

# Comprendre la faible consommation de légumes secs chez les consommateurs non-végétariens :

## Combinaison d'approches directes et indirectes afin d'identifier les barrières et les opportunités

Dr. Juliana MELENDREZ-RUIZ

Sous la direction:

Pr. Gaëlle ARVISENET

Dr. Stéphanie CHAMBARON

Thèse soutenue le 09/10/2020

Académie d'agriculture de France 21/09/2022



Centre des Sciences  
du Goût et de  
l'Alimentation



L'INSTITUT  
agro Dijon



# L'importance des légumes secs pour une alimentation plus saine et durable



Légumineuses à graines  
Légumes secs

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

## Les atouts des légumes secs

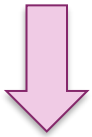


**Nutrition**

Riches en protéines AAE, en glucides, fibres abondantes et micronutriments



Pauvres en lipides, Index glycémique bas



**Santé**



Diminuer le risque: maladies coronariennes et diabète type 2  
(Becerra-Tomás et al., 2017; Bazzano et al., 2001)

Effet positif sur le poids  
(McCrary et al., 2010)



**Environnement**



1. Capacité de fixation de l'azote = fertilité des sols
2. Empreinte carbone faible
3. Diversité des agrosystèmes

# La consommation de légumes secs



Plumes - Kg/Person/Year  
0.50 - 2.25 Kg  
2.50 - 5.24 Kg  
5.50 - 10.00 Kg  
10.40 - 16.12 Kg

Moyenne monde **2016**  
7 kg/personne/an

(OECD, 2019)



EU **2016**  
3 kg/personne/an



France **1920**  
7,2 kg/personne/an  
(Schneider, 2015)

France **2016**  
1,7 kg/personne/an  
(ANSES, 2017)

France **2021**  
2 kg/personne/an  
(Anses, 2021)

La **consommation** moyenne de légumineuses est **insuffisante**.

Elle devrait être augmentée à une portion de **100 g deux fois par semaine**.

(ANSES,2016; HCSP,2017; PNNS, 2019)

Ce qui correspond à environ 10,4 kg/personne/an

**PNNS 4 : nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes**

"Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster"

**AUGMENTER**

Naturellement riches en fibres

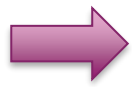
Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Au moins 2 fois par semaine des légumes secs

👉 Pourquoi les français consomment-ils aussi peu de légumes secs?

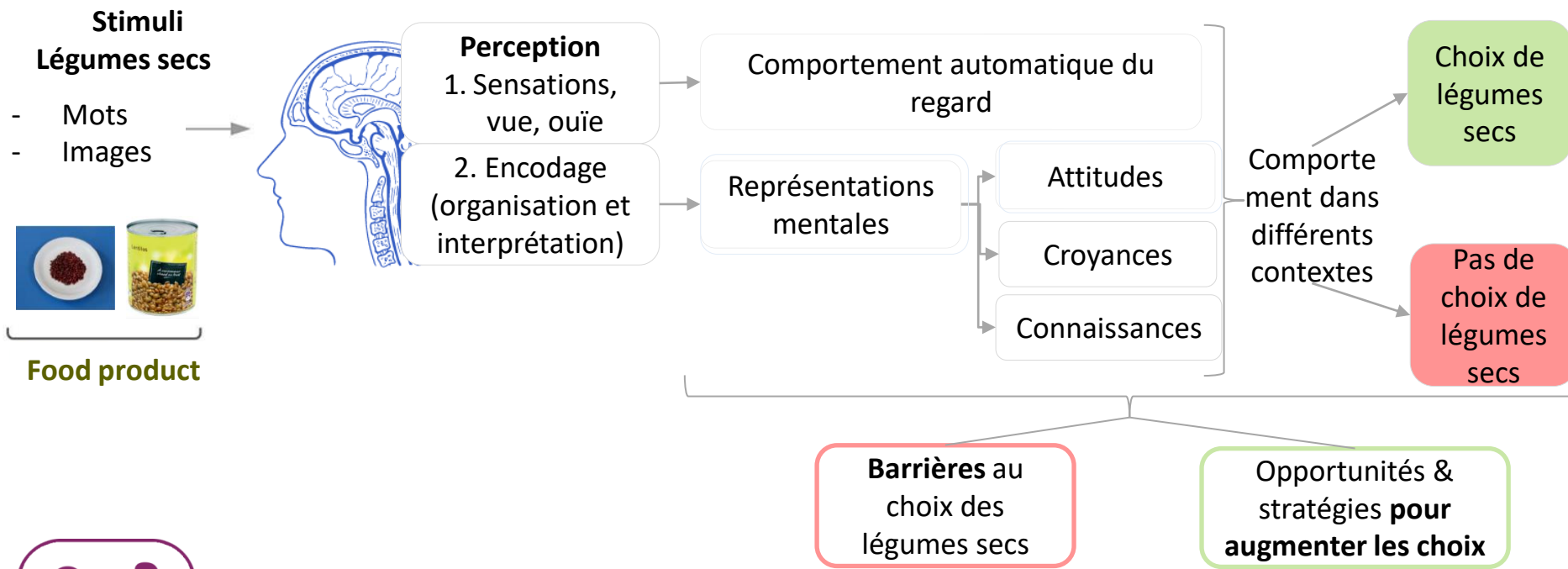
# Nos études

Quatre études



**447 Consommateurs**  
Adultes français non végétariens

**Professionnels**  
Industries légumes secs France



— Lignes doubles pour les professionnels et les consommateurs



# Barrières à la consommation de légumes secs

1

## Attachement à la viande

- Place centrale de la viande  
(Étude 2)
- Motivations intrinsèques à manger de la viande (hédonique), contrairement aux légumes secs (extrinsèques - environnement)  
(Étude 4)

2

## Un paradoxe: niveau de transformation

- Difficile à cuire – légumes secs bruts  
(Étude 2, 3)
- Image négative des produits prêts à consommer  
(Étude 3)
- Faible attention visuelle envers légumes secs bruts  
(Étude 4)

3

## Quelques connaissances, des attitudes positives, mais peu de choix

- Pas de représentations sociales claires  
(Étude 1)
- Faible association des légumes secs et féculents  
(Étude 2)
- Produits pour les végétariens  
(Étude 2, 3)
- Manque de connaissances pratiques  
(Étude 2)

# Opportunités & stratégies pour promouvoir la consommation de légumes secs

**1**

**Placer le goût au centre du développement du produit et de la communication**

**2**

**Des procédés innovants et de nouveaux produits pour dépasser les limites de la préparation et l'image négative des produits prêts à manger**

**3**

**Donner plus d'informations pour soutenir un changement dans les représentations mentales**

**4**

**Étudier le contexte social comme pilier pour augmenter le choix des légumes secs**

Industries



Autorités nationales



Recherche



Autres : hors foyer



1

## Placer le goût au centre du développement du produit et de la communication

- Lier le plaisir à la consommation des légumes secs

*“J’aime ça, je le fais pour moi”*

- Journée de légumes secs pour tous, pas seulement végétariens
- Proposer des légumes secs au restaurant et self-service

*Nouveaux plats savoureux à base de légumes secs*



2

## Des procédés innovants et de nouveaux produits pour dépasser les limites de la préparation et l’image négative des produits prêts à manger

- Privilégier la place des lentilles
- Développer des procédés industriels pour réduire le temps de trempage
- Développer des produits végétaux combinant légumes secs et féculents
- Nouveaux produits faciles à préparer et à consommer, mais pas ultra-transformés



### **IMPORTANT POINT!**

An increase in the ultra processed foods consumption was associated to:

Higher risk of cardiovascular disease, mortality and cancer



*(Srour, B., et al., 2019; Schnabel, L., et al., 2019; Fiolet, T., et al., 2018)*

3

### Donner plus d'informations pour soutenir un changement dans les représentations mentales

- Connaissances précises  
Avantages des associations légumineuses + féculents

LÉGUMES SECS  
AU  
LÉGUMINEUSES

- Développer des connaissances pratiques  
Inclure des informations sur le savoir-faire

4

### Étudier le contexte social comme pilier pour augmenter le choix des légumes secs

- Combiner un contexte avec une stratégie de « nudging »

- Self-service
- Restaurant
- Supermarché



Autres types de nudges  
(norme sociale, non transparente)

Autre place



Point de ventes



Sur rayons

- Investiguer le décalage entre les attitudes et les choix

Autres mesures, ex. étudier le comportement visuel au moment du choix



**Et maintenant ...**

---





## Post-doc

1 octobre 2021 –  
30 septembre 2022



## CDD

3 octobre 2022  
18 mois



## Projet: Enseignante Chercheuse

Projet **collaboration** avec  
l'interprofession Terre Univia  
et INRAE

Perceptions sensorielles,  
connaissances et les croyances  
des consommateurs autour de  
nouveaux produits à base de  
légumineuses.

Département de R&D  
Pôle Food & Behaviour -  
Consumer Science

Transition alimentaire – pour  
une alimentation plus  
végétalisée dans les assiettes  
des françaises.



MERCI

Merci beaucoup pour votre attention

[Juliana.melendrezruiz@inrae.fr](mailto:Juliana.melendrezruiz@inrae.fr)