

Journée Benjamin Delessert 2026 : quand les découvertes d'hier et d'aujourd'hui dessinent la nutrition de demain

*L'[Institut Benjamin Delessert](#) fête cette année ses 50 ans. Quoi de plus naturel, pour cet anniversaire important, de **porter son regard sur le chemin parcouru, de prendre conscience de ce qui a été accompli, et d'imaginer ce qui reste à construire** ? C'est dans cet esprit qu'a été pensé le programme de la Journée annuelle 2026, qui s'est tenue le 6 février et a réuni plus de 400 participants. Au programme : une matinée consacrée aux **grandes découvertes et évolutions** en nutrition – tant en recherche qu'en pratique clinique – au cours des dernières décennies ; et un après-midi tourné vers les **idées novatrices et grands défis qui restent à relever** pour dessiner l'alimentation de demain. Sans oublier, en guise de touche festive, quelques moments de détente intellectuelle (3 interludes théâtraux !) et physique (séance de stretching postural) venus ponctuer agréablement la journée.*



Photos @Franck DUNOUAU

Les grandes évolutions en nutrition : de la calorie à la prise en charge

Luc Pénicaud, directeur de recherche CNRS dont les travaux ont largement contribué aux connaissances actuelles sur le métabolisme énergétique et le tissu adipeux, a ouvert la matinée par un véritable bond dans le temps, avec un **retour historique sur une notion utilisée au quotidien par tous les professionnels de la nutrition : la calorie**¹.

¹ Après quelques tâtonnements méthodologiques, la calorie (de symbole kcal) est aujourd'hui définie comme la **quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un kilo d'eau de 1°C Celsius** (dans des conditions désormais standardisées : de 14,5 à 15,5°C et sous la pression atmosphérique au niveau de la mer)

La calorie, un outil central et spécifique de la science nutritionnelle

C'est à la fin du 19^e siècle que les travaux de Wilbur Olin Atwater² ont **implanté la calorie dans le paysage de la nutrition**. Ses expériences avec des calorimètres ont notamment permis d'établir les valeurs énergétiques d'une grande variété d'aliments, aboutissant aux tables caloriques. La calorie comme unité de mesure d'énergie est aujourd'hui à la fois un **outil central et une spécificité des sciences de la nutrition** (les autres sciences utilisant le joule, unité du système international pour quantifier l'énergie). Et si les technologies actuelles permettent des mesures fines des calories présentes dans les aliments et des besoins caloriques des individus (chambre calorimétrique), pour autant, peut-on vraiment considérer toutes les calories comme équivalentes ? Pour Luc Pénicaud, la réponse est claire : **leur devenir et leurs effets métaboliques varient**, selon les caractéristiques individuelles (ex. génétique, statut pondéral, microbiote...), le moment de la journée auquel elles sont consommées (ex. soir *versus* matin), le type de macronutriment qui les apporte ou encore la matrice alimentaire dans laquelle elles se trouvent. De nouvelles recherches pourront éclaircir ce débat.

Compulsivité, renforcement et motivation alimentaires : la fin des modèles « neurocentrés »

La matinée se poursuit avec l'intervention de **Giuseppe Gangarossa**, Professeur des Universités au sein de l'Unité de Biologie Fonctionnelle & Adaptative à l'Université Paris Cité. Il l'annonce d'emblée : **les dernières années de recherche en neurosciences font voler en éclat le concept selon lequel le cerveau et la dopamine seraient au centre** du système de régulation de nos choix et comportements. Les preuves s'accumulent en faveur d'une **communication bidirectionnelle entre le cerveau et les organes périphériques**. Le nerf vague présenterait ainsi seulement 20 % de fibres parasympathiques efférentes pour 80 % de fibres sensorielles afférentes, collectant une palette de signaux intéroceptifs en provenance de différents organes, dont l'intestin. Des informations issues des organes sont ainsi ramenées au cerveau pour être compilées, analysées, et donner lieu à une réponse adaptée tout le long de la journée. Giuseppe Gangarossa présente les travaux réalisés par les étudiants de son laboratoire sur des modèles de souris démontrant que les **signaux intestinaux transmis par le nerf vague** modulent la **dopamine** au niveau cérébral et sont **impliqués dans la construction des comportements alimentaires compulsifs, mais aussi dans l'anticipation, le renforcement et la motivation alimentaire**. Ces travaux, bien qu'encore à l'étape de **modèles animaux**, laissent entrevoir des perspectives dans le rôle du nerf vague dans le traitement de certains désordres alimentaires chez l'homme.

Le tissu adipeux, bien plus complexe qu'un simple organe de stockage

Autre temps fort de la matinée : la **présentation de Karine Clément**, professeure de nutrition à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, directrice de recherche sur l'obésité au Laboratoire NutriOmique Inserm/Sorbonne Université, **consacrée au tissu adipeux**. Longtemps considéré comme un simple « grenier » pour le stockage des calories, le tissu adipeux est désormais reconnu comme **un organe à part entière qui s'est imposé comme un acteur central de la physiologie**. La découverte de la **leptine en 1994** – vécue comme un véritable big bang – a marqué un tournant majeur en faisant du tissu adipeux un **organe endocrine**, capable de dialoguer avec le cerveau et l'ensemble des organes. Toutefois, la leptine n'est qu'un des éléments de ce

² Il a donné son nom aux facteurs d'Atwater, i.e. aux coefficients énergétiques des macronutriments (par exemple, 4 kcal par gramme de glucides, etc.)

système doté d'un **riche secrétome** – lipides, hormones diverses, vésicules contenant des ARN messagers – impliqué dans la signalisation vers les autres organes. De même, le tissu adipeux **est loin d'être composé uniquement d'adipocytes**, qui ne représentent qu'environ 20 % du nombre total de cellules du tissu. En cas d'**obésité**, le tissu adipeux devient un **organe dysfonctionnel**, « **malade** », avec des capacités de lipogenèse et de lipolyse altérées et une structure profondément modifiée (hypertrophie adipocytaire, fibrose, infiltration de cellules immunitaires pro-inflammatoires...). Une question centrale se pose alors : si des thérapies comme la chirurgie bariatrique ou les nouveaux traitements médicamenteux permettent la perte de poids, **le tissu adipeux peut-il être « nettoyé »** des marques biochimiques qui s'installent au cours de la prise de poids ou existe-t-il une mémoire ou une empreinte persistante après la perte de poids ? Cette question sera un des enjeux majeurs des prochaines années de recherche.

Pratique clinique : des patients au cœur du projet de soin

Compréhension plus fine des flux métaboliques, découverte de la leptine, changement de paradigme dans les neurosciences... si la recherche en nutrition a été marquée par des avancées majeures au cours des 50 dernières années, **qu'en est-il du côté de la pratique clinique ?**

Eric Bertin, professeur d'endocrinologie, diabétologie et nutrition, responsable du Centre Spécialisé Obésité au CHU de Reims, fait le point. Le tournant majeur dans l'accompagnement des patients en nutrition ? « **Un changement d'approche relationnelle, avec le passage d'une approche paternaliste à une approche centrée sur l'éducation thérapeutique du patient (ETP)** ». Dans l'ETP, **le projet de soin devient celui du patient, avec la temporalité dont il a besoin**. Dans ce parcours le praticien est invité à interroger régulièrement sa propre pratique (on parle de praticien réflexif).

Pour conclure sur la matinée, Eric Bertin prend l'exemple de l'obésité pour illustrer le bienfondé d'une approche basée sur l'ETP et les défis qui restent à relever. Auparavant l'approche diététique de l'obésité était de corriger l'excès d'apport énergétique à tout prix. Or, **de nombreux travaux ont démontré que la perte de poids** —ne peut pas être expliquée par la seule balance énergétique et la diminution de la prise alimentaire n'est pas qu'une question de volonté.

La prise alimentaire est motivée par de nombreux facteurs émotionnels, éducatifs, ou symboliques. Eric Bertin souligne que l'alimentation dite émotionnelle est extrêmement répandue chez l'adulte, comme un moyen de soulager des difficultés psycho-affectives. La prise en charge de l'obésité dans une approche ETP devrait ainsi aider les patients à **prendre conscience des liens qu'ils entretiennent entre leur histoire pondérale et leurs comportements alimentaires**. Donner du sens à la manière dont les patients mangent peut changer la représentation de leur problématique de poids. De nombreux diététiciens et diététiciennes ont notifié que **la dimension psychologique des difficultés alimentaires** rencontrées en consultation constitue un aspect essentiel de leur pratique. L'intégration de modules de psychologie dans la formation initiale permettrait ainsi de mieux outiller les futurs professionnels pour accompagner cette réalité au quotidien.

Prix Benjamin Delessert 2026 : Saadi Lahlou récompensé pour ses travaux

Le Prix Benjamin Delessert récompense tous les ans une personnalité scientifique marquante pour ses recherches remarquables et transdisciplinaires au croisement de la nutrition, de la santé et des sciences humaines et sociales. Pour cette année 2026, il **est décerné à Saadi Lahlou**. L'occasion pour ce chercheur, professeur à la *London School of Economics* et Directeur de l'Institut études avancées de Paris, de présenter à l'auditoire **la théorie des installations qu'il a développée**. Un cadre inspirant pour guider nos comportements alimentaires vers un système durable ?

La puissance des installations pour orienter les comportements

Saadi Lahlou part d'un constat : **les sociétés mettent en place des dispositifs puissants pour encadrer les comportements** (déplacements sur la route, étapes dans un aéroport...). Pensez aussi aux changements de comportements massifs obtenus pendant la pandémie de Covid-19.

Pour amener les individus à se comporter comme prévu, **trois composantes (ou « installations ») doivent être réunies** au point d'action et au moment de l'action (l'ici et maintenant) : **1/ Des ressources matérielles** (donner la capacité d'agir, par exemple en fournissant les moyens nécessaires (matériels, financiers...) au comportement attendu) ; **2/ des compétences incorporées** (apprendre comment se comporter) ; **3/ une régulation sociale** (rappel à l'ordre quand on ne suit pas les règles).

Les installations se révèlent plus déterminantes que toutes les variables individuelles habituellement considérées pour expliquer les comportements (âge, sexe, état de santé, religion, profession, niveau d'éducation, langue...). Démontrant le potentiel de ce modèle théorique quand on l'applique en pratique, des interventions en vie réelle ayant modifié des installations ont ainsi **produit des modifications de comportements dans différents domaines comme la nutrition**, avec des tailles d'effet importantes dépassant les effets habituels d'interventions.

Ainsi, dans une étude menée auprès d'enfants polonais très exposés aux boissons sucrées, une équipe de recherche a organisé la **livraison à domicile de petites bouteilles d'eau** (*ressource matérielle*). Les parents ont reçu des informations sur l'importance de la consommation d'eau (*compétence incorporée*). Un forum de discussion entre parents a été organisé (favorisant l'établissement de nouvelles normes, i.e. *régulation sociale*). La consommation d'eau a été multipliée par 3 avec un effet persistant (mais moindre) même après l'arrêt de la distribution, suggérant une stabilisation partielle des nouvelles pratiques.



Claude FISCHLER & Saadi LAHLOU - @Franck DUNOUAU

Penser la nutrition de demain : au croisement des enjeux contemporains

Après une matinée consacrée aux évolutions en nutrition au cours du demi-siècle qui vient de s'écouler (et une séance de stretching postural sur la pause méridienne présentant des mouvements à faire soi-même au bureau ou à recommander à ses patients), les interventions de l'après-midi se tournent vers les enjeux de la nutrition de demain.

Inventer de nouveaux dispositifs de lutte contre la précarité alimentaire

Alors que 12 % des Français déclarent qu'il leur arrive parfois ou souvent ne pas avoir assez à manger, inventer de nouveaux dispositifs de lutte contre la précarité alimentaire fait clairement partie des **enjeux prioritaires pour notre alimentation de demain**. Les dispositifs actuels reposent essentiellement sur l'aide alimentaire. On estime toutefois qu'une personne sur deux dans le besoin n'a pas recours à cette aide, qui peut être vécue comme stigmatisante et compromettant la liberté de choix alimentaire (et le sentiment de dignité associé). De nombreuses réflexions sont en cours aujourd'hui pour **inventer de nouveaux dispositifs**, qui permettraient d'évoluer d'une approche curative à une approche préventive, reconnaissant un véritable droit à l'alimentation.

Dans ce contexte, **Marlène Perignon**, Ingénieur de recherche INRAE à l'Unité Moisa³ à Montpellier, présente les **premiers résultats du projet de recherche Passerelles Plus** (342 ménages, soit un peu plus de 1 200 personnes), qui montrent qu'un soutien financier non fléché (60 €/mois/personne du foyer) permet de **réduire par deux l'insécurité alimentaire sévère, d'augmenter les achats de fruits et légumes et de diminuer le sentiment d'isolement**. Ces résultats seront précieux pour inspirer la construction des politiques de lutte contre la précarité alimentaire. Ils ne vont pas sans rappeler l'impact majeur des conditions matérielles et des « installations » sur les comportements, évoqué plus tôt dans la journée par Saadi Lahlou. « *Pour faire, il faut d'abord pouvoir faire* », commente celui-ci. De même que l'ETP remet les patients au centre de leur prise en charge, les dispositifs d'aide basés sur la confiance permettent de rendre les bénéficiaires plus acteurs et décideurs ("empowerment").

Le rôle structurant des environnements alimentaires

L'après-midi se poursuit avec l'intervention de **Sophie Nicklaus**, Directrice de recherche INRAE à Paris spécialiste de l'étude des préférences et comportements alimentaires, qui explore **comment l'environnement alimentaire façonne les comportements, et comment l'action publique peut être un levier d'amélioration des environnements alimentaires**.

Les comportements alimentaires se construisent dès la naissance à travers une multitude d'expériences, les 1 000 premiers jours constituant une période clé où chaque interaction contribue à construire des habitudes durables favorables à la santé⁴. Un peu plus loin sur les trajectoires alimentaires, les travaux de la chercheuse montrent que **l'évolution des comportements passe aussi par une transformation de l'offre**. Ainsi, l'augmentation de l'offre végétarienne, testée en restauration scolaire et universitaire dans la région de Dijon, a donné des résultats prometteurs : des repas végétariens tout aussi appréciés que les repas

³ Montpellier Interdisciplinary Center on Sustainable Agri-food Systems (social and nutritional sciences)

⁴ Voir à ce sujet le [guide de la diversification alimentaire](#)

traditionnels en milieu scolaire, et une hausse importante de leur consommation à l'université. Dès lors, la question est d'identifier **les leviers et les freins à l'amélioration de l'offre alimentaire**.

Cette question peut être pensée à l'échelle des territoires alimentaires. Sophie Nicklaus partage notamment l'expérience de la métropole de Dijon, qui porte un projet impliquant les acteurs locaux visant à **coinventer un système alimentaire durable pour le territoire**. De multiples enjeux co-existent : transition agroécologique, accès à une alimentation saine pour tous... Toutefois, leur articulation sur le terrain reste complexe, avec des problématiques et intérêts divers selon les zones (rurales *versus* urbaines), les acteurs, etc. Un rapprochement entre politiques **agricoles, alimentaires, environnementales et de santé semble un prérequis indispensable pour établir une politique territoriale unifiée**, proposant un cadre clair et permettant de concilier les différents enjeux cristallisés autour de l'alimentation.

Quand le marché cognitif déraile : comment lutter contre la désinformation et les fake news ?

C'est sous le format d'un échange décontracté entre les **sociologues** **Gérald Bronner** et **Claude Fischler** que s'est clôturée la journée. Leur thème de réflexion ? **Les dérégulations du marché cognitif**. Ce terme de marché cognitif va au-delà de la notion de marché de l'information en cela qu'il ajoute à l'information des modèles « explicatifs » prétendant décrire le monde via le vrai et le faux, le bien et le mal, le beau et le laid, etc. Le marché cognitif connaît **deux transformations massives** : une explosion de la disponibilité de l'information couplée à sa démocratisation (possibilité d'intervenir sur ce marché).

En théorie, cela devrait favoriser l'intelligence collective mais en pratique des **dérives importantes sont observées**, notamment dans les domaines de la santé publique et de la nutrition. Les offreurs d'informations se livrent une bataille pour **capter le temps de cerveau disponible des utilisateurs, en exploitant le biais de négativité du cerveau humain** (cette tendance psychologique qui nous pousse à accorder plus d'attention aux informations négatives qu'aux informations positives). En face du marché cognitif, il existe ainsi désormais **un marché de l'attention** cherchant à retenir l'utilisateur le plus longtemps possible (et augmenter son temps d'exposition aux publicités adjacentes aux contenus). Résultat ? Des contenus toujours plus polarisés, favorisant la **conflictualité**. Cette dérégulation du marché cognitif nourrirait la « **démocratie des crédules**⁵ » dans laquelle chacun peut s'exprimer mais **où les idées fausses circulent plus facilement que les connaissances scientifiques**.

Devant une question de Claude Fischler sur l'attitude à adopter face à des patients, voire des collègues, pris dans des systèmes de croyances irrationnelles ? Gérald Bronner propose d'amener les individus à **examiner la structure des raisonnements** (plutôt que leurs croyances mêmes) ce qui se révélerait plus productif. En effet une étude récente a par ailleurs montré que faire dialoguer des « croyants » avec une intelligence artificielle était une méthode des plus efficaces : les IA ne sont pas vexantes et elles renvoient plutôt vers des consensus ; et par leur nature même, elles sont infatigables là où nous pourrions vite nous épuiser et nous crispier dans des conversations stériles !

⁵ Titre d'un des ouvrages de Gérald Bronner



Espace Centenaire, Paris / Gérald BRONNER - @Franck DUNOUAU

Institut Benjamin Delessert : déjà 50 ans d'engagement pour une approche transdisciplinaire de la nutrition

Benjamin Delessert – qui s'est vu décerner la légion d'honneur par Napoléon en 1812 pour sa mise au point d'un procédé permettant la production industrielle de sucre de betterave – était un personnage renommé, excellent dans de nombreux domaines et reconnu pour son sens de l'entrepreneuriat, son inventivité et sa clairvoyance. Financé par la filière sucre, notre institut a souhaité inscrire ses travaux dans le sillage de cet homme inspirant.

Depuis sa création en 1976, l'Institut Benjamin Delessert œuvre ainsi à **soutenir la recherche en nutrition, en reliant les disciplines à même d'éclairer nos liens à l'alimentation et en créant des espaces de dialogues** entre chercheurs, praticiens et autres professionnels de la nutrition-santé. La Journée annuelle de l'Institut (JABD) est un de ces espaces. Son édition 2026 célèbre **les 50 ans de l'Institut** à travers un programme sur mesure, avec pour invités ceux dont les travaux ont marqué **la nutrition des dernières décennies et ceux qui écrivent déjà la nutrition de demain.**

LES LAURÉATS DES PRIX PROJETS DE RECHERCHE 2024 – Orateurs JABD 2026

- Valentin FLAUDIAS - « Bourse Trémolières » Laboratoire de Psychologie Sociale et Cognitive (CNRS), Clermont-Ferrand - [CIMEC : Contrôle Cognitif, Interoception, Métacognition et Émotions dans le Craving Alimentaire.](#)
- Xavier FIORAMONTI NutriNeuro INRAE, Université de Bordeaux - [Impact des édulcorants non-caloriques sur le métabolisme énergétique et la santé cérébrale.](#)
- Amandine GAUTIER-STEIN Inserm, Faculté Laennec Lyon - [Caractérisation des neurones du tronc cérébral impliqués dans la détection du glucose portal issu de l'alimentation ou de la néoglucogenèse intestinale.](#)
- Virginie MATTOT Inserm Neurosciences & Cognition, Lille - [Plasticité extracellulaire du noyau arqué de l'hypothalamus : Régulations moléculaires physiologiques et impacts sur l'homéostasie métabolique.](#)
- Pierre-Yves MUSSO CSGA, CNRS Dijon - [Découplage entre le goût sucré et l'apport calorique : conséquences sur le comportement de prise alimentaire et sur le métabolisme chez la Drosophile.](#)

LES LAURÉATS DES PRIX PROJETS DE RECHERCHE 2025

- Daniela COTA Inserm, Neurocentre Magendie Bordeaux - [Caractérisation du rôle des neurones hypothalamiques à POMC dans la consommation de nourriture hypercalorique.](#)
- Axelle GOUPIL - « Bourse Trémolières » Laboratoire Culture et Diffusion des Savoirs (UR 7440), université de Bordeaux - [Approche internationale comparée entre la France, le Québec et la Suisse, de la place du mangeur et du corps vécu en éducation nutritionnelle en prévention et promotion de la santé.](#)
- Karl HAUSER - « Bourse Trémolières » Laboratoire d'économie appliquée de Grenoble - [Qui sont les usagers des étiquettes nutritionnelles ? Utiliser le phénotypage psychologique afin de mieux comprendre les consommateurs et de mieux cibler les politiques publiques.](#)
- Ahmad NOUREDDINE Laboratoire TAPE, Hôpital CHU Saint-Étienne - [Effet d'un programme interventionnel d'activité physique adaptée associée à une nutrition compensatoire à prédominance glucidique chez des patientes porteuses de maigreur constitutionnelle ANIMATION \(Étude monocentrique\).](#)
- Catherine POSTIC Inserm CNRS, université Paris Cité - [Étude des mécanismes d'activation de ChREBP par le glucose-6-phosphate \(G6P\) dans le foie : impact métabolique et transcriptionnel.](#)