

**«Ce que je dis n'est pas
nécessairement ce que je fais»:
consommation des légumes
secs par les adultes français**

Juliana MELENDREZ

Centre des Sciences du Goût et de l'alimentation



Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

1. Contexte



Les légumes secs

U.E.



Fèveroles



Lupins

Protéagineux



Soja

Oléagineux

Agreste en France



Lentille



Pois chiche

Légumineuses
à grains



Luzerne

Légumineuses
fourragères



Lentille, haricots
secs, pois cassés

Légumes secs



Pois
frais*



Haricots*
verts

Légumes à cosse
ou immatures

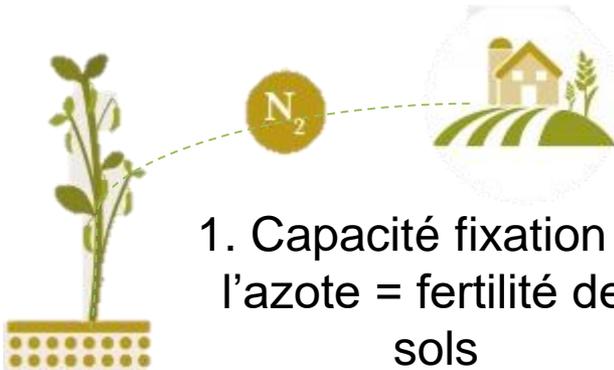
* **FAO** les classe comme légumes

Les graines de légumineuses récoltées à maturité et faciles à conserver de façon naturelle pour la consommation humaine.



Les atouts des légumes secs

Environnemental



1. Capacité fixation de l'azote = fertilité des sols

2. Empreinte carbone faible

Emissions de gaz à effet de serre par kilogramme d'aliment (en kg équivalent CO₂)

- Viande bovine : 27
- Fromage : 13,5
- Viande porcine : 12,1
- Lentilles : 0,9



3. Diversité des agrosystèmes

(Schneider, 2015)

FAO. (2016). *Légumineuses: des graines nutritives pour un avenir durable*

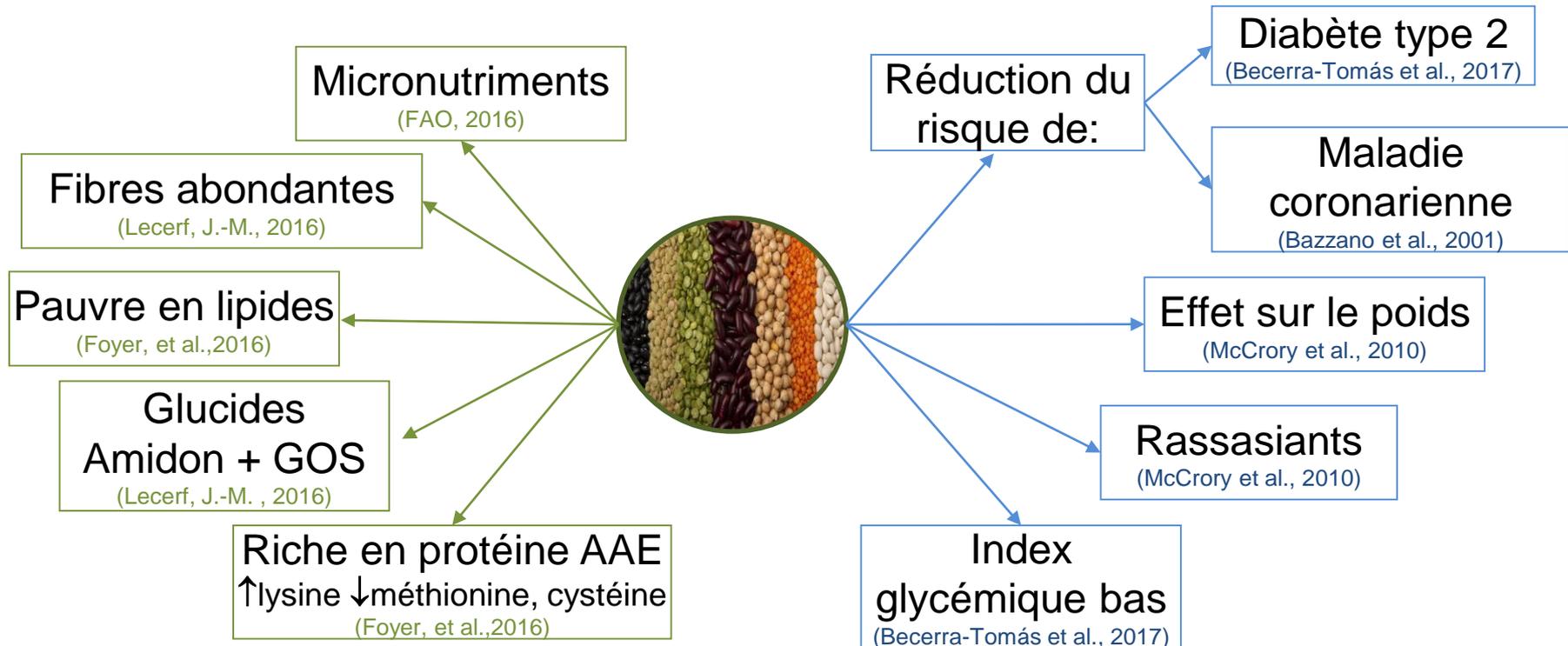
EWG, E. W. G. (2011). *Meat eater's guide to climate change and health* (p. 60)



Les atouts des légumes secs

Nutrition

Santé



« Les légumineuses sont dissociées du groupe des féculents du fait de leur richesse en protéines et en fibres et constituent un nouveau groupe » (ANSES, 2017).

Au moins 2 fois par semaine (HCSP, 2017)

La consommation des légumes secs



France **1920**

7,2 kg/personne/an

France **2016**

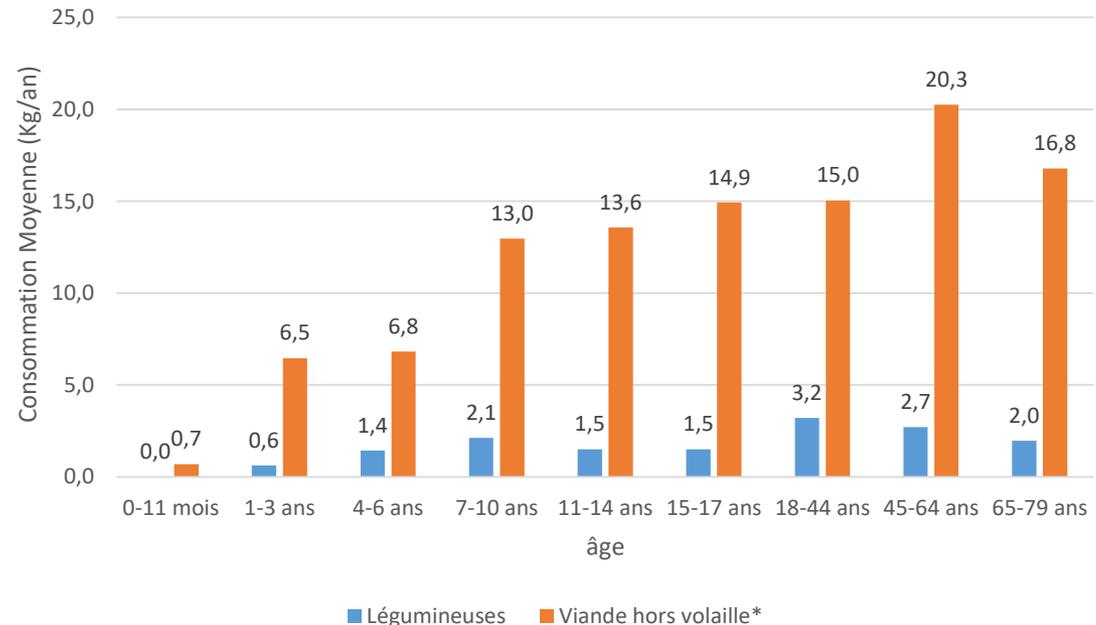
1,7 kg/personne/an



Espagne **2016**

5-7 kg/personne/an

Consommation des légumineuses vs. viande* chez les consommateurs français (INCA 3)



La consommation moyenne actuelle de légumineuses est insuffisante et devrait être considérablement augmentée. Elle devrait être pluri-hebdomadaire (ANSES,2016).



(INCA, 2017)

Schneider, A. (Éd.). (2015). Les légumineuses pour des systèmes agricoles et alimentaires durables. Versailles: Éditions Quae.



2. Objectif

Comprendre la représentation des légumes secs chez des **consommateurs français non-végétariens**

*Représentation mentale:
est une image qu'un individu a d'un
produit, une personne, une idée, ou
une situation*

Comprendre les représentations des consommateurs

Utilisation de deux méthodes

Directe

Questionnaires ou enquêtes qui cherchent à rassembler des informations sur des **attitudes** et des **comportements**.

limitation principale: présence possible de biais
(Mathers et al., 2009)

Questionnaire en ligne

Indirecte

Apportent des réponses non littérales.

Les questions sont formulées en termes d'autres personnes ou de situations imaginaires
(Belk, 2006)

Mises en situations

Mathers, N., Fox, N., & Hunn, A. (2009). Surveys and Questionnaires, 48.

Belk, R. W. (Ed.). (2006). *Handbook of qualitative research methods in marketing*. Cheltenham, UK ; Northampton, MA: Edward Elgar.



3. Matériels et Méthodes



1. Approche Indirecte: composition de plats

n= 120

♀ n= 60

♂ n= 60

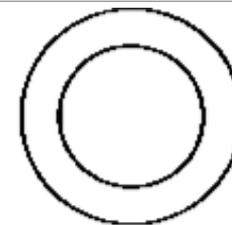
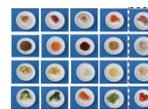


6 scénarii différents

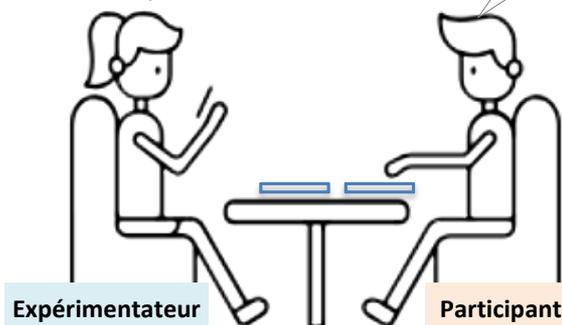
- Tous les jours
- Pour des invités
- Pour ami(e) végétarien(ne)
- Avec budget restreint
- A la cantine
- Dans un restaurant étoilé

« Dans le cadre d'un repas quotidien chez vous, vous devez vous préparer à manger. Dans cette situation, composez un plat principal à l'aide de trois images »

Chaque scénario



×5

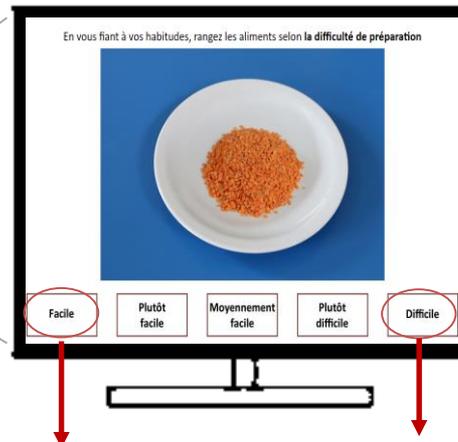
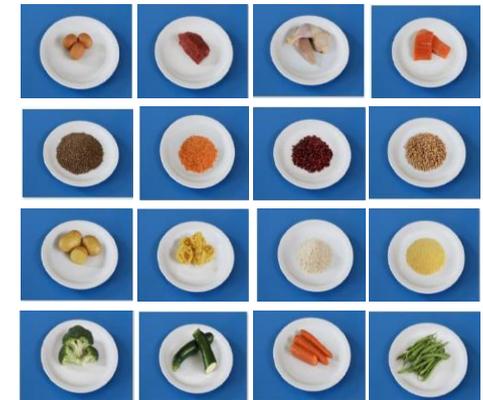




1. Approche Indirecte: Composition de plats

2. Approche directe: Questionnaire en ligne

- Rangez les différents aliments selon votre perception des propriétés du produit
- 10 questions sur l'impact sur la santé, durabilité, prix, goût, standing ...



Côte gauche: score faible Côte droit: score élevé

+ aimés
+ chers
+ sains
+ écologiques
+ sophistiqués

+ consommés
+ difficiles à cuisiner
+ adaptés au régime végétarien
+ haut contenu protéique
+ consommés par les hommes

4. Résultats



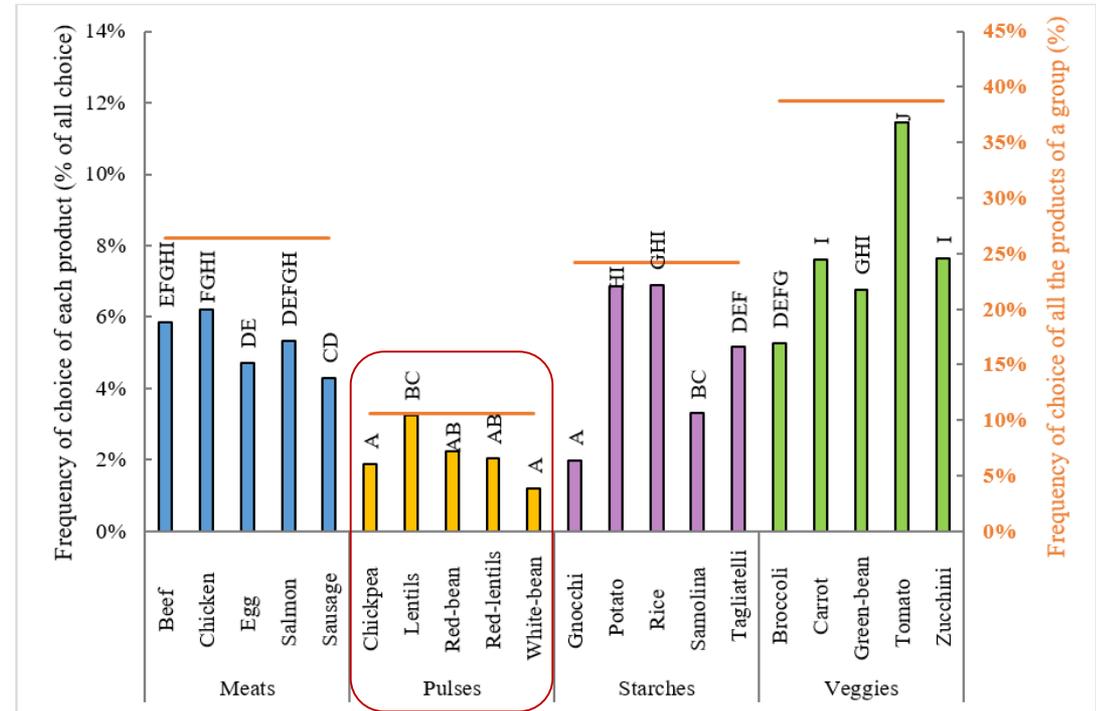
Choix des produits dans la composition des plats

- Faible utilisation des légumes secs dans la composition des plats (10%)

↑ Le plus choisi: lentille
 ↓ Le moins choisi: pois chiche et haricot blanc

IMPORTANT POINT!

COMMENT
 EXPLIQUER CES
 CHOIX?



Fréquence de choix totale par produit et groupe de produits, tout scenarii confondu

Les produits portant une même lettre ont été choisis à la même fréquence (Test bilatéral Nemenyi; $p < 0.05$)

Les légumes secs sont déclarés dans le questionnaire

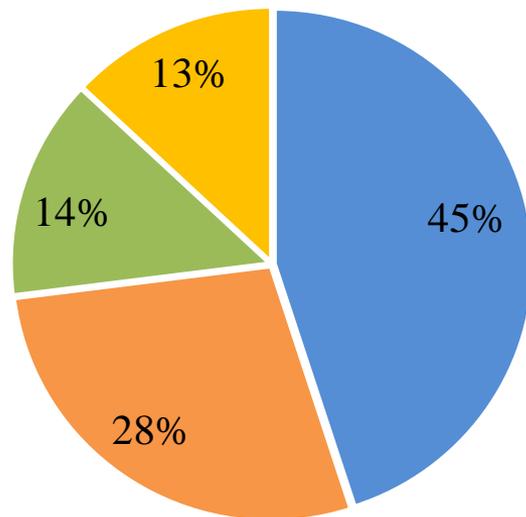


Moins aimés } à part la lentille
 Moins consommés }



Premier choix dans la composition des plats

- Produits Animaux
- Féculents
- Légumes
- Légumes secs



Pourcentage de premier choix par groupe de produits, tout scénarii confondu

- Construction des plats autour du premier choix : les produits d'origine animale (VPO)
- Résultat de l'histoire de l'alimentation en France : la viande comme prestige culturel (*Quellier, 2013*)
- La définition culturelle d'un repas approprié est un déterminant majeur de la taille du repas et de sa composition (*Pliner and Rozin, 2000*).
- Repères du PNNS: « *construisez vos plats principaux autour d'une portion de viande, de poisson, de jambon ou d'œufs, accompagnés de légumes et de féculents (pommes de terre, pâtes, riz, blé précuit, semoule, maïs, légumes secs, etc.)* »

IMPORTANT POINT!
COMMENT
EXPLIQUER CES
CHOIX?



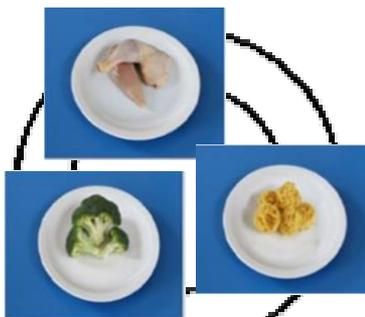
Les légumes secs plutôt comme accompagnement



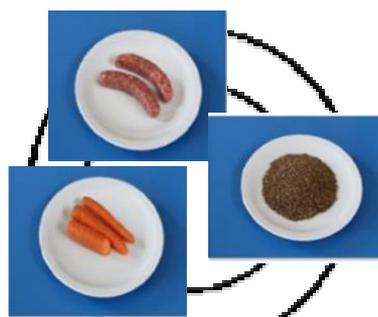
Associations des produits dans les plats

VPO= Produits animaux / **F**= Féculents / **L**= Légumes / **LS**= Légumes Secs

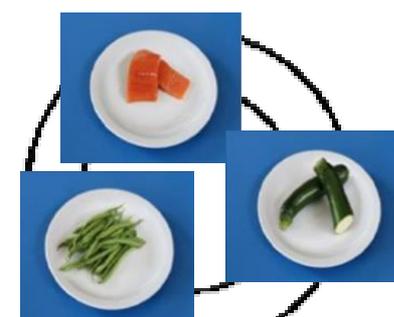
VPO+F+L= 45%



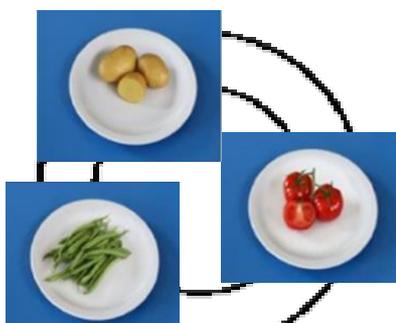
VPO+LS+L= 12,1%



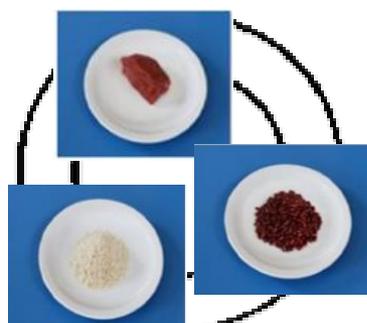
VPO+L+L= 11,8%



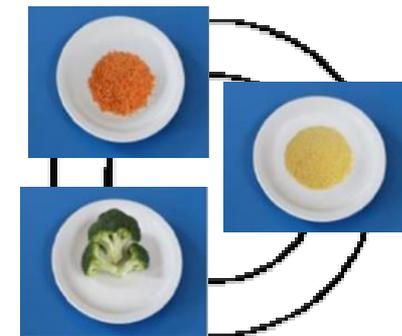
F+L+L= 9,9%



VPO+LS+F= 5,6%



LS+F+L= 4,8%



Quels scénarii pour les légumes secs ?

Choix des légumes secs :

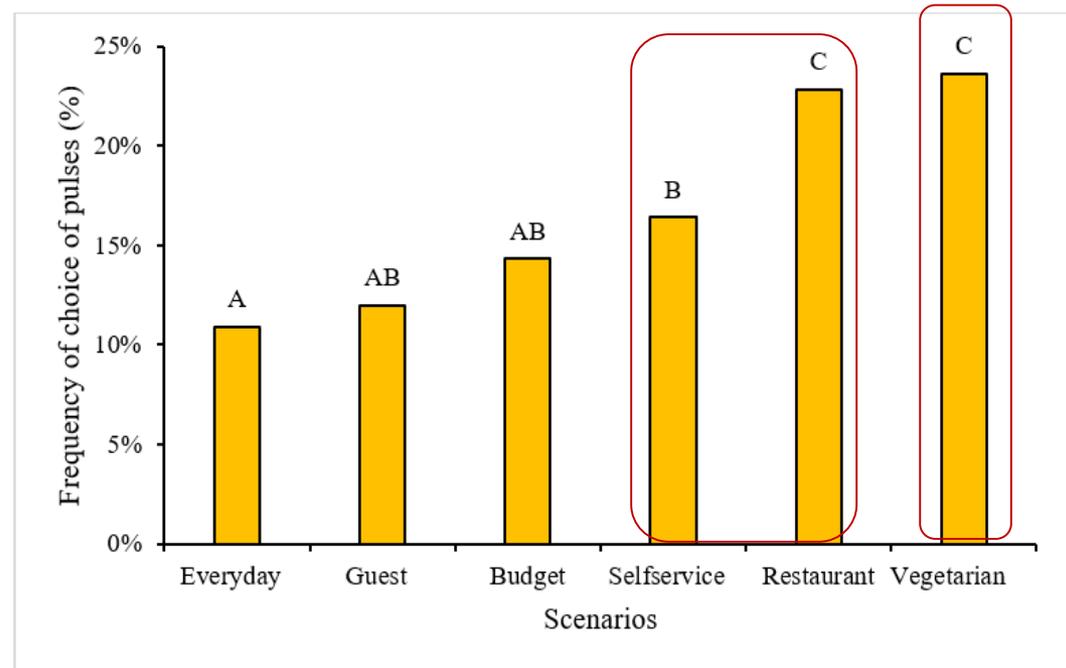
- Pour préparer un **repas végétarien**
- Dans les scénarii où les participants n'avaient **pas besoin de cuisiner** (cantine et restaurant)

IMPORTANT POINT!

COMMENT

EXPLIQUER CES

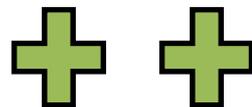
CHOIX?



Fréquence de choix totale des légumes secs par scénario

Les légumes secs ont été choisis avec la même fréquence dans les scénarii portant une même lettre (Test bilatéral Nemenyi; $p < 0.05$)

Les légumes secs déclarés dans le questionnaire:



Les plus **difficiles** à cuisiner, à part la lentille



Le groupe d'aliments le plus adapté à un régime végétarien



Qui a choisi les légumes secs?

Il y a des différences interindividuelles entre les participants, observées uniquement avec l'approche indirecte:



Plus souvent choisis par des participants <40 ans



Plus souvent choisis par les hommes <40 ans et les femmes >40 ans



Consommation de haricots plus fréquente pour les jeunes consommateurs (25-34 ans) (*Jallinoja et al., 2016*)*



Consommation plus faible des légumes secs parmi les jeunes consommateurs (18 à 38 ans) (*IPSOS, 2010*)*

*Ces études ont utilisé des méthodes directes; ont mis en évidence que le niveau d'éducation et la composition du foyer peuvent aussi avoir un effet sur la consommation des légumes secs



Connaissances sur les légumes secs

Comparés aux autres groupes des produits*, les légumes secs ont été considérés:



Plutôt **bons pour l'environnement et la santé**, derrière les légumes



Produits plutôt **riches en protéines** derrière les produits animaux

*Newman-Keuls comparisons multiple par produit; $p < 0.05$



Et donc ?

Est-ce que ces informations sont suffisantes pour changer le comportement des consommateurs envers les légumes secs?

Le manque d'informations → barrière principale pour ne pas adopter un régime à base de plantes (Lea et al., 2006).

Les connaissances sont considérées comme nécessaires - mais non suffisantes - pour des choix alimentaires sains ou durables (Frick, 2018).



5. Conclusion et Perspectives



Conclusion et Perspectives

- **Complémentarité des deux approches:**
approche indirecte + approche directe
- **Barrières à la consommation des légumes secs:**
 - Difficulté de préparation;
 - Faible appréciation des légumes secs;
 - Image d'aliment fortement associé à un régime végétarien;
 - Place centrale de la viande, qui renvoie les légumes secs à un simple rôle d'accompagnement.





Grand Merci
à toute l'équipe

Mon équipe de travail: *Quentin BUATOIS, Stéphanie CHAMBARON, Sandrine MONNERY-PATRIS, Gaëlle ARVISENET*

Aide technique: Francine Griffon, Jacques Maratray et Cedric Serrano

120 participants

Merci pour votre attention



Contact: juliana.melendrez@inra.fr