



Nutrition

# A table avec ses cinq sens

Convoquer le goût bien sûr, mais aussi, avant même la mise en bouche, la vue, l'odorat, le toucher ou l'ouïe permet de remettre le plaisir au centre de l'assiette et tout autour des aliments pour un acte de manger sans cesse renouvelé.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

**E**t si l'on convoquait ses cinq sens à table? Lors d'ateliers avec des enfants ou en consultation avec des adultes, la coordinatrice de la Fourchette verte de Genève, Tania Lehmann, travaille souvent sur la dégustation. «Solliciter nos sens permet de renouer avec nos besoins physiologiques, mais également de retrouver une intensité dans le plaisir de manger. Beaucoup de gens mangent de manière automatique, alors qu'ils sont à la recherche de ce plaisir, dont ils se privent. Et c'est parce qu'ils ne le trouvent pas qu'ils continuent encore et encore, sans satisfaction.»

Tout débute avec la vue. «S'attarder sur l'aspect de l'aliment, sur les couleurs, les formes, les textures. L'acte de se nourrir prend une autre valeur. Avec les enfants, on peut par exemple travailler le vocabulaire très riche.» Ou encore les aider à évoquer la multitude des perceptions olfactives: notes florales, fruitées ou épicées qui se révèlent encore mieux les yeux ban-

dés. Et puis le toucher. Pour l'expérimenter, plutôt avec des aliments crus, comme des fruits, des légumes, du pain. «La courgette du jardin, par exemple, se révèle très douce dans un sens et légèrement rugueuse dans l'autre. Là aussi on retrouve des sensations peu sollicitées. Ce n'est pas du tout la même chose que de manger une pomme par pur automatisme, sans y penser.»

### Manger moins, mais mieux

En conviant nos sens avant de consommer, le plaisir est là avant même de mettre en bouche. En observant l'aliment, en le touchant, en prêtant attention aux sons, par exemple de la cuisson ou de l'eau qui bout, en travaillant la perception des saveurs, le plaisir devient global. On ralentit sa manière de manger, on mange moins mais mieux.

Une fois en bouche, au lieu d'avaler sans y prêter attention, plusieurs sens peuvent être sollicités. «L'intérieur de la joue, notamment, permet un contact direct avec l'aliment, «un toucher». Et puis il y a ce claque-

ment caractéristique lorsque l'on croque une carotte. En matière de goût, la bouche ne saurait se passer du nez pour avoir accès à l'infinité des arômes. «Avec un rhume et le nez bouché, rappelle Tania Lehmann, on reconnaît tout juste les quatre saveurs de base (sucré, acide, amer, salé), mais beaucoup moins le reste qui nécessite que la voie rétronasale ne soit pas obstruée.» Car c'est grâce à ce mécanisme physiologique que nous percevons les goûts en bouche à partir du système olfactif. Et c'est bien le plaisir de ces arômes multiples qui rend l'acte de manger si riche. Là aussi, entre autres avec les plus jeunes, il existe tout un vocabulaire à enrichir, histoire de dépasser les habituels «c'est bon» ou «j'aime pas».

Evidemment, il ne s'agit pas de transformer chaque repas en séance de dégustation. Mais d'essayer, une fois ou l'autre, cette expérience ludique et enrichissante qui recentre sur les sensations corporelles et le plaisir de manger. **MM**

### Savoirs

#### Antidote à la malbouffe

Travailler ses différents sens à table éloigne également de la malbouffe «aux arômes limités et très répétitifs, accessibles au plus grand nombre et avec le moins d'effort possible», explique Tania Lehmann.

#### Et la coordinatrice de la Fourchette verte Genève de

rappeler que l'expérience de garder des chips en bouche suffisamment longtemps pour qu'elles se ramollissent permet de s'apercevoir que nous les avalons à la chaîne bien davantage pour leur craquement en bouche que pour leur goût, plutôt décevant.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.