



Anxiété : 21 % des Français concernés, un enjeu aussi pour les professionnels de santé



Lyon, le 31 mars 2026 – *À l'occasion de la 6e édition des Rencontres de l'Institut Nutrition–376 inscrits, dont 269 participants en direct (présentiel et visioconférence), les autres inscrits ayant accès au replay– chercheurs, professionnels de santé et acteurs du médico-social – ont alerté sur un enjeu encore sous-estimé : le rôle majeur de l'alimentation dans la santé mentale.*

Alors que 21 % des adultes souffrent de troubles anxieux (INSERM) et que les troubles du comportement alimentaire concernent près de 10 % de la population (Fondation Recherche Médicale), la nutrition apparaît comme un levier de prévention encore largement sous-exploité.

Microbiote, comportements alimentaires, épuisement des soignants : les dernières recherches ouvrent des perspectives concrètes.

Santé mentale : un enjeu de santé publique en forte progression

En France, les troubles du comportement alimentaire représentent la **2e cause de mortalité prématurée chez les 15-24 ans**, après les accidents de la route (Assurance Maladie).

Pour les experts réunis à Lyon, ces chiffres imposent de repenser les approches de prévention, en intégrant pleinement l'alimentation. **Face à la progression rapide des troubles anxieux et alimentaires, ils appellent à intégrer en urgence la nutrition dans les politiques de santé publique.** Un enjeu d'autant plus critique que ces troubles s'installent souvent durablement et nécessitent des prises en charge longues et complexes.

« L'alimentation est à la fois biologique, sociale et culturelle. Elle reflète notre rapport à nous-mêmes et aux autres. » — Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue, professeur émérite – Université de Toulouse, Chaire “Food Cultures and Health” Taylor’s University

Microbiote : une avancée scientifique majeure pour comprendre les troubles psychiques

Par ailleurs, les recherches récentes en France et à l'international, confirment le rôle clé du microbiote intestinal dans la régulation de l'humeur, du comportement et des fonctions cognitives. L'axe intestin-cerveau ouvre aujourd'hui de nouvelles perspectives thérapeutiques et préventives.

« Nous pouvons agir sur certains troubles psychiques via l'alimentation. » — Sylvaine Artero, chercheur épidémiologiste INSERM Montpellier

Ces avancées permettent d'envisager :

- De nouvelles stratégies de prévention
- Des approches complémentaires aux traitements
- Une meilleure compréhension des troubles mentaux

Alimentation et santé mentale : une relation à double sens

Plus largement, les experts soulignent une réalité essentielle : la relation entre alimentation et santé mentale est bidirectionnelle.

- L'alimentation influence la santé mentale
- L'état psychologique, en retour, influence les comportements alimentaires

Ce cercle d'influence peut être à la fois protecteur ou aggravant, selon les situations et les profils des patients. C'est pourquoi cette interaction impose une approche globale et pluridisciplinaire et au cas par cas dans les parcours de soin.

« Les troubles alimentaires sont à la fois un symptôme et un facteur aggravant des troubles psychiques. » — Diane Morfin, pédopsychiatre. Centre de référence pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire de Lyon, Bron

EHPAD, ateliers cuisine : des solutions concrètes qui améliorent déjà la santé mentale

Concrètement, au-delà des constats, les Rencontres ont mis en lumière des initiatives opérationnelles :

- Ateliers culinaires en EHPAD
- Démarches participatives
- Accompagnement individualisé

Ces dispositifs permettent de :

- Restaurer l'autonomie alimentaire
- Recréer du lien social
- Améliorer le bien-être global

Certaines de ces initiatives montrent déjà des effets concrets sur le bien-être, l'autonomie et la qualité de vie des patients.

« Le fait de cuisiner et de partager les repas redonne confiance et autonomie aux personnes. »

Soignants : un enjeu encore peu adressé

Dans un contexte de forte tension du système de santé, les professionnels eux-mêmes sont particulièrement exposés :

- Épuisement professionnel
- Déséquilibres alimentaires
- Manque de prévention

A ce titre, cette question devient également un enjeu organisationnel et de qualité des soins.

« Prendre soin de l'alimentation des soignants, c'est aussi prendre soin du système de santé. » — Philippe Denormandie, chirurgien et délégué général – Fondation MNH Paris

« Un soignant qui va bien est un soignant qui soigne bien » - Sandrine Baumann-Hautin, Cheffe pâtissière experte de l'accompagnement alimentaire des professionnels de santé

Ces travaux dessinent les contours d'une meilleure intégration de la nutrition dans les parcours de soin, encore peu structurée aujourd'hui.

« Les liens entre alimentation et santé mentale restent encore largement sous-estimés, alors qu'ils constituent un levier majeur de prévention. L'enjeu aujourd'hui est d'intégrer pleinement la nutrition dans les parcours de soin. » — Amandine Spiandore, Responsable de l'Institut Nutrition.

Replay de la 6e édition des Rencontres de l'Institut Nutrition :

<https://www.youtube.com/live/v6a8oxF-MNI>

Interviews possibles avec les experts présents lors de l'événement (INSERM, CNRS, praticiens de terrain).

Contact presse :

Agence Comme ils disent

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

A propos de l'Institut Nutrition : Fondation d'entreprise du groupe Restalliance, l'Institut Nutrition agit pour améliorer 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 (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/>.