



DOSSIER  
DE  
PRESSE



— L'atelier —  
**GOÛTOLOGIE**

**Devenez maître de votre dégustation !**

Participez à un voyage sensoriel et gourmand,  
à la conquête de vos Madeleines de Proust.



## Résumé

---

**L'Atelier Goûtologie est un voyage sensoriel et gustatif à la conquête de nos Madeleines de Proust.**

Avec un bagage de plus de 20 ans en chocolaterie, nos Ateliers de dégustation de chocolats noirs grands crus permettent de **développer une posture de dégustation et de découvrir les sensations insoupçonnées de son goût.**

Les Ateliers apprennent à centrer nos sens et notre ressenti au cœur de la dégustation. **Cette posture permet de mieux manger, de mieux choisir ses aliments, de se faire d'avantage plaisir en consommant moins**, tout en vivant les sensations des beaux souvenirs de notre enfance.

Sous forme d'Atelier pour les particuliers ou de Conférence et de Masterclass pour les entreprises, associations et écoles, l'Atelier Goûtologie transmet son savoir inédit et part à la rencontre des Madeleines de Proust dans toute la France !



# Au sommaire

---

<b>Le mot de la fondatrice</b>	<b>4</b>
<b>Histoire</b>	<b>6</b>
<b>Le Concept</b>	<b>8</b>
• Pourquoi la Goûtologie ?	8
• Le positionnement	9
• Comment ça marche ?	11
• Un exemple	11
• Quelques avis	12
• Un Atelier Goûtologie, pour qui ?	13
• Quel est le principe ?	14
<b>Nos Offres</b>	<b>15</b>
• L'Atelier Goûtologie	16
• L'Atelier Conférence	17
• L'Atelier Masterclass	18
<b>Définitions</b>	<b>19</b>
<b>Contacts</b>	<b>20</b>



## Le mot de la fondatrice

---

### **L'Atelier Goûtologie est l'expérience sensorielle de la Madeleine de Proust.**

Nous apprenons à porter notre attention à un aliment par l'usage de nos cinq sens. C'est un moment qui nous enrichit à chaque fois, un voyage intérieur qui amène au lâcher prise et au plaisir.

Dans mon métier précédent, en chocolaterie artisanale, j'étais l'intermédiaire entre les chocolatiers et les clients. Je transmettais le produit. Aujourd'hui, je suis l'intermédiaire entre les produits et les sensations de la dégustation. Je transmets une posture de dégustation, centrée sur soi et l'instant présent, une prise de conscience de nos sensations par rapport à des produits d'exceptions.

Cette posture permet de mieux profiter des aliments que nous mangeons.

*Les sensations sont décuplées, la satiété est atteinte plus rapidement, nous mangeons donc moins et mieux et devenons acteur de nos choix de consommation.*

---





**Nous utilisons principalement le chocolat noir grand cru comme support de nos Ateliers.** La nature nous fournit ces pépites brunes et beaucoup de travail est nécessaire à leur culture, leur préparation et leur transformation.

***Nous choisissons uniquement des chocolats dont la traçabilité est garantie, issus d'une culture respectueuse de l'environnement et de l'Homme.***

---

La destruction de la nature, le travail des enfants et l'exploitation des cacaoculteurs n'ont pas leur place dans nos dégustations.

Nous choisissons nos bonbons chocolats auprès des Maîtres Artisans Chocolatiers Olivier Grimault aux Sorinières et Adélaïde Grateau à Tours pour leur respect des produits et leurs compétences à les mettre en valeur par leur travail et leur expertise. Les chocolats sont issus de grands crus, pur beurre de cacao et d'origines différentes (fèves de Madagascar, Vietnam, Brésil, Saint Domingue, Mexique, Pérou...).

Après avoir mis en place de nombreux Ateliers pour les particuliers, nous lançons aujourd'hui les Conférences et les Masterclass pour toucher de plus grands groupes de participants, notamment dans les entreprises, écoles et associations.



# Histoire

---

« Nous gobons ces mets d'exception, sans vivre pleinement ce qu'ils peuvent nous offrir. »

---

Depuis plus de 25 ans, je suis cheffe d'entreprise dans l'artisanat des saveurs.

***Un an seulement après notre première installation, en boulangerie-pâtisserie à Laval, mon mari maître-artisan devient allergique à la farine et perd le goût et l'odorat. Sans formation préalable à l'analyse du goût et sans être derrière les fourneaux, je me retrouve alors responsable de nos produits.***

---

Quotidiennement je remettais en cause la justesse de ma perception du goût, afin d'être au plus proche des attentes de mes clients.

*Ma lecture des saveurs est-elle correcte ? Quand je les analyse comme "bonnes", vont-elles aussi faire plaisir à d'autres ? Est-ce que je guide correctement la fabrication avec ma simple expérience ?*

Ce fût une véritable école du goût basée sur l'expérience et le retour immédiat des clients. Pour apprendre le goût, il me fallait me mettre à la place de la perception des clients, comprendre ce qui pouvait plaire tout en respectant nos valeurs de maître-artisan.

Suite à la vente de la boulangerie, en 2010 nous reprenons les rênes d'une chocolaterie artisanale, La Part des Anges, au Mans. Nous travaillons des produits encore plus fins et qualitatifs. Ils demandent pour leur fabrication une plus grande précision des arômes et une maîtrise absolue des gestes de la part des chocolatiers, mais aussi des transformateurs et des producteurs. Cependant, je constate que nous mangeons majoritairement par appétence. **Nous gobons ces mets d'exception, sans vivre pleinement ce qu'ils peuvent nous offrir.** Nous avalons sans avoir conscience de tout le travail investi dans leur confection.

Alors, j'ai compris qu'il était temps de réapprendre à goûter et de redonner une place à ce sens plein de surprises. J'ai pu développer mes connaissances autour du goût à la boulangerie et à la chocolaterie, pour monter en compétences face à la difficulté.

***Je me suis également formée en analyse sensorielle pour guider au mieux mes clients dans leurs choix et pouvoir leur transmettre une méthode de dégustation qui nous ramène au temps présent et à ce que nous vivons.***

---

Dans l'idée d'accompagner à vivre le moment de la dégustation, j'ai mis en place des ateliers de redécouverte du goût avec le chocolat. Ils avaient lieu au milieu du magasin le soir après la fermeture à la vente, avec les clients qui voulaient aller plus loin dans leur dégustation du chocolat.

Suite à ces premiers succès et aux retours positifs, je décide de créer l'Atelier Goûtologie, pour partager ces expériences, faire apprendre le goût et partir à la rencontre de Madeleines de Proust. C'est là le plus beau constat que j'ai pu faire avec l'Atelier Goûtologie : **une simple initiation à l'art et la posture de dégustation emmène sur le chemin du temps présent, du plaisir, des beaux souvenirs et parfois aux Madeleines de Proust.**

Après la vente de la chocolaterie en 2019, l'Atelier Goûtologie déménage à Nantes et continue de donner les clés d'une dégustation réussie et pleinement vécue. Le support reste le même : les chocolats grands crus fabriqués par des Maîtres Artisans Chocolatiers.

Au fil des saisons, d'autres produits peuvent également servir de support comme la fraise, la pomme, le fromage, les plats cuisinés ...





# Le concept

---



## | Pourquoi la Goûtologie ?

Face à l'abondance de produits et l'omniprésence des campagnes marketing, comment déterminer ce qui est bon ? Comment choisir ce qui nous fait du bien ?

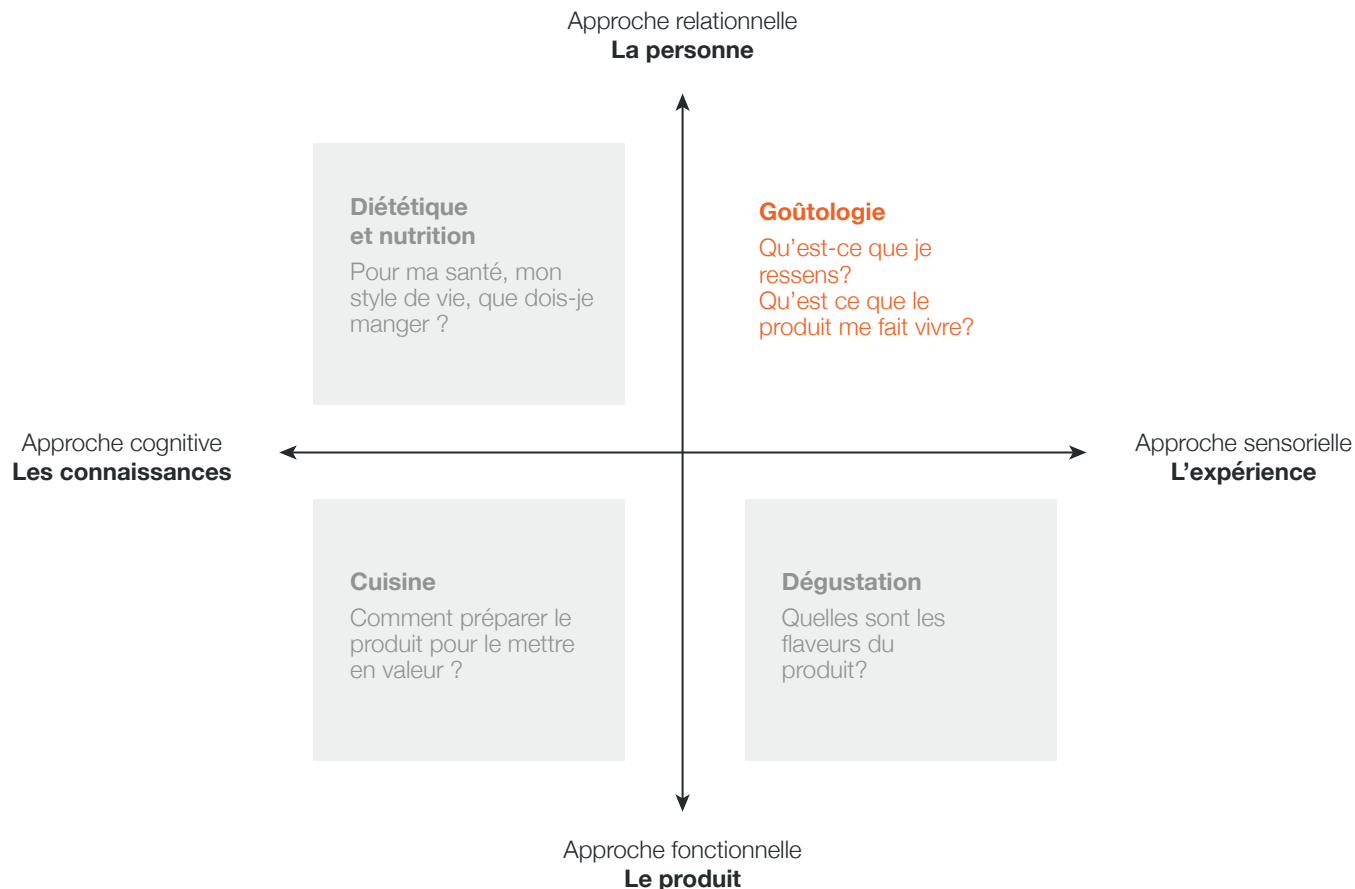
**Nous avons tendance à manger rapidement, sans prendre véritablement conscience du produit et du travail qui a été effectué jusqu'à notre assiette.** Nous pouvons mettre des mots normés pour se mettre d'accord sur les saveurs du produit, mais nous ne mettons pas de mots sur ce que le produit nous fait vivre, ressentir.

Le goût est intimement lié à l'émotion et à la mémoire, on a besoin de peu pour avoir beaucoup de sensations : plaisirs, joies et souvenirs peuvent venir d'un simple carré de chocolat.

**L'Atelier Goûtologie donne les clés pour se recentrer sur l'espace-temps sensoriel de la dégustation et partir à la découverte de nos ressentis, et de nos Madeleines de Proust.**



# | Le positionnement



- **La diététique et la nutrition** permettent de savoir ce qui est bon pour mon corps, ce qu'il est bon que je mange ou que je ne mange pas, bien sûr en respectant mes goûts et certaines de mes envies.

- **La cuisine** nous permet de préparer les produits, de les assembler et de les mettre en valeur à l'aide de connaissances et de techniques.

- **La dégustation** nous permet de mettre des mots en commun pour pouvoir décrire le produit, mieux le connaître, retrouver son origine, en parler ensemble. En revanche, elle ne permet pas d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on vit avec le produit.

- **La Goûtologie** est complémentaire à ces 3 disciplines. Elle permet de vivre pleinement ce que le produit peut offrir, de mettre notre expérience personnelle, nos sensations et nos émotions au centre de la dégustation. Cette posture permet de mieux manger en prenant le temps, de mieux choisir ses aliments en s'écoutant, de se faire davantage plaisir en consommant moins et en développant la satiété.



**La Goûtologie n'est pas la dégustation.**

Lors d'une dégustation, de vin par exemple, nous projetons nos sensations sur un ensemble de critères prédéfinis. Cela nous permet de pouvoir parler ensemble d'un même produit, d'en retrouver l'origine, de pouvoir le vendre et transmettre des attentes sur le produit.

**La Goûtologie s'ouvre à l'ensemble des sensations, de nos ressentis, notamment ceux qui impliquent nos souvenirs.**

Ce qu'une personne ressent est unique, un autre n'aura probablement pas la même expérience, cela n'en est pas moins juste et agréable.

Ces deux disciplines sont donc complémentaires.

La dégustation nous permet de parler ensemble du produit et de le comprendre, la Goûtologie de vivre pleinement le produit.

## | Comment ça marche ?

**Le goût, l'odorat, les émotions et la mémoire sont intimement liés dans notre système nerveux.**

L'hippocampe, une partie du cerveau qui gère la mémoire, est impliquée dans l'apprentissage du goût et de l'odorat. C'est une question de survie pour notre espèce, comme pour tous les mammifères. Si nous avalons un aliment qui nous rend malade, nous devons nous en souvenir, avoir une aversion forte et automatique envers celui-ci et donc ne plus en manger.

**C'est ce lien étroit entre le goût et la mémoire que nous utilisons.** Ce qui nous intéresse ce sont les souvenirs et les émotions positives qui peuvent être vécus pendant une dégustation.

**L'Atelier Goûtologie, c'est donc prendre conscience de notre goût et de ses réactions sur l'ensemble de notre être.** Avec de bons produits et une pleine conscience de la dégustation, nous pouvons déclencher des sensations positives : un plaisir décuplé, une satiété développée, du lâcher-prise en mettant notre attention sur nos sensations, des souvenirs d'enfance et parfois des Madeleines de Proust. Ces sensations sont accessibles durant toute dégustation, mais nous n'en avons pas conscience et ne prenons pas le temps pour les laisser se développer.

## | Un exemple

*« Je déguste un chocolat noir. Je ressens en particulier le gras du beurre de cacao. Ça me rappelle le beurre. Le beurre de pâtissier. Celui que mon papa utilisait dans ses viennoiseries. Le souvenir éclate dans mon esprit. J'ai 6 ou 7 ans, je suis assis sur le tour de boulanger de mon papa. A côté de moi, il prépare la pâte des croissants et des pains au chocolat du lendemain et incorpore le beurre dedans. L'odeur de la pâte et du beurre qui imprègne le fournil. La présence de mon papa. Le calme et la douceur de cet instant. J'avais totalement oublié ce moment, les larmes à l'œil, il me revient avec un grand bonheur. »*

Aurélien Duguet

## | Quelques avis



*« Une expérience riche qui permet de passer de la théorie à la pratique rapidement, en apprenant à se recentrer sur sa perception du goût, de se reconnecter à soi-même et d'aller explorer ses souvenirs. »*

**Léa**



*« Superbe expérience, une parenthèse bien-être pour être plus à l'écoute de soi-même et apprendre à se faire du bien en appréciant ce que l'on mange. Magnifique effet madeleine de Proust ! »*

**Marion**



*« Une expérience atypique avec Véronique, voyageuse du bonheur ! Débranchement du pilote automatique assuré pour savourer le moment présent ! Rires, émotions, sens en éveil et partage. Je recommande les yeux fermés cet atelier de Goûtologie ! »*

**Elodie**

## | Un Atelier Goûtologie, pour qui ?

Un atelier qui  
convient aussi bien  
aux particuliers  
qu'aux  
professionnels

**L'Atelier Goûtologie convient à tous ceux qui veulent redécouvrir leur goût :** les épicuriens, les curieux, les amis, les familles, une équipe de collègues et même les professionnels du goût (en formation ou en activité)... Le but étant de se faire plaisir, se découvrir et lâcher prise !

Nous sommes actuellement basés aux Sorinières près de Nantes. Nous organisons nos événements en présentiel dans tout le grand ouest (Paris, Angers, Tours, Laval, Nantes, Le Mans, Rennes...) mais aussi à distance en visioconférence via Zoom.

Pour les entreprises, écoles, associations, événements, nous pouvons intervenir dans toute la France.



## | Quel est le principe ?

**L'Atelier est une initiation et une expérimentation sensorielle** qui peut mener jusqu'à la redécouverte de ses Madeleines de Proust, de ses souvenirs, de ses émotions. C'est un moment ancré dans l'instant présent, une pause autour du goût. L'Atelier s'organise en petit groupe afin de privilégier l'écoute active et l'échange.

Il se déroule en plusieurs étapes, pendant et après l'atelier :



### **1. Introduction sur le sens du goût**

Présentation des sens de la dégustation (olfaction, gustation et sensations trigéminales, visuel, auditif et toucher), présentation du lien goût-mémoire et des Madeleines de Proust



### **2. Atelier ludique autour de l'olfaction**

Jeux olfactifs autour de bandelettes d'un olfactorium pour découvrir le lien odeur-mémoire



### **3. Cadrage autour du chocolat noir grand cru**

Comment le cacaoyer pousse-t-il ? Comment est-il récolté, fermenté et séché ? Qu'est-ce que le pourcentage de cacao dans une tablette de chocolat ?



### **4. Exercices sensoriels de dégustations de chocolats noirs**

Transmission des 4 clés pour une expérience de dégustation réussie, dégustation des différents chocolats



### **5. Partage, écoute et échange**

Ces retours sur les expériences individuelles sont une occasion unique et sincère de se redécouvrir en équipe, d'apprendre à s'écouter et de développer une relation positive.



### **6. Expérimentation autonome à domicile**

Application des principes acquis durant la séance



## Nos offres

---

## | Atelier Goûtologie

**Nous organisons des ateliers pour les particuliers.** Un petit groupe se réunit pour faire l'expérience ensemble. L'intérêt d'un groupe est de pouvoir partager ses ressentis. Chacun va vivre des choses très différentes avec un produit identique. **Les sensations du goût sont propres à chaque individu.**

Les ateliers sont ludiques et conviviaux, autour d'un thème, le plus souvent le chocolat. Mais d'autres produits peuvent aussi être proposés en fonction des saisons.

Un Atelier Goûtologie dure environ 2 heures :

- **Introduction théorique sur les sens du goût**

Comment fonctionne le goût ? À quoi sert-il ? Que peut-on observer ? Quelle posture avoir lors d'une dégustation ?

- **Mise en pratique olfactive avec de petites bandelettes olfactives**

À quoi me font-elle penser ? Où m'emène-t-elle ?

- **Exploration théorique autour du produit**

Par exemple sur le chocolat, d'où vient-il ? Comment est cultivé le cacao ? Comment est-il transformé ?

- **Expérimentation gustative avec plusieurs produits**

Par exemple 3 chocolats noirs de différentes origines et différents bonbons de chocolat

*C'est une rencontre entre les saveurs et les participants, pour le plaisir, le lâcher prise et l'épanouissement.*

Nous organisons également des Ateliers spécifiques pour les jeunes parents ou pour les familles, mais aussi des Ateliers en partenariat avec d'autres professionnels pour développer de nouvelles expériences comme l'Atelier Écriture et Chocolat avec l'autrice Hélène d'ABC Livre pour mettre en mot l'expérience du chocolat et de la Madeleine de Proust.

### Pour les particuliers



En présentiel ou à distance



De 4 à 10 participants

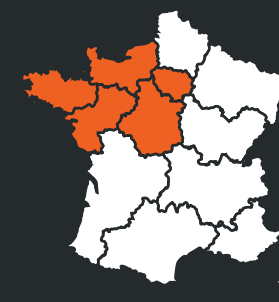


2h



48€ par participants

Sur un créneau planifié ou à la demande





## | Atelier Conférence

**Destiné aux entreprises, associations, événements et écoles**, un Atelier Conférence est une animation pour des groupes comprenant une dizaine jusqu'à plusieurs centaines de participants. Dans ce format plus unidirectionnel, l'expérience reste ancrée sur la **dégustation individuelle et immersive autour du Chocolat Grand Cru**.

Un Atelier Conférence dure de 45 à 60 minutes et s'articule autour de :

- Une introduction sur les sens du goût
- Une découverte du produit
- Une mise en pratique gustative et olfactive
- Un échange sur son exploration sensorielle

Les Ateliers Conférences peuvent être organisés partout en France dans les entreprises : en team building ou en initiation/développement au goût ; lieux de conférences, écoles ou même à distance.

### **Nous recommandons ce format pour :**

- Apprendre à lâcher prise et s'écouter
- Découvrir les sens du goût en un temps limité et en grand nombre
- Un moment de reconnaissance collective à savourer autour du chocolat
- Parfait pour proposer une pause inédite dans un quotidien rythmé



### Pour les entreprises, écoles et associations



En présentiel ou à distance



Nombre illimité de participants

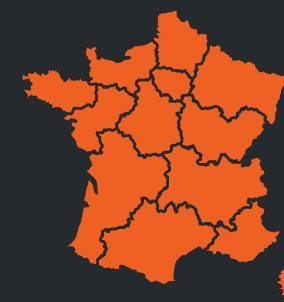


De 45 à 60 minutes



Sur devis

Organisé à la demande



## | Atelier Masterclass

Un Atelier Masterclass est une animation en présentiel pour des groupes de 10 à 30 participants. **L'objectif est de comprendre le fonctionnement de ses sens, de perfectionner son analyse sensorielle et développer sa posture pour devenir maître de son goût.**

L'Atelier Masterclass sur le goût se base sur notre support favori pour expérimenter : le chocolat. Il repose sur 2 à 3 heures comprenant :

- Apprentissages théoriques sur les sens et explication sur les produits dégustés
- Mises en pratiques et expérimentations sur les sens du goût

**Initialement conçue pour les professionnels du goût en formation, cette Masterclass sur le goût se décline aujourd'hui pour être accessible à tous.** Nous nous adaptons à tous les groupes et tous les objectifs. Il n'y a donc pas de niveau demandé ni de prérequis :

- Un enseignement pratique sur un univers du goût méconnu pour les professionnels en formation
- Une initiation au goût et à la posture de dégustation pour les curieux
- Un moment de lâcher prise, de partage et de cohésion d'équipe pour les entreprises en quête d'un team building inédit autour du goût et du chocolat



Pour les entreprises,  
écoles et associations



En présentiel ou à distance



De 10 à 30 participants

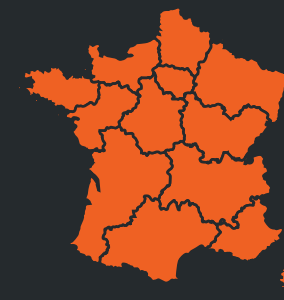


De 2h à 3h



Sur devis

Organisé à la demande





# Définitions

---



## Le goût

Par simplification nous employons le terme goût pour englober l'ensemble des sensations et des saveurs, ressentis lors d'une dégustation :

**La gustation** : acide, amer, salé, sucré, umami

**L'olfaction orthonasale et rétronasale** : les molécules volatiles remontent vers le nez au moment de l'introduction du produit en bouche (voie orthonasale) ou via la cavité nasale par l'arrière du palais (voie rétronasale)

**Les informations trigéminales (sensibilité du nerf trijumeaux)** : piquant, pseudo-chaleur, température, consistance, texture, astringence, le goût métallique, le goût du gras et de certains sels minéraux

## Goûtologie

Nous avons inventé le terme de Goûtologie, qui signifie simplement parler du goût et de l'expérience du goût.

## Goûtologue

Personne parlant et amenant les autres à parler de leur expérience du goût.

## Une madeleine de Proust

Un souvenir particulièrement vieux, vif, émotionnel, affectif et peu évoqué. Dans notre cas, il nous est rappelé par une dégustation.



— L'atelier —  
GOÛTOLOGIE



# Contacts

## L'Atelier Goûtologie

**Email :** [hello@ateliergoutologie.com](mailto:hello@ateliergoutologie.com)

**Site web :** <https://www.ateliergoutologie.com/>



[@ateliergoutologie](https://www.instagram.com/ateliergoutologie)



[facebook.com/ateliergoutologie](https://www.facebook.com/ateliergoutologie)



[linkedin.com/company/l-atelier-goutologie](https://www.linkedin.com/company/l-atelier-goutologie)

Des photos, ainsi que nos éléments graphiques sont disponibles sur l'espace presse de notre site internet :

[Espace presse](#)

## Véronique Duguet

Fondatrice de l'Atelier Goûtologie et Goûtologue

**Téléphone :** 06 85 06 19 70

**Email :** [veronique@ateliergoutologie.com](mailto:veronique@ateliergoutologie.com)



[linkedin.com/in/véronique-duguet](https://www.linkedin.com/in/véronique-duguet)

## Aurélien Duguet

Co-fondateur et chargé du développement

**Téléphone :** 06 43 93 68 17

**Email :** [aurelien@ateliergoutologie.com](mailto:aurelien@ateliergoutologie.com)



[linkedin.com/in/aurelienduguet](https://www.linkedin.com/in/aurelienduguet)