

GUIDE GRAPHIQUE & COMMUNICATION

la Semaine des LEGUMINEUSES 2026

Deviens
LEGXITARIEN! 
  Mets des légumineuse
dans ta vie !

La Semaine des Légumineuses, c'est quoi ?

La Semaine des Légumineuses est un événement de marque dont l'ambition est de contribuer aux transitions agricoles et alimentaires en favorisant la production et la consommation des légumineuses à graines produites en Occitanie.

Pourquoi inscrire mon événement ?

En inscrivant votre événement, vous êtes signataire de la charte et bénéficiez de la visibilité de la marque La Semaine des Légumineuses et pouvez communiquer officiellement en son nom. Vous aurez accès aux affiches digitales de l'édition et votre événement sera répertorié dans les outils interactifs du site, ce qui permet de toucher un public plus large et d'augmenter son rayonnement.

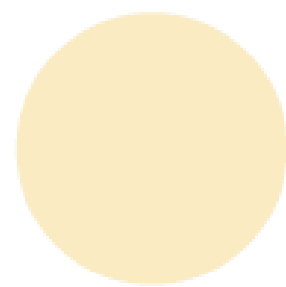
Comment inscrire mon événement ?

Inscrivez vos événements via l'agenda. Après validation, chaque établissement reçoit un kit de communication digitale, comprenant les affiches de l'édition ainsi que le dépliant "Deviens Legxitarien", à mettre à disposition des convives pour les inviter à en savoir plus sur les légumineuses et leurs richesses.

SOMMAIRE

- 3 Charte Graphique
- 4 Logo : SDL
- 5 Logo : FILEG & CISALI
- 6 Pastilles : SDL
- 7 Logo : les interdits
- 8 Imprimables
- 9 Réseaux sociaux : bannières
- 10 Réseaux sociaux : visuels
- 11 Réseaux sociaux : les interdits
- 12 Réseaux sociaux : rédactions
- 13 Article Web
- 14 Vidéos
- 15 Brochure

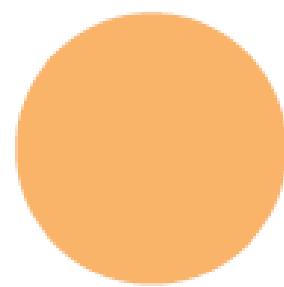
CHARTRE GRAPHIQUE



CMJN
C: 2
M: 6
J: 27
N: 0

RVB
R: 252
V: 238
B: 201

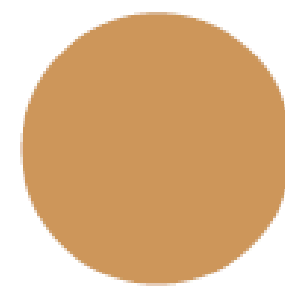
HEXA
#FCEEC9



CMJN
C: 0
M: 33
J: 64
N: 0

RVB
R: 249
V: 186
B: 107

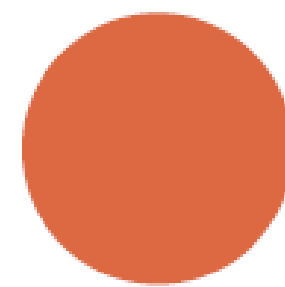
HEXA
#F9BA6B



CMJN
C: 17
M: 39
J: 71
N: 4

RVB
R: 211
V: 159
B: 87

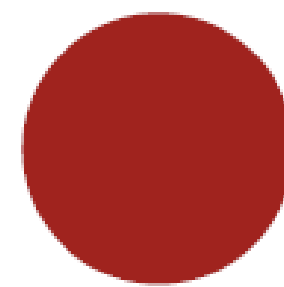
HEXA
#D39F57



CMJN
C: 10
M: 70
J: 80
N: 2

RVB
R: 219
V: 102
B: 58

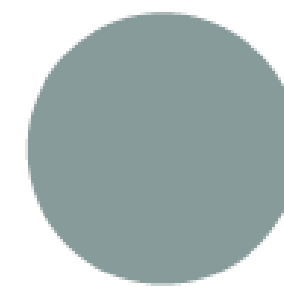
HEXA
#DB663A



CMJN
C: 23
M: 96
J: 100
N: 19

RVB
R: 166
V: 36
B: 22

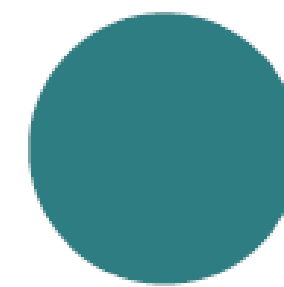
HEXA
#A62416



CMJN
C: 46
M: 26
J: 32
N: 7

RVB
R: 147
V: 163
B: 162

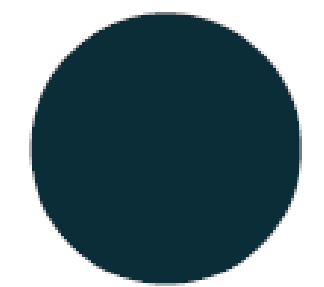
HEXA
#93A3A2



CMJN
C: 78
M: 30
J: 43
N: 15

RVB
R: 49
V: 126
B: 130

HEXA
#317E82



CMJN
C: 91
M: 59
J: 54
N: 60

RVB
R: 20
V: 51
B: 58

HEXA
#14333A

Les seules couleurs autorisées à être utilisées dans les supports de communication liés à La Semaine des Légumineuses.

LOGOS et leurs bonnes utilisations

- Logo : La Semaine des Légumineuses



logo fond clair



logo fond sombre

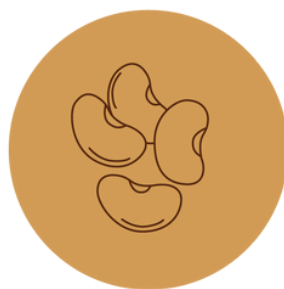
Les logos de La Semaine des Légumineuses sont **obligatoirement présents** sur toutes les affiches liées à l'événement. La couleur ainsi que la proportion ne peuvent être modifiées.

LOGOS et leurs bonnes utilisations

- Logo : FILEG et CISALI

FILEG

FILIÈRE LÉGUMINEUSES À GRAINES



Les logos des créateurs de La Semaine des Légumineuses sont aussi **obligatoirement présents** sur toutes les affiches liées à l'événement. La couleur ainsi que la proportion ne peuvent être modifiées.

LOGOS et leurs bonnes utilisations

- Pastilles : La Semaine des Légumineuses



pastille 1



pastille 2

Les pastilles sont mises à votre disposition afin d'être intégrées à vos visuels autres que les affiches : photos de plats, vidéos, reels, stories, etc.

LOGOS et leurs bonnes utilisations

- Les interdits



changer les couleurs



diviser le logo



modifier les proportions

IMPRIMABLES et leurs bonnes utilisations



Format A6



Format A5



Les affiches A3 et les affiches McLeggies sont uniquement disponibles après inscription et validation de votre événement.

Imprimables, ces visuels sont idéals pour les flyers. Vous pouvez ajouter votre logo et/ou la mention de la participation de votre établissement.

RÉSEAUX SOCIAUX et leurs bonnes utilisations

- Bannières



Bannières Facebook et X



Bannières LinkedIn



Exemple

Visuels pour mettre en bannière des différents réseaux sociaux de vos structures. Vous avez la possibilité d’y rajouter votre logo et/ou la mention de la participation.

RÉSEAUX SOCIAUX et leurs bonnes utilisations

• Visuels



5x5



6x4



9x7

Le format 5x5 est le plus approprié pour être utilisé sur Instagram. Les autres formats peuvent être utilisés sur les autres plateformes telles que LinkedIn, X ou Facebook.

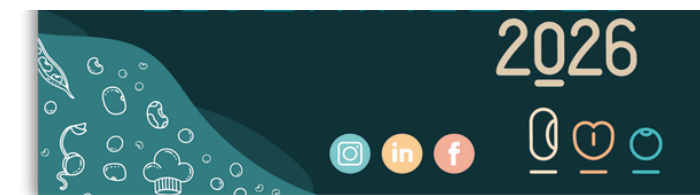
Visuels pour mettre en publication des différents réseaux sociaux de vos structures.
Vous avez aussi la possibilité d'y faire les mêmes ajouts que pour les bannières.

RÉSEAUX SOCIAUX et leurs bonnes utilisations

- Les interdits



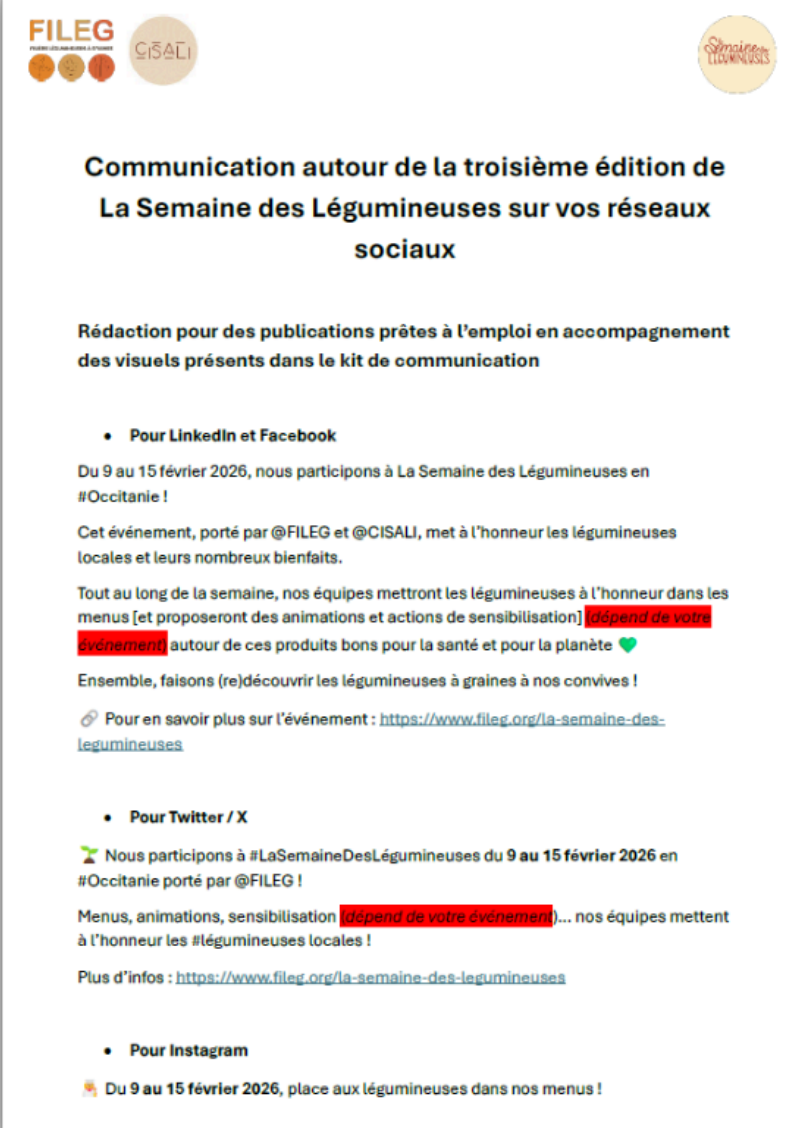
déformer les visuels



recadrer les visuels

RÉSEAUX SOCIAUX et leurs bonnes utilisations

• Rédactions prêtes à l'emploi



FILEG **CISALI** **La Semaine des Légumineuses**

Communication autour de la troisième édition de La Semaine des Légumineuses sur vos réseaux sociaux

Rédaction pour des publications prêtes à l'emploi en accompagnement des visuels présents dans le kit de communication

- Pour LinkedIn et Facebook

Du 9 au 15 février 2026, nous participons à La Semaine des Légumineuses en #Occitanie !

Cet événement, porté par @FILEG et @CISALI, met à l'honneur les légumineuses locales et leurs nombreux bienfaits.

Tout au long de la semaine, nos équipes mettront les légumineuses à l'honneur dans les menus [et proposeront des animations et actions de sensibilisation] **dépend de votre événement** autour de ces produits bons pour la santé et pour la planète 🌱

Ensemble, faisons (re)découvrir les légumineuses à graines à nos convives !

🔗 Pour en savoir plus sur l'événement : <https://www.fileg.org/la-semaine-des-legumineuses>

- Pour Twitter / X

🌱 Nous participons à #LaSemaineDesLégumineuses du 9 au 15 février 2026 en #Occitanie porté par @FILEG !

Menus, animations, sensibilisation **dépend de votre événement**... nos équipes mettent à l'honneur les #légumineuses locales !

Plus d'infos : <https://www.fileg.org/la-semaine-des-legumineuses>

- Pour Instagram

🌱 Du 9 au 15 février 2026, place aux légumineuses dans nos menus !

Et oui, nous participons à #LaSemaineDesLégumineuses en #Occitanie 🌱

Au programme :

- des plats à base de légumineuses locales
- des animations gourmandes et pédagogiques
- des actions de sensibilisation sur leurs bienfaits] **dépend de votre événement**

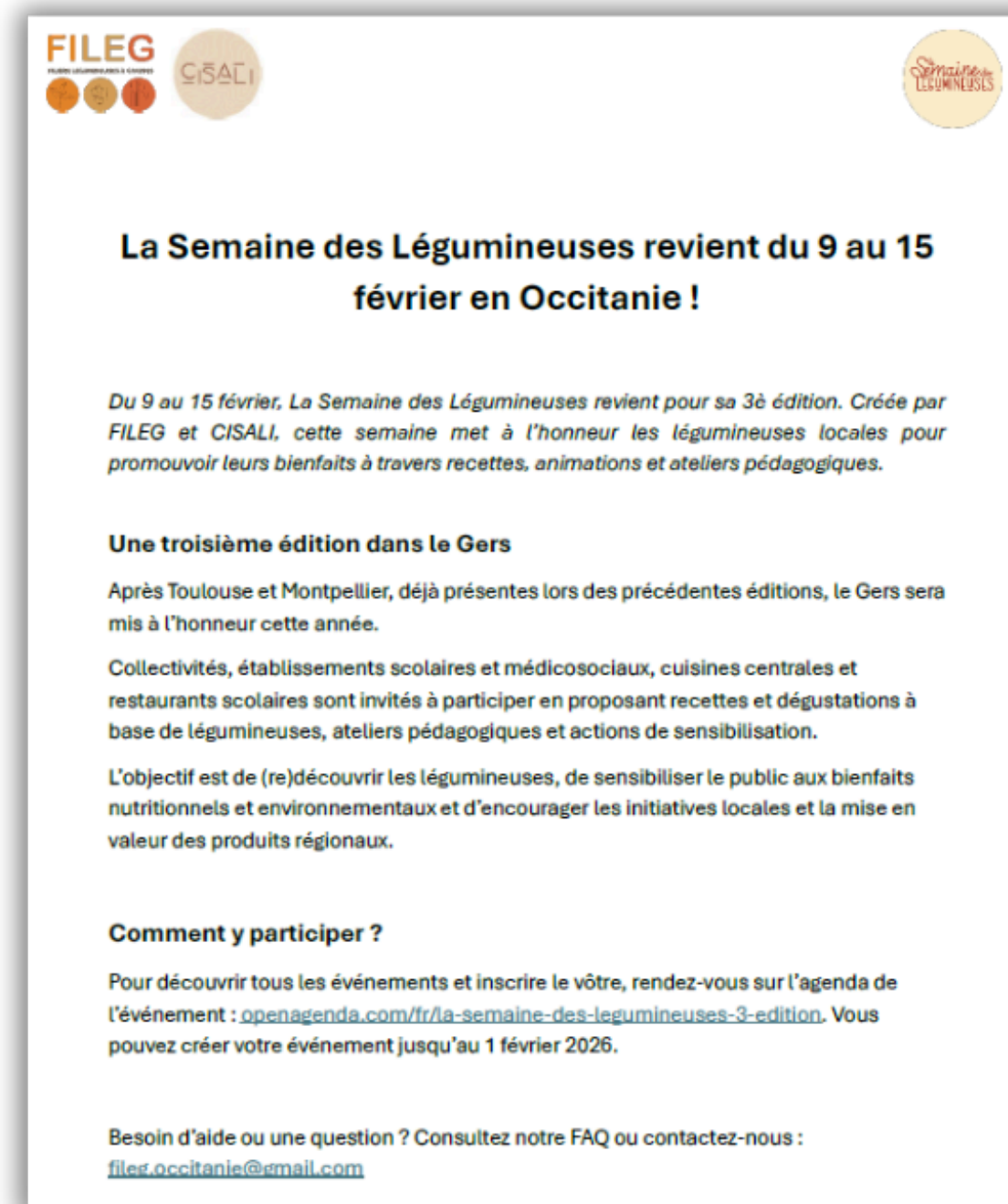
Ensemble, faisons rimer plaisir, santé et planète 🌱

Ne pas oublier de mentionner le compte de FILEG sur chaque réseau social dès que vos publications sont en lien avec La Semaine des Légumineuses :

- LinkedIn & Facebook : FILEG Occitanie #LaSemainedesLégumineuses
- Instagram : @fileg_occitanie #LaSemainedesLégumineuses

Ne pas oubliez de mentionner le compte de FILEG et de CISALI sur chaque réseau social dès que vos publications sont en lien avec La Semaine des Légumineuses : **LinkedIn & Facebook** = @FILEG Occitanie + @CISALI+ #LaSemainedesLégumineuses & **Instagram** = @fileg_occitanie + @cisali_ + #LaSemainedesLégumineuses

Des exemples de rédaction pour communiquer votre participation à l'événement.



Un article rédigé est également à votre disposition si vous souhaitez communiquer sur votre site web. Il pourra être accompagné des visuels précédemment présentés.

VIDÉOS et leurs bonnes utilisations



LE HOT D'OC, LE SANDWICH REVISITÉ AU HARICOT TARBAIS QUI VA VOUS DONNER CHAUD EN 5 MIN !



LA RECETTE REVISITÉE DE LA CRÈME BRÛLÉE AU POIS CHICHE - AVEC MERINGUES À L'AQUAFABA - EN 5 MIN !



LA RECETTE TRADITIONNELLE DE HARICOTS DE CASTELNAUDARY (ET VERSION "CARBONARA" POUR LE LENDEMAIN)



LA RECETTE DE HARICOTS ROUGES AZUKI : LE SEKIHAN [BONUS : LA PÂTE À TARTINER SUCRÉE ANKO !]



LA RECETTE DE TARTINE DE LENTILLES CORAIL D'UNE TABLE À DEUX (3MIN SAVOUREUSES)

Disponibles sur Youtube, vous pouvez nous demander le fichier source au besoin.

Des vidéos de recettes créées lors des précédentes éditions : possibilité de les diffuser dans vos halls, salles d'attentes et/ou de réunions, etc...

BROCHURE imprimable



La brochure permet de communiquer autour de la Semaine des Légumineuses et d'expliquer en quoi l'événement consiste.

FLYER "DEVIENS LEGXITARIEN" imprimable

Les légumineuses

- les lupins blanc, jaune
- les pois jaune, vert (cassé), pois chiche
- les haricots blancs, rouges, noirs, yin yan, azuki, mungo...
- les lentilles vertes, blondes, noires, rouges corail ou jaunes.
- les arachides la cacahuète
- les fèves rouges, vertes, ou noires
- Le soja

Près de 20 000 espèces de légumineuses connues dans le monde.

Les légumineuses, une clé de voûte de la santé unique

POUR L'ANIMAL
UN MODÈLE D'ÉLEVAGE EXTENSIF

- Plus de protéines diversifiées
- Plus de filières territoriales
- Plus de prairies
- Plus de résilience
- Moins d'antibiotique

POUR L'HOMME

POUR LA TERRE

Avoir une alimentation responsable signifie anticiper l'impact des aliments que l'on consomme sur sa propre santé, santé des animaux la santé de notre environnement.

La Semaine des LÉGUMINEUSES 2024

ÉLEVAGE

Devenez legxitarien !

Pour la santé humaine
Les légumineuses sont riches :

- En glucides
- En protéines
- En fibres
- En calcium, zinc, magnésium, en potassium et en fer

Pour la santé des sols
Les légumineuses sont source d'engrais naturel : Les légumineuses captent l'azote de l'air. Grâce aux bactéries situées dans leurs racines, elles le transforment en engrais naturel. Elles fertilisent le sol au bénéfice des cultures suivantes. En utilisant moins ou pas d'engrais de synthèse, on diminue les émissions de gaz à effet de serre (GES).

Les fleurs des légumineuses sont des sources de pollen pour les pollinisateurs.

La fertilisation des sols favorise la présence d'insectes, auxiliaires de cultures.

Pour la santé des animaux
Les légumineuses constituent une source importante de protéines dans l'alimentation animale.

Les animaux consomment aussi des légumineuses sous différentes formes (prairies, fourrages, tourteaux).

Les filières d'élevage (semi) extensives, majoritaires en Occitanie, privilégient l'herbe pâturée (trèfles), s'engagent dans la production de protéines locales comme les fourrages (luzerne, sainfoin) et les légumineuses à graines (soja, pois, féveroles, lupins).

LE SAVIEZ-VOUS ?

En produisant les légumineuses fourragères et à graines localement, on soutient la diversification des assolements, la préservation des prairies (biodiversité et santé des sols), la diminution des gaz à effet de serre. On garantit un meilleur revenu et une plus grande autonomie décisionnelle à l'agriculteur et on s'assure d'une meilleure traçabilité de l'alimentation (humaine et animale) !

Deviens LEGXITARIEN!
Mets des légumineuses dans ta vie!

La LÉGUMINEUSE kesako ?

Le dépliant/flyer permet de sensibiliser aux bienfaits des légumineuses au delà de la santé humaine. Accessible et envoyé uniquement après inscription.

BONNE UTILISATION !

Besoin d'aide ou questions concernant le guide communication ?
N'hésitez pas à nous contacter :

fileg.occitanie@gmail.com

k.riffault@terresinovia.fr (chargée de communication)

c.vogrincic@terresinovia.fr (co-coordonateur)

c.mazaleyrat@terresinovia.fr (co-coordinatrice)

la
Semaine des
LEGUMINEUSES

