

LES HARICOTS SECS AMERICAINS

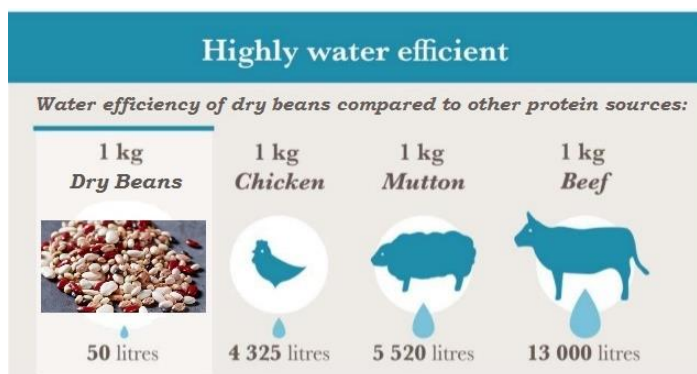
UN LEADER MONDIAL DU DEVELOPPEMENT DURABLE

En bref :

- D'après les estimations, les humains font pousser et consomment des haricots secs depuis plus de 11 000 ans. En Amérique, les haricots poussent depuis environ 6 000 ans. Les haricots secs, une sous-catégorie des légumineuses, non seulement s'adaptent aux changements climatiques, mais ils utilisent également moins d'eau que d'autres sources de protéines, nécessitent moins d'engrais et enrichissent la biodiversité, permettant ainsi de réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Gestion environnementale : un engagement pour des améliorations continues

- Les haricots secs sont intelligents : ils ont une large diversité génétique et peuvent être choisis en fonction de leur résistance au climat.
- Les haricots consomment leurs ressources en eau de manière très efficace et nécessitent moins d'eau que d'autres sources de protéines.
- Les haricots secs fixent l'azote, c'est-à-dire qu'ils ramènent les nutriments dans le sol et nécessitent moins d'engrais (à la fois l'engrais biologique et l'engrais artificiel). De cette façon, ils jouent un rôle dans la réduction de l'émission des gaz à effet de serre.
- En fixant leur propre azote, les haricots secs sont aussi capables d'enrichir la biodiversité, créant ainsi un environnement plus varié pour les animaux et les insectes. Une forte biodiversité dans les sols renforce également la capacité des écosystèmes à éradiquer les maladies.
- L'incorporation des haricots dans la rotation des cultures permet aux microbes symbiotiques de fixer l'azote qui est ensuite en partie transféré dans les cultures suivantes, augmentant ainsi les rendements.



Responsabilité sociale : un engagement pour les générations futures

- Les haricots secs constituent une source importante de protéine d'origine végétale et d'acides aminés et peuvent être consommés dans le cadre d'un régime alimentaire sain pour éviter et aider à gérer les maladies chroniques.
- Grâce à leur forte teneur en nutriments, les haricots assurent aux végétariens et végétaliens une alimentation raisonnable en protéines, minéraux et vitamines.
- Avec un index glycémique bas, une faible teneur en matières grasses et une forte teneur en fibres, les haricots sont des aliments adaptés aux personnes diabétiques.



Pour plus d'informations, veuillez consulter thesustainabilityalliance.us ou contacter info@thesustainabilityalliance.us



- Les haricots renforcent la sensation de satiété et peuvent contribuer à stabiliser les taux de sucre et d'insuline dans le sang.
- D'après un rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les haricots peuvent également réduire les risques de maladie cardiaque coronarienne.



- Les haricots sont une excellente source de vitamines, ont une forte teneur en fer et sont riches en composés bioactifs tels que les substances phytochimiques et les antioxydants qui ont des vertus anti-cancéreuses.
- Les protéines issues des haricots sont moins onéreuses que d'autres sources de protéines. Elles contribuent par ailleurs à la sécurité alimentaire de plusieurs façons, notamment pour les petits cultivateurs qui consomment une partie de leur production agricole.
- Alors que le gaspillage alimentaire est l'un des problèmes majeurs de la sécurité alimentaire, les haricots ont une longue durée de consommation et peuvent être stockés pendant plusieurs mois sans perdre leur forte valeur nutritionnelle, fournissant une meilleure disponibilité alimentaire entre les récoltes.
- Les haricots constituent un très bon complément alimentaire pour les bébés et les jeunes enfants pour atteindre leurs besoins nutritionnels quotidiens. Ils peuvent être ajoutés à l'alimentation des enfants lors des repas en famille et des programmes de cantine scolaire à la fois dans les pays développés et dans les pays en développement.

Rentabilité économique : un engagement pour la durabilité à long terme

- Les États-Unis sont le leader mondial de la production et de l'exportation des haricots secs.
- Chaque année, les exploitations des cultivateurs américains représentent 607 000 à 690 000 hectares (1,5 à 1,7 millions d'acres) de haricots secs consommables.
- En 2016, les exportations américaines de haricots secs représentent environ 320 millions de dollars. Environ 20 % de la production annuelle américaine de haricots secs est exportée chaque année.
- Les plus grandes universités américaines mènent des recherches très poussées pour développer de nouvelles variétés de haricots secs qui résistent aux insectes et aux maladies.



Ressources

Fiche d'informations et données infographiques de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, <http://www.fao.org/pulses-2016/communications-toolkit/infographics/fr/>
 Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, Bienfaits des légumineuses sur la santé : <http://www.fao.org/3/a-c0336f.pdf>



Pour plus d'informations, veuillez consulter thesustainabilityalliance.us ou contacter info@thesustainabilityalliance.us

