

Les Protéines végétales

8,4 Milliards d'êtres humains à nourrir en 2030, un défi à l'échelle mondiale qui ne doit laisser personne insensible, tant seront grandes les difficultés à surmonter. Au centre de ces enjeux, des macro nutriments indispensables pour l'organisme : les protéines. Le professeur Jean DAYDE, sur le thème « Protéines végétales, présent et futur de l'alimentation mondiale » a su enrichir les connaissances d'un auditoire attentif et intéressé, tant le sujet touche au quotidien de chacun. Un besoin de 80 grammes de protéines par jour, en moyenne, doit être satisfait, et pour y répondre un choix entre protéines animales et végétales s'offre à nous. Dans l'alimentation mondiale 70% des apports proviennent du règne végétal. 30% seulement en France. Les transitions nutritionnelles protéiques entre les différentes régions du monde vont entraîner en 20 ans une demande accrue, dont pour les seules protéines animales près de 80 millions de tonnes supplémentaires. Lorsque l'on sait par exemple que pour produire 1g de lait il faut 2,3g de protéines végétales, et pire encore pour les produits carnés, on comprend mieux qu'un tel taux de conversion nous entraîne « dans le mur ».

Déséquilibre entre l'offre et la demande, hausse des prix...et nécessité de revoir nos habitudes devant l'enjeu planétaire que sera celui des matières riches en protéines. Une réponse qui s'impose : le SOJA qui contient 40% de protéines, 18% d'huile, et qui est en plus une légumineuse (autosuffisante en consommation d'azote). Cette « star » couvre aujourd'hui 112 millions d'hectares, 3è après le riz et le blé. Le Professeur Jean DAYDE, chantre de cette plante miracle, comme il la définit lui-même, nous exhorte à une réaction salutaire par un questionnement imparable : Voulez-vous réduire votre cholestérol ? Répondre à l'intolérance au lactose ? Et bien d'autres choses ? Réponse : 35 g de soja par jour. Une question s'insinue dans les têtes : cette prescription va-t-elle s'appliquer dès le repas qui suivra la conférence ? Une bonne résolution ne sait attendre !