CHU DE REIMS

SÉANCE DE DÉGUSTATION

Maison de la Nutrition

CSO CHAMPAGNE - ARDENNE
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

Ces indications sont destinées à l'animateur de la séance de dégustation, afin de l'aider à structurer la séance et à préparer le patient à celle-ci.

Pourquoi ?

- Retrouver un rapport plus instinctif et direct à l'alimentation,
- Favoriser l'écoute de ses sensations alimentaires,
- Consommer sereinement des aliments 'tabous' ou souvent utilisés pour calmer les émotions, Re-découvrir le plaisir de manger, …

Pour qui ?

Restriction cognitive / Hyperphagie ou Tachyphagie persistante / Impulsivité alimentaire / Alimentation émotionnelle

Comment ?

Avant la dégustation : **préparation psychologique du patient** :

- Expliquer l'objectif de la séance
- Le patient dégustera seul et l'animateur dirige la séance,
- Demander de ramener un de ses aliments préférés (qu'il a tendance à consommer sans limite).

Début de dégustation :

- *Pourquoi avoir choisi tel aliment ? Quelles significations / symboliques?*
- Noter la faim, l'envie de manger et l'angoisse sur une échelle de 0 à 10
- Réaliser la séance de **dégustation en 3 phases**, en incitant le patient à exprimer ses ressentis/émotions/sensations **au fur et à mesure** de **chacune des phases**, tout en le guidant :
    1. Visuelle et tactile : *Regarder attentivement l'échantillon choisi, le déballer, en prendre un petit morceau, le toucher .*
    2. Olfactive : *le sentir.*
    3. Gustative : *le mettre en bouche, croquer, mâcher puis l'avaler après l'avoir laissé le plus longtemps possible en bouche.*
- Demander au patient s'il souhaite garder le reste de l'aliment non consommé (si oui, pourquoi?) ou s'il peut le jeter, l'y encourager (permet de transgresser les interdits, de s'affirmer).