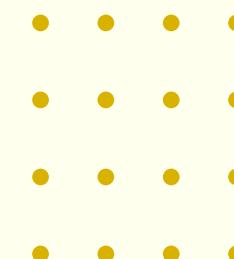


CONFÉRENCE MERVEILLEUSES LÉGUMINEUSES



DÉVELOPPER LA FILIÈRE POUR
NOTRE AGRICULTURE, LA
SANTÉ, LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE POUR DE
NOUVELLES POLITIQUES
EUROPÉENNES.



Académie du Climat
15/01/2026





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



"Légumes secs" : plantes dont on consomme les graines récoltées à maturité, une fois sèches.



Légumineuses fourragères

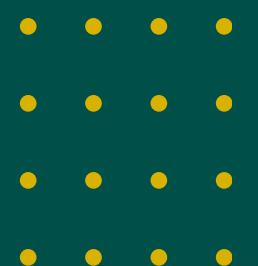
- Alimentation des herbivores (pâturage, foin, ensilage).
- Luzerne, Lupin, Lotier, Trèfles, Vesce, Sainfoin...



Légumineuses à graines

- Comestibles pour l'homme après réhydratation par trempage et cuisson.
- Lentilles, haricots, soja, fèves et fèveroles, pois chiches, pois cassés...

• • • •
• • • •
• • • •
• • • •





QUALITÉS NUTRITIONNELLES

40 À 60%

De glucides

Rassasiantes comme leurs cousins : les céréales.

15% À 40%

De protéines

Excellente source de diversification des protéines.

ENVIRON 10%

De fibres alimentaires

Essentielles pour une alimentation équilibrée et une bonne santé digestive (transit et microbiote).



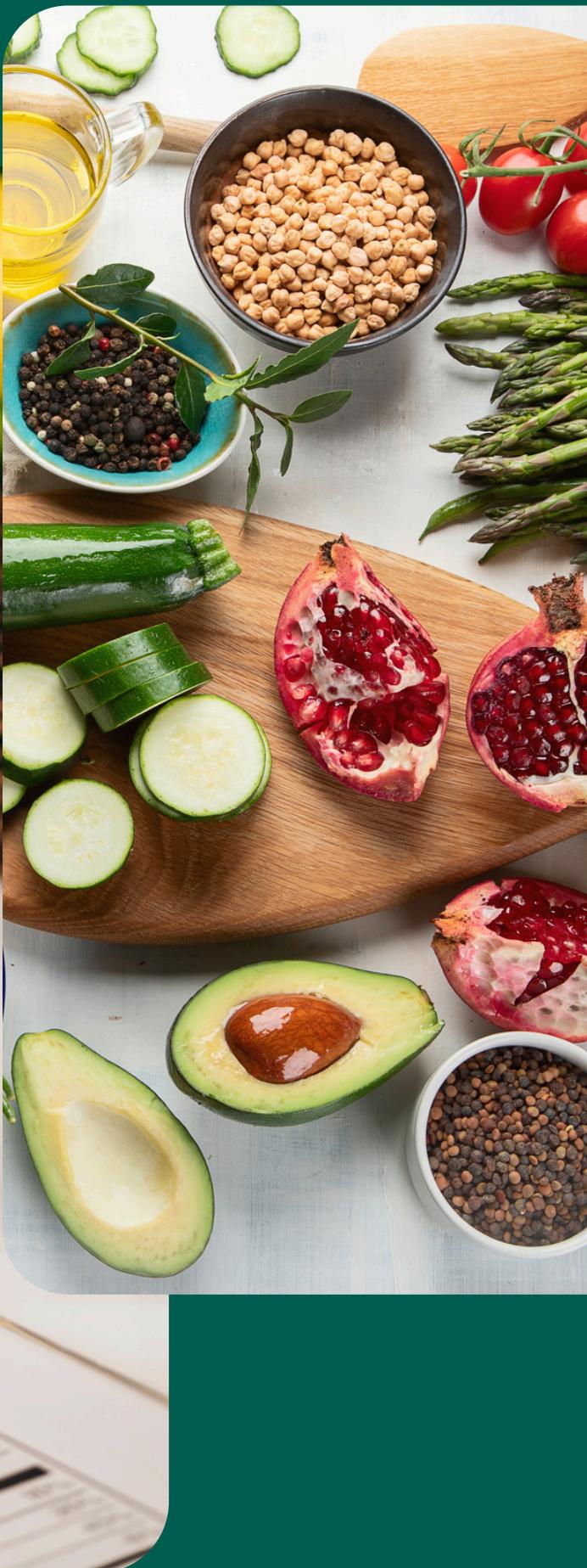
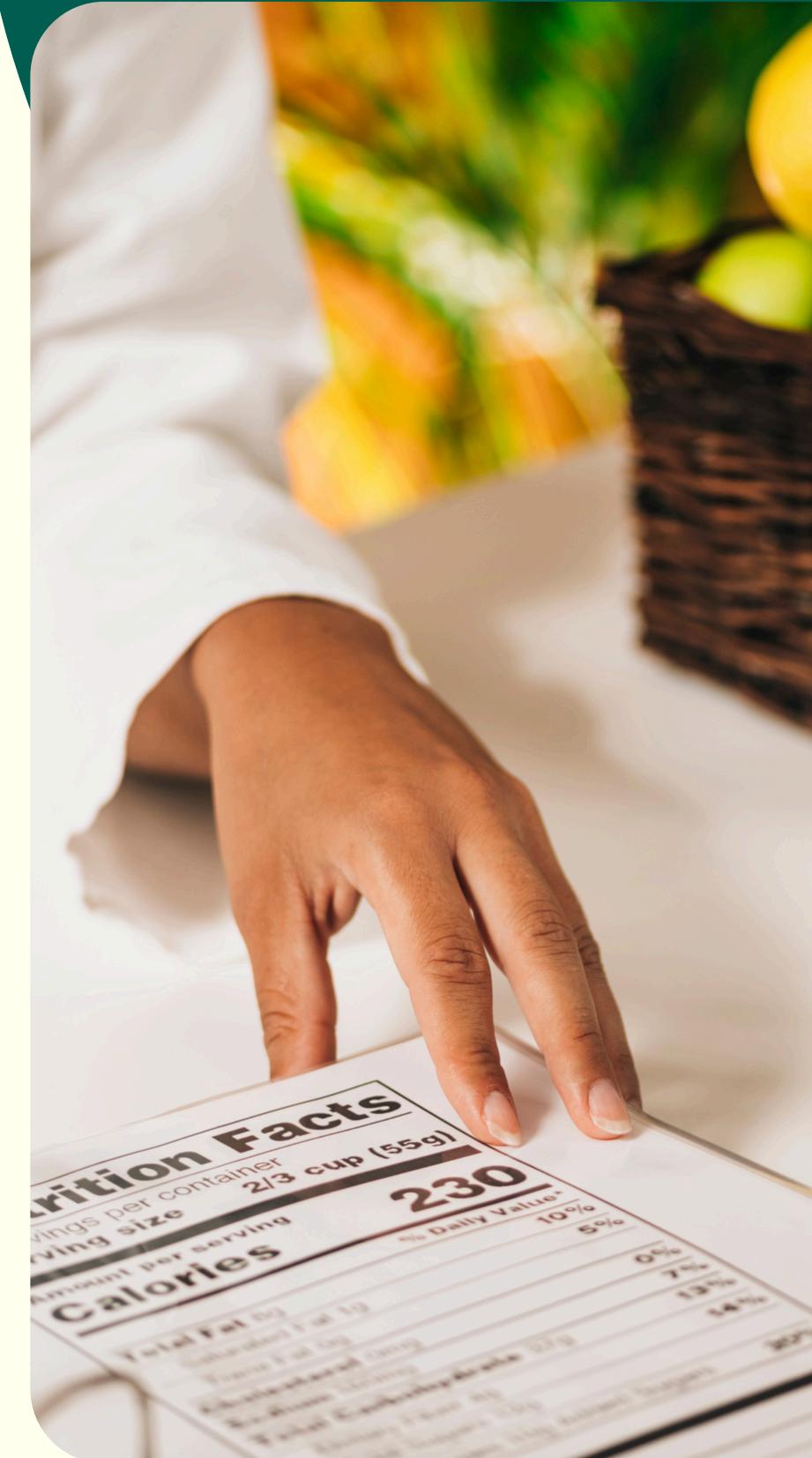
RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

Minimum 2x/semaine



PNNS, CNRC, ANSES, SNANC

Réclament une augmentation



Source : AFDN, ANSES



INTÉRÊTS AGRONOMIQUES

Pour la qualité des sols et leur capacité régénérative :

- ✓ **FIXATION DE L'AZOTE DANS LE SOL (FERTILITÉ DES SOLS)**
- ✓ **ALLONGEMENT DES ROTATIONS DE CULTURES**
- ✓ **LIMITE L'USAGE DES ENGRAIS**

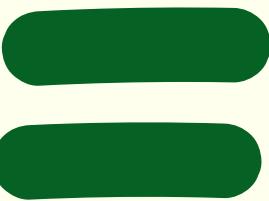
Pour une optimisation de notre agriculture :

- ✓ **BAISSE DES SURFACES AGRICOLES NÉCESSAIRES POUR LE MÊME APPORT PROTÉIQUE**
- ✓ **MOINS D'IMPORTATIONS DE PRODUITS ISSUS DE LA DÉFORESTATION**
- ✓ **LIMITATION DES ANTIPARASITAIRES POUR LE BÉTAIL**

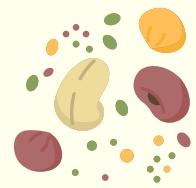




AVANTAGES ÉCOLOGIQUES : ÉMISSIONS CO₂

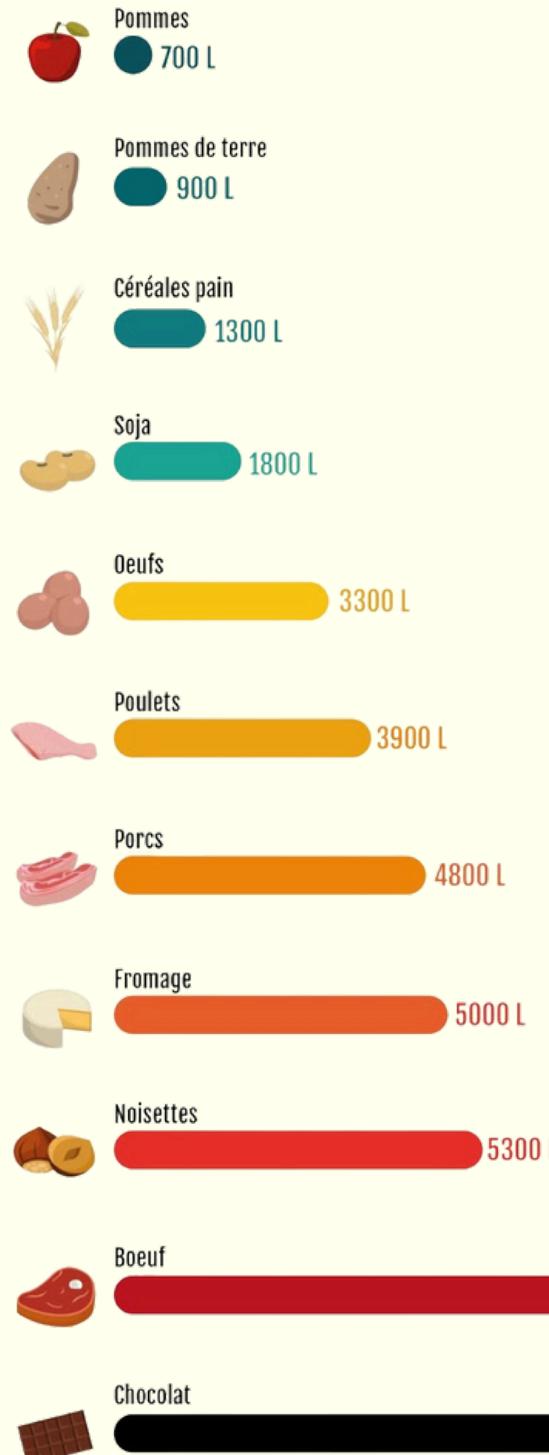


Source : ADEME



AVANTAGES ÉCOLOGIQUES : EAU

BESOIN EN LITRES D'EAU POUR LA PRODUCTION D' 1 Kg



Faire évoluer notre agriculture pour **anticiper la baisse de nos ressources.**

Sélection pertinente des cultures et **équilibre entre irrigation nécessaire et apport calorique.**

Source : Save4Planet



PRIX COMPÉTITIFS



EXEMPLE DE PREMIERS PRIX EN GMS

→ Entre 2 et 3 €/kg pour des légumineuses brutes.

U Pois chiches - Boîte
★★★★★ 45 avis
1,23 €
2,33 €/kg

U Lentille verte, étui de
★★★★★ 79 avis
1,69 €
3,38 €/kg

U Haricots rouges - Boîte 500g
★★★★★ 84 avis
1,49 €
2,98 €/kg

U Steaks hachés pur boeuf
★★★★★ 1380 avis
12,70 €
12,70 €/kg

U Filet de colin d'Alaska
★★★★★ 8 avis
8,85 €
11,07 €/kg

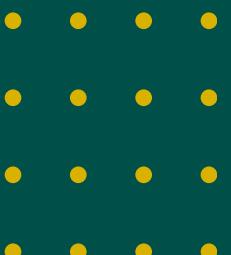
U Jambon de Paris sans couenne - x6 tranches, 240g
★★★★★ 217 avis
2,39 €
9,96 €/kg

→ Entre 10 et 20 €/kg pour des protéines issues de chair animale.

U Steaks hachés pur boeuf
★★★★★ 1380 avis
12,70 €
12,70 €/kg

U Filet de colin d'Alaska
★★★★★ 8 avis
8,85 €
11,07 €/kg

U Jambon de Paris sans couenne - x6 tranches, 240g
★★★★★ 217 avis
2,39 €
9,96 €/kg

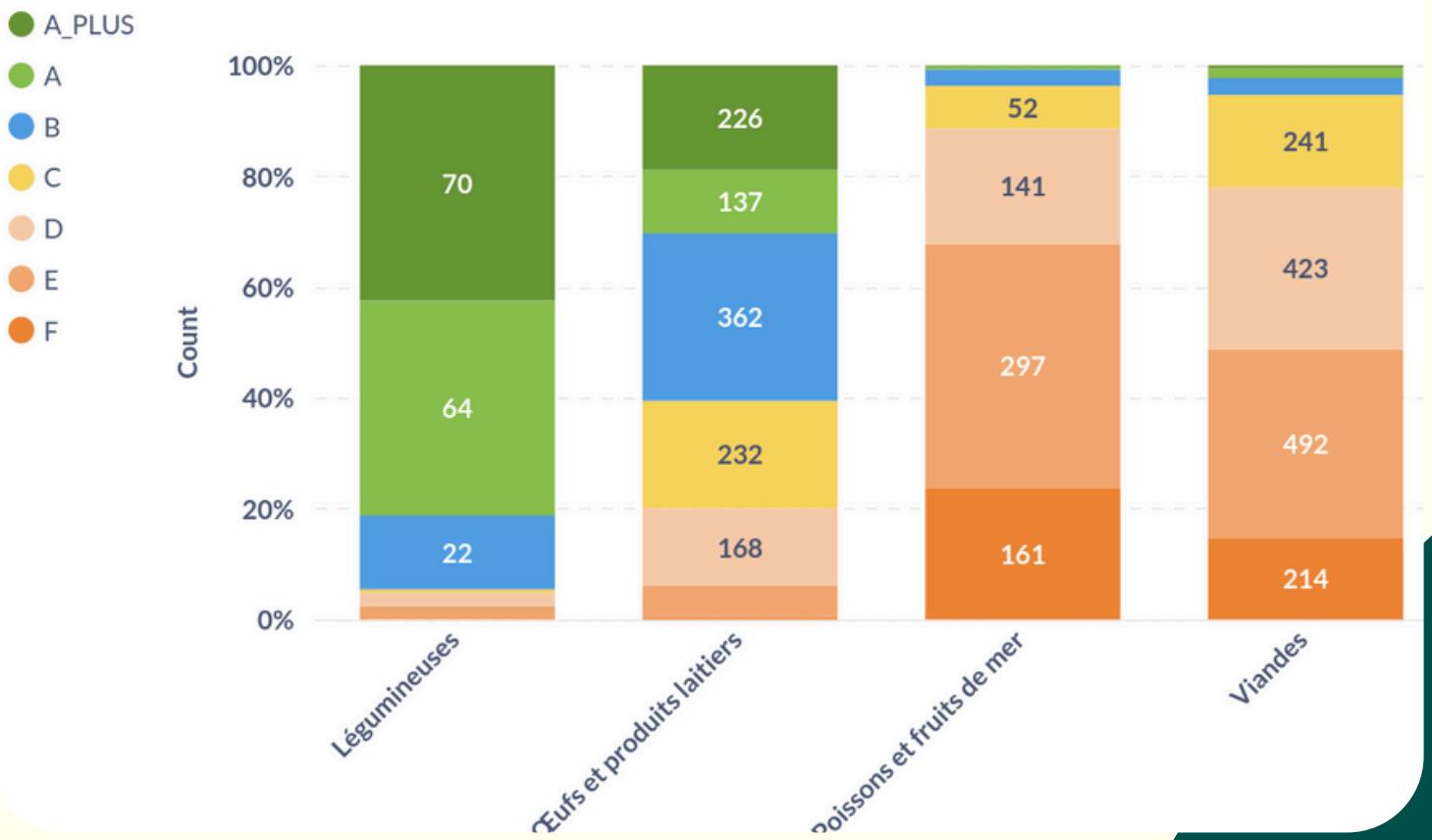




PROJET PROTÉINES RÉSILIENTES

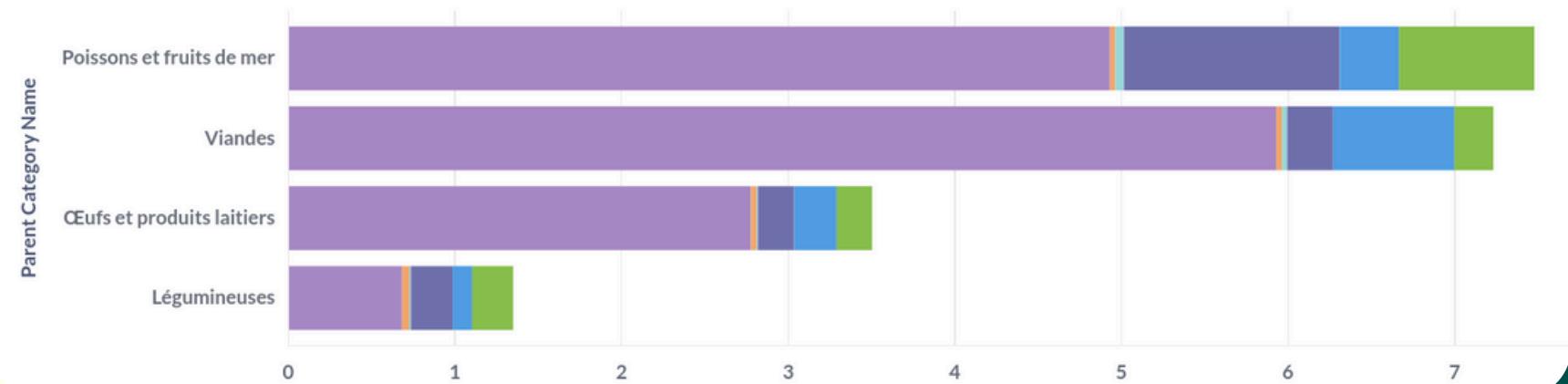


Répartition des notations du Green-Score selon le type de protéines



Environmental Facts

co2_agriculture co2_distribution co2_consumption co2_packaging co2_processing co2_transportation



Partenariat AVF / Data For Good

Étude quantitative sur les produits riches en protéines (GMS).

Classement sur la base de 3 critères :

- Impact environnemental
- Valeurs nutritionnelles
- Analyse prix

DIFFUSION MARS 2026





PRÉSENTES À CHAQUE REPAS ?



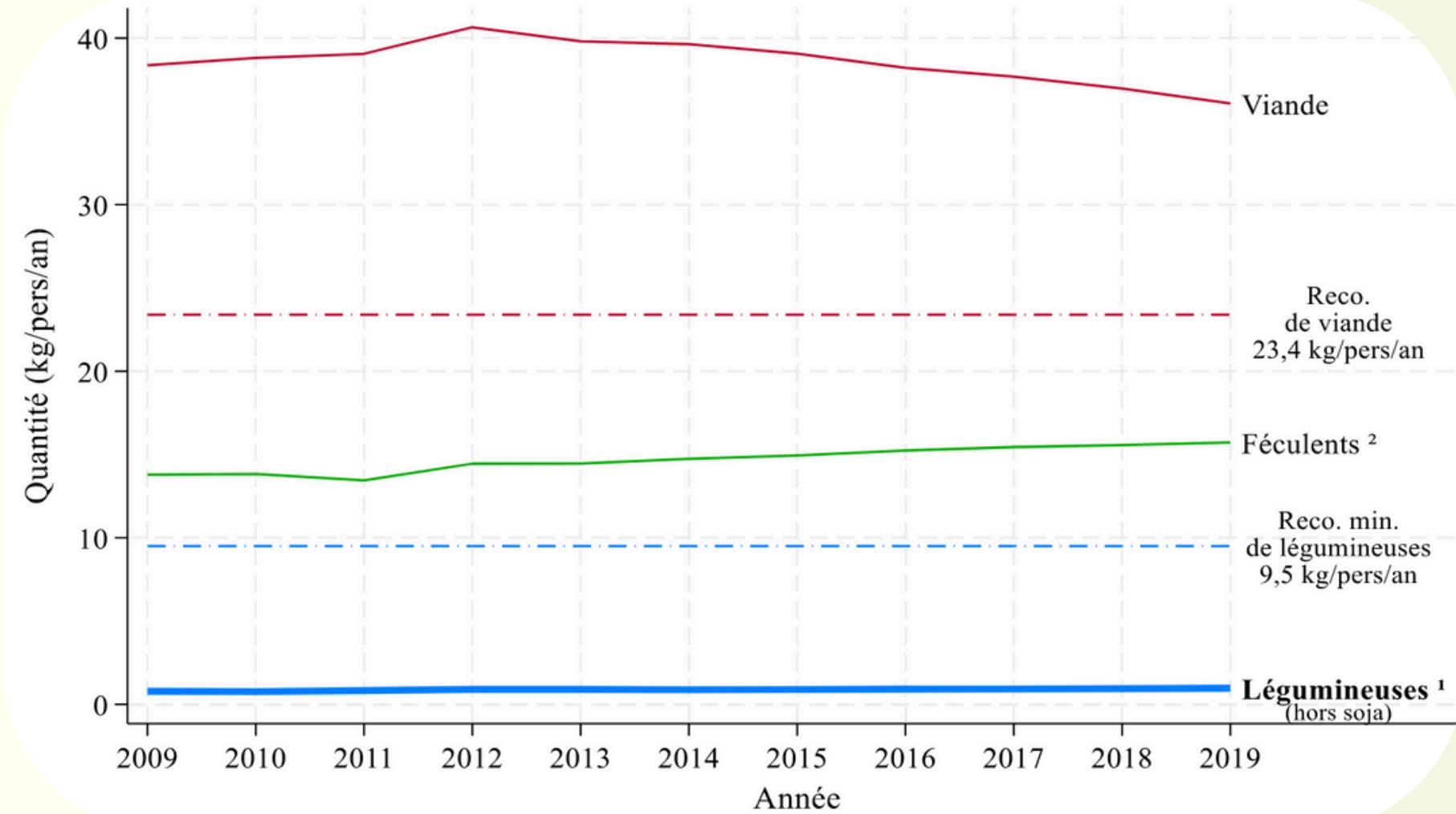
EFFONDREMENT DE LA CONSOMMATION

- En 100 ans, la consommation française de légumineuses à destination de l'alimentation humaine est **divisée par 4 à 8 en fonction des cultures.**
- Seuls **15% des français** atteignent les 2 prises hebdomadaires.

DISPARITION DE NOS CHAMPS ET POLITIQUES AGRICOLES

- En 2025, la culture des légumineuses représente **moins de 1 % des surfaces de grandes cultures.**
- Un seul paragraphe dans la **Loi d'Orientation Agricole** de 2024.
- l'Union Européenne focalisée sur le "feed" plutôt que le "food".

Écarts entre les recommandations et consommations réelles de protéines en France





POURQUOI DÉVELOPPER LA CULTURE DES LÉGUMINEUSES EN FRANCE ?



Le **réchauffement climatique** nous impose des **mutations de nos systèmes agricoles**. Nous devons trouver des cultures moins consommatrices d'eau, de produits azotés et moins dépendantes des énergies fossiles.



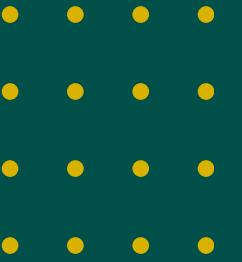
L'explosion des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, du diabète et de nombreux cancers sont inhérentes à la **surconsommation de produits animaux**. Il est donc primordial de **rééquilibrer nos assiettes** et de retrouver du sens dans nos modes d'alimentation.



Les objectifs de **souveraineté alimentaire** sont au cœur des discussions nationales et européennes, cela d'autant plus dans le **contexte géopolitique** actuel.



Réduire nos importations issues du libre échange devient vital pour **préserver notre savoir-faire, garantir des revenus décents aux agriculteurs** et reconnecter les consommateurs au monde agricole.





ACTIONS LOCALES CONCRÈTES



PAYS BASQUE

- Baisse des réserves d'eau
- Départ des producteurs de blé
- Disparition des silos de stockage
- Disparition des moulins



RÉGION OCCITANIE

- Réchauffement climatique
- Haussse des prix des denrées
- Concentration des transformateurs
- Baisse de revenus des agriculteurs



LE GRENIER D'ABONDANCE / HERRIKO

- Ancrage territorial fort et travail paysan de réintégration de blés anciens
- Coordination efficace par des animateurs
- Investissement dans des silos
- Réapparition du blé basque

PROJET FIBANI MONTPELLIER

- Pois chiches, lentilles, petit épeautre
- Partenariat et soutien financier pour les agriculteurs en conversion
- Débouchés garantis dans la restauration collective



PROCHAINES ÉTAPES ?

S'INSPIRER, SE DÉVELOPPER, SE STRUCTURER ET FAVORISER DES DÉBOUCHÉS !



Actions locales



Soutiens nationaux



Financements dédiés



Implication de l'UE

