

Petit guide d'alimentation sensorielle

Par Dominique Guyaux

1) Planning sensoriel

Permanents : deux fois par jour, plutôt en début de journée.

Légumes : Choux fleur, Fenouil, Oignon frais, Choux rave, Ail, Navets, etc.

Ou, plus rarement :

Algues, coquillages et crustacés, noix de coco.

Saisonniers : deux fois par jour, plutôt en milieu de journée (heures chaudes)

- **Courte durée** : fruits frais

Bananes, Oranges, Ananas, Melon, Pomme, Mangue, etc.

Ou :

- **Longue durée** : oléagineux et fruits à coques.

Caroubes, Macadamia, Arachides, Noix du Brésil, Olives, Casse, Cacao...

Aléatoires : une fois par jour, plutôt en fin de journée

- **Sucre concentrés** (fruits à très fort indice glycémique).

Dattes, Fruits séchés, Miels.

Ou :

- **Protéines animales terrestres** : viandes fraîches et viandes maturées.

Porc, Foie, Lapin, Volaille, Mouton, Vache, etc.

Ou :

- **Protéines animales aquatiques**

Sardines, Maquereau, lieu noir, Thon, Espadon, etc.

Prise alimentaire d'ajustement physiologique ou psychologique

Une sixième prise alimentaire dite « d'ajustement » pourra être utile dans certaines circonstances.

Elle pourra être constituée de l'une ou l'autre des propositions vues ci-dessus (physiologique) ou d'une prise alimentaire d'ajustement telle qu'une salade composée sensorielle ou de la crusine, de l'hypotoxique, voire exceptionnellement de la cuisine (psychologique, madeleine de Proust).

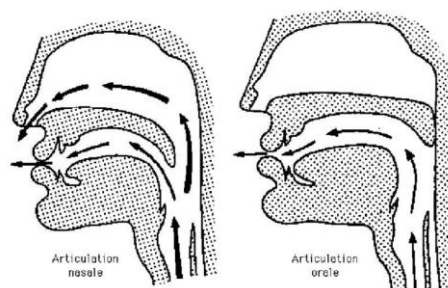
Une prise alimentaire d'ajustement doit être utilisée sans habitude ni routine, et doit changer de nature à chaque fois que le besoin de compensation se fait sentir. Elle doit être bien choisie pour permettre de compenser sans trop faire de dégâts dans le microbiote intestinal.

Elle est destinée à faire baisser la frustration lorsque le manque de satisfaction (plaisir) se fait trop pressant ; que son origine soit d'ordre matériel (plage alimentaire ponctuellement réduite, situation sociale ou professionnelle particulière, etc.), soit d'ordre psychologique car nous ne sommes pas qu'un ventre, nous sommes aussi une tête avec une histoire et une mémoire.

2) Comment procéder à une évaluation sensorielle

A) Préparation

- 1- Imprimer un tableau de prise de notes par personne avec la liste détaillée de chaque catégorie alimentaire testée.
- 2- Faire découvrir aux sujets les muscles contrôlant l'ouverture de la respiration rétronasale et montrer comment les contrôler. Le flairage du sanglier, bouche fermée : c'est la fraîcheur du flux d'air ressenti durant le flairage qui permet de s'assurer que le muscle est bien sous contrôle.



Oralité / Nasalité

(<http://coursdechantbordeaux.com/voile-du-palais-et-nasalite>)

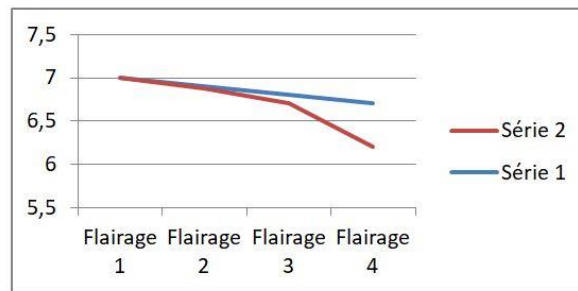
- 3- Demander aux personnes de donner une réponse rapide, sans réfléchir, l'objectif étant de court-circuiter leur mental pour ne pas perturber la réponse sensorielle spontanée.
- 4- Prévenir les participants de ne pas avancer leur nez au moment du test, car si vous mettez l'aliment sous leur nez et qu'ils avancent la tête au même moment, ils vont mettre leur nez dedans.
- 5- Prévenir les participants de la variabilité des réactions sensorielles pouvant aller d'un rejet violent à une salivation plus ou moins abondante. Souligner l'importance du taux de salivation spontané, qui est proportionnel aux besoins de l'organisme.
- 6- Il est parfois difficile de se prononcer entre une odeur très forte et une odeur plus faible. La force ne veut rien dire en la circonstance. Ce qui compte c'est l'effet que l'odeur engendre sur vous. Une odeur faible mais empreinte de subtilités attirantes devra prévaloir à la force brute.
- 7- Demander aux participants d'évaluer leur réponse olfactive sur une échelle de -10 à +10, sachant que le zéro signifie une absence d'odeur.
- 8- Lorsqu'il n'y a que des réponses négatives et quelques-unes à zéro, il faudra procéder à un test de goûter/craché avec les aliments à zéro avant de vous orienter vers une prise alimentaire d'ajustement.

B) Mise en pratique

- 1- Présenter les échantillons à la main pose un problème car toutes les mains ont une odeur susceptible de perturber l'évaluation sensorielle olfactive du sujet. Préparer des échantillons longs et fins quand c'est possible. Quand ce n'est pas possible, présenter l'échantillon au bout d'une fourchette afin de l'éloigner le plus possible de la main.
- 2- Préparer les échantillons juste avant l'évaluation et chiffonner les légumes feuilles, salade, persil, etc. au dernier moment.
- 3- Prévoir un chiffon humide pour essuyer la fourchette ou le couteau entre chaque échantillon pour éviter les odeurs parasites.
- 4- L'assistant présente les échantillons l'un après l'autre au stagiaire en notant au fur et à mesure le résultat sur sa fiche.
- 5- L'assistant doit demander au stagiaire de lui répondre rapidement en privilégiant la spontanéité, sans prendre le temps de réfléchir ou de reconnaître l'aliment en question (on s'en fiche littéralement, et il faut insister pour le déconnecter de cette notion).

- 6- L'assistant doit être attentif aux expressions du visage qui doivent refléter la valeur de la note attribuée par le stagiaire. Si le stagiaire annonce un +9 en faisant une grimace de dégoût, l'assistant devra creuser un peu pour tenter de comprendre le pourquoi de cette divergence.
- 7- Une fois l'évaluation terminée, sélectionner les 2 ou 3 meilleures notes attribuées par le stagiaire afin de procéder à une évaluation comparative des gagnants.
- 8- Lorsque le système sensoriel donne une note similaire à deux ou trois aliments, il est très facile d'en écarter un. Par contre, lorsque deux aliments recueillent la même note, il n'est pas toujours évident de les départager. Il faut cependant insister, car c'est le flairage alternatif entre ces deux aliments qui permet de les départager à coup sûr avec le temps et ce jusqu'à ce que l'une d'entre elle s'efface.

Evolution d'un flairage comparatif de deux aliments en compétition



- 9- Une fois l' élu identifié, vous pouvez le consommer, et ce tant qu'il vous procure du plaisir. Dès qu'un signal d'arrêt sensoriel négatif se manifeste, baisse de plaisir, disparition du goût, sensation de satiété ou ventre plein, etc., il vous faudra interrompre la prise alimentaire.
- 10- Une fois les cinq plages alimentaires évaluées, votre carte d'identité sensorielle sera dressée et vous pourrez combler les besoins de votre organisme avec une précision inégalable.
- 11- Une carte d'identité sensorielle doit être mise à jour très régulièrement, pour suivre au plus près les besoins de votre organisme alors qu'ils changent en permanence.
- 12- Maintenant vous savez mettre à jour votre propre carte d'identité sensorielle et vous savez aussi transmettre cette connaissance à vos proches.

Je vous souhaite une belle traversée en mer sensorielle !!!

Dominique Guyaux