

## Recommandations nutritionnelles sur les légumes secs au Canada

Où ? Canada

Quelle échelle ? Nationale

Quand ? Canada's Food Guide, 2007

### Constat :

Le positionnement des légumes secs varie selon les classifications des recommandations nationales.

Ils peuvent être placés dans :

- les féculents, comme c'est le cas pour le PNNS en France ;
- les produits végétaux consommés crus ou peu transformés (légumes, fruits, légumes secs, graines oléagineuses...);
- les principales sources de protéines, animales et végétales.

### Contexte :

Le premier guide alimentaire, « Règles officielles au Canada », a été publié en 1942 par le Ministère fédéral de la Santé. Depuis, de nombreuses transformations ont été adoptées avec, pour objectif constant, d'orienter le choix des aliments et de favoriser la santé nutritionnelle de la population. Le processus de révision permet des itérations régulières avec la recherche en diététique et santé publique afin que les recommandations soient le plus possibles en phase avec les objectifs de santé publique. « Le Guide alimentaire a pour but d'aider la population canadienne à choisir des aliments qui favorisent la santé tout en réduisant le risque de maladies chroniques liées à l'alimentation. »<sup>1</sup>

Par ailleurs, le Canada est l'un des principaux producteurs et exportateurs de légumineuses au monde. En 2011, les légumineuses représentaient 2,2 millions d'hectares, soit 6 % des superficies consacrées aux grandes cultures, une superficie 11 fois plus grande qu'en 1981<sup>2</sup>. Pulse Canada, une association professionnelle créée en 1997 regroupant producteurs, transformateurs et négociants, a mené un travail important sur l'amélioration de l'offre (amélioration des variétés, accompagnement des organisations de producteurs...).

Aujourd'hui, l'association travaille plutôt sur l'augmentation de la demande, prioritairement au Canada, puis à l'exportation. Elle finance, par exemple, des études pour connaître les leviers potentiels auprès des consommateurs. Dans ce cadre, la santé, la nutrition et les goûts sont apparus comme des leviers importants et efficaces pour communiquer sur la consommation des légumineuses. L'association mène également des activités de lobbying auprès des pouvoirs publics pour faire évoluer les recommandations (Canada's Food Guide) et les campagnes de communication<sup>3</sup>.

### Recommandations nutritionnelles nationales :

L'avant dernière version du Canada's Food Guide (2007) préconisait une consommation de 2 à 3 portions de « viandes et substituts » par jour, au choix parmi 6 catégories :

- poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres,
- légumineuses,
- tofu,
- œufs,
- beurre d'arachide ou de noix,
- noix et graines écalées.

---

<sup>1</sup> [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-2007-elaboration-modele-alimentation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-2007-elaboration-modele-alimentation.html)

<sup>2</sup> [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/96-325-x/2014001/article/14041-fra.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/96-325-x/2014001/article/14041-fra.htm)

<sup>3</sup> Les Légumes secs. Quelles initiatives territoriales ? Réseau Action Climat France et Solagro, 2016, p 48.

Les légumineuses étaient ainsi reconnues comme une source de protéines, au même titre que la viande ou le poisson. Dans une version destinée au monde de l'éducation et de la communication, pour minimiser le taux de graisse saturée, il était suggéré de « consommer régulièrement des haricots et autres alternatives à la viande telle que les lentilles et le tofu. Les légumes secs (haricots, pois et lentilles) sont aussi des sources de folate et des fibres »<sup>4</sup>.

Le nouveau guide alimentaire sorti en Janvier 2019<sup>5</sup> abandonne les notions de groupes alimentaires et de portions pour formuler des recommandations plus générales visant à promouvoir un mode de vie plus sain et de meilleurs choix alimentaires. La présentation visuelle sous la forme d'une assiette donne plutôt des « proportions » idéales, plus faciles à appréhender que des portions pour les mangeurs. Les fruits et légumes devraient représenter 50 % de l'alimentation, le reste devrait ensuite être constitué de « grains entiers » et d'aliments protéinés. Les protéines végétales sont ainsi considérées au même plan que les protéines animales.

Autre nouveauté, on y trouve également des recommandations sur les modes d'alimentation et insiste sur le rituel du repas de la convivialité. On entre dans les habitudes des gens avec des conseils comme « savourer plus », « cuisiner plus », « manger en bonne compagnie ».



## Campagnes de communication sur les bienfaits nutritionnels des légumineuses :

Afin d'encourager la consommation de légumineuses, le Canada soutient des programmes de recherche visant à explorer les bénéfices pour la santé des légumineuses. Le Centre de recherche et de développement de Guelph mène, par exemple, des recherches sur les effets des éléments bioactifs contenus dans le haricot commun sur la maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI). Les chercheurs étudient également comment la consommation régulière de légumineuses aide à contrôler la glycémie<sup>6</sup>.

Des campagnes de communication sont menées par les pouvoirs publics : diffusion de recettes, vidéo « mangez vos légumineuses »... mais aussi par la profession. Pulse propose une série de documents de communication et d'évènements visant à promouvoir la consommation de légumineuses auprès de différents publics (familles, enfants, jeunes, seniors...). Par exemple, le programme « ½ cup habit » propose chaque semaine aux internautes des recettes, des conseils de préparations pour intégrer les légumineuses dans leur alimentation<sup>7</sup>.

## Résultats :

<sup>4</sup> Guide « Bien manger avec le guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs » (2011), accessible sur : [www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-edu-cat-fra.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-edu-cat-fra.pdf)

<sup>5</sup> <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

<sup>6</sup> [www.agr.gc.ca/fra/a-propos-de-nous/publications/decouvrir-l-agriculture/les-legumineuses-ont-du-potentiel-l-etoile-montante-des-lentilles-et-des-feves-du-canada/?id=1412020012289](http://www.agr.gc.ca/fra/a-propos-de-nous/publications/decouvrir-l-agriculture/les-legumineuses-ont-du-potentiel-l-etoile-montante-des-lentilles-et-des-feves-du-canada/?id=1412020012289)

<sup>7</sup> <https://pulses.org/nap/half-cup-habit/>

La consommation de légumes secs au Canada a plus que doublé entre 1998 et 2011 : 11,4 kg/hab/an. Les canadiens consomment principalement des haricots, des pois chiches, des pois et des lentilles. Les études statistiques soulignent que ce sont surtout les personnes ayant fait des études supérieures et les populations immigrés qui consomment des légumineuses. La consommation semble également être plus élevée chez les personnes âgées de plus de 34 ans et légèrement plus chez les personnes ayant une maladie chronique. Les motivations à la consommation sont avant tout le goût puis les bénéfices pour la santé (source de protéines et de fibres). A l'inverse, les premières raisons avancées par les personnes qui en consomment peu sont le goût et les contraintes en termes de préparation<sup>8</sup>.

### **Débats :**

Globalement, c'est l'efficacité même des recommandations nutritionnelles sur le changement des comportements qui est mise en débat. Elles ne peuvent pas se suffire à elle-même pour induire un changement mais servir de support pour un ensemble d'actions. Dans le cas du Canada, les actions menées par Pulse constituent un exemple intéressant d'implication du secteur privé dans les politiques alimentaires pour faire évoluer à la fois l'offre et la demande.

### **Et en France ?**

En France, il n'existait pas de recommandations quantitatives pour les protéines d'origine végétale.

Les légumineuses sont actuellement classées dans la catégorie des féculents. Ce positionnement traduit les objectifs du PNNS qui sont d'abord :

- d'augmenter la consommation des glucides afin qu'ils représentent 50 % des apports énergétiques journaliers ;
- d'augmenter de 50 % la consommation de fibres<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Factor influencing Pulse Consumption in Canada, IPSOS REID, 2010, mené en collaboration avec Pulse Canada

<sup>9</sup> SCHNEIDER, Anne et HUYGHE, Christian. Les légumineuses pour des systèmes agricoles et alimentaires. Editions Quae, 2015.