



Deviens
LEGXITARIEN!

Mets des légumineuses
dans ta vie !

La
LÉGUMINEUSE
kesako ?

Les légumineuses

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



les lupins
blanc, jaune



les pois
jaune, vert (cassé),
pois chiche



les haricots
blancs, rouges, noirs,
yin yan, azuki,
mungo...

les arachides
la cacahuète



les fèves
rouges, vertes,
ou noires



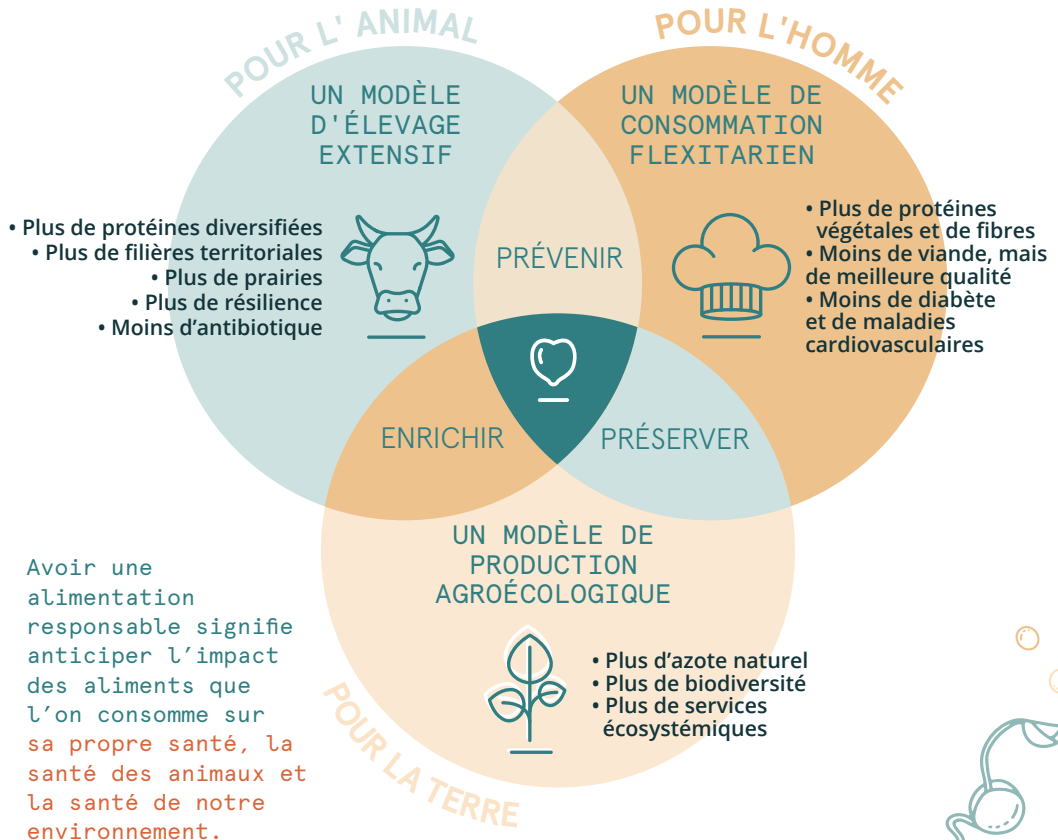
les lentilles
vertes, blondes, noires,
rouges corail ou jaunes.



Le soja



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



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).

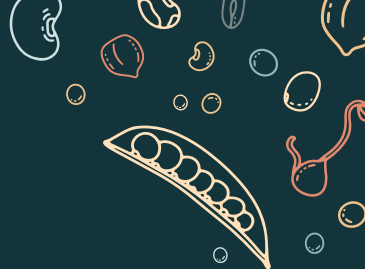
Les filières d'élevage (semi) extensives, majoritaires en Occitanie, privilégient l'herbe pâturée (trèfles), s'engagent dans la production de protéines locales comme les fourrages (luzerne, sainfoin) et les légumineuses à graines (soja, pois, féveroles, lupins).



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) !





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



www.fileg.org

