

# Paysanne légumineuses et céréales



## Témoignage

Je suis paysanne et je cultive des céréales (du blé et du sarrasin) et des légumineuses (lentilles et pois chiches).

Je me suis installée sur la ferme de mes parents, dans le département de l'Orge, il y a 10 ans maintenant. Mes parents travaillaient avec des vaches (pour le lait), mais j'ai préféré arrêter l'élevage et me consacrer aux céréales et aux légumineuses. C'est un choix militant car je suis contre l'élevage des animaux, qui pollue beaucoup. Et puis, pour limiter la viande, mes lentilles sont de super sources de protéines !

Je vends mes lentilles, mes pois chiches et mes céréales à l'entreprise de transformation agro-alimentaire **GRAIN d'ORGE** à 20km de ma ferme. Cette entreprise transforme les lentilles en galettes végétales et le blé en farine et pâtes. Ma production est mélangée avec d'autres lentilles et d'autres céréales d'Orge. Les produits **GRAIN d'ORGE** sont commercialisés notamment par la plateforme **BIOLOCAL** qui fournit les cantines scolaires du département de l'Orge. C'est important pour moi que mes produits soient consommés localement.

Pour les cantines, les pâtes, et les galettes végétales déjà préparées, sont des plats pratiques, rapides et pas trop chers.



J'aimerais bien pouvoir vendre mes lentilles directement aux collèges de l'Orge, et transformer moi-même mes produits. Mais c'est très compliqué car :

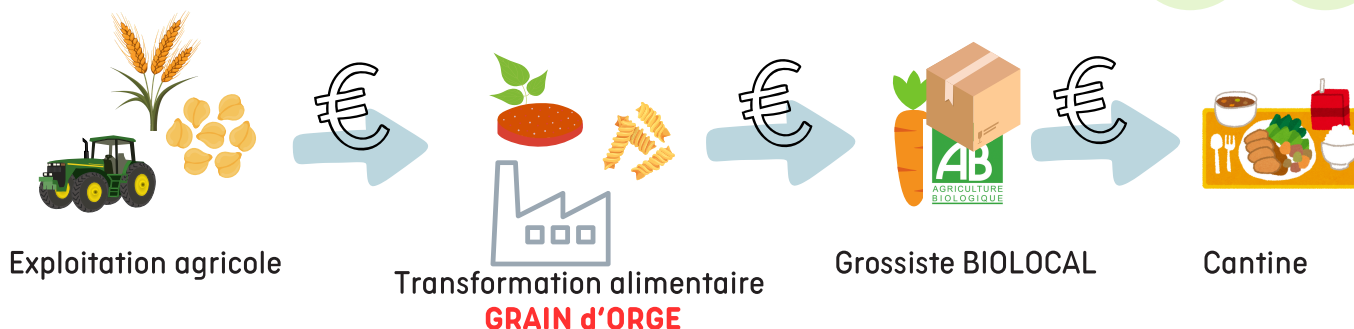
- je n'ai pas la machine pour trier moi-même les lentilles et les transformer
- je ne peux pas stocker correctement toute ma récolte.

Avec **GRAIN d'ORGE**, je vends d'un coup tout mon stock, c'est bien plus pratique.

J'aimerais aussi être en agriculture biologique mais j'ai peur que cela augmente trop mes prix de production et de vente.

Si on payait mieux les producteurs, je pourrais peut-être passer en agriculture biologique mais ce n'est pas le cas aujourd'hui.

Le métier d'agriculteur est difficile et vraiment mal rémunéré, j'ai du mal à boucler mes fins de mois alors que je travaille en moyenne 60 heures par semaine.





## 1

### Qu'est ce qu'une légumineuse ?



#### Lentilles

Lentilles vertes,  
jaunes, corail..



#### Haricots

Haricots blancs  
Haricots de couleur  
Flageolets



#### Pois chiche



#### Pois cassés



#### Fèves



### Une culture ancienne

Souvent appelées « légumes secs », les légumineuses sont l'une des plus anciennes espèces de plantes et l'une des premières à avoir été domestiquées.

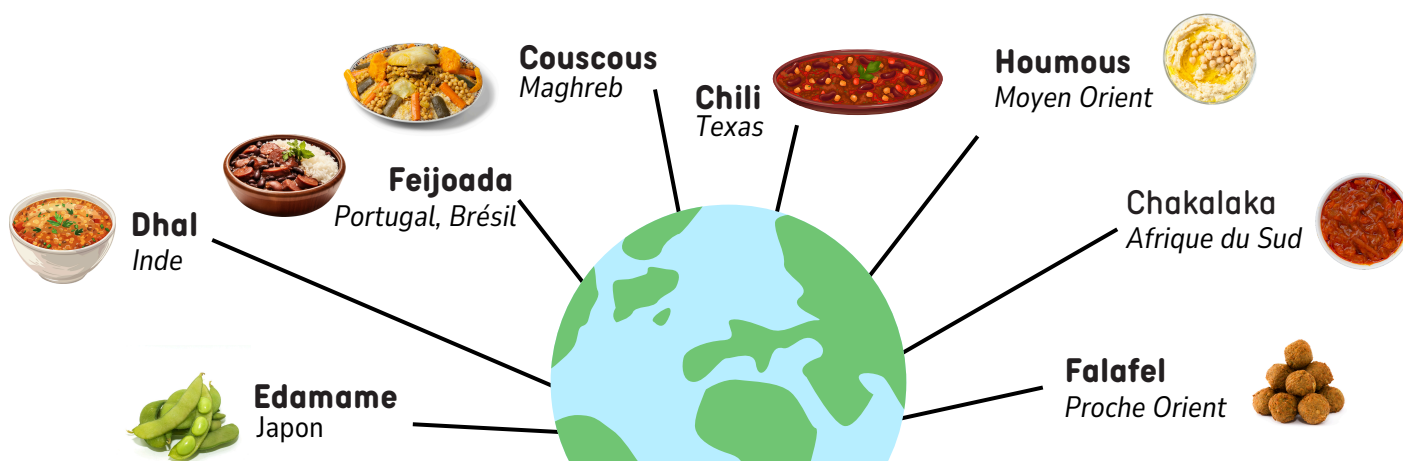
La production des pois chiches et des lentilles remonte à -7000 -8000 avant J.C.

### Une longue durée de conservation

Conservées dans un emballage étanche, les légumineuses peuvent se garder des mois, voire des années, sans perdre leurs qualités nutritionnelles, ce qui en fait **des alliées précieuses dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.**

### Partout dans le monde

Elles sont présentes dans de nombreuses recettes traditionnelles du monde entier.



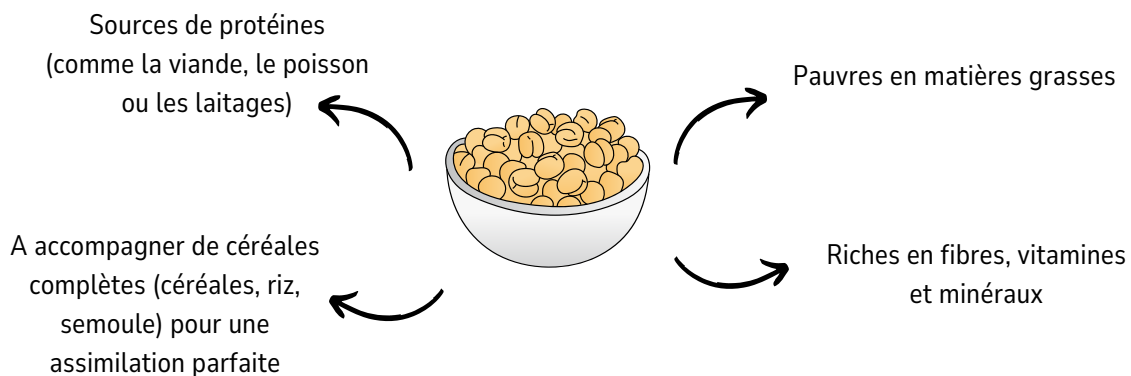
Elles peuvent convenir à plusieurs cultures alimentaires et permettre de varier les repas à la cantine !



## 2

## Les légumineuses, des bienfaits pour la santé

### Des bénéfices nutritionnels



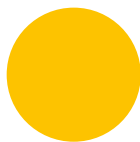
**Elles font parties de la famille des féculents.** Elles permettent d'être rassasié rapidement et pour longtemps grâce à leur indice glycémique bas et leur forte teneur en fibres.

**Riches en protéines :** elles en contiennent 2 fois plus que les céréales classiques (ex: blé).

**Bonnes sources de vitamines,** notamment celles du groupe B (B9, B6, B2, B2), elles apportent aussi fer, magnésium, manganèse, potassium et calcium.

**Tout le monde peut les consommer :** personnes âgées, enfants, intolérants au gluten, végétariens, sportifs...

Manger moins de viande et davantage de légumineuses, est recommandé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) dans son rapport de 2017. Dans ce document, la consommation de lentilles, fèves, pois et autres « légumes secs » est conseillée pour ses apports multiples (fibres, protéines, vitamines et minéraux).



## Les légumineuses, des bienfaits pour la planète

### Économes en eau

Les légumineuses ont besoin de **peu d'eau** pour se développer, elles sont **résistantes aux sécheresses** et aux autres catastrophes climatiques.

### Une culture bonne pour le sol et la planète

En poussant, **elles enrichissent le sol** : elles **captent l'azote dans l'air et le fixent dans la terre**. Cela a un intérêt pour les plantes qui s'en nourrissent et pousseront ensuite sur le même sol. Résultat : moins d'engrais de synthèse utilisés, moins de pollution des sols et moins d'émissions de gaz à effet de serre.

### Des protéines végétales alternatives aux protéines animales

Les protéines végétales sont moins chères que les protéines animales, et sont également moins impactantes pour l'environnement;

	<b>1 KG</b> 	<b>1 KG</b> 	<b>1 KG</b> 
	<b>1kg de boeuf</b>	<b>1kg de poulet</b>	<b>1kg de lentille</b>
	<b>35,8 kg</b> d'équivalent CO2*	<b>4,9 kg</b> d'équivalent CO2*	<b>0,2 kg</b> d'équivalent CO2

Sources :

\*Ademe (FoodGES, juin 2016). Traitements : SOeS, 2016

Note : moyenne nationale ou conventionnelle retenue pour chaque type de produit





# 4

## La rémunération des producteurs

Près de 18 % des agriculteurs vivent **sous le seuil de pauvreté\***, contre 13 % pour des personnes exerçant un autre métier. Ça fait presque 1 agriculteur sur 5.

Source : Reporterre - Les agriculteurs ne gagnent pas assez pour vivre - 2021

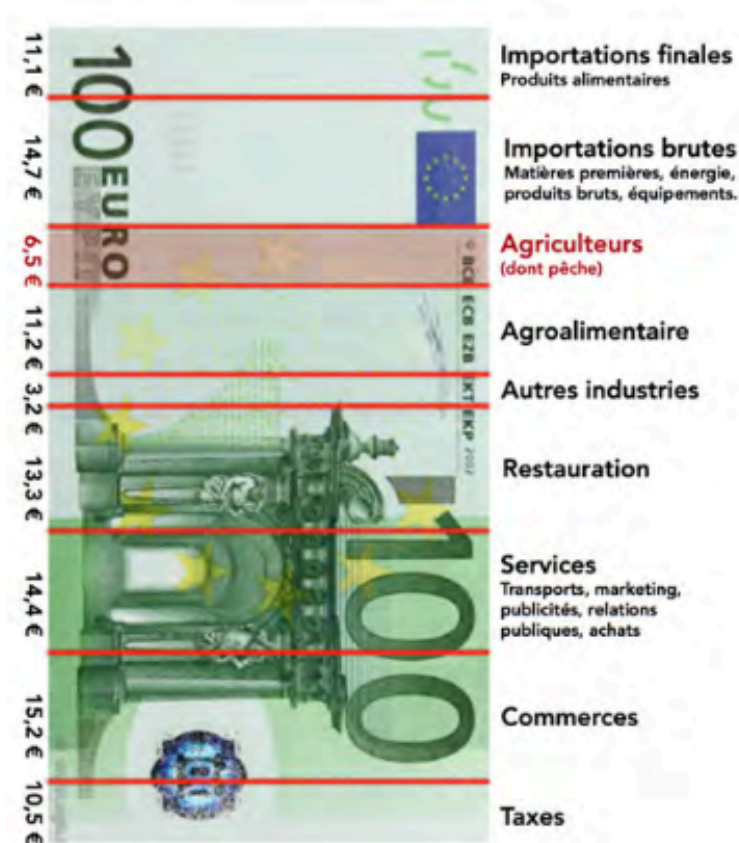
Définition : \*Le seuil de pauvreté est niveau de revenus au-dessous duquel un ménage (personne seule ou famille avec ou sans enfants) est considéré comme pauvre.



Source : L'Union : Un tracteur affiche une banderole « notre travail a un prix », 2024. © AFP/Bertrand Guay



Source : La dépêche, article "Les agriculteurs poursuivent leurs "contrôles" et leurs barrages, 2015



Sur 100 euros d'achats alimentaires, seuls 6,5 euros reviennent aux agriculteurs français.

Source : Les Greniers d'Abondance  
CC BY-NC-SA, d'après Boyer (2020)



# 5

## Les difficultés des céréaliers face à la météo



### "On est dans le rouge" : les céréaliers particulièrement inquiets des rendements de leurs cultures

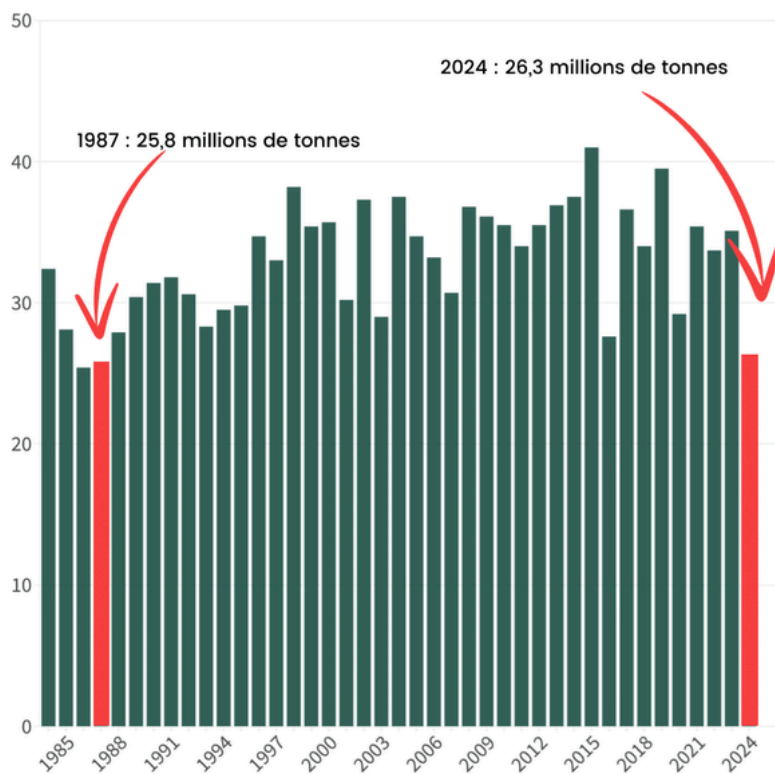
La météo pluvieuse de l'hiver 2023 a endommagé la plantation des semis de blé en France.

Les récoltes de blé sont en chute libre en 2024. Touchées par des pluies diluviennes au moment de l'hiver 2023, les cultures sont mises à mal : 26,3 millions de tonnes, c'est -25% par rapport à la moyenne des cinq dernières années selon les chiffres du gouvernement. La production céréalière reculerait aussi de 10 millions de tonnes par rapport à 2023.

Source : France 3 Région, Rémi Surrans, 12/08/2024

### En France, la production de blé atteint son niveau le plus bas depuis 1987

Production annuelle de blé en million de tonnes entre 1984 et 2024



Source : Agreste, 9 août 2024



Source : Vert, article Dérèglement climatique et météo pluvieuse : la production de blé français au plus bas depuis 1987, Juliette Mullineaux, 09/08/2024

# Paysanne légumineuses et céréales



Prénom :

Age :

Loisir :

## Mon métier

Je travaille dans le département de ..... Je vends toutes mes céréales et légumineuses à l'entreprise de transformation ..... qui transforme les lentilles en ..... et le blé en ..... Ces produits sont ensuite vendus chez ..... C'est d'ailleurs important pour moi que mes produits soient consommés..... (*témoignage*)

## Mes difficultés

- Je travaille en moyenne ..... h par semaine pourtant je suis ..... rémunérée. (En moyenne, sur 100€ d'achat, seulement .....€ revient à l'agriculteur) (*témoignage et doc 4*)
- Je ne fais pas de bio car ..... (*témoignage*)
- Je ne peux pas transformer moi même mes produits car..... (*témoignage*)
- Certaines années, les récoltes sont très mauvaises à cause de .....et ça nous met en difficulté (*doc 5*).

## Les avantages de mes produits

Mes légumineuses ont plusieurs bénéfices :

- Elle sont bonnes pour la santé car : ..... (*doc 2*)
- Pour l'environnement : Elles ont besoin de peu ..... pour pousser et leur culture enrichit les ..... (*doc 3*)
- Produire des protéines végétales c'est moins ..... que produire des protéines animales (*doc 3*).
- Avec les légumineuses on peut proposer des menus ....., sans viande. Cela convient à une diversité de ..... (*doc 1*)

## Mon avis sur le menu

- Le menu contient assez de produit locaux : ☐ Oui ☐ Non
- Le menu contient des protéines végétales : ☐ Oui ☐ Non
- Le menu est végétarien: ☐ Oui ☐ Non

Commentaire:

.....

.....

.....

.....

.....

# Paysanne légumineuses et céréales



Prénom :

Age :

Loisir :

## Mon métier

- Quel est mon métier ? Qu'est-ce que je produis et à qui est-ce que je vends ?
- En quoi mes productions sont-elles transformées ?

## Mes difficultés

- Quelles sont les difficultés que je rencontre ?
- Pourquoi je ne peux pas transformer moi même mes produits ?

## Les avantages de mes produits

- Quels sont les bienfaits des légumineuses ?
- Pourquoi est-il important d'augmenter la part de protéines végétales dans notre alimentation ?

## Mon avis sur le menu

