

PLAISIR, BIEN-ÊTRE, SANTÉ & BEAUTÉ :

ET SI LES LÉGUMES METTAIENT TOUT LE MONDE D'ACCORD ?

AVRIL 2026





LIBÉRONS LE POUVOIR DU VÉGÉTAL, POUR QU'IL S'ANCRE DURABLEMENT DANS NOS HABITUDES !

NOUS N'AVONS JAMAIS AUTANT PARLÉ DE BIEN-ÊTRE SOUS TOUTES SES FORMES.

Jamais autant cherché à gagner en énergie, à retrouver une peau plus lumineuse, un système immunitaire plus résilient, un meilleur équilibre intérieur. Et jamais autant consommé de compléments alimentaires pour tenter d'y parvenir. Leur consommation a doublé, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES)¹, révélant combien ces solutions sont devenues un réflexe largement ancré dans nos modes de vie.

Cette quête de solutions accélérées dit beaucoup de nos modes de vie modernes : pressés, fragmentés, tiraillés entre ambition de mieux faire et contraintes du quotidien renforcés par une méconnaissance du pouvoir des aliments eux-mêmes.

Comme le rappelait déjà Hippocrate, père de la médecine moderne, «**l'alimentation est votre première médecine**». Notre santé physique et mentale, notre énergie, notre immunité reposent sur un système biologique complexe, dont la base reste une alimentation équilibrée et diversifiée. Au cœur de ces mécanismes : les fibres, vitamines et minéraux, apportés par la consommation de végétaux et en particulier les légumes.

Et pourtant, leur consommation ne cesse de diminuer : selon Santé Publique France², seuls **19% des hommes et 25% des femmes adultes atteignent aujourd'hui les recommandations de 5 fruits et légumes par jour**.

Entre contraintes de temps, charge mentale, budgets serrés et compétences culinaires inégales, manger des végétaux peut s'avérer être un véritable défi.

Si le flexitarisme s'est imposé dans la société - **7 français sur 10 seraient déjà engagés dans la démarche***, sa mise en pratique demeure fragile³ : la transition alimentaire progresse rarement en ligne droite.

C'est pourquoi, à la lumière des études scientifiques les plus récentes, nous proposons de **redonner au légume toute sa place : au centre de l'assiette**. Comme l'allié indispensable de notre bien-être, de notre santé et de notre beauté au quotidien, et pour longtemps.



CÉLINE BARRAL

Directrice de la stratégie,
de la marque et de l'impact

1 - ANSES – Les compléments alimentaires, nécessité d'une consommation éclairée : <https://www.anses.fr/fr/content/les-compléments-alimentaires-necessite-d-une-consommation-eclairée>

2 - Santé Publique France - Fréquences nationales et régionales de consommations alimentaires par rapport aux recommandations nutritionnelles des adultes français. : https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/8/2025_8_1.html

3 - Étude OpinionWay 2025 pour Bonduelle - Observatoire du flexitarisme - panel de 427 foyers flexitariens suivis 12 mois

* étude IPSOS POUR BONDUELLE - Sept 2023

LE LÉGUME, ACTEUR DE LA SANTÉ HUMAINE

Et si, en 2026, il était possible de prévenir une partie de nos maladies dites «civilisationnelles» en consommant davantage de légumes ?

C'est ce que préconisent aujourd'hui des chercheurs de Harvard dans leur guide "*Harvard Healthy Eating Plate*"⁴. Pour contrebalancer une alimentation globalement trop riche, trop carnée, trop sucrée, **il faudrait consommer, à chaque repas, la moitié de sa portion alimentaire en fruits et légumes, sous toutes leurs formes, crus ou cuits.**

Un moyen mnémotechnique facile à retenir... mais encore loin des pratiques :

90% des adultes
aux Etats-Unis⁵

88% des adultes
en Europe⁶

**N'ATTEIGNENT PAS
LES RECOMMANDATIONS
EN FRUITS ET LÉGUMES**

Le légume n'est pas une injonction pour notre santé future,
c'est un allié de notre bien-être aujourd'hui.

Qu'est-ce que la Science dit de nouveau concernant les végétaux ?

Les légumes sont reconnus depuis longtemps pour leur richesse en vitamines, minéraux et fibres. Ce que l'on connaît moins, en revanche, c'est la manière dont ces nutriments agissent en profondeur pour protéger notre organisme.

La recherche progresse rapidement sur ces mécanismes, et les études récentes **confirment le rôle central des légumes dans la santé globale.**



ELOÏSE CASTAGNA
Experte alimentation et santé Bonduelle

4 - Healthy Eating Plate vs. USDA's MyPlate - The Nutrition Source / <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate-vs-usda-myplate>

5 - Seung Hee Lee, PhD ; Latetia V. Moore, PhD ; Sohyun Park, PhD ; Diane M. Harris, PhD ; Heidi M. Blanck, PhD - Adults Meeting Fruit and Vegetable Intake Recommendations — United States, 2019

6 - Eurostat - Commission européenne, Daily News, 4 janvier 2022 <https://ec.europa.eu/eurostat>

LES LÉGUMES LIMITENT LA CHARGE ACIDE DE L'ORGANISME

Dans les pays occidentaux, notre alimentation moderne, trop riche en viandes, charcuteries et fromages, en céréales raffinées, en sel, en produits ultra-transformés et en alcool, tend à acidifier notre organisme.

Si les acidoses pathologiques restent rares, les chercheurs parlent de plus en plus d’*“acidose chronique de bas grade”* : un état discret, souvent silencieux, non pathologique en soi, mais associé dans de nombreuses études observationnelles à des déséquilibres métaboliques et osseux. Elle serait notamment liée à une perte de masse osseuse favorisant l’ostéoporose, à une fonte musculaire, à une résistance à l’insuline augmentant le risque de diabète de type 2, à une hypertension associée aux risques cardiovasculaires, ainsi qu’à certains troubles rénaux.⁷

La bonne nouvelle ? Cette acidose de bas grade peut être **corrigée par l'alimentation**.

A commencer par une consommation raisonnable en aliments acidifiants et une consommation régulière d'aliments alcalinisants, en premier lieu les légumes verts et les légumes secs, sources de magnésium et potassium.⁸

DAHL LENTILLES CORAIL & EPINARDS

La recette qui aide à réguler l'équilibre acido-basique de l'organisme



Et parce que le bien-être se construit rarement à grands coups de révolutions, mais plutôt par une succession de mécanismes très concrets, ce rééquilibrage acido-basique ouvre naturellement sur **un autre marqueur clé de notre vitalité moderne : l'énergie**.

7 - Abbastabar M, Mohammadi-Pirouz Z, Omidvar S, Bakhtiari A, Crowe FL, Sepidarkish M. Dietary Acid Load and Human Health: A Systematic Review and Meta-analysis of Observational Studies. *Nutr Rev.* 2025 Sep 1;83(9):1641-1656. doi: 10.1093/nutrit/nuae222. PMID: 39899655

8 - Storz, M., Ronco, A., & Hannibal, L. (2022). Observational and clinical evidence that plant-based nutrition reduces dietary acid load. *Journal of Nutritional Science*, 11. <https://doi.org/10.1017/jns.2022.93>.

LES LÉGUMES, UN ALLIÉ CONTRE LES COUPS DE FATIGUE ET LES FRINGALES

1/4

des femmes
présentent un
déficit en fer,
en France*

Souvent réduits à la « part légère » de l'assiette parce qu'ils sont pauvres en calories, les légumes jouent pourtant **un rôle clé dans le métabolisme énergétique**.

Les légumes, en particulier lorsqu'ils sont consommés crus, apportent de la vitamine C, essentielle à la bonne oxygénation des cellules, au métabolisme énergétique et à l'absorption du fer, un minéral dont près d'une femme sur quatre manque en France*.

Crus, cuits, en conserve ou surgelés, ils constituent également la principale source de vitamine B9 (folates : lentilles, pois chiches, haricots rouges, épinards, maïs, petits pois, betteraves), indispensable à la synthèse des globules rouges. Le déficit de B9 peut conduire à une anémie, souvent associée à une fatigue intense et durable.

En parallèle, leurs fibres jouent un rôle central dans la régulation de l'énergie. En ralentissant la digestion et l'absorption des glucides, elles atténuent les pics glycémiques, dont la chute est fréquemment synonyme de coup de fatigue et d'envies alimentaires. Loin d'être anecdotiques, **les légumes favorisent ainsi une libération plus progressive de l'énergie issue des macronutriments et contribuent à un appétit mieux régulé⁹.**

Résultat: Manger des légumes permet une énergie plus stable tout au long de la journée, moins de variations brutales et une alimentation qui soutient durablement la vitalité, plutôt que de l'épuiser.

LA RECETTE ANTI-FRINGALE BUDDHA BOWL TEX-MEX



9 - (Meldrum O.W. & Yakubov G.E. (2025) Journey of dietary fiber along the gastrointestinal tract: role of physical interactions, mucus, and biochemical transformations Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2025, Vol. 65(22), 4264-4292 <https://doi.org/10.1080/10408398.2024.2390556>)
* Assurance Maladie (ameli.fr). Qu'est-ce qu'une anémie par carence en fer et quelles sont les causes? 13 mars 2026. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/anemie-par-carence-en-fer/definition-causes-anemie-carence-fer>

LES LÉGUMES RÉDUIRAIENT LES PICS DE GLYCÉMIE

Populaire depuis quelques années, l'idée de commencer le repas par des légumes repose sur un mécanisme physiologique simple et bien documenté : **les fibres ralentissent l'absorption intestinale des sucres, contribuant ainsi à atténuer le pic glycémique postprandial**¹⁰. Des essais ont observé cet effet aussi bien chez des personnes en bonne santé¹⁰ que chez des personnes diabétiques¹¹, même si l'ampleur de la réponse varie selon la composition du repas, la quantité de fibres consommée et le profil métabolique des individus.

Or, la répétition de pics glycémiques et en particulier lorsqu'ils sont associés à des apports élevés en lipides, favorisent une augmentation du stress oxydatif et de l'inflammation chronique de bas grade. **Deux mécanismes régulièrement cités dans le vieillissement cellulaire et dans le développement de risques cardio-métaboliques** (diabète, hypertension artérielle, etc.^{12/13})

Commencer chaque repas par la consommation de légumes s'impose ainsi comme un petit geste du quotidien, simple, accessible et susceptible de lisser la glycémie. Un apport important en termes de santé, s'il s'inscrit dans une alimentation équilibrée.

HARICOTS VERTS FAÇON THAÏ

La recette qui contribue à réduire les pics glycémiques



Mais l'histoire ne s'arrête pas au métabolisme : au cœur de cette dynamique, **un acteur revient dans presque toutes les nouvelles recherches... le microbiote.**

10- Eating Vegetables First, Regardless of Eating Speed Has a Significant Reducing Effect on Postprandial Blood Glucose and Insulin in Young Healthy Women: Randomized Controlled Cross-Over Study. Saeko Imai et al. Nutrients 2023

11- Effect of Eating Vegetables before carbohydrates on glucose excursions in patients with type 2 diabetes. Saeko Imai et al. J Clin Biochem Nutr. 2014

12- Sun, D., Van Greevenbroek, M., Scheijen, J., Kelly, J., Schalkwijk, C., & Wouters, K. (2024). Methylglyoxal Mediates the Association Between 2-Hour Plasma Glucose and HbA1c With Inflammation: The Maastricht Study. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 110, 2047-2054. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgae640>

13- Advanced Glycation End-Products Acting as Immunomodulators for Chronic Inflammation, Inflammaging and Carcinogenesis, Biomedicine, 2024

LES FIBRES DES LÉGUMES NOURRISSENT NOTRE PRÉCIEUX MICROBIOTE INTESTINAL

Longtemps cantonné aux sujets de digestion, le **microbiote intestinal s'impose aujourd'hui comme le véritable chef d'orchestre de notre santé**. Les fibres des légumes, en particulier certaines fibres fermentescibles présentes dans les poireaux, topinambours, asperges, ails, oignons, artichauts, salsifis, carottes, betteraves ou encore courgettes, ne sont digérées ni par l'estomac, ni par l'intestin grêle. Elles arrivent intactes dans le côlon, où elles deviennent un substrat essentiel pour les bactéries intestinales bénéfiques : **on parle alors d'effet prébiotique**.

Plus l'alimentation est diversifiée en sources de fibres végétales, plus le microbiote tend à être riche et diversifié. Or, une faible diversité du microbiote est associée, dans la littérature scientifique, à un **risque accru de troubles digestifs, de maladies inflammatoires intestinales, de déséquilibres métaboliques, de surpoids et de certains cancers**.¹⁴

Autrement dit : avant de « cibler » des probiotiques via des compléments alimentaires, il est souvent plus cohérent de nourrir d'abord l'écosystème du microbiote... avec **une routine végétale régulière et variée**.

LA RECETTE QUI NOURRIT LE MICROBIOTE MIJOTÉ DE HARICOTS ROUGES À LA FETA RÔTIE



LES MÉTABOLITES DU MICROBIOTE POURRAIENT CONTRIBUER À LIMITER CERTAINS RISQUES DE CANCERS & RÉDUIRE "L'INFLAMM'AGING"

En dégradant les fibres issues des légumes et des légumineuses, les bactéries du microbiote intestinal libèrent des acides gras à chaîne courte, AGCC (notamment le butyrate, l'acétate et le propionate), au cœur de nombreuses recherches scientifiques.

Ces AGCC agissent comme de **véritables protecteurs de la barrière intestinale**, capables de limiter les mécanismes inflammatoires, qui, puisqu'ils risquent de s'intensifier avec l'âge, sont aussi connus sous le terme "*d'inflamm'aging*"¹⁵. Mais, plus encore, **ces acides gras contribuent à limiter certains risques de cancers, au-delà du cancer colorectal étudié historiquement**¹⁶.

À ce stade, le message est clair : nourrir son microbiote avec des fibres, jour après jour, est un levier essentiel pour la santé et la résilience de l'organisme. Lorsque l'inflammation de bas grade recule, ce n'est pas seulement l'intérieur qui se rééquilibre : c'est aussi la peau qui en porte les premiers signes.

14 Gornaa, E. (2020). Human gut microbiota/microbiome in health and diseases: a review. *Antonie van Leeuwenhoek*, 113, 2019 - 2040. <https://doi.org/10.1007/s10482-020-01474-7>

15 - Hart, M., Torres, S., McNaughton, S., & Milte, C. (2021). Dietary patterns and associations with biomarkers of inflammation in adults: a systematic review of observational studies. *Nutrition Journal*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00674-9>

16 - Short-chain fatty acid metabolites propionate and butyrate are unique epigenetic regulatory elements linking diet, metabolism and gene expression - Stanford Medicine, 2025, *Nature Metabolism*

CERTAINS COMPOSÉS DES LÉGUMES PEUVENT DIALOGUER AVEC NOS GÈNES ET NOTRE MÉTABOLISME

C'est le cas, par exemple, de la glucoraphanine (présente dans le brocoli, le chou-fleur, le chou rouge et le chou de Bruxelles) qui est transformée en sulforaphane grâce à l'action d'une enzyme aussi contenue dans les légumes (le myrosinase) ou par notre microbiote. **Le sulforaphane augmenterait l'expression des gènes antioxydants permettant de réduire le stress oxydatif et l'inflammation**¹⁷. A noter toutefois que la cuisson a tendance à détruire la glucoraphanine. Privilégiez donc plutôt une consommation de ces légumes crus.

La cuisson n'interfère en revanche pas sur l'activité de la quercétine (présente dans l'oignon, le poivron, la câpre, l'asperge, le brocoli) qui **inhiberait les voies pro-inflammatoires**¹⁸ et **éliminerait également les cellules sénescentes de l'organisme**. Les recherches sur ces précieux composés n'en sont qu'à leurs prémices. Affaire à suivre donc...

LA RECETTE QUI PROTÈGE DES AGRESSIONS DU QUOTIDIEN CHOUX-FLEURS RÔTIS AU PAPRIKA



LES LÉGUMES AMÉLIORERAIENT LA SANTÉ CÉRÉBRALE, L'HUMEUR & LA CLARTÉ MENTALE

Des études observationnelles montrent que les personnes qui consomment régulièrement des légumes (quelle que soit leur forme, frais, surgelés ou en conserve) présentent moins de signes d'anxiété et de dépression, ainsi qu'un sentiment plus élevée de vitalité au quotidien¹⁹.

Là encore, plusieurs mécanismes sont explorés pour tenter d'expliquer ces observations. Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de certaines vitamines, combinées à l'effet des fibres sur le microbiote, sont régulièrement mises en avant. En particulier, les métabolites produits par le microbiote agissent, via l'axe intestin-cerveau, sur les systèmes sérotoninergique et GABAergique, deux voies impliquées dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété et du stress²⁰.

À ce stade, nos recherches ne permettent évidemment pas de présenter les légumes comme une solution thérapeutique aux troubles de la santé mentale. Mais elles convergent vers un message clair :

Une assiette riche de légumes variés (légumes verts, carottes, poivrons jaune), **sources d'antioxydants, de vitamine B9 et de fibres devrait occuper une place significative dans les régimes alimentaires destinés à soutenir notre santé mentale.**

17 - Treasure, K, Harris, J, and Williamson, G. (2023), Exploring the anti-inflammatory activity of sulforaphane. *Immunol Cell Biol*, 101: 805-828. Exploring the anti-inflammatory activity of sulforaphane/*Immunology and Cell Biology* / 2023

18 - Xu J, Hu H, Jiang H, Wei Q, Zhang H, Lu Q. The therapeutic mechanisms of quercetin on inflammatory diseases: an update. *Inflammopharmacology*. 2025 Jun;33(6):3015-3049. doi: 10.1007/s10787-025-01795-x. Epub 2025 May 31. PMID: 40448820.

19 - Głabska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/10.3390/nu12010115>.

20 - Mehta I, Juneja K, Nimmakayala T, Bansal L, Pulekar S, Duggineni D, Chori HK, Modi N, Younas S. Gut Microbiota and Mental Health: A Comprehensive Review of Gut-Brain Interactions in Mood Disorders. *Cureus*. 2025 Mar 30;17(3):e81447. doi: 10.7759/cureus.81447. PMID: 40303511; PMCID: PMC12038870

LA PEAU, FENÊTRE SUR NOS ÉQUILIBRES INTÉRIEURS

Cet organe subit de plein fouet les effets d'une alimentation déséquilibrée²¹, à la fois parce qu'elle est la plus étendue mais aussi la plus exposée de notre corps. Stress oxydatif, inflammation chronique de bas grade, glycation et, plus largement, certains déséquilibres du microbiote figurent parmi les mécanismes régulièrement cités comme des accélérateurs du vieillissement cutané, en altérant la structure, le renouvellement et les fonctions protectrices de la peau²².

Une alimentation riche en végétaux contribue à agir sur ces mécanismes de fond. **Les fibres des légumes participent à l'équilibre du microbiote et à la modulation de l'inflammation**, tandis que les légumes colorés (poivrons, épinards, carottes, maïs) apportent une diversité d'antioxydants (caroténoïdes, vitamine C, sélénium) impliqués dans la limitation du stress oxydatif et la protection cellulaire. **Autant de leviers qui influencent la santé, la longévité de l'organisme et celle de la peau en particulier.**

“Remettre les légumes et légumineuses au cœur de notre alimentation quotidienne n'est donc pas un simple réflexe d'équilibrage calorique.

C'est un choix de fond : **prendre soin de soi, en offrant à notre corps ce dont il a besoin, jour après jour, pour traverser le temps.**

Eloïse Castagna
Experte alimentation et santé Bonduelle



21 / 22 - Cao, C., Xiao, Z., Wu, Y., & Ge, C. (2020). Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/10.3390/nu12030870>.

BONDUELLE, PIONNIER DU VÉGÉTAL : LA GARANTIE D'UN SAVOIR-FAIRE QUI PRÉSERVE LE MEILLEUR DU LÉGUME

25%

C'est la part que représente l'alimentation dans l'empreinte carbone d'un individu²³

14x

C'est l'écart d'impact carbone entre un repas carné (à base de bœuf) et un repas végétarien²³

L'alimentation représente 25 % de l'empreinte carbone d'un individu²³. Végétaliser son assiette est le premier levier d'action individuel pour réduire l'impact carbone global.

Les systèmes alimentaires, fortement dépendants de l'élevage, en particulier de ruminants, sont associés à des émissions élevées de gaz à effet de serre, tandis que **les cultures de légumes et de légumineuses** mobilisent généralement moins de ressources, permettent de produire davantage pour une même surface et participent à la **préservation des sols et de la biodiversité**.

En bref, **un repas végétarien possède jusqu'à 14 fois moins d'impact carbone qu'un repas carné** (à base de bœuf)²³.

METTRE DAVANTAGE DE LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES AU MENU, C'EST UN GESTE QUI PEUT FAIRE DU BIEN À L'HOMME & À LA PLANÈTE.

Depuis plus de 170 ans, Bonduelle cultive le végétal avec la même conviction : **le légume mérite d'être bien cultivé, bien récolté et bien préservé.**

Un savoir-faire qui s'est transmis de génération en génération, au plus près des champs, des saisons et des agriculteurs partenaires.

Être pionnier du végétal, pour Bonduelle, ce n'est pas suivre une tendance. C'est **maîtriser chaque étape**, du champ à l'assiette, pour préserver ce que le légume a de plus essentiel : **sa qualité nutritionnelle, sa richesse sensorielle et sa capacité à nourrir durablement.**



23 - ADEME, base AGRIBALYSE® v3.2 – données issues de l'outil Impact CO₂ (mise à jour 2025). Comparaison des impacts carbone moyens de différents types de repas. <https://impactco2.fr/outils/alimentation>

#1

**LAISSER LES
CONSERVATEURS
AU MUSÉE**



PRÉSERVER LE MEILLEUR DU LÉGUME, SANS CONSERVATEUR.

Pour avoir des légumes accessibles et de qualité toute l'année, il faut des choix technologiques clairs. La conserve (appertisation), développée dès la fin du XVIII^e siècle, repose sur un principe toujours actuel: un traitement thermique bref et maîtrisé, qui sécurise l'aliment et permet une conservation longue sans ajout de conservateur. La surgélation rapide, lorsqu'elle est réalisée immédiatement après la récolte, permet de préserver la structure cellulaire du végétal et d'en limiter la dégradation imposée par le temps.

LES LÉGUMES BONDUELLE

Moins de temps, moins de distance, plus de fraîcheur et de valeur nutritionnelle

- Des légumes cultivés en **plein champ, récoltés en saison, à pleine maturité**
- Une préparation réalisée **au plus près des zones agricoles, sans transport long**
- Des **délais volontairement réduits** entre récolte et préparation (≈ 6 heures pour le petit pois, ≈ 8 heures pour le haricot vert)
- **Aucun conservateur ajouté dans les conserves et les légumes surgelés nature²⁴** : la sécurité repose sur la maîtrise du procédé



DES MICRONUTRIMENTS RESPECTÉS, GRÂCE À LA PRÉCISION DU GESTE.

Tous les nutriments ne réagissent pas de la même façon aux procédés de conservation. Fibres, minéraux, caroténoïdes, vitamines du groupe B dont les folates (vitamine B9) font partie des micronutriments naturellement plus résistants, lorsqu'ils sont traités avec méthode.

LES LÉGUMES BONDUELLE

Ici, la nutrition n'est pas survendue, elle est préservée par conception.

- Des équipes R&D qui étudient la **physiologie des végétaux**, légume par légume
- Des paramètres d'appertisation et de surgélation **ajustés selon les variétés**
- **100% des légumes et légumes secs Bonduelle appertisés ou surgelés sont sources de fibres**
- Certains produits constituent de **véritables contributeurs nutritionnels**, notamment en vitamine B9, un nutriment clé souvent insuffisant dans l'alimentation moderne



LIMITER LES PERTES INVISIBLES : LÀ OÙ SE JOUE LA VRAIE DIFFÉRENCE.

Les nutriments hydrosolubles sont parmi les plus fragiles.
C'est souvent dans l'eau de cuisson qu'ils se perdent sans que cela ne se voie.

LES LÉGUMES BONDUELLE

La différence ne se voit pas toujours à l'œil nu: elle se joue dans les choix industriels.

- Des procédés conçus pour **réduire le contact direct avec l'eau**
- **Les conserves «Vapeur»** : cuisson sous l'action de la vapeur lors de l'appertisation
 - Moins de lessivage, **plus de densité nutritionnelle**
- Pour les légumes surgelés «Vapeur» :
 - Le blanchiment est effectué avec **très peu d'eau**
- Pour certaines légumineuses :
 - Récolte fraîche, sans réhydratation préalable
 - Moins d'étapes, **moins de pertes inutiles**



LA TRANSPARENCE, PROLONGEMENT NATUREL DU SAVOIR-FAIRE.

Être pionnier du végétal aujourd'hui, ce n'est pas seulement bien cultiver et bien préparer.
C'est aussi expliquer, rendre visible et donner à comprendre.

LES LÉGUMES BONDUELLE

**La transparence n'est pas une obligation :
c'est la continuité logique du travail mené depuis le champ.**

- Une démarche de transparence volontaire, notamment via l'intégration du dispositif **Origin'Info sur les emballages en France de notre marque Bonduelle**
- Une cohérence totale avec un modèle construit **au plus près des champs, en lien direct avec les agriculteurs partenaires**



RENDRE LA DIVERSITÉ VÉGÉTALE RÉELLEMENT ACCESSIBLE.

Qu'ils soient feuilles (épinards), fruits (aubergine), racines (carotte) ou graines (légumes secs) : chaque type de légume apporte des micronutriments différents. Varier les légumes, **c'est multiplier les bénéfiques, à condition que cette diversité soit accessible au quotidien.**

LES LÉGUMES BONDUELLE

On ne remplace pas le geste culinaire: on le rend plus simple et plus juste.

- Une **large diversité de légumes et de légumes secs**, disponibles toute l'année
- Trois univers complémentaires: **frais, surgelé, ambiant** (92% des participants à une étude d'OpinionWay sur le flexitarisme estiment, au bout d'un an, que les repas végétariens sont utiles pour varier leur alimentation.)
- Des formats prêts à l'emploi, lavés, coupés, cuits, parfois assaisonnés, qui :
 - **Facilitent la variété**
 - **Réduisent le risque de surcuisson à la maison**



ALLÉGER LA CHARGE MENTALE POUR VÉGÉTALISER DURABLEMENT.

Aujourd'hui, ce ne sont pas les bonnes intentions qui manquent pour manger plus de légumes, mais souvent de temps, d'inspiration et d'énergie. La clé n'est pas la perfection mais la régularité.

LES LÉGUMES BONDUELLE

Parce qu'une alimentation plus végétale ne fonctionne que si elle s'intègre dans la vraie vie :

- Des légumes prêts à l'emploi ou **prêts en quelques minutes** (légumes secs prêts en 2 minutes)
- **Une offre pensée pour les usages du quotidien** : salades composées, poêlées, galettes, lunch bowls, purées
- **Des recettes simples, gourmandes et accessibles** pour donner envie, pas pour culpabiliser

**EN 2026, LE LÉGUME N'EST PLUS UNE OPTION,
NI UN SUPPLÉMENT DE BONNE CONSCIENCE.**

**IL DEVIENT UN CHOIX STRUCTURANT :
POUR LA SANTÉ, POUR L'ÉQUILIBRE DU QUOTIDIEN,
POUR L'AVENIR DE NOTRE ALIMENTATION ET DE NOTRE PLANÈTE.**

Les données scientifiques convergent, les usages évoluent, les attentes changent : plus de végétal, plus souvent, sous toutes ses formes, n'est plus une tendance émergente mais une trajectoire claire. Une trajectoire qui repose sur des mécanismes biologiques solides, sur des bénéfices mesurables, et sur une réalité simple : **le bien-être durable se construit dans la répétition des bons gestes.**

Ce dossier affirme quelque chose de concret : **le légume est un levier fiable et accessible pour agir sur notre vitalité à long terme** - sur l'énergie, l'équilibre métabolique, le confort digestif, et la résilience de notre organisme.

Dans ce contexte, le rôle des acteurs alimentaires est décisif.

“**Être pionnier du végétal**, aujourd'hui, c'est assumer une responsabilité : rendre ce choix possible, crédible et désirable, sans compromis entre exigence nutritionnelle, praticité et plaisir. C'est le parti pris de Bonduelle depuis plus de 170 ans.

Un parti pris qui consiste à bien cultiver, bien préparer et bien expliquer, pour que le végétal soit une évidence du quotidien.

Parce que le vrai changement ne passera ni par la restriction, ni par la perfection. Il passera par une assiette plus végétale, plus régulière, plus simple mais toujours gourmande !



XAVIER UNKOVIC
Directeur Général Groupe Bonduelle

LE GROUPE BONDUELLE

PIONNIER DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Le Groupe Bonduelle, c'est avant tout une histoire de famille du nord de la France qui dure depuis 7 générations. Présents dans près de 100 pays, nous sommes fiers de nos marques iconiques, Bonduelle, Cassegrain et Globus. Nous collaborons avec près de 2 000 agriculteurs passionnés pour vous offrir des légumes récoltés à leur meilleur stade de saveur et de nutrition.

Parce que chaque repas est une opportunité de faire la différence, notre mission est d'inspirer la transition vers une alimentation plus végétale, pour contribuer au bien-être de l'Homme et à la préservation de la planète. Certifiés B Corp™, nous sommes engagés pour un modèle plus durable et responsable.

CONTACT PRESSE

FHCOM

Frédéric HENRY - +33 6 20 83 23 73

Felipe CANTO-FOREST - +33 6 10 82 65 66

bonduelle@fhcom.net

POUR EN SAVOIR PLUS

WWW.BONDUELLE.COM

LinkedIn : [@Bonduelle](https://www.linkedin.com/company/bonduelle)

