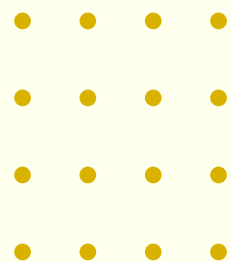


CONFÉRENCE MERVEILLEUSES LÉGUMINEUSES



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



Académie du Climat
15/01/2026



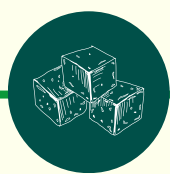
LES LÉGUMINEUSES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

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



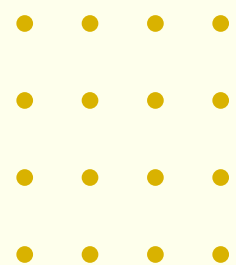
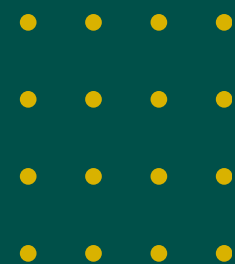
Légumineuses fourragères

- 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 fêveroles, pois chiches, pois cassés...





QUALITÉS NUTRITIONNELLES

40 À 60%

De glucides

Rassasiantes comme leurs
cousines : 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





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**



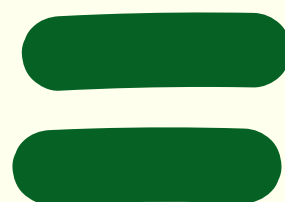


AVANTAGES ÉCOLOGIQUES : ÉMISSIONS CO₂



1

repas avec du
boeuf



3,67

repas avec du
poisson blanc



4,59

repas avec du
poulet



14,2

repas végétariens



18,6

repas végétaliens





AVANTAGES ÉCOLOGIQUES : EAU

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

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



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






PRIX COMPÉTITIFS



EXEMPLE DE PREMIERS PRIX EN GMS

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


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



U Pois chiches - Boîte 500g

★★★★★ 45 avis


1,23 €
2,33 €/kg



U Lentilles vertes - Boîte 500g

★★★★★ 79 avis


1,69 €
3,38 €/kg



U Haricots rouges - Boîte 500g

★★★★★ 84 avis


1,49 €
2,98 €/kg



U Steaks hachés pur boeuf 10x100g boîte

★★★★★ 1380 avis


12,70 €
12,70 €/kg



U Filet de colin d'Alaska sans peau/sans os 10x100g boîte

★★★★★ 8 avis

8,85 €
11,07 €/kg



U Jambon de Paris sans couenne - x6 tranches, 240g

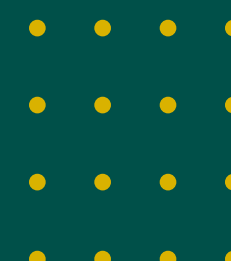
★★★★★ 217 avis

2,39 €
9,96 €/kg

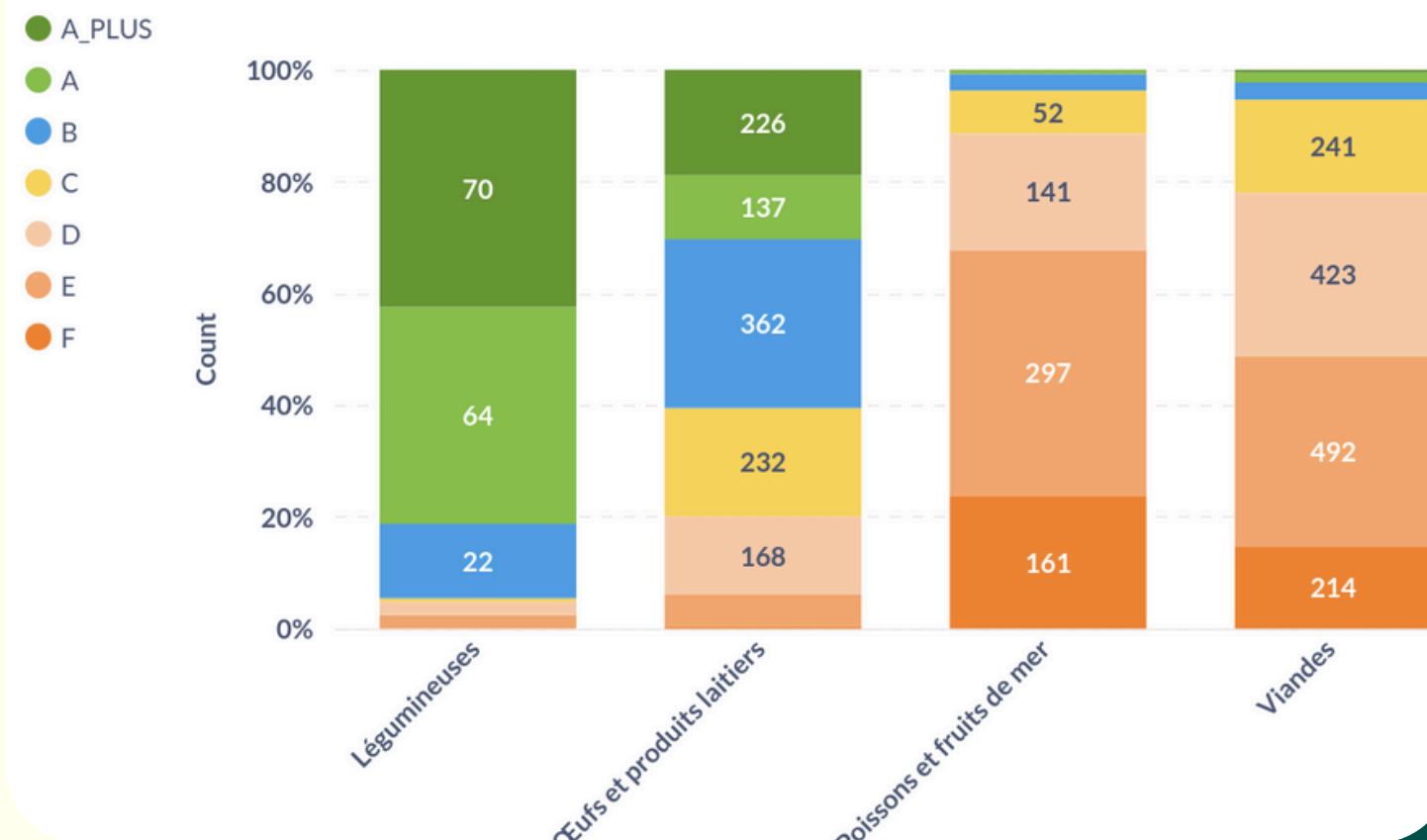




PROJET PROTÉINES RÉSILIENTES



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



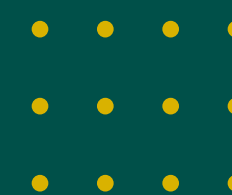
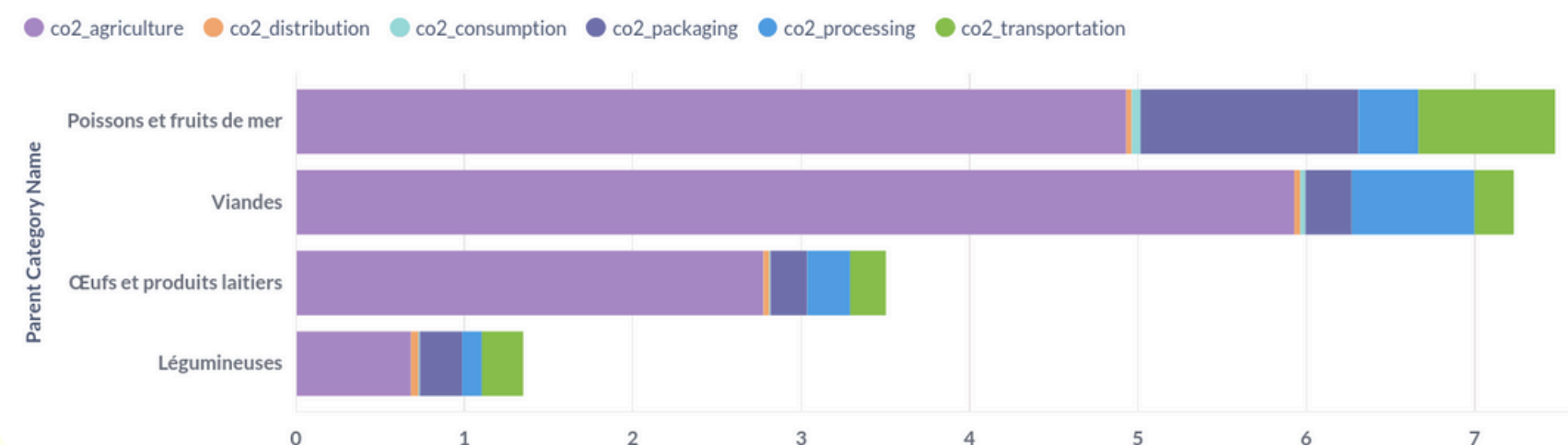
Partenariat AVF / Data For Good

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

Classement sur la base de 3 critères :

- Impact environnemental
- Valeurs nutritionnelles
- Analyse prix

Environmental Facts



DIFFUSION MARS 2026





PRÉSENTES À CHAQUE REPAS ?



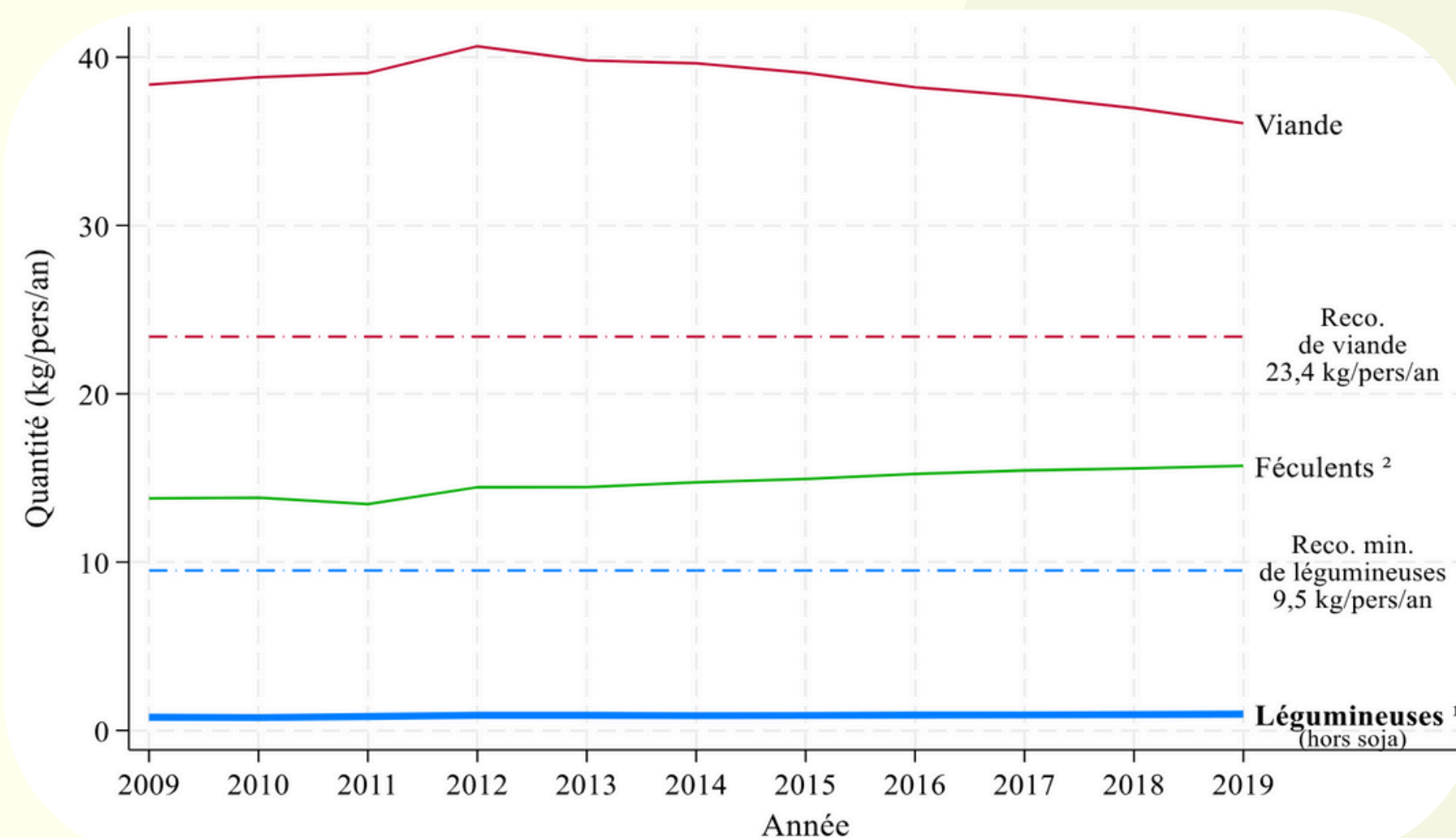
EFFONDREMENT DE LA CONSOMMATION

- 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



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

RÉGION OCCITANIE

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



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

