



## MOYENS PEDAGOGIQUES SENSO5 Précisions cantonales : partie théorique

Fondation Senso5  
Anne-Claude Luisier,  
Coordinatrice  
Route de Botyre 91  
1966 Ayent  
079/795.42.71  
[aclaude.luisier@sensos5.ch](mailto:aclaude.luisier@sensos5.ch) [www.sensos5.ch](http://www.sensos5.ch)





## TABLE DES MATIERES

I.	Introduction.....	3
II.	Ecole, alimentation et santé.....	4
III.	Le positionnement de l'enseignant.....	5
IV.	Les moyens Senso5 .....	6
V.	Présentation des moyens SEnso5 et de la logique .....	7
VI.	L'adequation avec le PER.....	8
VII.	Validation.....	8
VIII.	Bibliographie .....	8
IX.	Annexes .....	9
	Liste des fiches techniques.....	9
	« Qui » est senso5 ? .....	10

## I. INTRODUCTION

Les questions de santé liées à l'alimentation prennent une place de plus en plus importante en Suisse. Selon les études suisses sur la santé, la situation s'est détériorée depuis 1992. Nous savons notamment que certaines manières de vivre et que les habitudes prises dans la jeunesse peuvent entraîner l'apparition de problèmes de santé seulement bien plus tard, autour du milieu de la vie. A contrario, les habitudes alimentaires positives acquises durant l'enfance peuvent être conservées toute une vie. A l'heure actuelle, les programmes de santé publique sont principalement axés sur la nutrition et le mouvement et ne prennent bien souvent pas en compte les aspects pluriels de l'alimentation (INSERM, 2009) (Poulain, J-P, 2009). De plus, il n'existe que peu ou pas de programme de promotion de la santé (au sens d'Ottawa) (INSERM, 2009).

En termes de promotion de la santé, les actions entreprises doivent toucher le plus grand nombre de personnes, y compris les classes sociales les plus défavorisées. C'est pourquoi **le setting « école » devient un acteur de la promotion de la santé** car c'est un lieu d'apprentissage de compétences utiles pour toute la vie. De plus, tous les enfants sont concernés. *« L'école est un lieu privilégié pour ouvrir l'enfant à des techniques et à des formes d'expression qui touchent à sa sensibilité quotidienne. Derrière l'alimentation, il y a des histoires, des pratiques, du travail, des identités, des hommes et des femmes : une culture qui concilie savoirs et saveurs. C'est pourquoi, le Ministère (France) chargé de l'éducation nationale a préconisé le développement des classes du goût, visant à doter les élèves d'une « culture générale alimentaire », articulée sur l'ensemble des savoirs enseignés à l'école »* (INSERM, 2009). En Suisse aussi, l'école a mis l'éducation à l'alimentation au cœur de ses préoccupations. *« L'école publique assume des missions d'instruction et de transmission culturelle auprès de tous les élèves. [...] En particulier, elle fonde et assure le développement [...] de connaissances et de comportement assurant l'épanouissement corporel et la préservation de sa propre santé [...] en éveillant la conscience de ses besoins physiologiques et alimentaires, ainsi que de sa responsabilité face aux divers comportements à risques. »* (CIIP, 2003).

L'évaluation des actions de prévention conduites jusqu'à présent (aucune action connue de promotion de la santé au sens d'Ottawa) montre *« qu'il est possible de modifier, par des interventions en milieu scolaire, les connaissances nutritionnelles des enfants, l'alimentation à l'école ainsi que l'activité physique et la sédentarité des enfants. [...] D'ores et déjà, il est évident que le maintien à long terme de l'effet de ces interventions sera le problème crucial. »* (INSERM, 2009)

La FAO (FAO, 2007), dans son guide pour les interventions d'éducation nutritionnelle en milieu scolaire, recommande une approche globale de l'alimentation (alimentation dans toutes ses

dimensions: nutritionnelle, culturelle, sécuritaire...) en tenant compte du stade de développement de l'enfant. Le groupe de travail de l'INSERM (INSERM, 2009) recommande, entre autre dans le domaine des fruits et légumes, « à la communauté éducative de développer des actions de familiarisation des enfants de maternelle avec les fruits et légumes en valorisant leur qualité gustative. Ces actions devraient se poursuivre les années suivantes en s'intégrant dans les programmes scolaires ». L'INSERM propose aussi d'approcher l'alimentation dans toutes ses dimensions et d'éviter une approche purement nutritionnelle.

Dans le même temps, malgré l'intérêt porté au goût et à l'odorat par divers pédagogues, ces deux sens sont les moins utilisés dans le cadre scolaire. Il a été démontré que solliciter les 5 sens des enfants permet de développer, par l'exercice, leurs capacités perceptives pour multiplier leurs expériences, pour qu'ils cherchent, s'interrogent et accroissent leur objectivité et par conséquent, enrichissent leur intelligence (Rigal, 2000).

En résumé, pour l'élaboration d'une stratégie de promotion de la santé en matière d'alimentation en milieu scolaire, les points essentiels à considérer, dans l'état actuel des connaissances, sont<sup>1</sup> :

- Le passage de la connaissance à la pratique.
- La conservation des changements sur le long terme.
- La construction d'un rapport sain à l'alimentation.
- La prise en compte des spécificités liées à l'enfant et à son stade de développement.

Ces éléments ont été pris en compte pour la conception des moyens d'enseignement Senso5.

## II. ECOLE, ALIMENTATION ET SANTE

L'alimentation est avant tout un besoin vital. C'est un acte complexe qui ne peut s'apprendre comme les mathématiques ou le français.

Le milieu familial, le système sensoriel propre à chacun, l'histoire alimentaire personnelle sont autant d'éléments qui influencent le comportement alimentaire. Ainsi, différents acteurs jouent un rôle auprès de l'enfant : la famille, les professionnels de la santé et aujourd'hui, l'école.

Ce n'est pas toujours facile car les mangeurs ne savent plus à quel « sain » se vouer. Notre société a perdu ses repères. Claude Fischler parle même de « cacophonie alimentaire » (Fischler, 1995). En effet, manger est un acte devenu compliqué. Les messages de santé

---

<sup>1</sup> Il est à remarquer qu'une bonne santé repose aussi sur une bonne estime de soi et un mode de vie actif (y compris gestion du sommeil). C'est pourquoi, les actions entreprises en matière d'alimentation doivent être complétées par des actions ciblées sur ces problématiques.

publique sont alarmistes : nous sommes trop gros, nous mangeons mal, nous ne bougeons pas assez. Les conseils en matière d'alimentation sont divers et variés, le mangeur peine à trouver son chemin parmi toutes les théories qui parfois se contredisent.

**Or, avant d'être pédagogue, l'enseignant est un mangeur et en tant que tel, un mangeur aussi perdu que les autres. Ainsi dans le cadre d'une éducation à l'alimentation, il convient tout d'abord de laisser ses propres pratiques au vestiaire.**

Restent alors, entre autre, les questions suivantes :

Quel positionnement doit adopter l'enseignant ?

Quels sont les messages à transmettre et comment les transmettre ?

Comment faire lorsqu'un parent arrive avec des questions liées à l'alimentation, des questions en lien avec le poids ou les bonnes pratiques éducatives, des problématiques de santé publique, etc. ?

### III. LE POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT

Les moyens Senso5 ont été rédigés par des pédagogues et des professionnels de l'alimentation afin de s'appuyer sur les dernières connaissances scientifiques validées. Ces moyens sont destinés à guider l'enseignant dans sa pratique d'éducation à l'alimentation.

**Le positionnement de l'enseignant est :**

- De partir des expériences proposées dans les moyens pour amener les élèves à construire leurs connaissances communes.
- D'inviter les élèves à décrire leurs perceptions, leurs émotions, leur vécu dans les différentes situations alimentaires.
- De toujours garder à l'esprit qu'en matière de sensorialité, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses car chaque individu est unique.
- De respecter les différences de perceptions car chaque individu est différent.



#### **Le rôle de l'enseignant est :**

- De faire connaître le monde alimentaire.
- De guider l'enfant dans la découverte :
  - Avec tout le système sensoriel
  - En donnant un mode d'emploi (tous les aliments sont permis, tout est question de fréquence de consommation).
- De contribuer à la construction de la mémoire sensorielle et des préférences alimentaires.
- **D'être conscient du phénomène de stigmatisation et d'en tenir compte dans sa pratique quotidienne. Pour des raisons éthiques de justice sociale, il convient de lutter contre la stigmatisation des personnes obèses et de tenter de réduire l'idéalisation de la minceur extrême.**

Le guide pratique « Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire », édité par le centre alimentation et mouvement du canton du Valais, résume les principaux aspects du rôle de l'enseignant et présente un grand nombre de références utiles.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/alimentation-mouvement-pour-enfants-scolaire.html>

## **IV. LES MOYENS SENSO5**

Les moyens proposés ont fait l'objet d'une démarche de validation pédagogique (par le canton du Valais) et d'une validation scientifique (connaissances et compétences acquises par les enfants suivant le programme Senso5 contre un groupe témoin dans les domaines des apprentissages scolaires et de l'alimentation).

Les **moyens d'enseignement proposés répondent aux objectifs spécifiques** suivants:

- Proposer des outils d'enseignement
  - Qui permettent une éducation à l'alimentation en classe.
  - Qui puissent être implémentés dans n'importe quel centre scolaire.
  - Qui puissent être utilisés en tenant compte des objectifs transversaux.
- Développer une éducation au monde alimentaire non "stigmatisante" basée sur les 5 sens et le plaisir alimentaire.
- Corollairement :
  - Donner du sens à l'acte alimentaire en développant une approche sensorielle pluridisciplinaire qui participe à la promotion de la santé chez les enfants.
  - Réhabiliter l'alimentation dans sa pluralité en informant la société des recherches scientifiques les plus récentes (colloques, publications, manifestations, formations, ...).



## V. PRESENTATION DES MOYENS SENSO5 ET DE LA LOGIQUE

Les moyens pédagogiques Senso5 ont été développés dans une logique de transversalité. La numérotation des activités correspond aux années scolaires (chiffre des centaines) et à la chronologie d'apprentissage. Par exemple, 201 correspond à la première activité de la deuxième année scolaire.

Ces moyens permettent de réaliser une dizaine d'activités réparties sur toute l'année scolaire. Cette répartition sur toute l'année est importante à plusieurs titres car elle aide à :

- Favoriser l'acquisition et surtout la « conservation » à long terme des compétences utiles pour l'enfant et son alimentation.
- Respecter la saisonnalité des produits alimentaires présentés en classe et ainsi sensibiliser l'enfant à ce rythme. C'est pourquoi, il est conseillé de suivre la progression donnée par la numérotation des fiches.

Les moyens pédagogiques mis à disposition sont les suivants :

- Un manuel pour les enseignants.
- Des fiches pour les élèves.
- Du matériel d'expérimentation développé spécialement en lien avec les activités proposées dans le manuel pour les enseignants (ci-dessous « mallettes pédagogiques ») ou sur demande des enseignants.
- Des cours de formation continue pour les enseignants des cycles 1 et 2 assurés par des ressources humaines pédagogiques et scientifiques.
- Des cours de formation continue pour les enseignants du CO (économie familiale) assurés par des ressources humaines pédagogiques et scientifiques.

Le manuel de l'enseignant et les fiches pour les élèves peuvent être obtenus, sur demande, par téléchargement via l'extranet de Senso5. Un dossier papier relié est vendu sur souhait de l'enseignant. Ce dossier est transmissible. Des mises à jour annuelles peuvent être obtenues par téléchargement sur l'extranet Senso5.

La mallette pédagogique pour 20 élèves peut être obtenue auprès du dépôt scolaire du canton du Valais.

Pour la conduite des activités, des aliments périssables sont parfois nécessaires. Pour ce matériel, les enseignants ont choisi différentes façons de procéder : les élèves amènent eux-mêmes une partie du matériel nécessaire, un montant forfaitaire est demandé aux parents en début d'année, la commune participe à ce montant...



## VI. L'ADEQUATION AVEC LE PER

Dans son domaine Corps et mouvement, le plan d'études romand (PER) définit des objectifs d'apprentissage auxquels Senso5 est à même de répondre.

Il est à signaler que pour répondre aux objectifs du domaine Corps et mouvement, les activités Senso5 développent des attitudes fondamentales attendues dans les disciplines science de la vie – corps humain, arts visuels.

## VII. VALIDATION

Les programmes sont validés d'un point de vue scientifique et pédagogique. Les institutions principales en charge de cette validation sont le service de l'enseignement du DECS<sup>2</sup>-Valais et la HES-SO Valais en collaboration avec une commission d'experts et sous le coaching de l'IUMSP<sup>3</sup>. Les fiches techniques (compléments scientifiques) sont validées par la Société suisse de nutrition.

## VIII. BIBLIOGRAPHIE

**Apfeldorfer Gérard** Mangez en paix ! [Livre]. - 2008.

**CIIP** Finalités et objectifs de l'école publique. - 2003 janvier 2003.

**FAO** L'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires : guide de planification pour le développement des programmes scolaires [Livre]. - 2007. - Vol. 1 et 2 : 2.

**INSERM Collectif** Santé des enfants et des adolescents. Propositions pour la préserver [Rapport] : Expertise opérationnelle. - Paris : ISERM, 2009.

**OCHA Collectif** Alimentations Adolescentes en France [Rapport]. - [s.l.] : OCHA, 2009.

**OCHA Ouvrage collectif** Nourrir de plaisir. Régression, transgression, transmission, régulation? [Livre]. - [s.l.] : Cahiers de l'OCHA, 2008. - Vol. 1.

**Poulain, J-P** Sociologie de l'obésité [Livre]. - Paris : puf, 2009.

**Rigal Natalie** La naissance du goût [Livre]. - [s.l.] : Noesis, 2000.

**Sge et Coop** Ess-Trends im Focus [Rapport]. - 2009.

---

<sup>2</sup> Département de l'éducation, de la culture et du sport.

<sup>3</sup> Institut universitaire de médecine sociale et préventive.



## IX. ANNEXES

### Liste des fiches techniques

Ces fiches sont validées par la société suisse de nutrition.

Les compétences d'un mangeur serein

La construction des préférences alimentaires

Faim, envie, rassasiement : à l'écoute des sensations alimentaires

Le système sensoriel

L'équilibre alimentaire

Comment gérer les collations

Hygiène et sécurité alimentaire pour les activités en classe



## « Qui » est senso5 ?

Senso5 est un projet pluridisciplinaire issu d'un partenariat fort entre les différentes instances politiques du canton du Valais (Suisse), à savoir :

- le Département de l'éducation, de la culture et du sport (DECS), par le Service de l'enseignement et le Service de la formation tertiaire ;
- Le Département des finances, institutions et santé (DFIS), via la Promotion santé valais (PSV).
- Le Département de l'économie, de l'énergie et du territoire (DEET), par le Service de l'agriculture.

A relever également que l'équipe de projet est renforcée par la Chambre valaisanne d'Agriculture (CVA) ainsi que la Semaine du goût Valais.

L'organigramme se présente de la façon suivante :



Figure 1 : organigramme de pilotage du projet Senso5

Sur le terrain, Senso5 s'appuie sur un large réseau de compétences :

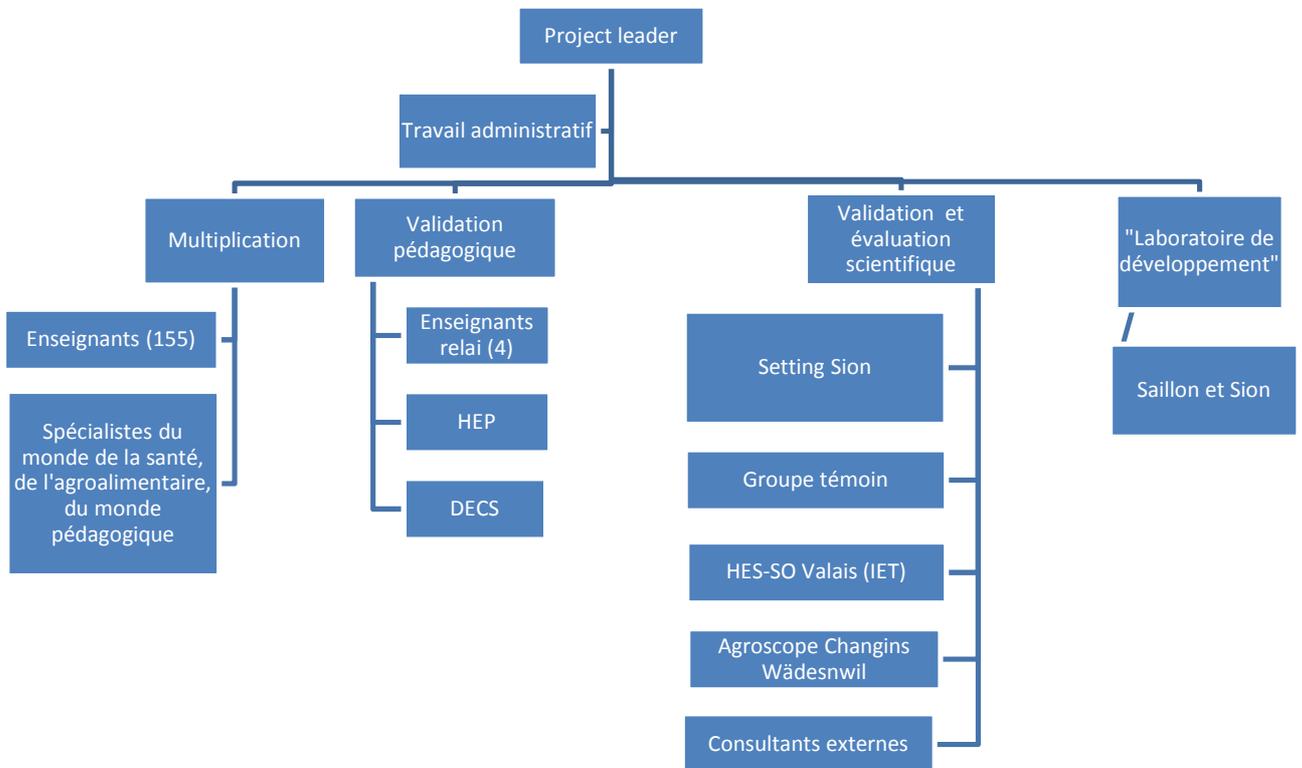


Figure 2 : organisation opérationnelle du projet Senso5

Dans l'opérationnel, une équipe pluridisciplinaire organisée en réseau conduit le projet et traite les données.

Cette équipe est constituée de la façon suivante :

Anne-Claude Luisier, ingénieure en denrées alimentaires EPFZ, spécialisation évaluation sensorielle et nutrition, cheffe de projet (SensoCreativ).

Alexandra Vuistiner, psychologue dip. Université de Genève, en charge de la validation scientifique (HES-SO Valais).

Annick Clerc Bérod, Dr. ès sciences EPFL, spécialisation statistiques, en charge du traitement statistique des données (SensoCreativ et Addiction Valais).

Michel Beytrison, pédagogue, en charge de la validation pédagogique, vice-président du comité de pilotage (DECS).

Jean-Bernard Moix, sociologue, en charge de la validation « promotion santé », président du comité de pilotage (Promotion santé Valais).

Cette équipe collabore sur le terrain, chaque année, avec :

- Les écoles de Sion, une vingtaine d'enseignants Senso5 et une dizaine d'enseignants pour le groupe témoin.

- Les écoles de Saillon, une quinzaine d'enseignants.
- Quatre enseignants référents.
- Trois à quatre assistants pour l'organisation pratique et la collecte des données.
- L'école professionnelle en service communautaire, Châteauneuf, entre vingt et quarante apprenants.

La rédaction des moyens pédagogiques est placée sous la responsabilité des enseignants référents :

- Doris Buchard, enseignante, Centre scolaire, Saillon.
- Françoise Häfliger, Sarah Pot, Anne-Laure Coupy enseignantes, Centre scolaire Platta, Sion.

Vu le côté novateur du projet ainsi que sa pluridisciplinarité, des experts ont été et sont régulièrement consultés :

- Dr Agnès Giboreau, David Morizet, Institut Paul Bocuse, Lyon.
- Catherine Gex, psychopédagogue, Vevey.
- Christine Lange, Centre européen des Sciences du goût, Dijon.
- Danièle Tissonnier, collaboratrice scientifique DECS, Sion.
- Agroscope Changins Wädenswil, fruits-légumes-plantes aromatiques, Conthey.
- Dr Guy Délèze, pédiatre, Sion.
- Fabienne Bochatay, diététicienne, Sion.
- Institut de médecine sociale et préventive de Lausanne.
- Isabelle Raboud, ethnologue, musée gruyérien, Bulle.
- Martine Jacques, spécialiste des AOC, IGP, Bagnes.
- Natalie Rigal, maître de conférences, Université Paris-Nanterre.
- Prof. Roger Darioli, CHUV, Lausanne.
- Véronique di Vetta, diététicienne, CHUV, Lausanne.

L'éducation à l'alimentation par une approche sensorielle permet une approche pluridisciplinaire et ludique de promotion santé. Les connaissances et compétences acquises par Senso5 sont partagées régulièrement avec :

- le réseau européen des classes du goût, SAPERE.
- le centre alimentation et mouvement du canton du Valais (élaboration d'outils, consultation scientifique...).
- l'institut Paul Bocuse à Lyon.
- le centre européen des Sciences du goût.
- l'INRA à Dijon.
- Fourchette Verte Valais (mise sur pied de formations pour les écoles, crèches, parents...)
- la Fête du Goût à Sion (organisation d'activités et de matériel pédagogique pour une dizaine de classes).



- communauté des personnes travaillant dans le domaine de l'alimentation santé vue sous l'aspect de la pluridisciplinarité par l'organisation de colloques scientifiques (deux éditions déjà réalisées, cf [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)).