



**DIFSESSENS**

DYNAMISEZ  
VOTRE CAPITAL DIFFÉRENCE

## Ateliers de « Découvertes Sensorielles » Personnes âgées

***DIFSESSENS : « Tous ensemble, tous différents, tous uniques : apprendre à connaître et à accepter les différences ».***

Annick VIDAL, formatrice de DIFSESSENS propose des temps d'animation de découvertes sensorielles, pour les personnes âgées.

Ces ateliers ont pour but de découvrir ou redécouvrir des perceptions gustatives, olfactives, visuelles, tactiles et auditives, dans le cadre de dégustations.

La perte de sensations chez la personne âgée, les difficultés mnésiques et le manque de stimulation entraînent parfois un repli sur soi, un désintérêt général.

Ces ateliers sont mis en place, en partenariat avec la Fondation Valrhona, afin de permettre aux personnes âgées de partager des perceptions, sensations et émotions à travers des moments conviviaux et d'échanges.

Enseignante formée à l'éducation sensorielle à l'Institut Jacques Puisais de Tours et conseillère pédagogique pour l'enseignement spécialisé et adapté de l'Education nationale (ASH), pendant 4 ans, Annick VIDAL possède une bonne connaissance de la pédagogie et de l'éveil sensoriel.

### ANIMATION d'ateliers de « Découvertes Sensorielles » :

#### OBJECTIFS :

- Faire découvrir aux personnes âgées les principes de la dégustation sensorielle
- Leur permettre de redécouvrir et mieux connaître leur profil sensoriel.
- Développer la sensibilité, redécouvrir des perceptions sensorielles.
- Apprendre à respecter les différences de préférences alimentaires, de culture culinaire et de perceptions gustatives.
- Avoir envie de goûter des choses nouvelles.
- Travailler la mémoire.

#### PUBLIC VISE :

Personnes âgées

#### MOYENS :

#### DEROULEMENT :

Les ateliers de découvertes sensorielles d'environ 1H30, sont animés par Mme Vidal, formée à l'Institut Français du goût, formatrice de l'entreprise DIFSESSENS.

Chaque atelier a une thématique particulière et peut être proposé, soit de manière ponctuelle, soit sous forme de modules contenant plusieurs séquences.

Le but est de montrer la diversité des sensations et des situations et d'expérimenter des possibles.

Les thématiques des ateliers peuvent s'adapter aux besoins des structures et aux projets particuliers.

**LES THEMATIQUES** (exemple de thématiques possibles) :

### **ATELIER « Les 5 sens et la dégustation »**

#### Objectifs :

Faire prendre conscience qu'on utilise ses 5 sens quand on goûte un aliment et que ces sens peuvent intervenir à différents moments de la dégustation.

Démontrer que le contact avec l'aliment se fait en 2 étapes : avant la consommation et après la consommation.

Prendre conscience de la polysensorialité et de son propre profil sensoriel.

Enrichir son vocabulaire pour mieux communiquer

### **ATELIER « Les 5 sens en éveil »**

#### Objectifs :

Prendre conscience que les sens peuvent nous tromper.

Faire des dégustations en n'utilisant pas tous ses sens. (Yeux bandés, nez bouché....)

Appréhender la difficulté de perception ou le manque d'information lorsqu'un sens est supprimé.

### **ATELIER « Le goût, les saveurs »**

#### Objectifs :

Isoler le sens gustation pur qui permet de reconnaître les saveurs

Reconnaître les saveurs de référence (salé, sucré, amer, acide)

Expliquer le rôle des papilles gustatives et des bourgeons du goût

Montrer la différence des perceptions gustatives (en intensité) selon les enfants

Découvrir les diversités de la saveur acide et de la saveur sucrée.

### **ATELIER : « L'olfaction »**

#### Objectifs :

Reconnaissance d'odeurs familières

Evoquer les souvenirs qui émanent de la source odorante

Enrichir son répertoire olfactif

Différencier arôme et odeur

Découvrir que les odeurs peuvent être agréables ou désagréables et que cette référence n'est pas la même pour tous.

### **ATELIER : Odeurs et saveurs**

#### Objectifs :

Isoler le sens gustatif pur qui permet de reconnaître les saveurs

Reconnaître les saveurs de référence (salé, sucré, amer, acide)

Expliquer le rôle des papilles gustatives et des bourgeons du goût

Reconnaissance d'odeurs familières

Evoquer les souvenirs qui émanent de la source odorante

Enrichir son répertoire olfactif

Différencier arôme et odeur

Prendre conscience que les sens peuvent nous tromper.  
Enrichir son vocabulaire pour mieux communiquer

### **ATELIER : « La vue »**

#### Objectifs :

Prendre conscience de l'importance de la vue.

Déguster « à l'aveugle »

Préciser le vocabulaire afférent aux perceptions visuelles : couleur, forme, aspect

Montrer l'importance de la couleur dans la perception gustative (notre vue peut nous tromper)

### **ATELIER : « Le toucher, l'ouïe, les sensation thermiques, tactiles et auditives. »**

#### Objectifs :

Prendre conscience de l'importance du toucher

Définir les différentes perceptions liées au toucher

Montrer les rôles de l'ouïe dans la dégustation

Apprendre le vocabulaire lié aux stimulations tactiles et auditives

Découvrir l'effet de la température sur la perception d'un aliment.

### **ATELIER : « chaud/froid. »**

#### Objectifs :

Faire l'expérience de déguster le même aliment chaud ou froid et découvrir que les perceptions des saveurs et des arômes sont modifiées.

Etablir son profil de préférence

### **ATELIER : Nos sens nous trompent**

#### Objectifs :

Prendre conscience de l'importance de la vue

Montrer l'importance de la couleur dans la perception gustative (notre vue peut nous tromper)

Découvrir que l'on peut être trompé par ses sens, que ce que l'on s'attend à percevoir en fonction des informations données par un ou deux sens, peut se révéler être faux.

Montrer que la dégustation n'est vraiment complète que si l'on utilise tous ses sens.

### **ATELIER : « Un aliment sous toutes ses formes »**

#### Objectifs :

Faire découvrir aux enfants qu'un aliment peut se manger sous différentes formes.

Découvrir que selon le mode de préparation, les perceptions sensorielles seront différentes.

Possibilité de faire cet atelier avec la pomme, la carotte, la betterave.

### **ATELIER : « A chaque miel son pain »**

#### Objectifs :

Faire découvrir différents miels et les perceptions différentes de la saveur sucrée et des différentes notes aromatiques en fonction du type de miel.

Expérimenter les différences de perceptions lorsqu'on associe un miel avec 2 pains différents (pain blanc et pain de campagne, par exemple).

Exprimer une préférence et l'argumenter.

### **ATELIER : « Atelier de chocolat »**

#### Objectifs :

Découvrir le procédé de fabrication du chocolat.

Faire découvrir qu'il existe différents chocolats noirs (ou chocolats au lait).

Découvrir que les sensations gustatives et les notes aromatiques des chocolats sont fonction de son pourcentage de cacao et de la provenance des fèves.

### **ATELIER : « Praliné »**

#### Objectifs :

Découvrir ce qu'est le praliné et comment il est fabriqué.

Découvrir la diversité de goût en fonction des fruits secs utilisés. (Faire déguster du praliné aux amandes, du praliné aux noisettes et du praliné aux amandes et noisettes.)

Identifier le « goût » de l'amande et celui de la noisette.

Identifier dans un bonbon au chocolat, le praliné utilisé.

### **ATELIER : « Quelle courge ! »**

#### Objectifs :

Découvrir différentes sortes de cucurbitacées.

Goûter la chair de différentes « courges », crue et cuite et découvrir ce que la cuisson provoque comme changements.

Goûter différentes courges, potimarrons, pâtissons etc... salés et sucrés et découvrir les différences perceptives.

### **ATELIER : Les châtaignes**

#### Objectifs :

Découvrir différentes sortes de châtaignes.

Goûter la chair de différentes châtaignes cuites et découvrir les différences.

Goûter différentes manières de manger la châtaigne et constater les différences de perceptions des arômes.

### **ATELIER : « Les couleurs »**

#### Objectifs :

Classer les aliments en fonction de leur couleur dominante.

Découvrir des aliments aux couleurs inattendues (pomme de terre violette, haricots violets, tomates vertes et jaunes, aubergine blanche....)

Produire des œuvres plastiques en utilisant le jus de certains aliments comme colorant.

## **RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :**

#### Tarifs :

Animation de modules de 1H30 : 120 €

Animation d'un programme de 15 H : 1000 €

#### Contact :

DIFFESSENS SIRET N° 52376783800015

Annick VIDAL, 15 rue Marc Sangnier, 26000 VALENCE

Tel : 06 67 64 18 82

Email : [annick.vidal@diffessens.fr](mailto:annick.vidal@diffessens.fr)

<http://www.diffessens.fr>