

## À la découverte des légumineuses avec le projet Végéss'IME !



*L'Institut Nutrition, Fondation d'entreprise Restalliance, créée en 2020, a vocation à produire des connaissances nouvelles sur le comportement alimentaire des personnes vulnérables. C'est avec la volonté d'expérimenter des solutions concrètes sur le terrain que l'Institut Nutrition a créé Végéss'IME, le premier living lab dédié à la transition alimentaire chez les jeunes en situation de handicap, permettant de placer le convive comme acteur de son plaisir de manger.*

### Le contexte

Initié en novembre 2021 par l'Institut Nutrition, le projet **Végéss'IME** marque une étape cruciale dans la transformation de l'alimentation des **jeunes en situation de handicap**. Face aux enjeux de santé et environnementaux liés aux protéines végétales, la **loi EGAlim** préconise depuis 2019 l'introduction d'un menu végétarien hebdomadaire dans la **restauration collective**.

Végéss'IME répond à cet appel en conjuguant **transition alimentaire et plaisir gustatif** pour les jeunes en situation de handicap. Dans l'aboutissement de ce projet novateur, l'Institut Nutrition a développé des outils concrets, comme des ateliers ludiques visant à apprendre le cycle de vie des légumineuses et à les cuisiner de manière gourmande. Chaque recette, élaborée en collaboration avec ces jeunes, s'adapte aux exigences de la restauration collective. Ces créations uniques combinent **bien-être nutritionnel**, préservation des **saveurs** et **gourmandise**.

Bien que riches en bienfaits, les légumineuses demeurent sous-représentées dans les menus de restauration collective. Une enquête de l'INRAE en 2020 révèle que **59%** de ces établissements en proposent **moins de 2 fois par semaine**. Pourtant, **87%** des chefs

cuisiniers expriment le **désir d'intégrer davantage** de légumineuses dans leurs menus et **91%** souhaitent **plus de recettes végétariennes**.<sup>1</sup>

Au sein du secteur du handicap, deux constats préalables ont orienté le projet Végéss'IME. Tout d'abord, la **méconnaissance des légumineuses** tant par les jeunes que par les professionnels du secteur médico-social. Ensuite, le **contexte alimentaire complexe** chez les jeunes en situation de handicap, caractérisé par des troubles nutritionnels variés tels que la dénutrition et l'obésité, des néophobies alimentaires, des troubles de l'oralité, de la mastication, et de la déglutition, ainsi que des problèmes bucco-dentaires. Ces enjeux majeurs ont guidé la mise en œuvre du projet. Au cœur de cette initiative se trouve la volonté de **transformer de manière ludique et éducative l'alimentation** des jeunes en situation de handicap en intégrant davantage les protéines végétales.

## La réalisation du projet

Pour répondre à la problématique de l'intégration des protéines végétales de façon gourmande et éducative dans les assiettes des jeunes en situation de handicap, le projet s'est construit autour de plusieurs objectifs clés :

- **Participer à l'éducation alimentaire des jeunes en situation de handicap**, par le goût et répondre aux enjeux de la transition alimentaire par la découverte des légumineuses.
- **Identifier les facteurs clés d'acceptabilité sensorielle** des protéines végétales pour ces jeunes en restauration collective.
- **Faire évoluer les pratiques des chefs cuisiniers** en restauration collective auprès des jeunes en situation de handicap, vers une cuisine intégrant plus des protéines végétales.

Plusieurs phases stratégiques se sont dessinées. Sous la conduite de la **sociologue spécialisée en alimentation**, Catherine Pinet-Fernandes, des **observations** et des **entretiens approfondis** ont été menés. Les jeunes, les parents, les chefs de cuisine, les professionnels de santé, et les accompagnateurs ont tous été impliqués dans ces échanges essentiels, pour comprendre leur vision de **l'alimentation végétale**.

La théorie a trouvé sa mise en pratique à travers **d'ateliers** spécialement conçus par le **Centre de Recherche et d'Innovation de l'Institut Lyfe**. L'objectif était de tester ces nouvelles préparations directement avec les jeunes de la **Fondation Gabriel-François Richard**, afin de

---

<sup>1</sup> : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE. <https://doi.org/10.15454/F66P-NA32>. ISBN : 2-7380-1438-0

**comprendre leurs préférences gustatives et sensorielles** en jouant sur les couleurs, les formes et les textures, et ainsi ajuster les recettes en conséquence.

## Les résultats du projet

Les constats majeurs, issus des ateliers et des entretiens, concernent les **textures des aliments**. Lorsqu'elles sont homogènes, notamment comme celles des légumineuses mixées, elles génèrent moins de déchets que les textures hétérogènes souvent triées. Pour obtenir une **texture homogène**, la pré-cuisson des légumes et légumineuses est cruciale, évitant ainsi les risques de fausses routes avec des aliments trop fermes. Les légumineuses en conserve, plus fondantes, se révèlent être un choix adapté. Également, pour les jeunes sujets à la **néophobie alimentaire**, intégrer les légumineuses à des textures familières, comme des biscuits ou des cakes, offre un côté rassurant et facilite leur acceptation.

L'importance de **l'aspect visuel et du plaisir gustatif** est soulignée par plusieurs observations. Des couleurs attractives, en harmonie avec les préférences alimentaires des jeunes, et des textures évitant une consistance trop pâteuse sont des éléments décisifs. En parallèle, la **personnalisation des repas**, à travers des options comme un salad bar ou le choix d'accompagnements, suscite non seulement un enthousiasme accru, mais contribue également à réduire la production de déchets.

Tous les constats de cette première phase exploratoire sont mis en avant dans l'article « Comment favoriser la consommation de protéines végétales en restauration collective auprès des 6/14 ans en situation de handicap ? » paru dans la revue scientifique **Cahiers de Nutrition et de Diététique**<sup>2</sup>. Retrouvez l'article en cliquant sur le lien ci-après : <https://authors.elsevier.com/c/1i6gP1qMu754e>

Cette phase observatoire et ces constats convergents ont permis la création et la mise en place des outils, lors d'une deuxième phase. Ils ont aidé à la réalisation des **recettes adaptées**, à la fois visuellement attrayantes, sensoriellement stimulantes et personnalisables pour **répondre aux besoins spécifiques** des jeunes en situation de handicap. Les recettes et les ateliers ont soigneusement été **réévalués et ajustés** à travers des essais auprès des jeunes, prenant en compte des aspects tels que le visuel, la texture, les portions et les saveurs. Ainsi, ces recettes et ces ateliers sont **validés** et **appréciés** par les jeunes en situation de handicap.

L'engagement actif des jeunes dans les ateliers culinaires se révèle particulièrement bénéfique. Ils suscitent leur **intérêt**, mais ils contribuent également à **éveiller leur sensorialité**, à les familiariser avec de nouveaux ingrédients, et surtout à les intégrer activement dans le processus alimentaire. Cette implication va au-delà de la simple

<sup>2</sup> : Pinet-Fernandes, C., Moreau, A., & Rousseau, C. « Comment favoriser la consommation de protéines végétales en restauration collective auprès des 6/14 ans en situation de handicap ? » *Cahiers de Nutrition et de Diététique*. (2023). <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2023.10.005>

préparation des repas, elle représente une opportunité unique pour **sensibiliser les jeunes au cycle de vie des ingrédients**. Inclure les jeunes dans leur propre processus alimentaire n'est pas seulement éducatif, c'est aussi une **source de plaisir et de satisfaction**.

## Les livrables

Les résultats de notre projet Végéss'IME se traduisent par **trois outils essentiels** destinés à accompagner les professionnels et les proches vers une **alimentation plus adaptée et diversifiée** pour les jeunes en situation de handicap.

- Le premier outil, **les fiches ateliers**, offre aux aidants, éducateurs et proches des jeunes des ressources pratiques. Ces ateliers sont conçus pour **impliquer les jeunes** dans la préparation de leurs repas afin de développer davantage leur plaisir et surtout de leur offrir un sentiment de sécurité face à cet ingrédient inhabituel. Ils présentent de **manière ludique le cycle de vie de la légumineuse**. Les ateliers les guident dans l'apprentissage de sa croissance, de sa cuisson et de sa dégustation tout en **stimulant leurs sens**.
- Le deuxième outil, **un livre de recettes** gourmandes, s'adresse aux familles des jeunes en situation de handicap. Avec **5 entrées, 10 plats et 5 desserts**, ces recettes à base de légumineuses sont soigneusement adaptées aux goûts et spécificités alimentaires et nutritives des jeunes. L'objectif est de **susciter leur appétit et de stimuler leur envie de manger** avec des plats gourmands, plein de saveurs et simples à préparer.
- Enfin, le troisième outil, dérivé du livre de recettes, prend la forme de **fiches techniques** dédiées aux **chefs cuisiniers de la restauration collective**. Ces fiches offrent des indications claires et inspirantes pour intégrer efficacement les légumineuses dans les plats des **établissements collectifs accueillant des jeunes en situation de handicap**.

Une **formation en ligne** est en cours de développement, visant à aider les professionnels du secteur médico-social, en **particulier les chefs en restauration collective et les éducateurs spécialisés**. Cette formation aura pour objectif de sensibiliser ces acteurs aux enjeux alimentaires, en leur faisant comprendre **l'importance de diversifier les sources de protéines végétales** dans l'assiette des jeunes en situation de handicap. En mettant l'accent sur les facteurs clés de réussite et d'acceptabilité sensorielle, cette initiative a l'ambition de répondre à un besoin crucial de formation, souvent minimisé dans le secteur de la restauration, afin d'optimiser l'impact positif des **nouvelles pratiques alimentaires**, qui font état des recommandations du projet Végéss'IME.



Télécharger les  
fiches ateliers



Télécharger le  
livre de recettes



Télécharger les  
fiches techniques

Lire l'article scientifique de la revue  
*Cahiers de Nutrition et Diététique*

Le projet Végéss'IME a été réalisé avec le soutien financier de la Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt.



## 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).

