



Jeunes en situation de handicap : 3 leviers pour diversifier les sources de protéines dans l'assiette

Textures adaptées, plaisir de manger, accompagnement : avec Végéss'IME, l'Institut Nutrition livre les enseignements d'une expérimentation menée auprès de jeunes en situation de handicap pour favoriser la découverte et l'acceptation des légumineuses, sources de protéines végétales

*Lyon, septembre 2026 – **Comment passer des recommandations nutritionnelles à leur application concrète auprès de jeunes en situation de handicap ? En observant les repas, en échangeant avec les jeunes, leurs familles et les professionnels qui les accompagnent, puis en testant différentes recettes, Végéss'IME a cherché à comprendre ce qui favorise réellement l'appropriation de nouveaux aliments. Un constat s'impose : le contenu de l'assiette ne suffit pas. Texture, plaisir, présentation et accompagnement participent pleinement à l'expérience alimentaire.***

Alors que la Région Auvergne-Rhône-Alpes consacre sa Grande Cause régionale 2026 à « Talents Gourmands & Handicap », ces enseignements mettent en lumière un enjeu concret : pour faire évoluer durablement les comportements alimentaires, savoir ce qu'il faudrait mettre dans l'assiette ne suffit pas. Encore faut-il donner envie de le manger mais aussi donner aux jeunes et aux professionnels qui les accompagnent les moyens de s'approprier durablement ces nouvelles pratiques alimentaires.

De la recommandation nutritionnelle à l'envie de manger

Sources de protéines végétales et de fibres, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation diversifiée. Mais leur introduction auprès de jeunes en situation de handicap ne peut se résumer à une recommandation nutritionnelle, notamment lorsque certains présentent des difficultés de mastication, de déglutition ou des besoins alimentaires spécifiques.

Avec Végéss'IME, l'Institut Nutrition a donc choisi de partir du terrain pour identifier les conditions permettant de **concilier transition alimentaire et plaisir de manger**.

Des repas ont été observés dans le cadre de vie habituel des jeunes, complétés par des entretiens avec des parents et des professionnels, des focus groups, des ateliers de dégustation menés avec l'accompagnement de l'Institut Paul Bocuse – aujourd'hui Institut Lyfe puis de nouveaux tests de recettes. Les résultats de ce travail ont notamment fait l'objet d'une publication scientifique dans les *Cahiers de Nutrition et de Diététique*.

Et l'un de ses enseignements est majeur : **l'enjeu n'est pas simplement de faire manger des légumineuses aux jeunes, mais de leur permettre de les découvrir, de les apprécier et de se les approprier.**

Texture, plaisir, mots : 3 leviers qui changent l'expérience du repas

1. La texture compte autant que l'aliment

Les observations montrent l'importance de proposer des **textures homogènes**, notamment pour les jeunes présentant des difficultés de mastication ou de déglutition.

Les préparations aux textures hétérogènes peuvent entraîner davantage de tri dans l'assiette. À l'inverse, des recettes proposant une texture plus homogène ont suscité des réactions positives.

Le « moelleux », les cuissons permettant d'obtenir des aliments fondants ou encore l'intégration des légumineuses dans des préparations familières constituent ainsi des leviers pour favoriser leur acceptabilité.

2. Le plaisir avant l'injonction nutritionnelle

Autre enseignement : les jeunes observés ne présentent pas nécessairement de rejet du repas végétarien en tant que tel.

L'enjeu se situe davantage dans **le plaisir associé à sa consommation**.

Faire évoluer les comportements alimentaires suppose donc de dépasser le seul discours du « bon pour la santé » pour travailler les saveurs, les sensations et la familiarité avec les aliments.

3. De la cuisine à l'accompagnement : créer un environnement favorable

L'expérience commence avant même la première bouchée.

Les intitulés des plats ont notamment une fonction rassurante : ils gagnent à être **clairs et précis sur les ingrédients**, plutôt qu'à employer des formulations génériques comme « végétal » ou « végétarien », ou privatives comme « sans viande ».

Le positionnement des professionnels pendant le repas joue également un rôle déterminant. Leur manière de présenter les plats et d'accompagner leur découverte participe à l'expérience alimentaire du jeune.

Cette appropriation passe également par les équipes de cuisine. Prendre en compte leurs contraintes d'organisation et leur proposer une formation adaptée constitue un levier pour leur permettre de se saisir pleinement de ces enjeux et de les traduire concrètement dans les repas proposés aux jeunes.

« L'enjeu n'est pas uniquement de savoir ce qu'il faudrait mettre dans l'assiette. Il est de comprendre comment rendre ces recommandations concrètes et appropriables, en tenant compte des besoins, des goûts et du plaisir de manger de chacun, mais aussi des réalités du terrain. Cela suppose d'accompagner les jeunes comme les professionnels, notamment les équipes de cuisine, pour que chacun puisse se saisir durablement de ces enjeux. » Amandine SPIANDORE, Responsable de l'Institut Nutrition.

Voir, toucher, goûter, cuisiner : rendre les jeunes acteurs

À partir de ces enseignements, Végéss'IME a transformé la recherche en **outils directement utilisables sur le terrain**.

Trois ateliers pédagogiques ont notamment été conçus pour permettre aux jeunes de découvrir les légumineuses autrement :

- Les découvrir avec les sens ;
- Comprendre leur parcours « du champ à l'assiette » ;
- Apprendre à les cuisiner.

Toucher les aliments, observer leurs formes et leurs couleurs, faire germer des graines, cuisiner, goûter puis exprimer son appréciation : l'objectif est de rendre les jeunes **acteurs de la découverte alimentaire**, plutôt que simples destinataires d'une recommandation.

Le projet a également donné naissance à des **fiches recettes destinées aux chefs de restauration collective**, à un **livre de recettes végétariennes pour les jeunes en situation de handicap** ainsi qu'à une **formation en ligne gratuite destinée aux professionnels des structures médico-sociales**. Car rendre les jeunes acteurs ne suffit pas : la pérennisation de ces pratiques suppose également d'impliquer l'ensemble de ceux qui interviennent autour du repas – éducateurs, professionnels de l'accompagnement et équipes de cuisine. L'objectif : partager une culture commune autour de l'alimentation et permettre à chacun, à son niveau, d'accompagner la diversification des sources de protéines.

Une approche qui fait écho à la Grande Cause régionale 2026 « Talents Gourmands & Handicap », consacrée notamment à l'accès universel aux plaisirs de la table, à l'autonomie et à la socialisation.

VÉGÉSS'IME EN 4 CHIFFRES

12 repas observés **120** jeunes accueillis à l'internat de la Fondation Richard*

20 recettes de référence

4 outils développés

**Ce chiffre correspond à la capacité / population accueillie par l'établissement et non au nombre de participants à l'expérimentation.*

Contact presse :

Agence Comme ils disent

Chloé Méhat, c.mehat@agence-cid.fr, 06 89 57 84 63.

À propos de Végéss'IME : Végéss'IME s'appuie sur une démarche associant expertise scientifique, observation des comportements alimentaires, cuisine et expérimentation sur le terrain.

Le projet a notamment mobilisé l'Institut Nutrition, la Fondation Gabriel-François Richard, l'Institut Paul Bocuse, Catherine Pinet-Fernandes, sociologue spécialisée dans l'étude des comportements alimentaires, ainsi que les équipes de Restalliance. Les différentes phases du projet ont permis d'observer les pratiques, de tester différentes textures et recettes, puis de traduire les enseignements obtenus en recommandations et outils destinés aux jeunes et aux professionnels qui les accompagnent. Le projet a bénéficié du soutien financier de la Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF).

À propos de l'Institut Nutrition : Fondation d'entreprise du groupe Restalliance, l'Institut Nutrition agit pour favoriser et améliorer, à travers le plaisir, l'alimentation des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap et ainsi lutter contre la dénutrition. 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, sociologues et acteurs du médico-social). Chaque année, Les Rencontres de l'Institut Nutrition réunissent plus de 300 participants autour des enjeux d'alimentation, de nutrition et de santé. Pour en savoir plus : <https://www.institut-nutrition.fr/>.

En 2026, l'Institut Nutrition contribue également aux réflexions menées dans le cadre de la Grande Cause régionale « Talents Gourmands & Handicap », autour d'un enjeu central : permettre à chacun, quelles que soient ses capacités, de cuisiner et de manger avec plaisir, à domicile comme dans les lieux collectifs et les restaurants.