

## L'INSTITUT NUTRITION DÉVOILE SA FORMATION EN LIGNE : UNE NOUVELLE APPROCHE POUR CUISINER ET INTÉGRER LES PROTÉINES VÉGÉTALES EN RESTAURATION COLLECTIVE POUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP

*Le projet Végéssime, initié par l'Institut Nutrition en 2021, répond à un triple défi : introduire les protéines végétales dans la restauration collective médico-sociale, proposer une alimentation savoureuse et équilibrée aux jeunes en situation de handicap, tout en s'inscrivant dans une démarche de durabilité environnementale. Face à ces enjeux, l'Institut Nutrition a développé une approche innovante pour accompagner les professionnels du secteur. C'est dans le cadre de ce projet de recherche participatif, sous le nom de Living Lab Végéssime, qu'une formation en ligne a été créée pour guider les chefs cuisiniers et autres professionnels de la restauration collective.*



### CUISINER LES LÉGUMINEUSES : UNE FORMATION AU SERVICE DE L'ALIMENTATION DES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation en ligne « **Apprendre à cuisiner et intégrer les protéines végétales en restauration collective pour les jeunes en situation de handicap** » est une initiative conçue pour répondre aux défis posés par l'introduction des légumineuses en **restauration collective**, notamment auprès des jeunes en situation de handicap. Le projet part d'un constat clé : malgré leurs **nombreuses qualités nutritionnelles et environnementales**, les légumes secs restent **sous-utilisés**, en particulier dans les établissements médico-sociaux. Ce manque d'acceptation est exacerbé par le fait que les légumineuses sont souvent **mal perçues par les jeunes en situation de handicap**, tant au niveau du goût que de la texture.

La formation Végéssime a été spécialement développée pour surmonter ces obstacles. Elle s'adresse principalement aux **chefs de restauration collective**, mais elle est également accessible à **l'ensemble des professionnels du secteur médico-social**, tels que les diététiciens, nutritionnistes, éducateurs, animateurs et directeurs d'établissement. L'objectif est de **sensibiliser ces acteurs** à l'importance des légumineuses dans l'alimentation des jeunes en situation de handicap, tout en leur **fournissant les outils** nécessaires pour les **intégrer de manière savoureuse et équilibrée** dans les repas.

Cette formation se déroule en **totale autonomie**, permettant aux apprenants de progresser à leur propre rythme. Elle est structurée en **16 unités réparties sur 4 modules**, couvrant des **thématiques variées** : l'alimentation des jeunes en situation de handicap, les spécificités de l'alimentation végétale, l'impact de l'environnement du repas et l'importance du contenu de l'assiette. Au total, **la formation dure environ 4 heures** et est enrichie de supports pédagogiques diversifiés, conçus par des experts reconnus dans le domaine comme Jérémie

PELET, **diététicien nutritionniste**, Laure SOULEZ LARIVIERE, **diététicienne et orthophoniste**, Catherine PINET-FERNANDES, **sociologue de l'alimentation et chargée des observations terrain de l'étude Végéssime**, Sophie JOFFRE LUCQUIAUD, **cheffe de projets nutrition**, Sarah ZAKAR, **responsable diététique opérationnelle**, Nathalie FAHY, **Ingénieure en alimentation et santé**, et Clara ROUSSEAU, **chargée de projets nutrition**.

Les apprenants ont accès à des **vidéos explicatives**, des **infographies**, des **synthèses** téléchargeables et des **quizz** pour valider leurs acquis. À l'issue de la formation, ils seront en mesure de **comprendre les besoins** alimentaires spécifiques des jeunes en situation de handicap, **d'apprécier les bienfaits** des protéines végétales sur la santé et l'environnement et de **cuisiner des plats** à base de légumineuses qui soient à la fois **appétissants** et **adaptés** aux jeunes.

La formation est accessible via le site de l'Institut Nutrition : <https://mooc.institut-nutrition.fr/>

*« J'ai terminé la formation en ligne « Apprendre à cuisiner et intégrer les protéines végétales en restauration collective pour les jeunes en situation de handicap », du projet Végéssime. Elle est très simple d'accès, les cours vidéo sont clairs : c'est simple et précis en même temps. Moi personnellement, ça me motive à intégrer les protéines végétales dans mes menus ! »*

**Mallory BOIRON, cheffe gérante.**

## UNE APPROCHE LIVING LAB, AU PLUS PRÈS DES JEUNES

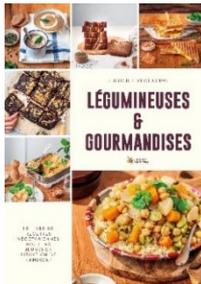
La formation en ligne Végéssime est le dernier outil né du projet initié en 2021 par l'Institut Nutrition. Ce Living Lab a pour objectif de **concilier le plaisir de manger avec l'introduction de protéines végétales dans les repas des jeunes en situation de handicap**, en réponse aux recommandations de la loi **EGAlim**.

En collaboration avec la **Fondation Gabriel-François Richard** et **l'Institut Lyfe**, le projet a d'abord observé les **comportements alimentaires** des jeunes pour comprendre leurs préférences et **identifier des pratiques** favorisant la consommation de légumineuses. Des ateliers de co-création culinaire ont ensuite permis **d'impliquer activement les jeunes** dans leur alimentation, pour développer des recommandations sur l'intégration des légumes secs. Ce projet a été soutenu par la **DRAAF Auvergne Rhône-Alpes**.

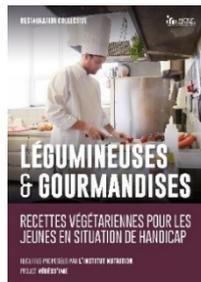


## DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR UNE APPROCHE COMPLÈTE

Cette formation en ligne vient finaliser le projet Végéssime en offrant une approche pratique et autonome aux professionnels de l'alimentation. Elle s'ajoute à trois autres livrables essentiels : **un livre de 20 recettes gourmandes** à base de légumineuses, **des fiches techniques pour les chefs** de cuisine et **des ateliers pédagogiques** conçus pour les jeunes. Ces outils visent à enrichir l'expérience culinaire des jeunes en situation de handicap, à simplifier l'intégration des légumineuses et à promouvoir une alimentation équilibrée et savoureuse dans les environnements médico-sociaux.



Télécharger le  
livre de recettes 



Télécharger les  
fiches techniques 



Télécharger les  
fiches ateliers 

L'INSTITUT NUTRITION INNOVE POUR PRÉSERVER LE PLAISIR DE MANGER DES PLUS FRAGILES

L'Institut Nutrition est la fondation d'entreprise Restalliance, depuis janvier 2020.

Sa mission : **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 et expérimenter des solutions concrètes sur le terrain.

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 de l'Institut. Tous les détails sur [www.institut-nutrition.fr](http://www.institut-nutrition.fr).

### CONTACTS PRESSE

**Anne MOREAU**  
Déléguée Générale de l'Institut Nutrition  
[a.moreau@institut-nutrition.fr](mailto:a.moreau@institut-nutrition.fr)  
Portable : 07 86 12 88 31

**Géraldine MUSNIER**  
Directrice de l'agence Géraldine Musnier  
[agencegeraldinemusnier@gmail.com](mailto:agencegeraldinemusnier@gmail.com)  
Portable : 06 72 68 27 21

