



10 décembre 2019

Communiqué de presse

Les protéines végétales, véritable atout santé !

Blé, soja, pois, fève, lupin... Les protéines végétales sont de plus en plus plébiscitées par les consommateurs. 83 % pensent qu'elles sont indispensables à leur alimentation et 80 % estiment qu'elles sont de qualité équivalente ou meilleure que la viande¹. Zoom sur les nombreux atouts nutritionnels attachés aux protéines végétales !

Retrouver l'équilibre entre protéines animales et végétales

Dans le monde, 70 % des apports en protéines proviennent des végétaux. En France, comme dans beaucoup de pays occidentaux, c'est tout le contraire. En moyenne, les Français consomment entre 85 et 90 g de protéines par jour, dont 60 à 65 g sont issus des animaux². Ce régime est considéré comme l'une des sources de l'augmentation de diverses pathologies chroniques : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, cancers, etc. Le Programme National Nutrition Santé recommande ainsi de rééquilibrer les proportions respectives entre protéines animales et protéines végétales, en recommandant la consommation de légumineuses, sources de protéines végétales, au moins deux fois par semaine.

Toutes les études démontrent les bienfaits de la consommation régulière de protéines végétales. Mais la viande, le lait et les œufs gardent leur importance dans l'alimentation humaine. Ils apportent certains éléments comme la vitamine B12 ou le fer que l'on ne trouve pas en quantité suffisante dans les végétaux.

« Les consommateurs sont à la recherche de nouveaux équilibres alimentaires. En 2017, environ un tiers des ménages se déclarait flexitarien. Une tendance qui ne cesse de prendre de l'ampleur. Les protéines végétales, par leur variété, sont la clef de cette transition alimentaire déjà engagée » observe Hubert Bocquet, Délégué Général du GEPR.

Où trouver les protéines végétales ?

Parmi les protéines végétales plébiscitées, le blé, le soja et le pois arrivent en tête. Suivent la fève et le lupin. Où les trouver ? C'est simple, elles sont présentes dans tous les rayons ! En tête, le rayon « traiteur » (22 %), « épicerie sucrée » (18 %) et « boulangerie-viennoiserie-pâtisserie » (17 %)³. Le rayon « surgelé » se hisse à la quatrième place (16 %).

¹ GEPR, Baromètre consommateurs 2016

² INRA, « Vers un retour en grâce des protéines végétales », 2016

³ GEPR, Bilan de référencement 2019

« Le végétal se développe dans tous les rayons mais on observe un pic dans le rayon “traiteur” avec le développement de produits végétariens et végans » constate Hubert Bocquelet. Progression qui s’explique aussi par le succès de tous les produits alternatifs à la viande. Ils s’en rapprochent par leurs texture, aspect et goût mais sans originale animale.

À propos du Groupe d’Étude et de Promotion des Protéines Végétales

Le GEPV, association fondée en 1976, est composé des industriels ayant une activité de production, de distribution ou de commercialisation des protéines végétales en France. Il développe et met à disposition du grand public et des professionnels de l’industrie agro-alimentaires des outils informatifs, techniques et éducatifs.

Contact presse :
AGENCE DROIT DEVANT
Emma Richard
06.85.28.98.59 | richard@droitdevant.fr