

## L'art d'être bien dans son assiette

Par Céline Pion — Mercredi 6 septembre 2017

Comme un air de Frédéric Chopin ou une toile de Paul Gauguin, un bon gratin peut aussi vous **redonner l'appétit** de la vie. C'est en tout cas l'ambition de la « cuisinethérapie ». Ni une séance chez le psy, ni un cours derrière les fourneaux, cette discipline cultive plutôt **l'art du bien-être** à table. Inspirée de l'art-thérapie, elle propose un détour par une activité créative et ludique.

**Son mantra** : élever les sensations, l'éducation et la pensée autour de l'alimentation. Si vous n'êtes toujours pas convaincus, nos experts vous donnent leurs recettes pour en finir avec **les rendez-vous manqués** en matière de nourriture. « La cuisine-thérapie, c'est avant tout une cuisine sans recettes », affirme Emmanuelle Turquet, thérapeute et fondatrice des ateliers Papilles créatives. **S'émanciper des contraintes** de temps et de quantités pour **se reconnecter avec** l'instant présent, c'est là tout l'intérêt de la discipline. Selon notre thérapeute, qui ne manque pas d'ironie, « c'est même l'anti-Top Chef, c'est Stop Chef ! »

Sous l'apparence d'ateliers mêlant relaxation et préparation culinaire, la cuisine-thérapie **prend forme**. « Au cours de nos séances, nous proposons de la méditation et des exercices de dégustation pour apprendre à mieux connaître son estomac », raconte Géraldine Desindes, auteure du blog « Bien-être à table ». De son côté, Emmanuelle Turquet invite les participants à ses ateliers à **donner libre cours à leur imagination** autour d'un aliment choisi en fonction des saisons.

### En finir avec la malbouffe

Mais à qui s'adresse la cuisine-thérapie ? Nos expertes répondent « à tout le monde » ! Emmanuelle Turquet invite même « les curieux d'activités créatives, les profanes de la cuisine, mais aussi **les personnes souffrant de troubles alimentaires** ou **d'un simple passage à vide** ».

Fondée sur **la découverte de soi**, la discipline revêt



Lors d'un atelier Papilles créatives, qui propose de la cuisine-thérapie

aussi une dimension diététique et veut **en finir avec** la malbouffe. « Nous sommes sollicités en permanence par les publicités et les distributeurs de nourriture **à chaque coin de rue** », explique Géraldine Desindes. Des assauts alimentaires qui excitent notre cerveau et brouillent les messages de notre estomac. « Une mauvaise alimentation est souvent révélatrice d'une déconnexion avec son corps. La cuisine-thérapie nous réapprend donc à manger en pleine conscience. » Alors, **à table ?**

Code couleur de la lecture guidée de l'article :

**vert**: expressions fréquentes

**rouge**: verbes et constructions verbales

# L'art d'être bien dans son assiette

Par Céline Pion — Mercredi 6 septembre 2017

Comme un air de Frédéric Chopin ou une toile de Paul Gauguin, un bon gratin peut aussi vous redonner l'appétit de la vie. C'est en tout cas l'ambition de la « cuisine-thérapie ». Ni une séance chez le psy, ni un cours derrière les fourneaux, cette discipline cultive plutôt l'art du bien-être à table. Inspirée de l'art-thérapie, elle propose un détour par une activité créative et ludique.

Son mantra : élever les sensations, l'éducation et la pensée autour de l'alimentation. Si vous n'êtes toujours pas convaincus, nos experts vous donnent leurs recettes pour en finir avec les rendez-vous manqués en matière de nourriture. « La cuisine-thérapie, c'est avant tout une cuisine sans recettes », affirme Emmanuelle Turquet, thérapeute et fondatrice des ateliers Papilles créatives. S'émanciper des contraintes de temps et de quantités pour se reconnecter avec l'instant présent, c'est là tout l'intérêt de la discipline. Selon notre thérapeute, qui ne manque pas d'ironie, « c'est même l'anti-Top Chef, c'est Stop Chef ! »

Sous l'apparence d'ateliers mêlant relaxation et préparation culinaire, la cuisine-thérapie prend forme. « Au cours de nos séances, nous proposons de la méditation et des exercices de dégustation pour apprendre à mieux connaître son estomac », raconte Géraldine Desindes, auteure du blog « Bien-être à table ». De son côté, Emmanuelle Turquet invite les participants à ses ateliers à donner libre cours à leur imagination autour d'un aliment choisi en fonction des saisons.



Lors d'un atelier Papilles créatives, qui propose de la cuisine-thérapie

## En finir avec la malbouffe

Mais à qui s'adresse la cuisine-thérapie ? Nos expertes répondent « à tout le monde » ! Emmanuelle Turquet invite même « les curieux d'activités créatives, les profanes de la cuisine, mais aussi les personnes souffrant de troubles alimentaires ou d'un simple passage à vide ».

Fondée sur la découverte de soi, la discipline revêt aussi une dimension diététique et veut en finir avec la malbouffe. « Nous sommes sollicités en permanence par les publicités et les distributeurs de nourriture à chaque coin de rue », explique Géraldine Desindes. Des assauts alimentaires qui excitent notre cerveau et brouillent les messages de notre estomac. « Une mauvaise alimentation est souvent révélatrice d'une déconnexion avec son corps. La cuisine-thérapie nous réapprend donc à manger en pleine conscience. » Alors, à table ?

**C'EST  
D'ACTUALITÉ**

NIVEAU B1

Fiche apprenant

## LE THÈME

Est-ce que cuisiner vous rend heureux ? Échangez en petits groupes.

## L'ARTICLE

1. Répondez aux questions suivantes :
  - Quel est l'objectif des "Papilles créatives" ?
  - Citez 3 choses que proposent les ateliers de cuisine-thérapie ?
  - À qui s'adressent les ateliers ?
  - D'après Emmanuelle Turquet, quels sont les facteurs responsables de la malbouffe.

## LA LANGUE

2. Traduisez dans votre langue, les expressions suivantes :
  - Se mettre aux fourneaux
  - Avoir le moral
  - Ne pas être dans son assiette
  - un passage à vide
  - à chaque coin de rue

## À VOUS LA PAROLE

Que pensez vous de la cuisine-thérapie ? Donnez votre opinion.

En petits groupes, choisissez une thérapie parmi celles proposées ci-dessous et préparer une présentation.

- l'art-thérapie,
- l'olfactothérapie
- la luminothérapie.

---

## SOLUTIONS

### Question 1

- réapprendre à manger en pleine conscience
- relaxation, méditation, s'émanciper des contraintes de temps, dégustation, mieux connaître son estomac, imagination, être créatif, lutter contre la malbouffe
- à tout le monde
- Nous sommes sollicités en permanence par les publicités et les distributeurs de nourriture à chaque coin de rue

## À VOUS LA PAROLE

- Rendez-vous sur l'Espace virtuel et découvrez une fiche explicative sur l'outil Genial.ly pour créer une présentation interactive.<http://espacevirtuel.emdl.fr/collections/tice>

- 
- Faites compléter la CARTE MENTALE au fur et à mesure des activités

---

## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- Si vous le souhaitez vous pouvez proposer de consulter le blog de Emmabuelle Turquet <https://bien-etre-a-table.com/>

---

# CLASSE INVERSEE

### En classe

Écrivez le titre de l'article au tableau et faites la partie THÈME de la fiche apprenant. Distribuez la fiche apprenant, la carte mentale et la fiche lecture guidée.

### À la maison

Demandez aux apprenants de lire l'article et de faire les activités des parties ARTICLE et LANGUE de la fiche apprenant.

### En classe

Lors de la séance suivante, vérifiez que les apprenants ont bien compris l'article, répondez à leurs doutes sur le lexique puis faites la partie À VOUS LA PAROLE.

une recette

La cuisine



La thérapie

le bien-être