

ACCOMPAGNER LES JEUNES VERS UNE ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉE ?

Une idée Légumineuse!

UNE CAMPAGNE ET DE NOUVEAUX OUTILS À DÉCOUVRIR
LORS DES JOURNÉES EUROPÉENNES FRANCOPHONES DES DIÉTÉTICIENS
DU 27 AU 29 OCTOBRE AU CENTRE DES CONGRÈS DE LYON

L'équilibre et la diversification alimentaires sont aujourd'hui devenus des enjeux de santé publique. Les légumineuses s'inscrivent pleinement dans ce contexte. C'est la raison pour laquelle Terres Univia, l'Interprofession des huiles et protéines végétales, la FNLS, Fédération Nationale des Légumes Secs, la FIAC, Fédération des Industries d'Aliments Conservés, et Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais – se sont réunis pour engager une grande campagne d'information et de promotion des légumineuses auprès des jeunes. L'objectif est de mettre un coup de projecteur sur cette grande et ancienne famille d'aliments pour ancrer dans les esprits et les habitudes de consommation la recommandation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) élaborée par Santé Publique France : « Les légumineuses, c'est au moins 2 fois par semaine ».

Cette campagne collective intitulée « Une idée légumineuse! » cible les enfants et adolescents, leurs parents, les professionnels de la restauration collective mais aussi de la nutrition-santé avec des outils gratuits conçus spécialement pour eux. Un tout nouveau dépliant destiné aux professionnels de santé et des goodies destinés à leurs patients seront notamment présentés sur le stand dédié aux légumineuses lors des Journées Européennes francophones des Diététiciens (JED) du 27 au 29 octobre prochains à Lyon.



LES LÉGUMINEUSES

Des atouts nutritionnels qui participent à notre équilibre alimentaire et au bon fonctionnement de notre organisme.

Les Français ne consomment que 2 kg* de légumineuses par an par personne -soit quatre fois moins que la moyenne mondiale- alors que la recommandation du Programme National Nutrition Santé élaborée par Santé Publique France préconise d'en consommer au moins 2 fois par semaine,

soit 10kg/an/personne. Or, les légumineuses s'inscrivent parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée et diversifiée car elles sont riches en fibres et en protéines et ont de nombreux atouts nutritionnels, notamment leurs teneurs en vitamines et en minéraux.

**Source : Etude Weindel et al., 2020*

Les atouts nutritionnels des légumineuses les plus connues

*Allégations valables pour les légumes secs cuits à l'eau**

LÉGUME SEC	Pois chiche	Lentille verte	Haricot rouge	Haricot blanc	Lentille corail	Fève	Pois cassé
RICHE EN	protéines fibres manganèse vitamine B9	protéines fibres	protéines fibres vitamine B9	protéines fibres manganèse	protéines fibres	protéines fibres vitamine B9 cuivre	protéines fibres vitamine B9
SOURCE DE	cuivre phosphore	fer manganèse cuivre phosphore vitamine B9	fer phosphore cuivre manganèse potassium	phosphore cuivre vitamine B9	fer cuivre manganèse phosphore	manganèse phosphore	cuivre phosphore potassium

**Anses, Ciquel*

Soupe de pois cassés et lardons grillés



3 questions

à Ghislain Grodard-Humbert,
diététicien nutritionniste au CHU de Besançon

Quelles sont les principales qualités nutritionnelles des légumineuses ?

D'un point de vue nutritionnel, les légumineuses cochent de très nombreuses cases. Elles sont riches en protéines végétales, glucides complexes et source ou riches en certains minéraux et vitamines, que l'on retrouve en proportions variables selon le type de légumineuses mais toujours en quantités intéressantes. Elles sont également riches en fibres, encore trop rares dans nos menus.

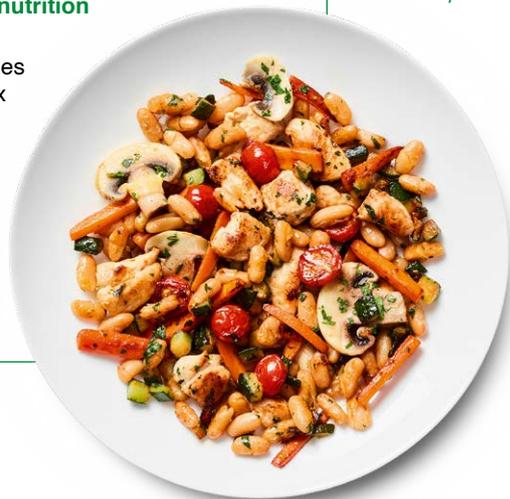
Leur teneur en fibres serait-elle d'ailleurs particulièrement intéressante ?

Tout à fait, les légumineuses comme les légumes, fruits et céréales complètes sont naturellement sources de fibres. Par exemple, les haricots blancs et rouges contiennent entre 12 et 14% de fibres, les lentilles jusqu'à 8%, les pois également... Or, ces aliments riches en fibres font particulièrement défaut à nos assiettes et encore plus à celles de nos enfants*.

Quelle place occupent les légumineuses dans vos conseils en nutrition et diététique à destination des jeunes ?

Dans un objectif de diversification et rééquilibrage alimentaire, les légumineuses sont des alliées précieuses. L'enjeu est de les faire mieux connaître et apprécier, surtout aux enfants et adolescents. Cela doit d'abord passer par le plaisir et la découverte au travers des cinq sens. Mon principal conseil serait d'associer ses enfants ou ses ados à la préparation des repas pour découvrir toutes ces graines, les toucher, les sentir, s'amuser avec les textures et les couleurs et les goûter à travers des recettes originales et surprenantes comme celles élaborées dans le cadre de la campagne « Une idée légumineuse ! ».

Wok de haricots blancs au poulet



** Source : étude INCA3 sur les évolutions des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition.*

« LE GUIDE PRATIQUE POUR DIVERSIFIER
LES ASSIETTES DE VOS JEUNES PATIENTS »,
un outil de référence gratuit pour apporter des réponses concrètes aux questions
posées régulièrement par les parents sur l'alimentation de leurs enfants.



Pour accompagner et éclairer les professionnels de santé sur cette famille aux nombreuses vertus nutritionnelles, Ghislain Grodard-Humbert, diététicien nutritionniste au CHU de Besançon a collaboré, dans le cadre de la campagne, à l'élaboration de deux outils en utilisant son expertise et son expérience de terrain pour identifier les attentes et préoccupations récurrentes des patients. Le résultat ? Un guide pratique clé en main gratuit à destination des professionnels de santé pour informer leurs patients.

- Mon enfant ne veut manger que des pâtes ou du riz, j'aimerais diversifier son alimentation. Avez-vous des conseils ?
- Mon enfant n'arrête pas de grignoter. Que puis-je faire ?
- Mon enfant souhaite diversifier son régime alimentaire, comment l'accompagner ?

- Mon enfant a régulièrement des soucis de transit intestinal, comment adapter son alimentation ?
- Est-ce que les protéines végétales, comme celles contenues dans les légumineuses, sont semblables aux protéines animales ?
- Je n'ai pas assez de temps pour préparer des légumineuses au dîner pour mon enfant. Comment lui en faire manger malgré tout ?
- Mon enfant trouve que les légumineuses, ce n'est pas bon. Que puis-je lui proposer ?
- Mon enfant a une digestion difficile, j'ai donc peur de lui faire manger des légumineuses. Que faire ?

Toutes les réponses sont disponibles dans ce guide qui propose un contenu en phase avec le quotidien et les questions des parents sur l'alimentation de leurs enfants, que nous vous invitons à consulter en PJ.

DES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LES PATIENTS AU QUOTIDIEN
et faciliter l'intégration des légumineuses dans leurs assiettes.

En complément du guide, deux outils pratiques et fonctionnels ont été développés à destination des patients :

- « La Roue des Légumineuses » qui informe sur les légumineuses (atouts nutritionnels et recommandations associées) et sur des astuces pour en consommer lors des différents repas (idées recettes et astuces de préparation simples et accessibles pour profiter de leurs bénéfices nutritionnels).



- Un livret de 10 recettes faciles et rapides pour tester de nouvelles idées de repas adaptées aux différents moments de consommation et les faire découvrir aux parents.

Pour télécharger le livret recettes :
rendez-vous dans la rubrique « Actualités »
du site www.legume-sec.com ou

CLIQUEZ ICI



Pour commander ces 3 outils gratuitement, il suffit de scanner le QR-code ci-contre ou de se rendre sur le lien suivant : www.uneideelegumineuse.fr/kit-sante

VENEZ VISITER LE STAND « UNE IDÉE LÉGUMINEUSE ! »

aux Journées Européennes francophones des Diététiciens

du 27 au 29 octobre au
Centre des Congrès de Lyon / stand 45-46

jeudi : 9h30-18h15 / vendredi : 8h30-17h30
samedi : 8h30-12h

Vous pourrez ainsi rencontrer et échanger avec Ghislain Grodard-Humbert, diététicien nutritionniste au CHU de Besançon, ainsi que des experts du secteur, découvrir la campagne « Une idée légumineuse ! » et les multiples atouts nutritionnels des légumineuses.

Pour accéder aux JED, merci de vous accréditer auprès de : contact-presse@afdn.org

Merci également de confirmer votre présence auprès de l'agence Gulfstream Communication

Marina Perrier | 06 45 95 99 12 | mperrier@gs-com.fr - Mélissa Ouakrat | 06 86 06 16 09 | mouakrat@gs-com.fr

Financé par :



Contact Presse

Gulfstream Communication | Mélissa Ouakrat | 06 86 06 16 09 | mouakrat@gs-com.fr

Marina Perrier | 06 45 95 99 12 | mperrier@gs-com.fr