



## LA PROTEINE VEGETALE, AU CŒUR DE NOS ASSIETTES !

Ce n'est pas une surprise, bien manger est au cœur des préoccupations des Français. Pour s'y retrouver dans nos assiettes, le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) a actualisé récemment les repères nutritionnels pour le Programme National de Nutrition Santé (PNNS) 2017-2021.

En résumé : consommons encore plus de fruits et légumes et fêtons l'arrivée dans les recommandations officielles des légumineuses, sources de protéines végétales ! Au menu, des protéines végétales apportées par les légumineuses au moins deux fois par semaine. Et pour plus de simplicité, les fabricants ne cessent d'enrichir leurs gammes de nouveaux produits incorporant des protéines végétales, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies.

## LES PROTEINES VEGETALES, PLUS DE RAISON DE S'EN PRIVER !

Bonnes pour la planète et bonnes pour la santé, les protéines végétales nous veulent du bien. Elles font le bonheur des néo-végétariens ou plutôt des « flexitariens » qui prônent le végétal comme un nouvel art de vivre. Selon les derniers chiffres, 1 Français sur 5 est concerné par cette tendance de consommation<sup>1</sup>.

Saines et simples à cuisiner, les protéines végétales font partie, de plus en plus, de notre quotidien. Elles sont d'ailleurs considérées par 83 % des Français comme indispensables à leur alimentation. 80 % d'entre nous estiment même qu'elles sont, d'un point de vue nutritionnel, de qualité équivalente ou meilleure que la viande selon le baromètre du GEPV<sup>2</sup> (Groupe d'Etudes et de Promotion des Protéines Végétales).

<sup>1</sup>Etude Arcane – Le marché des néo-végétariens : Echantillon 1.205 Français Flexitariens ou Veggies interrogés par Internet entre le 30 mars et le 7 avril 2016, parmi 6.199 personnes représentatives de la population française (18-75 ans)

<sup>2</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).

