

Rencontres de l'Institut Nutrition

6ème édition - 31 mars 2026



ALIMENTATION, BIEN-ÊTRE & SANTÉ MENTALE : ENJEUX POUR LES PATIENTS ET LES SOIGNANTS





INSTITUT
NUTRITION

INNOVER POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ DES PERSONNES
AUJOURD'HUI ET DEMAIN



Grand témoin des Rencontres de l'Institut Nutrition : Jean-Pierre Poulain, Socio-anthropologue, Professeur émérite à l'Université de Toulouse, Chaire "Food Cultures and Health" Taylor's University

SOMMAIRE

L'Institut Nutrition 3

Les Rencontres de l'Institut Nutrition, le rendez-vous annuel des experts de nutrition et santé 3

La Santé mentale : un enjeu de santé publique en forte progression 4

L'alimentation, déterminant de la santé mentale des individus
Comment mettre l'alimentation à contribution, au profit de la santé mentale des personnes fragiles et des professionnels de santé ?

Quand l'alimentation est le reflet de l'état psycho-sociologique 7

Alimentation et santé mentale : une relation au croisement du biologique et du social
Comprendre le mangeur au-delà de la dimension médicale
L'influence du milieu hospitalier sur le mangeur

Les émotions à table, comprendre pour mieux accompagner 10

Le rôle des émotions dans l'acte alimentaire
L'impact positif des ateliers culinaires
Cuisine et lien social : la lutte contre l'isolement

Interactions entre alimentation, mécanismes nutritionnels et santé 15

Explorer l'axe intestin-cerveau : un levier biologique et une influence réciproque
L'interdépendance entre l'état psychique et les comportements alimentaires : enjeux sociétaux et cliniques
Microbiote : des avancées scientifiques majeures pour comprendre les troubles psychiques
Gare aux dérives, à l'hypercontrôle et à la standardisation

Epuisement professionnel des soignants : Comment le prévenir et prendre soin de leur santé ? 20

L'état de santé des soignants : un enjeu peu adressé
Objectiver l'état de santé des professionnels de santé
Mettre en place des actions concertées avec une stratégie globale et intégrée

Conclusion et perspectives 24



L'Institut Nutrition, la fondation au service des personnes fragiles et de ceux qui les accompagnent

L'Institut Nutrition est la fondation d'entreprise de Restalliance, groupe de restauration collective dont l'offre de service s'adresse spécifiquement aux acteurs des secteurs sanitaire et médico-social.

L'Institut Nutrition monte et soutient des projets innovants destinés à favoriser et améliorer, à travers le plaisir, l'alimentation des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap, dans l'objectif de lutter contre la dénutrition en milieu sanitaire et médico-social. À l'interface entre recherche et terrain, il soutient des projets scientifiques, développe des expérimentations et fédère un réseau d'experts pluridisciplinaires (chercheurs, médecins, diététiciens.nnes, sociologues et acteurs du médico-social).

Les Rencontres de l'Institut Nutrition Le rendez-vous annuel des experts de nutrition et santé

Chaque année, l'Institut Nutrition organise une conférence à destination des professionnels de santé avec l'ambition de sensibiliser, fédérer et mobiliser les acteurs des secteurs sanitaire et médico-social sur les bénéfices significatifs liés à l'intégration de l'alimentation au sein des parcours de vie et des parcours de soin.

La 6ème édition des Rencontres de l'Institut Nutrition a mis en lumière le rôle déterminant de l'alimentation vis-à-vis des problématiques de santé mentale touchant non seulement les personnes fragiles, mais aussi les professionnels de santé qui les accompagnent.

Nous dressons dans ce rapport la synthèse des propos des intervenants de la conférence, qui ont partagé leur analyse des enjeux et proposé des éléments de réponse concrets et opérationnels pour y répondre.



La Santé mentale : un enjeu de santé publique en forte progression

Depuis plusieurs années, la prise en charge des troubles de santé mentale s'impose comme un enjeu majeur de santé publique, touchant un nombre croissant de personnes et pesant lourdement sur la société. A travers sa vocation à renforcer l'expertise collective sur les enjeux liés à la santé et à l'alimentation, l'Institut Nutrition a choisi de centrer les débats sur deux types de troubles caractérisés par une interaction forte avec l'alimentation : les troubles d'humeur et d'anxiété d'une part et les troubles du comportement alimentaire d'autre part.

En France, les **troubles du comportement alimentaire (TCA)** concernent près de **10 % de la population**, soit près d'un **million de personnes**, selon la Fondation pour la Recherche Médicale. Ces troubles touchent particulièrement les **jeunes**, et parmi eux, prioritairement les **adolescentes**. Ils constituent désormais la **deuxième cause de mortalité prématurée chez les 15-24 ans**, après les accidents de la route, d'après l'Assurance Maladie.

Au-delà des TCA, les **troubles d'humeur et d'anxiété** progressent également de manière préoccupante : **un Français sur cinq**, soit environ **13 millions de personnes**, déclare avoir souffert de troubles psychiques d'intensité variable au cours de sa vie, selon l'OMS et l'INSERM.

Par ailleurs, d'après les données émises par le service statistique ministériel dans les domaines de la santé et du social (DREES), le coût économique global des troubles psychiques dépasse les **100 milliards d'euros par an**.

En particulier, les troubles anxieux et alimentaires ont **un impact social considérable** et se caractérisent par des **prises en charge longues, coûteuses**.

Ces dernières années, d'autant plus depuis la crise Covid-19, on observe une **explosion des troubles psychiques**, en particulier ceux présentant un **lien avéré avec les comportements alimentaires**. L'alimentation, le rapport au corps, le stress et les émotions de manière plus générale, constituent un ensemble de facteurs interconnectés qu'il devient urgent d'appréhender de manière globale.

Les déterminants de la santé psychique sont multiples. Parmi eux, l'alimentation apparaît aujourd'hui comme un facteur essentiel, dont le rôle est étudié **tant dans une visée préventive que thérapeutique**.

Ainsi, **intégrer l'alimentation dans les plans d'accompagnement**, contribue à la réussite des actions préventives et thérapeutiques des parcours de vie et des parcours de soin : par exemple, mieux comprendre les liens entre nutrition, alimentation et santé mentale, promouvoir une relation apaisée à l'alimentation, développer des interventions adaptées aux publics les plus vulnérables, notamment les jeunes.

L'alimentation, déterminant de la santé mentale des individus

21 % des adultes souffrent de troubles anxieux, d'après l'INSERM et les **troubles du comportement alimentaire concernent près de 10 % de la population**, d'après la Fondation Recherche Médicale. Les services de santé sont significativement sollicités sur ces enjeux. Les professionnels de santé, eux-mêmes, n'échappent pas à ces problématiques, diverses et au fonctionnement complexe.

Face à ces constats, différents leviers peuvent être mobilisés, parmi lesquels l'alimentation, facteur accessible et sur lequel les individus peuvent exercer un pouvoir de décision.

Les **experts** mobilisés pour Les Rencontres de l'Institut Nutrition 2026 ont partagé leurs **travaux**, leurs **recommandations** et leurs **points de vigilance** pour intégrer l'alimentation parmi les leviers d'action au service de la santé mentale des patients et des professionnels de santé.

Comment mettre l'alimentation à contribution, au profit de la santé mentale des personnes fragiles et des professionnels de santé ?

Ce que nous avons souligné avec des cas d'application concrets et des solutions accessibles pour prévenir et prendre en charge les problèmes liés à la santé mentale :

► L'alimentation est un levier d'action secondaire et complémentaire à la médecine

Choisir les composantes de son alimentation via la **connaissance de l'intérêt nutritionnel des aliments** fait partie des paramètres mobilisables de manière simple pour tirer profit de **bénéfices directs sur la santé** (satisfaction des besoins nutritionnels spécifiques, équilibre du microbiote intestinal, interaction réciproque positive entre l'intestin et le cerveau).



► La place donnée à l'alimentation, la cuisine et l'environnement du repas est capitale

L'**environnement du repas** et l'**action de cuisiner** jouent des rôles essentiels dans le **bien-être des individus**, remplaçant alors l'**alimentation** comme **levier indirect** pouvant avoir un impact positif, notamment via la **création de lien social**, le **partage de convivialité**, l'**autodétermination** alimentaire ou encore le **maintien de l'autonomie** pour les personnes les plus dépendantes.

► Chaque individu a des besoins nutritionnels spécifiques

Les **choix alimentaires** ont de manière évidente un **impact décisif sur la santé** dans la mesure où ils permettent de couvrir les besoins nutritionnels des individus. Or, les besoins nutritionnels de chacun varient en fonction de l'âge et de l'état de santé. Bien qu'il existe des références pour certains profils, ces recommandations restent des points de repère, mais sont spécifiques de chaque situation. Ainsi, bien que l'alimentation soit une composante omniprésente de notre quotidien et une variable sur laquelle nous avons l'habitude d'exercer des décisions, les choix alimentaires n'en restent pas simples pour autant et nécessitent de prendre en compte nombre d'aspects. Dans certains cas, l'avis d'un professionnel de la nutrition et/ou de la santé est indispensable pour confirmer ou accompagner une prise de décision.

► Les messages nutritionnels doivent être adaptés à la diversité des profils

En raison des besoins spécifiques à chacun, il est essentiel d'**adapter les messages nutritionnels** en fonction de l'**âge** et de l'**état de santé** des individus, avec l'aide d'un professionnel de santé. Une **vigilance particulière est à porter aux publics jeunes** susceptibles de s'approprier des références nutritionnelles qui ne leur sont pas destinées, notamment sur les questions de **surpoids**. Face à ce constat, il apparaît essentiel de **repenser la prévention et la prise en charge** avec une vision holistique de santé publique : la communication de références nutritionnelles pour la prévention du surpoids et de l'obésité est une priorité indéniable, mais il est essentiel de la travailler de pair avec la prévention des troubles du comportement alimentaire (TCA).



Quand l'alimentation est le reflet de l'état psycho-sociologique



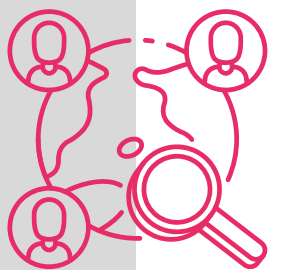
Jean-Pierre Poulain

Socio-anthropologue, Professeur émérite à l'Université de Toulouse, Chaire "Food Cultures and Health" Taylor's University

Jean-Pierre Poulain est une **figure majeure de la sociologie de l'alimentation**. Ses travaux visent à comprendre les **comportements alimentaires** à travers une **approche pluridisciplinaire**, à la croisée de la sociologie, de l'anthropologie et de la nutrition.

Il a notamment développé le concept d'**espace social alimentaire**, qui considère l'alimentation comme le produit d'interactions entre facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Ses recherches mettent notamment en lumière :

- Le rôle des **normes sociales** dans la régulation des pratiques alimentaires
- Les transformations des **modèles alimentaires contemporains**
- L'importance de la **commensalité** (le fait de manger ensemble)
- Les liens d'interdépendance entre alimentation, santé et modernité.



Jean-Pierre Poulain insiste sur la nécessité de dépasser une vision strictement nutritionnelle de l'alimentation pour intégrer ses dimensions sociales et culturelles, notamment dans les politiques de santé publique et la prise en charge des troubles alimentaires.

Nos pratiques alimentaires sont influencées par de multiples déterminants. Finalité biologique à travers sa vocation nutritionnelle et composante culturelle des sociétés, l'alimentation est aussi le reflet de mécanismes de socialisation, dont l'intériorisation des normes sociales et la construction identitaire. Il en découle un lien d'influence réciproque entre alimentation et santé mentale, avec des implications multifactorielles. Dans ce contexte, il apparaît primordial d'adopter une approche pluridisciplinaire pour comprendre et accompagner les personnes dans leur rapport à l'alimentation, notamment dans le cas de troubles du comportement alimentaire.



Alimentation et santé mentale : une relation au croisement du biologique et du social

La santé mentale entretient des **liens étroits avec le comportement alimentaire**, dans une relation complexe où s'entrecroisent **l'état psycho-social des individus et les contextes physiques et sociaux** dans lesquels ils évoluent.

À ce titre, l'**acte alimentaire** dépasse largement sa dimension nutritionnelle : il devient un **indicateur du rapport que l'individu entretient avec son environnement et avec lui-même**.

« L'alimentation est à la fois biologique, sociale et culturelle. Elle reflète notre rapport à nous-mêmes et aux autres. »

Jean-Pierre Poulain

Les pratiques alimentaires des individus sont influencées par de multiples déterminants. Si l'alimentation répond à une finalité biologique à travers sa vocation nutritionnelle, elle constitue également une composante culturelle essentielle des sociétés. Elle s'inscrit dans des **mécanismes de socialisation** qui impliquent **l'intériorisation de normes sociales, de règles implicites et de valeurs collectives**, participant ainsi à la **construction identitaire**. Il en découle un lien d'influence réciproque entre alimentation et santé mentale, avec des **implications multifactorielles** : les états psychiques influencent les conduites alimentaires, tandis que ces dernières peuvent à leur tour agir sur le bien-être psychologique. Dans ce contexte, l'adoption d'une **approche pluridisciplinaire** apparaît essentielle pour **comprendre et accompagner les individus dans leur rapport à l'alimentation**, notamment dans le cadre des troubles du comportement alimentaire.

Comprendre le mangeur au-delà de la dimension médicale

Le mangeur ne peut être réduit à un simple organisme répondant à des **besoins physiologiques**. Il est également un **être social et culturel**, dont les **pratiques alimentaires évoluent** en fonction de variables telles que l'âge, le genre, le contexte familial ou encore les appartenances religieuses.

L'alimentation remplit des fonctions psycho-sociales importantes, notamment en matière d'identité. Les choix alimentaires, les préférences ou les interdits participent à l'expression de soi et à l'inscription dans un groupe social. **Manger, c'est aussi se situer socialement et culturellement.**

Les différentes étapes de la vie influencent profondément les comportements alimentaires. **La vie en couple, la parentalité, le vieillissement ou la fin de vie induisent des réorganisations des pratiques**. Par exemple, la perte d'un conjoint bouleverse souvent les habitudes alimentaires : la dimension conviviale du repas disparaît, entraînant une modification du rapport à l'alimentation, parfois marquée par une perte d'appétit ou une simplification des repas.

Ces évolutions sont particulièrement visibles en contexte institutionnel. En milieu hospitalier, la **présence de quantités importantes de restes alimentaires** dans les assiettes témoigne d'un **décalage entre l'offre alimentaire et les besoins réels** des patients.

« On a tous le sentiment que lorsqu'on a mis dans un plateau une entrée, un plat garni, un fromage, parfois un ou deux desserts, on a fait notre boulot. » Jean-Pierre Poulain

Cette approche centrée sur la complétude nutritionnelle **néglige souvent les dimensions psychologiques et sociales du repas**. Par ailleurs, les horaires de repas, souvent imposés et variables, peuvent perturber les rythmes habituels des individus, influençant négativement leur prise alimentaire.

L'influence du milieu hospitalier ou EHPAD sur le mangeur

En **milieu hospitalier** ou en **EHPAD**, la **relation à l'alimentation se transforme** profondément. La perte d'autonomie, les contraintes institutionnelles et les modifications du cadre de vie impactent directement l'acte de manger.

L'entrée en EHPAD implique une transformation majeure du quotidien, notamment sur le plan alimentaire. Les individus doivent **réapprendre à vivre en collectivité**, ce qui inclut le fait de **partager les repas** avec d'autres résidents. Cette **resocialisation alimentaire** peut être difficile, notamment pour des personnes habituées à manger seules ou à un rythme personnalisé. Toutefois, elle peut également être bénéfique en **recréant du lien social** et en **redonnant au repas une dimension de convivialité**.

Le **vieillesse** entraîne également des **modifications physiologiques** importantes : diminution du goût et de l'odorat, altération des capacités masticatoires et de la déglutition. Ces changements **influencent les préférences alimentaires** et peuvent conduire à une **réduction des apports**. À cela peut s'ajouter une **dépendance manipulatoire** nécessitant une aide pour manger, ce qui peut **affecter l'estime de soi et la dignité** des personnes.

Ainsi, en institution, **l'alimentation** devient un espace où se jouent des **enjeux à la fois biologiques, psychologiques et sociaux**. Elle constitue un levier essentiel pour **maintenir la qualité de vie des individus**, à condition de prendre en compte l'ensemble de ces dimensions.



Les émotions à table, comprendre pour mieux accompagner



Emerance Schünemann

Diététicienne nutritionniste en
EHPAD - Résidence Quiétude,
Riorges



Natacha Vergnaud

Directrice d'EHPAD - Résidence
Quiétude,
Riorges



Diane Dupré la Tour

Co-fondatrice - Les
Petites Cantines,
Lyon



Julie Mayer

Sociologue et chercheuse -
Laboratoires UTOPI
(CNRS), Paris



2 millions de personnes souffrent de dénutrition en France⁽¹⁾

50 % des personnes dénutries ont plus de 76 ans⁽²⁾

- **400 000** séniors (+ de 70 ans) à domicile⁽³⁾
- **25%** des séniors (+ de 70 ans) vivant seuls⁽⁴⁾
- **270 000** séniors en EHPAD⁽⁵⁾

Parmi les séniors vivant à domicile, **67% mangent par plaisir** et **73% aiment cuisiner**, d'après les dernières données du baromètre de l'Institut Nutrition⁽⁶⁾.

Pour les séniors en institution, la **perte de lien social** est la principale cause de la **diminution d'appétit** et constitue la première priorité des aidants professionnels, d'après les données de l'observatoire des comportements alimentaires des personnes âgées en institution publiées par l'Institut Nutrition⁽⁷⁾.

L'état psychologique lié aux troubles d'humeur et d'anxiété, l'isolement social ou la perte d'autonomie ont un impact sur la diminution de l'appétit. Face à ces constats, il apparaît déterminant de **remettre le plaisir de manger au centre des leviers d'action** pour lutter contre la dénutrition : stimuler l'appétit par l'inclusion et revaloriser la vocation sociale du repas au service du bien-être.

Le rôle des émotions dans l'acte alimentaire

L'alimentation ne répond pas seulement à un besoin physiologique, elle est profondément **liée à nos émotions et à notre vécu social**. Les **repas partagés** représentent des **moments clés de convivialité, de reconnaissance et de plaisir**, autant de dimensions émotionnelles qui participent au bien-être psychique et au plaisir de manger.

Par ailleurs, les **émotions** jouent aussi un **rôle déterminant** dans **le rapport individuel à la nourriture** : elles influencent nos choix, nos rythmes alimentaires et parfois nos comportements. Comprendre ces mécanismes, c'est permettre d'accompagner plus justement les personnes, en particulier les publics fragiles ou isolés, pour lesquels les comportements alimentaires peuvent refléter des états d'anxiété ou de perte de repères.

⁽¹⁾ Société Francophone Nutrition Clinique & Métabolisme

⁽²⁾ Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

⁽³⁾ HAS, Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée, 2007

⁽⁴⁾ Collectif de lutte contre la dénutrition

⁽⁵⁾ Quillot Didier, Thibault Ronan, et al., Traité de nutrition clinique à tous les âges de la vie, SFNEP, 2015

⁽⁶⁾ Institut Nutrition, Baromètre de l'alimentation des séniors à domicile, 2025

⁽⁷⁾ Institut Nutrition, L'Observatoire Covid-19 et comportements alimentaires des personnes âgées en institution

L'impact positif des ateliers culinaires

Les Rencontres de l'Institut Nutrition 2026 ont permis de mettre en lumière des exemples de réussite, **initiatives concrètes et efficaces** déjà mises en œuvre sur le terrain.

A titre d'exemple, dans les **EHPAD**, la mise en place d'**ateliers culinaires participatifs** ou d'activités **co-construites avec les résidents** favorise une approche émotionnelle et conviviale de l'alimentation. Ces dispositifs, souvent accompagnés d'un **suivi individualisé**, **favorisent l'autonomie, l'autodétermination alimentaire** et participent à **recréer du lien social** à travers le partage et le faire ensemble.

Ces expériences montrent que le simple fait de cuisiner et de partager un repas améliore la **confiance en soi** et l'**estime de soi** à travers le **partage des savoir-faire** : chacun retrouve une place active dans la préparation du repas, renoue avec ses capacités et appréhende sous un nouvel angle le plaisir de manger ensemble.

Ainsi, les ateliers culinaires apparaissent comme un outil d'implication intéressant pour améliorer le bien-être et la qualité de vie à travers le partage.



COUP DE PROJECTEUR SUR LE LAURÉAT 2024 DU PRIX DE L'INSTITUT NUTRITION

A TABLE LES SOUVENIRS

Un projet mené par la Résidence Quiétude, EHPAD à Riorges (42)



Emerance Schünemann

Diététicienne Nutritionniste



Natacha Vergnaud

Directrice



Une cuisine mobile pour favoriser l'autonomie

« À table les souvenirs », c'est une **cuisine mobile** conçue pour **se déplacer dans les espaces de vie** de l'EHPAD. Elle permet d'organiser, **au plus près des résidents**, des **ateliers culinaires participatifs** qui allient plaisir, nutrition et convivialité.

Pour qui ?

L'initiative s'adresse à **tous les résidents**, qu'ils soient **autonomes ou dépendants**. Grâce à sa mobilité et à son ergonomie, la cuisine s'adapte aux capacités de chacun et permet à tous de participer, selon ses envies ou ses possibilités, à la préparation, à la dégustation ou simplement à l'échange autour du repas.



Redonner le plaisir à travers les émotions

L'odorat, le goût, la vue et le toucher ravivent les souvenirs culinaires et affectifs. Ces moments partagés renforcent le bien-être, le lien social et redonnent du sens au repas, transformant l'alimentation en expérience sensible, conviviale et joyeuse pour les résidents comme pour les équipes.



Découvrez le projet "A Table Les Souvenirs" en images !



« La tranche de foie de veau poêlé, c'est ça que les résidents viennent chercher à ces ateliers : des souvenirs. »

Emerance Schünemann

LES PETITES CANTINES

Quel est le principe ?

Les Petites Cantines sont des **restaurants de quartier participatifs** qui ont pour but de **créer du lien social** autour d'une **alimentation durable**.

Les habitants se retrouvent pour cuisiner et partager un repas ensemble, dans une ambiance conviviale. Chacun peut participer à la préparation, au service ou simplement venir manger.

Le repas est proposé à prix libre, afin que tout le monde puisse contribuer selon ses moyens. Les menus sont préparés avec des produits locaux, de saison et souvent bio, pour encourager une consommation responsable. Une attention particulière est aussi portée à limiter le gaspillage alimentaire.

Pour qui ?

Les Petites Cantines accueillent **tous les habitants d'un quartier**, quels que soient leur âge ou leur situation.

Ils visent particulièrement les personnes qui souhaitent créer du lien, rompre l'isolement ou simplement partager un repas convivial et responsable.



Diane Dupré la Tour

Co-fondatrice
Les Petites Cantines

Un lieu de confiance et de sécurité

Sens de l'écoute et bienveillance, c'est ce qui caractérise les restaurants du réseau des Petites Cantines. L'équipe accorde une **grande importance à l'écoute**, notamment l'interprétation des sentiments via des langages réducteurs, et **se forme** pour accueillir chacun avec bienveillance, **réintégrer les personnes isolées**, surmonter l'appréhension des autres dont la peur d'être dominé. En favorisant l'écoute et l'expression des émotions, le réseau des Petites Cantines est un lien facilitant pour restaurer la confiance en soi et le lien social.



« A nous d'entendre dans ce rétrécissement du langage (désigner une personne par un de ces accessoires, ou une partie ou sa coupe de cheveux), le rétrécissement du cœur qui va nous dire : j'ai un besoin de sécurité avant même d'avoir un besoin de me sentir relié. »

Diane Dupré la Tour

Cuisine et lien social : la lutte contre l'isolement

• LE SOIN PAR LA CUISINE OU "CARE ALIMENTAIRE"

Cuisiner pour les autres, c'est aussi **prendre soin de soi**. Julie Mayer explicite et exploite cette notion de soin, ou *care*, dans sa thèse *Cuisiner pour "bien vieillir" : les liens entre santé et alimentation développés par et pour les personnes vieillissantes*.

Selon Julie Mayer, les participants aux ateliers culinaires cherchent d'abord à préparer un plat pour un proche, mais découvrent au fil de l'activité un bienfait personnel.

L'action de cuisiner traduit une forme de **soin réciproque**. Durant les ateliers, la transmission culinaire observable à travers par **les échanges de techniques et de pratiques**, témoigne d'une **transmission de soins collectifs**, où chacun contribue au mieux-être du groupe.



• LA CUISINE COMME MIROIR DU RAPPORT A SOI ET A AUTRUI

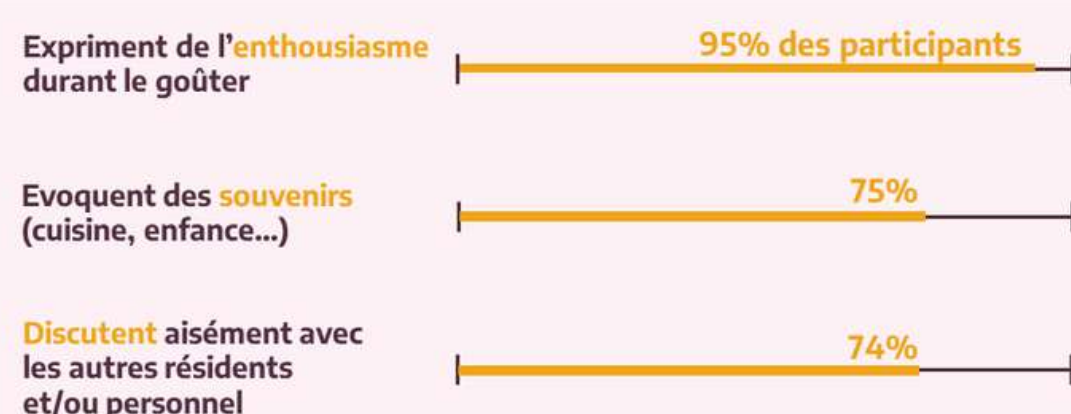
Les **gestes, paroles et attitudes** des participants révèlent souvent leur **état émotionnel** : confiance, timidité, joie ou appréhension.

Observer ces comportements permet de **comprendre les dynamiques relationnelles** et d'**identifier les leviers pour instaurer une atmosphère de confiance**. Ce sens de l'écoute et de l'observation permet de trouver les leviers pour réinstaurer le lien social, en tenant compte des différences et des besoins de chacun.

• LE COLLECTIF COMME ESPACE DE RÉSILIENCE ET DE SÉCURITÉ RELATIONNELLE

Les ateliers de cuisine constituent un espace d'échange, lieu d'expression d'émotions. Des observations ont été menées en immersion au sein de la Résidence Quiétude de Riorges, lors des ateliers culinaires, pour identifier d'éventuels changements de comportements des résidents. Ces observations ont été menées dans deux configurations : sans la cuisine mobile et avec la cuisine mobile. Les résultats ont été comparés avec un échantillon témoin correspondant à un goûter classique pris en chambre. Les résultats de cette étude mettent en évidence les bénéfices des ateliers mis en place dans l'EHPAD avec la cuisine mobile : durant l'atelier, 95% des participants expriment de l'enthousiasme, 75% partagent des souvenirs, 74% engagent aisément la discussion avec les autres participants et le personnel qui anime l'atelier.

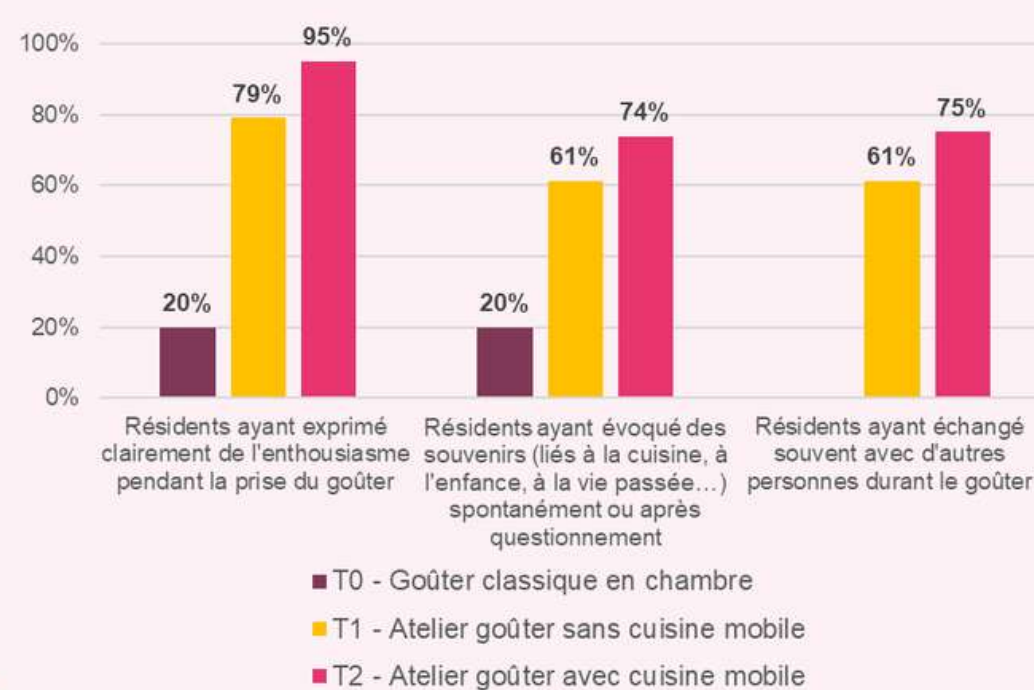
Emotions et interactions des résidents lors des ateliers avec la cuisine mobile



Etat émotionnel des résidents après le goûter



Evolution des indicateurs de réussite de la cuisine mobile



• VERS UNE CULTURE RELATIONNELLE ENGAGÉE

Les études et les initiatives présentées par Julie Mayer, Natacha Vergnaud, Emerance Schünemann et Diane Dupré la Tour, rappellent qu'il faut **distinguer la solitude choisie de l'isolement subi**. Promouvoir une culture relationnelle engagée, c'est instaurer des routines simples : sourire, écoute, reconnaissance mutuelle.

En cultivant, en faisant les courses ou en cuisinant, on devient des **"créateurs de richesse relationnelle"**, une richesse qui nourrit aussi bien le corps que le lien social.

Interactions entre alimentation, mécanismes nutritionnels et santé



Sylvaine Artero

Chercheur épidémiologiste à l'INSERM, Montpellier



Diane Morfin

Pédopsychiatre au Centre référent pour l'anorexie et les TCA de Lyon, HCL



En France, on observe une explosion des troubles du comportement alimentaire (TCA) d'une part et des troubles d'humeur et d'anxiété d'autre part.

Troubles du comportement alimentaire :

- 10 % de la population est touchée⁽⁸⁾
- soit près d'1 million de personnes, en particulier les jeunes adolescentes⁽⁹⁾
- 2^{ème} cause de mortalité prématurée chez les 15-24 ans, juste après les accidents de la route⁽¹⁰⁾

Troubles anxieux :

- 21% des adultes touchés au cours de leur vie⁽¹¹⁾

Explorer l'axe intestin-cerveau : un levier biologique et une influence réciproque

Longtemps étudié uniquement pour son rôle dans le métabolisme et la digestion, le **microbiote intestinal** semble aujourd'hui assurer un rôle plus vaste dans la santé des individus. En effet, les recherches récentes montrent que cet écosystème complexe, influence non seulement **la réponse immunitaire**, mais aussi **le comportement et les capacités cognitives**. La mise en évidence de l'axe « intestin-cerveau » ouvre ainsi de nouvelles pistes de compréhension et de prise en charge des **troubles mentaux**. A titre d'exemple, la modulation du microbiote intestinal pourrait permettre de proposer des **approches thérapeutiques** complémentaires visant à **améliorer les troubles de l'humeur et de l'anxiété**, voire d'influer sur la **progression de pathologies neurodégénératives**.

L'interdépendance entre l'état psychique et les comportements alimentaires : enjeux sociétaux et cliniques

D'une part, l'état émotionnel des individus peut impacter directement les choix alimentaires, devenant parfois révélateurs d'un mal-être ; d'autre part, l'alimentation participe à l'équilibre psychique via la qualité nutritionnelle des aliments consommés et leur impact sur le microbiote. L'**alimentation** devient alors à la fois **le levier d'action et le miroir d'un état psychologique**. Comprendre cette **interaction bidirectionnelle** est essentiel pour envisager des **stratégies globales de prévention et de soin**.

⁽⁸⁾ Fondation Recherche Médicale

⁽⁹⁾ HCL

⁽¹⁰⁾ Assurance Maladie

⁽¹¹⁾ INSERM

Microbiote : des avancées scientifiques majeures pour comprendre les troubles psychiques

Les recherches récentes ont mis en lumière un **lien étroit entre le cerveau et l'intestin**, notamment grâce aux travaux portant sur les **interactions entre l'environnement et les troubles neuropsychiatriques** tels que la maladie d'Alzheimer, les conduites suicidaires ou certains troubles mentaux. Les études mettent en évidence le rôle de **l'axe intestin-cerveau**, un réseau complexe de **communication permanente** entre ces deux organes.

Dans le contexte actuel, les **maladies mentales** connaissent une véritable explosion : **près d'un Français sur cinq** est concerné, environ **20 à 30 % des patients** présentant un trouble dépressif sévère **souffrent d'une forme chronique et résistante aux traitements antidépresseurs de référence**⁽¹²⁾. Ces chiffres soulignent la nécessité d'**explorer des pistes complémentaires de compréhension**.

Un élément clé a longtemps été sous-estimé : **le rôle de l'alimentation et du microbiote intestinal**. Environ **30 % des personnes souffrant de dépression ou d'anxiété présentent également des troubles digestifs**, ce qui atteste d'une **association bidirectionnelle entre l'état du cerveau et celui de l'intestin**. Depuis une quinzaine d'années seulement, la recherche a pu démontrer l'existence d'échanges constants entre ces deux systèmes, une découverte majeure qui ouvre de **nouvelles perspectives thérapeutiques**.

L'alimentation agit d'ailleurs directement sur le cerveau, car elle fournit les **nutriments indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs**, messagers chimiques impliqués dans l'humeur, la motivation et la cognition. Les vitamines du groupe B, la vitamine D, le zinc ou encore les oméga-3 sont essentiels pour assurer un **bon fonctionnement cérébral et préserver notre équilibre mental**.

«L'alimentation a le pouvoir de transformer votre microbiote.»

Sylvaine Artero

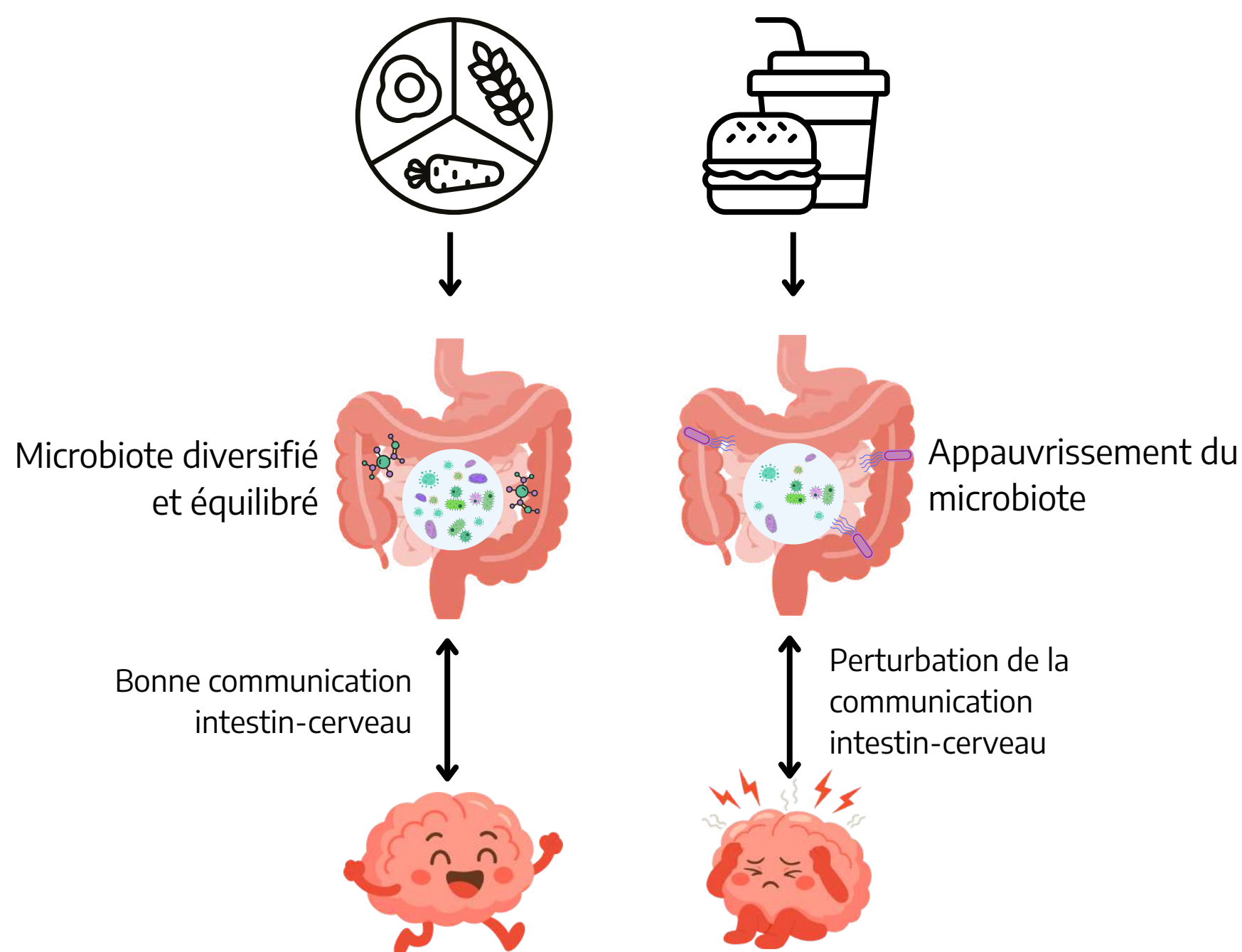
L'alimentation influence profondément le microbiote intestinal, c'est-à-dire l'ensemble des milliards de micro-organismes qui vivent dans notre intestin.

Lorsque nous mangeons de **façon équilibrée**, avec des aliments riches en fibres, fruits, légumes et nutriments variés, le **microbiote** est **diversifié et stable**. Il produit alors des **molécules bénéfiques**, comme les acides gras à chaîne courte, qui participent à **renforcer la barrière intestinale**. Cette barrière joue un rôle clé : elle **empêche les substances indésirables** ou potentiellement nocives de **passer dans la circulation sanguine**. Dans ce contexte, la **communication entre l'intestin et le cerveau** fonctionne harmonieusement, contribuant à une **bonne santé mentale, émotionnelle et cognitive**.

En revanche, une **alimentation déséquilibrée**, particulièrement riche en graisses, en sucres et pauvre en fibres, **appauvrit la diversité du microbiote**. **L'équilibre se rompt**, la paroi de **l'intestin** devient **plus perméable** et laisse passer des éléments qui ne devraient pas franchir cette barrière. Cela déclenche des **phénomènes d'inflammation et de stress oxydant**, susceptibles d'affecter le cerveau. Un **cercle vicieux** peut alors s'installer : plus le microbiote se dégrade, plus l'inflammation augmente, ce qui fragilise encore davantage l'intestin et perturbe la communication intestin-cerveau.

⁽¹²⁾ Fondation FondaMental

Impact de l'alimentation sur le microbiote intestinal et le cerveau



Les chercheurs s'intéressent aujourd'hui à différents moyens de restaurer cet équilibre. Les **probiotiques**, par exemple, pourraient enrichir la flore intestinale, via l'augmentation du nombre de micro-organismes bénéfiques et via la diminution de la population de microorganismes potentiellement néfastes. Si les études ne permettent pas encore de conclure sur l'efficacité significative des probiotiques sous forme de compléments alimentaires, il reste intéressant de consommer régulièrement des aliments qui en contiennent naturellement (yaourts par exemple). D'autres pistes sont à l'étude, comme la **transplantation de microbiote**, actuellement testée surtout chez les animaux. Ces recherches ouvrent des perspectives prometteuses pour **mieux comprendre le lien étroit entre notre alimentation, notre intestin et notre cerveau**.

La prévention pour un microbiote fonctionnel repose sur l'**adoption d'une alimentation équilibrée**. En particulier, le **régime méditerranéen**, riche en fibres, en oméga-3 et en antioxydants, semble favoriser une meilleure diversité du microbiote et une santé métabolique optimale. De manière plus expérimentale, l'**alimentation cétogène** suscite également l'intérêt de la recherche. Ce régime, caractérisé par une très faible consommation de glucides et un apport élevé en graisses, vise à amener l'organisme à produire des corps cétoniques comme source principale d'énergie. L'organisme vient alors puiser dans les réserves de graisses à défaut de puiser dans le glucose. Bien que certains travaux suggèrent des effets bénéfiques potentiels sur le métabolisme cérébral et certaines pathologies neurologiques, les impacts à long terme de l'alimentation cétogène sur la flore intestinale et la santé générale sont encore à étudier.

Gare aux dérives, à l'hypercontrôle et à la standardisation

- **Quand le contrôle alimentaire tourne à l'obsession**

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) se caractérisent par une **perturbation durable du rapport à l'alimentation, au corps et au poids** (anorexie, boulimie, hyperphagie...). Ils traduisent souvent une tentative de **régulation psychique à travers l'alimentation** : dans ce cas, contrôler ce que l'on mange donne l'impression de reprendre le contrôle sur ses émotions ou son environnement.

Depuis la **crise Covid-19**, ces troubles ont fortement **augmenté chez les étudiants**. L'émergence de nouveaux motifs cliniques, comme l'investissement dans le « manger sain » jusqu'à l'excès, illustre cette dynamique : dans un contexte d'incertitude et de temps suspendu, l'alimentation devient un espace de contrôle, particulièrement chez des individus à tendance perfectionniste.

- **Des vulnérabilités, révélées par le contexte**

Les TCA s'inscrivent dans une **interaction complexe entre facteurs biologiques, psychologiques et sociaux**. Certaines **vulnérabilités**, génétiques, métaboliques ou psychiques, peuvent préexister et rendre certains individus plus à risque.

Cependant ces prédispositions ne suffisent pas à elles seules : elles sont souvent **activées par des facteurs extérieurs** liés à l'environnement de vie tels que les **normes sociales**, les **injonctions alimentaires** ou encore l'**exposition**, sur les réseaux sociaux et dans les médias, à des **contenus sur la santé et le corps**. Les TCA apparaissent ainsi comme le produit d'un dialogue constant entre le fonctionnement interne et l'environnement externalisé.

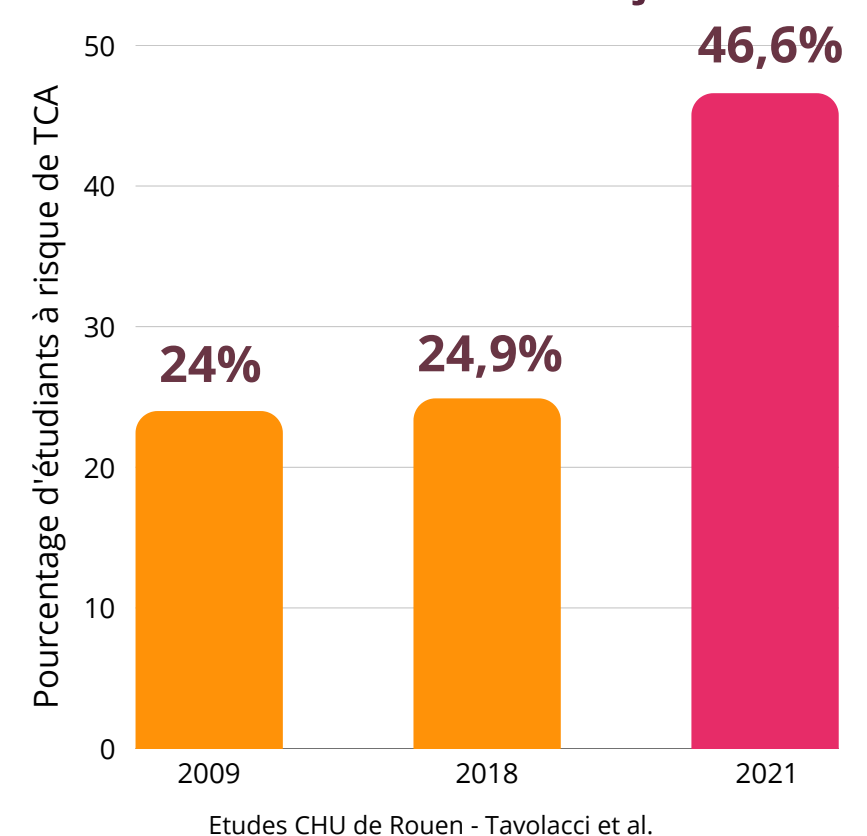
- **Entre prévention et dérive : des discours nutritionnels à manier avec précaution**

Les messages autour de l'alimentation participent eux aussi à cette **relation à double sens**. Ils peuvent **soutenir la santé**, mais aussi, dans certains cas, **fragiliser des individus à risque**.

Chez les personnes souffrant de TCA, l'enjeu est de **restaurer un rapport apaisé à l'alimentation**, souvent à travers la **renutrition**. À l'inverse, les recommandations adressées à la population générale visent principalement la prévention (notamment de l'obésité), en valorisant le contrôle et l'équilibre alimentaire.

Cette tension souligne la nécessité d'**adapter les discours** : des **messages trop normatifs ou centrés sur la restriction** peuvent **renforcer des mécanismes de contrôle excessif**. Chez l'enfant, cela implique notamment de redonner aux parents un rôle structurant dans l'alimentation, afin d'éviter une responsabilisation précoce et parfois délétère.

Prévalence des TCA chez les étudiants français



• Une maladie qui dépasse le cadre individuel

Les TCA illustrent pleinement l'imbrication entre santé mentale et environnement social. Ils dépassent la seule personne concernée et **affectent profondément l'entourage proche**, en particulier la famille.

Les interactions familiales, les inquiétudes et les ajustements du quotidien placent les proches en tant qu'acteurs au coeur des problématiques liées à ces troubles. Leur **implication et leur prise en compte dans la prise en charge** est donc essentielle, non seulement pour **soutenir le patient**, mais aussi pour préserver cet entourage et **limiter les répercussions du trouble** sur le système familial.



Une prise en charge à la croisée du corps et du psychisme

La double dimension des TCA, à la fois somatique et psychique, impose une **réponse thérapeutique globale**. La **prise en charge** repose sur une **approche pluridisciplinaire** mobilisant psychiatres, pédopsychiatres, pédiatres, endocrinologues, psychologues, diététiciens, infirmiers et psychomotriciens.

Cette coordination permet d'agir simultanément sur les **dimensions corporelles** (état nutritionnel, métabolisme) et **mentales** (émotions, cognition, comportements), illustrant pleinement **l'interdépendance entre alimentation et santé mentale**.

Eclairages d'experts à destination des professionnels de santé



Associer des bilans nutritionnels au suivi psychiatrique, **collaborer davantage** avec les diététiciens nutritionnistes et **organiser plus de formations** des acteurs de l'alimentation sur ces problèmes. Attention particulièrement aux personnes sensibilisées comme les seniors.



Sylvaine Artero

Chercheur épidémiologiste à l'INSERM



Faire attention à ce que manifeste le corps des jeunes : un enfant qui ne prend pas de poids, qui change ses habitudes... Vigilance sur les discours de minceur et d'image corporelle auprès des jeunes.



Diane Morfin

Pédopsychiatre au Centre référent pour les TCA de Lyon



Epuisement professionnel des soignants : Comment le prévenir et prendre soin de leur santé ?



Philippe Denormandie

Chirurgien neuro-orthopédiste, Délégué Général de la Fondation MNH, Paris



Sandrine Baumann-Hautin

Cheffe pâtissière experte de l'accompagnement alimentaire des professionnels de santé, Beauvais

Les **professionnels de santé** sont soumis à de **fortes tensions** qui tendent à s'exacerber, liées à **leur environnement et leur rythme de travail, aux difficultés de recrutement, au taux d'absentéisme, mais aussi liées à un phénomène de présentisme des soignants** qui repoussent leurs limites et viennent travailler sans être en état, au dépend de leur santé.

A cela viennent s'ajouter des spécificités de métiers et des spécificités d'organisation de travail comme les gardes ou le travail de nuit, qui mettent le personnel à rude épreuve physique.

L'état de santé des soignants : un enjeu peu adressé

Pourquoi ?

Le positionnement des directions

La question de la **santé des professionnels de santé** est un sujet historiquement **peu investi** par les directions des établissements et qui reste aujourd'hui encore parmi les **enjeux secondaires** dans les stratégies des établissements.

Une culture singulière des professionnels de santé

Les professionnels de santé ont une propension à ne pas s'écouter, **se montrer solides et vaillants, sans attirer l'attention sur leur état de santé.**

Les clés pour faire bouger les lignes

1. **Objectiver l'état de santé des professionnels de santé** pour interpeller, sensibiliser, identifier les priorités et les leviers d'action.
2. **Refaire communauté et recréer du lien social** pour **remettre la santé des soignants au cœur des préoccupations** des directions et des professionnels de santé eux-mêmes, et pour **libérer la parole** des soignants, quels que soient leur métier et leur position hiérarchique dans l'équipe.

«Si on veut pouvoir parler de sa santé, il faut être dans un environnement où on refait communauté.»

Philippe Denormandie

Des constats préoccupants

Les professionnels de santé apparaissent encore **peu investis dans leur propre santé**, malgré leur rôle central dans **la prévention et l'accompagnement des patients**.

Certains indicateurs en témoignent, par exemple les pratiques de vaccination : selon Philippe Denormandie, seulement **20 % des soignants se vaccinent contre la grippe**, alors même qu'ils se positionnent en première ligne pour sensibiliser et accompagner les personnes fragiles dans cette démarche. Ce paradoxe met en lumière un **décalage** entre les **pratiques professionnelles** et les **comportements individuels**.

Des sources de pression

Les soignants sont exposés à des **violences multiples**, qui **pèsent directement sur leur santé mentale**. Ces violences prennent plusieurs formes :

- **Violences externes**, émanant des patients, de leurs proches ou encore des réseaux sociaux ;
- **Violences organisationnelles et managériales**, liées aux pressions exercées sur les encadrants, qui peuvent entraîner une perte de lien avec les équipes. Le sens du métier tend alors à être fragilisé, relégué derrière des contraintes administratives ou économiques ;
- **Érosion des espaces collectifs**, avec la disparition progressive de lieux et de temps d'échange informels, pourtant essentiels à la cohésion (vestiaires, temps de pause, moments de débrief) ;
- **Exposition répétée à la mort**, inhérente aux métiers du soin, souvent insuffisamment accompagnée.

L'ensemble de ces facteurs contribue à une **dégradation progressive de la santé mentale des professionnels de santé**, soulignant l'urgence d'une **prise en compte globale et structurée**.

Une action possible à travers la politique des ressources humaines

Dans ce contexte, les **politiques de ressources humaines évoluent** progressivement pour mieux intégrer les enjeux de santé des soignants.

De plus en plus d'établissements développent des **dispositifs de prévention**, en mobilisant notamment l'**activité physique** comme levier de bien-être et de réduction des risques. Par ailleurs, des **cellules d'écoute et de soutien psychologique** se structurent, offrant des espaces dédiés pour accompagner les professionnels confrontés à des situations difficiles.

Toutefois, **certains leviers restent encore insuffisamment investis**, à commencer par **l'alimentation**. Pourtant, celle-ci constitue un déterminant essentiel de la santé globale. Elle joue un rôle direct dans la **prévention des pathologies chroniques**, le **maintien de l'énergie au quotidien** et la **capacité à faire face au stress**. Dans des métiers marqués par des horaires irréguliers, des rythmes soutenus et une forte charge émotionnelle, une **alimentation adaptée** peut également **contribuer à limiter la fatigue et à soutenir la santé mentale**.

Malgré ces enjeux, **l'alimentation demeure un angle mort des politiques de prévention en milieu hospitalier et médico-social**, encore peu structurées, et rarement intégrée dans la stratégie des établissements. Elle représente pourtant un levier concret, accessible et à fort impact, qui gagnerait à être davantage investi.

«Un soignant qui va bien est un soignant qui soigne bien»

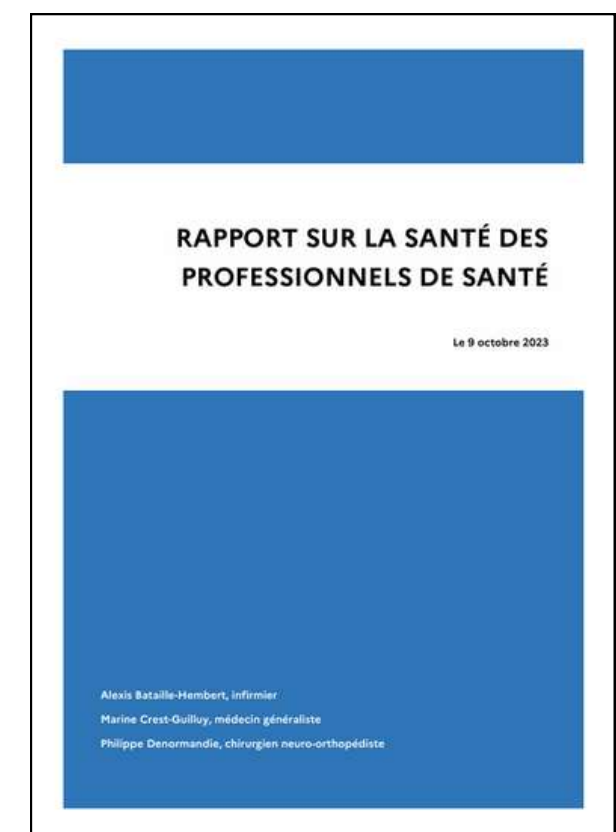
Sandrine Baumann-Hautin

Quelles solutions ?

1. Objectiver l'état de santé des professionnels de santé

Objectiver l'état de santé des professionnels de santé constitue un préalable indispensable à toute politique de prévention efficace. Aujourd'hui, le **manque de données consolidées et d'indicateurs fiables** limite la capacité à **comprendre** finement les **enjeux** et à **orienter les décisions**.

La production de données structurées apparaît donc comme une priorité. À ce titre, en 2023, le "Rapport sur la santé des professionnels de santé" portant sur **l'état de santé de 50 000 soignants** a permis de disposer d'une base plus solide pour analyser les tendances, identifier les facteurs de risque et éclairer les choix stratégiques. Ces travaux sont essentiels pour objectiver les constats, dépasser les perceptions et alimenter des politiques fondées sur des preuves.



Au-delà du diagnostic, il est également nécessaire d'**évaluer le coût de la dégradation de la santé des professionnels**. À cet égard, le **projet VALORIS**, piloté par l'École des hautes études en santé publique (EHESP) et soutenu par la Fondation MNH, marque une avancée majeure. Lancée en 2024, cette étude a permis de construire, pour la première fois en France, une méthodologie robuste de **calcul de l'impact financier de la mauvaise santé des soignants**, en s'appuyant sur une **enquête nationale auprès de 1 400 cadres de santé**.

Les travaux menés ont abouti à la création d'un **système d'évaluation intégrant à la fois l'absentéisme et le présentéisme**. Deux coefficients multiplicateurs ont notamment été élaborés : l'un permettant de mesurer l'impact de l'absence ou de la présence dégradée des soignants sur les soins prodigués, l'autre sur la qualité des soins. Ces outils permettent ainsi de **quantifier** plus précisément les **coûts directs (remplacements, désorganisation) et indirects (perte de productivité, dégradation de la qualité de prise en charge)** liés à l'état de santé des professionnels.

Cette approche innovante répond à un enjeu clé : mieux objectiver les conséquences économiques et organisationnelles de la mauvaise santé des soignants, afin de donner aux établissements des leviers concrets pour agir.

Par ailleurs, selon Philippe Denormandie, la **médecine du travail hospitalière** peut encore faire **des progrès en matière de suivi et de pilotage**, par exemple en mettant à disposition des outils de mesure pérennes, comme des indicateurs consolidés et systématiques permettant de suivre l'état de santé des professionnels à l'échelle des établissements ou du système de santé dans son ensemble.

Les premières données disponibles confirment l'ampleur des enjeux. Selon une étude menée en 2025 par l'Observatoire MNH sur la santé mentale des soignants, **56 % des soignants déclarent ressentir fréquemment de l'anxiété liée à une charge de travail excessive**, soit 34 points d'écart par rapport aux autres actifs. Cette situation a des répercussions importantes sur leur état de santé global : **89 % constatent un impact sur leur sommeil** et **80 % déclarent des modifications de leur comportement alimentaire**, tels que le grignotage ou la perte d'appétit. Enfin, certains déterminants de santé restent insuffisamment explorés.

2. Mettre en place des actions concertées avec une stratégie globale et intégrée

Refaire communauté

Redonner une place à la parole, à l'écoute et au soutien social entre pairs permet d'instaurer davantage de cohésion. Dans des environnements professionnels parfois fragmentés ou contraints, recréer des espaces d'échange favorise l'expression des besoins, la reconnaissance et le sentiment d'appartenance. Ces dynamiques collectives participent directement au bien-être individuel et à la capacité des salariés à prendre soin de leur santé. En ce sens, il apparaît indispensable de refaire communauté.

Identifier des médiations

L'**identification de médiations** pertinentes représente également un axe déterminant. Le recours à des tiers de confiance comme des professionnels de santé, encadrants formés ou ambassadeurs internes peut avoir un impact significatif pour redonner aux salariés l'envie de s'intéresser à leur santé. Ces figures facilitent l'adhésion aux dispositifs, en créant un climat de confiance et en rendant les messages plus accessibles et crédibles.

Comment intégrer l'alimentation et l'environnement du repas dans les politiques de ressources humaines

La place d'une véritable **politique intégrant l'alimentation** dans la **stratégie RH des établissements** mérite d'être renforcée. Celle-ci peut se décliner à travers plusieurs actions complémentaires : création de **tiers-lieux ou d'environnements de repas conviviaux et adaptés**, mise en place de **campagnes de sensibilisation**, accès à des **consultations avec des diététiciennes**, organisation d'**ateliers pratiques**, diffusion de **ressources pédagogiques**, mais aussi travail étroit avec les acteurs de la restauration collective. L'objectif est de construire un écosystème propice à des choix alimentaires éclairés et durables.



Sensibiliser sur le rôle fondamental de l'hydratation

Par ailleurs, un enjeu simple mais fondamental reste celui de l'**hydratation**. Souvent sous-estimée, elle constitue pourtant un pilier de la santé quotidienne, influençant à la fois la concentration, la fatigue et le bien-être. **Favoriser l'accès à l'eau, encourager des habitudes régulières et sensibiliser les équipes à son importance** sont des actions concrètes et facilement mobilisables.

Répondre aux spécificités métiers

Enfin, il est essentiel d'**adapter ces démarches aux spécificités des métiers et des organisations**. Les contraintes horaires, les conditions de travail, les rythmes ou encore l'accès aux infrastructures varient fortement selon les contextes. Une approche uniforme serait donc inefficace. Il convient au contraire de développer des actions sur mesure, en tenant compte des réalités de terrain, afin de garantir leur pertinence et leur appropriation par les équipes.

Ces différents axes constituent autant de pistes structurantes pour inscrire la santé, et notamment l'alimentation, au cœur des politiques internes.

Conclusion et perspectives



La 6ème édition des Rencontres de l'Institut Nutrition a mis en évidence une conviction désormais largement partagée : le **lien entre alimentation, santé mentale et lien social** est **indissociable**. Bien au-delà de l'acte de se nourrir, manger engage des **dimensions psychologiques, culturelles et relationnelles**, qui façonnent notre **bien-être individuel et collectif**.

Trois directions structurantes se dégagent des échanges :

- Mieux **comprendre la complexité du mangeur**, dans ses **dimensions psychologiques et sociologiques**, afin de dépasser les approches uniquement nutritionnelles et intégrer les comportements, les représentations et les contextes de vie ;
- **Accompagner autrement**, en **mobilisant le collectif, les émotions et la transmission**, comme leviers essentiels pour favoriser des pratiques alimentaires durables et inclusives ;
- **Agir en prévention**, en **prenant également soin des acteurs eux-mêmes** : professionnels de terrain, de santé, de l'alimentation, afin de renforcer leur capacité d'action et leur propre équilibre.

L'alimentation est un levier mobilisable et durable, pour tous et à tous les âges de la vie.

Revoir les interventions des experts



L'intégralité des analyses est accessible sur notre **chaîne YouTube**.



Inscrivez-vous à nos webinaires

Pour poursuivre la sensibilisation et porter les messages forts en vue de la mobilisation des acteurs des secteurs sanitaire et médico-social, l'Institut Nutrition propose **trois webinaires en 2026**, conçus comme des temps d'approfondissement et de partage sur les trois thématiques lancées à l'occasion des Rencontres de l'Institut Nutrition :

- **Troubles du comportement alimentaire et conséquences de la dénutrition**
- **Microbiote et visées thérapeutiques**
- **Stratégies RH et alimentation** : comment intégrer ces enjeux dans les organisations et le monde du travail

Ces rendez-vous permettront de bénéficier des regards croisés des scientifiques, professionnels de santé et opérationnels, et de vous approprier des clés concrètes d'action.

Ne manquez pas d'informations



Consultez notre **site web**, abonnez-vous à notre **newsletter** ou suivez-nous sur **LinkedIn**. Nous y publions les informations de nos webinaires et des Rencontres de l'Institut Nutrition 2027 à venir.



www.institut-nutrition.fr



[Newsletter](#)



[LinkedIn](#)

CONTACT

L'Institut Nutrition, fondation d'entreprise Restalliance

Rédaction :

Amandine Spiandore - Responsable de l'Institut Nutrition
a.spiandore@institut-nutrition.fr

Mathilde Simonin - Chargée de projets Nutrition et Communication
m.simonin@institut-nutrition.fr

www.institut-nutrition.fr

  #Rencontres2026



Avec le soutien du groupe Bel



FOODSERVICE