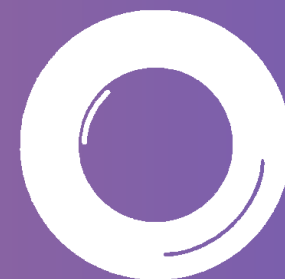




Avec le témoignage d'Agnès BOSSIS,  
diététicienne en EHPAD (85)



**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



- 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 CASSES - POIS SECS  
FÈVEROLES - LUPINS



Qu'est-ce qu'une portion ?

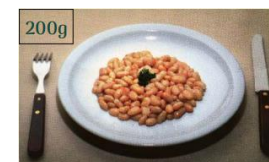
100 g

ANSES,  
2016

200 g déjeuner

150 g diner

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



**5 fois moins**

que la moyenne mondiale



**2 fois moins**

que la moyenne européenne

*Schneider et al., 2015  
Campagne « Une idée légumineuse » 2022*

**48 %**

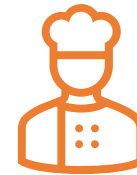
des Français consomment des légumineuses  
au moins une fois par semaine (2021)



**75 ans et plus**

= les + grands consommateurs (53%)

*Etude CRÉDOC, 2021*



**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



Cuits en  
conserves/bocal



Surgelés



Farines



Flocons



Pâtes

*Etape de rinçage nécessaire  
Trempage 2-12h (sauf lentilles et pois cassés)  
Cuisson longue*



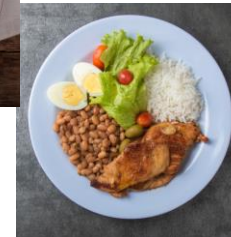
*Elimine les facteurs « antinutritionnels »  
Améliore la digestion*



En variant leur place au sein des repas



*Entrées/salades*



*Accompagnements*



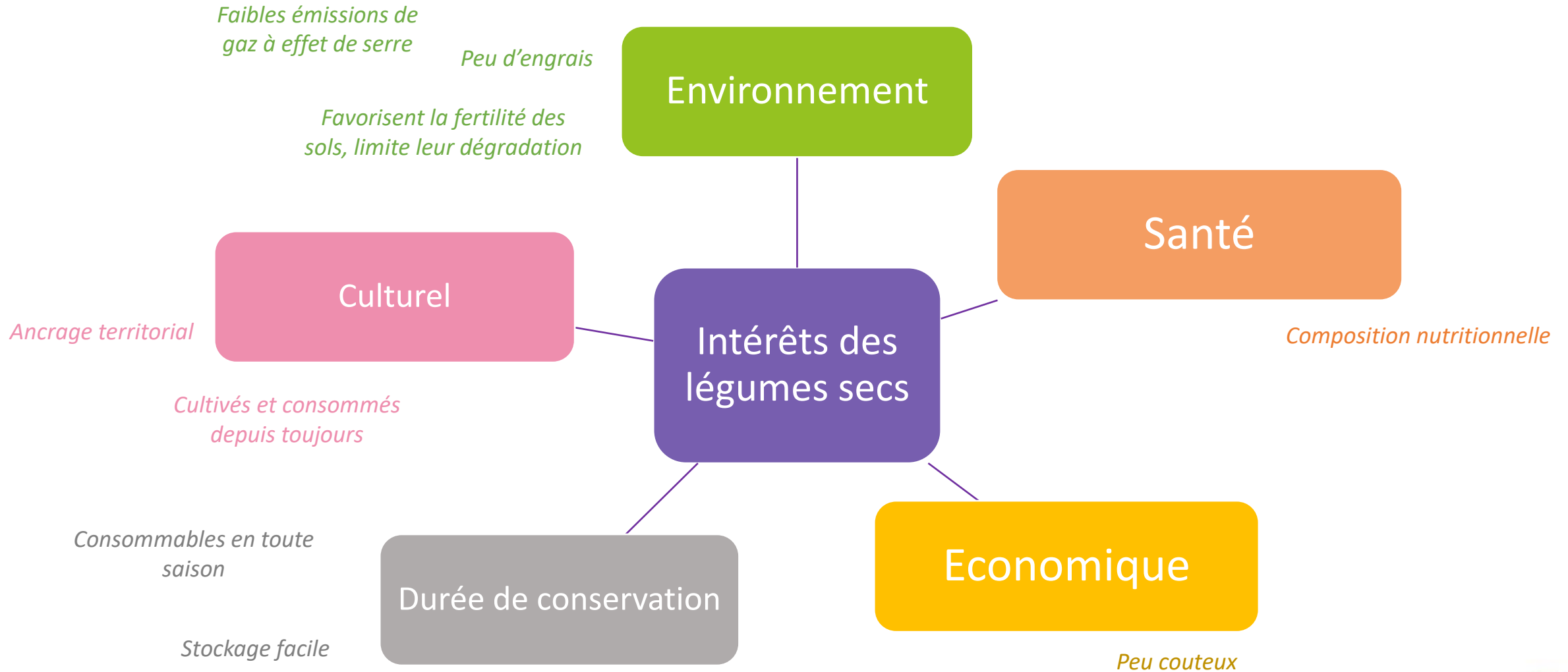
*Purées/soupes*



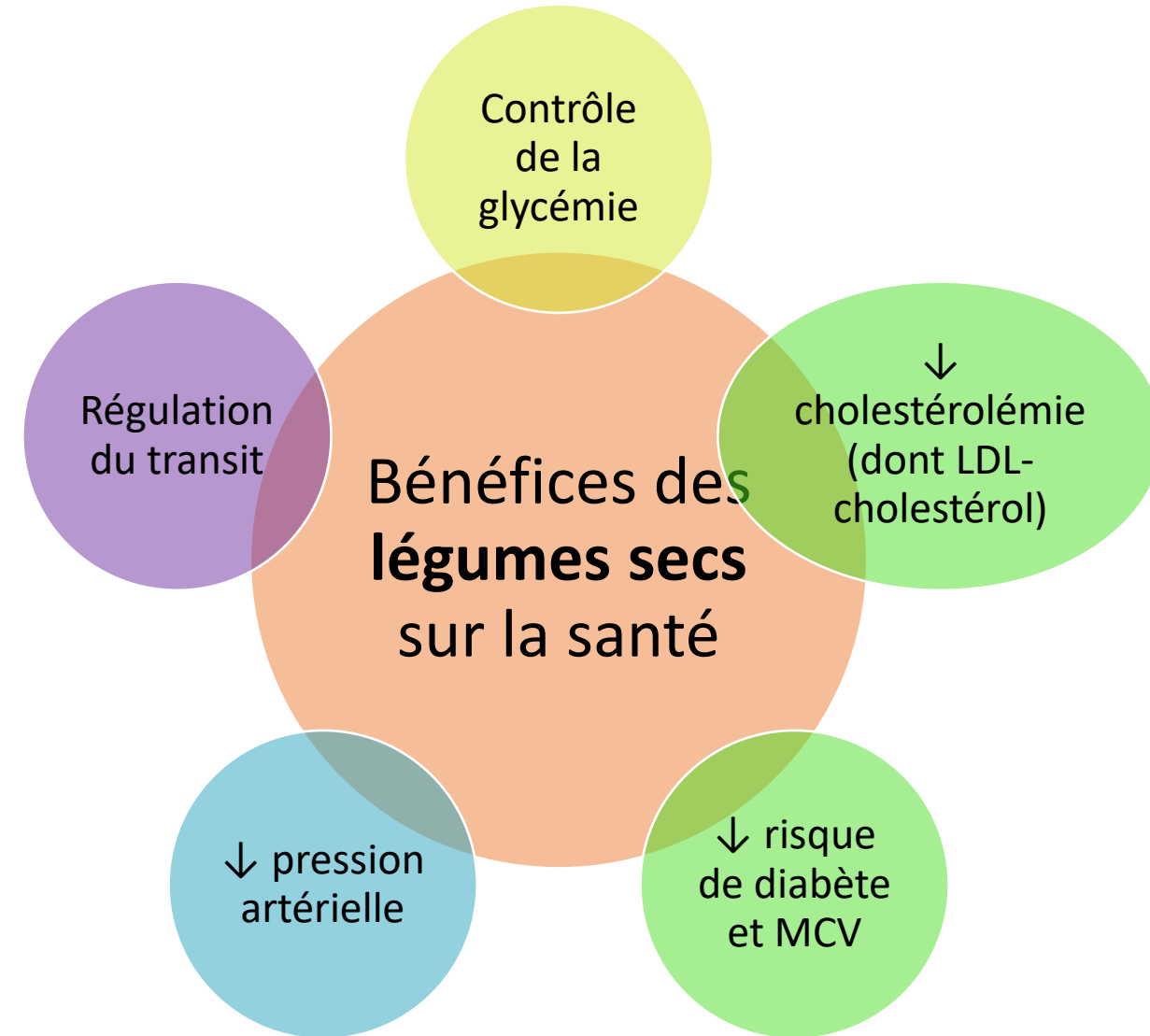
*Au sein de diverses recettes...*

# SONDAGE

# Des atouts multiples



# Intérêts nutritionnels des légumes secs



Teneurs élevées en **protéines**

Sources de **glucides complexes (amidon)** et de **fibres**

*IG bas*



*Conso insuffisante  
Constipation*

Sources de **micronutriments** : Vitamines du groupe B, Magnésium, Fer, Calcium...



# Focus : les protéines chez la personne âgée

Suffisamment de protéines pour entretenir ses muscles

Besoins protéiques > adultes

Quelques repères alimentaires pour la personne âgée



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



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

“

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

## Protéines animales

- Bonne digestibilité
- Riches en tous les AA indispensables



Yaourt



Lait entier

200 ml



30 g de fromage à pâte cuite



Fromage blanc



2 petits suisses



2 œufs



2 tranches de jambon blanc



100 g



1 portion



150 g céréales ou 50 g pain



50 g



150 g Légumes secs

## Protéines végétales

- Moindre digestibilité
- Déficits en certains AA indispensables

*Lysine dans les céréales, AA souffrés dans les légumes secs*

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



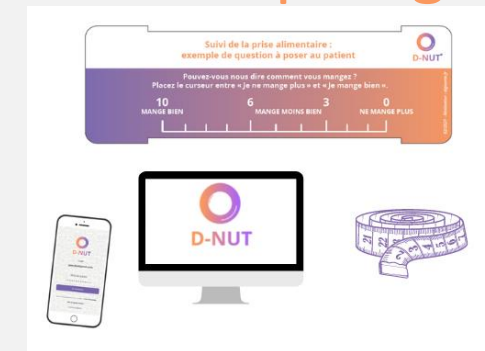
# Ressources

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

Des supports pédagogiques

Outils de repérage

Des fiches pratiques



Webinaires thématiques



ACTIVITÉ PHYSIQUE EN EHPAD



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

