par l'expérimentation de la nourriture et des repas à travers leurs dimensions psychoaffectives, culturelles, socio-économiques et environnementales. Il a pour vocation de faire réagir les enfants et donc de provoquer des échanges.

Ce programme doit être intégré à un projet global de prévention et non être « plaqué » si on veut l'inscrire dans une démarche d'éducation pour la santé. Pourtant, ce programme de classes du goût est un outil « clef en main », ce qui peut sembler paradoxal ! C'est alors à l'animateur de moduler les interventions « types » par rapport à l'évaluation des besoins qu'il a faite dans un premier temps et, bien sûr, en fonction de la nature de la classe, de l'environnement des enfants, de leurs autres activités, etc. C'est à lui d'adapter l'outil selon ces données pour que les classes du goût puissent répondre à un véritable processus d'éducation à la santé.

Par ailleurs, pour relier ces différentes séances à la vie quotidienne, l'enseignant a un rôle primordial : il est le lien entre les élèves et l'animateur. Il fait preuve de motivation pour que les séances sur l'éveil sensoriel soient inscrites dans son projet de classe. Elles demandent un investissement de tous, une organisation particulière (disposition des tables en rond, repas en classe, etc).

Pour conclure, les classes du goût sont bien un outil entrant dans un processus d'éducation et de promotion de la santé lorsque les interventions sont modulables selon le public et qu'elles sont intégrées à un projet global. La table, ses plaisirs, impliquent une relation heureuse avec les autres et avec notre corps, et cela conditionne notre harmonie avec le monde. Savoir aimer la vie et profiter des choses aide à la constitution d'un équilibre personnel.

**Clara Daviet**

Diététicienne, chargée de projet  
en éducation pour la santé,  
Comité départemental d'éducation  
pour la santé de la Sarthe, Le Mans.