



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

20/11/2025



Structure Régionale d'Appui et d'Expertise en Nutrition



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports



sraenutrition.fr

Actus, ressources, outils
et formations



Adhésion non payante
en ligne



Accompagner les professionnels et animer le réseau
des acteurs concernés par la nutrition



Activité physique et sédentarité



Dénutrition



Alimentation



Obésité

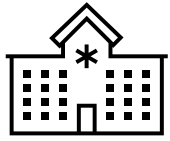


www.linkedin.com/company/srae-nutrition

En pratique...



Appui aux professionnels



En structure



En ville

4 thématiques



Formation/sensibilisation

Organisme de formation SRAE Nutrition



Temps de sensibilisation en équipe



Webinaires thématiques

Evénements régionaux et nationaux



Aide à la pratique



Outils

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Orientation



ON Y VA!



Accompagnement personnalisé



Réponse aux sollicitations des pros



Mise en réseau



Réunions de travail
- Conseil projet nutrition

L'organisme de formation



[Accéder au catalogue de formation](#)

En tant que prestataire d'actions concourant au développement des compétences mentionnées à l'article L. 6313-1, la SRAE Nutrition est engagée dans une démarche qualité. La SRAE Nutrition est certifiée QUALIOPi le 13 septembre 2023.

 2026 🏠 Alimentation en situation de handicap : Accompagner les personnes atteintes d'un déficit du développement 🕒 14h 💰 690 €	 2026 🏠 Alimentation positive de la femme enceinte, en post-partum et allaitante 🕒 15h 💰 690 €	 2026 🏠 Animation du programme Body Project de prévention des TCA 🕒 20h 💰 990 €
 2026 🏠 Chirurgie bariatrique : recommandations et approche psycho comportementale au service de la prise en charge multidimensionnelle 🕒 14h 💰 690 €	 2026 🏠 Impact de la stigmatisation sur la qualité de vie et la prise en charge des personnes en excès de poids 🕒 7h 💰 390 €	 2026 🏠 L'approche sensorielle comme outil à la prise en charge du poids 🕒 14h 💰 690 €
 2026 🏠 Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent : Prévenir, repérer, accompagner 🕒 14h 💰 690 €	 2026 🏠 Textures modifiées en EHPAD : techniques culinaires, nutrition & plaisir alimentaire 🕒 14h 💰 690 €	 2026 🏠 Troubles de la déglutition en EHPAD : repérer, prévenir et accompagner 🕒 7h 💰 390 €

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels pour **prévenir et lutter contre la dénutrition**


Santé

Plaisir

Le repas, un moment convivial et agréable pour **favoriser le plaisir de manger**



Contraintes budgétaires, logistiques, de personnel



Alimentation

Au cœur de la prise en charge des patients et résidents

Durable

Un approvisionnement de qualité, ancré dans les territoires et moins de gaspillage alimentaire, pour **respecter l'environnement**



Rappel des recommandations

MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Repères nutritionnels sur la base de l'expertise
des chercheurs et acteurs de santé publique

Il n'y a pas de bons ou de mauvais
aliments : **aucun n'est interdit**
mais certains sont à privilégier et
d'autres à limiter.



SNANC et PNNS 5 : en attente

Pour les adultes

Pour un mode de vie
plus équilibré,
chaque petit pas compte.

Augmenter ↗

Aller vers ↗

Réduire ↘

LES RECOMMANDATIONS, C'EST AUSSI :

- prendre plaisir à manger, savourer ;
- privilégier la variété, le fait maison ;
- veiller aux quantités et à la taille des portions dans les assiettes.



Fibres



Recommandations Programme National Nutrition Santé 4
Mangerbouger.fr
Deschamps et al., 2025

L'huile de colza,
de noix, d'olive

Réduire ↘

1

Augmenter sa consommation de produits végétaux

Vitamines et minéraux

Acides gras essentiels

Fibres



PAS ASSEZ DE FIBRES

Consommation par jour



Inférieur aux recommandations de l'Anses (30 g/j).

INCA 3

[Infographie ANSES](#)

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗

Atteinte des recos



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



L'huile de colza,
de noix, d'olive

Réduire ↘



Pour un mode de vie
plus équilibré,
chaque petit pas compte.

1 Augmenter sa consommation de produits
végétaux

2 Modérer sa consommation de produits
animaux

Augmenter ↗

Aller vers ↗

Réduire ↘



Les poissons gras
et maigres en alternance

Consommation
suffisante mais
limitée



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats

Max 150 g/semaine

Max 500 g/semaine



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

- 1 Augmenter sa consommation de produits végétaux
- 2 Modérer sa consommation de produits animaux
- 3 Favoriser le fait-maison et limiter les produits transformés

Augmenter ↗

Le fait maison

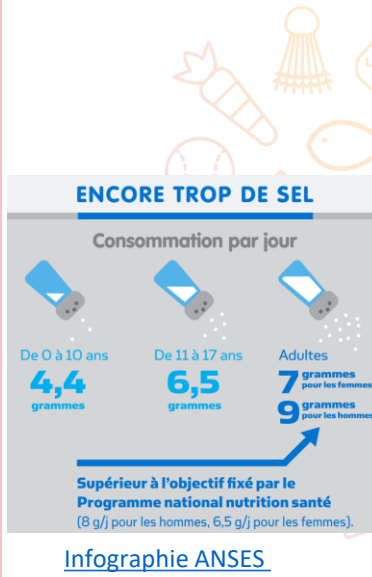
Aller vers ↗

Réduire ↘

Les produits sucrés et les boissons sucrées

Les produits salés

Les produits avec un Nutri-Score D et E



Pour un mode de vie
plus équilibré,
chaque petit pas compte.

1 Augmenter sa consommation de produits
végétaux

2 Modérer sa consommation de produits
animaux

3 Favoriser le fait-maison et limiter les produits
transformés

4 Privilégier les produits issus de l'agriculture
biologique, locaux et de saison

Augmenter ↗

Aller vers ↗

Réduire ↘



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

1 Augmenter sa consommation de produits végétaux

2 Modérer sa consommation de produits animaux

3 Favoriser le fait-maison et limiter les produits transformés

4 Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique, locaux et de saison

Vers une alimentation plus saine et durable



Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.
Pour les femmes enceintes,
les enfants et les ados :
zéro alcool.

+ comportements favorables à la santé

Personnes âgées : des repères alimentaires spécifiques

Pour les 75+



Produits laitiers

3 voire 4/jour



Eau/boissons

Mini 1,5 L/jour

Pour un mode de vie
plus équilibré,
chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes.
Pour les femmes enceintes,
les enfants et les ados :
zéro alcool.



Viande/poisson/oeuf

1-2 fois/jour



EVITER LES
RESTRICTIONS
le plaisir avant tout

Vigilances pour les enfants



0-3 ans
Recos

- ✓ Lait : min 500 mL/j
- ✓ Diversification entre 4 et 6 mois
- ✓ Ne pas ajouter de sel
- ✓ Limiter les produits sucrés
- ✓ Adapter les portions (protéines)
- ✓ Veiller à des apports suffisants en matières grasses

Prévenir le risque de
surpoids et d'obésité
Conso protéines >> besoins

Privilégier ++ les huiles riches en oméga-3



4-17 ans
Recos

- ✓ Les portions s'adaptent à l'appétit de l'enfant et à sa physiologie
- ✓ A partir de 11 ans, même recommandations que les adultes pour la viande et charcuteries
- ✓ 3 produits laitiers
- ✓ Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Prévenir le risque de surpoids et d'obésité





Focus protéines



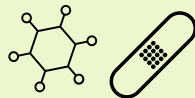
Focus protéines

A quoi servent les protéines ?

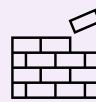


Rôle structural (muscles, cheveux, os, peau)

Nombreux processus biologiques
(immunité, cicatrisation, digestion...)



Pourquoi en consommer tous les jours ?

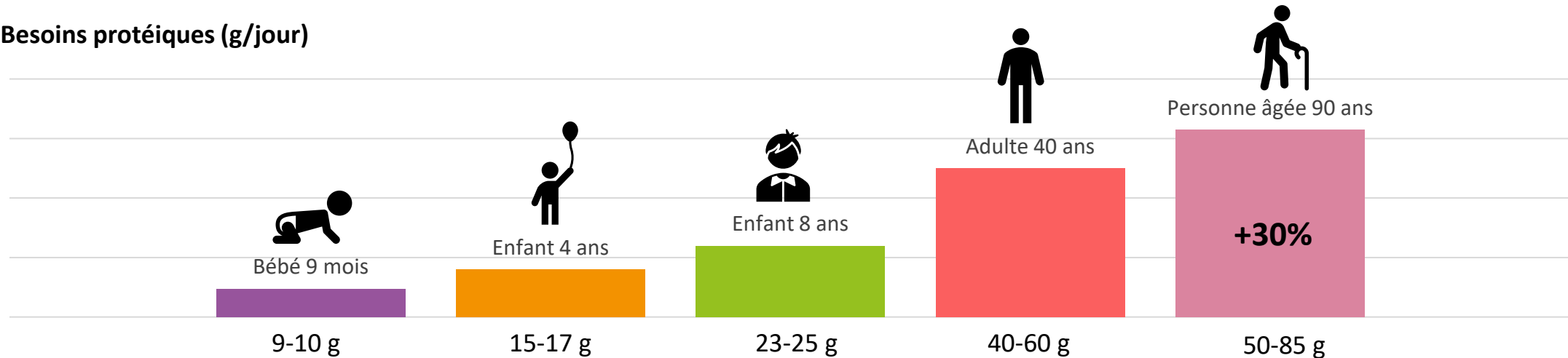


Pour fabriquer des protéines, il faut des **acides aminés**. Certains sont dits « **indispensables** » car l'organisme est incapable de les synthétiser.



Ils doivent être apportés par l'alimentation.

Besoins protéiques (g/jour)



Consommation >> besoins

Risque de non
couverture : 1/3 des 70+

Protéines végétales vs. animales ?

Consommation actuelle en protéines chez l'adulte **83** g/jour

1/3
Protéines végétales

- Céréales
- Légumineuses



2/3
Protéines animales

- Viande/Poisson/Œuf
- Produits laitiers

Tendre vers...

1/2
Protéines végétales



1/2
Protéines animales



Soja
Quinoa
Sarrasin



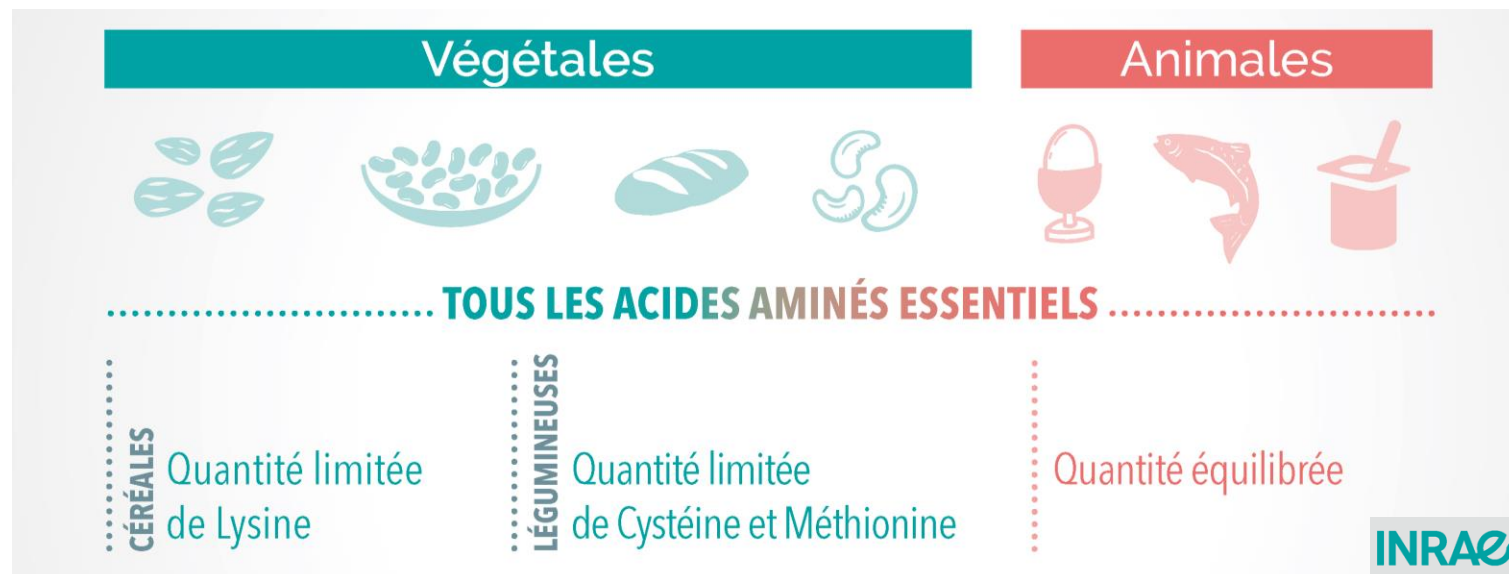
Le duo gagnant : légumes secs ET céréales

Permet d'apporter **tous les AA indispensables**

Lentilles + riz

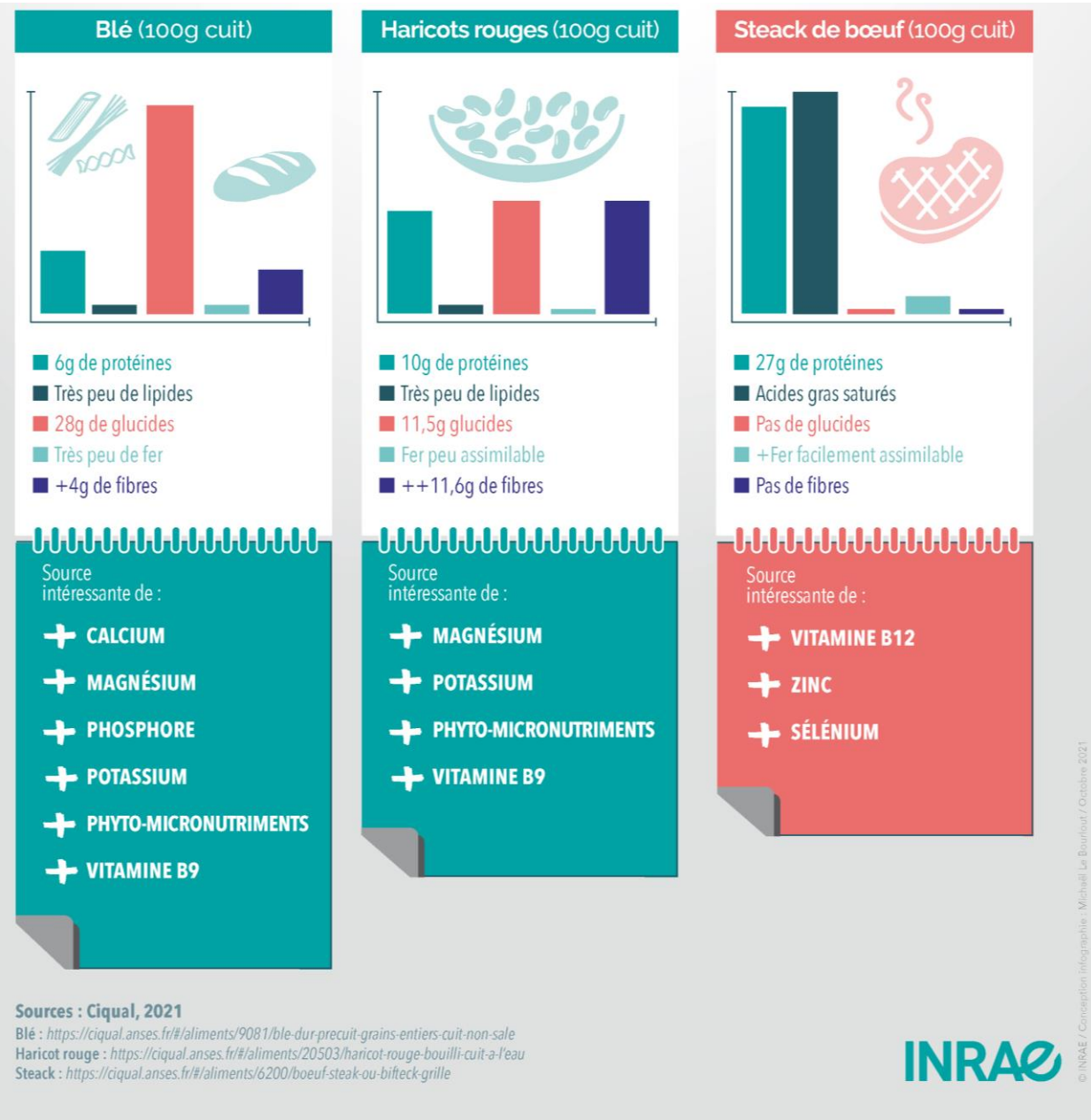
Haricots rouges + maïs

Pois chiche + semoule





Moindre teneur en protéines



« Ce qui change, c'est ce qu'il y a autour de la protéine ! »

Compatible avec la couverture des besoins nutritionnels (en AA et autres micronutriments : Fer, vit B12, etc.)

Vieux et al., 2022



Compatible avec la couverture des besoins nutritionnels des seniors, à condition de maintenir une conso suffisante de produits de la mer et de produits laitiers

Fouillet et al., 2025



Plus l'alimentation sera végétalisée et plus les volumes alimentaires à ingérer seront importants

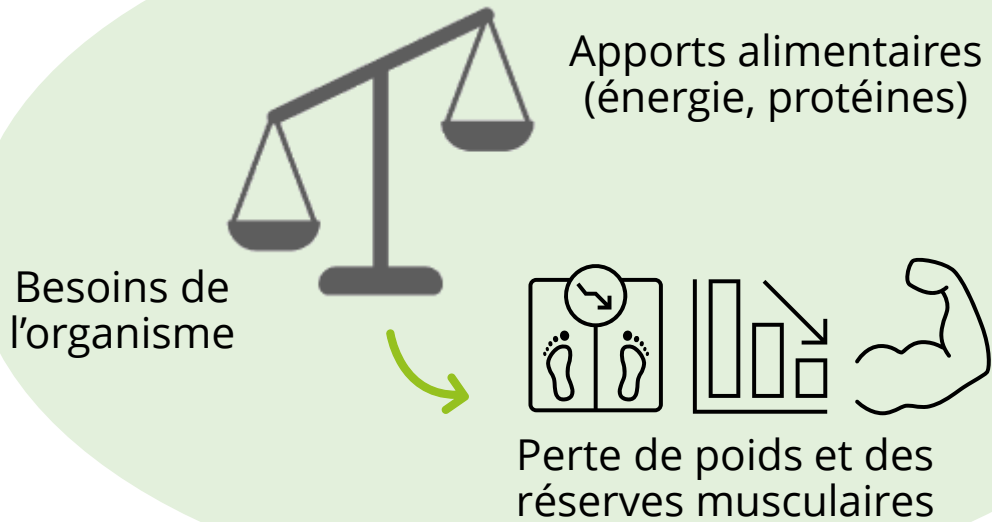


Diversifier les sources de protéines en établissement : les vigilances nutritionnelles



Une forte prévalence de dénutrition

Dénutrition



- 1 résident sur 3 en EHPAD
- 1 personne âgée hospitalisée sur 2
- 2 personnes polyhandicapées sur 3



Vigilance ++ apports protéiques

Les constats en EHPAD



ne couvrent pas leurs besoins caloriques et/ou protéiques



Consommation insuffisante de plats protéinés lors des repas principaux
→ 50-70 g de viande consommée au déjeuner en moyenne*



Diversifier les sources de protéines

Sources alimentaires de protéines

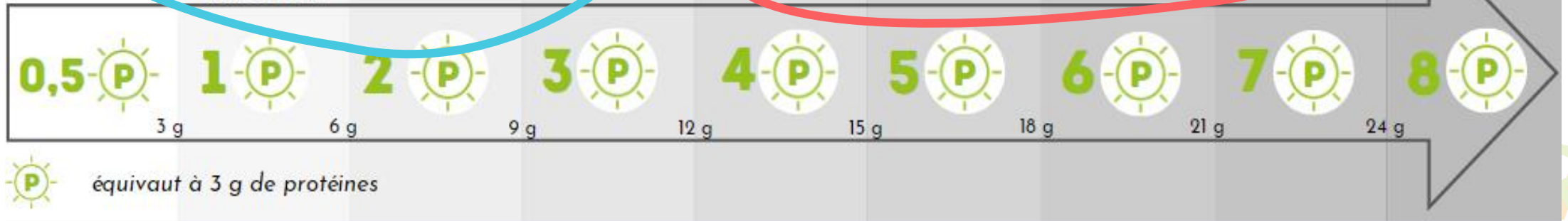
Produits laitiers



Légumes secs



Viande-poisson-oeuf



équivalent à 3 g de protéines

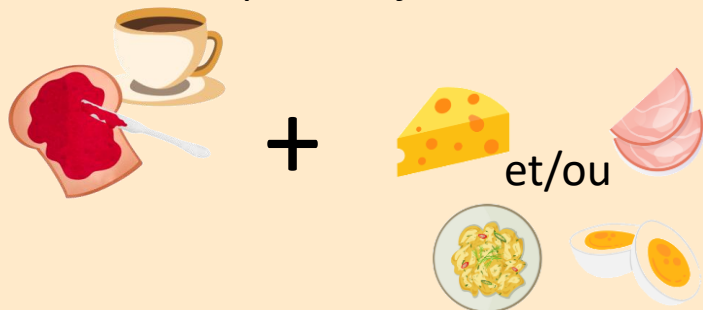
En pratique



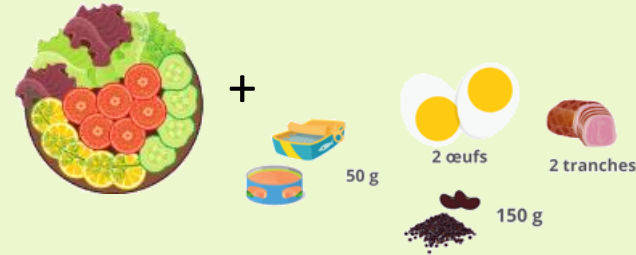
Ajouter des produits laitiers à chaque repas et en collations



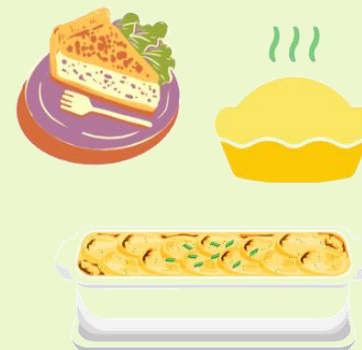
Profiter de l'appétit du petit-déjeuner



Remplacer/compléter une entrée de crudités



Proposer des plats complets avec œuf/lait/fromage



Proposer plus de légumes secs



Proposer des desserts à base d'œufs et de lait



Augmenter ↗


Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.

Bénéfices des légumes secs



Sources complémentaires pour
couvrir les besoins accrus



Teneurs élevées en **protéines**



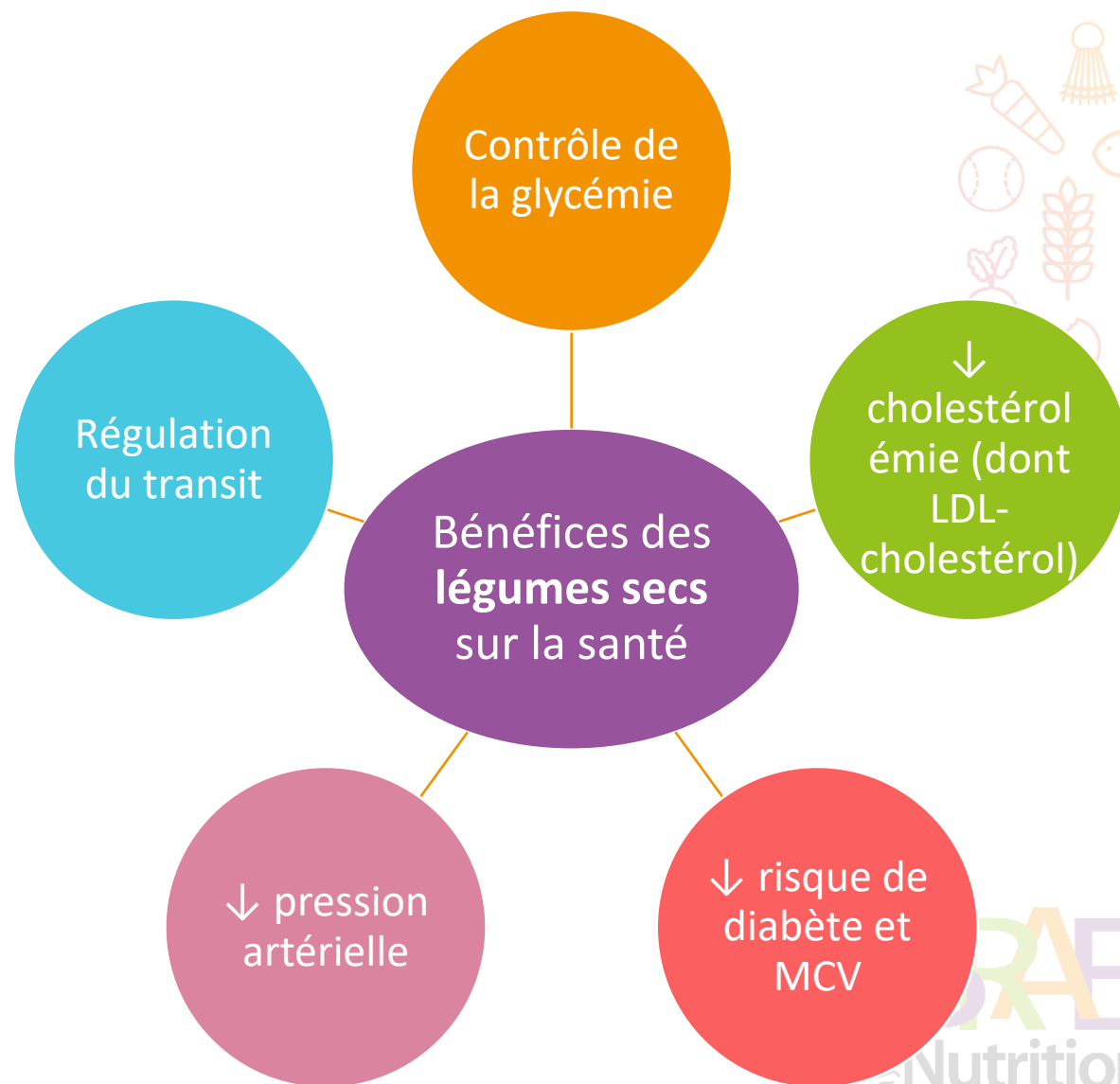
Conso insuffisante
Constipation



Sources de **glucides complexes (amidon)** et de **fibres**



Sources de **micronutriments** : Vitamines du groupe
B, Magnésium, Fer, Calcium...



Idées recettes



Houmous



*Cakes lentilles vertes,
lardons, persil*



Purée de pois cassés



Enrichissement



*Potage
carottes-
lentilles corail*



*Poisson, dahl de
lentilles et patate
douce*



Recettes « mixtes » :
viande + légumes secs



Des classiques « revisités »



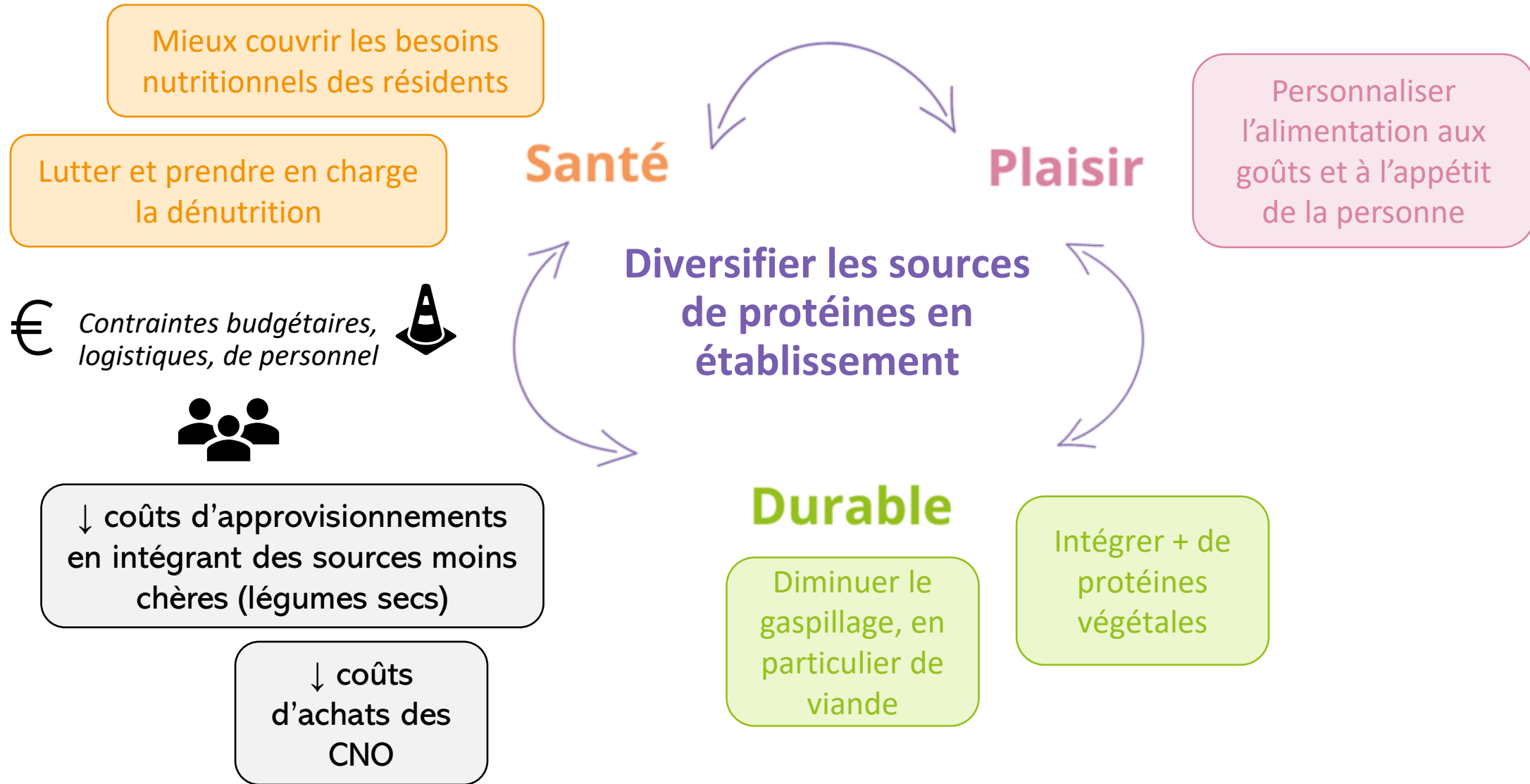
Madeleines de lentilles



*Brownie au chocolat et
haricots rouges*



Conclusion



Ressources

Site internet SRAE Nutrition



Kit D-NUT EHPAD

- Fiche sur les besoins nutritionnels de la personne âgée
- Fiche pratique enrichissement

Form'action des référents nutrition en EHPAD

Livret de recettes enrichies

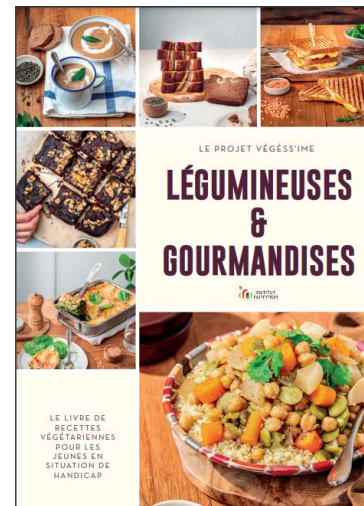
Recettes



Livret 2025 Les Insatiables



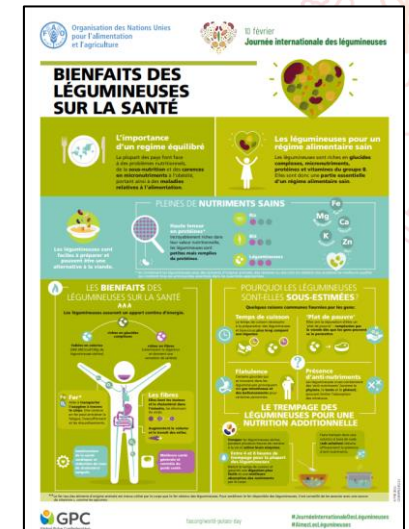
Campagne Une idée légumineuse



Projet Vegessime



Livret recettes



Infographies FAO



ma cantine - documentation

Vos recettes végétariennes

Site macantine



MANGER BOUGER.fr



Commande gratuite : <https://selfservice.santepubliquefrance.fr/sservice/login/inicioAction.do>

Merci pour votre participation !



Charlotte BAUDRY
charlotte.baudry@sraenutrition.fr



Aurélie TURPAUD
aurelie.turpaud@sraenutrition.fr

