

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) !

1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION

# La Semaine des LEGUMINEUSES

Du 5 au 10 Février 2024

La LÉGUMINEUSE kesako ?

## 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.

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

Les arachides  
la cacahuète



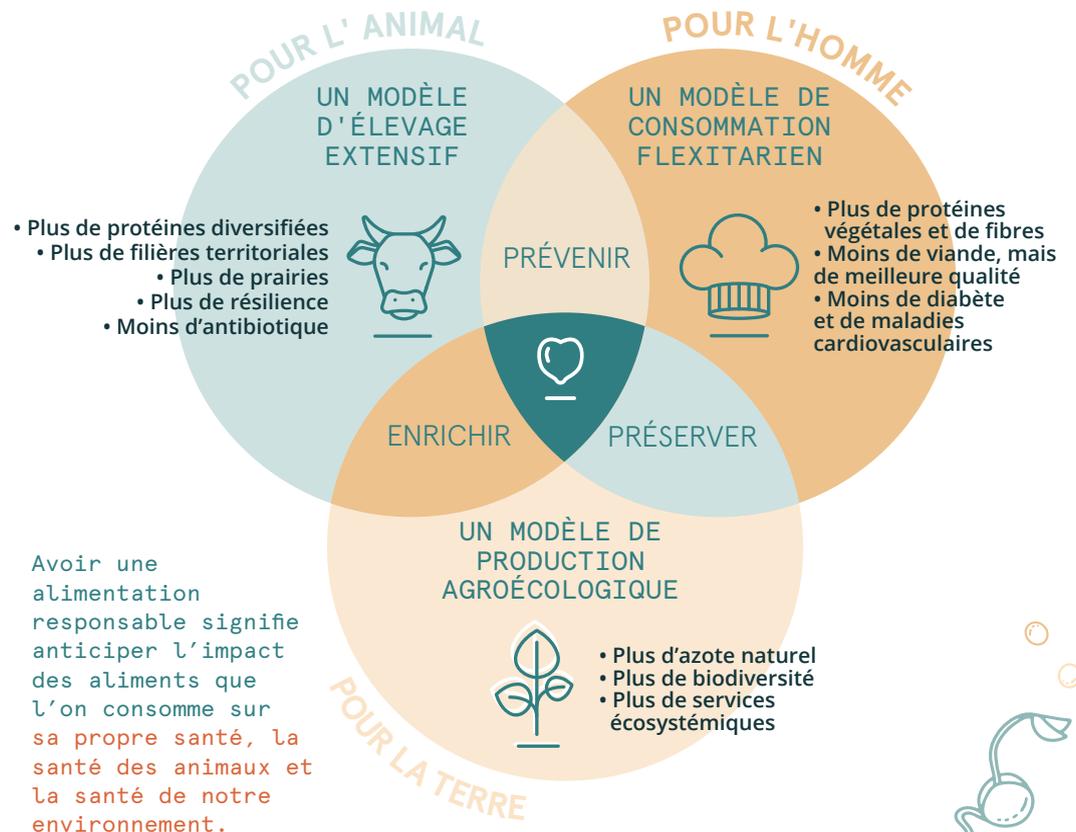
Les fèves  
rouges, vertes,  
ou noires



Le soja



## Les légumineuses, une clé de voûte de la santé unique



la Semaine des  
LÉGUMINEUSES  
2024

## FILEG, c'est qui ?

FILEG est une association régionale qui porte l'ambition d'accompagner le développement durable des légumineuses en Occitanie, de la production à la consommation, et de créer une valeur ajoutée équitablement répartie entre tous les acteurs de la filière dont les producteurs.



@fileg\_occitanie



@fileg



FILEG\_Occitanie

FILEG  
Filière Occitanie des Légumineuses

CiSAI



www.fileg.org

Création graphique : Le Polygraphe (Anthéa Tyrode)  
Impression : Scopie imprimerie

