

LES PETITS SENTIERS DU GOÛT MENENT AU BIEN-ÊTRE

LE GOÛT , son éducation

Depuis la nuit des temps, l'homme transmet à son prochain l'envie d'être éduqué afin d'assurer une évolution convenable de la Société.

L'éducation au goût peut paraître superflu puisque l'être humain arrive à vivre tant bien que mal et pourtant cette éducation nous paraît nécessaire lorsque nous voyons les gens avaler leurs aliments sans les goûter, sans profiter de leur message sensoriel qui, seul, permet la construction de notre « corps gustatif ».

Le terme goût est souvent pris dans le sens : avoir le goût pour la musique, la décoration, la peinture, les voyages, le sport....., ici nous le prenons dans son sens général correspondant à l'aboutissement de l'usage simultané de nos 5 sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût dans l'action de goûter en consommant nos aliments et nos boissons.

De ce fait, l'éducation au goût s'adresse à chacun de nous, quelque soit sa condition, son origine, son sexe, son âge.....chacun étant UN puisque personne né peut goûter, respirer, rêver..à la place de l'autre. Cette éducation aura donc pour effet d'éveiller notre corps gustatif afin que progressivement nous en soyons « maître ».

Ses objectifs sont de rappeler que nous possédons 5 sens et de nous aider à voir ce que nous en faisons . Sont-ils ankylosés de ne jamais avoir servi , endormis, anesthésiés, ou simplement paresseux ... ?

L'éducation rappellera les trois phases du déroulement des repas.

Avant, on regarde, on flaire, on touche pour s'assurer que l'aliment ou la boisson nous conviennent, nous les connaissons ou nous acceptons d'en faire connaissance. Puis en palais nous en libérons par la manducation le contenu plurisensoriel au travers des stimulations gustatives, olfactives, somesthésiques, tactiles, thermiques qui alertent notre mémoire cérébrale formant en nous une image connue ou nouvelle que dans une troisième étape nous allons décrire par des mots afin d'échanger avec les autres sur nos ressentis et assurer la pérennité de la chose goûtée en précisant sa typicité, le plaisir vécu, les soins suffisants ou insuffisants que l'homme producteur ou transformateur a apporté ou non afin que l'usage du produit soit conforme à sa dénomination.

Cet ensemble nous incite à goûter avant d'avaler, à analyser avant de conclure, à savoir mettre en mémoire le goût des choses selon l'environnement de l'instant, sans oublier le climat car, qu'il pleuve, qu'il fasse soleil, ou froid nos ressentis seront différents selon aussi de notre bonne humeur ou parfois de notre mauvaise humeur qui ne favorise pas les relations intimes entre nous et l'aliment..

Cet apprentissage se poursuivra tout au long de notre vie nous aidant progressivement à profiter de notre alimentation pour construire nos attitudes alimentaires qui sont en priorité dictées par l'ambiance des saisons, de l'endroit où l'on séjourne, chacun sachant que ces attitudes évolutives sont tissées selon notre mode de vie et notre environnement.

Ainsi cet apprentissage nous permettra de constater que c'est l'aliment qui nous parle et non l'inverse, aussi en l'écoutant nous l'entendrons nous dire comment le préparer pour l'embellir, comment

le mettre en scène dans une ambiance qui lui sied pour lui permettre de tenir son rôle avec toute sa force. Alors nous partagerons en compagnie de nos proches, de nos amis, en famille « ses bontés gourmandes » car notre corps aura non seulement été nourri mais par ces acquis sensoriels notre esprit, notre mémoire auront été alimentés.

Mes chers confrères, en 3 heures en avion nous parcourons 3000 Kms, en voiture 300 Kms- nous avons été rapides et arrivons au pied de la montagne.

Mais, ici, nous sommes amenés à prendre les petits sentiers qui conduisent au temple de la quintessence où là s'embrasent nos 5 sens dans l'invisible d'un palais. Des mouvements entre le sec et l'humide entre le contenu d'une assiette et celui d'un verre, entre bouchées et lampées, puis par le verbe nous rendons à nouveau visible cet invisible que seul un cerveau (le vôtre) peut traduire.

J'arrive du Japon où j'ai aidé à la création, voici 5 ans, d'un Institut pour le développement du goût chez l'enfant. J'ai visité une école primaire publique d'environ 600 élèves au centre de Tokyo et au cours de ma visite on m'a montré une salle de KATEI-KA, ce qui se traduit par art de vivre. Dans cette classe les enfants s'y rendent 2 fois par semaine pour apprendre la couture, le repassage, à laver le linge à la main, à allumer un réchaud à gaz sans se brûler, à faire la cuisine et maintenant à goûter selon la méthode que j'ai évidemment adaptée aux attitudes alimentaires du Japon. Il y a donc des sociétés qui s'intéressent à l'avenir des enfants en leur enseignant l'art de bien vivre. Il y a quelques années j'avais exposé cette nécessité de contribuer à la formation sensorielle des enfants. Si, en

France l'ordre de 100 000 enfants ont profité de cet enseignement, depuis 10 ans les responsables politiques occidentaux font impasse sur le sensoriel conduisant à une société désensorialisée c'est à dire à laquelle n'est offert aucun apprentissage de l'art de vivre en mettant à contribution nos 5 sens qui seuls nous permettent d'avoir envie de donner de notre temps pour emprunter ces petits sentiers pour y retrouver le mouvement de la vie.

Pourquoi ce mouvement s'installe-t-il au Japon et déserte nos sociétés occidentales qui croient que montrer une chose, répandre le savoir est suffisant. En me posant cette question je me suis rendu compte qu'en effet on ne donnait plus de son temps pour vivre pleinement les repas qui, 3 fois par jour sont notre quotidien, c'est à dire entendre ce que nous mangeons et buvons tout en sachant que si notre corps physique est bien rempli, notre esprit, c'est à dire notre mémoire, n'ayant pas été alimenté demeurerait vide.

A I V Lausanne 1er décembre 2016

Jacques Puisais