



L'ESSENTIEL

RENCONTRES DE
L'INSTITUT NUTRITION 2020



L'ESSENTIEL

1^{ères} Rencontres de l'Institut Nutrition

24 NOVEMBRE 2020 | EN LIGNE

Pour la 1^{ère} fois, l'Institut Nutrition, Fondation d'entreprise Restalliance, a réuni 14 intervenants, sociologues, médecins, gériatres, nutritionnistes, psychiatres, diététiciens et chercheurs. 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.

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

Le Prix de Recherche de l'Institut Nutrition a pour ambition d'aider à la réalisation d'un projet original de « Recherche-Action ». Il a été décerné au projet **G.L.A.C.E**, *Glacier Libre et Ambulant au Caractère Epoustoufflant*, du Centre Hospitalier de Fumel (Lot & Garonne).

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

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

Le manque de lien social a impacté l'assiette...

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

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

Professeur Claude JEANDEL

Des aînés fragilisés et victimes du « phénomène de glissement »

Une partie significative des **résidents** en EHPAD et Résidences services se sentent **plus fragiles**, notamment **moralement**, à l'issue du 1er confinement. La majorité des aidants professionnels (70%) estiment qu'au moins **25% des résidents** ont « **glissés** » pendant cette période.

Une volonté de rétablir le lien social après le confinement

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 !**

Et si l'on reconfinait ?

D'un point de vue **alimentaire**, il semble prioritaire aux aidants professionnels de **préserver le lien social** (repas en collectivité compatibles avec les consignes sanitaires) et de **s'adapter aux besoins de chaque résidents** (personnalisation des repas, fragmentation de l'alimentation).

« 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

Ces enseignements issus du 1^{er} confinement sont une vraie opportunité de **réfléchir autrement** en impliquant davantage les résidents dans leur alimentation notamment. Pour nos intervenants, il s'agit de **repenser le modèle** actuel pour **concilier** mieux demain les enjeux de l'**individualisation** et contraintes de la **vie en collectivité**.

Enjeux & perspectives de la psychiatrie nutritionnelle pour la santé mentale

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. D'après nos intervenants, cette approche devrait jouer un plus grand rôle dans ce secteur à l'avenir. L'équilibre et la composition du **microbiote** font partie des domaines d'investigation les plus prometteurs, dans la prévention comme la prise en charge de certains troubles. Nos experts ont souligné l'importance de la **neuro-inflammation** et mentionné le **régime méditerranéen** comme un modèle efficace pour la limiter.

« 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

Impact de la pleine conscience sur la prévention du surpoids

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**.

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 serions plus enclins à consommer une quantité juste de produits de qualité.

« 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

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

Géraldine DESINDES