

Sciences et Avenir ne propose sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies permettant de vous proposer des services et offres adaptés à vos centres d'intérêt. [En savoir plus](#)

Suivez-nous      Recevez nos newsletters 

[Fermer x](#)

[Boutique](#) [Espace abonnés](#) [S'abonner à Sciences et Avenir à partir d'1 €](#)

 Rechercher

OK



Pourquoi faut-il consommer davantage de légumineuses ?

Par Marie-Noëlle Delaby

Publié le 12-03-2016 à 17h00

2016 a été proclamée année internationale des légumineuses par l'Onu. Une invitation à redécouvrir les multiples vertus nutritionnelles des légumes secs.



Haricot tarbais, Mogette de Vendée ou lentille verte du Puy... Le patrimoine culinaire français regorge de ces légumineuses appelées aussi légumes secs. Nourrissantes et faciles à conserver, ces petites graines sont les plus anciens légumes connus, des lentilles ayant été découvertes sur le site préhistorique d'Argos en Grèce daté de 13 000 avant J.-C. Présentes sur l'ensemble du globe, certaines espèces comme les fèves et les pois chiches ornaient déjà les étals romains, tandis que d'autres, comme les haricots secs, furent importés d'Amérique en Europe et en Afrique à la Renaissance. Mais la vie moderne les a peu à peu jugées trop longues à préparer et difficiles à digérer. Pis, leur image "rustique" a été source de désamour et il s'en consomme aujourd'hui dix fois moins qu'au XIX^e siècle.



Hier source essentielle de glucides et de protéines, les légumineuses ont depuis été largement supplantées par les sucres complexes comme le riz, les pâtes et les pommes de terre et par les protéines de la viande, dont la consommation annuelle en France est passée de 20 kg par personne en 1850 à près de 100 kg en 2015 même si elle tend désormais à baisser. «*Par un fâcheux paradoxe, les protéines végétales [tourteau de soja, lupin, pois protéagineux] produites aujourd'hui, servent en priorité à nourrir les animaux* », constatait Jean-Marie Pelt dans son récent ouvrage *Légumes d'ailleurs et d'autrefois* (1). Le botaniste y rappelait que l'intérêt tant nutritionnel qu'écologique des légumineuses était pourtant connu de toutes les cultures, concluant : « *Les choses sont claires : l'avenir de l'alimentation humaine appartient aux légumineuses.* »

On distingue 3 sous-familles

La famille des légumineuses (fabacées) rassemble les plantes portant des fruits appelés gousses qui contiennent des graines. Les légumineuses destinées à l'alimentation humaine peuvent être subdivisées en trois sous-familles^o : les haricots (soja, haricots rouges et blancs, mungo, fèves), les lentilles (brunes, vertes, blondes, corail...) et les pois (petits pois, pois cassés, pois chiches) (2).

Elles sont de bonnes sources de sucres complexes

Les légumineuses font partie, avec les pâtes et le riz, de nos plus grands fournisseurs de glucides complexes, essentiellement de l'amidon. Contrairement aux glucides simples absorbés directement dans le sang, les glucides complexes sont assimilés progressivement par l'organisme et fournissent de l'énergie au rythme de nos efforts. 100 g de lentilles, de haricots blancs ou de petits pois frais contiennent respectivement 16 g, 14 g et 10 g de glucides complexes pour 100 g.

Elles sont riches en vitamines et minéraux

Bien dotées en vitamines, les légumineuses contiennent aussi du carotène (provitamine A), de l'acide folique (vitamine B9) et peuvent fournir un apport intéressant en vitamine C, à condition de consommer les graines vertes ou de laisser germer les légumes secs avant de les manger. Enfin ce sont d'excellentes sources de minéraux, les lentilles étant par exemple cinq fois plus riches en fer que le riz.

Elles sont indispensables à l'équilibre des régimes végétariens

Les légumineuses sont parmi nos principales sources de protéines végétales : soja (38,2 %), pois cassés (33 %), haricot rouge et lentilles (environ 20 %). Dans les régimes végétariens, les légumes secs sont souvent associés aux céréales, permettant de couvrir les besoins en protéines et pouvant remplacer la viande et le poisson. Des études fiables (3) ont en effet montré que l'association de légumes secs et de céréales fournit l'ensemble des neuf acides aminés essentiels que notre corps n'est pas capable de synthétiser, indispensables pour la formation des os et de la masse musculaire et pour la défense de l'organisme. Ils sont en effet complémentaires : les légumineuses sont riches en un acide aminé (lysine) mais pauvre en un autre (méthionine). À l'inverse des céréales (4).

Elles sont riches en fibres satiétogènes

Les légumineuses sont riches en fibres alimentaires, des glucides non assimilables qui accélèrent le transit digestif. 100 g de pois cassés ou de flageolets en fournissent respectivement 10,6 et 7,8 g. Une alimentation riche en fibres aide à satisfaire l'appétit en apportant plus rapidement une sensation de satiété et pourrait jouer un rôle préventif

en diminuant le risque de cancer du côlon (5). Selon les objectifs nutritionnels fixés par le Haut Conseil de la santé publique, un adulte devrait consommer au moins 25 .g de fibres par jour. Or cet objectif est atteint par moins d'un Français sur quatre. La consommation de légumes secs compense cette déficience.

Attention à leur digestion

Elles peuvent être difficiles à digérer et provoquer des ballonnements. Les personnes ayant des intestins fragiles devraient les consommer de préférence sous forme de purée afin d'éliminer l'enveloppe des graines (téguments) qui peut irriter les muqueuses intestinales. Enfin pour éviter les flatulences, il est conseillé de faire tremper les légumineuses une nuit avant la cuisson, puis de les rincer afin d'éliminer les sucs non digestibles. Mieux vaut également éviter d'abuser du sucre raffiné au cours du même repas car celui-ci facilite la fermentation des fibres.

Elles nécessitent moins de traitements chimiques

Les légumineuses sont parmi les plantes qui subissent le moins de traitements chimiques (6) car leur culture ne nécessite pas de fertilisation azotée. Elles abritent en effet dans leurs racines des bactéries qui captent l'azote présent dans l'air et le sol et le stockent sous forme de protéines dans les graines. Après la récolte, les racines des légumineuses restent dans le sol, s'y décomposent et l'enrichissent en azote organique, limitant l'usage de pesticides.

(1) Légumes d'ailleurs et d'autrefois, Jean-Marie Pelt, Fayard 2015.

(2) Légumes et légumineuses, Patricia Bargis, Eyrolles, 2015

(3) Dietary protein quality evaluation in human nutrition, FAO, Food and Nutrition Paper, 2011.

(4) La Nutrition dans les pays en développement, rapport pour la FAO, Michael C. Latham, 2001.

(5) « Dietary fiber intake and mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study », Park Y. et coll. Arch. Intern. Med. 2011 ; 171 (12) :1061-8.

(6) European Food Safety Authority : Conclusion on the peer review of the pesticide risk assessment of the active substance diquat, EfsaJournal 2015;13.



(<http://sciences-et-avenir-magazine-digital.sciencesetavenir.fr/profil/liseuse.html>)

NUMÉRIQUE. Article extrait du mensuel n°829 de *Sciences et Avenir*, disponible en kiosque jusqu'au 30 mars 2016 et **au téléchargement en version numérique en suivant ce lien**

(<http://sciences-et-avenir-magazine-digital.sciencesetavenir.fr/profil/liseuse.html>).