

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 104

**Artikel:** Les graines germées, de petites bombes nutritionnelles?  
**Autor:** F.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830911>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Les graines germées, de petites

Avec leurs taux de vitamines et d'enzymes fortement augmentés grâce au processus de germination, ces graines posséderaient de vraies vertus pour notre santé.

Même en tendant l'oreille, on n'entend aucun tic-tac. Pourtant, on parle généralement d'elles comme de véritables petites bombes nutritionnelles! Connues depuis l'Antiquité, les graines germées ont-elles vraiment les vertus qu'on leur prête, à savoir une grande richesse en minéraux, en vitamines, en protéines, en enzymes ainsi qu'en acides gras essentiels et aminés?

Certaines études font même état d'un accroissement enzymatique

amplifié de six à vingt fois par rapport à des graines sèches, alors que la vitamine C se verrait augmentée de 600%, la B6 de 500%, la B5 de 200%, la B2 de 1300%, la biotine de 50% et l'acide folique de 600%! Si bien que ces graines en plein processus de germination, qui possèdent alors le potentiel énergétique permettant de faire naître une plante ou un arbre, afficheraient un nombre incalculable de propriétés: prévention contre les risques cardiovasculaires,

participation dans l'élimination des graisses excédentaires, diminution du taux de cholestérol, renfort du système immunitaire ou, encore, exacerbation générale de la vitalité. N'en jetez plus!

Concrètement, il existe quatre catégories de graines germées: celles de légumes et de fines herbes (alfalfa, persil, radis, etc.), celles de céréales et pseudo-céréales (blé, avoine, sarrasin...), celles de légumineuses (pois chiches, lentilles...) et celles d'oléagineux (tournesol, noisette, etc.). Les lentilles seraient, par exemple, connues pour procurer de l'énergie, les haricots mungo pour faciliter la digestion, l'alfalfa s'avérerait bénéfique au système immunitaire, le



Marc Belair

# bombes nutritionnelles ?

brocoli jouerait le rôle d'antioxydant et le sarrasin de coupe-faim naturel.

## À ACHETER OU À FAIRE SOI-MÊME

Laurence Margot, diététicienne à Fourchette verte Vaud, se montre toutefois moins catégorique : « Leur réputation est certainement surfaite, car ces graines sont à considérer comme des légumes. Dès lors, elles ont un contenu intéressant par rapport à certaines vitamines ou encore à plusieurs minéraux, mais pas de quoi recommander drastiquement leur consommation. Comme elles sont souvent servies crues, afin de préserver leurs vertus nutritives, les quantités que l'on mange sont relativement petites, diminuant d'autant leur apport nutritionnel. Consommer une potée de lentilles ou

de graines de soja peut, par exemple, remplacer une portion de viande, alors que manger quelques lentilles ou quelques graines de soja sous



« Leur réputation est certainement surfaite »

LAURENCE MARGOT, DIÉTÉTICIENNE  
À FOURCHETTE VERTE VAUD

forme de pousses n'apportera qu'une quantité minime de protéines. » Sachez aussi que les graines germées d'aubergine, de tomates et de rhubarbe sont à bannir, car toxiques pour l'être humain.

Vous l'aurez bien compris, les graines germées ne sont donc pas des graines miracles, mais entrent pleinement dans une alimentation saine et équilibrée. Autre avantage : leurs saveurs et leurs couleurs multiples laissent entrevoir de nombreuses destinées culinaires. Les voici dans un sandwich, sur des canapés pour l'apéro, dans une salade, saupoudrées sur du poisson, des légumes ou de la viande, voire en dessert, au sommet d'une panna cotta.

Où les trouver, nous direz-vous ? On peut en acheter dans les grandes surfaces ou les magasins bio, à moins de les faire germer soi-même — après une nuit de trempage, on les place dans un germeoir durant deux à quatre jours environ. Ne reste alors qu'à laisser germer quelques belles idées culinaires!

F.R.



**DOMAINE DE LA GRACIEUSE**  
RÉSIDENCE HÔTELIÈRE ★ ★ ★ ★



Appartements et suites hôtelières  
de grand standing pour séniors du 2,5 au 5 pièces

**À PARTIR DE CHF 4 800/MOIS**

un menu et l'ensemble des charges inclus

Situation d'exception • Environnement sécurisé • Services hôteliers personnalisés  
Activités culturelles et sportives • Cuisine gourmande • Suivi médical si nécessaire 24h/24

Chemin des Vignes 14 • CH - 1027 Lonay  
+41 21 804 51 51 • info@gracieuse.ch • www.gracieuse.ch

