

# L'approche sensorielle. L'alimentation à travers les 5 sens

**Vous souhaitez aborder l'Education à l'alimentation par une approche sensorielle mettant en avant les perceptions ressenties?**

Cette formation est destinée aux enseignant-e-s généralistes. Les cinq sens sont au centre des sensations et émotions vécues lors de la découverte alimentaire. Les récepteurs sensoriels se modifiant en fonction de ce que l'on mange, cela peut créer de fortes variations entre individus mais c'est aussi la clé pour développer "le goût". Par "goût" on entend les saveurs, les odeurs, arômes, etc.

L'expérimentation alimentaire régulière, dès le plus jeune âge, a un impact majeur sur les réactions émotionnelles et sur le développement du "goût". A travers la découverte et l'expérimentation, les enfants se familiarisent avec des aliments inconnus ce qui permet de les appréhender avec plus de sérénité afin de réduire les comportements de rejet ou de néophobie alimentaire. Au fur et à mesure du temps, l'expérimentation alimentaire, faite de manière régulière et dans un contexte positif, va forger une empreinte alimentaire, à la base de nouveaux comportements alimentaires. Les expériences alimentaires ne s'arrêtent pas là, toute une partie de l'approche sensorielle consiste à exprimer ses ressentis en apprenant à les verbaliser avec un vocabulaire adapté.

Ce cours a comme but, à travers diverses expériences sensorielles et des explications au sujet des 5 sens, de vous faire prendre conscience des sensations et émotions engendrées par les aliments et d'apprendre à les reconnaître, les développer et les verbaliser.

### Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- approfondir ses connaissances sur les 5 sens: les organes et les récepteurs sensoriels qui captent les informations, les nerfs qui les transmettent jusqu'au cerveau qui les interprète
- identifier et développer ses perceptions sensorielles, notamment le "goût" à travers des ateliers de dégustation
- verbaliser ses ressentis à l'aide d'un vocabulaire co-construit précis, riche et étayé
- découvrir les ressources pédagogiques et didactiques en approche sensorielle afin de pouvoir les transposer en classe aux cycles 1 et 2

### Modalités de travail

2 rencontres de 4 heures  
Expériences - Dégustations

### Lien(s) avec les domaines de la "Formation générale" du PER

Santé et bien-être

### Lien(s) avec les "Capacités transversales" du PER

### Destinataires

Cette formation s'adresse principalement aux enseignant-e-s généralistes dispensant des cours d'Education à l'alimentation, d'Education sensorielle ou d'Education nutritionnelle.

### Mode d'inscription

Inscriptions individuelles uniquement

### Dates

Jeudi 13.10.2022,  
mercredi 9.11.2022,  
de 14h à 17h15.

### Délai d'inscription

2 septembre 2022

### Matériel des participant-e-s

Aucun

### Frais

CHF 10.- pour les dégustations et supports de cours

### Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filieres-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

### Informations administratives

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

### Inscriptions

Inscription en ligne ou bulletin d'inscription sous candidat.hepl.ch/fc

**Formatrices, formateurs**

Céline Ohayon, biologiste spécialisée en nutrition, collaboratrice scientifique,  
HEP Vaud, UER AT

**Contacts**

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filier-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

**Informations administratives**

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

**Inscriptions**

Inscription en ligne ou  
bulletin d'inscription sous  
candidat.hepl.ch/fc