



# École d'été FORTIPHY

Bien manger pour bien vieillir :  
Concevoir des recettes enrichies pour les personnes âgées



1-3 juillet 2026



Langage : français



Dijon, France



130€ (étudiant : 90€)

## POUR QUOI ?

- ✓ Comprendre les stratégies d'enrichissement protéique et leurs contraintes
- ✓ Concevoir des recettes enrichies en protéines alliant nutrition, plaisir et praticité
- ✓ Intégrer les besoins, capacités et préférences des personnes âgées pour développer des solutions innovantes adaptées à leur quotidien

## POUR QUI ?

- ✓ Professionnels de la nutrition & de la restauration collective
- ✓ Etudiants, Chercheurs, Industrie Agro-Alimentaire



Registration :  
<https://fortiphy-ecole-ete.workshop.inrae.fr/>

## Mercredi 1 juillet 2026

09:00 – 09:30 | Accueil

### 09:30 – 10:00 | Lancement de l'école d'été

Présentation des intervenants et des participants ; aperçu des objectifs et du programme.

### 10:00 – 11:00 | Session plénière : enrichir l'alimentation des personnes âgées

Concepts clés : vieillissement, prise alimentaire et appétit ; enjeux et stratégies d'enrichissement.

### 11:00 – 12:30 | Atelier : analyse critique de recettes enrichies en protéines

Travail en groupe pour analyser des recettes enrichies existantes et identifier des points de vigilance.

12:30 – 14:00 | Déjeuner

### 14:00 – 15:00 | Session plénière : concevoir un plat enrichi en protéines

Concepts clés : sources de protéines, matrices alimentaires, objectifs nutritionnels.

### 15:00 – 16:00 | Groupe projet : rédaction du cahier des charges d'une recette enrichie

Choix d'une matrice alimentaire et des ingrédients en fonction de contraintes données par les intervenants.

16:00 – 16:30 | Pause

### 16:30 – 17:30 | Session plénière : utiliser des extraits protéiques

Concepts clés : réglementation, étiquetage, allégation nutritionnelle, sécurité alimentaire, durabilité.

## Jeudi 2 juillet 2026

### 09:00 – 10:00 | Session plénière : relever les défis de l'enrichissement en protéines

Concepts clés : défis technologiques, sensoriels et oraux ; régulation de l'appétit et efficacité protéique.

### 10:00 – 12:30 | Groupe projet : développement d'une recette enrichie

Essais en cuisine pour concevoir une recette enrichie en protéines à partir du cahier des charges rédigé la veille.

12:30 – 14:00 | Déjeuner

### 14:00 – 15:00 | Session plénière : réaliser un test d'acceptabilité avec des personnes âgées

Concepts clés : test hédonique, évaluation sensorielle, test d'usage à domicile ; considérations éthiques et sécurité alimentaire.

### 15:00 – 17:00 | Groupe projet : évaluation des recettes enrichies par les pairs

Préparation et animation d'une séance de dégustation.

16:00 – 16:30 | Pause

### 17:00 – 18:00 | Groupe projet : ajustement et finalisation de la recette enrichie

Analyse des données hédoniques et sensorielles ; optimisation de la recette en vue de la version finale.

18:30 – 20:00 | Apéritif et repas festif en plein air

## Vendredi 3 juillet 2026

### 09:00 – 10:00 | Groupe projet : préparation du pitch de la recette enrichie

Préparation d'une courte présentation pour valoriser la recette finale.

### 10:00 – 11:30 | Session plénière : présentation croisée des recettes enrichies

Partage des recettes finales ; relecture des difficultés rencontrées lors de la formulation et pistes d'amélioration.

### 11:30 – 12:30 | Session plénière : du laboratoire à l'assiette

Réflexion sur les freins et leviers à l'intégration de recettes enrichies dans le quotidien des personnes âgées.

### 12:30 – 13:00 | Clôture de l'école d'été

13:00 – 14:00 | Déjeuner optionnel