

Les légumineuses, source de protéines végétales aux nombreux bienfaits

Publié le 12/08/2016

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les légumineuses les plus communes

Le terme « **légumineuses** » désigne à la fois des plantes dont le fruit est contenu dans une gousse, et la famille de ces plantes.

Les légumineuses occupent une place importante dans l'alimentation de plusieurs peuples, notamment en Afrique du Nord, en Amérique latine et en Asie. En France, les légumineuses les plus connues sont **les lentilles** (notamment la lentille verte du Puy qui possède une AOC), **les pois** (cassés ou petits), **les pois chiches**, **les fèves**, ou encore **les haricots**. En France, le haricot blanc est une spécialité régionale réputée : le haricot tarbais avec son label Rouge, le Coco de Paimpol et son AOC, la Mogette de Vendée...

Qu'apportent-elles d'un point de vue nutritionnel ?

La principale vertu des légumineuses est **leur richesse en protéines végétales**. Par exemple, une portion de 100 g de lentilles cuites apporte 8,1 g de protéines, et 8,9 g pour 100 g de pois chiches cuits¹. Un apport quotidien en protéines est indispensable pour compenser les besoins de l'organisme. Ces besoins diffèrent en fonction de chaque individu. De manière générale, chez les adultes sédentaires, on considère qu'un apport journalier de 0,8 g de protéines de bonne qualité par kilo de poids corporel est nécessaire pour couvrir ses besoins, soit 52 g de protéines pures (à ne pas confondre avec le poids d'un aliment riche en protéines) pour un adulte de 65 kg².

Les protéines de pois sont particulièrement intéressantes car elles sont digestes et apportent une grande quantité d'acides aminés essentiels (éléments constitutifs des protéines).

La présence de **fibres** dans les légumineuses représente un autre intérêt majeur. Les fibres ont en effet une action bénéfique sur l'équilibre intestinal, notamment sur le transit.

Les légumineuses contiennent également des **vitamines** (vitamines du groupe B) et des **minéraux** (magnésium, calcium, fer, sélénium, potassium).

Enfin, autre atout non négligeable, les haricots, lentilles, fèves et pois feront le bonheur des personnes qui surveillent leur ligne ou suivent des régimes spécifiques. Ils sont en effet **très pauvres en matières grasses** (lipides).

Des protéines végétales, pour qui ? pour quoi ?

Un apport en protéines est essentiel **chez le sportif**. Les besoins sont dépendants de l'intensité et de la durée de l'effort physique. Les acides aminés (présents dans les protéines) peuvent être utilisés comme source d'énergie lors des efforts prolongés (supérieurs à une heure)³. Après l'effort, la prise d'une boisson de récupération riche en protéines est particulièrement intéressante car ces dernières participent au maintien de la masse musculaire⁴.

Chez la femme enceinte ou allaitante, les protéines jouent un rôle important dans la construction et le renouvellement des cellules. Les besoins sont donc augmentés² !

Chez les personnes âgées, les besoins en protéines sont surtout liés à l'état de santé de l'individu. De plus, comme nous l'avons vu précédemment, les protéines participent au maintien de la masse musculaire, or en vieillissant le corps se transforme et l'on peut observer une fonte musculaire.

Enfin, les protéines végétales sont essentielles dans **l'alimentation végétarienne**. Elles constituent une alternative aux protéines d'origine animale, contenues dans la viande, le poisson ou les œufs.

¹ Table de composition nutritionnelle Ciqual 2008

² Martin A, ed., ed.. TEC&DOC. 2001.

³ Lemon PW, Med Sci Sports Exerc, 1987. 19(5 Suppl): S179-90.

⁴ Levenhagen DK et al. Am J Physiol Endocrinol Metab, 2001. 280(6) : E982-93.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

18/06/2018

2 minutes de lecture

La belle saison arrive à grand pas et, avec elle, l'envie d'affiner sa silhouette. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est pertinent d'ajouter au menu certains fruits et légumes qui vous accompagneront dans votre programme minceur.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 fruits et légumes par jour : un objectif atteignable ?

16/05/2019

5 minutes de lecture

Le Programme National Nutrition Santé, aussi connu par le slogan « manger bouger », recommande une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Un objectif qui n'est pas toujours facile à atteindre. Pour quelles raisons ?

[Lire la suite](#)