



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Les lectines dans les légumineuses sèches

Septembre 2011

Bureau d'innocuité des produits chimiques
Direction des aliments
Direction générale des produits de santé
et des aliments



Canada

Les lectines dans les légumineuses sèches

Enjeu

Les lectines sont des protéines végétales d'origine naturelle présentes en faible concentration dans les parties comestibles de fruits et de légumes consommés couramment tels que les pommes, les bananes, les concombres, les poivrons, ainsi qu'en quantité variable dans plusieurs types de légumineuses, dont le soya, les lentilles, les haricots de Lima et les haricots rouges.

Lorsqu'elles sont consommées en grande quantité, les lectines, également appelées *hémagglutinines*, sont toxiques pour les humains. La population canadienne n'est que rarement exposée à des concentrations en lectines suffisamment élevées pour provoquer des effets graves sur la santé. Cependant, à l'occasion, des rapports font état de symptômes indésirables de courte durée, habituellement après avoir consommé des haricots rouges insuffisamment cuits. Par rapport aux autres types de légumineuses, les haricots rouges crus ou insuffisamment cuits contiennent des concentrations élevées en une certaine lectine, la phytohémagglutinine.

Effets sur la santé

La population canadienne n'est exposée qu'à de faibles concentrations en lectines d'origine naturelle, et ce, par certains aliments qu'elle consomme. La consommation de ces faibles quantités de lectines ne suscite pas de préoccupations pour les humains, bien que des effets indésirables sur la santé puissent découler de l'ingestion de quantités plus élevées de ces composés.

Des épisodes de maladie d'origine alimentaire mettant en cause des haricots rouges insuffisamment cuits ont été signalés au cours des années 1980 au Canada et en Australie ainsi qu'au Royaume-Uni au cours des années 1970 et 1980.

Habituellement, la maladie est provoquée par l'ingestion de haricots rouges insuffisamment cuits, que ce soit seuls ou dans des plats préparés tels que des salades, des plats en cocotte ou des chilis. Généralement, les symptômes se manifestent d'une à trois heures après leur consommation. Au départ, il s'agit habituellement de nausées violentes suivies de vomissements et de diarrhée. Certaines personnes ont aussi évoqué des douleurs abdominales. Il est rare que les personnes atteintes doivent être hospitalisées ou traitées, et les symptômes indésirables disparaissent en peu de temps.

Quelles sont les mesures prises par le gouvernement du Canada?

Le gouvernement du Canada tient à assurer la salubrité des aliments et à informer la population canadienne au sujet des problématiques actuelles et nouvelles en matière d'innocuité alimentaire.

Santé Canada partage de l'information avec la population canadienne en la publiant sur son site Web et en la diffusant au moyen de communiqués de presse, de réponses aux demandes de renseignements provenant de citoyens, de publications scientifiques et des divers avis électroniques du Ministère. Il est aussi possible de s'abonner à l'[Avis électronique sur les additifs alimentaires](#), à l'[Avis électronique sur les contaminants chimiques](#) et à l'[Avis électronique sur les allergies alimentaires](#), des services gratuits qui transmettent aux abonnés des renseignements sur les activités scientifiques et réglementaires qui ont cours au Canada relativement à ces questions.

Que pouvez-vous faire?

La préparation adéquate des haricots rouges secs et d'autres légumineuses sèches réduit les risques de contracter une maladie d'origine alimentaire.

Les consignes ci-dessous ne concernent que les haricots rouges secs. Les stratégies de réduction de l'exposition visent particulièrement cet aliment, car le nombre de signalements dans lesquels il est mis en cause est supérieur à ceux incriminant les autres légumineuses.

Il convient de noter que l'on considère comme adéquat le traitement thermique qui a cours pendant le processus de mise en conserve lorsqu'il s'agit de réduire suffisamment la teneur en lectines des haricots rouges en conserve dont la cuisson n'a pas à être poursuivie.

Réduire au minimum l'exposition aux lectines dans les haricots rouges secs

- Faire tremper (réhydrater) les haricots rouges secs dans deux ou trois fois leur volume d'eau pendant au moins 5 heures. Jeter l'eau de trempage.
- Après le trempage, faire bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes.
- Ne pas faire cuire les haricots rouges secs dans une mijoteuse, car ce type d'appareils ne permet pas d'atteindre la température de cuisson requise pour détruire les lectines.

Ressources supplémentaires

[Conseils sur la salubrité des aliments](#)