

Résultats de l'étude Nutrimétrie 2024

Une consommation de légumineuses encore trop modeste pour atteindre les recommandations de santé mais de nombreux leviers de croissance

PARIS, LE 27 MAI 2026

Poussée par le Programme National Nutrition Santé (PNNS 5) et par la dernière Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC), la consommation de légumineuses est au croisement des enjeux de santé publique et de durabilité. Pour la première fois depuis la dernière étude INCA en 2017, une enquête alimentaire, l'étude Nutrimétrie 2024, fait la lumière sur les habitudes et les niveaux de consommation de légumineuses des Français. Cette actualisation des connaissances sans précédent fournit des données fiables qui confirment une consommation de légumineuses encore trop modeste chez les Français, en moyenne environ une fois toutes les deux semaines ; consommation bien en deçà des recommandations des autorités de santé¹. De même, l'étude révèle des écarts de consommation marqués selon l'âge, la situation familiale, la profession ou encore le lieu de résidence.

Réalisée par le cabinet C-ways, l'enquête Nutrimétrie 2024 est financée par 13 interprofessions réunies au sein du Comité de Liaison des Interprofessions Agricoles et Agroalimentaires (CLIAA). Terres Univia, au sein de ce collectif, a cherché à caractériser de manière fine la consommation de légumes secs (pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots secs), de fèves et de soja, qu'ils soient cuisinés tels quels ou intégrés dans des plats.

Premier panorama précis de la consommation de légumineuses

La consommation de légumineuses des Français révélée par l'étude est encore trop modeste : le niveau moyen de consommation atteint 1,6 kilo par an et par adulte². Plus en détail, les données de l'étude mettent en évidence un **effet significatif de l'âge sur la consommation** de légumineuses : la consommation moyenne est la plus faible chez les 18-34 ans et les 45-64 ans (1,4 kg/an), tandis qu'elle est plus élevée chez les 35-44 ans et les 65-79 ans (1,9 kg/an). Le surcroît observé chez les 35-44 ans provient surtout des légumineuses intégrées dans des plats préparés et autres recettes (soupes, alternatives végétales, préparations diverses).

Le genre n'apparaît pas comme un facteur structurant de la consommation de légumineuses (1,5 kg/an pour les hommes et 1,7 kg/an pour les femmes). On observe en revanche une consommation plus faible chez les adultes vivant avec des enfants

¹ Recommandations du Programme National de Nutrition Santé élaborées par Santé Publique France : *Les légumes secs, c'est deux fois par semaine.*

² En prenant en compte des portions de 50 g deux fois par semaine, on peut estimer qu'il faudrait consommer environ 5 kilos de légumineuses par personne et par an pour atteindre les recommandations de santé.

(environ 1,2 kg/an) que chez les adultes vivant seuls ou en couple sans enfant (autour de 2,0 kg/an). Ces écarts suggèrent des pratiques de consommation différentes selon la situation familiale (organisation des repas, praticité, acceptabilité des légumineuses au sein du foyer...).

La **profession est un déterminant important** de consommation. Les niveaux les plus élevés sont observés chez les cadres (2,4 kg/an) ainsi que chez les agriculteurs, les artisans, les commerçants, les chefs d'entreprise et les professions intermédiaires (2,2 kg/an). À l'inverse, la consommation est nettement plus faible chez les employés (1,4 kg/an) et surtout chez les ouvriers (0,4 kg/an). Enfin, les **contrastes territoriaux sont importants** : la consommation est par exemple environ six fois plus élevée dans la zone Ouest que dans le Nord, symbolisant l'importance des pratiques culinaires locales.

Actualisation des connaissances sur la fréquence et les habitudes de consommation des Français

En 2024, 13 % des Français ont consommé des légumineuses au moins une fois au cours des trois jours de suivi. **En moyenne, les légumineuses sont ainsi consommées environ une fois toutes les deux semaines, une consommation donc bien en deçà des recommandations de santé émises par les autorités publiques de santé³.** Ces résultats mettent en évidence une marge de progression importante, que ce soit pour élargir le nombre de consommateurs ou pour augmenter la présence de légumineuses dans les assiettes.

La lentille est la légumineuse la plus consommée, devant le pois chiche. Les conserves constituent le principal format utilisé, représentant près de la moitié des quantités (environ 0,7 kg/an), devant les légumineuses contenues dans des plats préparés et les légumineuses sèches (0,2 kg/an chacune), puis celles issues de soupes (0,1 kg/an). La consommation s'effectue encore très majoritairement à domicile (89 % des volumes), contre 11 % hors domicile.

« Les résultats de cette nouvelle enquête alimentaire robuste sur la consommation de légumineuses des Français confirment l'ampleur des enjeux d'éducation nutritionnelle et gustative à poursuivre pour atteindre les recommandations de consommation préconisées par les autorités de santé. Ils indiquent également la nécessité de poursuivre le développement d'une offre accessible, pratique et adaptée aux usages du quotidien. L'ensemble de ces leviers permettra de lever certains freins à la consommation et de multiplier les occasions de consommation dans les foyers », analyse Marilou Keck, chargée de mission Consommation & Marchés Alimentation Humaine chez Terres Univia.

Pour consulter l'ensemble des résultats de l'étude Nutrimétrie 2024 et les graphiques dédiés, [découvrez le dernier numéro de Perspectives & Innovation](#).

Cette étude a été cofinancée par les cotisations interprofessionnelles (CVO) de la filière des huiles et protéines végétales.

Méthodologie

L'étude Nutrimétrie est une enquête alimentaire sur les habitudes de consommation en France. Réalisée par le cabinet C-Ways, l'étude a recruté, au cours de l'année 2024, un échantillon représentatif de la population française de 2 200 adultes. Les participants ont rempli pendant trois jours, un carnet alimentaire détaillant l'ensemble des aliments et boissons consommés.

³ Le PNNS 4 recommande de consommer des légumes secs au moins deux fois par semaine.

À propos de Terres Univia

Terres Univia est l'Interprofession des huiles et protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le suivi de la qualité des produits, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels. Les actions de Terres Univia sont financées avec les cotisations interprofessionnelles (CVO) de la filière des huiles et protéines végétales.



[terres-univia](https://www.linkedin.com/company/terres-univia)



[Terres Univia](https://www.youtube.com/terresunivia)

www.terresunivia.fr