



## LES PROTEINES VEGETALES S'INVITENT DANS LES ASSIETTES

Depuis 2017, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de consommer 50 % de protéines d'origine végétale et 50 % d'origine animale, alors que les Français consomment seulement 30 à 40% de protéines végétales. Complémentaires, elles apportent toutes deux des acides aminés essentiels. Avec les nouveaux repères, il est recommandé de consommer des légumineuses, sources de protéines végétales au moins deux fois par semaine. Pour faciliter la tâche du consommateur, et varier les menus sans trop perturber leurs habitudes alimentaires, les fabricants ne cessent d'enrichir leurs gammes et d'annoncer de nouveaux lancements de produits alimentaires incorporant de protéines issues de plantes (pois, fèves, soja, lupin, etc.) et de céréales (blé, etc.). 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, selon le baromètre GEPV<sup>1</sup>. Pour les substituts végétaux<sup>2</sup>, cela représente une croissance en volume de 97% pour la seule année 2016. Grâce à leurs propriétés nutritionnelles, elles jouent un rôle important dans l'amélioration de la qualité des produits alimentaires dans lesquels elles sont incorporées (BVP, plats préparés, alimentation spécifique, etc.). Une aubaine pour les consommateurs, qui trouvent un bon moyen d'améliorer la qualité nutritionnelle de leur alimentation tout en se faisant plaisir...

### LE CONSEIL NUTRITION !

Elise Sibassié, diététicienne, nous en dit plus sur les atouts des protéines végétales : «Elles ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée. 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 la combinaison légumineuses et céréales. »

<sup>1</sup>Etude GEPV/CSA – Perception des protéines végétales – 2016

Échantillon représentatif de 1 000 Français d'au moins 18 ans, constitué d'après la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, région, taille d'agglomération du lieu de résidence principale).

<sup>2</sup>Article Process Alimentaire – avril 2017 n°1346

