

Évènements à venir

■ **Conférence « Bien manger pour bien vivre »**, Docteur Philippe FAYEMENDY, Unité de Nutrition, CHU Limoges **précédée par des ateliers « équilibre alimentaire » pour les séniors et les aidants sur inscription.**

- **21 septembre 2017** – St Priest sous Aix (Salle des Fêtes)

- **26 septembre 2017** – Oradour sur Vayres (Espace Robert Morange)

- **19 octobre 2017** – St Germain les Belles (salle polyvalente)

■ **Journée InterCLAN du Limousin**

- **24 novembre 2017** à **l'ENSIL - Limoges**

■ Formation des Directeurs, Médecins, Personnels d'encadrement en EHPAD **sur le gaspillage alimentaire, ...**

- **1^{er} décembre 2017** à **Bonnac la Côte**

Pour plus d'informations

www.linut.fr rubrique [manifestations](#)



Le 15 octobre 1990, Jean-Luc Petitrenaud critique culinaire, et la Collective du sucre lancent la Journée du goût à Paris. En 1994, cette journée devient une semaine et s'étend à toute la France.

Le but est d'informer le grand public sur le goût et l'éduquer grâce, entre autres, à des actions pédagogiques ou des échanges avec des professionnels (cuisinier, diététicien, agriculteur, producteur, ...).

« **La Semaine du Goût** » (initialement « La Journée du Goût ») est aujourd'hui une marque déposée.

Le ministère de l'Éducation Nationale est partenaire de l'événement.

Quels sont les objectifs de la semaine du goût ?

- Eduquer et informer sur les produits et leurs origines.
- Mettre en avant le savoir-faire des artisans et des producteurs.
- Développer l'éducation et l'apprentissage du consommateur.
- Faire découvrir des goûts et des saveurs au plus grand nombre sous toutes les formes de consommations alimentaires.
- Offrir une information sur l'origine des aliments concernés, leurs modes de production et leur qualité.
- Promouvoir une alimentation équilibrée.
- Encourager et développer l'éveil au goût dans toute la France.
- Créer un moment d'échange et de convivialité.

Quand ?

Elle a lieu la deuxième semaine d'octobre.

Cette année est la 28^{ème} édition. Elle se déroulera **du 9 au 15 octobre 2017**.

Pour qui ?

Pour tout public, dans toutes les collectivités désireuses de participer à cet évènement.

Exemples d'animations (liste non exhaustive)

RENCONTRES ET DECOUVERTES DE SAVOIR FAIRE

- **Découverte de fromages peu connus tout au long des menus de la semaine avec rencontre et échange avec un fromager**

Quelques exemples

- La Fourme de Montbrison, fromage au lait de vache à pâte persillée, fabriqué dans la Loire.
- L'Époisses, fromage bourguignon à base de lait de vache.
- La Rigotte de Condrieu, fromage de chèvre fermier dans la région Auvergne-Rhône-Alpes.
- Le Selles-sur-Cher, fabriqué en Loir-et-Cher, réalisé à partir de lait de chèvre cru et entier.

- **Invitation, rencontre et stand de dégustation avec des producteurs locaux, artisans des métiers de bouche pour parler de leur savoir-faire**

- Dégustation de vins avec la participation d'un vigneron (avec accord du personnel médical). Cet atelier a pour but de se remémorer les souvenirs, les expériences liées aux vignes et à la culture du vin. Il crée un moment de plaisir, il valorise le savoir-faire du vigneron. Autour de cette animation, les résidents échangent des pratiques qui ont évolué, découvrent des vins nouveaux, des mariages entre plats et vins, ...

- Dégustation de miels avec un apiculteur.
- Dégustation de différents chocolats avec la présence et l'intervention d'un chocolatier.
- Réalisation d'un gâteau d'anniversaire avec un chef pâtissier.
- Invitation d'un producteur de volaille.
- Confection et dégustation de jus de pommes pressées avec un producteur de pommes.

- **Intervention d'un professionnel sur l'art de la table avec des propositions de décoration de tables différentes toute la semaine**

JEUX ET ATELIERS

- **Découverte des produits par l'odorat (cf. ci-dessous avec les épices), le toucher et le visuel**

Cela permet de stimuler la mémoire sensorielle avec des jeux à l'aveugle pour reconnaître l'odeur d'un met, d'une plante aromatique, ... mais aussi trouver le fruit ou le légume qu'ils touchent ; leurs demander si l'aliment est mou, râpeux, lisse, doux, ...

Afin de travailler sur le visuel, vous pouvez présenter dans des verrines transparentes des ingrédients de même couleur : poudre de lait infantile, farine, maïzena, lait en poudre, ail en poudre...

■ Réminiscence des goûts :

Vous pouvez :

- utiliser des sirops et yaourts aromatisés ou des tisanes colorées dans des carafes transparentes, des flans parfumés, des eaux translucides aromatisées, des infusions de plantes, ...
- leur faire consommer à l'aveugle une endive, du bacon, une orange, une carotte, ...
- leur demander comment est la saveur de ce qu'ils goûtent : sucrée, salée, amère, acide ?
- les interroger sur ce qu'ils préfèrent ?

Ces ateliers sensoriels sont sources de sensations et de plaisir. Ils sollicitent des émotions et libèrent les souvenirs.

■ Jeu des 4 saisons

Cette activité a pour objectifs :

- de se rappeler de la saisonnalité des fruits, des légumes et de l'alimentation en général,
- de générer des souvenirs concernant les pratiques alimentaires saisonnières,
- et de recueillir les avis sur l'importance de la consommation de saison.

■ Création de set de table à plastifier

■ Travail sur la création d'un compost

- Comprendre son intérêt
- Echanger sur les pratiques utilisées par les uns et les autres
- Identifier les restes compostables

■ Découverte des épices (le cumin, la cannelle, la muscade, le paprika, la cardamome, ...)

- Un quizz avec imagier et/ou une boîte de senteur « Sauriez-vous reconnaître les épices ? » peuvent être proposés, d'où viennent-elles ?
- Proposer des repas avec des plats subtilement épicés dans un ou plusieurs plats du menu

Exemple de « La Résidence Les Pins » à Saint-Laurent-sur-Gorre qui propose cette année « Les rencontres du goût 2017 » sur le thème des épices. Le chef de cuisine d'Api Restauration suggère un plat contenant une épice chaque jour.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Poire au cacao	Pommes de terre à l'espagnole (poivron, chorizo et paprika)	Salade d'automne curry pomme	Pomme au four à la cannelle	Velouté de courge curcuma et lait de coco	Flan de potimarron vanille	Bœuf au Kamoun (sauté de bœuf, cumin , tomate)

Nous remercions Api Restauration de nous avoir permis de citer leur proposition.

EXPOSITIONS

■ Exposition sur les appareils ménagers

Demander aux résidents quels appareils culinaires ils utilisaient, comment et avec quoi ils préparaient les repas. Quels appareils ménagers ont révolutionné leurs pratiques ? Recueillir leurs expériences, leurs vécus, leurs idées.

Vous pouvez réaliser cette exposition en utilisant des dossiers de presse, des photographies,

■ Présentation des légumes oubliés

Cet atelier permet d'engager des discussions et de se remémorer des souvenirs oubliés.

Exemple du panais, du potimarron, ...

■ Exposition d'anciens menus de fête (mariage, baptême, communion, ...)

ATELIERS CULINAIRES

■ Atelier intergénérationnel

Exemple de la confection et de la dégustation de brochettes de fruits entre les résidents et des enfants ou de la réalisation d'une pâtisserie que les résidents aimaient préparer autrefois.

Cela permet la transmission de savoir-faire et de permettre des moments de convivialité et d'échange.

■ Visite de la cuisine en compagnie des cuisiniers

■ Les ateliers de cuisine peuvent aussi être dispensés par le cuisinier

Cela permet un échange prolongé avec le résident qui découvre aussi les cuisines, le matériel, les techniques culinaires en collectivité ...

■ Atelier de réalisation de confitures avec les fruits déclassés

■ Atelier de cuisine avec des ingrédients habituellement destinés aux déchets

- Les fanes de légumes qui peuvent être cuisinés en quiche, tarte, soupe...
- La peau peut servir à préparer des chips,
- Les zestes d'agrumes, sources d'huile essentielle, parfument les infusions et les limonades...

MENUS ORIGINAUX

■ Repas à thème

Une idée originale : « **Les mets préférés des Présidents de la Vème République** »

Ou plus simplement un repas sur le thème de l'automne :

Exemple EHPAD de Treignac (*source : site de La Montagne Article de 2013*)

<i>Salade de légumes</i>
<i>Pintade farcie aux noix</i>
Flaugnarde aux pommes avec sa figue fraîche

Après le repas, vous pouvez inviter les résidents à s'exprimer sur leurs sensations ressenties à la dégustation de ces plats. Leur demander de citer les aliments qui entrent dans la composition des plats, puis de citer d'autres recettes qui peuvent être réalisées à partir de ces aliments.

■ Présentation du repas sous une autre forme pour changer du quotidien

Buffet campagnard, apéritif dinatoire, casse-croûte, ...

■ Proposition de menus avec des fleurs comestibles

Les capucines, les soucis, les fleurs de courgettes, les pensées, les violettes, les mauves, ... sont les fleurs comestibles les plus courantes.

Ces fleurs apportent également de la couleur aux plats et permettent une belle décoration qui sera également consommée.

■ Réalisation des menus avec une composante commune

Exemple avec la poire	Exemple avec la figue
Verrine avocat, crevettes, poires	Salade de figues au Roquefort
Tajine de poulet aux poires	Magret laqué aux figues sèches et pommes de terre
Poire pochée au thé	Tarte fine de figues et poires

■ Travail sur un potage différent toute la semaine

Velouté de potimarron à l'orange, soupe de lentilles corail au curry, soupe de fenouil au parmesan, velouté de carottes au lait de coco, soupe de petits pois au lard, ...

Mais aussi **Mise en pratique d'un atelier soupe** avec recueil et création d'un livre de recettes de soupes. Cela permet de raviver les souvenirs en matière de cuisine et la place que pouvait occuper la soupe autrefois dans l'alimentation au quotidien, ...

■ Chaque jour de la semaine, une recette d'un résident peut être proposée au menu

Les personnes âgées sont les passeurs d'une histoire et d'une culture de nos pratiques alimentaires.

■ Découverte de culture gastronomique différente au niveau régional avec dégustation de produits du terroir mais aussi sur le reste du Monde

Ces ateliers ont pour but de créer du plaisir au travers de la découverte de nouveaux goûts et produits. Là encore, des souvenirs peuvent resurgir en associant un plat avec un voyage fait dans le passé.

Exemples d'animations réalisées au Centre Hospitalier d'Aubusson

- **Repas à thème « le sucré salé passe à table »** proposé en 2016 sur le site de la Courtine à l'EHPAD Le Chabanou.

Terrine de lapin et son confit d'oignons à la grenadine
Porc au caramel et son riz thaï
Croustillant de chèvre au miel
Cake à la carotte

- **En 2014, des sculptures de légumes et des sculptures en sucre ont été réalisées.**
- **En 2013, le thème choisi était « Un déjeuner à thème = une couleur de repas ».**

Le lundi : couleur jaune

Céleri au curry
Cuisse de poulet à la banane et au curry
Pâtes au bouillon de volaille
Yaourt nature
Ananas au sirop

Le mardi : couleur orange	Le Mercredi : couleur verte
Carottes râpées au gingembre Tajine d'agneau aux abricots et sa semoule Cantal Bavarois aux fruits de la passion	Concombre sauce ciboulette Blanquette de veau Brocolis Bleu Entremet pistache
Le jeudi : couleur rose / violet	Le Vendredi : couleur rouge
Choux rouges aux grains d'anis verts Porc épicé aux pruneaux Purée de betteraves rouges Camembert Pomme au four et son coulis de fruits rouges	Salade de haricots rouges à l'échalote Dos de colin au chorizo Ratatouille Tome blanche Pastèque à la menthe fraîche

Nous remercions la Direction et Elise BONNAUD (Diététicienne) du Centre Hospitalier d'Aubusson qui nous ont fait part de leur travail et de leurs retours d'expériences.

*Vous pouvez vous inscrire sur le site www.legout.com pour déclarer votre activité lors de la semaine du goût afin de faire partie du programme et du communiqué de presse officiel.
Votre action sera relayée auprès des réseaux sociaux. Une participation financière vous sera demandée.*

Sources :

- Recueil « 50 activités autour de l'alimentation » 1ère version – Novembre 2015 UNION REGIONALE DE MIDI-PYRENEES
- Recueil d'actions pour l'amélioration de l'alimentation en établissement hébergeant des personnes âgées.