

## 2<sup>ème</sup> atelier cantonal du Centre Alimentation et Mouvement « Explorer le monde de l'alimentation et du mouvement ? Avec plaisir ! »

---

### Atelier n°1 : Les ateliers sensoriels de la semaine du goût à Sion

#### L'association Fourchette verte

Fourchette verte (FV) s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé. Son objectif est d'améliorer l'état de la santé de la population, en agissant sur les facteurs de risque. Fourchette verte travaille avec les cuisiniers pour offrir des menus qui répondent aux besoins « santé » de leur clientèle

Labelliser des institutions, autres que des cafés restaurants, nous fait rencontrer toutes les personnes qui gravitent autour des clients ou des résidents : soit du personnel de service, des éducateurs, des éducateurs de la petite enfance, des maîtres socio-professionnels, des enseignants, etc. Autant de personnes qui ont leurs propres besoins, croyances, expériences, représentations de l'alimentation. Et là deux mondes se rencontrent : des recommandations et besoins pour une collectivité qui se heurtent à ceux d'un individu.

Inévitablement, lors de ces rencontres nous parlons des critères du label mais également de l'alimentation dans sa globalité. Nous discutons de ces paramètres qui influencent les prises alimentaires qui ne sont pas que le résultat de choix rationnels.

Fourchette verte peut paraître rigide. Mais grâce à son action le consommateur est exposé à une alimentation équilibrée et variée. Libre à lui de composer au final son assiette adaptée à son plaisir et à sa faim. Et si cette offre présente, en plus de l'argument santé, une touche de créativité c'est encore mieux. Cela va dépendre du savoir faire du cuisinier : un bon cuisinier = un bon menu de jour = une bonne assiette FV et vice versa.

#### La rencontre avec senso5

Dès 2007, deux projets de promotions de la santé en Valais se rencontrent et collaborent: FV et senso5 ([www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)). Cette collaboration s'impose de plus en plus comme une évidence de par sa complémentarité. Fouchette Verte apporte sa connaissance des besoins nutritionnels des mangeurs. Senso5 contribue à comprendre l'acte de manger. Un enfant a besoin de consommer des légumes. Pourquoi a-t-il de la peine à les accepter ? Comment l'amener à en consommer ?

Les interventions sous forme co-animées se multiplient auprès des éducateurs de crèches, d'enseignants d'économie familiale, d'enseignants, d'adolescents ou lors de manifestations. Le but est d'enrichir l'approche nutritionnelle par l'approche sensorielle.

#### Pourquoi la semaine du goût et les ateliers sensoriels.

Depuis plusieurs années FV participe aux événements de la semaine du goût. Des activités sont proposées aux crèches (2006 "Rouge de plaisir" ou la découverte des tomates) puis à la Fête du Goût à Sion sous forme d'ateliers.

Ces ateliers s'articulent autour d'un thème. Ils sont destinés le jeudi à plus de 200 élèves de 3ème et 4ème primaire lors d'un rallye et au grand public le samedi.

### Quelques exemples :

**En 2008 le thème choisi est "la vue"** en collaboration avec la Fédération Suisse des Aveugles :

- création d'une brochure avec des activités sur le « thème de la vue » pour les crèches labellisées ou non du Valais

- ateliers « élèves »:

**FV – senso5** : reconnaître des aliments sans la vue « boîtes découvertes », « avec les yeux bandés »

**CAM** : découvrir des mots en braille autour du mouvement et en mouvement

- ateliers grand public :

**FV et senso5** : « dans le noir » et « rôle de la vue dans la dégustation »

**CAM** : sur le chemin de l'atelier, rencontre avec une personne aveugle qui leur conte le texte en Braille.

**En 2009 le thème retenu est « le goût » :**

- ateliers élèves :

**FV**: "Au secours: que ce passe-t-il dans ma bouche? "

prendre conscience des informations transmises par le sens du goût (picotement, fraîcheur, brûlure, etc.) autre que les saveurs

**Senso5**: "les saveurs des aliments " reconnaître les 4 saveurs

**CAM**: « 10'000 pas par jour » ou prendre conscience de l'importance de se mouvoir chaque jour pour son équilibre

- ateliers grand public :

**FV et senso5**: « dans le noir » + "le goût dans tous les sens"

**CAM** : échange autour du mouvement

La participation de notre association à ces ateliers offre plusieurs avantages :

- augmenter la visibilité de FV

- participer à une vitrine dynamique en tant que partenaire actif dans le domaine de l'alimentation de la ville de Sion

- véhiculer un message pour le grand public: "L'équilibre d'une alimentation ne dépend pas uniquement d'une combinaison idéale de groupes d'aliments, mais aussi d'une capacité à savourer son plaisir en dégustant un aliment ou un repas."

### Coordonnées :

Fabienne Bochatay Morel  
Coordinatrice Fourchette verte Valais

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)  
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

