



LES AVANTAGES NUTRITIONNELS DES LÉGUMINEUSES

LES LÉGUMINEUSES: QU'EST-CE QUE C'EST?

Les légumineuses sont des espèces végétales qui appartiennent à la famille des *Leguminosae* (communément appelée la famille du pois) qui produisent des graines comestibles utilisées dans l'alimentation humaine et animale depuis des milliers d'années.

La FAO range parmi les légumineuses les plantes récoltées pour l'obtention de grains secs et à faible teneur en calories. En revanche, ne sont pas rangées dans cette catégorie les plantes récoltées vertes pour la consommation alimentaire (par exemple, les petits pois et les haricots verts) qui sont classées dans la catégorie des cultures légumières. Sont également exclues les plantes utilisées principalement pour l'extraction d'huile (par exemple, le soja et les arachides); et les plantes utilisées exclusivement à des fins de semis telles que les graines de trèfle et de luzerne.

Parmi les légumineuses les plus consommées dans le monde, figurent les **haricots rouges**, les **haricots blancs** (*Phaseolus vulgaris* L.), les **féveroles à petits grains** (*Vicia faba* L.), les **pois chiches** (*Cicer arietinum* L.), les **pois secs** ou les **pois cassés** (*Pisum sativum* L.), les **haricots mungo** (*Vigna radiata* L.), les **doliques**, les **haricots à œil noir** [*Vigna unguiculata* (L.) Walp.] et plusieurs variétés de lentilles (*Lens culinaris* Medik.). Il y a aussi de nombreuses espèces de légumineuses moins connues comme les **lupins** (par exemple *Lupinus albus* L., *Lupinus mutabilis* Sweet) et les **pois bambara** (*Vigna subterranea* L.).

L'UN DES CINQ MESSAGES QUE LA FAO SOUHAITE TRANSMETTRE EN 2016 - ANNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES - EST D'ATTIRER L'ATTENTION SUR LES AVANTAGES NUTRITIONNELS DES LÉGUMINEUSES ET D'ENCOURAGER L'INTRODUCTION DE CET ALIMENT AUX VERTUS EXCEPTIONNELLES DANS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES DU MONDE ENTIER.

La malnutrition est l'un des principaux facteurs responsables d'un grand nombre de maladies pouvant conduire, dans certains cas, à des décès prématurés. La malnutrition est le résultat d'une nourriture insuffisante, ou bien d'un régime alimentaire déséquilibré ne contenant ni la bonne quantité, ni la bonne qualité de nutriments pour être en bonne santé.

En générale, les légumineuses contiennent environ deux fois la quantité de protéines présente dans les céréales, telles que le blé. Elles constituent pour la plupart des populations des pays en

développement la principale source de protéines.

Les légumineuses sont un excellent complément alimentaire pour les nourrissons et les jeunes enfants, et les aident à atteindre leurs besoins énergétiques quotidiens. Elles peuvent être intégrées dans l'alimentation des enfants grâce au régime alimentaire de la famille et par le biais des programmes des cantines scolaires dans les pays développés et en développement.

Leur teneur élevée en nutriments en fait également un aliment idéal pour les végétariens et les végétaliens, garantissant un apport suffisant en protéines, en minéraux et en vitamines.

Associées à des aliments riches en vitamine C, leur contenu en fer très élevé fait d'elles une source substantielle pour reconstituer les réserves en fer, particulièrement chez les femmes en âge de procréer, qui sont plus à risque d'anémie ferriprive.

Les légumineuses sont enfin bénéfiques pour les personnes âgées.



HARICOTS MUNGO (VIGNA RADIATA)

COMMENT OBTENIR LE MAXIMUM DE BÉNÉFICES NUTRITIONNELS DES LÉGUMINEUSES

De nombreuses cultures considèrent les légumineuses comme la protéine des pauvres. Elles sont sous-estimées pour de nombreuses raisons: elles peuvent causer des ballonnements et des flatulences; leur temps de cuisson est trop long si on ne les laisse pas assez tremper dans l'eau; elles contiennent des substances dites anti-nutriments qui affectent la capacité du corps humain à absorber les protéines, les acides aminés et les minéraux.

Heureusement, un grand nombre de ces problèmes (ballonnements, flatulences, anti-nutriments et temps de cuisson) peuvent être évités en employant des méthodes traditionnelles telles que le trempage, la germination ou la fermentation. Ces méthodes traditionnelles peuvent contribuer à réduire les anti-nutriments.

Associer les légumineuses à d'autres aliments peut rehausser leur valeur nutritive et contribuer à garantir que l'organisme dispose de tous les aminoacides nécessaires à son bon fonctionnement. Citons quelques exemples:

1. Lorsque l'on consomme des haricots accompagnés d'autres aliments tels que les céréales, la valeur nutritionnelle des légumineuses est décuplée car elle facilite l'absorption du fer et des autres minéraux par l'organisme.
2. Il est conseillé de consommer les légumineuses avec des aliments riches en vitamine C (un bon exemple à suivre est de rajouter du jus de citron aux lentilles au curry).
3. On évitera de boire du thé ou du café pendant les repas car ces boissons empêchent l'absorption du fer.

Il existe une multitude de façons de consommer les légumineuses dans le monde. Elles peuvent être consommées à chaque repas. Dans certains pays asiatiques, il est coutume de prendre des petits déjeuners à base de pois chiches bouillis, de haricots Mungo et de haricots de Lima, ou bien de les consommer entre les repas. Le hamburger de haricots ou les Fallafels (pois chiches ou fèves moulus) peuvent être consommés au déjeuner. Les haricots peuvent être ajoutés aux soupes et aux salades, comme ils peuvent être ajoutés dans les sauces pour les pâtes. Dans certaines régions d'Italie, les haricots bouillis avec du thon sont un plat de résistance traditionnel. En outre, les légumineuses cuites et écrasées peuvent être ajoutées aux repas des bébés à partir de l'âge de six mois, ce qui les rend savoureux et nourrissants.



HARICOTS COMMUNS (PHASEOLUS VULGARIS)

FAITS SAILLANTS

- **Dotées d'un faible indice glycémique, à faible teneur en graisse et à haute teneur en fibres**, les légumineuses sont adaptées aux personnes atteintes de diabète. Leur teneur élevée en fibres augmente la satiété et aide à stabiliser la glycémie et le taux d'insuline, ce qui réduit les pointes après les repas et améliore la résistance à l'insuline. Cela fait des légumineuses un aliment idéal pour la gestion du poids.
- **Les légumineuses peuvent contribuer à réduire les risques de maladies coronariennes.** Elles sont riches en fibres solubles, connues pour leurs effets positifs sur le taux du LDL-cholestérol, un facteur de risque reconnu de la maladie coronarienne.
- **Les légumineuses sont de bonnes sources de vitamines**, telle que la folacine, qui aide à réduire le risque d'anomalies du tube neural (ATN), comme le **spina-bifida** chez les nouveau-nés.
- **Leur haute teneur en fer** fait des légumineuses un aliment excellent pour **prévenir l'anémie ferriprive** chez les femmes et les enfants, notamment si elles sont accompagnées d'aliments riches en vitamine C qui améliore l'absorption du fer.
- **La qualité des protéines** est essentielle, notamment à la **croissance et au développement**. La qualité des protéines des régimes végétariens et des régimes alimentaires à base de plantes est sensiblement améliorée lorsque les légumineuses sont consommées avec des céréales.
- **Elles sont sans gluten**, ce qui en fait un aliment bénéfique pour les personnes allergiques au gluten ou souffrant de la maladie coeliaque.
- **Les légumineuses sont riches en composés bioactifs** tels que les composés phytochimiques et les antioxydants qui pourraient contenir des propriétés anti-cancer.
- Les phytoestrogènes pourraient également empêcher le **déclin cognitif, réduire les symptômes de la ménopause** et favoriser la santé des os.