



WEBINAIRE  
23 JANVIER - 14H

LÉGUMES SECS : DE MULTIPLES INTÉRÊTS EN EHPAD

Avec le témoignage d'Agnès BOSSIS,  
diététicienne en EHPAD (85)



D-NUT  
EHPAD

# Légumes secs : de quoi parle-t-on ?



Grande famille des **légumineuses**

- Légumes secs
- Autres plantes riches en protéines (soja, pois, féverole, lupin)

# Les recommandations nutritionnelles

## MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



- PROGRAMME NATIONAL  
• NUTRITION SANTÉ  
• 2019-2023



- Extraits du groupe « Féculents »
- Considérés comme un groupe à part en raison de leurs caractéristiques propres (**protéines/fibres**)

Augmenter ↑



Les légumes secs (lentilles,  
haricots, pois chiches...)

Une idée  
légumineuse!

LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES  
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS  
FÈVEROLES - LUPINS



100 g  
ANSES,  
2016

Qu'est-ce qu'une  
portion ?

200 g déjeuner  
150 g dîner  
GEM-RCN, 2015  
(idem féculents)



# Des niveaux de consommation faibles en France

**< 2 kg/an/habitant**

vs. 10 kg/an/habitant recommandés

÷ 5

Entre 1920 et 1985  
Stable depuis 1985



**48 %**

des Français consomment des légumineuses  
au moins une fois par semaine (2021)



**75 ans et plus**

= les + grands consommateurs (53%)

*Etude CRÉDOC, 2021*



**5 fois moins**

que la moyenne mondiale



**2 fois moins**

que la moyenne européenne

Schneider et al., 2015

Campagne « Une idée légumineuse » 2022



**59%**

des restaurants collectifs en proposaient  
moins de 2 fois/semaine en 2019

**2,7 sur 5**

Indice de popularité  
selon les répondants

*Enquête INRAE 2019, 568 cuisiniers*

# Comment les consommer ?

Disponibles sous plusieurs formes



Secs

*Etape de rinçage nécessaire*

*Trempe 2-12h (sauf lentilles et pois cassés)*  
*Cuisson longue*



Cuits en conserve/bocal



*Élimine les facteurs « antinutritionnels »*  
*Améliore la digestion*



Surgelés



Farines



Flocons



Pâtes

En variant leur place au sein des repas



Entrées/salades



Accompagments



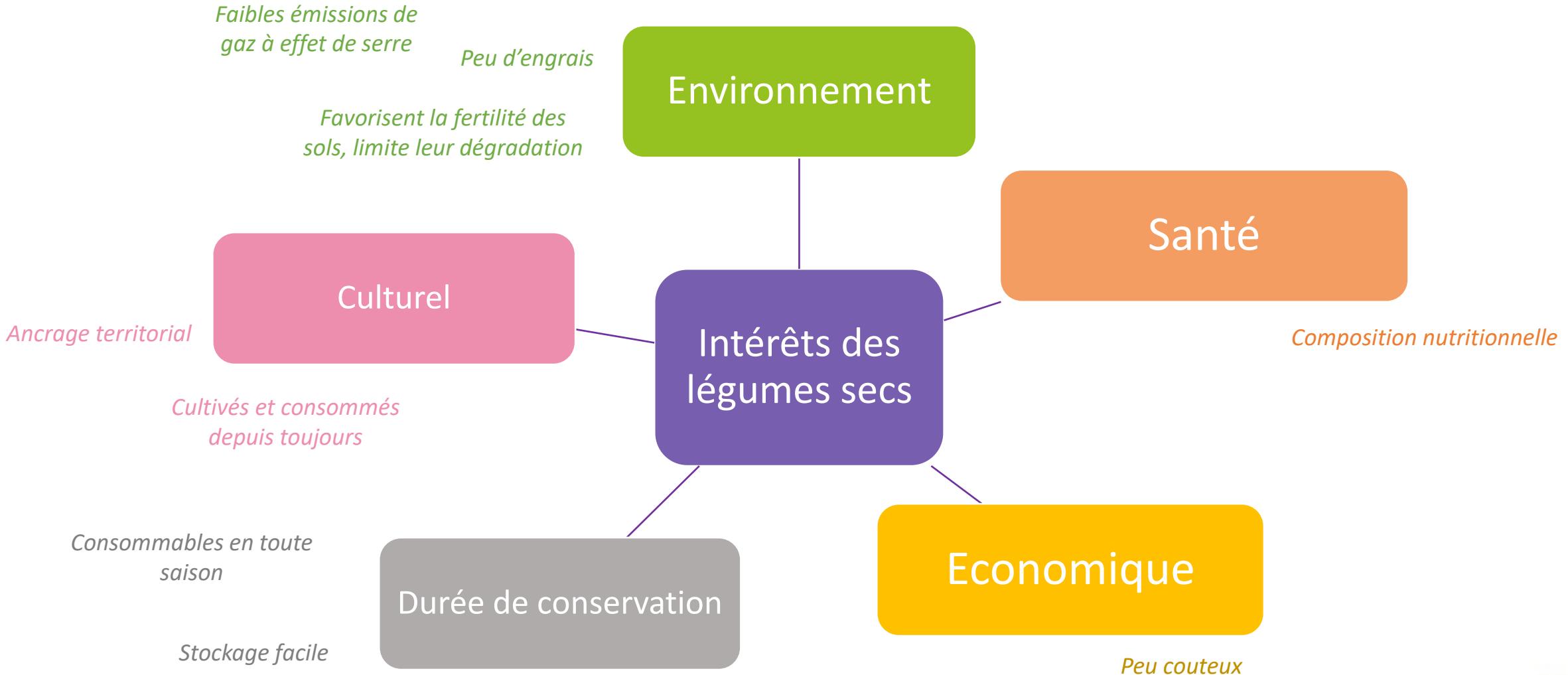
Purées/soupes



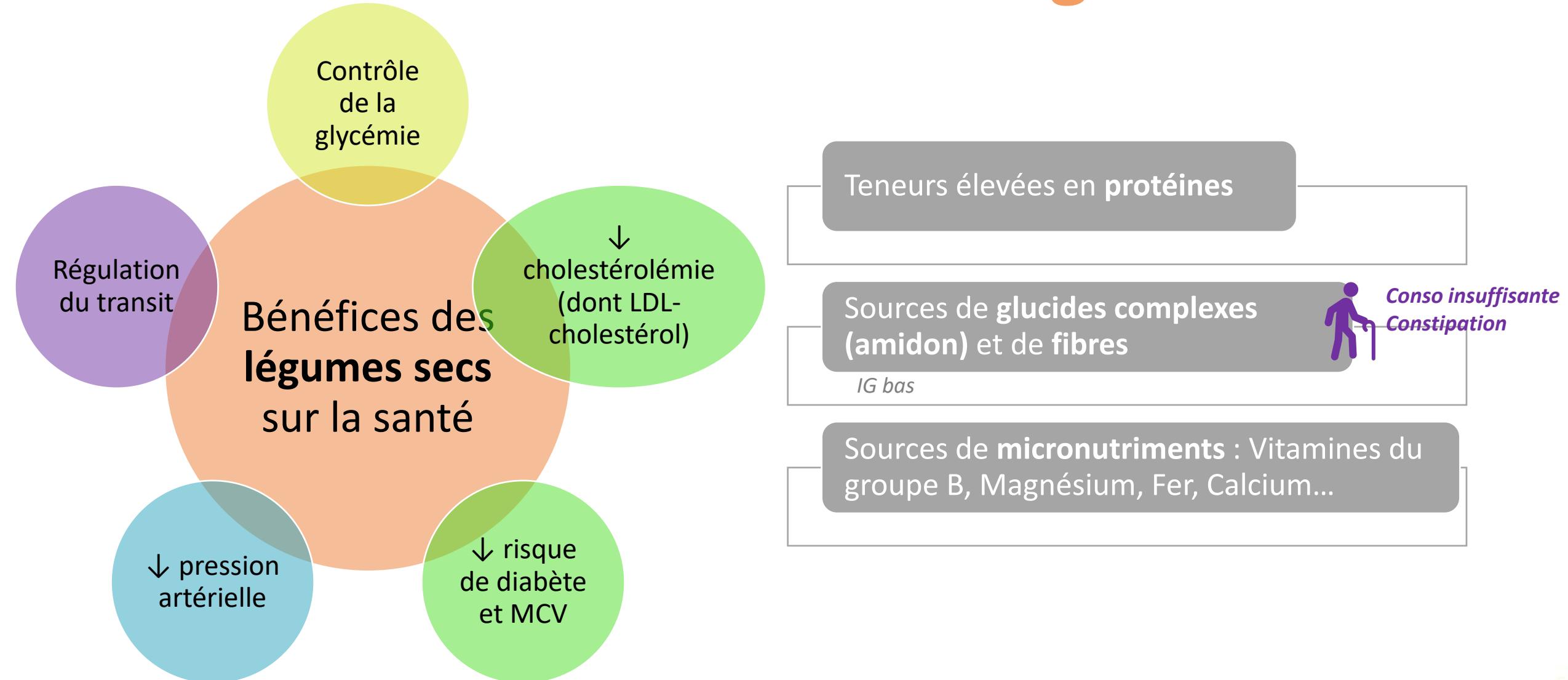
Au sein de diverses recettes...

# SONDAGE

# Des atouts multiples



# Intérêts nutritionnels des légumes secs



Rémond et al., 2017 ; Mangerbouger.fr

# Focus : les protéines chez la personne âgée

## Suffisamment de protéines pour entretenir ses muscles

Besoins protéiques > adultes



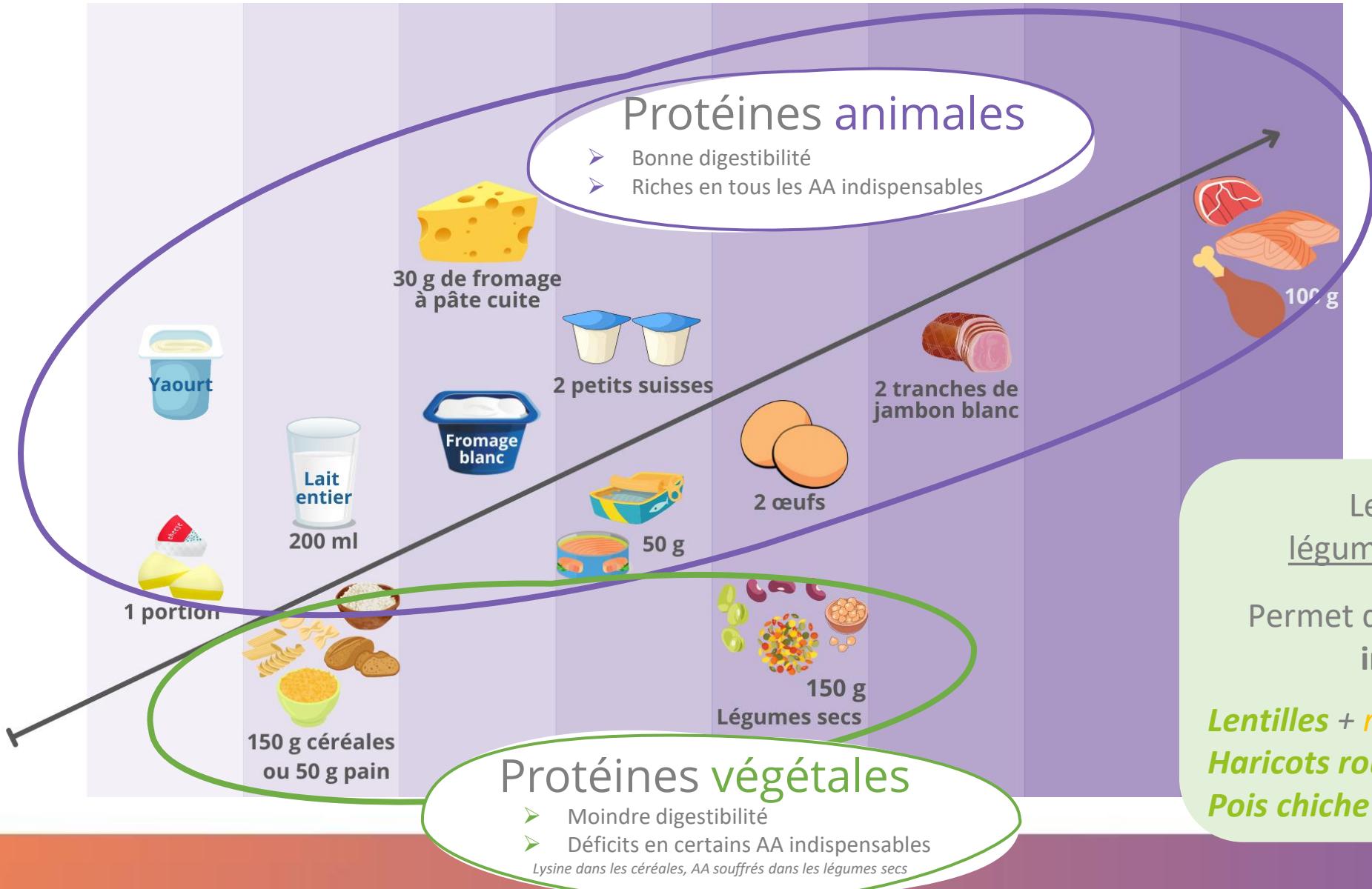
- Perte physiologique de masse musculaire avec l'âge
- Si trop importante, **sarcopénie, dénutrition** et perte d'autonomie

Permet de diversifier les sources de protéines  
Compléter et augmenter les apports protéiques

“ En EHPAD, la **dénutrition** est un enjeu important  
4 résidents /10 consomment moins de 2/3 des apports conseillés en protéines  
Consommation insuffisante de plats protéinés lors des repas principaux  
→ 50-70 g de viande consommée au déjeuner en moyenne\* ”

Sulmont-Rossé et al., 2019 (étude chez 88 résidents)  
\* d'après plusieurs études réalisées en EHPAD

# Légumes secs : des vecteurs de protéines



Le duo gagnant :  
légumes secs **ET** céréales

Permet d'apporter tous les AA indispensables

**Lentilles + riz**  
**Haricots rouges + maïs**  
**Pois chiche + semoule**

# Digestion des légumes secs



- Les légumes secs contiennent des **GOS (galacto-oligosaccharides)**, non digestibles dans l'intestin, fermentés dans le colon
- Chez certaines personnes, en excès → ballonnements et inconfort digestif

## Les astuces pour améliorer leur digestion



- ✿ Bien respecter les étapes de **rinçage**, de **trempage** et les temps de **cuisson**
- ✿ Varier les formes : conserves, purées, farines...
- ✿ Privilégier les légumes secs les + digestibles : lentilles, pois cassés
- ✿ Les incorporer **graduellement** et de façon **régulière**

# Intégrer les légumes secs dans les menus d'EHPAD, pourquoi ?



↑ l'apport en protéines



Lutte contre la dénutrition



↑ l'apport en fibres



Lutte contre la constipation



+ Apport de glucides complexes  
→ Index glycémique bas



Amélioration du contrôle glycémique



Produits appréciés, dans les  
**habitudes** de consommation



## Témoignage

*Agnès BOSSIS, diététicienne en EHPAD (85)*



# Ressources

- Campagne « Une idée légumineuse »

- Guide destiné aux professionnels de santé
- PRODUITS | TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE | 13 FICHES TECHNIQUES DÉTAILLÉES POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

- Mangerbouger.fr

- Recettes :

- <https://agriculture.gouv.fr/les-legumineuses-ca-se-cuisine-et-toutes-les-sauces>
- <https://ma-cantine-1.gitbook.io/ma-cantine-egalim/diversification-des-sources-de-proteines-et-menus-vegetariens/vos-recettes-vegetariennes>

# En pratique, en fonction des besoins

## Mise à disposition d'outils autour de l'alimentation



- Kit D-NUT EHPAD
- Outil numérique de repérage et diagnostic
- Ressources diverses



## Webinaires thématiques, mise en réseau



## Information / sensibilisation en équipe

- Dénutrition
- Alimentation de la personne âgée en EHPAD



## Accompagnement personnalisé

- Analyse des pratiques, recueil des besoins et identification d'axes d'amélioration
- Définition des priorités d'actions
- Rédaction d'un protocole dénutrition adapté à l'établissement



# Ressources

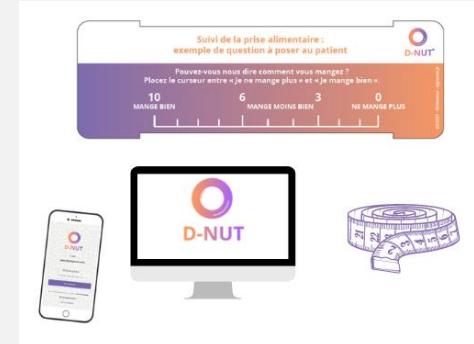
*Le kit D-NUT EHPAD : Kit de sensibilisation à la dénutrition pour les équipes et les résidents*

## Des supports pédagogiques



## Des fiches pratiques

## Outils de repérage



## Webinaires thématiques



ACTIVITÉ PHYSIQUE EN  
EHPAD



ENRICHISSEMENT DE  
L'ALIMENTATION EN EHPAD  
- RETOURS D'EXPÉRIENCE

# CONTACTS



**Charlotte BAUDRY**

[charlotte.baudry@sraenutrition.fr](mailto:charlotte.baudry@sraenutrition.fr)



**Aurélie TURPAUD**

[aurelie.turpaud@sraenutrition.fr](mailto:aurelie.turpaud@sraenutrition.fr)



Plus d'informations sur  
**[www.sraenutrition.fr](http://www.sraenutrition.fr)**