

# Découvrir les légumes secs et les céréales complètes. Réduire sa consommation de viande



## FICHE ACTIVITÉ N° 4



ACTIVITÉ

## PRINCIPAUX ENJEUX

Selon l'enquête de consommation alimentaire réalisée en 2014 auprès de 3.200 Belges, la consommation moyenne de viande et de poisson est de 134 grammes par jour, soit bien plus que les apports nutritionnels conseillés (ANC).

Les besoins en protéines varient selon l'âge et le sexe. À l'âge adulte, les ANC en protéines sont de l'ordre de 63 à 90 g pour l'homme et de 54 à 66 g pour la femme<sup>1</sup>.

Une consommation excessive de viande peut avoir des conséquences négatives sur la santé des individus. Le contenu élevé en graisses saturées de la viande augmente les risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires. La consommation de viande rouge et de charcuterie est par ailleurs considérée comme une « cause convaincante ou probable de certains cancers » (Fonds mondial de recherche contre le cancer, 2007).

Réduire sa consommation de viande - surtout de viande bovine - contribue aussi à réduire son empreinte écologique. **Consommer un kilo de bœuf peut émettre autant de CO<sup>2</sup> qu'un aller-retour Paris-Marseille en voiture !<sup>2</sup>**

Les apports en protéines peuvent être comblés par d'autres sources comme les légumes secs et les céréales complètes. Ce sont des aliments économiques et nutritifs, encore davantage lorsque qu'ils sont cuisinés ensemble. Non seulement, ils fournissent des protéines en suffisance mais aussi une alimentation riche en fibres, en vitamines et en minéraux. Raison de plus pour s'y intéresser !

<sup>1</sup> [www.e-sante.be/proteines-besoins-quotidiens/guide/848](http://www.e-sante.be/proteines-besoins-quotidiens/guide/848)

<sup>2</sup> [www.notre-planete.info/actualites/actu\\_3375\\_empreinte\\_carbone\\_viande.php](http://www.notre-planete.info/actualites/actu_3375_empreinte_carbone_viande.php)

# OBJECTIFS

- Faire découvrir les qualités nutritionnelles et gustatives des légumineuses et céréales complètes.
- Permettre aux bénéficiaires d'exploiter au mieux le contenu de leurs colis alimentaires.
- Valoriser les savoir-faire des participants en partant de leurs recettes (transmission des savoirs individuels au groupe).
- Initier de façon positive le changement dans les habitudes alimentaires des participants, de manière à réduire la consommation de viande.
- Informer sur les enjeux liés à la surconsommation de viande.

## MISE EN OEUVRE

Le thème de la viande permet d'aborder toute la complexité de l'alimentation et peut être une porte d'entrée intéressante pour parler des enjeux (cf. Fiche contenu n° 2 « Enjeux de l'alimentation »).

Pour faire découvrir les vertus des légumes secs et des céréales complètes, il est intéressant de mettre en place un atelier-cuisine ciblé sur la préparation de ces différents aliments. Voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

### 1. Préparer l'atelier de cuisine

Avant de se lancer dans l'organisation de cette activité, il est nécessaire de s'interroger sur les besoins et les habitudes de consommation des participants et, de manière plus générale, sur leurs représentations à l'égard des légumes secs et des céréales complètes :

- **Les difficultés rencontrées par les participants** : le travail préalable réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'actions (cf. Fiches méthode N°s 6 et 7), a sans doute permis d'identifier les difficultés auxquelles les participants sont confrontés lors de la préparation de ces aliments. Il donnera lieu à une activité plus ciblée sur les questions suivantes :
  - Comment cuisiner les aliments distribués dans les paniers/colis alimentaires et, plus particulièrement, les légumes secs et céréales complètes ?
  - En quelle quantité ?
  - Avec quels bénéfices (sur le plan économique, sur la santé) ?
  - Etc.
- **Les ressources internes au groupe** : il est essentiel de partir des expériences du public pour s'inspirer de recettes existantes. Un groupe multiculturel offrira l'opportunité de cuisiner ensemble une recette éprouvée par les participants, d'autant que les plats traditionnels de nombreuses cultures offrent la combinaison céréales/légumineuses. L'animateur pourra évidemment apporter son expérience personnelle et transmettre ses idées de préparation (ex : houmous, soupe ou pâte à tartiner à base de lentilles, couscous végétarien, etc.).
- **Les vertus des légumes secs et céréales complètes** : pour l'organisation d'un tel atelier de cuisine, il est utile d'avoir en tête un argumentaire quant aux qualités inhérentes à ces produits.

En résumé, voici les **6 raisons invoquées par le site** : [www.e-sante.fr/pourquoi-faut-il-manger-legumes-secs/blog/848](http://www.e-sante.fr/pourquoi-faut-il-manger-legumes-secs/blog/848)

- **La première est qu'ils ne sont pas chers...** Cet aspect n'est évidemment pas à négliger.
- **La deuxième est qu'ils sont riches en fibres.** En cas d'alimentation pauvre en légumes et en fruits, l'intestin renâcle et boude, délivrant de durs déchets au compte-gouttes (constipation).
- **La troisième est qu'ils sont aussi riches en sels minéraux.** Et, pour les mêmes raisons que ci-

dessus, l'organisme en a besoin pour assurer son équilibre.

- **La quatrième est qu'ils sont de bons fournisseurs de protéines végétales.** Ce qui permet de réduire sa consommation en viandes.
- **La cinquième est qu'ils ne contiennent pas de lipide**, qu'ils peuvent se cuisiner avec un minimum de corps gras.
- **La sixième est qu'ils sont divers** et se préparent de toutes sortes de façons. Ce qui permet des menus variés et légers...

Ajoutons à ces arguments que la combinaison des céréales et des légumineuses permet de fournir à l'organisme les acides aminés essentiels.

## 2. Organiser l'atelier de cuisine

On se référera principalement à la Fiche activité n° 1 « Organiser un atelier de cuisine » pour cette étape de l'activité.

Dans ce cas précis, il est utile de tenir compte de la particularité des légumes secs et céréales complètes : ils exigent un temps de trempage ainsi qu'un temps de cuisson relativement long.

Un autre aspect à prendre en compte est le rendement des légumes secs et des céréales qui varie selon la catégorie de produits.

À titre d'exemples :

- Fèves et haricots secs : 250 ml de fèves ou de haricots secs donnent, cuits, environ 500 à 700 ml.
- Lentilles : 250 ml de lentilles sèches donnent environ 500 à 700 ml.
- Pois secs : 250 ml de pois secs, y compris les pois chiches, donnent de 600 à 700 ml.

Voir : [www.nospetitsmangeurs.org/legumineuses-101-les-apprivoiser-les-acheter-et-les-conserver/](http://www.nospetitsmangeurs.org/legumineuses-101-les-apprivoiser-les-acheter-et-les-conserver/)

## 3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cet atelier-cuisine est une nouvelle fois l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- Choix des ingrédients (locaux, frais, de saison), tout en tenant compte des aspects liés à la santé (préparations pauvres en graisses, en sucre, etc.).
- Calcul des quantités au plus juste pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Utilisation de produits peu/pas emballés ainsi que de contenants durables/réutilisables.
- Accommoder les restes de produits/repas ou prévoir des contenants pour emporter les restes.

## OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)

- Le **Jeu de la Ficelle de la Viande** est un jeu interactif qui permet de représenter par une ficelle les liens, implications et impacts de nos choix de consommation. Il offre un éclairage sur les relations entre la consommation de viande moyenne d'un Belge ainsi que diverses problématiques comme la qualité de l'eau, la dette extérieure d'un pays du Sud, la malnutrition, le réchauffement climatique ou les conditions de travail d'un ouvrier du Costa Rica : [www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle/le-jeu-de-la-ficelle-de-la-viande/](http://www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle/le-jeu-de-la-ficelle-de-la-viande/)
- **LoveMEATender** (2012) : Planète-Vie : ce dossier d'accompagnement du film « LoveMEATender » propose des éléments de contenu, des pistes pédagogiques : propositions d'activités, pistes d'aides et de questionnements.

- Consultez également les références reprises dans la fiche activité n° 1 « Organiser un atelier de cuisine ».

- **Li Cramignon** : activités d'éducation permanente sur des thèmes touchant la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie, la consommation, l'habitat, l'environnement, etc. : [www.dbao.be/licramignon/index.html](http://www.dbao.be/licramignon/index.html)
- **Végétik** : l'association fait la promotion d'une alimentation plus végétale en Wallonie et à Bruxelles. Elle organise des animations, des ateliers culinaires et des conférences : [www.vegetik.org/](http://www.vegetik.org/)

## NOTES

**Mai 2017**