



Dans un monde où tout va à cent milles à l'heure et où tous nos sens sont sollicités en quasi permanence, nos enfants (et nous, adultes, ne faisons pas exception) ne prennent ni le temps ni l'habitude, de déguster ce qu'ils mangent.

En effet, dans un sondage de 2016, mené par¹Ricardo et Léger marketing, on découvrait que 45% des répondants affirmaient regarder la télévision en mangeant et qu'11% d'entre eux disaient flâner sur les médias sociaux pendant l'heure du souper. Dans ce contexte, pas étonnant que le temps de qualité passé en famille et l'appréciation de la nourriture soient des concepts bafoués.

Manger avec les 5 sens

Au-delà des problèmes liés à l'ingestion trop rapide des aliments (aérophagie, problèmes digestifs, risques d'étouffement, etc.), engloutir son repas en deux minutes ne permet pas de ressentir la satiété ni le plaisir que procure la nourriture. Si manger est un besoin fondamental, prendre le temps de le faire avec tous nos sens en alerte, devrait l'être tout autant.

Manger devrait être une expérience sensorielle complète et afin de créer une relation saine avec la nourriture, les enfants devraient être initiés, en bas âge, à ce qui nous plaît d'appeler le « *slow taste* ».

Manger avec les yeux

Dans un monde idéal, les plats présentés seraient dressés avec soin et originalité mais au quotidien, qui a le temps de se transformer en « **foodstagrammeur** »? Personne. Cependant, rien ne nous empêche de diriger la conversation pour amener l'enfant à constater ce qui compose son assiette. Par exemple, on peut lui demander de nommer les couleurs et les aliments qui s'y retrouvent.

Manger avec son nez

Pas d'odeur, pas de goût : l'odorat et le goût sont indissociables. En plus, les odeurs s'associent et s'impriment dans notre mémoire et jouent un rôle prédominant dans la création de souvenirs. Prendre le temps d'humer le repas, en famille, serait donc une action à double vocation : découvrir la subtilité des parfums des aliments et créer des moments mémorables. Voilà comment certains plats deviennent des coups de cœur pour la vie : leurs qualités gastronomiques sont supplantées par le bonheur qu'ils évoquent.

Manger avec oreilles

Rapidement, on pense aux céréales de riz soufflé. Celles qui font cric-crac-croc. Pourtant, tous les aliments ont leur propre symphonie. Il suffit d'être à l'écoute. Les aliments craquent, croustillent ou pétillent. Ils ont tous un son distinct. Demandez à votre enfant ce qu'il entend. Ainsi, il pourra affiner son vocabulaire et reconnaître quelques signes sur la fraîcheur des aliments, tout en s'amusant.

Manger avec le touché

Ici, en Amérique du nord, l'étiquette exige que nous mangions avec des ustensiles, mais ce n'est pas le cas dans toutes les sociétés. Pourtant, il semblerait que nous aurions tout intérêt à pratiquer ce qu'on appelle le « **food finger** » puisque toucher les aliments aiderait à les apprivoiser. Vous pouvez donc encourager votre enfant à manipuler ce chou de Bruxelles qu'il refuse de goûter. La prochaine fois, il osera peut-être le porter à la bouche.

Manger avec les papilles

Les papilles gustatives sont précieuses, mais ne détectent que cinq sensations : salé, sucré, amer, umami et acide. Pour bien apprécier toutes les subtilités du goût, il est intéressant de mastiquer adéquatement les aliments et de les promener légèrement en bouche. Il faut également prendre le temps de bien respirer en mangeant. On peut demander à l'enfant ce qu'il perçoit en bouche, en lui posant quelques questions : est-ce salé ou sucré? Est-ce que ça goûte la vanille ou la poire?

En somme, le « *slow taste* » pourrait se décrire ainsi : prendre le temps de manger des repas équilibrés, de les savourer et d'être avec ceux qui nous sont chers. Et tout ça, dans le plaisir. Une belle tendance à implanter dans nos foyers.

Sondage Ricardo/Léger Marketing sur les habitudes alimentaires des canadiens.

A review on the neural bases episodic odor memory : from laboratory-based to autobiographical approaches.