



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



LES LÉGUMINEUSES CONTRIBUENT À LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

UNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE MINÉRAUX PEU ONÉREUSE

Dans de nombreux pays, la viande, les produits laitiers et le poisson sont chers et par conséquent hors de portée de beaucoup, notamment des pauvres. Ces populations dépendent alors des aliments d'origine végétale pour couvrir leurs besoins en protéines. La malnutrition généralisée, qui se manifeste sous la forme de retard de croissance ou d'émaciation, a souvent pour origine une carence protéo-calorique quantitative ou qualitative. De plus, les carences en fer constituent une importante carence en micronutriments dans le monde, notamment parmi les populations qui n'ont pas accès à un régime alimentaire équilibré.¹ Ces phénomènes se trouvent exacerbés par la montée de la croissance démographique au niveau mondial et par l'intensification de la production agricole qui en découle. Toutefois, l'augmentation de la production

agricole doit être durable. Les légumineuses sont une source importante de protéines à bas prix, notamment pour les petits exploitants qui consomment une partie de leur production. En fait, les protéines issues des légumineuses sont bien moins chères que les aliments d'origine animale.

Dans certains pays, leur prix de revient est bien inférieur à celui des protéines du lait. En outre, l'absorption du fer issu des légumineuses et la richesse en protéines de ce régime sont meilleures lorsque les légumineuses sont consommées en même temps que des céréales ou des aliments riches en vitamine C.²

UNE FAIBLE EMPREINTE DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est l'un des principaux problèmes liés à la sécurité alimentaire. On estime qu'un tiers de la nourriture produite pour l'alimentation humaine à l'échelon mondial est perdu ou gaspillé.³ Des pertes et des gaspillages ont lieu tout au long

de la filière d'approvisionnement agricole. Dans les pays en développement, l'essentiel des déperditions ont lieu à l'étape de la production ou du transport, tandis que dans les pays développés le gaspillage a principalement lieu à l'étape de la consommation.⁴ Comme les légumineuses sont des aliments de longue conservation, la part du gaspillage est faible et elles constituent donc une très bonne possibilité pour assurer la sécurité alimentaire des ménages.

POUR LES PETITS
EXPLOITANTS AGRICOLES,
LES LÉGUMINEUSES SONT
**UNE IMPORTANTE SOURCE
DE PROTÉINES**, PLUS
ACCESSIBLES ET BIEN MOINS
CHÈRES QUE LA VIANDE.

FAITS SAILLANTS

- Les légumineuses sont une **source de protéines et de sels minéraux peu onéreuse** pour un large pan de l'humanité vivant en zone rurale.
- On peut les **stocker très longtemps** sans qu'elles perdent de leur valeur nutritive.
- Beaucoup de légumineuses **s'adaptent aux sécheresses** et aux environnements marginaux.

L'ADAPTATION DES LÉGUMINEUSES AUX TERRES MARGINALES

Il existe de nombreuses sortes de légumineuses résistant à la sécheresse dont le pois cajan (*Cajanus cajan* (L.) Huth), le pois bambara (*Vigna subterranea* (L.) Verdc.) et les lentilles (*Lens culinaris* Medik.). Ces légumineuses se prêtent à la culture dans des climats arides ne recevant que de faibles précipitations, souvent irrégulières, de l'ordre de 300 à 450 mm par an. Sur ce genre de terrain, d'autres cultures se soldent par un échec ou par de faibles rendements. En outre, les espèces à enracinement profond et résistant à la sécheresse, telles le pois cajan, ne font pas qu'améliorer la sécurité alimentaire et la nutrition des agriculteurs en milieu marginal, elles peuvent aussi fournir de l'eau souterraine à d'autres plantes en culture intercalaire.⁵ C'est pourquoi les habitants des zones arides, où la sécurité alimentaire est un problème constant, peuvent intensifier leur système de production de façon durable en ayant recours à des légumineuses adaptées aux contraintes locales. Des politiques et des programmes appropriés doivent encore appuyer aussi bien la commercialisation des légumineuses dans les systèmes commerciaux locaux que dans les habitudes de consommations modernes et également encourager les systèmes de production de légumineuses pour renforcer la disponibilité et la consommation des légumineuses résistant à la sécheresse.

LE POIS CAJAN, LE POIS BAMBARA ET LES LENTILLES SONT DES LÉGUMINEUSES QUI **PEUVENT ÊTRE CULTIVÉES DANS DES CLIMATS ARIDES** ET PEUVENT FOURNIR DE L'EAU SOUTERRAINE À D'AUTRES PLANTES.

ACCROISSEMENT DU RENDEMENT PAR GOUTTE D'EAU

Lorsque les haricots mung (*Vigna radiata* (L.) R. Wilczek) sont introduits en rotation avec du blé d'hiver et du coton au cours de la courte période de jachère, les agriculteurs peuvent voir le revenu tiré d'un demi hectare augmenter de 1384 à 2907 USD.

Source: ICARDA

UNE LONGUE DURÉE DE CONSERVATION

Lorsqu'elles sont conservées dans de bonnes conditions, les légumineuses peuvent rester comestibles plusieurs années. Les agriculteurs ont appris à stocker les graines de légumineuses sèches et au sec et à trier celles qui ont été gâtées ou attaquées par les insectes. En outre, les légumineuses ont un comportement de stockage orthodoxe, c'est-à-dire qu'elles sont encore capables de germination même après un stockage de longue durée. Dans certains cas, les agriculteurs peuvent stocker leurs légumineuses et les planter au cours des campagnes agricoles suivantes.

SOURCES:

¹ Oppenheimer SJ (2001). Iron and its relation to immunity and infectious diseases. *The Journal of Nutrition* 131:616S-635.

² Fidler MC; Davidsson L; Zeder C; Hurrell RF (2004). Erythorbic acid is a potent enhancer of nonheme-iron absorption. *American Journal of Clinical Nutrition* 79:99-102.

³ FAO, 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. Résumé du rapport. Rome.

⁴ Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. et Meybeck, A., 2010. Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde. FAO, Rome, <http://www.fao.org/3/a-i2697f.pdf>

⁵ Sekiya, N; Yano, K. 2004. Do pigeon pea and sesbania supply groundwater to intercropped maize through hydraulic lift? - Hydrogen stable isotope investigation of xylem waters. *Field Crop Research* 86:167-173.



HARICOT MUNGO (*VIGNA RADIATA*)

