



# Atelier Plaisir de manger

## Sommaire des fiches « Grand public »

### Séance 1

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Documents généraux | S1 - Annexe 1 : Questionnaire pré-atelier grand public                       |
| Documents généraux | S1 - Carnet de bord                                                          |
| Fiches notion      | S1 - Fiche notion « <i>Les saveurs</i> »                                     |
| Fiches notion      | S1 - Fiche notion « <i>Le plaisir</i> »                                      |
| Fiches notion      | S1 - Fiche notion « <i>Plat totem</i> »                                      |
| Fiches pratiques   | S1 - Fiche pratique « <i>S'interroger sur les thématiques de l'atelier</i> » |
| Fiches pratiques   | S1 - Fiche pratique « <i>Recueillir les expériences difficiles</i> »         |
| Fiches recueil     | S1 - Fiche recueil « <i>Quel aliment me rend heureux ?</i> »                 |

### Séance 2

|                  |                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Fiches notion    | S2 - Fiche notion « <i>Physiologie du goût</i> »                                        |
| Fiches notion    | S2 - Fiche notion « <i>Dysfonctionnements du goût</i> »                                 |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Voie rétro-nasale</i> »                                        |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Lien entre vue et goût</i> »                                   |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Goût et vue - Expérience avec la purée de pomme de terre</i> » |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Goût et ouïe</i> »                                             |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Parler des odeurs</i> »                                        |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Goût et texture</i> »                                          |
| Fiches recueil   | S2 - Fiche recueil « <i>Voie rétro-nasale</i> »                                         |

### Séance 3

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| Fiches notion    | S3 - Fiche notion « <i>Modifier un souvenir</i> »         |
| Fiches pratiques | S3 - Fiche pratique « <i>Travailler l'environnement</i> » |
| Fiches pratiques | S3 - Fiche pratique « <i>Travailler l'odeur</i> »         |
| Fiches pratiques | S3 - Fiche pratique « <i>Travailler la flaveur</i> »      |
| Fiches pratiques | S3 - Fiche pratique « <i>Travailler la texture</i> »      |
| Fiches recueil   | S3 - Fiche recueil « <i>Travailler l'environnement</i> »  |
| Fiches recueil   | S3 - Fiche recueil « <i>Travailler l'odeur</i> »          |
| Fiches recueil   | S3 - Fiche recueil « <i>Travailler la flaveur</i> »       |
| Fiches recueil   | S3 - Fiche recueil « <i>Travailler la texture</i> »       |

### Séance 4

|                    |                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------|
| Documents généraux | S4 - Triptyque personnalisé à l'atelier                 |
| Documents généraux | S4 - Annexe 2 : Questionnaire post-atelier grand public |
| Fiches recueil     | S4 - Fiche recueil « <i>Dégustation guidée</i> »        |



# Atelier **Plaisir de manger**



## ***GUIDE D'ANIMATION***

***Formations animateurs***

## Avant de se lancer

Quel que soit le niveau d'expérience de chaque animateur, il est utile de définir les points suivants :

### Nombre et profil des animateurs

**Un binôme de professionnels** avec profil différent est intéressant pour offrir une complémentarité des approches et couvrir le large spectre des questions/problématiques du public participant.

### Exemples de binômes intéressants

- Médecin / diététicienne
- Diététicienne / orthophoniste
- Diététicienne / assistante sociale
- Diététicienne / APA

### Nombre de participants idéal

**Prévoir idéalement 8 participants**, afin de tenir compte du temps parfois nécessairement allongé selon le type de participant.

**De préférence un nombre pair** en raison de la création de binômes pour certaines activités.

### Profil des participants

Étant donné le large spectre des questions/problématiques du grand public, un découpage par sous-groupes peut être confortable afin d'être plus pertinent

- Découpage par problématiques : nutritionnelle, mobilité, cognition
- Découpage par pathologies diagnostiquées (insuffisance cardiaque, maladie de Parkinson...)

### Lieu envisagé

- Lieu convivial et surtout accessible/confortable
- Éventuellement, prévoir une partie plus "cosy"
- Éviter la connotation médicale/paramédicale du lieu

### Temps

**Plus le spectre est large**, plus les digressions sont nombreuses = bien gérer le temps.

**Prévoir un temps suffisant** pour que chacun puisse s'exprimer même en cas de grandes différences entre les profils.



## Se préparer

**S'interroger de manière générale et pour soi-même sur les thèmes abordés dans l'atelier :**

- Plaisir – Fiche pratique « *S'interroger sur les thématiques de l'atelier* »
- Plaisir de manger – Fiche pratique « *S'interroger sur les thématiques de l'atelier* »

**Renforcer ses connaissances théoriques pour être le plus réactif possible aux questions des participants**

**Anticiper les thèmes ou mises en situation qui peuvent être délicats pour les participants :**

- Questionner sa posture
- Travailler sa flexibilité
- Anticiper le recueil d'expériences difficiles – Fiche pratique « *Recueillir les expériences difficiles* »

**Répéter les séquences pratiques pour être à l'aise le jour J, se détendre et profiter**

**Prendre en main tout le matériel :** support de présentation, carnet de bord remis aux participants, fiches-notions, fiches-pratiques, fiches-recueil...

**Anticiper le temps de préparation en amont et d'installation le jour j**

**Anticiper le temps de désinstallation après la session le jour J post-session**



## Adapter

- **Le nombre de séances** aux grands objectifs de votre atelier
- **Le temps des sessions :** ne pas trop raccourcir les temps proposés pour toujours être en mesure de recevoir la participation de chacun, notamment avec des publics fragilisés
- **Adapter le lieu** aux différents exercices pratiques, afin que l'animateur et les participants évoluent en toute sécurité





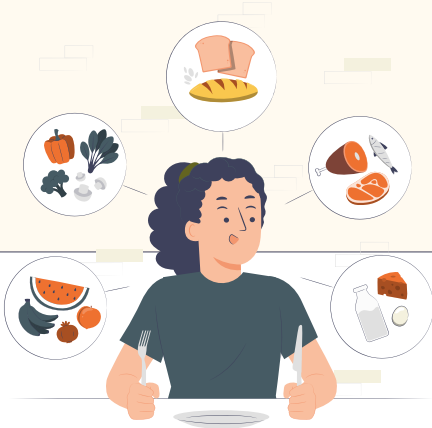
Séance 1

Le goût mais encore...

- Cette première séance est la première rencontre entre les différents participants et les animateurs. Les présentations s'imposent.
C'est aussi le moment de présenter le déroulement et les différents objectifs de l'atelier.
Un questionnaire pré-atelier est remis à chaque participant puis récupéré par l'animateur une fois rempli. (Annexe 1).

Table with 2 columns: Objectifs de la séance, Durée, Déroulé de la séance, Consignes. Rows include presentation of animators, participants, questionnaire distribution, notebook distribution, session presentation, Q&A, and introduction of next work.

Table with 2 columns: Activity/Topic, Details/Instructions. Rows include: 8. Evocation on taste, 9. Evocation on pleasure, 10. Evocation on the notion of eating, 11. Link eating, taste, memories, pleasure, 12. Conclusion, Messages-clés à transmettre, Points de vigilance, Check-list logistique, Fiches ressources utilisées.



Séance 2

Le plaisir de manger,
pas qu'une affaire de goût...

- Cette deuxième séance rappelle les notions évoquées lors de la première séance : manger, goût, plaisir et souvenirs gustatifs.
- C'est le moment de découvrir les faces cachées du goût.
- Les participants sont invités à remplir leur carnet de bord tout au long des séances.

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre que le plaisir de manger est étroitement lié aux cinq sens.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Durée                                        | 2 H 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Déroulé de la séance                         | Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. Rappel de la carte mentale de la séance 1 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afficher la carte mentale globale et rappeler les liens mis en évidence entre goût, manger, plaisir et souvenirs.</li><li>• Demander à chaque participant s'il souhaite partager des ressentis ou des éléments de sa carte personnelle.</li></ul>                                                                                                                       |
| 2. Le goût                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Projeter et commenter la fiche notion « Physiologie du goût ».</li><li>• Dérouler la fiche pratique « Voie rétro-nasale ».</li><li>• Projeter et commenter la fiche notion « Dysfonctionnements du goût ».</li><li>• Recueillir les commentaires et remarques.</li></ul>                                                                                                |
| 3. Goût et odeur                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Demander à chacun d'évoquer un aliment en lien avec son odeur : bonne odeur / bon goût ; mauvaise odeur / mauvais goût.</li><li>• Dérouler la fiche pratique « Parler des odeurs ».</li><li>• Demander également d'évoquer un aliment dont l'odeur et le goût ne correspondent pas spontanément, par exemple : mauvaise odeur / bon goût, comme le maroilles.</li></ul> |
| 4. Goût et texture                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Projeter et commenter la fiche pratique « Goût et texture ».</li><li>• Proposer une dégustation de carottes sous différentes formes et réaliser un nuage de mots sur les ressentis.</li></ul>                                                                                                                                                                           |
| 5. Goût et vue                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Amener les participants à évoquer l'importance de la composante visuelle.</li><li>• Utiliser les fiches pratiques « Lien entre vue et goût » et « Goût et vue - Expérience avec la purée de pomme de terre ».</li><li>• Faire le lien entre vue et goût.</li></ul>                                                                                                      |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Goût et ouïe                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser la fiche pratique « Goût et ouïe ».</li><li>• Écouter les différents sons proposés, puis recueillir les ressentis et favoriser l'échange.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7. Goût et température                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Proposer une dégustation de café chaud, café froid et café glacé. Échanger sur les ressentis du goût et les différences perçues selon la température.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8. Conclusion de la séance             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Accompagner les participants vers les notions d'odeur, de flaveur, de texture, d'appétence visuelle, d'ouïe et de souvenirs.</li><li>• Choisir une astuce à tester avant la prochaine séance.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Messages-clés à transmettre            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Je comprends que le goût est un sens complexe, associant le goût, l'odorat et la voie rétro-nasale.</li><li>• Je constate que la vue, l'odeur, la texture et les sons influencent mes sensations.</li><li>• Je peux augmenter mon plaisir en modifiant un ou deux facteurs : odeur, texture, présentation, température, etc.</li><li>• Je choisis une astuce à tester au quotidien avant la prochaine séance.</li></ul>                                                           |
| Points de vigilance                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dégustation : être attentif aux allergies et aux aversions.</li><li>• Veiller à la composition des aliments proposés et au temps de préparation nécessaire.</li><li>• Prévoir une sortie audio ou une enceinte pour la séquence « Goût et ouïe ».</li><li>• Prévoir de quoi proposer différentes températures.</li><li>• Prévoir des photos d'aliments associant odeur et goût, ainsi que des exemples d'opposition, au cas où les participants n'auraient pas d'idées.</li></ul> |
| Check-list logistique                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel de projection.</li><li>• Supports de dégustation.</li><li>• Aliments nécessaires aux expériences proposées.</li><li>• Matériel audio.</li><li>• Matériel permettant de proposer différentes températures.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fiches ressources utilisées à imprimer | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fiche notion « Physiologie du goût »</li><li>• Fiche notion « Dysfonctionnements du goût »</li><li>• Fiche pratique « Voie rétro-nasale »</li><li>• Fiche pratique « Parler des odeurs »</li><li>• Fiche pratique « Goût et texture »</li><li>• Fiche pratique « Lien entre vue et goût »</li><li>• Fiche pratique « Goût et vue - Expérience avec la purée de pomme de terre »</li><li>• Fiche pratique « Goût et ouïe »</li></ul>                                               |



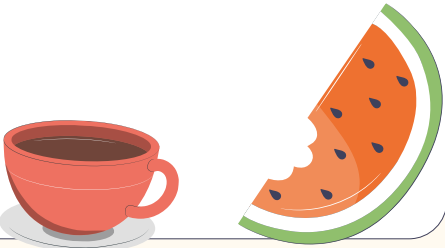
Séance 3

### (Re)trouver le goût...

- Cette troisième séance s'intéresse aux modifications des facteurs influençant le goût afin d'expérimenter différemment les goûts familiers ou non, et peut-être de favoriser le plaisir de manger.
- C'est le moment de modifier tout ce qui est modifiable autour du goût pour créer de nouvelles expériences et de nouveaux souvenirs.

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Comprendre les liens entre les systèmes olfactif, gustatif et limbique : odorat, goût, mémoire et souvenirs.</li><li>Modifier ce qui peut l'être pour créer ou faire évoluer une expérience gustative : environnement, texture, odeur, flaveur.</li></ul>                                                                                                                                    |
| Durée                                                                                   | 2 H 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Déroulé de la séance                                                                    | Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. Révision des critères influençant le goût vus lors de la séance précédente<br>15 min | <ul style="list-style-type: none"><li>Évocation libre à partir des questions des animateurs pour retrouver tous les éléments.</li><li>Introduction des activités du jour visant à modifier ces différents facteurs.</li></ul>                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Travailler l'environnement<br>30 min                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Activité interactive à partir de la fiche pratique « Travailler l'environnement ».</li><li>Discussion de groupe : comparaison des notations, mise en évidence des constats principaux.</li><li>Réflexion individuelle à partir de la fiche recueil « Travailler l'environnement ».</li></ul>                                                                                                 |
| 3. Travailler l'odeur<br>30 min                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Activité interactive à partir de la fiche pratique « Travailler l'odeur ».</li><li>Discussion de groupe : « Pensiez-vous qu'une nouvelle association pouvait changer l'expérience olfactive de cet aliment ? »</li><li>Échange sur les idées de modifications d'aliments ou de recettes.</li><li>Réflexion individuelle à partir de la fiche recueil « Travailler l'odeur ».</li></ul>       |
| 4. Travailler la flaveur<br>30 min                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Activité interactive à partir de la fiche pratique « Travailler la flaveur ».</li><li>Discussion de groupe : « Pensiez-vous qu'une nouvelle association pouvait changer l'expérience gustative de cet aliment ? »</li><li>Échange sur les idées de modifications d'aliments ou de recettes.</li><li>Réflexion individuelle à partir de la fiche recueil « Travailler la flaveur ».</li></ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Travailler la texture<br>30 min     | <ul style="list-style-type: none"><li>Activité interactive à partir de la fiche pratique « Travailler la texture ».</li><li>Discussion de groupe : « Pensiez-vous qu'une nouvelle texture pouvait changer l'expérience sensorielle de cet aliment ? »</li><li>Échange sur les idées de modifications d'aliments.</li><li>Réflexion individuelle à partir de la fiche recueil « Travailler la texture ».</li></ul>                               |
| 6. Conclusion de la séance<br>15 min   | <ul style="list-style-type: none"><li>Introduire la dernière séance, dédiée au partage, avec notamment la préparation de la recette ou du plat que l'on souhaite faire découvrir aux autres participants.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| Messages-clés à transmettre            | <ul style="list-style-type: none"><li>Je peux faire évoluer un souvenir gustatif en changeant un détail : odeur, contexte, texture, etc.</li><li>Je construis mon plaisir en agissant sur l'environnement, l'odeur, la flaveur et la texture.</li><li>Je note ce qui fonctionne pour moi et je l'adapte : il n'y a pas de réponse unique.</li><li>Je repars avec une stratégie concrète à réutiliser dans la semaine.</li></ul>                 |
| Points de vigilance                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Adapter le lieu aux dégustations proposées.</li><li>Adapter le lieu aux expériences en binôme.</li><li>Énoncer clairement la liste des ingrédients afin d'éviter tout problème d'aversion ou d'allergie.</li></ul>                                                                                                                                                                                        |
| Check-list logistique                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Matériel vidéo et/ou audio.</li><li>Tables, chaises et éléments d'art de la table.</li><li>Matériel adapté aux expériences proposées.</li><li>Matériel adapté aux recettes proposées.</li></ul>                                                                                                                                                                                                           |
| Fiches ressources utilisées à imprimer | <ul style="list-style-type: none"><li>Fiche pratique « Travailler l'environnement »</li><li>Fiche recueil « Travailler l'environnement »</li><li>Fiche pratique « Travailler l'odeur »</li><li>Fiche recueil « Travailler l'odeur »</li><li>Fiche pratique « Travailler la flaveur »</li><li>Fiche recueil « Travailler la flaveur »</li><li>Fiche pratique « Travailler la texture »</li><li>Fiche recueil « Travailler la texture »</li></ul> |





Séance 4

Partager le goût...

- Cette dernière séance est avant tout un moment de partage et de mise en application des séances précédentes.
- C'est le moment de partager ce qui compte pour chacun des participants, désormais familiers les uns avec les autres.
- Un questionnaire post-atelier est remis à chaque participant puis récupéré par l'animateur une fois rempli (annexe 2).

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance | <ul style="list-style-type: none"><li>• Partager ses goûts et ce qui compte pour chacun avec les participants de l'atelier.</li><li>• Faire le point sur les découvertes réalisées durant l'atelier.</li><li>• S'approprier les notions vues pendant l'atelier pour questionner son rapport à l'alimentation et aux sens, au travers d'une dégustation.</li></ul> |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |        |
|-------|--------|
| Durée | 2 H 30 |
|-------|--------|

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déroulé de la séance                                     | Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. Accueil des participants et de leur recette<br>10 min | <ul style="list-style-type: none"><li>• S'assurer des bonnes conditions de conservation, de préparation et de réchauffage pour chaque recette.</li><li>• Établir l'ordre de présentation des recettes en fonction des impératifs de conservation, de préparation et de réchauffage.</li></ul> |
| 2. Dégustation / notation<br>1h30 min                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer les fiches de dégustation guidée à chaque participant.</li><li>• Remplir les fiches au fur et à mesure des dégustations.</li></ul>                                                                                                         |
| 3. Discussion de groupe<br>30 min                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire le point sur les découvertes réalisées durant l'atelier.</li><li>• Faire émerger les nouveaux souvenirs éventuels : meilleurs, moins bons ou différents.</li></ul>                                                                              |
| 4. Moment de réflexion personnelle<br>10 min             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Proposer un temps de réflexion individuelle dans le carnet de bord afin d'aider chacun à identifier ce qu'il retient et ce qu'il souhaite poursuivre.</li></ul>                                                                                       |
| 5. Distribution des supports de fin d'atelier<br>10 min  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer le questionnaire post-atelier, à récupérer une fois rempli, ainsi que le triptyque reprenant les idées principales de l'atelier.</li></ul>                                                                                                 |



Messages-clés à transmettre

- Le plaisir peut être renforcé par le partage, mais je choisis mon niveau de convivialité.
- Je consolide mes apprentissages : ce que je garde, ce que je poursuis, ce que j'ajuste.
- Je me fixe deux actions réalistes pour entretenir mon plaisir de manger au quotidien.
- Mon carnet et mes ressources (astuces, entourage, professionnels) m'aident à tenir dans la durée.

Points de vigilance

- Mettre les participants à l'aise face aux différences de niveau d'élaboration des recettes.
- Chacun apporte ce qui compte pour lui et le partage avec les autres : il ne s'agit pas d'un concours.

Check-list logistique

- Lieu adapté au stockage et à la dégustation des recettes de chacun.
- Prévoir un stock suffisant de fiches de dégustation guidée pour permettre à chaque participant de noter chaque plat.

Fiches ressources utilisées à imprimer

- Questionnaire post-atelier
- Fiche recueil « Dégustation guidée »
- Triptyque personnalisé à l'atelier





# Atelier Plaisir de manger

---

## Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

## Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

---

Romdes





# Atelier Plaisir de manger

## Questionnaire pré-atelier

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

### Informations

Code du participant : \_\_\_\_\_

*Ce questionnaire est anonyme.*

*Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.*

### Objectifs

Quelles sont vos principales motivations pour suivre cet atelier ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Comprendre comment bien manger
- ☐ Découvrir le plaisir de manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Améliorer mes connaissances
- ☐ Acquérir de nouvelles connaissances
- ☐ Faire de nouvelles expériences culinaires
- ☐ Changer un comportement alimentaire
- ☐ Gérer un problème ancien avec la nourriture
- ☐ Gérer une difficulté récente à manger
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Qu'espérez-vous à la fin de cet atelier ?

- ☐ Avoir plaisir à manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Respecter mes goûts et ceux des autres
- ☐ Aimer de nouveaux aliments
- ☐ Aimer de nouveaux plats
- ☐ Connaître de nouvelles recettes
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

### Niveau de connaissances avant l'atelier

#### Auto-évaluation de votre niveau de connaissance

(Noter la lettre correspondante pour chaque thème)

- Débutant = aucune connaissance préalable (D)
- Novice = connaissance de base (N)
- Intermédiaire = connaissance moyenne (I)
- Avancé = solides compétences et expériences (A)
- Expert = niveau élevé de compétences (E)



# Atelier Plaisir de manger

## Questionnaire pré-atelier

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

### D N I A E

**Plaisir** : intérêt, expérience, ressenti, fonctionnement cérébral = \_\_\_\_\_

**Se nourrir** : intérêt = \_\_\_\_\_

**Goût** : intérêt, expérience, fonctionnement organique = \_\_\_\_\_

**Odeur** : intérêt, expérience, fonctionnement organique = \_\_\_\_\_

**Mémoire olfactive** : connaissance, intérêt = \_\_\_\_\_

**Mémoire gustative** : connaissance, intérêt = \_\_\_\_\_

**Cuisine** : recettes, associations, intérêt = \_\_\_\_\_

### Attentes spécifiques

Quels sujets spécifiques aimeriez-vous particulièrement aborder au cours de cet atelier ?

Y a-t-il un thème, une situation de repas ou une difficulté particulière que vous souhaitez aborder pendant cet atelier ?

### Commentaires personnels

Merci pour votre participation !  
(Votre retour nous aide à améliorer les ateliers et à mieux répondre à vos besoins.)





# Atelier **Plaisir de manger**



## ***CARNET DE BORD***

*Réflexion individuelle*

# CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Nom des animateurs

---

---

---

---



Objectifs de l'atelier

---

---

---

---

4 séances

Séance 1 \_\_\_\_\_ Date...../...../.....

Séance 2 \_\_\_\_\_ Date...../...../.....

Séance 3 \_\_\_\_\_ Date...../...../.....

Séance 4 \_\_\_\_\_ Date...../...../.....

# CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Version  
Grand public

Séance 1

Animateurs \_\_\_\_\_ Date ...../...../.....

## Le goût mais encore...

Mon action d'ici la prochaine séance : \_\_\_\_\_

---

---

---

Résumé du questionnaire pré-atelier :

### Mes principales motivations

- ☐ Comprendre comment bien manger
- ☐ Découvrir le plaisir de manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Améliorer mes connaissances
- ☐ Acquérir de nouvelles connaissances
- ☐ Faire de nouvelles expériences culinaires
- ☐ Changer de comportement alimentaire
- ☐ Gérer un problème ancien avec la nourriture
- ☐ Gérer une difficulté récente à manger
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

### Ce que j'espère en fin d'atelier

- ☐ Avoir plaisir à manger
- ☐ Respecter mes goûts et ceux des autres
- ☐ Aimer de nouveaux aliments
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Aimer de nouveaux plats
- ☐ Connaître de nouvelles recettes
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

### Notes personnelles

---

---

---

---

---

Mots-clés de la séance



Post-it

---

---

---

---

Post-it

---

---

---

---

### Messages-clés

- Je découvre que le plaisir de manger ne dépend pas uniquement du goût.
- Je repère que le plaisir est multifactoriel (sens, souvenirs, émotions, contexte).
- Je comprends que le plaisir est personnel : chacun a ses préférences et son histoire.
- Je peux exprimer mes ressentis et écouter ceux des autres sans jugement.

## Plaisir de manger : pas qu'une affaire de goût

Mon astuce / action à tester d'ici la prochaine séance :

Mots-clés de la séance



Notes personnelles

Notes sur les rappels anatomo-physiologiques

Notes sur les dysfonctionnements du goût

Notes sur goût / odeur

Notes sur goût / texture

Notes sur goût / vue

Notes sur goût / sons

Notes sur goût / température

Post-it

Post-it

Messages-clés

- Je comprends que le goût est un sens complexe : goût + odorat, voie rétro-nasale.
- Je constate que la vue, l'odeur, la texture et les sons influencent mes sensations.
- Je peux augmenter mon plaisir en modifiant un ou deux facteurs : odeur, texture, présentation...
- Je choisis une astuce à tester au quotidien avant la prochaine séance.



Séance 3

Animateurs

Date .....

(Re)trouver le goût

Ma stratégie / action concrète à réutiliser  
 dans la semaine :

Notes personnelles

Notes sur le travail de l'environnement

Notes sur le travail de l'odeur

Notes sur le travail de la flaveur

Notes sur le travail de la texture

Post-it

Messages-clés

- Je peux faire évoluer un souvenir gustatif en modifiant un détail : odeur, contexte, texture...
- J'agis sur l'environnement, l'odeur, la flaveur et la texture
- Je repère ce qui fonctionne pour moi
- Je repars avec une stratégie concrète à tester dans la semaine.



Séance 4

Animateurs

Date .....

Partager le goût

Mes deux actions réalistes pour entretenir  
 mon plaisir de manger :

Notes personnelles

Recette choisie et préparée

Notes sur la préparation de la recette

Notes sur les découvertes durant la séance

Notes sur la dégustation

Notes sur les différents échanges

Messages-clés

- Le plaisir peut être renforcé par le partage, mais je choisis mon niveau de convivialité.
- Je consolide mes apprentissages : ce que je garde, ce que je poursuis, ce que j'ajuste.
- Je me fixe deux actions réalistes pour entretenir mon plaisir de manger au quotidien.
- Mon carnet et mes ressources (astuces, entourage, professionnels) m'aident à tenir dans la durée.

Post-it





# Atelier Plaisir de manger

---

## Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

## Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

---

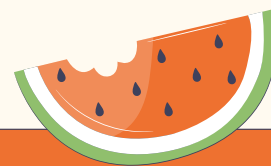
Romdes





# Atelier Plaisir de manger

## Les Saveurs



| Saveur          | Repères                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Le sucré</b> | <p><b>Caractéristique</b> : saveur agréable, douce.</p> <p>Molécules impliquées : glucides, comme le saccharose, le glucose ou le fructose.</p> <p>Exemples : sucre, fruits mûrs, miel, bonbons.</p>                                                                                      |
| <b>Le salé</b>  | <p><b>Caractéristique</b> : saveur minérale.</p> <p>Molécules impliquées : principalement le chlorure de sodium, ou sel de table.</p> <p>Exemples : sel, chips, fromage, pain.</p>                                                                                                        |
| <b>L'acide</b>  | <p><b>Caractéristique</b> : saveur piquante, vive.</p> <p>Molécules impliquées : acides organiques, comme l'acide citrique, acétique ou lactique.</p> <p>Exemples : citron, yaourt, vinaigre.</p>                                                                                         |
| <b>L'amer</b>   | <p><b>Caractéristique</b> : saveur souvent désagréable, forte.</p> <p>Molécules impliquées : très variées, comme les alcaloïdes ou les flavonoïdes.</p> <p>Exemples : café, cacao noir, endive, pamplemousse, bière.</p>                                                                  |
| <b>L'umami</b>  | <p>Mot japonais signifiant « savoureux ».</p> <p><b>Caractéristique</b> : saveur ronde, profonde, proche du bouillon.</p> <p>Molécules impliquées : glutamate, acides aminés et nucléotides.</p> <p>Exemples : viandes, champignons, fromages affinés, sauce soja, tomates, parmesan.</p> |

### Saveurs supplémentaires :

#### *encore débattues ou secondaires*

- **Gras** : certains chercheurs suggèrent une détection spécifique des acides gras.
- **Métallique** : cette sensation est parfois détectée en cas de carence ou d'intoxication.
- **Piquant / épicé** : ce n'est pas une saveur, mais une sensation transmise par le nerf trijumeau, comme le froid ou le chaud.





# Atelier Plaisir de manger

## Le Plaisir



### Définitions

?

**Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable.**

**Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir.**

**Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.**

Le plaisir correspond à un état émotionnel agréable né spontanément d'une situation donnée, de la satisfaction d'un désir ou de la perspective de cette satisfaction.

Physique, psychique ou intellectuel, il concerne tous les âges et est, comme le désir, indispensable à l'équilibre d'un être humain.

*« Son refus, conscient ou inconscient, peut révéler une difficulté psychique. »*

### Plaisir / Équilibre émotionnel

Consacrer chaque jour un moment à l'un de ses plaisirs permet de renforcer son équilibre émotionnel.

#### Plaisir

- Le plaisir est un élément essentiel de l'équilibre émotionnel ; il n'est pas une denrée superficielle ou optionnelle.
- L'imagerie cérébrale a montré que la stimulation de la zone du cerveau associée au plaisir inhibait celle déclenchant le stress.
- Le plaisir peut être un moyen de compensation, mais aussi un moyen d'apaisement.

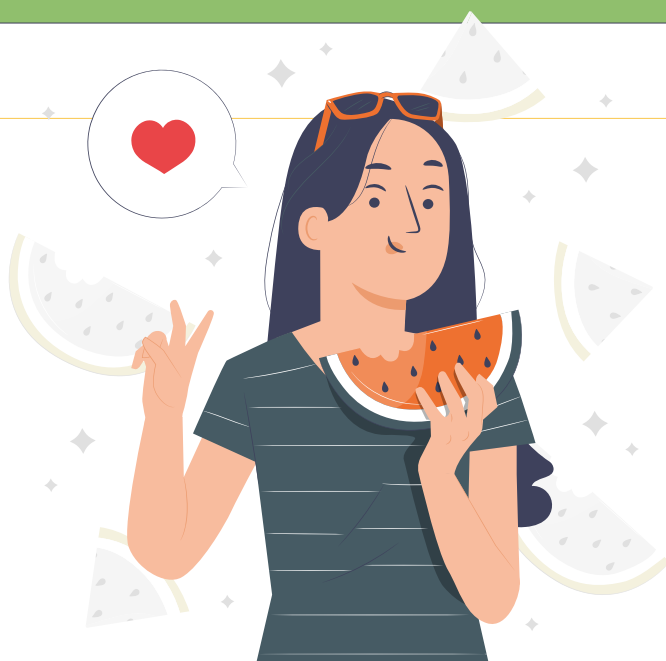
### Plaisir = personnel

#### Le plaisir naît quand les besoins sont satisfaits

Prendre en compte les conditions de vie de chacun pour assurer la satisfaction des besoins essentiels

Pas de recette miracle pour éprouver du plaisir mais s'autoriser à le ressentir (freins internes / externes : familiaux, culturels, environnementaux...)

- **Le plaisir est un ressenti personnel**  
Il ne dépend pas du regard des autres.
- **Plaisir = source essentielle de motivation**  
Les petits plaisirs sont aussi importants que les grands dans le maintien de la motivation





# Atelier **Plaisir de manger**

## *Plat totem*



### *Quel est votre plat totem ?*

#### **Définitions**

- Un plat totem est un mets symbolique fort qui incarne l'identité d'un groupe, d'un territoire, d'une culture ou d'une communauté.
- Il dépasse la simple fonction alimentaire pour devenir un emblème culturel, porteur de valeurs, de traditions et d'affectivité.
- Le mot « **totem** » vient des cultures amérindiennes, où il désigne un symbole sacré représentant un groupe. Transposé à l'alimentation, un plat totem est donc un plat autour duquel se cristallise un sentiment d'appartenance collective.

#### **Caractéristiques d'un plat totem**

##### **Identitaire :**

Il représente un territoire, une histoire ou une communauté.

Exemple : la bouillabaisse à Marseille.

##### **Chargé d'émotion :**

Il est souvent lié à l'enfance, à des rituels familiaux ou à des souvenirs affectifs.

##### **Reconnaissable collectivement :**

Même si chacun a sa recette, le plat est reconnu et valorisé par un groupe.

#### **Quelques exemples de plats totems**

**Cassoulet**  
(Sud-Ouest de la France)

**Poutine**  
(Québec)

**Choucroute**  
(Alsace)

**Couscous**  
(Maghreb)

**Pot-au-feu**  
(France)

**Pizza napolitaine**  
(Italie)

**Sushi**  
(Japon)

#### **À vous : mon plat totem**

---



---



---



---



# Atelier Plaisir de manger

*S'interroger sur les thématiques de l'atelier*

*Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants*

## Plaisir

### Définir le plaisir

**Qu'est-ce que le plaisir pour vous ?**

Est-ce une sensation physique, une émotion, une expérience mentale ?

### Identifier les sources de plaisir

**Quelles activités, personnes ou situations vous procurent du plaisir ?** Comment ces éléments influencent-ils votre bien-être ?

### Réfléchir à la durée

**Le plaisir est-il éphémère ou durable ?**

Comment cela influence-t-il votre perception de la vie ?

### Repérer les influences

**Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ?**

Quels repères vous aident à faire des choix qui vous conviennent ?

### Trouver un équilibre

**Quels éléments soutiennent ou freinent votre plaisir ?**

Comment trouver un équilibre entre plaisir, besoins, valeurs et contexte ?

## Manger

### Manger : se nourrir ou plus encore ?

**Manger peut être une expérience sensorielle qui engage le corps, l'esprit et les émotions.**

La nourriture est souvent associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture ou à une tradition.

### Choix

**Qu'est-ce qui nous pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?**

### Influences

**Comment notre environnement, notre éducation et nos valeurs influencent-ils nos habitudes alimentaires ?**

### Nourriture, santé, éthique, durabilité

**Quelle est notre relation avec la nourriture, son impact sur notre bien-être et celui de la planète ?**

### Plaisir / art

**Manger peut également être un acte de plaisir, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures.**



# Atelier Plaisir de manger

*S'interroger sur les thématiques de l'atelier*

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

## *Recueillir les expériences difficiles*

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

### Créer un cadre sécurisant

**Établir des règles au début de l'atelier :** respect mutuel et écoute sans interruption, pour instaurer un climat de confiance.

### Confidentialité

**Rappeler que ce qui est partagé dans l'atelier est et reste confidentiel.**  
Demander à tous les participants de respecter cette confidentialité.

### Écoute active

**Être pleinement présent et attentif**  
Reformuler pour s'assurer de la bonne compréhension. Utiliser des gestes d'encouragement pour montrer l'intérêt porté aux expériences confiées.

### Neutralité

**Rester neutre, éviter de porter des jugements.**  
Créer un espace de liberté d'expression et de partage sans crainte de critiques, réactions négatives.

### Encourager l'expression des vécus difficiles

**Encourager les participants à partager leurs expériences,** même difficiles, en soulignant que cela peut être une étape dans la compréhension, l'évolution.

### Être conscient de soi

**Réfléchir à votre propre posture et à vos émotions.**  
Être conscient de l'impact que votre attitude peut avoir sur les participants et s'ajuster en conséquence.

### Techniques de facilitation

#### Partage en petits groupes

L'utilisation de supports visuels peut faciliter le partage d'expériences difficiles.

### Respect des limites

**Être attentif aux signaux non verbaux et respecter les limites des participants.**  
Proposer des alternatives à la prise de parole comme d'écrire son témoignage pour qu'il soit lu par l'animateur ou une personne de son choix par exemple.

### Clôturer avec soin

Prendre le temps de remercier les participants pour leur partage. Rappeler que la prise de parole reste facultative. Proposer, si besoin, un temps d'échange individuel après l'atelier. Orienter vers un professionnel adapté lorsque la situation le nécessite.

### Empathie

**Reconnaître les émotions des participants et valider leurs sentiments**  
ex : « Je comprends que cela a dû être très difficile pour vous »



# Atelier Plaisir de manger

*Recueillir les expériences difficiles*

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

## *Quel aliment me rend heureux ?*

Version oncologie

### Quel aliment me rend heureux ? Et pourquoi ?

#### Consigne

Choisir spontanément un aliment, un plat, une odeur, une texture ou un souvenir alimentaire qui évoque quelque chose de positif.

### Recueil spontané



## Atelier

## Plaisir de manger

## Quel aliment me rend heureux ?

**Version oncologie**

## Questions pour approfondir

- Qu'est-ce que cet aliment évoque pour moi ?
- Est-ce lié à une personne, un lieu, une période de ma vie ou un souvenir ?
- Qu'est-ce que j'aime dans cet aliment : le goût, l'odeur, la texture, la couleur, l'ambiance ?
- Est-ce que je peux encore le consommer tel quel ? Sinon, comment pourrais-je l'adapter ?
- Qu'aimerais-je garder de ce souvenir alimentaire ?

## Mes idées d'adaptation

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Atelier Plaisir de manger

## Physiologie du goût



### Définition

**Le goût est un sens qui permet de percevoir certaines saveurs** (sucré, salé, acide, amer et umami) grâce aux papilles gustatives, situées principalement sur la langue. Il est fortement associé à l'odorat, qui joue un rôle majeur dans la perception des arômes et des saveurs complexes.

### Deux voies complémentaires

- **La voie orthonasale** permet la perception des odeurs par le nez.
- **La voie rétronasale** permet la perception des arômes par l'arrière du nez, lorsque l'on mange.

### Fonctionnement de la voie rétronasale

La voie rétronasale correspond au chemin emprunté par les molécules volatiles libérées par un aliment dans la bouche. Ces molécules remontent par l'arrière du palais jusqu'à la cavité nasale, où elles stimulent les récepteurs olfactifs. Cette voie est essentielle dans ce que nous appelons couramment le « goût », même si elle relève en grande partie de l'odorat.

#### 1 Mastication :

en mâchant un aliment, des composés volatils sont libérés.

#### 2 Réchauffement :

la température corporelle aide à évaporer ces composés.

#### 3

#### Remontée par l'arrière :

les molécules passent par la gorge vers le nez, à travers le nasopharynx.

#### 5

#### Intégration au cerveau :

le cerveau associe ces signaux à ceux du goût, du toucher, de la texture et de la température pour créer la perception globale de la saveur.

#### 4

#### Perception olfactive :

les récepteurs de l'olfaction captent les arômes dans la cavité nasale.



**Exemple :** c'est grâce à la voie rétronasale que nous faisons la différence entre un yaourt à la fraise et un yaourt à la vanille.

Source : SNIAA.



# Atelier **Plaisir de manger** *Dysfonctionnements du goût*



Plusieurs pathologies ou situations peuvent altérer l'odorat, le goût ou la perception globale des saveurs. Une impression de perte de goût est fréquemment liée à une altération de l'odorat, car l'odorat contribue fortement à la perception des arômes et au plaisir de manger.

## *Infections virales des voies respiratoires supérieures*

- **Exemples** : COVID-19, grippe, rhume (rhinovirus, coronavirus, etc.).
- **Mécanisme possible** : inflammation ou atteinte des cellules olfactives.

## *Traumatismes crâniens*

- **Une chute ou un choc** peuvent endommager le bulbe olfactif ou les nerfs olfactifs.
- **Conséquences possibles** : anosmie transitoire ou permanente.

## *Maladies neurodégénératives*

- **Maladie d'Alzheimer.**
- **Maladie de Parkinson.**
- **L'anosmie** peut constituer un signe précoce dans certaines pathologies.

## *Sinusites chroniques et polypose nasale*

- **Inflammation** ou obstruction mécanique des fosses nasales.
- **Gêne physique** à la circulation des molécules odorantes vers les récepteurs.

## *Tumeurs cérébrales ou tumeurs ORL*

- **En particulier** : méningiomes ou gliomes situés près du lobe frontal ou du bulbe olfactif.
- **Cancers** des voies respiratoires supérieures ou de l'oropharynx.

## *Exposition à des substances toxiques*

- **Solvants, fumées, produits chimiques irritants.**
- **Effet potentiellement destructeur** sur les cellules olfactives.

## *Vieillesse (presbyosmie)*

- **Diminution progressive de la sensibilité olfactive** avec l'âge.
- **Impact indirect** possible sur le plaisir de manger.

## *Point de vigilance pour l'animation*

En cas de plainte récente, brutale ou inexpliquée concernant le goût ou l'odorat, inviter la personne à en parler à un professionnel de santé.



# Atelier **Plaisir de manger**

## *Voie rétronasale*

S2 - Fiche Pratique

### Objectif

Faire comprendre concrètement le rôle de la voie rétronasale dans la perception des arômes et du goût.

### Partie 1 - Dégustation

#### Matériel

- Carrés de chocolat noir intense, idéalement à 70 % de cacao.
- Fiche recueil pour les sensations.
- Eau, serviettes et matériel nécessaire à la dégustation.

#### Déroulé

1. Demander aux participants de se pincer le nez et de manger un morceau de chocolat.
2. Les inviter à prendre le temps de bien le déguster, puis recueillir leurs sensations.
3. Recommencer l'expérience : le participant se pince d'abord le nez, puis le débouche au milieu de la dégustation.
4. Recueillir à nouveau les sensations et comparer les deux expériences.

### Partie 2 - Visionnage d'une vidéo

**Présenter le fonctionnement de la voie rétronasale, puis proposer le visionnage d'une courte vidéo explicative.**



Ordinateur



Écran ou  
vidéoprojecteur



Connexion internet ou vidéo  
téléchargée au préalable.

**Lien vidéo :** YouTube - [fonctionnement de la voie rétronasale](#)

*2 min 30*



# Atelier **Plaisir de manger**

*Voie rétronasale*

S2 - Fiche Pratique

## Fiche de recueil des sensations





# Atelier Plaisir de manger

*Lien entre vue et goût*

S2 - Fiche Pratique

## Objectif

Faire expérimenter l'influence de la couleur sur l'identification d'un arôme et sur la perception du goût.

## Matériel

- 4 yaourts nature non sucrés.
- Arômes naturels de menthe et de citron.
- Colorants alimentaires jaune et vert.
- 4 pots numérotés.

**Attention :** veiller à ne pas trop doser les arômes.

## Préparation

**pot 1** Yaourt + arôme de menthe + colorant jaune.

**pot 2** Yaourt + arôme de menthe + colorant vert.

**pot 3** Yaourt + arôme de citron + colorant vert.

**pot 4** Yaourt + arôme de citron + colorant jaune.

## Déroulé

- Faire déguster les pots 1 et 2 et demander aux participants de retrouver l'arôme.
- Réaliser le même exercice avec les pots 3 et 4.
- Demander aux participants ce qu'ils en concluent.
- Échanger sur l'influence de la couleur dans les attentes et la perception du goût.

## Question de conclusion

Qu'en concluez-vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Atelier **Plaisir de manger**

*Lien entre vue et goût*

S2 - Fiche Pratique

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

*Goût et vue*

Expérience avec la purée de pomme de terre

## Objectif

**Montrer que la couleur, la présentation et le contenant peuvent modifier les attentes et influencer la perception du goût.**

## Matériel

- Purée de pomme de terre.
- Colorants alimentaires.
- Contenants identiques.
- Photos de plats avec des présentations différentes, si l'activité est réalisée avec des images.

## Déroulé

1. Proposer aux participants une purée classique, puis des purées colorées : rouge, orange, violette et bleue.
2. Demander aux participants de les déguster.
3. Demander de les classer par ordre de préférence, de la meilleure à la moins bonne.
4. Échanger sur les ressentis et sur l'influence de la couleur dans l'appréciation du plat.

## Classement :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Variante avec photos

**Réaliser le même exercice avec des photos de plats ayant des présentations différentes :** assiette gastronomique, plat mixé peu appétissant, différents types de contenants, etc.

Banques d'images libres de droits :

[Pixabay](#)

[Pexels](#)

[Unsplash](#)

[Flickr](#)

[Creative](#)

[Commons](#)

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

*Goût et ouïe*

## Objectif

**Faire prendre conscience aux participants** que les sons associés aux aliments peuvent influencer les sensations, les attentes et le plaisir de manger.

## Consigne

Demander aux participants de fermer les yeux, puis de se concentrer sur les sons proposés. Recueillir ensuite spontanément leurs sensations et leurs associations d'idées.

## Option 1 - Écoute d'enregistrements

**Utiliser une bibliothèque de sons gratuits et libres de droits.**

**Exemple de recherche :** bouchon de champagne, boisson gazeuse, croquant, cuisson, eau pétillante.

**Exemple de bibliothèque :** Pixabay - effets sonores

## Option 2 - Test à l'aveugle

**Faire entendre ou déguster des aliments et boissons en insistant sur le son produit.**



Chocolat



Eau pétillante



Chips ou aliments croquants



Boisson gazeuse



Biscuits

## Recueil spontané des sensations

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notes personnelles



## Parler des odeurs

**Aider les participants à enrichir leur vocabulaire pour décrire les odeurs et faciliter les exercices d'évocation.**

**Pour chaque mot, inviter les participants à trouver un exemple** personnel, un aliment, un souvenir ou une situation associée.

### Exemple personnel /aliment / souvenir

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

*Goût et texture*

## Objectif

Explorer l'influence de la texture sur la perception du goût et sur le plaisir de manger.

## Matériel

- Carottes sous différentes formes.
- Contenants identiques et neutres, idéalement des assiettes blanches.
- Feuilles ou tableau pour créer un nuage de mots autour des sensations.

## Dégustation proposée

Carottes crues

Purée de carottes

Carottes cuites en rondelles

Carottes déshydratées

**Attention :** afin de ne pas influencer la dégustation, utiliser pour chaque texture des contenants identiques et neutres.

## Nuage de mot : sensations

Fibreux Humide Aqueux Juteux  
 Croquant Élastique Tendre  
 Lié Visqueux Collant  
 Cassant LISSE Onctueux  
 Cristallisé SEC Dur  
 Mouillé Gluant Mou Mouillé  
 Granuleux Malleable Adhèrent LIQUIDE Farineux Gras  
 Huileux Graisseux Coriace

## Question d'échange

Pensez-vous que d'autres critères que la texture peuvent influencer vos ressentis ?

---



---



---

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

*Voie rétronasale*

## Dégustation

Carrés de chocolat noir.



## Recueil spontané des sensations

Première partie de la dégustation : nez pincé tout au long de la dégustation.

---

---

---

---

---

---

---

---

Deuxième partie de l'expérience : nez pincé, puis nez libéré au milieu de la dégustation.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Qu'en concluez-vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Atelier Plaisir de manger

## *Modifier un souvenir*



**Modifier un souvenir ne signifie pas l'effacer : il s'agit plutôt de le réinterpréter, lorsque cela est possible, d'une manière qui apporte davantage de joie, d'apaisement ou de distance.**

Ce processus peut être délicat, mais il peut aussi être enrichissant. Il doit toujours respecter le rythme, les limites et le vécu de chacun.

## *Différentes approches possibles*

### Recontextualiser

Il s'agit d'imaginer un nouvel angle d'observation pour ce souvenir. Si une situation ou une expérience a été désagréable ou douloureuse, il peut être utile de repérer les décisions, apprentissages ou actions positives qui en ont découlé.

### Par la visualisation

- Sur un tableau papier ou numérique, placer l'image de l'aliment concerné au centre.
- Évoquer et noter, par mots ou par images, un environnement agréable.
- Évoquer et noter les mots liés aux odeurs qui plaisent.
- Évoquer et noter les mots liés aux textures qui plaisent.
- Ouvrir et fermer les yeux plusieurs fois devant le tableau, puis observer les ressentis.

### Par l'écriture

- Écrire tous les mots qui viennent à l'esprit en pensant à cet aliment.
- Chercher les mots contraires, ou des mots plus apaisants et plus positifs.
- Composer une phrase ou une image nouvelle associée à cet aliment.

### Créer un nouveau souvenir

Prévoir une dégustation avec un ami ou un proche, à un moment favorable pour soi. Inviter ce proche à imaginer ou partager une préparation personnelle avec cet aliment, afin d'associer celui-ci à une expérience plus agréable.

### Partager

Partager ses ressentis avec d'autres peut permettre de faire émerger des notions positives autour de cet aliment, ou de mieux comprendre ce qui reste difficile.

## *Point de vigilance*

Il ne s'agit jamais de forcer une personne à aimer un aliment ou à revenir sur un souvenir difficile. L'objectif est d'ouvrir des pistes possibles, dans un cadre sécurisant et sans jugement.



# Atelier Plaisir de manger

## Travailler l'environnement



### Objectif

Identifier les éléments de l'environnement qui influencent le plaisir de manger, puis expérimenter des modifications simples pour transformer ou sublimer une expérience de repas.

### Comment modifier l'environnement ?

#### Modifier le lieu

- Changer de pièce, de table ou d'espace.
- Choisir un lieu plus calme, plus lumineux ou plus confortable.
- Installer le repas dans un espace moins médicalisé ou moins contraint, si cela est possible.
- Tester un repas à l'extérieur, près d'une fenêtre ou dans un endroit associé à un souvenir agréable.

#### Modifier l'ambiance

- Jouer sur la lumière, la musique, le niveau sonore ou le rythme du repas.
- Utiliser une nappe, un set de table, une jolie assiette, un bouquet ou un objet apprécié.
- Soigner la présentation du plat et l'installation de la table.
- Réduire les éléments perturbateurs : télévision, téléphone, bruit, agitation.

#### Modifier les personnes ou le contexte relationnel

- Choisir de manger seul, en binôme ou en petit groupe selon son besoin du moment.
- Identifier les personnes avec lesquelles le repas est plus agréable ou plus apaisé.
- Prévoir un temps de repas sans pression, sans jugement et sans comparaison.
- Faire du repas un moment de partage si cela renforce le plaisir.

### Débriefing avec le binôme

Quel environnement souhaitiez-vous transformer ou sublimer ?

---



---

Quelle(s) méthode(s) avez-vous choisie(s) ?

---



---

Quels ont été les effets observés sur votre binôme ?

---



---



Atelier  
**Plaisir de manger**  
*Travailler l'environnement*

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

## Travailler l'odeur



### Objectif

Explorer différentes façons de modifier l'odeur d'un aliment afin d'en transformer la première approche et, éventuellement, de faciliter sa dégustation.

### Comment modifier une odeur ?

#### *Épices et herbes fraîches*

Les épices et les herbes fraîches dégagent souvent une odeur puissante. Elles peuvent transformer la première impression donnée par un aliment.

#### *Marinades*

Les marinades, à base d'huile, d'acidité, d'épices ou d'herbes, peuvent infuser l'aliment, développer de nouvelles odeurs et adoucir certaines perceptions.

#### *Condiments bien dosés*

Les condiments peuvent contrebalancer certaines odeurs, à condition d'être utilisés avec mesure, notamment pour le sel.

#### *Sauces*

Les sauces salées, sucrées, exotiques ou traditionnelles peuvent enrober l'aliment et réduire, équilibrer ou transformer son odeur.

#### *Fruits et légumes*

Ils peuvent détourner ou compléter l'odeur par une touche sucrée et/ou acidulée. Par exemple, l'ananas peut créer un contraste intéressant dans un plat salé.

#### *Cuisson différente*

Griller, rôtir ou fumer un aliment peut dégager des odeurs agréables et faire la différence avec une odeur à cru ou à la vapeur.

#### *Acidité*

Un jus d'agrumes ou un filet de vinaigre peut aider à équilibrer des odeurs fortes et apporter de la fraîcheur.

#### *Ingrédients aromatiques*

L'ail, l'oignon, l'échalote ou le gingembre peuvent transformer l'odeur d'un aliment par leur puissance aromatique.





# Atelier Plaisir de manger

## Travailler la saveur



### Objectif

**Comprendre que la saveur correspond à la perception globale d'un aliment : goût, odeur, arômes, texture et température.** L'objectif est d'expérimenter des associations ou transformations simples pour modifier l'expérience gustative.

### Comment modifier la saveur ?

#### *Épices, herbes et ingrédients aromatiques*

**Ils donnent une nouvelle dimension aux plats** : par exemple, le basilic peut transformer une sauce tomate, et le cumin peut apporter une touche chaleureuse à des légumes.

#### *Marinades*

Les viandes, poissons ou légumes peuvent être marinés dans des mélanges de sauces, d'herbes, d'épices ou d'éléments acides pour modifier leur perception globale.

#### *Sauces et condiments*

La sauce soja, la sriracha, le pesto ou d'autres condiments peuvent rehausser le goût des aliments et modifier leur profil aromatique.

#### *Fruits et légumes*

Ils peuvent apporter une touche sucrée ou acidulée. Par exemple, des morceaux d'ananas dans un plat salé créent un contraste intéressant.

#### *Techniques de cuisson*

Griller, rôtir ou fumer peut intensifier certaines saveurs. À l'inverse, la cuisson vapeur peut atténuer un goût trop prononcé.

### Débriefing avec le binôme

Quelle association de saveurs souhaitiez-vous explorer ou modifier ?

---



---

Quelle(s) méthode(s) avez-vous choisie(s) ?

---



---

Quels ont été les effets observés sur votre binôme ?

---



---



# Atelier **Plaisir de manger**

*Travailler la flaveur*

S3 - Fiche Pratique

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

## Travailler la texture



### Objectif

Expérimenter différentes manières de modifier la texture d'un aliment afin de transformer son appréhension et son plaisir de dégustation.

### Comment modifier une texture ?

#### Cuisson

Les légumes peuvent être bouillis pour devenir plus tendres, ou rôtis pour obtenir une texture plus croustillante.

#### Mixage

Le mixeur ou le robot permet de transformer des aliments solides en purées, soupes, compotes ou smoothies, ce qui modifie complètement leur texture et leur perception.

#### Marinade

Une marinade acide, avec du citron ou du vinaigre par exemple, peut attendrir certains aliments et les rendre plus moelleux.

#### Congélation et décongélation

La congélation, puis la décongélation, peut altérer la texture d'un aliment, souvent en le rendant plus mou.

#### Friture

La friture apporte une texture croustillante à l'extérieur, tout en conservant parfois un intérieur plus moelleux.

#### Séchage

La déshydratation des fruits ou des légumes peut les rendre croustillants et concentrer leurs saveurs.

## An illustration of a woman with long dark hair, wearing an orange patterned shirt and a dark apron, cooking. She is holding a black spoon with orange food on it, bringing it to her mouth to taste. In front of her is a black pot with orange food inside, emitting steam. To the left of the pot is a white bottle and a tall, thin vase with orange flowers. The background is white with horizontal lines.





# Atelier Plaisir de manger

**TRAVAILLER L'ENVIRONNEMENT**

*Réflexion individuelle*

## Recueil spontané



## TRAVAILLER L'ENVIRONNEMENT

### Réflexion individuelle

- Dans quel environnement est-ce que je prends mes repas ? (espace, temps...)
- Est-ce que ces conditions ont un impact sur mon appréciation du repas ?
- Est-ce que je suis sensible (positivement ou négativement) à ce qui m'entoure quand je mange ?
- Est-ce que je mange en regardant la télévision ou en utilisant mon téléphone ?
- Est-ce que je me souviens de ce que j'ai mangé dans la journée ?
- Est-ce que j'ai des souvenirs de repas pénibles, de mauvaises expériences culinaires ?
- L'ambiance a-t-elle joué dans ma perception de ces repas ?

[illegible]



Atelier  
**Plaisir de manger**  
*TRAVAILLER L'ODEUR*  
*Réflexion individuelle*

## Recueil spontané







Atelier  
**Plaisir de manger**  
*TRAVAILLER LA FLAVEUR*  
*Réflexion individuelle*

## Recueil spontané



## Recueil guidé

- L'association proposée a-t-elle changé mon avis sur cet aliment ?
- La flaveur habituelle de cet aliment était-elle finalement un frein pour l'apprécier ?
- Ai-je été capable d'imaginer une astuce, une association ou une modification pour faire apprécier cet aliment à mon binôme ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Atelier  
**Plaisir de manger**  
*TRAVAILLER LA TEXTURE*  
*Réflexion individuelle*

## Recueil spontané





# Atelier **Plaisir de manger**

## **TRAVAILLER LA TEXTURE**

### *Réflexion individuelle*

#### **Recueil guidé**

- L'association proposée a-t-elle changé mon avis sur cet aliment ?
- La texture était-elle finalement un frein pour apprécier cet aliment ?
- Ai-je été capable d'imaginer une texture adaptée pour faire découvrir ou apprécier l'aliment à mon binôme sous une autre forme ?





Flaveurs

Souvenirs

Odeurs

Goût

Textures

## Plaisir de manger

Vue

Environnement

Saveurs

Mémoire

Ouïe

Couleurs

**Le plaisir de manger est un puzzle de sensations, de souvenirs et d'émotions :** il faut en rassembler les pièces pour le préserver ou le faire renaître.

*Citation anonyme*

## Bibliographie

### « Gourmande en pleine conscience »

*Anne-Marie Goldenberg*

17 nouvelles épicuriennes célébrant le plaisir de la table et de la cuisine. Ces récits courts invitent à savourer les petits moments gourmands du quotidien, tels que déguster un café en terrasse, retrouver les saveurs du gâteau de grand-mère ou apprécier le contact du beurre fondu dans le moule

### « Le goût et ses enjeux »

*Jean-Luc Nespoulous*

perception du goût et implications dans la vie quotidienne

### « La science du goût »

*Hervé This*

chimie et biologie derrière la perception du goût

### « Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment »

*New York : Free Press - Seligman, M. E.*

plaisir dans le cadre de la psychologie positive, différentes sources de bonheur et de satisfaction dans la vie

### « L'Homnivore »

*Claude Fischler*

rapports humains / nourriture – pratiques alimentaires au cours des siècles

### « La Raison gourmande »

*Michel Onfray*

réflexion philosophique sur le goût, la sensualité et le plaisir de manger : gastronomie / art de vivre

## Sites web

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- Blog : @ca\_mijote\_dans\_ma\_cocotte
- Cité internationale de la gastronomie et du vin de Dijon.

*Ma recette préférée* \_\_\_\_\_

*Mon plat totem* \_\_\_\_\_



Atelier

# Plaisir de manger

*Grand public*

*Date* \_\_\_\_\_



*Réalisé par*

**Stéphanie COUESNON** Orthophoniste

**Florence FOUCAUT** Diététicienne

Romdes

ars  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

AFDN  
Association Française  
des Diététistes Nutritionnistes

UNIVERSITÉ  
ORTHO-PHONISTES  
DE FRANCE

Anosmie.org

## Le Plaisir



Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable. Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir. Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.

## L'acte de manger



**Manger, c'est bien plus que se nourrir :** c'est un acte vital, sensoriel, culturel et émotionnel, où le corps prend soin de lui-même et où l'âme retrouve parfois un souvenir, un plaisir, un lien.

### Goût

## Le goût

**Le goût fait partie de nos cinq sens.** C'est un sens plus complexe qu'il n'y paraît : il fait intervenir la langue, avec les papilles gustatives, mais aussi le nez, par la voie rétro-nasale, qui permet de distinguer les différents arômes d'un plat.

## Rappel des saveurs

- **Le sucré :** Saveur agréable, douce.
- **Le salé :** Saveur minérale.
- **L'acide :** Saveur piquante, vive.
- **L'amer :** Saveur souvent désagréable, forte.
- **L'umami :** (mot japonais signifiant « savoureux ») Saveur ronde, profonde.

### Saveurs

### Textures

## La texture

La texture d'un plat peut influencer sur la perception que l'on a de ce dernier (Un légume entier, cuit ou cru, en purée ou déshydraté, n'aura pas le même goût).

## L'odeur

L'odeur d'un plat, associée au goût, peut faire référence à un souvenir = mémoire olfactive et gustative

### La vue

## La vue et l'environnement

La présentation d'un plat et l'environnement du repas sont des facteurs importants contribuant au plaisir de manger



Atelier  
**Plaisir de manger**

### Mes croyances sur l'alimentation

---

---

---

---

---

---

---

### Mes changements durant l'atelier

---

---

---

---

---

---

---

### Mes envies pour l'avenir

---

---

---

---

---

---

---

## À retenir



Si l'un de mes cinq sens est affecté, je mets l'accent sur les 4 autres pour retrouver le plaisir de manger.

## Astuces



La température d'un aliment peut en exacerber ou en diminuer le goût.

**Exemple :** l'amertume du café  
Faites-en l'expérience !

**Café glacé ou café brûlant ?**

## Comment stimuler le plaisir de manger

- **Pensez au visuel de votre plat :** couleur, texture, présentation. Utilisez des contenants colorés et apportez chaleur et convivialité à votre table.

Couleurs

Saveurs

Odeurs

- **Sublimez les saveurs :** ajoutez des épices et des aliments riches en saveur umami (tomate, viande, parmesan, champignons, bouquet de fleurs...)

Textures

- **Associez dans un même plat différentes textures,** elles apporteront plus de saveurs à ce dernier.

Vue

- **Prenez le temps** de regarder, de sentir, voire de toucher votre plat avant de le déguster lentement. Appréciez chaque bouchée.

Souvenirs

- **Cuisinez votre plat totem** et mobilisez votre mémoire gustative. Nous avons tous une madeleine de Proust qui sommeille en nous !



# Atelier Plaisir de manger

## Questionnaire post-atelier

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

### Informations

Code du participant : \_\_\_\_\_

*Ce questionnaire est anonyme.*

*Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.*

### Atteinte des objectifs

Cet atelier a-t-il répondu à vos besoins ? Si oui, lesquels ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Comprendre comment bien manger
- ☐ Découvrir le plaisir de manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Améliorer mes connaissances
- ☐ Acquérir de nouvelles connaissances
- ☐ Faire de nouvelles expériences culinaires
- ☐ Changer un comportement alimentaire
- ☐ Gérer un problème ancien avec la nourriture
- ☐ Gérer une difficulté récente à manger
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

Quels objectifs avez-vous atteints à la fin de cet atelier ?

- ☐ Avoir plaisir à manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Respecter mes goûts et ceux des autres
- ☐ Aimer de nouveaux aliments
- ☐ Aimer de nouveaux plats
- ☐ Connaître de nouvelles recettes
- ☐ Autre (préciser) : \_\_\_\_\_

### Niveau de connaissances à la fin de l'atelier

#### Auto-évaluation de votre niveau de connaissance

(Noter la lettre correspondante pour chaque thème)

- Débutant = aucune connaissance préalable (D)
- Novice = connaissance de base (N)
- Intermédiaire = connaissance moyenne (I)
- Avancé = solides compétences et expériences (A)
- Expert = niveau élevé de compétences (E)



# Atelier Plaisir de manger

## Questionnaire post-atelier

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

### D N I A E

**Plaisir** : intérêt, expérience, ressenti, fonctionnement cérébral = \_\_\_\_\_

**Se nourrir** : intérêt = \_\_\_\_\_

**Goût** : intérêt, expérience, fonctionnement organique = \_\_\_\_\_

**Odeur** : intérêt, expérience, fonctionnement organique = \_\_\_\_\_

**Mémoire olfactive** : connaissance, intérêt = \_\_\_\_\_

**Mémoire gustative** : connaissance, intérêt = \_\_\_\_\_

**Cuisine** : recettes, associations, intérêt = \_\_\_\_\_

### Attentes spécifiques

Cet atelier a-t-il répondu aux sujets spécifiques que vous souhaitiez aborder ?

\_\_\_\_\_

Quelle séance vous a particulièrement plu ?

\_\_\_\_\_

Avez-vous des suggestions pour améliorer cet atelier ?

\_\_\_\_\_

### Commentaires personnels

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merci pour votre participation !

(Votre retour nous aide à améliorer les ateliers et à mieux répondre à vos besoins.)





Atelier  
**Plaisir de manger**  
*DÉGUSTATION GUIDÉE*  
*Réflexion individuelle*

### Identification

Nom du produit / plat : \_\_\_\_\_

Date de dégustation : \_\_\_\_\_

### Présentation du produit / plat

Allergènes / précautions alimentaires : \_\_\_\_\_

Description brève : origine, fabrication, histoire... \_\_\_\_\_

Caractéristiques : composition / ingrédients \_\_\_\_\_

### Aspect visuel

Couleur : ton / intensité (0 à 10) \_\_\_\_\_

Clarté : transparence, brillance... \_\_\_\_\_

Autres particularités visuelles \_\_\_\_\_

### Arôme

Notes olfactives : fruits, épices, fleurs... \_\_\_\_\_

Intensité de l'arôme (0 à 10) \_\_\_\_\_

