



## ÉDUCATION ALIMENTAIRE

# Éducation alimentaire, nutritionnelle ou sensorielle ?

Comment faire pour distinguer un programme d'éducation alimentaire, d'éducation nutritionnelle ou encore d'éducation sensorielle ?

### L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

La nutrition est la science qui étudie les liens entre l'alimentation et la santé. Elle correspond au processus de transformation des aliments en nutriments : les macronutriments qui apportent de l'énergie (protéines, lipides, glucides) et les micronutriments composés par les minéraux, les vitamines ou encore les antioxydants.

L'éducation nutritionnelle s'appuie sur des connaissances scientifiques dans le but d'apprendre les règles d'un bon comportement alimentaire. Elle apporte les connaissances nécessaires pour adopter une alimentation équilibrée en insistant sur trois points essentiels :

- **la quantité** : avoir des apports alimentaires qui correspondent aux dépenses de notre organisme.
- **la qualité** : nécessité de diversifier son alimentation, en apportant chaque jour des aliments de chaque groupe alimentaire et de varier les aliments consommés au sein d'une même famille d'aliments.
- **le rythme** : avoir un rythme de repas adapté aux besoins et contraintes de chacun.

L'éducation nutritionnelle a une approche normative puisqu'elle apporte les informations nécessaires pour que chaque individu puisse modifier ses habitudes alimentaires. Elle ne prend pas en compte les dimensions symboliques et hédonistes (de plaisir) des aliments, ce qui est une de ses principales limites.

### L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE

L'éducation alimentaire ne se limite pas à l'aspect nutritionnel de l'alimentation mais est basée sur la connaissance de l'aliment et la transmission des savoir-faire alimentaires comme par exemple les préparations culinaires, les recettes de cuisine, les valeurs du bien-manger, les habitudes de consommation, les manières de table, etc.

C'est en premier lieu "à la maison" que les enfants vont apprendre, grâce à l'héritage alimentaire et la culture culinaire familiale à développer leur curiosité alimentaire en découvrant de nouveaux goûts et de nouvelles saveurs, à gérer leurs sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété), à se tenir correctement à table, à partager, à respecter le goût des autres...

La restauration scolaire y participe et joue un rôle complémentaire important sur l'instauration des bonnes pratiques alimentaires. Les enfants mangent ensemble, découvrent des plats nouveaux, des aliments inconnus, ap-

prennent le sens de la convivialité, du partage, les règles de savoir-vivre, le respect des autres convives.

L'éducation alimentaire a aussi pour but de donner les bases de comportements alimentaires favorables à la santé mais, à la différence de l'éducation nutritionnelle, elle est moins normative, plus vaste, et prend en considération les différences interindividuelles.

### L'ÉDUCATION SENSORIELLE OU ÉDUCATION AU GOÛT

Née il y a 40 ans, l'éducation sensorielle est basée sur les perceptions sensorielles procurées par les aliments. Elle vise à développer la perception du goût en faisant appel à nos cinq sens pour nous permettre de décrire et d'apprécier ce que nous sommes en train de manger :

- **la vue** pour apprécier la couleur, la forme, l'aspect
- **l'odorat** pour sentir les odeurs qui se dégagent jusqu'au nez ou qui se propagent dans la bouche
- **le goût** pour percevoir les arômes et les saveurs
- **le toucher** pour découvrir la texture grâce à la main, la bouche, la langue ou encore les lèvres
- **l'ouïe** pour évaluer le bruit de l'aliment notamment quand nous le mettons en bouche.

L'éducation sensorielle a beaucoup d'intérêts :

- elle reconnaît **l'importance du plaisir de manger** et vise à dépasser les réponses normatives hédonistes, comme par exemple « j'aime » ou « je n'aime pas ».
- elle permet **d'améliorer le vocabulaire descriptif** et en particulier celui permettant d'expliquer les sensations ou les préférences.
- elle **facilite la reconnexion à nos perceptions alimentaires** pour une meilleure reconnaissance des signaux de faim et de satiété.

Ces trois formes d'éducation sont complémentaires pour aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions. En restauration scolaire, l'éducation nutritionnelle reste encore une méthode trop souvent privilégiée par le personnel d'encadrement durant la pause méridienne même si l'éducation au goût est aujourd'hui reconnue et fortement recommandée pour faire évoluer le comportement alimentaire des enfants. Il est indispensable de sensibiliser et de former le personnel d'encadrement sur ces différentes notions afin d'améliorer leurs pratiques et l'alimentation des enfants. ✨



**Magali Tempo**

Diététicienne-nutritionniste, diplômée d'un BTS de diététique et d'une maîtrise Sciences et techniques de nutrition et diététique, Magali Tempo est cheffe de projet Qualité, nutrition, santé au Siresco (Syndicat intercommunal pour la restauration collective) et consultante en hygiène et nutrition pour la restauration collective.