

Le sixième sens en alimentation s'apprend-il ?



Réinventer une recette pour l'adapter à son goût

MOTS CLÉS : MÈTIS • DÉBROUILLARDISE

Tout le monde connaît le bénéfice de manger à l'aide des cinq sens. Qu'en est-il de l'usage du sixième sens ?

La conjoncture actuelle place l'alimentation au cœur des préoccupations sociétales. Cependant ce souci de manger « bien » semble n'être à la portée de main que de certains connaisseurs. A ce propos, Fischler et Masson (2010, cité par Bricas et al., 2010) ironisent sur l'utopie du mangeur-consommateur parfait qui ferait ses courses en lisant toutes les étiquettes nutritionnelles et ajoutent que le mangeur devrait se munir d'un ordinateur. Comment redonner une note de légèreté à cet acte si banal tout en favorisant une alimentation saine ?

En EN-EF, cuisiner fait référence aux pratiques sociales de la restauration et plus largement de l'artisanat, mais aussi à l'activité quotidienne de toute personne qui se fait à manger. Même si des techniques existent et sont le reflet de l'acquisition de

connaissances permettant de gagner en autonomie, nous utilisons tous nos savoirs d'expérience. Cette fameuse débrouillardise, la mètis, qui correspond à une forme d'intelligence faite de ruses, d'astuces et de stratagèmes. Egalement, Barbier (1996) parle de savoirs d'action mobilisés à l'insu des humains.

En effet qui n'a pas réussi à retomber sur ses pieds grâce à ces savoirs afin de rattraper une texture, pour finir à temps ou pour ajuster une procédure ? Ainsi si l'expérience est un savoir au même titre que les autres, elle s'acquiert en favorisant des situations significatives pour l'élève. Cela met au centre des préoccupations éducatives de l'enseignant et de l'enseignante les capacités telles qu'oser se lancer, accepter l'erreur et persévérer.

Il n'est pas question de dire que l'élève ne doit plus savoir appliquer des techniques, mais de revoir la façon dont celles-ci se construisent. Par la consigne : « découper votre pâte en 6 ou 8 parts égales pour faire des croissants au jambon », l'élève est

amené à identifier et à expérimenter plusieurs façons de faire (en pliant la pâte, en utilisant une planche à découper en guise de règle, en utilisant la synchronisation œil-main pour la précision du geste). Et si finalement les parts ne sont pas égales, il retiendra certainement plus de cette expérience que si la solution venait de l'enseignant.

C'est ainsi qu'un jour un élève, face à une pâte à chou trop liquide, décida de la dresser dans des moules à muffins pour espérer la faire lever, ne serait-ce qu'un peu. C'est avec satisfaction qu'il put finalement garnir ses choux. L'élève s'en est allé en comprenant que questionner le problème du caractère liquide de la pâte a permis de trouver des solutions.

A force d'expériences, l'élève développe des ruses, des stratégies lui permettant de s'attaquer à une recette nouvelle avec plus d'assurance. De plus il accepte plus facilement de se détacher du modèle pour adapter la préparation à ses goûts. Ainsi permettre la construction de savoirs d'expérience contribue au développement d'une alimentation saine, car notamment source de plaisir.

Animation pédagogique Economie Familiale / Education nutritionnelle
Laëtitia Carrera •
laetitia.carrera@hepvs.ch

Références

Bricas, N., Conaré, D. et Walser, M. (2021). *Une écologie de l'alimentation*. Editions Quæ.
Barbier, J.-M. (1996). *Savoirs théoriques et savoirs d'action*. Paris: Presses Universitaires de France.