

## L'INTERVIEW

### "3 questions à..."

### **Delphine Dupré-Lévêque**

Présidente fondatrice de [stopalisolement.fr](http://stopalisolement.fr)



#### **Vous lancez avec AVi'Sé un programme « Mange avec les Stars ». De quoi s'agit-il ?**

« Mange avec les Stars » est né de la rencontre entre deux professionnelles engagées : Aline Victor, nutritionniste, et Delphine Dupré-Lévêque, anthropologue. Toutes deux sont spécialisées en gériatrie.

Nous partageons une conviction forte : en vieillissant, il reste un plaisir essentiel, celui de boire et de manger. Tellement essentiel que nous avons conçu une formation dédiée pour les Ehpad.

Mais ce plaisir est trop souvent abîmé, voire disparu. En établissement comme à domicile, l'organisation du quotidien fragilise ce moment. Résultat : la dénutrition progresse. Il est temps de changer de regard.

En Ehpad, les résidents ne cuisinent plus, ne choisissent plus leurs repas. Ils attendent d'être servis, souvent sans grand échange avec leurs voisins de table. À domicile, c'est l'inverse : on peut encore cuisiner, mais seul, sans envie. Les courses deviennent une corvée. Les repas

sont délégués, standardisés. Et la solitude s'installe, tic-tac après tic-tac.

Les recommandations disent d'ouvrir les Ehpad vers l'extérieur. Mais qui faire venir ? Un musicien par mois ? Une expo ? Une médiation animale ? À domicile, l'auxiliaire de vie est souvent le seul lien. Elle passe quelques heures par semaine... et puis l'attente recommence.

Deux mondes qui ne se croisent jamais. Deux solitudes bien ancrées.

C'est de là qu'est née notre idée : et si on créait une action forte, humaine, visible ? Une action qui rassemble, qui redonne du sens au repas, qui recrée du lien ?

**Mange avec les Stars** propose à une personnalité de partager une recette qui lui rappelle un souvenir heureux. À partir de là, les résidents s'en emparent : ils échangent, donnent leurs astuces, cuisinent avec l'animateur et le chef. Chaque Ehpad adapte l'organisation à sa réalité. Les idées sont notées dans un carnet.

Quand la recette est prête, la star revient la partager à table. Le repas devient un événement. Cinq voisins vivant seuls sont invités à se joindre aux résidents. Pour le dessert, une école voisine envoie des jeunes, et l'après-midi devient intergénérationnelle.

À la manière des Papotins, chacun peut poser ses questions à la star. Tout est filmé : les préparatifs, la rencontre, le repas. L'ensemble sera diffusé sur [stopalisolement.fr](http://stopalisolement.fr).

Un album photo est offert à chaque résident et à sa famille. Simple, humain, joyeux... et profondément transformateur.

### **Pourquoi faire rimer isolement social et dénutrition ?**

Parce que l'un alimente l'autre. Quand on est seul, l'envie de manger diminue. Le repas devient une obligation, plus un plaisir. Et quand le plaisir disparaît, l'appétit aussi.

En Ehpad, les résidents ne choisissent plus leurs repas. Ils ne cuisinent plus. Ils mangent ce qu'on leur sert, à heure fixe, dans un cadre impersonnel. Le lien social s'efface.

À domicile, c'est différent... mais tout aussi fragile. On peut cuisiner, oui, mais seul. Faire les courses devient difficile. Et sans raison de se mettre à table, le repas perd tout intérêt. On finit par déléguer à une auxiliaire ou à un service de portage. Et là encore, la solitude domine.

Dans les deux cas, la dénutrition s'installe.

Parce que manger, ce n'est pas juste nourrir son corps. C'est aussi être en lien, avoir une raison de s'attabler, de partager quelque chose. C'est pour cela que notre approche ne se limite pas à l'aspect médical. Elle vise à recréer de l'envie, du lien, de la convivialité. Redonner une place vivante et humaine au repas. Voilà pourquoi on veut réunir les gens autour de la table, dans un cadre convivial, et faire de chaque repas un moment qui compte.

### **Des stars ont-elles déjà donné leur accord ?**

Oui, plusieurs personnalités ont déjà dit oui, touchées par l'enjeu de la solitude et de la dénutrition chez les personnes âgées.

Sophie Darel, notre marraine, Danièle Gilbert, Gérard Klein, Thierry Beccaro... et d'autres, parfois beaucoup plus jeunes, se sont montrés partants pour vivre cette expérience.

Ce qui compte pour nous, c'est la rencontre.

Des Ehpad ont aussi donné leur accord pour lancer les premières éditions. Le terrain est prêt !

Nous espérons organiser ce programme trois fois par an, dans trois régions différentes. Chaque journée coûte cher, mais c'est un investissement de fond. Grâce à la diffusion et à la communication, notre objectif est d'inspirer de bonnes pratiques durables : lutter contre l'isolement, redonner du pouvoir de choisir, remettre le plaisir et le désir au cœur de la vie en établissement. Que l'Ehpad redevienne un habitat, et non un lieu où l'on décide tout à la place des personnes.

À l'heure où un plan Grand âge se prépare, dans un contexte budgétaire contraint et de pénurie de professionnels, tout doit être mis en œuvre pour soutenir l'autonomie, à domicile comme en établissement.

La solitude, la dénutrition et la précarité sont liées. Tous les établissements médico-sociaux ont un rôle à jouer. Ils doivent s'ouvrir aux plus fragiles, pas seulement au moment des repas, mais aussi dans la journée, le soir, au quotidien.

Les CRT devront aussi contribuer à cette ouverture.

Pour donner vie à ce projet à grande échelle, nous sommes à la recherche de mécènes engagés, sensibles à cette transformation à fort

impact en santé publique. Lien vers le dossier de mécénat :  [ICI](#)

Géroscopie est partenaire de cette belle initiative **Mange avec les Stars**