

**4^e édition des
Rencontres de
l'Institut Nutrition**

BIEN VIVRE ET MANGER ENSEMBLE

**LE 1^{ER} JUIN 2023
Café Chez Daddy LYON 2**



BIEN VIVRE ET MANGER ENSEMBLE

#RencontresIN2023

Les Rencontres de l'Institut Nutrition, la Fondation Restalliance, ont réuni un large panel d'experts en nutrition, des sociologues, des chefs, des gériatres, des nutritionnistes et des chercheurs afin d'échanger sur le bien-être et le plaisir alimentaire des mangeurs fragiles.

Cet évènement a été l'occasion de remettre le Prix de l'Institut Nutrition au projet LE SANS FOURCHETTE®, porté par l'Association Mémoire & Santé, ainsi que le Prix Coup de Coeur du Public décerné à l'ESPRAD du Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille pour son projet EDUC NUT !

Tout ce que vous devez retenir de cette 4^e édition des Rencontres se trouve dans cette synthèse.

EN RÉSUMÉ

Les 4^e Rencontres de l'Institut Nutrition, animées par Anne Moreau, Déléguée Générale, se sont déroulées le 1^{er} juin 2023 à Lyon, au café Chez Daddy Perrache, autour du thème « Bien Vivre et Manger ensemble ».

Inclusivité, intergénération, bien-être, repas partagés, aspects sensoriels et plaisir de manger sont autant de thèmes abordés par les experts présents et autant de questions auxquelles ils ont tenté de répondre par leurs recherches, leurs expériences et leurs témoignages... La recette parfaite pour vous concocter des Rencontres enrichissantes !

Le partage du moment du repas et donc de l'acte alimentaire a été le point d'ouverture de ces Rencontres par le docteur Kevin Charras qui nous explique l'impact de la commensalité sur l'envie de manger et le bien-être des mangeurs fragiles.

Les experts de la première table ronde spécialistes du plaisir et de son importance dans les choix alimentaires nous expliquent en quoi le goût, les sensations et la satisfaction demeurent des éléments fondamentaux dans le repas, tout en conciliant plaisir, satisfaction, santé et équilibre nutritionnel.

Les témoignages de la deuxième table ronde nous plongent dans de belles initiatives au service de l'inclusion et du bien-être des mangeurs fragiles pour mettre en avant partage, intergénération et plaisir alimentaire.



Un replay est d'ores et déjà disponible [ici](#), sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

Retrouvez les tweets de l'évènement en suivant l'hashtag
#RencontresIN2022



KEVIN CHARRAS

Directeur du Living Lab Vieillesse et Vulnérabilités CHU de Rennes, Président du Gérontopôle Bretagne Kozh Ensemble et Docteur en psychologie, nous a fait l'honneur d'être notre Grand Témoin, pour cette 4^e édition des Rencontres de l'Institut Nutrition.

MANGER ENSEMBLE POUR LUTTER CONTRE LA SOLITUDE ET AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES MANGEURS FRAGILES

Pour Kevin Charras, le constat est clair : l'alimentation partagée se révèle être une solution prometteuse pour agir sur la solitude et favoriser le bien-être des mangeurs fragiles.

DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE : LA NUTRITION CHAUDE

Docteur en psychologie, Kevin Charras a abordé la distinction entre la nutrition dite « froide » et la nutrition dite « chaude ».

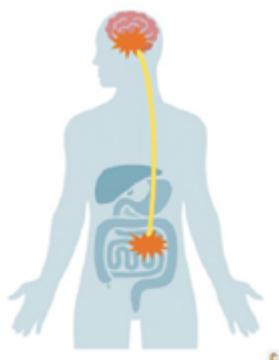
La nutrition froide se concentre sur les aspects purement nutritifs, en mettant de côté les émotions et les affects. Le système digestif est considéré comme un mécanisme simple du corps, dépourvu d'émotions. En revanche, la nutrition chaude prend en compte les émotions ressenties et les motivations qui influencent nos choix alimentaires.

En théorie, l'alimentation s'adapte aux capacités des personnes fragiles, en utilisant des textures modifiées telles que hachée, mixée, moulignée ou gélifiée. Cependant, il est tout aussi essentiel de tenir compte de plusieurs autres aspects pour assurer leur bien-être comme l'hygiène bucco-dentaire, les habitudes socio-culturelles, etc. Parmi ces considérations figure aussi le plaisir alimentaire de chaque individu, même si cela peut comporter le risque de fausses routes. L'approche nutritionnelle, doit aller au-delà de la simple adaptation des textures pour prendre en compte tous les éléments qui contribuent à l'expérience alimentaire d'une personne fragile.

Il est essentiel de capitaliser sur les compétences et les motivations des individus pour leur bien-être et de respecter les préférences alimentaires de chacun. Le concept de démocratie alimentaire et sanitaire met en avant le pouvoir du mangeur, de décider s'il souhaite consommer des textures modifiées. Ainsi, on redonne aux convives, le contrôle sur leur alimentation et leur quotidien, en respectant leur singularité.

LA NUTRITION CHAUDE EST...

- Contextualisée
- Culturelle
- Sociale
- Motivée
- Sensitive
- Émotionnelle
- Mnésique
- Adaptative



Associer les caractéristiques socio-affectives aux études cliniques nutritionnelles

ET LA NUTRITION FROIDE ?

Il s'agit d'un processus d'assimilation et de dégradation des aliments dans l'organisme. On traite le système digestif comme un système nerveux végétatif, autonome et dénué d'émotions. Il a pour unique fonction de nous alimenter.

LES REPAS PARTAGÉS

L'expérimentation en unité de vie protégée

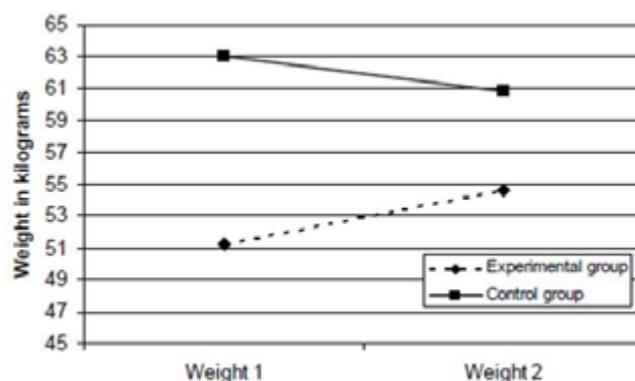
Pour lutter contre la dénutrition causée par différents troubles tels que la maladie d'Alzheimer, l'anosmie, l'anorexie mentale, les dépressions ou la dysphagie, on a tendance à compenser les carences avec des boissons hyper-protéinées et enrichies. Cependant, peu d'études démontrent réellement l'efficacité de ces apports pour combler les déficiences liées à la dénutrition.

Dans ce contexte, la méthode préconisée par Kevin Charras et explorée sur une période de 6 mois au sein d'une unité de vie d'un EHPAD, consiste à mettre en place des repas partagés, où les professionnels mangent avec les résidents, pour favoriser la convivialité. Le bien-être alimentaire est influencé par le contexte dans lequel les repas sont pris, comme l'ambiance musicale, l'environnement calme, le style de repas et la présentation des plats.

Ces éléments contribuent à rendre l'expérience alimentaire plus agréable et chaleureuse. Le service au plat est privilégié plutôt que l'assiette individuelle, afin de stimuler l'appétit des résidents et leur permettre de choisir leur quantité, contribuant ainsi à leur intégration dans le processus alimentaire. Cette approche affirme l'importance de recréer l'atmosphère conviviale et rassurante du repas pris chez soi. L'objectif est de permettre aux mangeurs fragiles de se sentir à l'aise, en confiance et entourés d'un environnement chaleureux, tout en respectant leurs préférences alimentaires et en favorisant leur autonomie dans le choix des textures et des saveurs.

Par cette initiative, on cherche à briser la barrière entre les professionnels de santé et les résidents, en instaurant des repas sans blouse médicale. Cette démarche encourage une réflexion sur les moments qui ne nécessitent pas obligatoirement le port d'une blouse. Cette approche en cascade permet d'ouvrir la voie à d'autres décisions positives et les soignants ont le sentiment d'accomplir leur travail avec succès.

Cette méthodologie s'est révélée prometteuse puisque les résidents ayant participé aux repas ont pris davantage de poids.



Par le vecteur de l'alimentation et de la nutrition, d'autres progrès ont également été observés, tels que l'amélioration de l'autonomie des résidents, des relations sociales renforcées, une plus grande participation aux repas partagés et une implication accrue des chefs cuisiniers. Cette approche a suscité une motivation nouvelle chez les résidents.

En conclusion, le bien-être alimentaire contribue à améliorer la qualité de vie au quotidien. Il est donc primordial de revoir les pratiques d'accompagnement, notamment en favorisant le partage des repas pour créer des moments d'interaction et de coexistence entre les professionnels et les résidents. Cela nécessite une réorganisation des structures au niveau des cuisines et des temps de pause du personnel.



“ KEVIN CHARRAS

Je pense qu'il ne faut pas penser les choses d'un point de vue hiérarchique, c'est une motivation de l'ensemble d'une équipe. [...] Quand on prend une décision de ce type là, c'est une décision qui vient de tout le monde. Souvent on commence par une petite chose et on se rend compte que l'on est dans une organisation systémique, c'est à dire que quand on va venir bouleverser une chose, ça va venir en bouleverser une autre et c'est un peu l'effet papillon. Au final, on va venir changer nos pratiques d'une manière globale.

Afin d'envisager les comportements de demain, il est préférable de s'appuyer sur les compétences de chacun plutôt que sur les dépendances. Dans de nombreuses structures médico-sociales confrontées à une pénurie de personnel et à des contraintes financières, il est préconisé d'adopter une approche collégiale basée sur une gestion distribuée plutôt que descendante. Cette démarche pourrait favoriser la mise en place de ce type d'approche adaptée dans d'autres établissements.

« On se rend compte que le fait de partager un repas, le fait de rendre un contexte d'alimentation plus agréable, on va finalement créer des terrains de co-existence entre les professionnels et les résidents. Ce terrain va favoriser l'attention des uns envers les autres. »

Kevin CHARRAS

RETROUVEZ SON LIVRE

Pour faire le lien avec les propos de Kevin Charras, retrouvez son livre sur la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

« En l'absence de traitements médicaux pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de syndromes apparentés, une multitude de solutions non-médicamenteuses ont été développées ces dernières années. Leur objectif : améliorer la qualité de vie, le fonctionnement psychologique et social, et préserver les capacités [...]. »



LA PLAISIR, ALLIÉ OU ENNEMI D'UNE ALIMENTATION FAVORABLE À LA SANTÉ



SILVY AUBOIRON

PhD en nutrition et sociologue de l'alimentation et fondatrice de SALimenter



ISABELLE MAÎTRE

Enseignant-chercheur en sciences des aliments et comportement du consommateur, ESA Angers



JULIEN CARESTIATO

Responsable adjoint service restauration, Fondation OVE

PLAISIR VISCÉRAL ET PLAISIR HÉDONISTE

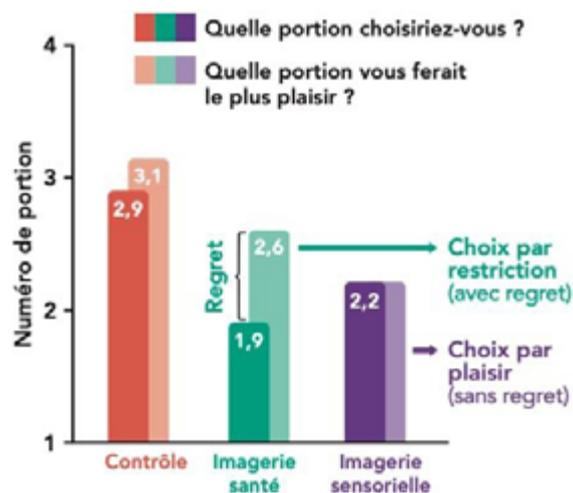
Silvy Auboiron distingue deux types de plaisir liés à l'alimentation. Le premier est le plaisir viscéral, qui se manifeste lorsque nous ressentons la faim et nous conduit souvent à manger au-delà de notre satiété. Ce type de plaisir n'est pas nécessairement compatible avec une alimentation favorable à la santé. Le deuxième type de plaisir est le plaisir hédonique, qui peut être cultivé et sollicité par la stimulation sensorielle associée à tous nos sens.

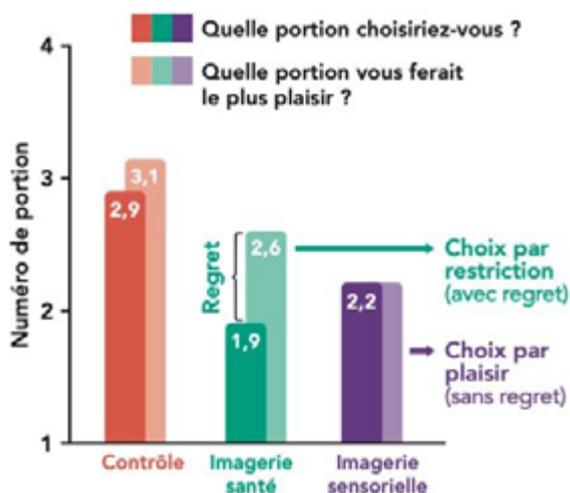
Une étude réalisée par Pierre Chandon, professeur de marketing et directeur du laboratoire INSEAD-Sorbonne, a mis en évidence l'impact de la stimulation sensorielle sur les choix alimentaires.

Dans cette étude, un groupe d'enfants a été exposé à des images d'aliments qu'ils apprécient comme des sucreries, tandis qu'un autre groupe a été exposé à des images non-alimentaires tels que des jeux. Par la suite, les enfants ont été autorisés à choisir une part de gâteau.

Les résultats ont montré que les enfants ayant reçu une stimulation sensorielle liée aux sucreries ont choisi une part plus petite que ceux ayant reçu une stimulation sensorielle indépendante de l'alimentation.

Cette même étude a été réalisée chez des adultes pour mettre en évidence l'effet de la restriction cognitive sur le plaisir alimentaire. Lorsqu'on restreint volontairement sa consommation alimentaire par souci de santé, mais avec regret, le plaisir ressenti est moindre, ce qui peut entraîner des compensations ultérieures.





Une autre étude de Pierre Chandon a été évoquée, portant sur trois groupes de convives dans une cafétéria dégustant le même repas, mais présenté avec des descriptions de menu différentes. Le groupe « contrôle » a reçu un menu classique, le groupe « menu nutrition » a reçu le même menu avec les apports nutritionnels et caloriques précisés, et le groupe « menu sensoriel » a bénéficié d'une description des ingrédients similaire à celle d'un restaurant gastronomique.

Les résultats ont montré que le groupe contrôle a éprouvé un plaisir viscéral avec peu de plaisir sensoriel, le groupe « menu nutrition » a fait preuve de restriction cognitive et a ressenti moins de plaisir, tandis que le groupe « menu sensoriel » se situait entre les deux autres et a passé plus de temps à savourer le repas. Cela démontre que le temps passé à manger est important, que la satisfaction globale est plus élevée et que la valeur accordée au repas est plus grande.

“ SILVY AUBOIRON

Quand on discute avec des amis on ne dit pas « je suis en bonne santé » on dit « je vais bien ». Quand on fait référence à la santé, en arrière-plan vous avez la maladie. Parler de santé et de nutrition c'est disqualifier un aliment. [...] On rajoute un handicap supplémentaire aux fruits et légumes qui sont disqualifiés par notre génétique, quand on dit « C'est bon pour la santé, il faut en manger pour la santé », **NON C'EST BON TOUT COURT !**



Silvy Auboiron souligne l'antagonisme entre la santé et le plaisir alimentaire. Trop souvent, lorsque l'on parle de santé ou de nutrition, on disqualifie le plaisir. Il est important de ne pas associer systématiquement la santé à la maladie, car cela s'éloigne du plaisir de manger. L'aspect visuel joue un rôle crucial dans la perception d'un aliment ou d'un plat et la stimulation sensorielle est essentielle. Dans les restaurants gastronomiques, cette stimulation est présente à tous les niveaux, de la description des plats par le serveur à la présentation visuelle. Cette approche fonctionne à tous les âges et peut être appliquée quotidiennement pour améliorer la perception du plat et du plaisir alimentaire.

Enfin, la sociologue mentionne le programme « Vivons en Forme » qui a permis de réduire de 30 % l'obésité infantile dans les villes participant à ce programme. Elle souligne que l'activité physique et l'alimentation sont indissociables et que cette approche, basée sur une vision systémique et une prise en compte globale des individus, a démontré son efficacité.

En somme, le discours de Silvy Auboiron met en évidence l'importance de considérer le plaisir alimentaire comme un allié plutôt qu'un ennemi de la santé. Les approches axées sur la stimulation sensorielle, la valorisation du temps passé à manger et une vision globale de l'alimentation et de la santé peuvent contribuer à une meilleure satisfaction alimentaire et amener à des comportements plus équilibrés.

VIVONS EN FORME

Vivons en Forme est un programme de prévention santé qui allie marketing social et collective impact. Il étudie les comportements sur le terrain, en se rapprochant des professionnels de l'éducation, de la psychologie et de la santé.

LE PLAISIR SENSORIEL À L'EHPAD

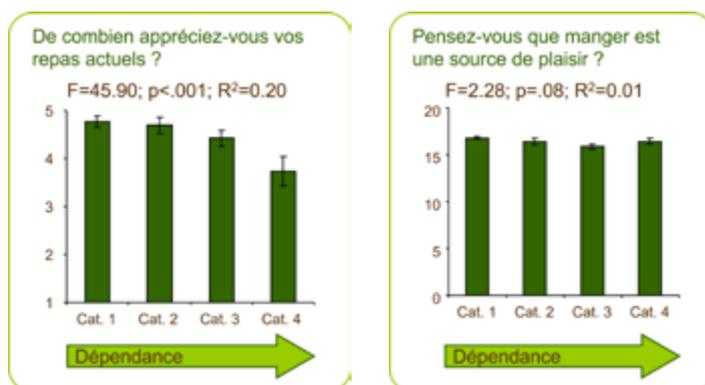
Isabelle Maître, enseignant-chercheur en sciences des aliments et comportement du consommateur a souligné un pourcentage alarmant : plus de 80 % des résidents en EHPAD ne parviennent pas à couvrir les besoins nutritionnels recommandés.

Les résultats de l'étude présentée ont mis en évidence que l'âge ne semble pas altérer la capacité à prendre du plaisir et à s'alimenter.

Au contraire, l'alimentation reste l'un des derniers plaisirs qui subsistent pour ces personnes.

Cat. 1 : Senior de 60 ans, autonome
Cat. 4 : Senior dépendant en EHPAD

Étude sur des personnes de 65 ans à 100 ans



ISABELLE MAÎTRE

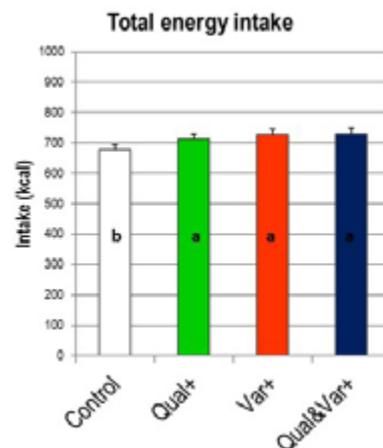
Étant spécialiste de l'analyse sensorielle, comme je lisais que lorsque l'on vieillissait on perdait le goût et l'odorat et que finalement ce n'était pas la peine de faire bien à manger pour ces personnes là, puisqu'elles ne sentaient plus rien, alors là vraiment, ça m'a effrayée. [...] Effectivement ce sont des idées reçues contre lesquelles il faut vraiment se battre.

Lorsque la préparation des repas est déléguée à une tierce personne, le niveau de satisfaction des repas diminue systématiquement. C'est pourquoi il est essentiel de permettre aux résidents de participer activement à la personnalisation de leurs repas, en leur offrant des garnitures variées, plusieurs condiments et en respectant leurs préférences. Il s'agit d'assurer une dignité alimentaire et de donner à chaque individu la possibilité de choisir ce qu'il préfère.

En EHPAD, il est crucial d'aider les résidents à se réapproprier le moment du repas, car les références alimentaires peuvent différer de celles qu'ils avaient à la maison. Un aliment est multisensoriel, en termes de texture, d'arômes et de saveurs, ainsi les personnes âgées, même celles qui ont des capacités sensorielles diminuées, peuvent le percevoir toutes ces propriétés.

Il est donc essentiel d'améliorer de manière polysensorielle les aliments, en travaillant sur leur odeur, leur apparence, la présentation de l'assiette et en proposant une texture adaptée. L'objectif est de veiller à ce que chaque dimension de l'aliment soit plaisante pour les résidents.

2 répétitions/ 4 conditions	Recettes s tandard	Recettes améliorées
menu standard	control	Quality+
Variété de garnitures et plusieurs condiments	Variety+	Quality&Variety+



LES ENJEUX DE L'ALIMENTATION EN RESTAURATION COLLECTIVE

Julien Carestiato, responsable adjoint dans un service de restauration collective d'établissement du secteur handicap, met en lumière les défis auxquels sont confrontés les professionnels de santé et de la restauration dans la recherche d'une alimentation favorable à la santé, où le plaisir joue un rôle clé. Dans un contexte où 500 repas sont préparés par seulement six cuisiniers, il devient essentiel de repenser les pratiques pour répondre aux attentes des convives.

L'une des problématiques rencontrées est l'absence de contact direct avec les convives, qui rend difficile la compréhension de leurs besoins et préférences. Faire remonter les informations au sein des établissements sur la satisfaction des convives est un processus long et compliqué, mais il est indispensable pour améliorer le travail d'équipe et promouvoir la confiance entre les cuisiniers, le personnel accompagnant et le public.

La présence des personnes fragiles dans les commissions menu est donc indispensable et permet de comprendre leurs besoins, même non verbaux, en collaboration avec les éducateurs qui les accompagnent au quotidien. Souvent, les convives se montrent demandeurs et force de proposition.

Dans les établissements d'accueil de personnes dépendantes, il persiste une méconnaissance des spécificités et problématiques liées au handicap parmi le personnel accompagnant, les cuisiniers, les serveurs, les nutritionnistes, et autres acteurs impliqués. Il est donc essentiel de privilégier le travail d'équipe et de renforcer la formation des diététiciens et des cuisiniers pour améliorer la prise en compte de ces enjeux.



“ JULIEN CARESTIATO

Travailler en équipe c'est vraiment la force de la réussite du repas et de tout d'ailleurs. Quand l'équipe pluridisciplinaire vous suit et monte un projet, ça fonctionne bien mieux que lorsque c'est descendant, c'est une évidence.

Le Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition (GEMRCN) suscite des avis partagés, comme celui du chef Julien Carestiato. Bien qu'il offre un cadre et facilite l'élaboration de repas équilibrés, sa dimension cyclique, avec une rotation de menus toutes les quatre semaines, peut priver les convives de leur liberté alimentaire.

GEMRCN

Le **GEMRCN** est un guide pratique qui accompagne les acteurs de la restauration collective en termes de qualités nutritionnelles des repas en fonction des types de convives et d'établissements.

Objectif : Améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité

EN CONCLUSION

Le goût, les sensations et la satisfaction demeurent des éléments fondamentaux pour tous les acteurs y compris en restauration collective. Le défi consiste à répondre aux attentes profondes des convives en travaillant en équipe et en valorisant la formation des professionnels.

Manger de tout raisonnablement est essentiel, tandis que le déséquilibre alimentaire pose un véritable problème à résoudre. La restauration collective a ainsi l'opportunité de concilier plaisir, satisfaction et santé en adaptant les menus et en favorisant les échanges avec les convives. Cela nécessite une approche collaborative et une attention particulière pour offrir une expérience culinaire enrichissante tout en maintenant l'équilibre nutritionnel.

IMPLIQUER LE MANGEUR POUR PRÉSERVER SON AUTONOMIE : INSPIRATIONS ET PERSPECTIVES



PHILIPPE ALBANEL

Fondateur Chez Daddy



MARLÈNE MERLIN

Fidèle du Café
Chez Daddy Perrache



MEHDI DUTHEIL

Fondateur et directeur
de l'association Part'âges

LES CAFÉS CHEZ DADDY, UNE SECONDE FAMILLE

Les cafés Chez Daddy se définissent comme des lieux de rencontre et d'échanges intergénérationnels, où les individus de tout âge peuvent partager des moments simples, conviviaux et bienveillants. L'ouverture vers l'extérieur constitue un élément fondamental de leur philosophie, plaçant chaque personne dans une position d'accueil et de bienvenue, sans distinction ni exclusion. Philippe Albanel n'hésite pas à qualifier les cafés Chez Daddy de véritables « secondes familles », où le sentiment d'appartenance et de convivialité est cultivé.

“ PHILIPPE ALBANEL

On est parti du constat que l'isolement explose en France et pour nous la première cause, c'est l'évolution des schémas familiaux, avec des familles qui sont de plus en plus éparpillées géographiquement. Si on veut lutter durablement contre l'isolement, il faudrait que chaque Français puisse avoir accès à une seconde famille près de chez lui, avec un lieu comme à la maison, pour s'y retrouver.



« Quand on mange bien ça fait du bien au corps, à l'esprit, ça fait du bien à tout ! »

Philippe ALBANEL

L'initiative des cafés Chez Daddy repose sur une double mission sociale : accompagner de manière bienveillante les personnes âgées tout en valorisant les métiers du secteur gériatrique et de la restauration. Selon Philippe Albanel, l'accompagnement du vieillissement est étroitement lié à la santé et devrait être davantage axé sur la prévention, une dimension trop souvent négligée. Ainsi, les cafés Chez Daddy se déclinent en deux formats distincts pour répondre aux besoins spécifiques de leur public.

CHEZ DADDY CROIX-ROUSSE

Le café Chez Daddy de Croix Rousse propose un espace où les convives peuvent apporter leur propre repas, mettant l'accent sur la création de lien social, un accueil chaleureux et la mise en place d'une journée harmonieuse, grâce à des médiateurs sociaux appelés « tisseurs de liens ». En soirée, le café se transforme en un bar-bistrot, offrant une expérience différente pour la clientèle. Pour favoriser l'accès des résidents et des professionnels de santé au café, Chez Daddy Croix Rousse a établi des partenariats avec des structures d'aide à domicile et des habitats inclusifs.



CHEZ DADDY PERRACHE

Le café-restaurant Chez Daddy de Perrache, a été créé pour répondre aux besoins spécifiques d'une résidence autonomie qui offre un espace de restauration au rez-de-chaussée. L'arrivée de cuisiniers sur place a eu un impact significatif sur l'appétit des résidents, favorisant une augmentation de leur consommation alimentaire, une pause repas plus longue, plus conviviale et mieux appréciée. Un événement hebdomadaire baptisé « La table partagée » est organisé tous les mercredis midi pour favoriser les rencontres entre convives. Le restaurant s'engage également à proposer des aliments frais, cuisinés le jour même pour attirer les habitants et les travailleurs du quartier et favorisant l'intergénérationnalité.

“ MARLÈNE MERLIN

Le partage, la rencontre et la convivialité, c'est important et ça aide à aller de l'avant, à se rendre compte qu'on n'est pas si vieux que ça finalement ! On parle, on se retrouve et c'est magnifique ça. Il y a de la recherche dans les plats et c'est bon ! On mange beaucoup mieux et beaucoup plus, je viens de me rendre compte que depuis que je fréquente Daddy, j'ai un peu pris du ventre mais je suis contente quand même, c'est ça la joie ! On se rend compte qu'en vieillissant on a moins d'appétit et là je suis contente quand je viens, car j'attends de voir les plats arriver, les gens qui passent, ceux qui vont venir s'asseoir avec moi autour de la table ! Le plaisir on ne le boude pas ! Et encore du plaisir !!

L'enjeu principal du développement des cafés Chez Daddy réside dans leur implantation aux rez-de-chaussée des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), des résidences seniors et autonomie, ainsi que des habitats inclusifs. Cette approche vise à ouvrir ces lieux de vie sur leur environnement, créant ainsi des liens sociaux et favorisant la mixité générationnelle. Les résultats obtenus jusqu'à présent témoignent de l'importance de ces initiatives pour le bien-être des individus, en favorisant leur autonomie, leur santé et leur épanouissement.

ASSOCIATION PART'ÂGE

REPAS PART'ÂGES

Repas Part'âges développe et applique des solutions permettant aux aînés de retrouver un appétit à table et un appétit pour la vie. L'association intervient dans différentes communes, au sein des résidences autonomie, des EHPAD et des salles communales, afin de proposer des conférences sur l'alimentation, suivies d'ateliers de cuisine construits avec des professionnels pour stimuler les fonctions cognitives, exécutives, langagières et sociales.



Ces ateliers commencent par un café ouvrant la discussion, puis les participants cuisinent, mettent la table, co-construisent une playlist musicale et prennent des photos instantanées. Par la suite, tout le monde se réunit pour savourer le plat cuisiné. Durant le repas, les intervenants informent les participants sur les apports nutritionnels présents dans leurs assiettes. Un repas Part'âges se termine par la distribution des recettes pratiquées et par une évaluation, pour s'assurer que toutes les informations transmises sont bien acquises.

À la suite des ateliers réalisés dans les différentes communes, Repas Part'âges organise un événement appelé « after-retraite ». Cette rencontre festive mensuelle se déroule de mai à septembre et rassemble tous les participants des précédents ateliers. Chacun est libre d'apporter ce qu'il souhaite, y compris des recettes réalisées pendant les ateliers de Repas Part'âges. Cette approche vise à créer une véritable dynamique de rendez-vous réguliers pour motiver les participants à continuer à cuisiner et à adopter une alimentation saine et équilibrée.



“ MEHDI DUTHEIL

On rencontre beaucoup de personnes qui acceptent de se confier sur ce qu'elles vivent, leurs problématiques et des éventuelles solutions et l'envie d'entreprendre elle est là. [...] C'est une opportunité manquée que de ne pas saisir une discussion pour en faire quelque chose, [...] quand on sent qu'on peut changer quelque chose, changer un destin et puis 5, et puis 10... On parle d'un appétit à table et un appétit pour la vie car on a la conviction que les deux sont étroitement liés.

PART'ÂGES TON RÊVE

Une autre initiative proposée par l'association est « Part'âges ton rêve ». Elle accompagne les personnes dans la concrétisation et la réalisation de leurs rêves. Cette démarche inclut un véritable accompagnement personnalisé pour les aider à entreprendre les différentes démarches nécessaires pour la mise en place de leurs projets. Cette initiative joue un rôle motivant en offrant aux individus une « bonne raison » de se lever le matin et de prendre soin d'eux-mêmes, stimulant leur bien-être.

PART'ÂGES NUMÉRIQUE

La dernière activité de l'association, « Part'âges numérique », dispense une formation aux outils numériques, destinée à des groupes de huit personnes. Elle permet de les initier et de les accompagner dans l'utilisation des nouvelles technologies, ouvrant ainsi des possibilités d'interaction et de connexion avec les autres, mais également avec les ressources et les informations utiles à leur bien-être.



Pour la 4e année consécutive, l'Institut Nutrition a lancé un appel à candidatures pour son Prix de l'Institut Nutrition d'une valeur de 10 000 €. C'est Christophe Dassonville, Fondateur de Restalliance et Président de l'Institut Nutrition, qui a eu l'honneur de remettre le Prix au lauréat.

Le lauréat 2023 est l'Association Mémoire & Santé pour son concept **LE SANS FOUCHETTE®**.



L'association propose des ateliers de sensibilisation destinés aux restaurateurs et lycées hôteliers, sur les maladies cognitives liées à l'âge, comme la maladie d'Alzheimer, afin qu'ils apprennent à adapter leurs mets sous la forme de bouchées gastronomiques.

Elle organise aussi des repas gastronomiques à déguster sans couverts, ouverts aux malades, leurs proches et le grand public, afin de faire découvrir que le plaisir de manger peut-être préserver en toute circonstance. L'ensemble de ces actions souligne l'importance de préserver le bien-être des personnes atteintes de troubles neurocognitifs, en leur permettant de retrouver l'envie de partager un repas au restaurant et de profiter des plaisirs de la vie.



En effet, aujourd'hui ce sont 1,1 million de personnes qui sont touchées par la maladie d'Alzheimer. Une maladie qui peut les contraindre à ne plus manger en société pour cause de dyspraxie, apraxie, agnosie ou toutes autres causes entraînant une altération de la coordination des gestes bi manuels avec un outil. L'utilisation d'une simple fourchette peut alors devenir complexe, tandis que la pince pouce-index reste acquise. Avec les aidants, ce sont donc 3 millions de personnes impactées par les maladies et la rupture sociale. Ce projet cherche à favoriser les rencontres intergénérationnelles et à déstigmatiser la maladie et le handicap invisible, autour des arts de la table et de la cuisine.



Porté par Fabienne VERDUREAU, neuropsychologue, orthophoniste, formatrice et fondatrice de l'Association Mémoire & Santé, LE SANS FOUCHETTE® se présente comme un réel projet de recherche-action, alliant pédagogie et interaction dans une société plus inclusive, entraînant l'accès direct à l'alimentation et le plaisir.



Cette année, l'Institut Nutrition renouvelle son Prix « Coup de Coeur du Public ».

Le lauréat bénéficie d'un accompagnement de la part de l'Institut Nutrition, en termes de visibilité et de compétences en gestion de projets scientifiques. C'est Mathilde Lecoq, Directrice Générale de Restalliance et membre du Conseil d'Administration de l'Institut Nutrition, qui a eu l'honneur de remettre ce prix. Cette année, plus de 830 votes ont été comptabilisés pour soutenir les différents projets en lice.

C'est le projet **EDUC NUT**, proposé par l'ESPRAD (Équipe Spécialisée Prévention et Réadaptation À Domicile) du Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille, qui a été élu « Coup de Coeur du Public » 2023.



Porté par Amélie SARAGONI, Responsable du pôle médico-social et le Docteur Elisabeth BROCQUET, gériatre de la filière gériatrique du GHICL, ce projet propose un programme d'action et de prévention qui vise à réduire le risque de dénutrition chez les personnes âgées de 60 ans et plus, fragiles et pré-fragiles, à domicile. Il s'agit, par l'approche éducative au domicile, de développer la capacité de la personne à savoir reconnaître et corriger ses facteurs de risques modifiables et à adapter ses habitudes de vie via l'accompagnement individualisé.

Le projet EDUC NUT a pour ambition de compléter l'offre du parcours du patient âgé à risque de dénutrition ou dénutri, sur la métropole lilloise et s'inscrit en complémentarité de l'offre hospitalière.

Le programme propose des actions de prévention sous forme de 5 ateliers collectifs, autour de thématiques variées, ainsi qu'un accompagnement individualisé.

Cette approche éducative au domicile permet ensuite, si besoin, d'orienter les personnes vers d'autres dispositifs existants.





ANNE MOREAU

**Députée Générale de l'Institut Nutrition,
Diététicienne spécialisée en alimentation durable
et Psychonutritionniste**

C'est Anne Moreau Députée Générale de l'Institut Nutrition qui a clôturé ces 4^e Rencontres autour du thème « Bien vivre et manger ensemble » en remerciant les experts pour leur partage de connaissances et d'expériences, permettant d'envisager des perspectives concrètes et inspirantes, au bénéfice d'une alimentation favorable à la santé des mangeurs fragiles.

Le replay des Rencontres est disponible [ici](#) sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

UN POINT D'ACTUALITÉS

Les outils du Projet G.L.A.C.E.

Synthèse et poster scientifique, kit de déploiement
En libre téléchargement sur le site de l'Institut.

Les nouveaux podcasts « Dans l'assiette de... »

Jeunes en situation de handicap
En libre écoute sur la chaîne YouTube de l'Institut et les plateformes de streaming musical

Le webinaire « Comprendre et prendre en charge la dysphagie sarcopénique »

Avec Claire Falandry, Onco-gériatre
Le 07 septembre 2023

Le webinaire participatif « Un atelier ludique collectif pour sensibiliser vos équipes aux enjeux de la dénutrition »

Semaine Nationale de la Dénutrition 2023
Le 14 novembre 2023





Retrouvez le replay des Rencontres ici

Suivez toutes nos actualités en vous inscrivant à notre newsletter

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

#RencontresIN2023

CONTACTS PRESSE

Anne MOREAU

Déléguée Générale de l'Institut Nutrition
a.moreau@institut-nutrition.fr
Portable : 07 86 12 88 31

Géraldine MUSNIER

Directrice de l'agence Géraldine Musnier
gmusnier@yahoo.fr
Portable : 06 72 68 27 21