



Les protéines végétales s'invitent au menu ! Zoom sur leurs bienfaits nutritionnels

Les protéines végétales sont de plus en plus plébiscitées par les consommateurs qui prennent conscience de leurs atouts nutritionnels dans l'équilibre alimentaire au quotidien. **83 %** d'entre eux **pensent qu'elles sont indispensables à leur alimentation** et 80 % estiment que, d'un point de vue nutritionnel, elles sont de qualité équivalente ou meilleure que la viande¹. Selon Patrice Bassot, Président du GEVP, "ces chiffres sont très encourageants et gratifiants pour les membres de l'association qui travaillent au quotidien pour valoriser l'utilisation des protéines végétales en alimentation humaine".



Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande quant à lui d'en consommer **50 % de protéines d'origine végétale et 50 % d'origine animale**. Complémentaires, elles apportent toutes deux des acides aminés essentiels et sont sources de protéines.

Grâce à leurs propriétés nutritionnelles, les protéines végétales jouent également un rôle important dans l'amélioration de la qualité des produits alimentaires dans lesquels elles sont incorporées (boulangerie, plats préparés, etc.). Les industriels en utilisent d'ailleurs de plus en plus dans leurs produits. Cela se traduit par une **forte augmentation du nombre de produits alimentaires contenant des protéines végétales**, avec une progression de 36 % entre 2011 et 2013 et de 18 % entre 2013 et 2015.²



Propriétés nutritionnelles des protéines végétales

Ce n'est donc pas un hasard si lentilles, pois-chiches, fèves et haricots ont été mis à l'honneur...

Les Nations Unies ayant déclaré 2016 comme l'année internationale des légumineuses !

Néanmoins, **les Français consomment** en moyenne **entre 85 et 90 g de protéines** par jour, dont 60 à 65 g sont d'origine animale. Autrement dit, **65 à 70 % des protéines que nous consommons proviennent de l'élevage**³. Un pourcentage que les spécialistes de la nutrition tentent de diminuer.

1. Baromètre consommateurs GEVP/CSA 2016

2. Etude GEVP – Référencement des protéines végétales – 2015

3. INRA, « Vers un retour en grâce des protéines végétales » – 2016

Elise Sibassié, diététicienne, nous en dit plus sur les atouts des protéines végétales



« Les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée. Leur consommation permet de **rééquilibrer la balance entre protéines animales et végétales**. Et, elles apportent de nombreux bienfaits à l'organisme. La consommation d'aliments à base de protéines végétales permet de réduire les apports en matières grasses et d'augmenter ceux en **glucides complexes, fibres, minéraux et vitamines**.

Il convient donc de varier les sources de protéines et de faire les bonnes associations alimentaires pour un apport optimal en acides aminés essentiels, comme le combo légumineuses et céréales. Une **utilisation** qui est d'ailleurs **encouragée en restauration scolaire**. Il existe de nombreuses façons de les intégrer à nos menus, avec des recettes traditionnelles comme le couscous (dans lequel on retrouve l'association pois chiches et semoule) mais également dans le rayon épicerie en mélange déjà prêt (ex : blé, boulgour et lentilles). »

À propos du Groupe d'Études et de Promotion des Protéines Végétales (GEPV)

Créée en 1976 dans le but de **valoriser l'utilisation des protéines végétales en alimentation humaine**, l'association développe en ce sens diverses actions destinées aux professionnels et aux consommateurs (site internet, kit pédagogique, études techniques, etc.). Soutenu par l'interprofession des huiles et protéines végétales (Terres Univia), le GEPV compte actuellement 10 adhérents qui ont une activité de production, de distribution ou de commercialisation des protéines végétales en France. En savoir plus : www.gepv.asso.fr



CONTACT PRESSE

Mélanie Lavaysse

Agence Nutrikéo

32 avenue de Canteranne

33 600 PESSAC

Tél. : 05 47 74 53 36

E-mail : [m.lavaysse\[at\]nutrikeo.com](mailto:m.lavaysse[at]nutrikeo.com)



CONTACT GEPV

66, rue La Boétie

75 008 PARIS

www.gepv.asso.fr

Tél. : 01 82 73 00 67

E-mail: [gepv\[at\]66laboetie.fr](mailto:gepv[at]66laboetie.fr)

