

WEBINAIRE « Plaisir de manger »

Partie 1

Construire un atelier

Application à un public cible



REPUBLIC
FRANCAISE

ars



AFDN



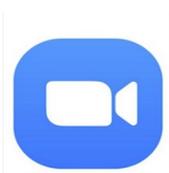
ANCCM-ORG

Romdes



1

RÈGLES DE BONNES PRATIQUES



Laissez votre
caméra allumée



Couper votre micro
pendant les sessions



Si vous avez des questions
n'hésitez pas à les poser sur le
chat où à la fin de la session

2

Présentation

Florence FOUCAUT

Diététicienne libérale et
chargée de cours

Stéphanie COUESNON

Orthophoniste libérale et
hospitalière

3

Pourquoi ce webinaire ?

Prolongement des
précédents
webinaires (anosmie,
dénutrition...)

Proposition d'une
approche
complémentaire

Adresser le risque de
dénutrition consécutif
à l'absence/la perte
du plaisir de manger

Optique pragmatique

Webinaire 1 (15/05/2025)

modèle de construction d'atelier
+ exemple d'application à un public cible
(grand public)

Webinaire 2 (Novembre 2025)

Exemples d'application à d'autres publics
ciblés + partage d'expériences

**CES ATELIERS NE SONT PAS
DES PROGRAMMES ETP**

4

Structure du webinaire

- Pourquoi se lancer dans ce type d'atelier ?
- En complément de quelles interventions?
- Quels intervenants?
- Quels publics ?
- Comment se préparer ?
- Présentation d'un atelier dédié au grand public en 4 séances
- Temps d'échange

Tout au long de cette présentation nous ferons référence à un certain nombre de supports que vous pourrez retrouver dans les ressources liées

Fiche Notion  Fiche pratique  Fiche recueil 

5

Pourquoi se lancer dans ce type d'atelier en tant que professionnel de santé ?

- Ouvrir la PEC en cours ou passée sur une modalité écologique (complément/prolongement d'une action thérapeutique)
- Observer et accompagner, voir évoluer un patient/groupe de patients dans un groupe
- Développer des compétences complémentaires aux soins « techniques »
- Travailler et échanger en transdisciplinaire
- Contribuer à une approche globale du soin
- Participer à une action de prévention (grand public, grand âge...)

6

En complément de quelles interventions?

Actions de soins (médicaux, chirurgicaux, rééducationnels, prise en soins de maladies chroniques et/ou évolutives) : anosmie/agueusie, chirurgie bariatrique, obésité, traitements oncologiques ...

Actions de prévention en santé : alimentation et santé, équilibre alimentaire, qualité alimentaire, alimentation de l'enfant, de l'adolescent...

Actions de prévention sanitaire et sociale : précarité, isolement, dépendance...

7

Quels intervenants ? Quels binômes?



TOUS LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ CONCERNÉS PAR CES PROBLÉMATIQUES, CES PATIENTS, CES PUBLICS QUI PEUVENT S'ORGANISER EN BINÔME : MÉDECIN/DIÉT, ORTHO/DIÉT...



MÉDECINS



PARAMÉDICAUX : DIÉTÉCIE(N)N(E), ORTHOPHONISTE, ERGOTHÉRAPEUTE, EAPA...



TRAVAILLEURS SOCIAUX : ASSISTANT(E) SOCIAL(E), RESPONSABLES / INTERVENANTS D'ASSOCIATIONS...

8

Quels publics ?

- **Grand public +/- segmenté** : enfants, adolescents, actifs, seniors en bonne santé
- **Patients en cours de prise en charge** pour une pathologie générant une perte du plaisir de manger :
 - Sensorielle : anosmie, hyposmie, parosmie, agueusie, hypogueusie
 - Oncologique : chimiothérapie, radiothérapie, AEG
 - ORL, neurologique : troubles de la déglutition et adaptations alimentaires nécessaires
 - Obésité, chirurgie bariatrique : écoëurement fréquent de la viande, nouvelles habitudes de fractionnement, peur des hypoglycémies réactionnelles
 - Dénutrition : Prévention et traitement
 - Pathologie psycho-affective : syndrome dépressif, aversions, phobies...
- **Patients après une prise en soins ou lors d'une fenêtre thérapeutique**

9

Comment se préparer ?
S'interroger sur les thématiques de l'atelier ● ●

1 PLAISIR

Définir le plaisir : Qu'est-ce que le plaisir pour vous ?
sensation physique, émotion, 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 affecte-t-il votre perception de la vie ?

Évaluer l'impact : Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ? Est-ce que la recherche du plaisir peut parfois mener à des conséquences négatives ?

Explorer les limites : Existe-t-il des moments où le plaisir peut être considéré comme excessif ou inapproprié ?
Comment naviguer entre le plaisir et la responsabilité ?

2 MANGER

Manger = acte de se nourrir ou plus ?

Expérience sensorielle engageant le corps, l'esprit, les émotions.
Nourriture associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture, 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 vs 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

10



Comment se préparer ? S'interroger sur les thématiques de l'atelier

ABSENCE OU PERTE DU PLAISIR DE MANGER

- **Education alimentaire** : Transmission par des parents ou des proches d'une neutralité ou d'une indifférence aux goûts, absence de gourmandise.
- **Pression sociale** : Certaines normes sociales ou culturelles peuvent parfois transformer le plaisir en obligation, diminuant ainsi l'appréciation de l'acte de manger.
- **Habitudes alimentaires** : Une alimentation déséquilibrée ou monotone peut empêcher de développer ou de maintenir un intérêt pour la nourriture.
- **Stress et anxiété** : Ces deux états peuvent affecter la capacité à apprécier les choses, y compris la nourriture. Lorsque l'esprit est préoccupé, il peut être difficile de se concentrer et de profiter du moment présent, notamment le repas. Il est alors réalisé de manière automatique et parfois dépourvu de tout affect.
- **Problèmes de santé** : certains problèmes organiques peuvent affecter la perception des odeurs et des goûts tout comme certains problèmes psychiques (dépression...) peuvent diminuer le plaisir.
- **Routines et monotonie** : La répétition des mêmes repas ou des mêmes recettes peut rendre l'expérience des repas moins attrayante.

11

Comment se préparer ? (suite)

- **Questionner sa posture** : Objectifs différents de ceux d'une prise en soins = accueil des différentes expériences, guidance, modération, dynamique différente : groupe vs individu, vocabulaire différent : Accompagnement/Guidance vs soin , Facilitateur/Soignant
- **Travailler sa flexibilité** : être prêt à adapter son plan en fonction des réactions et des besoins des participants. Des témoignages ou échanges inattendus peuvent enrichir l'atelier
- **Anticiper les recueils d'expériences difficiles** ●
- **Se détendre et profiter** : animer un atelier est une occasion d'apprendre et de partager. Profitez de l'expérience et restez ouvert aux échanges.

12

Comment préparer l'atelier ?

Définir les objectifs	Que souhaite-t-on accomplir dans l'atelier ? Quels sont les résultats attendus pour les participants ? (sensibilisation, compétences, appropriation d'outils, de techniques...)
Choisir un lieu approprié	Adaptation au nombre de participants Adaptation à la nature des activités Un environnement propice aux expériences sensorielles confortable pour mettre en confiance, convivial pour favoriser les échanges
Préparer le contenu	Créer le plan détaillé de l'atelier et des différentes séances Inclure activités interactives : exercices pratiques, jeux de rôle, discussions en petits groupes Inclure des discussions en groupe Inclure des moments de réflexion individuelle Distribution de supports visuels, documents pour enrichir et pérenniser l'expérience
En fin d'atelier	Partager les impressions Comprendre ce qui a fonctionné ou moins bien pour améliorer les futurs ateliers

13

Matrice d'un atelier

PUBLIC : Grand public

INTERVENANTS : Diététicienne / Orthophoniste

LIEU : Salle municipale

OBJECTIFS :

Interroger la notion de plaisir et de manger

Développer ses sens

Découvrir/développer son goût

Respecter son/ses goût(s)

Découvrir/ressentir/respecter ses besoins

Prendre goût ou retrouver le goût à cuisiner pour limiter les aliments transformés

Partager/éduquer les autres (enfants, proches...)

14

4 Séances

Séance 1– **Le goût mais encore ...**

Séance 2 - **Le plaisir de manger : pas qu'une affaire de goût ...**

Séance 3 - **(Re)trouver le goût**

Séance 4 - **Partager le goût**

15

Séance 1
Le goût mais
encore ...

16

Séance 1 – Le goût mais encore ...

Présentation des animateurs

Présentation de l'Atelier aux participants :

- **Public ciblé** +/- Evocation de l'existence d'autres ateliers spécifiques pour besoins/ situations spécifiques
- **Objectif** : Comprendre ce qu'est le goût, aborder les différentes dimensions du plaisir de manger
- **Déroulement** : nombre des séances, découpage des séances
- **Présentation des participants du groupe** : prénom, adressage/motivation, attentes/objectifs
- **Distribution du questionnaire pré-atelier** ●
- **Distribution du carnet de bord** ●

17

Séance 1 Le goût mais encore ...



TRAVAIL SUR LES TERMES « GOUT-MANGER- PLAISIR » (session de questions ouvertes et interactions spontanées)

Objectif : faire évoquer aux participants la notion de goût

- Question ouverte : qu'est-ce que le goût pour vous ?
Évocation sur le goût outils : interactions spontanées, photo-langage ou sur des post-it

Objectif : faire évoquer aux participants la notion de plaisir

- Question ouverte : qu'est-ce que le plaisir ? outils : réponses sur post-it
- Évocation sur le plaisir de manger : outils plat totem – ● souvenirs plats d'enfance – quel aliment vous rend heureux ? ●

Objectif : faire évoquer aux participants la notion de manger

- Évocation sur la notion de manger = Pourquoi mange-t-on ? / réponses sur post-it

Objectif : faire comprendre aux participants que manger, goût, souvenir et plaisir sont étroitement liés

- Réalisation d'une map avec les mots : goût, plaisir de manger, souvenir en points centraux afin de faire visualiser aux participants les liens existants entre ces différents termes ●

Conclusion de la séance / échanges avec les participants

18

Séance 2

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

19

Séance 2

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



Rappel carte mentale réalisée autour des mots « manger », « goût », « plaisir », et la notion de « mémoire gustative »

Déroulé de la séance (durée, thème)

Objectif de la séance : faire comprendre aux participants que le plaisir de manger est également étroitement lié aux 5 sens

LE GOÛT

- Rappels anatomo-physiologiques => Outils : dégustation du morceau de chocolat pour évoquer la voie rétronasale ou vidéo Jamy (schémas) ●●●
- Les dysfonctionnements du goût : temporaire/pérenne (exemple de pathologies) - Perturbation interne/ perturbation externe ●
- Échange entre participants : question ouverte : « Et vous, où en êtes-vous avec le goût ? » => réponse sur des post-it pour éviter de stigmatiser les participants plus introvertis

20

Séance 2 – Le plaisir de manger pas qu’une affaire de goût ...

Faire évoquer aux participants un aliment dont ils aiment le goût :

- Pourquoi aiment-ils ce goût ?
- Quels sont les autres facteurs qui peuvent faire en sorte qu’ils l’aiment ?

Objectif : Faire évoquer aux participants la notion d’odeur, la flaveur, la texture, le souvenir, la vue.



21

Séance 2 – Le plaisir de manger pas qu’une affaire de goût ...

La notion d’odeur

Outils : goût et dégoût

Chaque participant cite un aliment en lien avec son odeur « bonne odeur-bon goût » « mauvaise odeur - mauvais goût » et des cas particuliers (mauvaise odeur- bon goût) : exemple le maroilles 

Faire comprendre aux participants que si l’odeur est importante on peut éprouver du plaisir avec un aliment ayant une odeur désagréable.

Donc d’autres critères interviennent : les faire citer par le participant via question ouverte (réponses attendues : vue et texture)



22

Séance 2 – Le plaisir de manger pas qu’une affaire de goût ...

La notion de texture

Outils : dégustation de carottes crues, cuites en rondelles, en purée ou déshydratées

Création de nuage de mots autour de ces 4 présentations (liste de mots fournis aux participants = frais, croquant, mou, pâteux, rafraichissant, collant, coloré, joyeux, ...)

Objectif : amener les participants vers les sens vue et ouïe

Outil fiche pratique : Tableau que les participants peuvent remplir avec différentes textures des carottes et les ressentis



23

Séance 2 – Le plaisir de manger pas qu’une affaire de goût ...

La notion de plaisir de manger et vue

Objectif : faire le lien entre la présentation d’un aliment et le plaisir de manger

Outils : travail sur la couleur des aliments, colorants alimentaires : ressenti à la vue de 3 types de purées : une blanche classique, une purée de carotte, une purée pdt betterave rouge (ou pomme de terre vitelotte) une purée bleue

Outils : photos image de présentation de plats

Objectif : faire le lien entre la vue (couleur et le goût)

outil : Activités- des yaourts natures colorés et purées



24

Séance 2 – Le plaisir de manger pas qu’une affaire de goût ...

La notion de plaisir de manger et bruit

Objectif faire comprendre aux participants le lien entre le plaisir de manger le bruit d’un aliment

Outils : sonores de cuisson, sonores de vin pétillant, sonore de gros « splash » d’une purée dans l’assiette ●



La notion de température d’un plat

Objectif faire comprendre que la température d’un plat peut influencer sur le goût

Outils : dégustation café chaud et café froid



25

Séance 3 (Re)trouver le goût

26

Séance 3 - (Re)trouver le goût

Introduction

Le système olfactif et gustatif sont directement reliés au système limbique, impliqué dans la gestion des émotions et de la mémoire.

Pour stimuler ou modifier un goût, il va donc falloir créer ou recréer des souvenirs gustatifs en :

=> **Revisitant un plat** qu'on a aimé ou non dans son enfance, avec une touche moderne ou une nouvelle recette.

=> **Associant un plat**, une dégustation à une nouvelle expérience.

=> **Transformant un souvenir négatif** en quelque chose de positif. Si un plat rappelle une mauvaise expérience, on peut essayer de le préparer dans un cadre joyeux ou avec des personnes que l'on aime... ●

Objectif de cette Séance 3 = changer tout ce qui est modifiable pour créer ou modifier une expérience : l'environnement, la texture, l'odeur, la flaveur



27

Séance 3 - (Re)trouver le goût

Travailler l'environnement

Activité interactive ●

- 1 groupe prépare une dégustation « décorée » : vaisselle, ambiance, couverts, serviette
- 1 groupe prépare une dégustation « aseptisée » : plastique, murs blancs, télé ou radio allumée...
- Dégustation par un membre du groupe d'une préparation identique
- Notation de 0 à 10 s/ échelle (type réglette douleur avec curseur) sur la qualité globale de l'expérience, qualité du plat, intensité des goûts, probabilité de s'en souvenir

Discussion de groupe

- Comparaison des notations
- Qu'en dégage t-on?

Réflexion individuelle ●

- Dans quel environnement 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 (en négatif/positif) à ce qui m'entoure quand je mange?
- Est-ce que je mange en regardant la télé, 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 mauvaise expérience culinaire? L'ambiance a-t-elle joué dans ma perception de ce(s) repas?



28

Séance 3 - (Re)trouver le goût

Travailler l'odeur

Activité interactive

- Constituer des binômes où chacun choisit un aliment qu'il n'aime pas pour son odeur et décrit les sensations, pensées qui sont générées à son contact
- L'autre participant lui propose une préparation qu'il pense pouvoir changer la perception de son binôme.
- Dégustation

Discussion de groupe

- Pensez-vous qu'une nouvelle association pouvait changer l'expérience olfactive de cet aliment?
- Echange sur les idées de modifications d'aliments, de recettes

Réflexion individuelle



29

Séance 3 - (Re)trouver le goût

Travailler la saveur

Activité interactive =

Constituer des binômes où chacun choisit un aliment qu'il n'aime pas et décrit ce qu'il n'aime pas précisément (amertume, piquant...)

L'autre participant lui propose une préparation qu'il pense pouvoir changer la perception de son binôme

Dégustation

Discussion de groupe =

Pensez-vous qu'une nouvelle association pouvait changer l'expérience gustative de cet aliment?

Echange sur les idées de modifications d'aliments, de recettes

Réflexion individuelle



30

Séance 3 - (Re)trouver le goût

Travailler la texture

Activité interactive

- Constituer des binômes où chacun choisit un aliment qu'il n'aime pas particulièrement.
- L'autre participant lui propose une autre texture qu'il pense pouvoir être plus agréable pour son binôme.
- Dégustation

Discussion de groupe =

- Pensez-vous qu'une nouvelle texture pouvait changer l'expérience gustative d'un aliment?
- Echange sur les idées de modifications d'aliments

Réflexion individuelle =

- La texture proposée a-t-elle changé mon avis sur cet aliment?
- La texture était-elle mon problème pour cet aliment?
- Ai-je été capable d'imaginer la bonne texture pour faire découvrir à mon binôme l'aliment sous une autre forme



31

Séance 4

Partager le goût

32

Séance 4 – Partager le goût

Introduction :

- Manger > se nourrir
- Plaisir grandit souvent en partageant des expériences agréables partager ses goûts, ce qui compte pour nous

Objectifs :

- Partager ses goûts, ce qui compte pour nous avec les participants qui ont suivi l'atelier avec nous
- Faire le point sur les découvertes faites durant l'atelier
- S'approprier les notions vues pendant l'atelier pour questionner notre rapport à l'alimentation et à nos sens au travers d'une dégustation

33

Séance 4 – Partager le goût

Activité interactive – Dégustation guidée ●

- Chaque participant a préparé une recette et la fait déguster aux autres participants
- La préparation est notée a priori et a posteriori de la dégustation, de 0 à 10 sur: appétence visuelle (envie), odeur, texture

Discussion de groupe

- Découvertes durant l'atelier
- Nouveaux souvenirs ? Meilleurs ? Moins bons?

Moment de réflexion personnelle

- Questionnaire post-atelier ●
- Distribution d'un Triptyque ●



34

OUTILS PROPOSÉS – Fiches pratiques

- Fiche pratique - Intro - S'interroger sur les thématiques (Slide 10)
- Fiche pratique - Intro - Recueillir une expérience difficile (Slide 12)
- Fiche pratique - S1 - Voie rétronasale (Slide 20)
- Fiche pratique - S2 - Parler des odeurs (Slide 22)
- Fiche pratique - S2 - Goût et texture (Slide 23)
- Fiche pratique - S2 - Goût et vue - yaourts (Slide 24)
- Fiche pratique - S2 - Goût et vue - purée (Slide 24)
- Fiche pratique - S2 - Goût et ouïe (Slide 25)
- Fiche pratique - S3 - Travailler l'environnement (Slide 28)
- Fiche pratique - S3 - Travailler l'odeur (Slide 29)
- Fiche pratique - S3 - Travailler la flaveur (Slide 30)
- Fiche pratique - S3 - Travailler la texture (Slide 31)

37

OUTILS PROPOSÉS – Fiches recueil

- Fiche de recueil - S1 - Questionnaire pré-atelier (Slide 17)
- Fiche de recueil - S1 - Carnet de bord (Slide 17)
- Fiche recueil - S1 - Quel aliment me rend heureux ? (Slide 18)
- Fiche recueil - S2 - Voie rétronasale (Slide 20)
- Fiche recueil - S3 - Travailler l'environnement (Slide 28)
- Fiche recueil - S3 - Travailler l'odeur (Slide 29)
- Fiche recueil - S3 - Travailler la flaveur (Slide 30)
- Fiche recueil - S3 - Travailler la texture (Slide 31)
- Fiche recueil - S4 - Questionnaire post-atelier (Slide 34)
- Fiche recueil - S4 – Triptyque (Slide 34)

38

Support à distribuer
Triptyque

Plaisir de manger

« 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 - pratique 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

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- blog @ca_mijste_dans_ma_cocotte
- https://www.ctedelagastonomie-dijon.fr

Ma recette préférée

Mon plat totem

Atelier Plaisir de manger

Animatrices:
Stéphanie COUESNON-Orthophoniste
Florence FOUCAUT-Diététicienne
Date: Le jeudi 15 mai 2025

Support à distribuer
Triptyque

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. »

Le goût

Le goût fait partie de nos 5 sens
C'est un sens plus complexe qu'il n'y paraît il fait intervenir la langue (papilles gustatives) mais aussi le nez, c'est la voie rétro nasale, elle nous permet de distinguer les différents arômes d'un plat.

Rappel des différentes 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.

La texture

- La texture d'un plat peut influer 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 et l'environnement

- La présentation d'un plat, l'environnement du repas sont des facteurs importants contribuant au 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 5 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, mais aussi présentation des plats, utilisez des contenants colorés, apportez chaleur, convivialité à votre table. Pensez à l'environnement du repas (table nappée, sets de table colorés, bouquet de fleurs...)
- Sublimez les saveurs : Ajoutez des épices et des aliments riches en saveur umami (tomate, viande, parmesan, champignons...)
- Associez dans un même plat différentes textures, elles apporteront plus de saveurs à ce dernier.
- Prenez le temps de regarder, de sentir, voire de toucher votre plat avant de le déguster lentement. Appréciez en chaque bouchée.
- Cuisez votre plat totem et mobilisez votre mémoire gustative. Nous avons tous une madeleine de Proust qui sommeille en nous !

Pour aller plus loin

Prochain webinaire 20 Novembre 2025

=> Déclinaison pour les différents publics

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 – pratique 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

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- blog @ca_mijote_dans_ma_cocotte

41

TEMPS D'ÉCHANGE

Merci de votre attention

A votre disposition pour échanger et répondre aux questions

Partagez vos expériences et vos retours sur ce webinaire avant le le prochain webinaire – restons en contact

42