

Promotion d'une alimentation durable dans les établissements de santé et les EHPAD à travers la végétalisation des menus

Inter-CLAN Poitou-Charentes 23/04/2026



Alexandre BRISSEAU – interne en santé publique au
CHU de Nantes



Déclaration de conflits d'intérêts

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt financier

Engagement associatif : ONAV (projet de thèse)

Messages clés de la présentation

- Les établissements médicaux sont un lieu central pour la promotion de la santé : tout le monde est concerné !
- Il existe un consensus scientifique quant aux bénéfices de la végétalisation des régimes pour la santé humaine et l'environnement.
- Il est retrouvé une forte demande de formation.
- Les CLAN ont un rôle majeur dans cette progressive transition.
- Cela ouvre de nombreuses pistes de recherches.

Plan

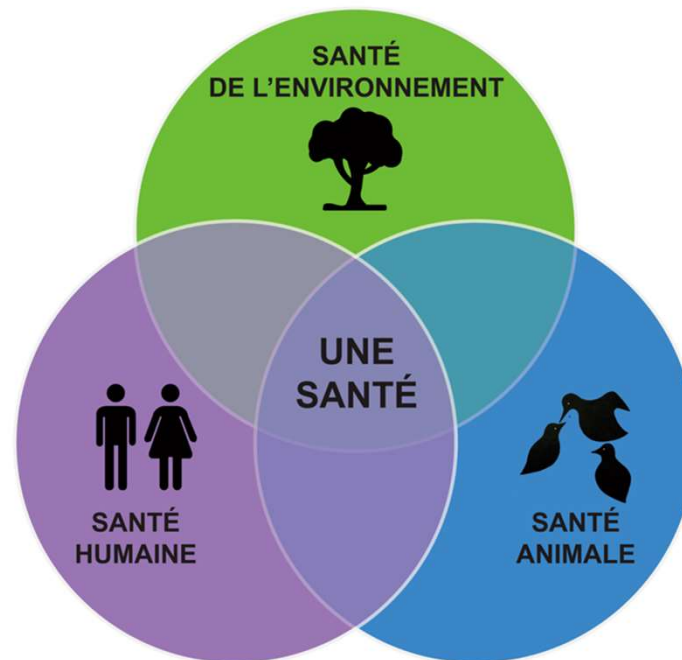
- 1 – Introduction : Rationnel scientifique de la végétalisation de l'alimentation
- 2 – Présentation des résultats de l'étude pilote
- 3 – Recommandations et perspectives

Introduction

Résultats

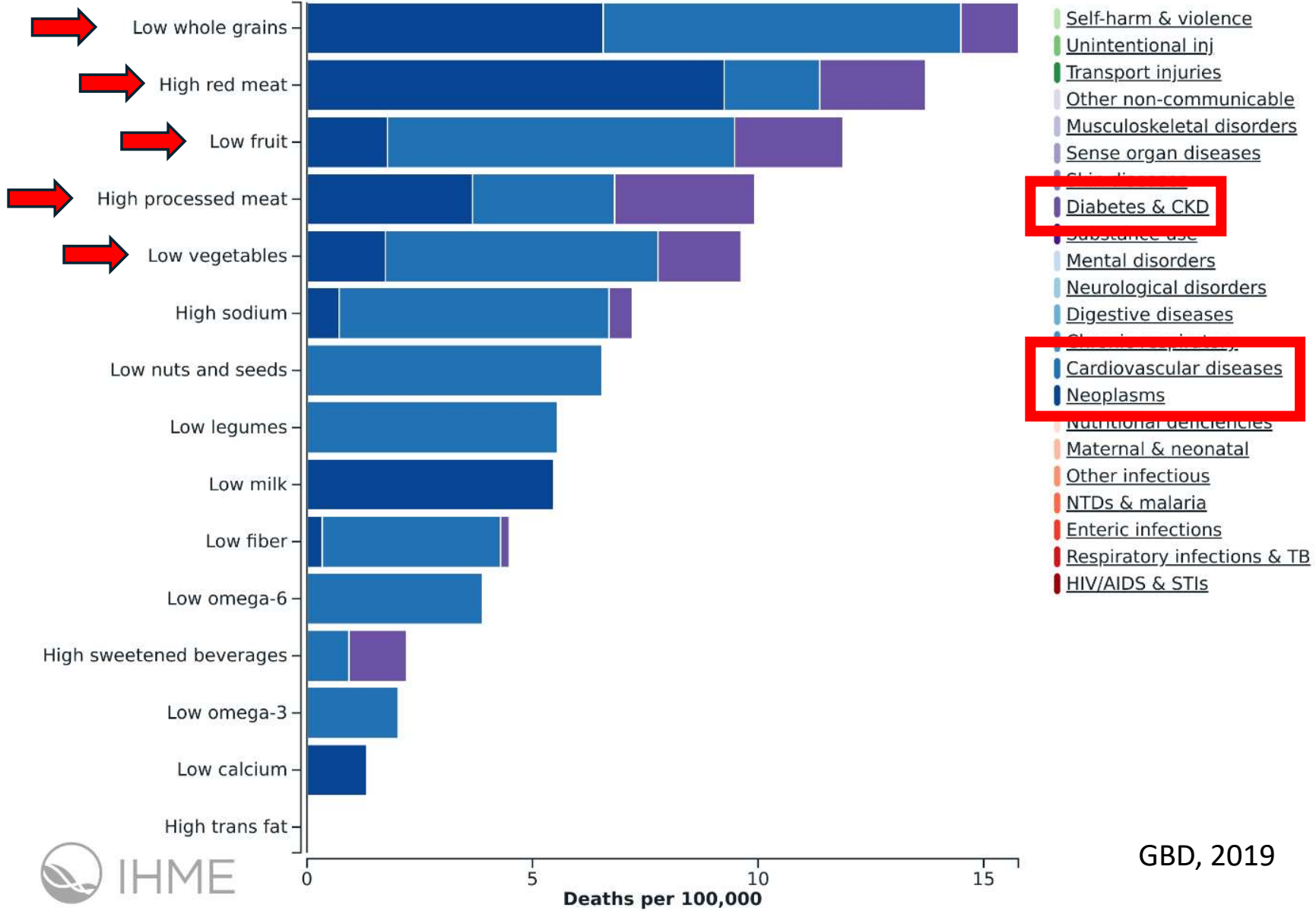
Discussion

Consensus à la végétalisation de l'alimentation

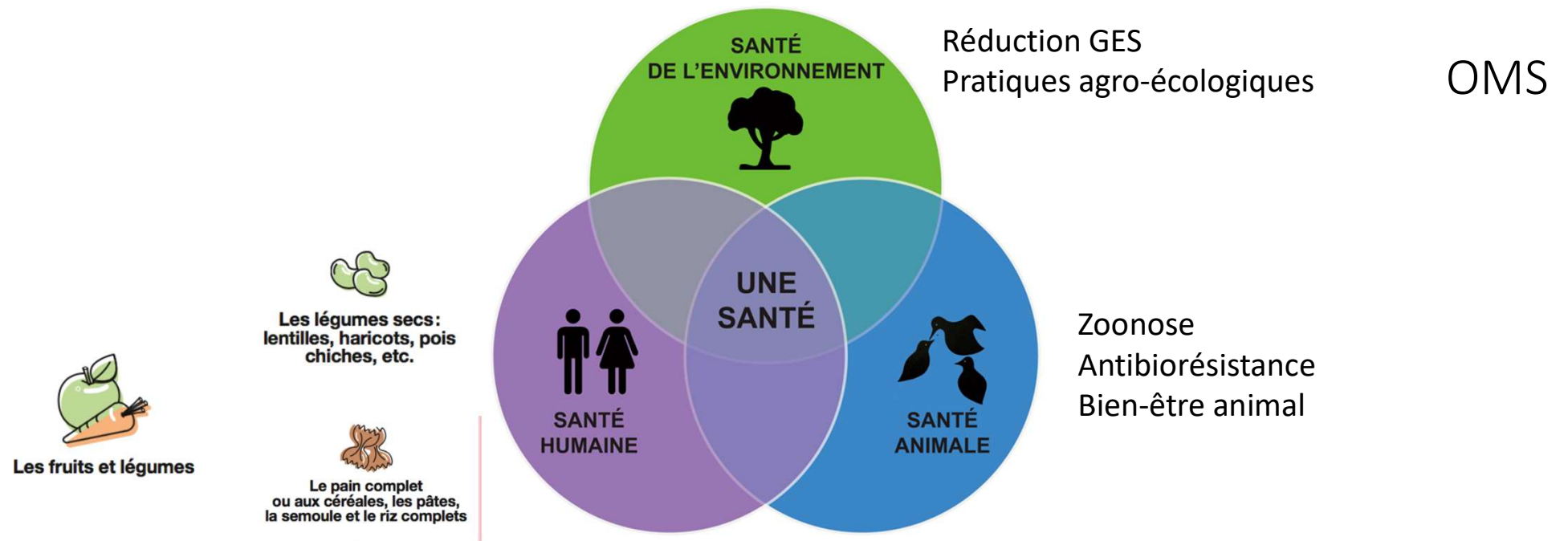


OMS

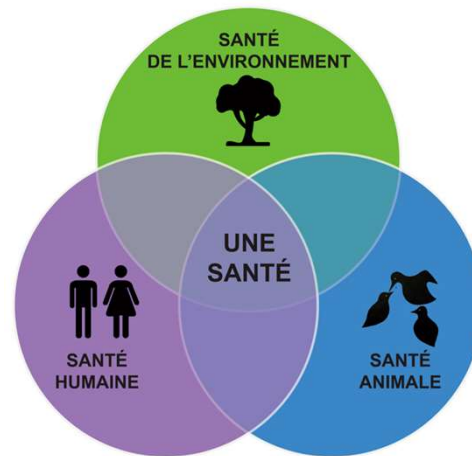
France, Both sexes, All ages, 2023



Consensus à la végétalisation de l'alimentation



En conclusion, de nombreuses données plaident en faveur d'une réorientation des habitudes alimentaires vers des régimes sains à base de végétaux.



OMS - 2021

Recommandations régimes végéta*iens mars 2025



Tableau 10 : synthèse des repères alimentaires pour les régimes lacto-ovovégétariens et végétaliens

Groupes alimentaires	Lacto-ovovégétariens	Végétaliens
Légumes et fruits	700 g/j	700 g/j
Légumes secs	75 g/j	120 g/j
Féculents et pains	170 g/j dont au moins 120 g/j complets et source de fibres	250 g/j dont au moins 120 g/j complets ou source de fibres
Oléagineux	65 g/j	50 g/j
Huile	35 g/j dont au moins 25 g/j d'huile riche en acide alpha-linolénique	30 g/j dont au moins la moitié d'huile riche en acide alpha-linolénique
Lait	450 ml/j (ou 0 ml/j si souhait de limiter cette consommation)	
Œufs	30 g/j	
Fromage	50 g/j	
Analogues de produits laitiers frais	350 g/j	270 g/j
Analogues de viande vecteur de protéines	100 g/j	0 g/j
Levure de bière et autres	10 g/j	15 g/j

Tableau 1 : Répartition de la restauration collective par segments

Segment	Repas			Restaurants	
	Nombre en millions par an		Part (%)	Nombre (estimations)	Part (%)
	Secteur public	Secteur privé			
Scolaire	1 170	252	36 %	29 545	37 %
Universitaire	69		2 %	1 240	2 %
Hôpitaux	455	402	22 %	2 730	3 %
Crèches	24		1 %	10 100	12 %
Médico-social (dont EHPAD)	362	440	20 %	16 670	21 %
Administration Etat (dont Armée)	225		6 %	1 795	2 %
Pénitentiaire	78		2 %	896	1 %
Collectivités et autres	87		2 %	8 905	11 %
Entreprises privées *		420	11 %	8 970	11 %
Total	2 470	1 514	100%	80 851	100%

Mesures Loi EGalim

**42% des repas en
restauration
collective !**

[Bilan statistique annuel
2024, MASA](#)

Introduction

Résultats

Discussion



Présentation des résultats

Méthodologie du projet

1. Etat des lieux de la littérature
2. Enquête nationale
 1. Connaissances en alimentation durable des professionnel-les des établissements de santé
 2. Identification des freins et des leviers
3. Entretiens semi-dirigés de répondant-es
4. Accompagnement de deux structures médicales

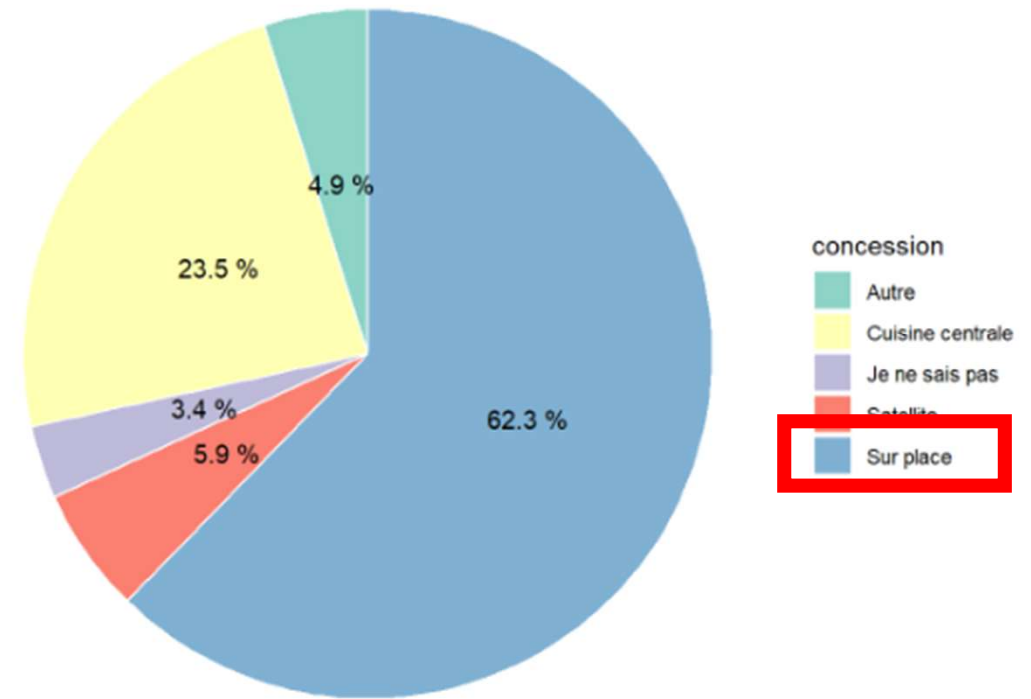
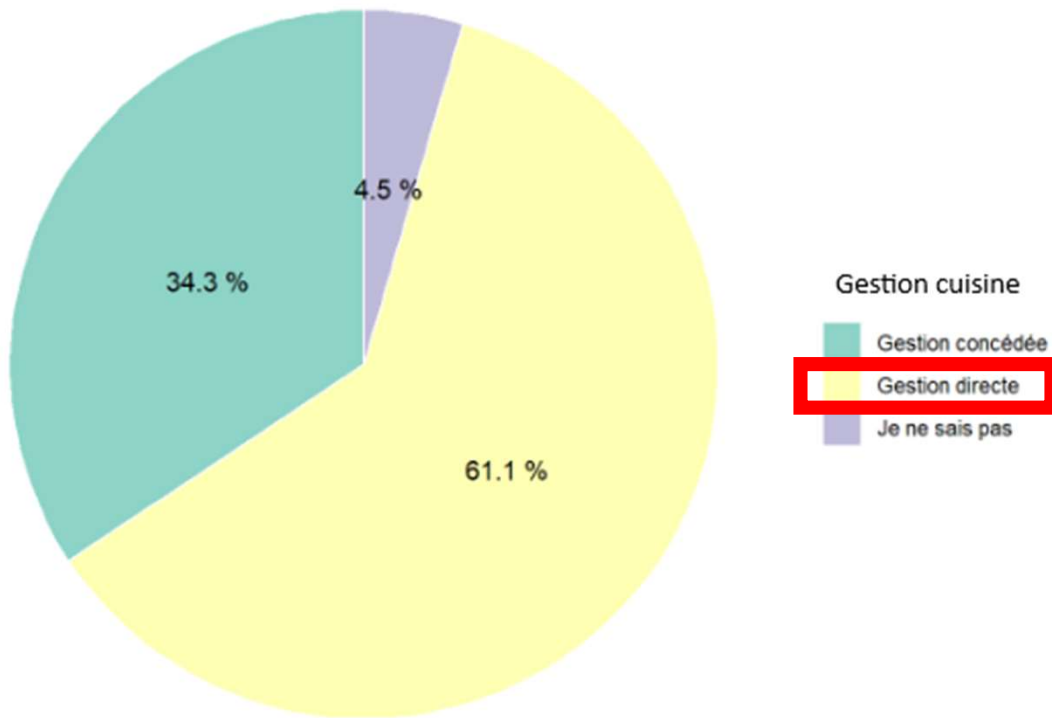
Résultats de l'enquête

444 répondant-es dont :

- 122 Responsables de restauration
- 118 diététicien-nes
- 31 médecins
- ...

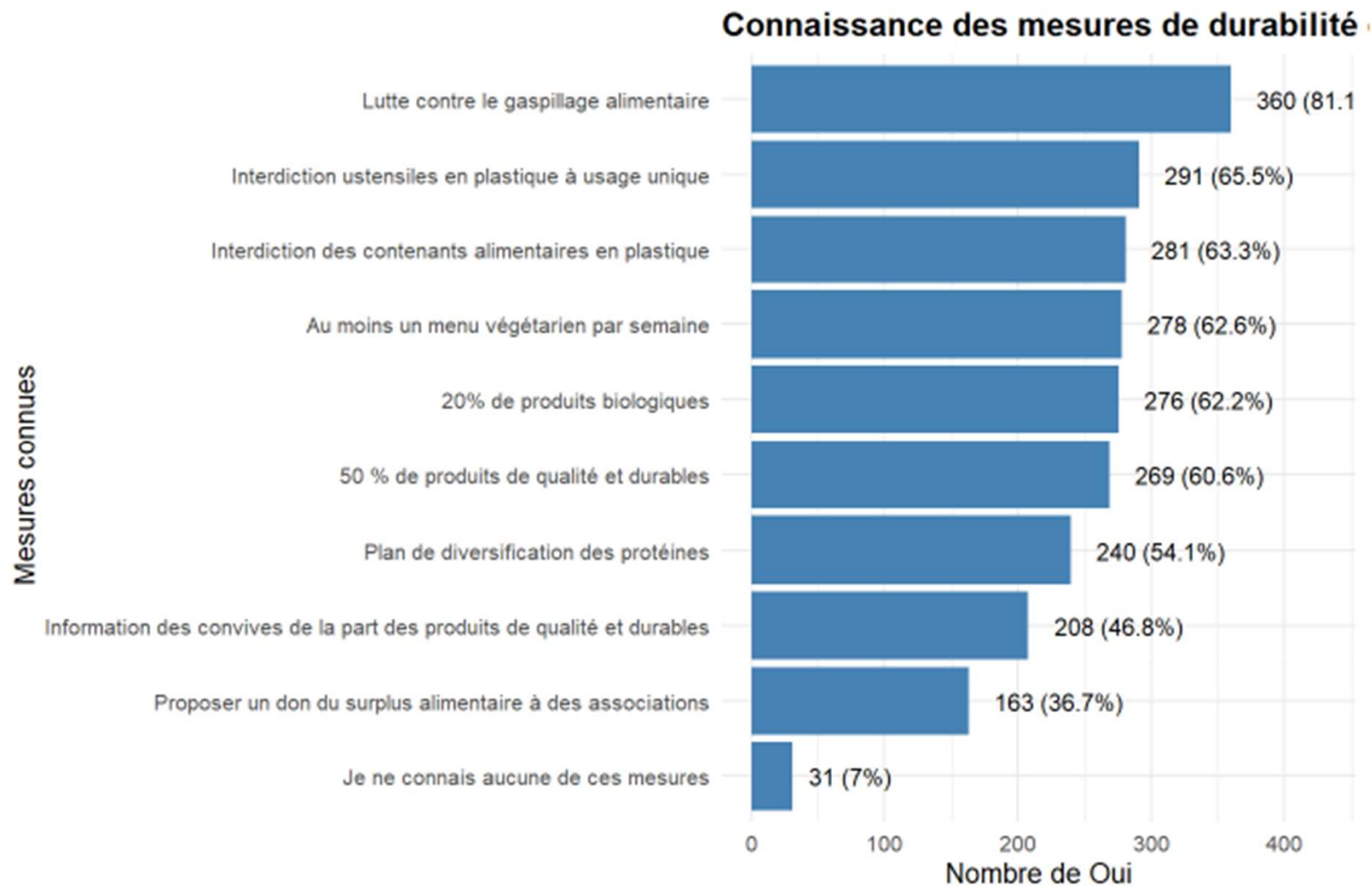
195 structures médicales et médico sociales

Gestion des restaurations collectives

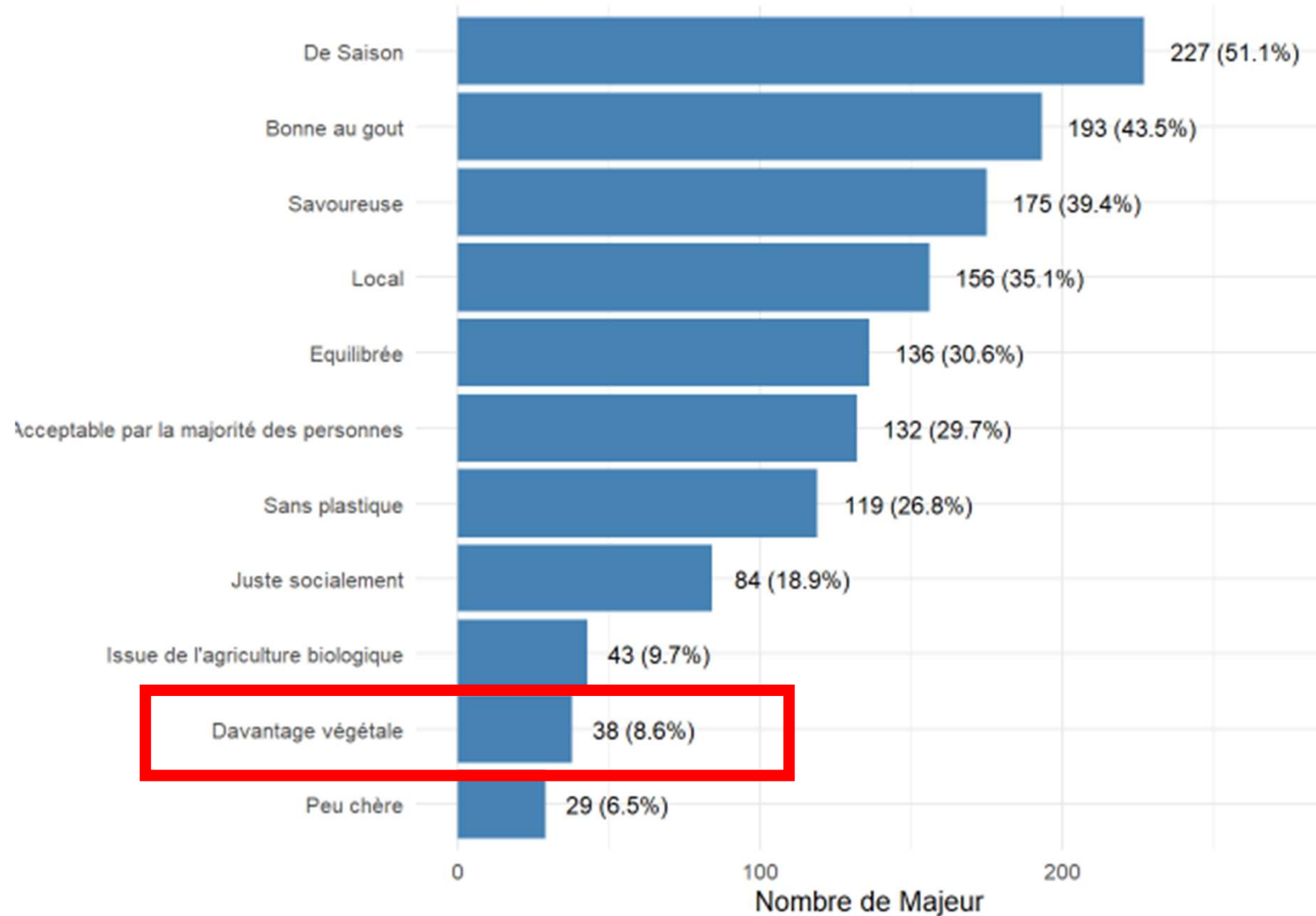


80%

Connaissance des mesures EGalim



Majeur pour la durabilité dans les hôpitaux



Principaux freins

Manque de formation : 74% (dont 47% de majeur);

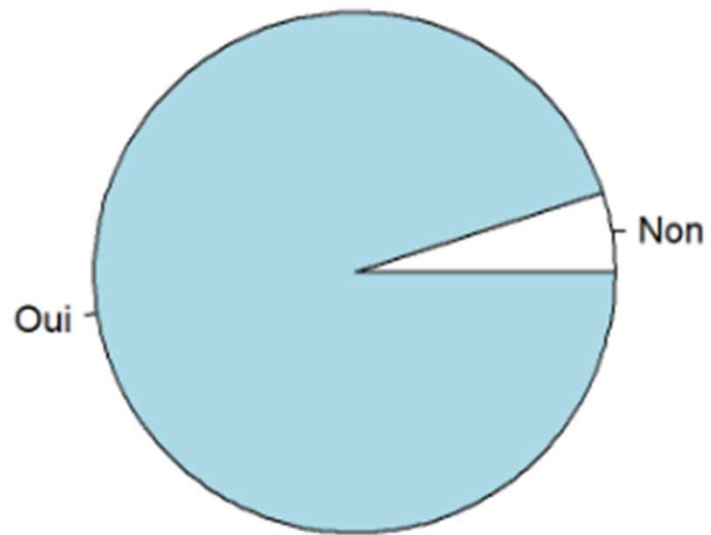
Refus des patient-es = 70% ;

Manque de variété : 64% ;

Inadapté aux malades : 60% ;

Ultra transformation : 60%

Connaissance régime végétarien



Auto-déclaration sur la connaissance
d'un régime végétarien

Debout !!

Manger ou pas manger

- Un-e végétarien-ne peut manger
 - Du fromage ?
 - Du poisson ?
 - Des fruits de mer ?
 - Des Légumineuses ?
-

Définitions clés

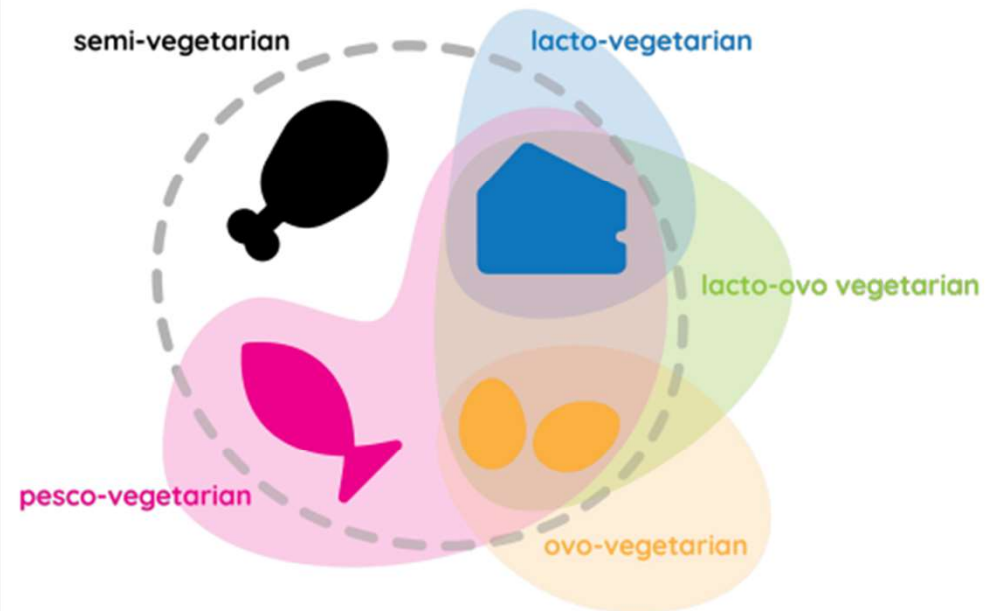
Lacto-ovovégétarien individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception des œufs et dérivés, du miel, du lait et des produits laitiers.

Ovovégétarien individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception du miel, des œufs et dérivés.

Lactovégétarien individu ne consommant pas de produits animaux à l'exception du lait et des produits laitiers.

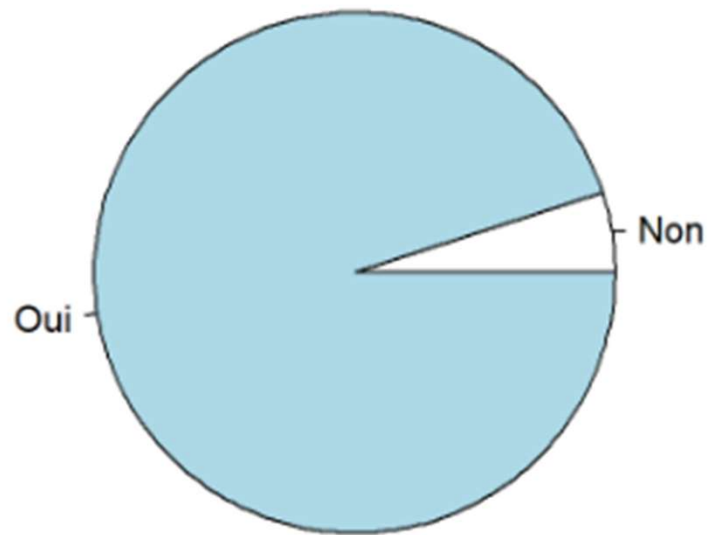
Végétalien individu ne consommant aucun aliment d'origine animale

Végétarien : recouvre l'ensemble (tout ou partie) des définitions précédentes

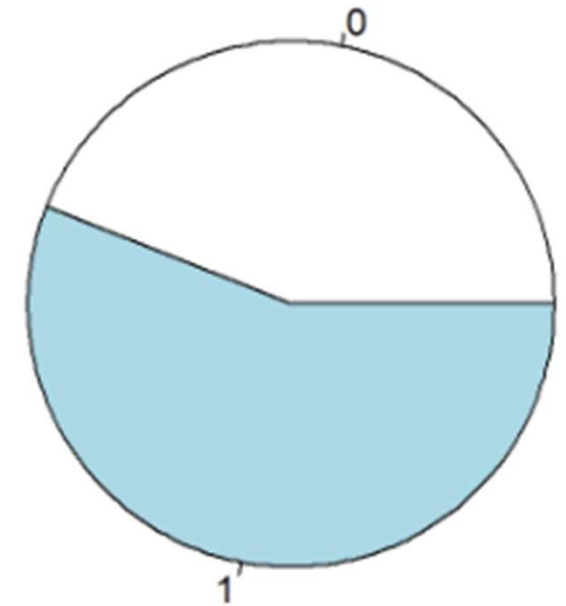


OMS - 2021

Connaissance régime végétarien



Auto-déclaration sur la connaissance d'un régime végétarien



Evaluation de la connaissance d'un régime végétarien

Résultats des entretiens

13 entretiens concernant 15 établissements

Répondant-es motrices et favorables

Ex:

Offre végétarienne par défaut à l'entrée des patient-es

Promotion d'offres végétariennes maternité et internat

Evolution de l'offre au self

Résultats des entretiens

13 entretiens concernant 15 établissements

Répondant-es motrices et favorables

Freins :

Ex:

Confusion entre protéines végétariennes et végétalisation

Impression d'obligation à l'«option végétarienne»

Introduction

Résultats

Discussion

Accompagnements de 2 structures



Court Séjour



Long Séjour

Objectifs

- Informer les professionnel-les de santé et patient-es de l'impact bénéfique de la végétalisation des menus :
 - Sur leur santé
 - Sur l'environnement
- Initier une adhésion des équipes et des patient-es aux plats végétariens

Critère principal : Augmenter la part de menus végétariens dans le cycle des menus des patient-es et des professionnel-les

Méthodologie

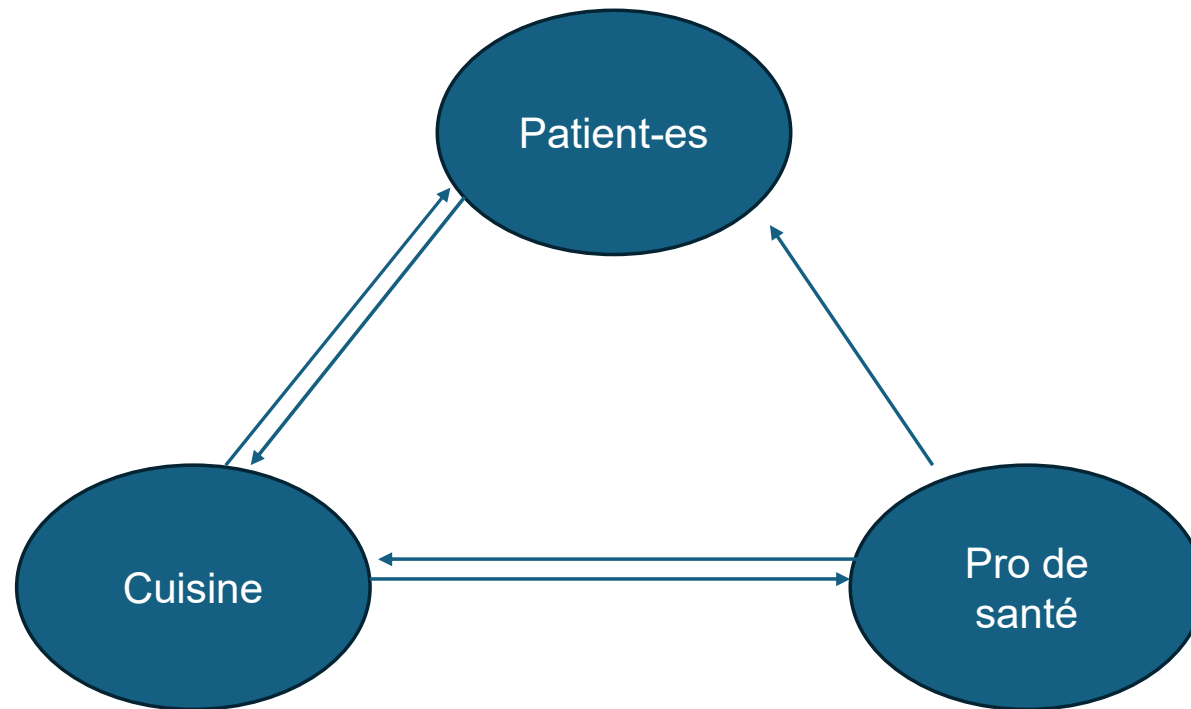
1. Un questionnaire adapté au contexte de l'établissement
 2. Un temps en présentiel au sein de l'établissement
 - Rencontre direction, diététicien-nes, équipe cuisine, médecins (autre med et paramed)
- Réponses aux interrogations et temps de sensibilisation
3. Restitution des résultats
 4. Temps de sensibilisation au self sur les légumineuses
 5. Rétroplanning d'objectifs progressifs et atteignables sur 1 an

Introduction

Résultats

Discussion


Tout le monde est le frein de tout le monde !



Outils créés

10 CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AU TRAVERS DE SON ASSIETTE

Restez en bonne santé, c'est précieux ! En augmentant la part de produits végétaux par exemple les légumes secs, céréales semi complètes ou complètes, fruits et légumes, il vous est possible de mettre, dès à présent, en place quelques petites actions dans votre quotidien sans impacter votre budget !




- 1** **Prise de conscience**
Noter les produits végétaux que vous consommez déjà
- 2** **Progression**
Progresser ne doit pas tout changer ! Commencer par un repas, une idée, un ingrédient...
- 3** **Remplacer**
Remplacer la viande 1 à 2 fois par semaine par des alternatives que vous aimez déjà
- 4** **Essayer**
Tester les plats complets en privilégiant les produits locaux : soupe aux légumes, chili au cornet, dhal, lentilles, wok de tofu...
- 5** **Légumes**
Faire la part belle aux légumes : frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, à chaque repas.
- 6** **Légumineuses**
Augmenter sa consommation de légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles...) dans les salades, soupes ou plats mijotés.
- 7** **Fruits à coque**
Ajouter une poignée d'oléagineux (noix, noixettes, amandes...) pour les bons gras et le goût.
- 8** **Découvrir**
Découvrir les alternatives à la viande : galettes végétales à base de légumineuses, tofu, tempeh, witan (autant que possible avec un nutritionniste A ou B)
- 9** **Plaisir**
Se régaler en découvrant de nouveaux aliments et nouvelles recettes qui donnent envie
- 10** **Défi !**
Essayer une semaine avec les 7 repas du soir végétariens ! Si vous souhaitez ce défi au quotidien, RDN sur végétaric.fr pour avoir toutes les informations nécessaires

OBSERVATOIRE NATIONAL DES ALIMENTATIONS VÉGÉTALES

L'ALIMENTATION DURABLE

Vers une végétalisation des assiettes



OBSERVATOIRE NATIONAL DES ALIMENTATIONS VÉGÉTALES

Les Menus B.A BA :  De quelle manière impactent-ils nos assiettes ?

Nouvelles RECETTES

Recettes alignées sur les données probantes concernant les régimes alimentaires sains et durables.



Priorisation des INGRÉDIENTS



Plan d'action PCM

Mise en place d'un menu végétarien au self
toutes les 3 semaines.

14 menus végétariens dans le cycle (3 mois)
des menus pour les patient-es.

Capucins



- Groupe de travail résident-es
- Mais...
 - Non validation au CLAN et en CME de la démarche
 - Questionnements trop importants sur la faisabilité

Recommandations

1. Institutionnalisation de la démarche
CLAN et CME ++
Démarche progressive
2. Démarche participative
Tout-e professionnel-le et résident-es de long séjour
3. Réaliser des temps de sensibilisation et de formation
Cuisine et diététique
Professionnel-les sans distinction
4. Créer un plan d'action
Il n'y a pas que des personnes âgées fragiles hospitalisées : self, internat, maternité, court séjour, ...
Ne pas mentionner le terme repas végétarien → Nutritionnellement adéquat
5. Explorer et Communiquer
6. Evaluer pour objectiver (Notes Google) → équipe qualité !
7. Partager avec les autres établissements

Pour aller plus loin

Etablissements qui se sont lancés dans l'aventure en France : Brest, AP-HP
Nice, Grenoble, Strasbourg. Également Clermont-Ferrand, Lyon, La Rochelle.

Revue de la littérature sur population spécifique

Études cliniques

Formation initiale

Formation continue



<https://vegeclic.com/>



<https://lonav.fr/>

Introduction

Résultats

Discussion

Merci pour votre attention

Alexandre.brisseau@chu-nantes.fr

Pour toute demande de renseignement concernant un potentiel accompagnement : contact@lonav.fr

Végétalisation et risque de fragilité

- Quantité de protéine et protéines végétales ([Baniyadi et al, 2025](#))
 - Absence si tabac, alcool, sédentarité, parfois sexe féminin ([Duan et al, 2023](#))
- Protéines animales : dépend de la période
 - Long terme : association négative pour les femmes ([Struijk et al, 2022](#))
 - Court terme : association positive ([Vázquez-Fernández, 2025](#))
 - Leucine ?
 - Densité nutritionnelle ?

Hypothèse : plus on mange bien (et notamment moins de viande rouge / charcuterie, donc moins de PA) très tôt, plus on fait de la prévention de la sarcopénie et de la fragilité à long terme.

Végétalisation et dénutrition

Meta-Analysis > Nutr Rev. 2025 Jul 1;83(7):e1581-e1603. doi: 10.1093/nutrit/nuae200.

Effect of Plant Versus Animal Protein on Muscle Mass, Strength, Physical Performance, and Sarcopenia: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials

Rachel J Reid-McCann¹, Sarah F Brennan¹, Nicola A Ward¹, Danielle Logan¹,
Michelle C McKinley¹, Claire T McEvoy¹

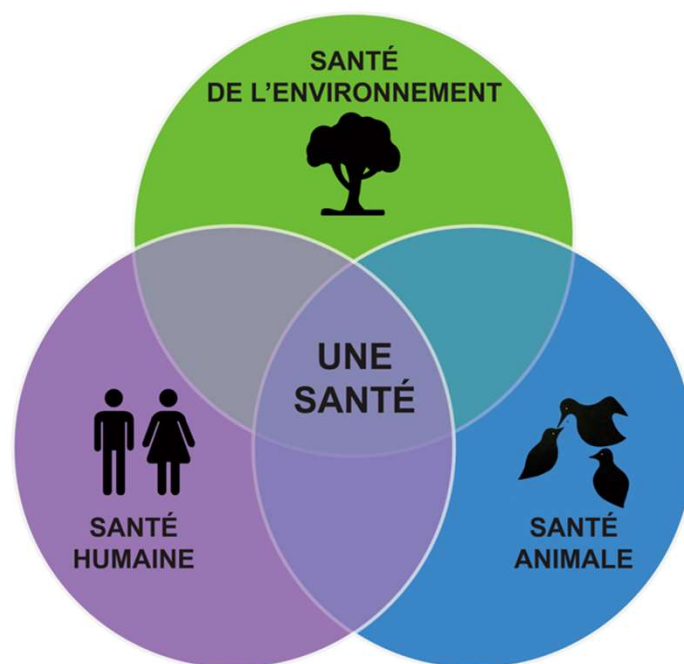
Reid-McCann et al 2025
Protocole : 2022

« Les protéines animales pourraient avoir un léger effet bénéfique sur la masse musculaire par rapport aux protéines végétales autres que celles du soja. Aucun essai n'a évalué la sarcopénie comme critère d'évaluation. »

A stylized figure with a yellow, teardrop-shaped head and a red 'X' for a body. The figure is positioned above the text 'arises'.

arises

La végétalisation de l'alimentation n'est que le premier pas vers une alimentation durable !



Majeur pour la durabilité dans les hôpitaux

