



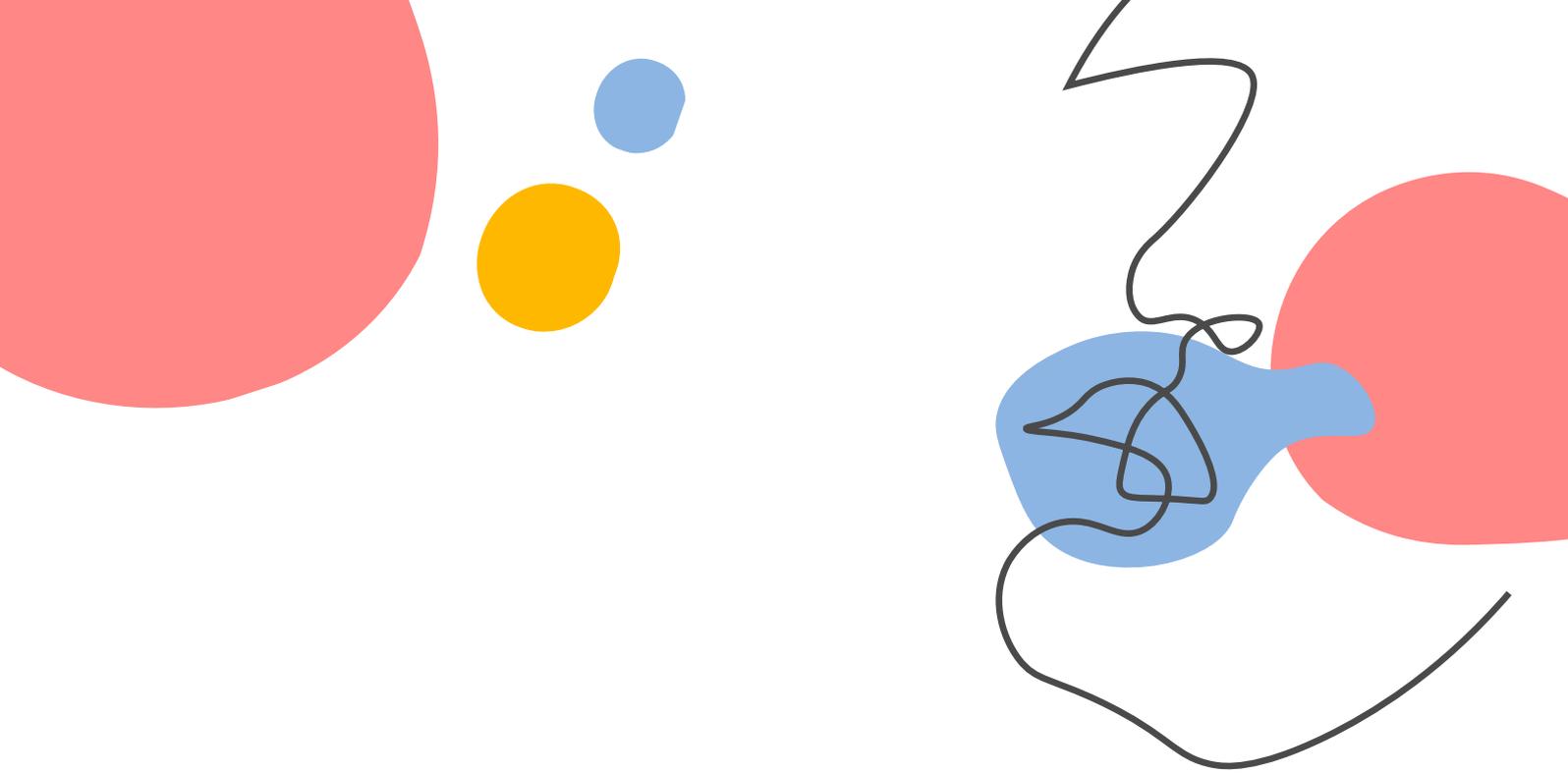
Fédération Française
des Diabétiques

L'art dans tous les sens

Les 5 sens ... un thème inspirant et bien souvent
abordé par les artistes de toutes époques !

À travers ces bonus, l'équipe Slow diabète a le plaisir
de te faire découvrir une œuvre pleine de secrets.
Une réelle invitation à percevoir le monde autrement,
car, tu l'auras compris, les 5 sens sont partout !

BONUS 4



Regarde bien cette photo ..

**Miam Miam, la cuisine peut-elle être un art ?
Connais-tu le «design culinaire» ?**

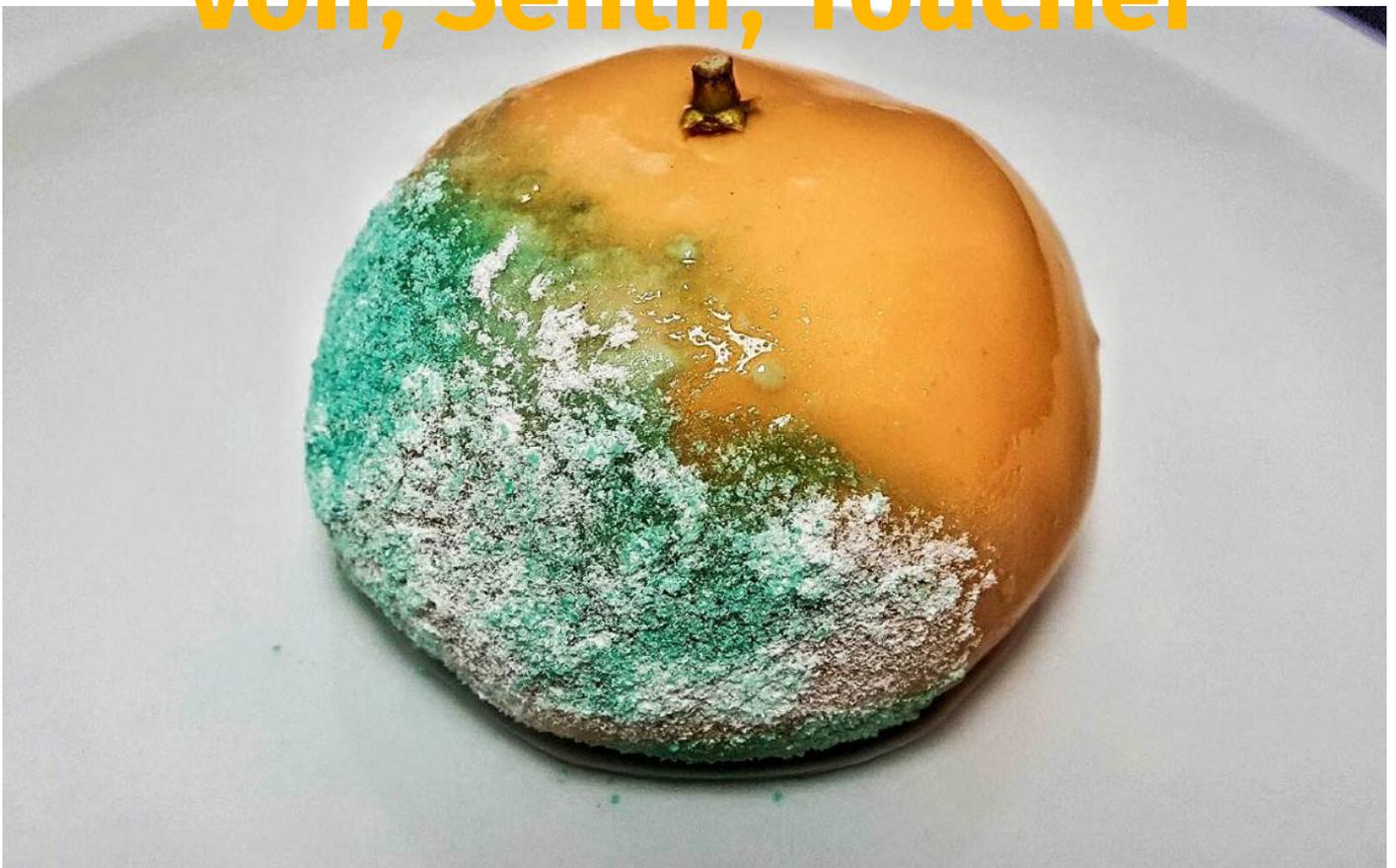


Le designer culinaire n'est pas un chef à la recherche de nouvelles recettes. C'est un artiste, qui challenge les formes et repense le sens de nos habitudes alimentaires. Car au-delà de sa nécessité vitale, le repas est un acte qui nous définit culturellement. C'est un élément de patrimoine, d'identité ... manger n'est jamais vide de sens !

Avant de goûter avec la bouche, on goûte avec les yeux, le nez et les doigts Lorsque l'on s'apprête à déguster un aliment, **c'est la vue et l'odorat qui entrent d'abord en action.** Tous deux vont nous donner des impressions précieuses qui vont nous permettre d'anticiper sur le plaisir que l'on va ressentir : quand on voit une fraise, notre cerveau qui en a précédemment mémorisé sa saveur, nous prépare aux sensations que l'on va éprouver en la mettant en bouche... Pareil lorsque l'on entre dans une pièce et que l'on sent la bonne odeur de tarte aux pommes. C'est d'ailleurs pour cela que l'on se met à saliver lorsque l'on se retrouve en présence d'un aliment ou d'un plat que l'on apprécie particulièrement... **Ensuite, c'est le toucher qui intervient** : quand on prend

un aliment avec les doigts, on évalue sa texture, sa densité, sa température : la pomme est ferme au toucher, c'est donc qu'elle va être croquante, le biscuit est souple sous les doigts, on s'attend à ce qu'il soit moelleux en bouche... Lorsqu'on utilise des ustensiles, c'est à travers eux que notre cerveau fait ces déductions : je sais, avant même de l'avoir en bouche que la viande filandreuse, difficile à couper, ne sera pas aussi tendre que si j'étais parvenue à la couper sans effort avec mon couteau. **L'ouïe apporte également d'autres indices** qui vont compléter le tableau que la vue et le toucher ont commencé à dresser : le croquant ou le moelleux du biscuit lorsque je le casse en deux, le son produit par mes dents croquant la pomme..

Voir, Sentir, Toucher

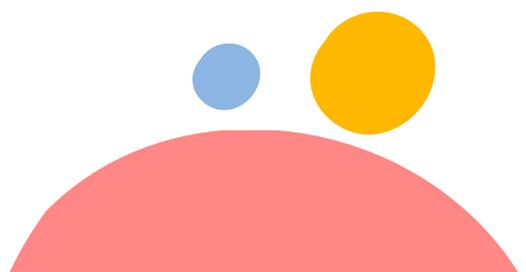


Et attention à ne pas toujours se fier à ce que tu vois. Ceci n'est pas un fruit moisi, mais bel et bien une délicieuse pâtisserie concoctée par Ben Churchill, un designer culinaire illusionniste !



Une fois en bouche, l'odorat et le toucher viennent en renfort des papilles gustatives Une fois dans la bouche, **le toucher** est encore de la partie. Le contact de l'aliment contre les dents, l'intérieur des joues continue de nous fournir des indications sur la texture et la température de l'aliment : croquant, croustillant, moelleux, granuleux..., froid, tiède ou chaud. **Enfin seulement, arrive le goût.** Grâce à nos papilles nous identifions les saveurs de base : sucré, salé, acide, amer. Mais

elles ne travaillent pas seules : l'odorat est son fidèle partenaire, car les odeurs perçues par le nez sont essentielles. 80% de la perception du goût est en fait basée sur les odeurs. Vous comprenez pourquoi vous avez tant de difficultés à sentir le goût de ce que vous mangez lorsque vous avez le nez bouché...



Voir, Toucher, Goûter



Tu as aimé ?

Tu as découvert de nouvelles choses ou tu en as appris plus sur un art que tu connaissais déjà ? Dis-nous tout sur [le groupe Facebook Slow Diabète](#).

À TRÈS VITE POUR UN NOUVEAU BONUS !

