



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES

## À L'OCCASION DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES 10 FÉVRIER 2024

Les pois chiches, les lentilles, les haricots secs, les pois cassés... voici la famille des légumineuses. On les appelle aussi "légumes secs" mais, malgré quelques points communs avec les légumes, ce n'en sont pas !

Un peu oubliées, délaissées car "je ne sais pas comment les cuisiner" ou encore car "c'est trop long à cuire" elles sont pourtant de véritables alliées santé.

Un aperçu des super-pouvoirs des légumineuses :

-Richesse en fibres qui permet : prévention et équilibre du diabète, régulation du transit, prévention des maladies cardiovasculaires, satiété (donc on évite de grignoter !);

- Lutte contre l'anémie grâce au fer ;
- Riches en vitamines et minéraux : fer, magnésium, calcium, potassium, vitamines du groupe B
- Source de protéines végétales

Cette richesse en nutriments permet d'agir à plusieurs niveaux dans l'organisme : lutte contre la fatigue, maintien des capacités cérébrales, renforcement osseux, santé cardiovasculaire, renforcement du système immunitaire, croissance des tissus...

Avec les légumineuses, en plus d'enrichir votre alimentation vous la diversifiez !

Fer, protéines, nutriments oui mais il y a quelques petits points à savoir pour en profiter pleinement :

·Les faire tremper 4 à 8h avant cuisson pour : activer les enzymes, une meilleure absorption des nutriments et une meilleure digestion et pour diminuer le temps de cuisson ;

·Les associer à la vitamine C (en ajoutant des fruits et/ou légumes crus à votre repas) pour une meilleure absorption du fer ;

·Les associer aux céréales pour un apport de protéines de bonne qualité avec tous les acides aminés indispensables.

Elles donnent aussi un coup de pouce à l'environnement en améliorant la biodiversité et la fertilité des sols, les inclure dans les rotations de culture permet de limiter les engrais chimiques et se conservent longtemps donc moins de gaspillage.

Faites nous saliver, qu'allez-vous cuisiner aujourd'hui ?

---

**Rédactrice : Virginie ROMAN**

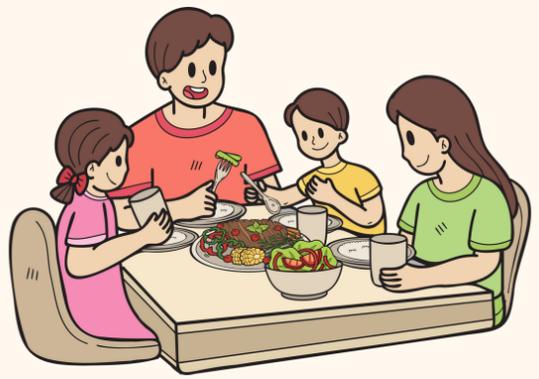
*Diététicienne spécialisée à Salon-de-Provence*

InterCAMSP

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES

**Samedi 10 février 2024**

- Les faits actuels
- Les objectifs de cette journée
- En tant que professionnel, quelles actions mener en faveur des enfants ?
- Les chiffres clés à connaître



# 40%

des gens mangent des légumineuses au moins une fois par semaine

**Quatre fois moins qu'il y a vingt ans !**



## LES OBJECTIFS DE CETTE JOURNÉE

### SENSIBILISER

Le grand public sur l'intérêt des légumineuses et leurs rôles fondamentaux pour des systèmes plus inclusifs.

### INFORMER

Sur les bienfaits nutritionnels et alimentaires durables

### SOUTENIR

La production et la consommation des légumineuses dans le cadre de systèmes alimentaires durables et sains



**SOURCE**  
[EDUCATION.GOUV.FR](https://www.education.gouv.fr)

## POUR LES PROFESSIONNELS, QUELLES ACTIONS MENER ?



### CONCEVOIR

Des ateliers pour favoriser l'appréciation des aliments sains chez les enfants



### COLLABORER

Avec des agriculteurs et/ou des chefs cuisiniers pour sensibiliser les enfants et leurs familles



### ENCOURAGER

Les enfants à créer leur propre jardin, à l'école ou à la maison

## POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez notre formation dédiée à la prévention et au dépistage des troubles alimentaires chez l'enfant



**Association InterCAMSP**

28 rue Chanzy

13300 Salon de Provence

04 86 64 81 92

[contact@intercamsp.fr](mailto:contact@intercamsp.fr)