

Projets alimentaires territoriaux

Et les mangeurs dans tout ça ...



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Association déclarée - SIREN 421257817



Programme de la formation

MATINEE

- 1 – Partage d'info - CERDD
- 2 – clefs de compréhension de notre comportement alimentaire
- 3 – Atelier cuisine
- 4 – Complexité des comportements alimentaires ... comment les aborder dans les PAT

APRES-MIDI

- 5 – découverte d'approches pédagogiques sensorielles
- 6 – temps de réflexion sur les évaluations / guide egapat



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Pourquoi mangeons-nous ?



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



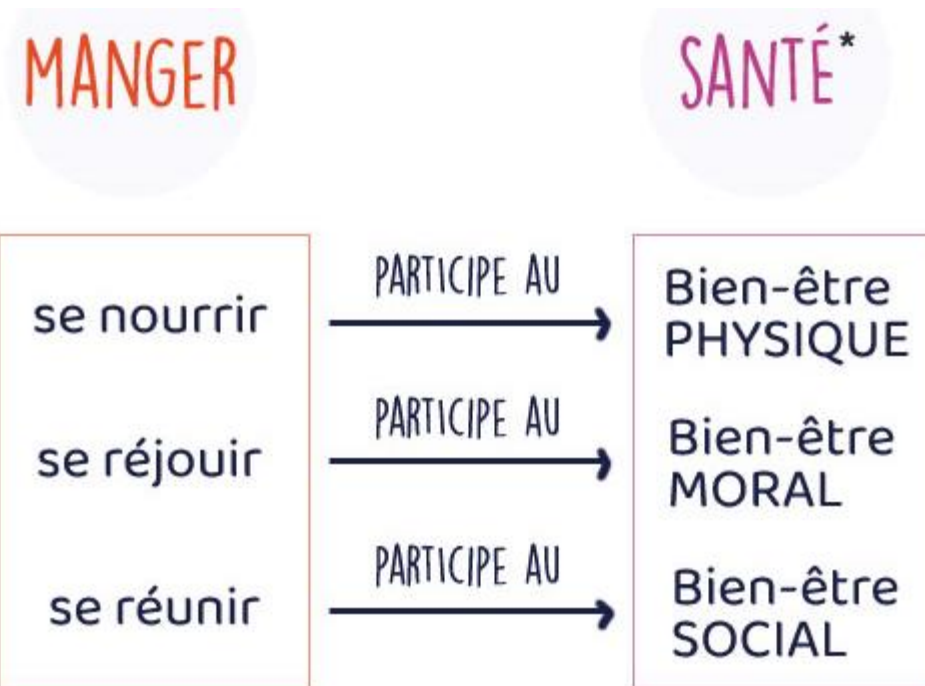
03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Association déclarée - SIREN 421257817

« Pourquoi mangeons-nous ? »



* DÉFINITION DE LA SANTÉ SELON L'OMS



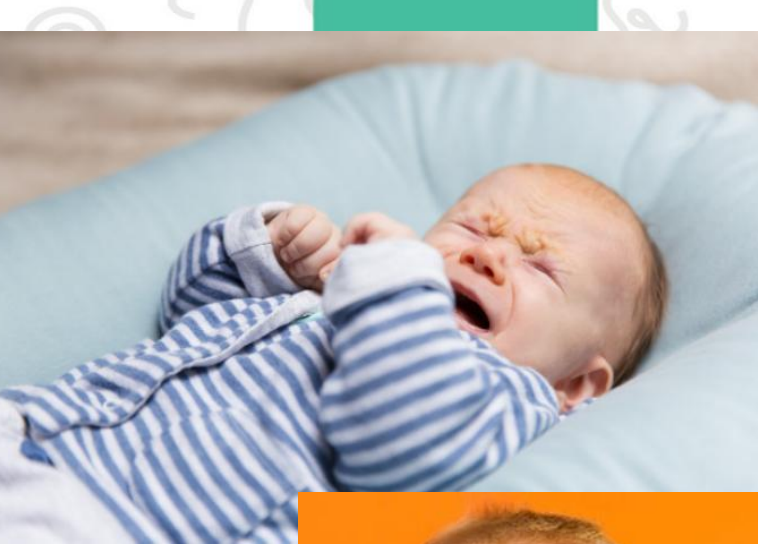
Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org



A LA NAISSANCE, NOUS SAVONS NOUS AUTO-REGULER

LA FAIM



LE PLAISIR



LA SATIETE = plus de plaisir -
> je ne mange plus



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quest...



www.lessensdugout.org

Des signaux externes nous détournent de notre capacité à s'autoréguler :

- les demandes de terminer le plat servi,
- l'utilisation de l'aliment à d'autres fins que celles alimentaires (comme un moyen ou comme une récompense),
- les demandes affectives,
- la grande proximité et disponibilité des aliments dans l'environnement de l'enfant,
- la communication utilisée par l'industrie agro-alimentaire notamment à travers les publicités



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org



AMUSMEMEN

T



TRISTESSE



AGACEMENT

T



RESIGNATIO

N



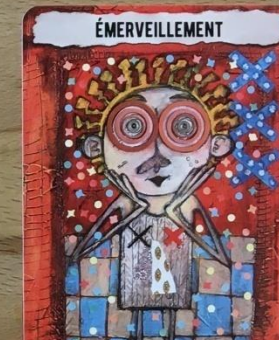
COLERE



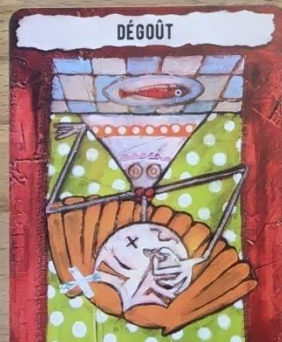
JOIE

Après son stage « survivre dans les bois », votre cousin vous propose de goûter sa soupe d'herbe au goûteux et de consoude.

Quelle est votre émotion ?



EMERVELLEMENT



DEGOUT



FIERTE



PEUR



HONTE



SURPRISE

→ Vers 2 ans: l'enfant prend conscience de son individualité → Période du « non », refus de manger.

Apparition de la **néophobie alimentaire**
= **Peur d'un nouvel aliment**

- Dure toute la vie
- « Instinct de survie », évite les risques d'intoxication

→ Nécessité d'aider l'enfant à dépasser ses néophobies



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Dégustation

* Fait appel aux cinq sens:

- **Vue** : forme, aspect, couleur ...
- **Toucher** : caresse, pression, température...
- **Odeur** : odeurs, arômes...
- **Goût** : saveurs (amer, sucré, salé, acide), stimulations chimiques (piquant, brûlant...)
- **Ouïe** : sons provoqués par la mastication

→ *Outil efficace pour se reconnecter à ses sens, au plaisir de l'acte de manger*

→ *Possibilité d'utiliser cette méthode pour comparer des aliments de façon sensorielle (non intellectuelle) avant de chercher à connaître leur composition, leurs emballages, ...*



Les Sens du goût
7 rue George V,
99778 La Quoison, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Exemple de fiche de dégustation

FICHE DE DÉGUSTATION simple (1 seul aliment)

Aliment dégusté :

LE SENS	ACTION	MES SENSATIONS
AVANT LA MISE EN BOUCHE		
La vue	REGARDER	L'état La forme L'aspect La couleur
Le toucher	PALPER	Quand j'appuie Quand je caresse La température
L'odorat	FLAIRER	La/les Odeurs ça me fait penser à
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ?

Exemple de fiche de dégustation

DANS LA BOUCHE (PRENDRE UN PETIT BOUT D'ABORD...)

Le goût	GOUTER avec la langue et la bouche	Saveurs / sensations
Le toucher	TOUCHER PALPER	Pression avec les dents Caresse avec la langue Température
L'odorat	FLAIRER	Arômes <i>se boucher le nez, mettre l'aliment en bouche puis se déboucher le nez</i>
L'ouïe	ECOUTER	Est-ce qu'on entend l'aliment ? <i>mettre l'aliment en bouche, boucher ses oreilles puis mâcher</i>

MON IMPRESSION GÉNÉRALE

J'ai aimé...	
J'ai moins aimé ...	

Qu'est ce qui influence notre comportement alimentaire ?



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France

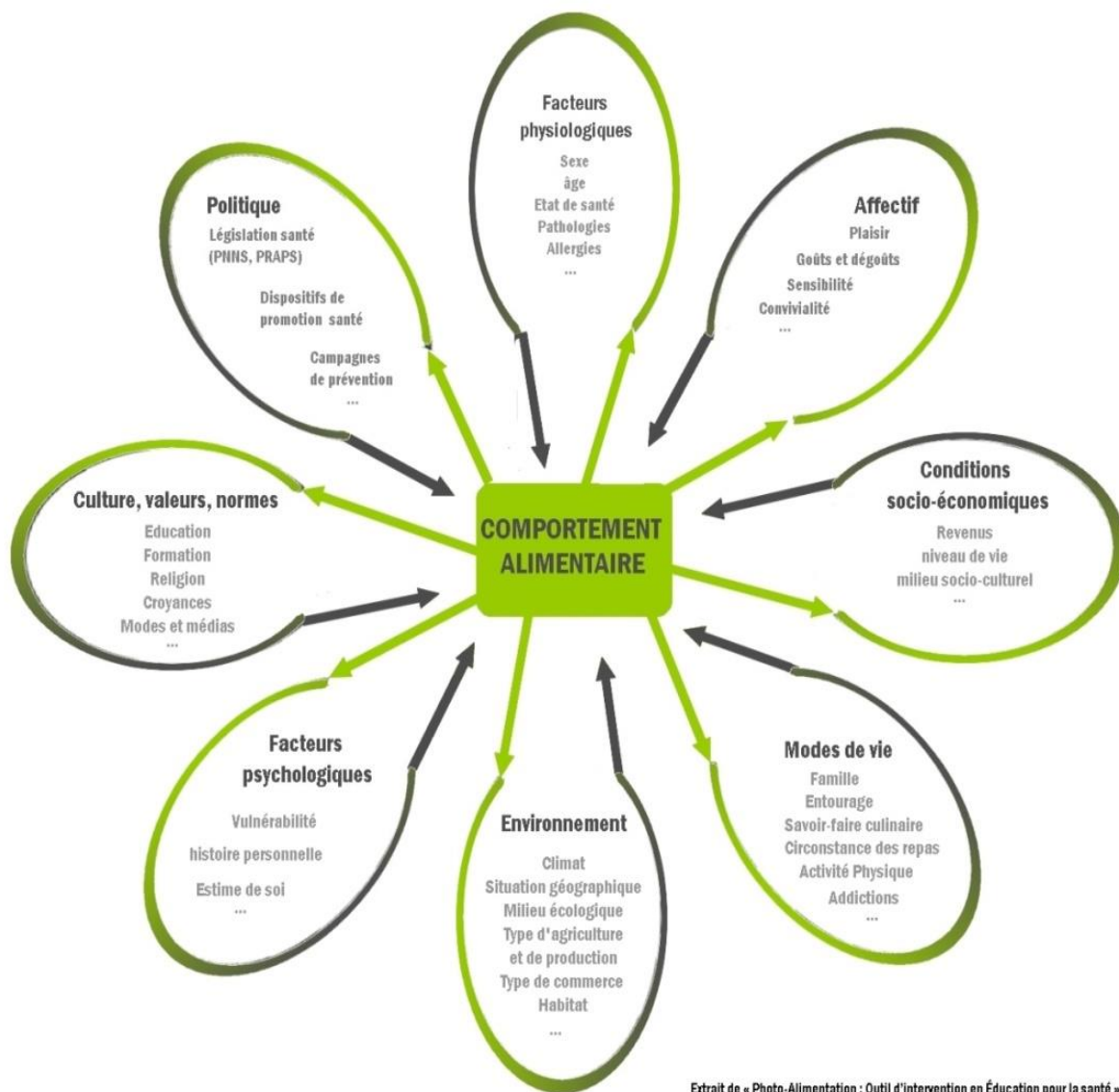


03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Association déclarée - SIREN 421257817



Les facteurs qui influencent notre comportement alimentaire

Extrait de « Photo-Alimentation : Outil d'intervention en Éducation pour la santé »
 Comité Départemental d'Éducation pour la Santé La Rochelle
 Comité Régional d'Éducation pour la Santé, Poitiers
 Department of Community Health and Epidemiologie, Dalhousie University - Halifax, Canada
 Institut Pasteur de Lille

→ proposition de Les Sens du Goût

ugout.org



www.lessensdugout.org

21257817

Face à cette complexité ...

1 – **éviter les discours normatifs** (« manger 5 fruits et légumes par jour »
« mangez bougez »

- VS adapter des **actions spécifiques à chaque public**
- VS **faire vivre et donc éviter les discours**

2 – rassembler les acteurs et les faire construire un projet / une posture commune

En petits groupes, cherchez les acteurs à placer autour de **cette marguerite des acteurs**

3- construire **des représentations collectives**



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org



**Qui peut être
impliqué ?**

AGRICULTURE

- Collectifs
- Marchés locaux
- DRAAF

TRANSFORMATION ET DISTRIBUTION

- Épiceries locales
- Épiceries solidaires
 - AMAP
 - Tiers-lieux

RESTAURATION, METIERS DE BOUCHE

- Restauration collective
- Restauration privée
 - artisans

TOURISME

- Office du tourisme
- Accueil paysan
 - gîtes

HABITANTS

SANITAIRE

- A.R.S.
- Infirmier.e.s scolaires
- Hôpitaux
- Médecins généralistes

SOCIAL

- Centres sociaux
- CCAS
- Département
- Restos du coeur

ACTIVITE PHYSIQUE

- Clubs sportifs

EDUCATION ET FORMATION

- Education nationale
- Formations locales
- Associations d'éducation
- Centres de loisirs
- Lycées agricoles

DEVELOPPEMENT LOCAL

- Institutions, mairies
- Agglomérations
- Parc naturel
- Associations locales
- Incubateurs

FAMILIAL

- CAF
- Crèches
- PMI
- Associations de parents d'élèves

CULTURE ET IDENTITE

- Compagnies, collectifs, artistes
- Centres culturels
 - Cinémas
- Foires locales
- Centre de ressources génétiques
 - Tiers-lieux

Exemples d'acteurs mobilisables



Des exemples d'animation et des outils présentés:

- Notre site de ressources pour l'éducation au goût : www.papille.net
- Vidéos de présentation du programme Petites Papilles et Grands Gouteurs animé par l'association le Sens des Goûts auprès des classes de cycle 2 :

→ <https://youtu.be/W5YLjnjxX9U>

- Présentation de jeux, dont:

→ <https://papille.net/jeu/alimenterre/>

- Projet photographique de Peter Menzel :

→ <https://blog.grainedephotographe.com/differentes-habitudes-alimentaires-dans-le-monde/>



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

A la Bonne Etoile : collectif d'habitants organisant des repas solidaires

vous invite à un repas avec :

le collectif
à la Bonne étoile

• Manger local, équilibré et fait maison.
• Se rencontrer et échanger de façon conviviale.

Le 03 Avril 2023
12h30

Paf: 5€
Minimum

Repas

- Velouté de laitue *****
- Couscous végétarien *****
- Yaourt muesli aux pommes

SALLE GITE DU CAMPING, LE QUESNOY
RESERVATION : 03 27 29 22 22
(avant le 31 Mars 2023 à 10h)

Nord



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

La cuisine commune : tiers lieu alimentaire en quartier populaire à Lille



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

La campagne : Faites de la Soupe!!



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

Projets autour de la question de la démocratie alimentaire



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



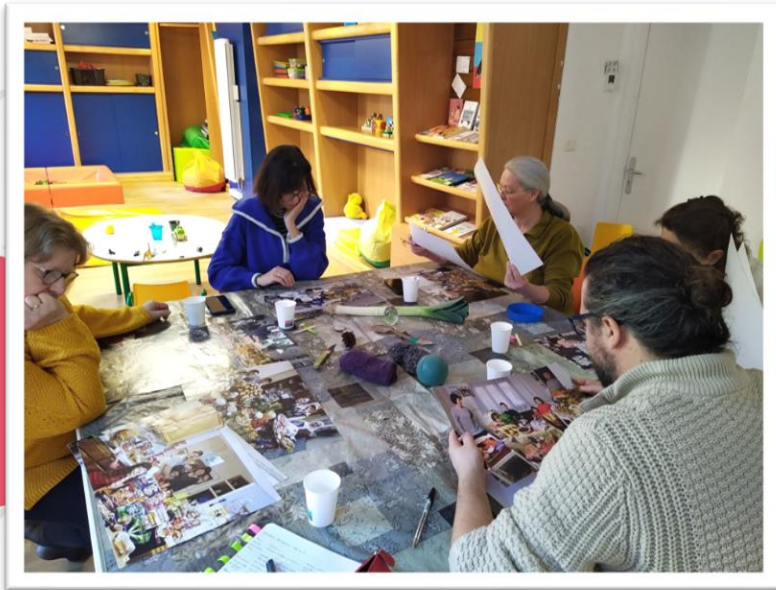
03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

Des formations pour transmettre



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Des exemples de projets animés avec les Sens du goût:

Des projets pour essayer
Savourable Avesnois

<https://www.youtube.com/watch?v=2L3NYNvCkpw>



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Egapat

un outil pour accompagner les projets d'éducation au goût dans le APT

- https://www.reseau-education-gout.org/association-reseau-gout/IMG/pdf/ega_pat_guide_vf.pdf.pdf



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

ÉVALUATION DE L'ENJEU «FORMER, ÉDUIQUER, SENSIBILISER SUR L'ALIMENTATION»

Objectif

Faire acquérir des connaissances, des savoirs-faire alimentaires, renforcer le pouvoir d'agir, et de rendre attentif à l'alimentation.

DIMENSION «RÉALISATION DE L'ACTION / OUTIL» (ANIMATEUR)		DIMENSION «PÉDAGOGIE» (ÉDUCATION AU GOÛT - USAGER)		DIMENSION «PRISE EN COMPTE DU TERRITOIRE» (PAT - CITOYENS / TERRITOIRES)	
Ces critères quantifient le déroulement de l'action / l'outil en terme de public touché, de profil de public, de moyens donnés, de travail fourni, d'actions de communications mises en place...		Ces critères évaluent l'ambition et la méthode pédagogique mises en place dans l'action / l'outil afin de distinguer ceux qui sont d'ordre de l'information, de la sensibilisation, de la formation et de l'éducation.		Ces critères évaluent la prise en compte de tout l'environnement du territoire côté aliments et acteurs existants (producteurs, institutions publiques et privées, transformateurs, distributeurs et consommateurs), lors de la réalisation de l'action / l'outil.	
QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE
En quoi l'organisation mise en place a permis de former, éduquer et sensibiliser à l'alimentation ?	Réunions de concertation à la construction de parcours de formation. Structures de formation reconnues par l'État, impliquées dans l'animation de la formation.	En quoi la méthode et les outils pédagogiques proposés ont contribué à la formation, l'éducation et la sensibilisation sur l'alimentation des personnes ?	Type de méthodes pédagogiques proposées. Modalités d'ancrage des connaissances et des savoir-faire proposés aux stagiaires.	En quoi l'animation mise en place a permis de prendre en compte le territoire ?	Profils et nombre départementaux intervenant lors des formations. Nombre d'aliments emblématiques du territoire présentés lors des formations.
Comment vous assurez-vous que l'organisation mise en place a permis de s'assurer que les conditions sont réunies pour favoriser l'apprentissage des personnes ?	Planning de communication de l'existence de parcours de formation. Nombre de destinataires des communications sur les formations. Processus décrit d'inscription et d'accompagnement aux formations. Animation de la formation et modalités d'accompagnement post formation (échange de pratiques, espace ressources partagées ...).	Quels sont les résultats obtenus chez les personnes, pour vos activités de formation, d'éducation et de sensibilisation sur l'alimentation ?	Objectifs personnels exprimés par chaque stagiaire à l'issue de la formation. Implication des stagiaires dans des échanges de pratiques proposées post action.	En quoi le contenu de l'animation prend en compte le territoire ?	Nombre d'inscriptions des stagiaires à des actions proposées post formation sur le territoire.
Quels sont les éléments de l'organisation mise en place qui perdurent dans le temps et favorisent l'apprentissage des personnes ?	Processus décrit d'évaluation à froid de la formation.	Quels sont les résultats obtenus qui perdurent dans le temps ? Quels sont les résultats inattendus qui apparaissent dans le temps ?	Transformation des objectifs personnels énoncés 3 mois plus tard. Mise en place par les bénéficiaires d'activités présentées lors de l'action.	Comment la prise en compte du territoire a perduré dans le temps ?	Nombre de renouvellement d'adhésion à une cuisine partagée. Nombre de stagiaires se présentant comme ressources éducatives pour le territoire. Nombre de stagiaires pour la prochaine session de formation, cooptés par les anciens stagiaires.



ÉVALUATION DE L'ENJEU «SOIGNER, ACCOMPAGNER LA PERSONNE SUR SON ALIMENTATION QUOTIDIENNE»

Objectif

Promouvoir les bonnes pratiques autour de l'alimentation – santé.

DIMENSION «RÉALISATION DE L'ACTION / OUTIL» (ANIMATEUR)		DIMENSION «PÉDAGOGIE» (ÉDUCATION AU GOÛT - USAGER)		DIMENSION «PRISE EN COMPTE DU TERRITOIRE» (PAT - CITOYENS / TERRITOIRES)	
Ces critères quantifient le déroulement de l'action / l'outil en terme de public touché, de profil de public, de moyens donnés, de travail fourni, d'actions de communications mises en place...		Ces critères évaluent l'ambition et la méthode pédagogique mises en place dans l'action / l'outil afin de distinguer ceux qui sont d'ordre de l'information, de la sensibilisation, de la formation et de l'éducation.		Ces critères évaluent la prise en compte de tout l'environnement du territoire côté aliments et acteurs existants (producteurs, institutions publiques et privées, transformateurs, distributeurs et consommateurs), lors de la réalisation de l'action / l'outil.	
QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE
En quoi l'organisation mise en place a permis de soigner, accompagner la personne ?	Liste des collectivités et de leur contact, impliquées dans l'action/ l'outil, qui sont villes PNNS et/ou avec un Contrat Local de Santé.	En quoi la méthode et les outils pédagogiques proposés ont contribué à soigner, accompagner la personne ?	Posture de l'animateur. Progression pédagogique proposée.	En quoi l'animation mise en place a permis de prendre en compte le territoire ?	Identification avec les parties prenantes de lieu pouvant accueillir du public (type potager, maraicher, cuisine commune, restaurant solidaire ...) et des moyens pour y accéder (transports en communs, covoiturage, vélo ou à pied).
Quels sont les moyens mis en place pour s'assurer que les conditions sont réunies pour soigner, accompagner la personne ?	Identification sur le territoire des formations/ actions/parcours de santé existant vers lesquels orienter les bénéficiaires de l'action.	Quels sont les résultats obtenus chez les personnes, pour vos activités de soin et d'accompagnement de la personne ?	Participant goûtant volontiers des aliments nouveaux. Participants moins méfiants vis-à-vis d'aliments peu connus.	En quoi le contenu de l'animation prend en compte le territoire?	Visite des lieux pouvant accueillir du public réalisée lors de l'action.
Quels sont les éléments de l'organisation mise en place qui perdurent dans le temps ?	Partage annuelle des actualités respectives des parties prenantes engagées sur l'action.	Quels sont les résultats obtenus qui perdurent dans le temps? Quels sont les résultats inattendus qui apparaissent dans le temps ?	Elargissement du répertoire alimentaire du participant. Curiosité du participant vers de nouveau aliment.	Comment la prise en compte du territoire a perduré dans le temps?	Reconnaissance par le participant d'être plus actif dans sa volonté d'améliorer son bien-être alimentaire.



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

ÉVALUATION DE L'ENJEU «AIDER À L'INSERTION SOCIO-PROFESSIONNELLE PAR DES ACTIVITÉS EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION»

Objectif

Insérer socialement et/ou professionnellement des personnes, permettre aux personnes de trouver leur place dans l'environnement social et/ou professionnel en tant que partie intégrante par des activités en lien avec l'alimentation (ex : maraichage, cuisine pour tous, ...) et faire découvrir les métiers liés à l'alimentation.

DIMENSION «RÉALISATION DE L'ACTION / OUTIL» (ANIMATEUR)		DIMENSION «PÉDAGOGIE» (ÉDUCATION AU GOÛT - USAGER)		DIMENSION «PRISE EN COMPTE DU TERRITOIRE» (PAT - CITOYENS / TERRITOIRES)	
Ces critères quantifient le déroulement de l'action / l'outil en terme de public touché, de profil de public, de moyens donnés, de travail fourni, d'actions de communications mises en place...		Ces critères évaluent l'ambition et la méthode pédagogique mises en place dans l'action / l'outil afin de distinguer ceux qui sont d'ordre de l'information, de la sensibilisation, de la formation et de l'éducation.		Ces critères évaluent la prise en compte de tout l'environnement du territoire côté aliments et acteurs existants (producteurs, institutions publiques et privées, transformateurs, distributeurs et consommateurs), lors de la réalisation de l'action / l'outil.	
QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE
En quoi l'organisation mise en place a permis de favoriser insertion professionnelle ?	Gouvernance de l'action identifiée et suffisante. Publics visés identifiés et relais pour s'adresser à eux identifiés. Durée et programme de l'action définis avec les parties prenantes.	En quoi la méthode et les outils pédagogiques proposés ont contribué à insertion socio professionnelle par des activités liées à l'alimentation ?	Posture de l'animateur. Progression pédagogique proposée. Place proposée aux participants en insertion.	En quoi l'animation mise en place a permis de prendre en compte le territoire ?	Partenaires locaux mobilisés. Diagnostic socio-économique local étudié pour mettre en place votre action. Adéquation de l'action avec les métiers en tensions sur le territoire. Public prioritaire concerné par l'action. Description de la gouvernance de l'action. Liste des formations autour de l'alimentation de la région.
Comment vous assurez-vous que l'organisation mise en place a permis d'obtenir des résultats sur l'aide à l'insertion socio-professionnelle par des activités en lien avec l'alimentation ?	Participants à d'autres actions d'insertion présents dans l'action	Quels sont les résultats obtenus chez les personnes pour vos activités d'aide à l'insertion socio-professionnelle par des activités en lien avec l'alimentation ?	Évolution observée chez les participants grâce aux actions leur permettent d'avancer vers leur insertion professionnelle. Pertinence et satisfaction des participants et partenaires.	En quoi le contenu de l'animation prend en compte le territoire ?	Coopération du réseau d'acteur de l'insertion dans l'action. Participants / citoyens acteurs du projet (une vraie place dans le projet).



out.org

ÉVALUATION DE L'ENJEU «PRODUIRE, TRANSFORMER ET CONSOMMER DURABLEMENT»

Objectif

Faire exister et utiliser un aliment grâce à l'activité agricole, industrielle, scientifique de l'homme qu'il génère, tout en tenant compte de son impact environnemental, social et économique et de son accessibilité par tous.

DIMENSION «RÉALISATION DE L'ACTION / OUTIL» (ANIMATEUR)		DIMENSION «PÉDAGOGIE» (ÉDUCATION AU GOÛT - USAGER)		DIMENSION «PRISE EN COMPTE DU TERRITOIRE» (PAT - CITOYENS / TERRITOIRES)	
Ces critères quantifient le déroulement de l'action / l'outil en terme de public touché, de profil de public, de moyens donnés, de travail fourni, d'actions de communications mises en place...		Ces critères évaluent l'ambition et la méthode pédagogique mises en place dans l'action / l'outil afin de distinguer ceux qui sont d'ordre de l'information, de la sensibilisation, de la formation et de l'éducation.		Ces critères évaluent la prise en compte de tout l'environnement du territoire côté aliments et acteurs existants (producteurs, institutions publiques et privées, transformateurs, distributeurs et consommateurs), lors de la réalisation de l'action / l'outil.	
QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE	QUESTION	EXEMPLE
En quoi l'organisation mise en place a permis de produire et consommer durablement ?	Nombre de partenaires impliqués. Process mise en place de gestion de l'action (Comité de Pilotage COPIL, fréquence et durée des COPIL...)	En quoi la méthode et les outils pédagogiques proposés ont contribué à produire et consommer durablement ?	(posture, progression pédagogique ...)	En quoi l'animation mise en place a permis de prendre en compte le territoire ? En quoi l'animation mise en place répond à un ou plusieurs objectifs du PAT ?	Création de production et de consommation plus durable sur le territoire. Partenariat mis en place avec des acteurs locaux identifiés au sein du PAT. Animation de projet proposant des visites de producteurs, de professionnels de métiers de bouche, de restaurateurs.
Quels sont les moyens mis en place pour s'assurer que les conditions sont réunies pour produire et consommer durablement ?	Liste des productions du territoire. Liste des producteurs pouvant contribuer à fournir des aliments produits sur le territoire ou intervenir dans l'action pour présenter son travail et ses productions.	Quels sont les résultats obtenus chez les personnes, pour vos activités de production et la consommation plus durable ?	Création de partages/ formes de solidarités au sein du groupe constitué. Création de modifications du mode de production/ de consommation, le rendant plus durable. Création de nouveau mode de production de consommation a été mis en place. Changement de mode de production et de consommation les rendant durable.	En quoi le contenu de l'animation prend en compte le territoire ?	Implication variée des producteurs/transformateurs/ consommateurs pendant l'action/l'outil Mode de production et de consommation ayant lieu sur le territoire abordés dans le cadre de l'action/l'outil.



7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 21 43 44 44
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org



Antoine DEMAILLY
Association Les Sens du Goût
7 rue George V 59530
03 27 29 22 22

contact@lessensdugout.fr
www.papille.net

Les Sens du Goût
rue George V,
59530



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org

Merci pour votre écoute Et surtout : Savourez les projets alimentaires !

Antoine DEMAILLY

Association Les Sens du Goût

7 rue George V 59530

03 27 29 22 22

contact@lessensdugout.fr

www.papille.net



Les sens du goût
7 rue George V,
59178 Le Quesnoy, France



03 27 29 22 22
contact@lessensdugout.org



www.lessensdugout.org