



« 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

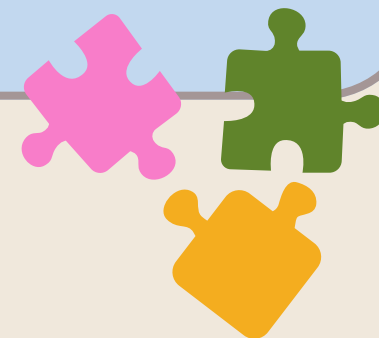
- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- blog @ca_mijote_dans_ma_cocotte
- <https://www.citedelagastronomie-dijon.fr>



Ma recette préférée

Mon plat totem

Atelier Plaisir de manger



Animatrices:

Stéphanie COUESNON-Orthophoniste

Florence FOUCAUT-Diététicienne

Date:Le jeudi 15 mai 2025



Romdes

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. »



Mes croyances sur l'alimentation



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 ?



Goût

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 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 et l'environnement

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



Mes changements durant l'atelier

Mes envies pour l'avenir



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 (jolie nappe, sets de table colorés, bouquet de fleurs....)

Couleurs

Saveurs

Odeurs

- Sublimez les saveurs : Ajoutez des épices et des aliments riches en saveur umami (tomate, viande, parmesan, champignons...)

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 en chaque bouchée.

Souvenirs

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

