



**- SYNTHÈSE RENCONTRES
DE L'INSTITUT NUTRITION -**



« 1^{ères} Rencontres de l'Institut Nutrition » 24 NOVEMBRE 2020 | EN LIGNE | 9H30

Pour la 1^{ère} fois, l'Institut Nutrition, la Fondation d'entreprise Restalliance, a réuni 14 intervenants, des sociologues, médecins, gériatres, nutritionnistes, psychiatres, diététiciens et chercheurs, pour ces 1^{ères} Rencontres de l'Institut Nutrition. Au programme, des thématiques en lien avec l'actualité Covid-19 mais aussi des tables rondes orientées autour de thématiques et de champs d'investigation thérapeutiques d'avenir. L'Institut Nutrition se félicite d'avoir obtenu la confiance des 580 personnes inscrites, essentiellement des diététiciennes (32%), des étudiants agro-alimentaires spécialisés en nutrition santé (16%) et des directeurs d'établissements médico-sociaux (11%). Un vrai succès pour ces 1^{ères} Rencontres qui appellent une 2^{nde} édition en 2021 !

Malgré le contexte sanitaire compliqué, l'Institut Nutrition a souhaité maintenir ce rendez-vous. L'objectif de ces Rencontres est de tenter d'ouvrir des perspectives nouvelles, considérant aussi la pandémie Covid-19 comme une opportunité de – collectivement – réinventer les métiers de la restauration collective dans le secteur de la santé. Une occasion aussi pour de nombreux praticiens, cadres de soin, diététiciens, en 1^{ère} ligne de cette crise, de prendre **un temps de pause pour se nourrir d'initiatives inspirantes**.

Le format choisi, impacté par la Covid-19, met en avant la **résilience** et la capacité **d'adaptation**, essentielles en ces temps perturbés, à la fois pour nous et nos aînés.



ÉVÈNEMENT LIVE

1^{ES} RENCONTRES DE L'INSTITUT NUTRITION

MARDI
24 NOVEMBRE | EN LIGNE
9:30

PROGRAMME

- 9:30 Introduction et présentation de l'Institut Nutrition
- 9:45 Remise du prix de recherche de l'Institut Nutrition 2020
- 10:00 **Table ronde 1**
Présentation des résultats de l'Observatoire Covid-19 & comportements alimentaires
- 10:45 **Table ronde 2**
Enjeux & perspectives de la « psychiatrie nutritionnelle » pour la santé mentale
- 11:30 **Table ronde 3**
Impact de la pleine conscience sur la prévention du surpoids

Créé en 2020, l'Institut Nutrition est la fondation d'entreprise de Restalliance dédiée à la nutrition et au plaisir de manger.
Sa mission : innover pour le plaisir et la santé des plus fragiles, aujourd'hui et demain, produire des connaissances nouvelles sur le comportement alimentaire des personnes fragiles.
www.institut-nutrition.fr

INSCRIPTION
<https://www.espace-e.com/institutnutrition>

Retrouvez l'essentiel des échanges de cette matinée à travers cette synthèse. Un replay est d'ores et déjà disponible ici. Le replay sera également en consultation libre à partir du 1^{er} décembre sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

Retrouvez les tweets en lien avec notre événement en suivant le hashtag #RencontresIN2020.

« Remise du Prix de Recherche de l'Institut Nutrition au lauréat 2020 »

Pour sa 1^{ère} année d'existence en tant que Fondation d'entreprise, l'Institut Nutrition a lancé un appel à candidatures pour son Prix de Recherche d'une valeur de 10 000€. Le jury a décerné son prix au projet G.L.A.C.E. porté par le Centre Hospitalier de Fumel. Un projet « coup de cœur » pour le jury d'experts, présidé par Claire SULMONT-ROSSE, Directrice de Recherche à l'INRAE, et Medhi DUTHEIL, Président Fondateur de Repas Part'âges, qui a remis le prix aux lauréats, lors des Rencontres.

Le Prix de Recherche de l'Institut Nutrition a pour ambition d'aider à la réalisation d'un projet original de « Recherche-Action ». Ce dernier doit permettre de faire avancer la compréhension des déterminants qui impactent le plaisir de manger et d'encourager les initiatives d'actions. Il vise à soutenir le développement d'une solution, d'une initiative ou encore d'une stratégie innovante pour promouvoir une alimentation favorisant le plaisir et la santé.



De gauche à droite : une résidente, Baptiste PELLICIER, Christelle CHARTRON et le chariot G.L.A.C.E

Le lauréat est le **Centre Hospitalier de Fumel** pour son projet **G.L.A.C.E : Glacier Libre et Ambulant au Caractère Epoustouflant**.

Véritable **coup de cœur du jury**, ce projet vient souligner la philosophie de l'Institut Nutrition, enclin à soutenir de petits établissements.

Pour prévenir la perte de sensibilité à la soif, observée chez les personnes âgées, Baptiste PELLICIER, animateur et Christelle CHARTRON, diététicienne de l'EHPAD ont voulu faire rimer **animation ritualisée, plaisir gustatif et stimulation des personnes âgées pour favoriser la réhydratation**.



De gauche à droite : Christophe DASSONVILLE, Christelle CHARTRON, Baptiste PELLICIER, Medhi DUTHEIL et Anne MOREAU.

Ils ont eu l'idée de créer un « bar à glaces et à jus » pour l'été, qui se transformera en bar à boissons chaudes l'hiver. Ce chariot devient un support d'animation haut en couleurs et socle de médiation et de relations intergénérationnelles. Les animations sont assurées par les bénévoles de l'association partenaire et les salariés des structures impliquées du Centre Hospitalier de Fumel.

L'intégration des résidents qui le souhaitent à la conception et la fabrication des boissons contribuera de surcroît aux objectifs **de maintien des capacités motrices et cognitives et de lutte contre l'isolement**.

« Les résultats de l'Observatoire Covid-19 & Comportements alimentaires des personnes âgées en institution »

Lors du confinement, le bien-être de nos aînés a été au cœur des préoccupations. A l'heure du déconfinement de juin 2020, l'Institut Nutrition a lancé l'Observatoire « Covid-19 & Comportements alimentaires des personnes âgées en institution » en donnant la parole aux résidents eux-mêmes et à leurs aidants professionnels. L'ambition de dresser un état des lieux du confinement dans ces structures (EHPAD et Résidences services) et de faire le point sur l'impact de l'isolement sur l'appétit, les préférences alimentaires et le plaisir de manger de nos aînés justifie la mobilisation de l'Institut Nutrition auprès des acteurs de terrain. Les conclusions détaillées de cet Observatoire feront l'objet d'un rapport disponible gratuitement sur le site internet de l'Institut Nutrition à partir du 7 décembre 2020 (www.institut-nutrition.fr)

RETOUR SUR LES ECHANGES DE LA TABLE RONDE :

Quatre spécialistes apportent un éclairage avisé issu d'éléments qui prennent leur source dans la vraie vie :

Gabrielle CAUCHY, Responsable Académie Silver Fourchette, Groupe SOS ;

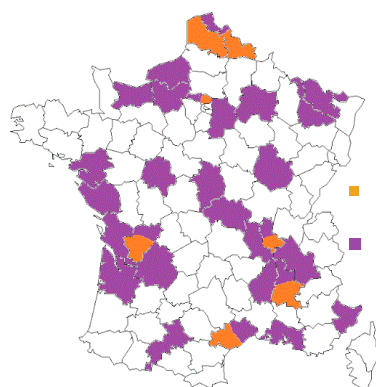
Mélissa-Asli PETIT, Sociologue des seniors et du vieillissement, fondatrice de Mixing generations, bureau de recherche-action et de conseils sur la silver économie et le vieillissement ;

Patrick SORBIER, Responsable de la restauration du groupe ACPPA ;

Professeur Claude JEANDEL, Responsable du pôle de gériatrie du CHU de Montpellier, membre du directoire de la Fondation Partage & Vie, et Président du Conseil national professionnel de Gériatrie.

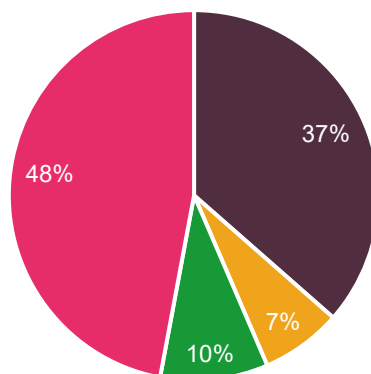
Méthodologie de l'Observatoire

Du 20 juillet au 30 octobre 2020, l'Institut Nutrition a proposé un questionnaire d'une trentaine de questions, validé par le Conseil scientifique de l'Institut Nutrition, via une **enquête numérique** sur la partie des aidants professionnels ou par **entretiens personnalisés** pour les résidents d'EHPAD et de Résidences services. Les établissements ont été recrutés par l'Institut Nutrition et les résidents par les référents au sein des établissements. Une démarche qui s'inscrit dans une dynamique collective en faveur du respect des personnes âgées, de la préservation de leur liberté et de leur plaisir de manger.



29 départements
170 répondants

■ Résidents
■ Aidants



- Aidant professionnel en EHPAD
- Aidant professionnel en Résidence Service Sénior (directeur.trice d'établissement, animateur.trice, personnel hôtelier, etc)
- Résident en Résidence Service Sénior
- Résidents EHPAD

L'impact du confinement sur les habitudes alimentaires

En moyenne, **63%** des résidents affirment n'avoir remarqué **aucune modification** de leurs **habitudes alimentaires** lors du confinement.

Du côté des aidants, le point de vue est différent : **80% des aidants** sont convaincus que les **habitudes alimentaires** des résidents ont été **perturbés** pendant leur isolement. Les résidents auraient eu une **attirance exacerbée pour les aliments sucrés** selon 23% des aidants et une **perte de l'appétit** selon 16% d'entre eux également.

« Les cuisiniers ont leur place à part entière dans le process du soin auprès des résidents. »

Gabrielle CAUCHY

« La parole de chacun vaut pour ce qu'elle est. »

Mélissa-Asli PETIT

« Il faut tenir compte des attentes individuelles exprimées par les personnes. »

Professeur Claude JEANDEL

Les aidants questionnés mettent en avant le **manque de contact** avec les autres résidents, **l'isolement** en chambre pour la prise des repas et la **rupture** du lien familial comme facteurs qui ont impacté négativement l'appétit et le comportement alimentaire des résidents.

« Il faut vraiment que le repas devienne encore plus plaisir que d'habitude. »

Patrick SORBIER

« L'alimentation est un trait d'union dans le lien social. »

Professeur Claude JEANDEL

Un manque du lien entre résidents

La **liberté** de se déplacer, les **visites** des familles et les **liens entre résidents** ont le plus manqué à nos aînés. Selon les aidants, le manque de lien entre résidents aurait eu des **conséquences sur la perte d'appétit** des résidents.

« L'individu est un être social. Le fait de manquer de lien social a des répercussions sur nos envies. La question à se poser est la suivante : qu'est-ce qui définit la vie pour les individus âgés qui vivent en EHPAD ou en Résidences services ? »

Mélissa-Asli PETIT

Mais pour combler ce manque, 92% des aidants ont été **à l'écoute** des attentes des résidents. Cela s'est fait ressentir du côté des personnes âgées car plus de la moitié des résidents se sont sentis **beaucoup épaulés** par leur établissement et ont ressenti qu'ils avaient **fait le maximum**.

6

« Confronté à cette crise, la solidarité interhumaine a été remarquable. Il faut tirer les conséquences et redonner à ces établissements les moyens nécessaires en termes de ressources humaines. »

Professeur Claude JEANDEL

« Cette épreuve a soudé tout le monde. Je suis admiratif de tous les acteurs des établissements. »

Patrick SORBIER

« C'est un juste retour que les résidents reconnaissent le travail des aidants. »

Patrick SORBIER

Vers une fragilisation de nos aînés au travers du « phénomène de glissement »

En **EHPAD**, jusqu'à 1/3 de nos aînés se sont sentis un peu plus fragile sur les plans physique, moral et autonomie et moins de 15% se sont sentis beaucoup plus fragiles sur ces mêmes plans.

En **Résidences services**, une proportion égale de nos aînés se sont sentis un peu plus fragiles et beaucoup plus fragiles sur le plan physique et moral. Concernant l'autonomie, 50% des résidents se sont sentis un peu plus fragiles.

Ces résultats sont à corrélés au phénomène de **glissement** qui a touché moins de **25% des résidents** selon 70% des aidants.

Déconfinement !

Après le confinement, nos aînés veulent en priorité **rétablir le lien, remanger tous ensemble et enfin remettre de la joie et de la convivialité à tout prix !**

Les aidants en Résidences services pensent qu'il est aussi important de rétablir le lien social que de

« Il faut être agile et s'adapter. Il y a eu un gros travail de collaboration au sein des établissements. »

Patrick SORBIER

remettre de la joie et de la convivialité à tout prix. En EHPAD, les aidants estiment qu'il est **plus important** de rétablir le lien social et de remettre de la joie et de la convivialité à tout prix **que de récupérer** ceux qui ont glissé (6% des aidants) ou encore **d'enrichir** l'alimentation pour lutter contre la sarcopénie (3% des aidants).

« Nos équipes on fait un travail remarquable pour rétablir le lien social dans ce contexte difficile. »

Professeur Claude JEANDEL

Et si l'on reconfinait ?

En cas de reconfinement, près de la moitié de nos aînés souhaitent **bénéficier de stratégies** pour maintenir le lien avec leur famille mais aussi **être protégés** à tout prix. Moins d'un tiers souhaite avoir la liberté de choisir d'être confiné ou pas.

« Je reste convaincu que la priorité reste que notre résident doit avoir un plaisir à table et doit manger. »

Patrick SORBIER

D'un point de vue **alimentaire**, il semble prioritaire aux aidants de **prioriser le lien social** (repas en collectivité compatibles avec les consignes sanitaires) et dans un second temps **le plaisir et le respect des goûts** (personnalisation des repas, fragmentation de l'alimentation).

Cette période de crise serait une vraie opportunité de **réfléchir autrement** en impliquant plus le convive. Pour nos intervenants, il s'agirait de **repenser le modèle** des institutions en conciliant individualisation et vie collective.

« L'importance d'avoir une approche personnalisée est une réflexion collégiale que nous n'avons pas le temps de mettre en application dans la vie quotidienne. »

Professeur Claude JEANDEL

« La mise en place d'actions au niveau du repas du 'Test & Learn' pour chaque individu. »

Mélissa-Asli PETIT

« L'impératif des cuisiniers est d'allier ce plaisir de manger avec une notion d'habitudes alimentaires. »

Gabrielle CAUCHY

« Il est primordial dans une approche personnalisée de passer par le résident et de comprendre à partir de sa parole son parcours de vie, ses préférences alimentaires ou sa manière de consommer. »

Mélissa-Asli PETIT

« Enjeux & perspectives de la psychiatrie nutritionnelle pour la santé mentale »

LA PSYCHIATRIE NUTRITIONNELLE ?

La psychiatrie nutritionnelle est une discipline émergente centrée sur l'utilisation des aliments et des compléments alimentaires dans le cadre d'un traitement intégré ou alternatif des **troubles de santé mentale**. Des données scientifiques suggèrent que la psychiatrie nutritionnelle pourrait jouer un plus grand rôle en santé mentale et que l'alimentation a donc un impact sur nos comportements. Les facteurs biologiques liés aux troubles mentaux comprennent l'inflammation, le stress oxydatif, le microbiote intestinal, les modifications épigénétiques et la neuroplasticité.

De nombreuses recherches sont en cours sur le rôle du **microbiote** dans la psychiatrie nutritionnelle. L'étude de **neurotransmetteur** (dopamine, sérotonine, noradrénaline...) et l'expression génique sont importantes pour l'avancée de ce domaine.

RETOUR SUR LES ECHANGES DE LA TABLE RONDE

Trois spécialistes apportent un éclairage avisé issu d'éléments qui prennent leur source dans la vraie vie :

Docteur Alexis BOURLA, Psychiatre – psychothérapeute Hôpital Saint Antoine, Membre du Conseil Scientifique & Référent Innovation pour le Groupe Inicéa ;

Docteur Didier CHOS, Médecin du sport, Président de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM) ;

Tasnime AKBARALY, Référente de l'axe Psychiatrie Nutritionnelle au sein de l'équipe Psychiatrie du Développement INSERM.

« C'est loin d'être anecdotique. Un examen psychiatrique complet doit s'intéresser à la partie alimentaire. »

Docteur Alexis BOURLA

« Un certain nombre d'études ont pu montrer un lien entre la qualité de l'alimentation chez les personnes âgées et le déclin des performances cognitives voir même la survenue de la maladie d'Alzheimer. »

Tasnime AKBARALY

« Toutes les maladies psychiatriques sont touchées par le microbiote intestinal, lui-même en permanence modulé par l'alimentation. »

Docteur Didier CHOS

« Il y a des pathologies sur lesquelles il y a des liens prouvés entre nutrition et la pathologie, notamment sur les troubles anxieux et dépressifs »

Docteur Alexis BOURLA

« La psychiatrie nutritionnelle fait partie d'un champ plus vaste : l'organopsychiatrie qui est le lien entre le corps et l'esprit »

Docteur Alexis BOURLA

« La nouveauté de la médecine nutritionnelle c'est de dire qu'une détérioration de la qualité de l'alimentation est aussi une cause des troubles dépressifs et pas seulement une conséquence. »

Tasnime AKBARALY

« Il faut que les neurotransmetteurs soient équilibrés pour avoir une harmonie dans notre comportement. On a une dépendance forte de l'apport des précurseurs des neurotransmetteurs qui dépend de la composition de l'assiette et de la qualité des protéines ingérées. »

Docteur Didier CHOS

« A Montpellier, nous allons lancer une société savante de neuropsychiatrie nutritionnelle. Il s'agit de promouvoir ce qui a été mis en évidence dans la recherche, de donner des pistes de recherche et de donner des conseils de prévention. L'idée est de fédérer. »

Tasnime AKBARALY

9

« Le traitement de l'inflammation de bas grade de tout l'organisme est majeur pour la santé pour l'ensemble des maladies chroniques. »

Docteur Didier CHOS

« Le modèle méditerranéen d'inspiration crétoise est idéal. [...] On est revenu grâce à des filières comme Bleu-Blanc-Cœur à une approche beaucoup plus efficace des apports en Oméga 3. »

Docteur Didier CHOS

« L'alimentation peut entraîner une dysbiose qui a pour conséquence une perméabilité de la paroi intestinale qui va entraîner la libération de substances neuro inflammatoires. »

Tasnime AKBARALY

« Quand on a un patient qui résiste au traitement, s'intéresser à son niveau de vitamines B9 ou B12 c'est très important. [...] On peut alors proposer des suppléments vitaminiques pour certains cas. »

Docteur Alexis BOURLA

« Si on met bout à bout toutes les connaissances scientifiques, on arrivera à une médecine préventive individuelle. [...] La micronutrition est une discipline récente. C'est une nouvelle vision de la nutrition médicalisée personnalisée qui s'intéresse à l'ensemble des pathologies. »

Docteur Didier CHOS

« Impact de la pleine conscience sur la prévention du surpoids »

LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention **intentionnellement** et de manière non jugeante sur l'expérience du **moment présent**. La pleine conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles. Elle est l'objet de déclinaisons telles que la réduction du stress basé sur la pleine conscience, la prévention de rechute dépressive ou encore l'alimentation en pleine conscience.

Se nourrir en pleine conscience est un **concept nutritionnel**. Il s'agit d'aider les gens à rétablir une **relation saine et joyeuse** avec la nourriture et leur alimentation. En se relaxant et en identifiant les schémas de notre alimentation, nous serons plus enclins à consommer une quantité juste de produits de qualité.

Cette approche permettrait donc aux **8 millions de Français** en surcharge pondérale d'éviter les régimes restrictifs, de maintenir leur poids durablement et de retrouver du plaisir à manger.

Cette table ronde aurait dû s'intituler « **Impact de la pleine conscience pour tous les mangeurs** » car il n'existe pas vraiment de spécificités pour la personne en situation de handicap ou en surpoids. La plupart d'entre nous mange en « pilote automatique » sans être présent à son assiette.

RETOUR SUR LES ECHANGES DE LA TABLE RONDE

Trois spécialistes apportent un éclairage avisé issu d'éléments qui prennent leur source dans la vraie vie :

Cécile SERON, Diététicienne Nutritionniste Hôpital Forcilles, Membre du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) ;

Géraldine DESINDES, Instructrice du programme « Vivre et Manger en Pleine Conscience » en France ;

Docteur Francis ROUAM, Médecin psychiatrique/pédopsychiatre et Président de la commission médicale d'établissement dans l'association Les ailes déployées.

« La méditation pleine conscience c'est comme un entraînement de l'esprit à être plus curieux plus présent à ce qui se passe dans le moment présent. »

Géraldine DESINDES

« En tant que professionnels de santé on a retravaillé le rapport à l'alimentation et notre rapport à la prise en charge de l'obésité. »

Cécile SERON

« C'est un art de vivre, dans les pratiques de pleine conscience on met des pauses dans les journées, on fait des petits tours de « météo intérieure » pour évaluer comment on se sent vraiment. »

Géraldine DESINDES

« Il faut déplacer la volonté, qui avant était sur la restriction, vers l'attention pour pouvoir rester présent et vivant. »

Géraldine DESINDES

« Ce contrôle mental sur notre alimentation va faire qu'on va reprendre du poids avec un sentiment de dévalorisation. Non seulement le poids se dérègle mais on a aussi une disqualification de nos propres compétences en tant que personne et un rapport extrêmement compliqué à l'alimentation. »

Cécile SERON

« Dans la civilisation chinoise traditionnelle, le corps est vécu comme un paysage plutôt que comme une machine. Plus précisément une façon de se promener dans un paysage. »

Docteur Francis ROUAM

« La pleine conscience fait partie pleinement de l'approche « thérapie d'acceptation et d'engagement » du GROS. Quand les patients ont des envies de manger émotionnelles il faut les accompagner à être présent. Pour cela il faut remplir 3 conditions : manger quelque chose qui leur fait plaisir en étant attentif et en étant serein par rapport à ce que l'on mange. »

Cécile SERON

« Il faut cultiver cette pratique d'observation curieuse avec de la bienveillance. [...] On est à la fois un objet d'observation et un observateur. »

Géraldine DESINDES

« Il y a souvent une inadéquation entre le ressenti intérieur et la représentation, qui prend souvent le dessus. La pleine conscience vise à essayer de redonner ces lettres de noblesses à la façon dont on sent et on habille son corps de façon à éviter que le rapport avec son corps soit un perpétuel conflit. »

Docteur Francis ROUAM

Remerciements

L'Institut Nutrition remercie les membres du jury pour leur expertise mise à disposition dans le cadre de la lecture des dossiers du Prix de Recherche. Merci à Mehdi DUTHEIL d'être venu remettre en main propre ce prix, lors des Rencontres de l'Institut Nutrition, le 24 novembre à Paris.

Un grand bravo au Centre Hospitalier de Fumel pour leur projet, véritable coup de cœur du jury.

L'Institut Nutrition remercie les intervenants d'avoir, chacun avec son expertise, posé les enjeux des trois thématiques.

Merci au Réseau Entreprendre Paris de nous avoir mis à disposition leurs locaux pour le tournage des premières Rencontres de l'Institut Nutrition #RencontresIN2020.

Et enfin, l'Institut Nutrition remercie les équipes techniques menées par Sarah LE JOLY, de l'agence Espace Evènementiel, qui ont aidé à organiser et mettre en place cet événement.

L'Institut Nutrition innove pour préserver le plaisir de manger des plus fragiles

Présidé par **Christophe Dassonville** et dirigé par **Anne Moreau**, déléguée générale, l'Institut Nutrition est la fondation d'entreprise créée par Restalliance, société de restauration collective et de services hôteliers spécialisée dans la santé. Unique et inédite, sa mission consiste à « **innover pour le plaisir et la santé des personnes fragiles, aujourd'hui et demain** ».

Les travaux de l'Institut Nutrition ont vocation à observer et produire de nouvelles connaissances sur le **comportement alimentaire des personnes fragiles**.

3 activités de l'IN :

- **Soutenir la recherche** : grâce à un prix de recherche
- **Expérimenter** des solutions concrètes sur le terrain : **Living lab**
- **Décrypter** les évolutions sociétales pour dessiner les solutions d'avenir

L'Institut Nutrition est doté d'un conseil scientifique, composé de personnalités reconnues issues du monde scientifique et médical, qui garantissent l'indépendance et le sérieux des travaux menés par l'Institut.

Tous les détails sur www.institut-nutrition.fr.

CONTACTS PRESSE

Anne MOREAU
Déléguée Générale de l'Institut Nutrition

Portable : 07 86 12 88 31

Magali DELMAS
Consultante RP Vivactis Public Relations
m.delmas@vivactis-publicrelations.fr
Portable : 07 66 84 27 17

