« JE MANGE UN JOUR BLEU »

14 ATELIERS SENSORIELS ET ALIMENTAIRES POUR ENFANTS AVEC AUTISME

Institut du Goût

Un programme proposé par l'Institut du Goût

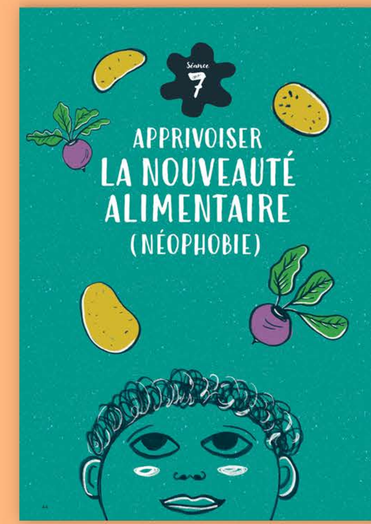
Institut du Goût
www.institutdugout.fr

« JE MANGE UN JOUR BLEU »

Un programme proposé par l'Institut du Goût avec le soutien de :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité · ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France · Groupe AGRICA · Fondation OCIRP Engagés pour l'autonomie ! · Fondation Sandrine Castellotti · Famille Bouvier Carat

Graphisme et illustration : Faustine Brunet



Séance 7

APPRIVOISER LA NOUVEAUTÉ ALIMENTAIRE (NÉOPHOBIE)

Objectifs

- Découvrir la néophobie alimentaire et prendre conscience de son propre degré de néophobie
- Utiliser les techniques de dégustation apprises pendant le programme pédagogique pour apprivoiser la nouveauté alimentaire
- Exprimer ses sensations de goûteur (si possible) en faisant des analogies entre l'aliment inconnu et des aliments déjà familiers

Matériel spécifique à la séance

- 4 ou 5 chips de pomme de terre[1]
- 4 ou 5 chips de betterave[1]
- 1 betterave cuite entière
- sauce salée préférée de l'enfant
- 1 couteau d'office
- 2 petits gobelets
- 2 serviettes en papier
- 2 grands gobelets
- eau plate pour se rincer la bouche
- fiche de la séance 7 pour les parents et l'éducateur (ou le psychologue)

Durée de la séance

20 à 40 min, de préférence à distance des repas

Encadrement

Séance individualisée : tête à tête enfant – adulte

Environnement

Lieu calme et le plus neutre possible sur le plan sensoriel (pour éviter une surcharge sensorielle)

Avant la séance

Juste avant la séance, préparer 2 gobelets de sauce (1 pour l'enfant, l'autre pour l'adulte).

L'enfant se lave les mains juste avant la séance et se met ainsi « en condition » pour l'atelier sensoriel (l'adulte guide l'attention de l'enfant sur la température de l'eau, (odeur du savon, la texture de la mousse, etc.).

[1] Si la chips de pomme de terre n'est pas familière et appréciée par l'enfant, trouver une alternative à cet aliment. Remplacer également les chips de betterave par leur équivalent moins familier.

INTRODUCTION 5 MIN

1. L'adulte revient sur la séance précédente pour évaluer ce que l'enfant en a retenu.
Il demande par exemple :
→ pendant la dernière séance, quelle sauce as-tu goûté ?
→ à quelles températures l'as-tu goûtée ? à quelle température as-tu préféré cette sauce ? pourquoi ?
→ préfères-tu changer dans la séance ou avec un fond sonore ? pourquoi ?
→ comment la vue influence-t-elle le goût ?
Si besoin, pour aider l'enfant, l'adulte s'appuie sur des photos de l'atelier précédent : photo des aliments goûtés ou de l'enfant faisant l'expérience sensorielle.

2. L'adulte dialogue avec l'enfant autour des activités sensorielles effectuées avec les parents et/ou les éducateurs/professionnels, en relais de l'atelier :
→ as-tu goûté un même aliment à 2 températures différentes ? (pavé aimant, à quelles température ?)
→ pendant les repas, as-tu associé envoyé de régler la lumière, le son environnant ou la température de tes aliments ?
(l'adulte prend des notes sur ces expériences sensorielles et alimentaires, en relevant les expériences qui ont été positives pour l'enfant et celles qui ont été plus difficiles)

3. L'adulte explique **les étapes de l'atelier** en utilisant les outils visuels et/ou un court-métrage. **La séance du jour** va permettre à l'enfant de **mieux découvrir sa propre sensibilité gustative**.

10 MIN

1re PARTIE : SENSIBLE AU BRÛLANT ?

Pour les enfants qui présentent une hypersensibilité dans le domaine du goût, cette expérience ne doit pas être traumatisante ! N'utiliser qu'une dose infime de piment ou éviter tout simplement d'effectuer cette expérience et passer directement à la 2e partie de cette séance.

En revanche, si l'enfant présente une hypoesnsibilité dans le domaine du goût, adapter la quantité de piment ajouté en conséquence (dose assez importante).

1. L'adulte présente à l'enfant le gobelet de sauce, posé sur l'assiette fournie par les parents. **Cette sauce est tout à fait familière pour l'enfant et a déjà été dégustée lors des précédents ateliers sensoriels.**
En guise de mise en condition, l'adulte invite l'enfant à **déguster un peu de cette sauce, en utilisant ses 5 sens et en exprimant ses sensations.** Si besoin, l'adulte aide l'enfant à réactiver ses souvenirs (à l'aide des notes prises à chaque séance).
Si l'enfant accepte plus facilement de déguster la sauce et/ou exprime ses sensations plus aisément qu'à la 4e séance, l'adulte lui fera remarquer ses progrès et le félicitera.

2. Devant l'enfant, l'adulte ajoute à la sauce une très petite quantité de sauce piment et mélange le tout. Selon le tempérament de l'enfant, l'adulte pourra présenter cette dégustation de sauce piminté comme un défi amusant ou rassurer l'enfant en lui montrant qu'il n'a ajouté qu'une très petite quantité de piment.

3. L'enfant et l'adulte dégustent ensemble cette sauce légèrement piminté, en utilisant leurs 5 sens, puis exprimant leurs sensations et appréciations. En particulier :
- une sensation de chaleur est-elle perçue ?
- si oui, est-elle faible, modérée ou forte (azore très forte) ?
- à quel endroit de la bouche le brûlant est-il ressenti ?
- la sensation brûlante reste-t-elle longtemps en bouche ?
- quelle est la variante préférée : sauce sans piment ou sauce avec piment ?

Si l'enfant souhaite chasser la sensation brûlante, il peut mastiquer lentement un petit morceau de pain[1].
Si l'enfant n'a pas perçu de sensation brûlante, l'adulte peut ajouter encore un peu de piment dans la sauce et refaire goûter la préparation à l'enfant.

4. Pour clôturer cette 1re expérience, l'adulte fait remarquer qu'il n'a pas forcément la même sensibilité au brûlant que l'enfant. il existe en effet **des différences importantes de sensibilité au brûlant d'un mangeur à un autre.** Ces différences sont liées **à l'habitude de consommer des plats piminté**s, les consommateurs réguliers de piment deviennent moins sensibles au brûlant.

Si l'enfant apprécie des sensations gustatives assez intenses (souvent des enfants hyposensibles dans le domaine du goût), l'ajout de piment ou d'épices brûlantes peut être intéressant pour relever ses plats et stimuler ses prises alimentaires.
Si au contraire l'enfant est très sensible au brûlant, il est préférable d'éviter les ingrédients piquants-brûlants : épices fortes, oignons crus, moutarde, boissons pétillantes, etc.

10 MIN

2e PARTIE : SENSIBLE À L'AMERTUME ?

1. L'adulte propose à l'enfant **de goûter une toute petite quantité de cacao en poudre** et goûte en même temps que l'enfant.
Pendant cette dégustation, l'enfant et l'adulte se **bouchent le nez** tout en gardant le produit en bouche (pour supprimer la perception des arômes et se concentrer sur la perception des saveurs).

2. L'adulte aide l'enfant à **exprimer ses perceptions gustatives** : quelle saveur est ressentie ? cette sensation est-elle plutôt faible ou forte ? agréable ou désagréable ? surprenante ou attendue ? (en voyant le cacao en poudre, les enfants s'attendent souvent à percevoir une saveur sucrée, ce qui n'est pas le cas ici)
L'enfant peut s'appuyer sur les pictogrammes relatifs à l'intensité perçue pour s'exprimer.
L'adulte aide l'enfant à **identifier et nommer la saveur** dominante dans le cacao pur : **l'amertume.**
Pour bien mémoriser cette sensation gustative et l'associer au mot « amer », ne pas hésiter à faire regoûter plusieurs fois le cacao en poudre (avec le nez bouché).

[1] Le fait de mastiquer longuement un aliment pâteux, comme le pain ou le riz, fait automatiquement saliver. Or, la salive contient des protéines qui ont les mêmes récepteurs que la substance brûlante du piment ; elles chassent ainsi la substance brûlante des récepteurs sensoriels.

3. L'adulte fait remarquer à l'enfant que tous deux ont pu avoir **une réaction différente vis-à-vis de l'amertume.** Si l'enfant est en capacité de le comprendre, l'adulte explique que chaque individu possède un équipement en capteurs gustatifs qui lui est spécifique : chacun a sa propre sensibilité gustative.

Le fait de connaître sa sensibilité à l'amertume permet d'expliquer certaine refus alimentaires (ce qui est essentiel pour les parents et les éducateurs). Par exemple, un enfant très sensible à l'amertume aura plus de difficultés à apprécier spontanément certains légumes un peu amers (chou-x, endives, chicorée, etc.).

5–10 MIN

3e PARTIE : UN PAS DE CÔTÉ POUR GOÛTER AVEC LES 5 SENS !

1. Avant même de montrer le gobelet de limonade, l'adulte invite l'enfant à mettre ses lunettes rouges et s'équipe également.
L'adulte propose de déguster un peu de limonade en gardant bien les lunettes pendant toute la dégustation puis demande à l'enfant de lui parler de ses sensations : caractère pétillant, voire piquant, saveur acide, sucrée, arômes citronnés, etc.

2. L'adulte et l'enfant changent de lunettes et chaussent les lunettes vertes pour déguster à nouveau un peu de limonade et décrire leurs sensations.

3. Il est possible que l'enfant ait trouvé la limonade un peu plus sucrée ou « douce » avec les lunettes rouges et un peu plus acide avec les lunettes vertes[1], alors qu'il s'agissait de la même boisson.

L'adulte explique que la vue influence beaucoup le goût ressenti en bouche : en voyant la couleur d'un aliment, on s'attend déjà à ressentir un goût donné. **C'est pour cela qu'il est important de ne pas s'arrêter à l'aspect d'un aliment et d'essayer d'y goûter.**
L'adulte pourra également demander à l'enfant **s'il a préféré déguster la limonade en la voyant en rouge ou en la voyant en vert.**

Au quotidien, l'enfant et ses parents peuvent adapter l'ambiance lumineuse et visuelle des repas (intensité de la lumière, couleur des serviettes, des verres, des serviettes, etc.).

5 MIN

CONCLUSION

- **Construire avec l'enfant la conclusion de la séance :**
→ la température à laquelle on consomme un aliment peut changer son goût et sa texture,
→ les perceptions sensorielles sont différentes quand on mange dans le silence ou dans le bruit,
→ la vue (couleur) influence la perception du goût
- **Permettre à l'enfant de donner sa propre évaluation de la séance qu'il vient de vivre :** qu'a-t-il aimé ou pas dans cette séance ?

MOTS INTRODUITS DANS LA SÉANCE
- Température • Ambiance sonore
- Texture • Croquant

Expliquer à l'enfant qu'il a de plus en plus d'outils pour aller vers une maîtrise de ses propres perceptions sensorielles
(ex : respirer régulièrement ou flairer / se boucher le nez pour atténuer le goût ou mastiquer longuement pour ressentir plus fortement le goût / jouer sur les associations entre aliments aimés et aliments moins appréciés / régler les conditions de la dégustation : température, lumière, son)
→ À lui de faire les réglages qui lui permettront d'accepter au mieux ses aliments.

[1] La couleur rouge peut faire penser inconsciemment à des fruits plus mûrs et donc plus sucrés, alors que la couleur verte peut évoquer des fruits verts ou manquant de maturité et faire ressortir l'acidité ou l'amertume de la boisson.

FICHE PARENTS
ATELIER 4 : ENVIRONNEMENT ET SENSATIONS

ACTIVITÉS POUR LA MAISON

Refaites faire à votre enfant l'expérience consistant à goûter un même aliment à 2 températures différentes et à chercher toutes les différences sensorielles entre les 2 variantes (ex : compote ou yaourt aux fruits froid versus à température ambiante).

Dans un premier temps, l'aliment choisi peut être un aliment connu et apprécié par l'enfant. Puis, il sera intéressant de proposer des aliments moins connus ou moins appréciés par votre enfant, pour élargir son répertoire alimentaire

LIEN AVEC LES REPAS

→ Avant d'entamer un repas, créez un rituel de « mise en condition » pour aider votre enfant à accueillir ses perceptions sensorielles : lors du lavage des mains précédant le repas, attirez l'attention de l'enfant sur la température de l'eau, l'odeur du savon, la texture de la serviette, etc.
Puis présentez en quelques mots le menu que vous avez choisi.

→ De temps en temps, à table, invitez votre enfant à régler l'ambiance sonore comme il l'aime (ambiance musicale ou silence) ou à régler l'ambiance lumineuse (lumière plus ou moins forte) ou encore à choisir la température à laquelle il consomme ses aliments.