



Nutrition

Les légumineuses, des trésors nutritionnels

« La viande du pauvre » comme on les surnomme... Et si ces précieuses graines étaient bien plus que de simples alternatives aux produits carnés ? Et si, sous leurs coques protectrices, résidaient des richesses nutritionnelles inégalées... Tour d'horizon sur ces aliments du vrac et de l'épicerie.

Les légumineuses sont les plantes de la famille des leguminosae ou fabacées. Elles sont généralement cultivées pour leurs graines. Les plus courantes sont les fèves, les haricots blancs (lingot, moquette), les haricots rouges (azukis), les haricots pinto, les pois (chiche, cassés, secs), les lentilles (brune, verte, corail, du Puy, blonde), le soja jaune (*Glycine max.*) et le soja vert (haricot mungo).

Pourquoi les conseiller ?

Pour leur teneur en protéines

Elles constituent en effet d'excellentes sources de protéines. 100 grammes de légumineuses crues apportent autant de protéines que 100 g de viandes, de poissons ou d'abats sans les graisses saturées. Il est vrai toutefois que ces protéines ne sont pas totalement équilibrées puisqu'elles manquent d'acides aminés soufrés (méthionine). Mais, en combinant les céréales qui ont des teneurs basses en lysine mais élevées en acides aminés soufrés (méthionine et cystéine) et les légumineuses qui ont le profil complémentaire, on obtient un apport en acides aminés indispensables suffisant.

Ainsi, chez les végétaliens et Vegan seulement, conseille systématiquement une légumineuse à une céréale au même repas. Pour les omnivores et les végétariens consommant des laitages, l'association systématique n'est pas obligatoire.

Pour l'apport en fibres

Elles font partie des principales sources de fibres, avec les céréales, les oléagineux, les fruits et les légumes. Elles en contiennent environ 25%, plus ou moins solubles (cellulose, hémicellulose, pectine), intéressantes dans la prévention de la constipation et dans tous les cas d'hypercholestérolémies et d'hyperglycémies.

En effet, les fibres solubles qu'elles contiennent :

- Ralentissent le passage des glucides dans le sang
- Diminuent l'assimilation des lipides ingérés
- Favorisent l'élimination du cholestérol dans les selles.

Les populations dont la consommation de fibres est élevée connaissent aussi moins de troubles cardiovasculaires.

Pour les nutriments indispensables

Par définition, les légumineuses sont des graines dans lesquelles les

éléments de réserves de la future plante ont été concentrés. On retrouve donc :

- Des **vitamines** du groupe B
- Du **magnésium** (30-50 mg / 100g)
- Du **fer** (2 à 3 mg pour 100 g) même si ce dernier est moins absorbé que celui des aliments d'origine animale.
- Du **potassium** (900-1200 mg/100g), une teneur bien supérieure à celle des fruits et des légumes, qui permet de rétablir l'équilibre sodium/potassium et ainsi de jouer un rôle dans le maintien d'une pression artérielle stable.

Pour leur apport en phytoestrogènes

Ces composés modulent la croissance des tissus en venant occuper les récepteurs des hormones féminines. Ils pourraient jouer un rôle important dans la prévention des cancers hormono-dépendants et au niveau de la santé osseuse, même si leur activité hormonale est 500 à 1000 fois inférieure à celles des œstrogènes naturellement synthétisés par l'organisme. Le soja en contient deux fois plus que les autres légumineuses.

Pour leur faible Index Glycémique (IG)

Elles sont constituées d'amidon mais le pourcentage entre amylose et amylopectine est différent des pommes de terre par exemple. L'amylose, une forme d'amidon digérée lentement constitue de 30 à 66% de l'amidon, le reste étant de l'amylopectine plus facilement démantelé par les enzymes digestives. De plus, dans les graines cuites entières, l'amidon est encapsulé et l'action des amylases, salivaires et pancréatiques, est fortement ralentie.

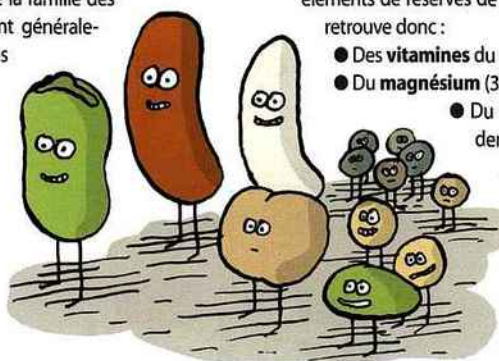
Les légumineuses ont donc un IG bas et sont à ce titre de vrais féculents compatibles avec le maintien d'un poids de forme et celui d'une glycémie stable pour les diabétiques.

C'est quoi une portion de légumineuses ?

Il faut compter 130g de lentilles, de pois chiches, de haricots blancs cuits.

Et les facteurs antinutritionnels ?

Plus spécifiquement, elles contiennent des inhibiteurs de protéases qui provoquent des troubles digestifs si l'aliment est consommé cru, mais comme elles subissent toujours une cuisson, la question ne se pose pas. D'ailleurs, le trempage, la fermentation, la germination ont le même effet.



À savoir

Le soja est la seule légumineuse qui fournit tous les acides aminés indispensables.

Angélique Houlbert
Nutritionniste