

Quelle place des légumineuses dans l'alimentation des Français ?

8 juillet 2019

Une étude récente, publiée dans [Food Research International](#) par une équipe du Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA), et financée par l'institut Carnot [Qualiment](#), s'est intéressée à la place des légumineuses dans l'alimentation des Français non végétariens et aux moyens d'encourager leur consommation. 120 participants de plus de 18 ans, cuisinant régulièrement, ont été invités à composer des plats principaux, en choisissant trois photos d'aliments parmi 20, issus du répertoire culinaire traditionnel français et représentant les quatre catégories principales recommandées dans le Plan national nutrition santé (PNNS) : viandes-poissons-oeufs (VPO), féculents, légumes et légumineuses. Six scénarios fictifs étaient proposés aux participants pour différencier les contextes : repas du quotidien à domicile, restauration collective, restaurant, avec un budget restreint, pour recevoir un ami végétarien ou bien des invités. Les freins à la consommation de protéines végétales ont également été étudiés.

Les résultats montrent que les groupes d'aliments les plus souvent choisis sont ceux de la catégorie VPO : près de 80 % des plats composés par les participants contenaient un produit de cette catégorie, suivis des féculents et des légumes. Seul le scénario végétarien plaçait en premier des choix de photos de légumineuses. Quant aux photos de la catégorie féculents, elles étaient choisies pour composer le plat principal des scénarios « bon marché » (47 % des choix) ou « végétarien » (42 %).

Malgré la baisse de la consommation de viande depuis les années 1980, les aliments d'origine animale conservent une importance centrale dans les pratiques alimentaires françaises, et la place des protéines végétales, telles les légumineuses, est moins visible. Outre la quantification des préférences des mangeurs, pour différents types d'aliments, cette étude décrit les freins à la consommation de ces produits (difficiles à cuisiner, image vieillotte, etc.). Elle met en évidence des leviers pour les promouvoir (qualités nutritionnelles, durabilité, etc.) afin de ré-équilibrer les choix entre protéines animales et végétales.

Madeleine Lesage, Centre d'études et de prospective

Source : [Food Research International](#)