

DIMINUER SA CONSOMMATION DE VIANDE (ROUGE) ... pourquoi ?

La consommation de viande a doublé depuis 50 ans et pour répondre à cette demande, la production a évolué au profit de gros élevages industriels (90% des veaux produits en France).

- Pour produire ... 1 kg de viande de bœuf ... il faut 10 kg de céréales et 250 m² minimum
- Pour produire ... 1 kg de viande de porc ... il faut 5 kg de céréales et 120 m²
- Pour produire ... 1 kg de viande de poulet ... il faut 2 kg de céréales et 70 m²

Sachez que pour produire 1 kg de céréales ou de légumineuses, il ne faut que 20 m² ...

Industrie de la viande = Production intensive de maïs et soja (80% du soja cultivé dans le monde sert à nourrir des animaux d'élevage) + consommation d'énergie fossile (fabrication des engrais et des pesticides, alimentation du tracteur, éclairage et chauffage des locaux, etc)

= Beaucoup d'émissions de gaz à effet de serre (CO₂ mais aussi oxyde d'azote N₂O venant du fumier ou du lisier, qui a un impact sur le climat 296 fois plus fort que celui du CO₂, ou méthane CH₄ produit pendant la digestion des ruminants, qui a un impact 23 fois plus élevé que le CO₂).

La production de viande représente 9% des émissions mondiales de CO₂ et 18% des gaz à effet de serre (en équivalents CO₂), soit plus que les transports !!!

Que faire ? => Commencez par réduire votre consommation de viande, notamment rouge.

Ensuite, préférez les viandes nécessitant moins de surfaces et de ressources (**œufs, poulet, canard, porc**) à celles qui demandent beaucoup d'énergie (bœuf, agneau, mouton, veau), et **privilégiez si possible les viandes bio, produites localement** (moins de transport).

NB. : Vous pouvez également diminuer votre consommation de laitages et de fromages ... : 1 à 2 portions par jour (ce qui est largement suffisant pour vos apports nutritionnels).

50 à 60g de protéines par jour est suffisant ... et par forcément d'origine animale ;-)

Quels sont nos besoins ?

Pour connaître vos besoins quotidiens en protéines, multipliez votre poids par 0,7 à 1 g.

Par exemple, si vous pesez 60kg, vos besoins sont de 42 à 60 g de protéines pures par jour.

Les protéines pures = 20 % (en moyenne) de la viande, du poisson, des œufs, des fruits à coque oléagineux, des légumineuses, etc. Exemple : 100 g de poisson = 20 g de protéines.

Si vous consommez 100 g de ces aliments, vous absorbez en moyenne 20 g de protéines.

Les protéines végétales

Les nutritionnistes conseillent aujourd'hui d'équilibrer notre alimentation avec :

50 % de protéines animales et 50 % de protéines végétales (mais l'idéal serait 1/3 – 2/3).

Augmenter la quantité de protéines végétales* dans notre alimentation en réduisant la quantité de protéines animales aura un **impact positif sur le changement climatique** de notre planète et permettra de **réduire le surpoids, l'obésité** et les **maladies cardiovasculaires** (*elles sont pauvres en graisses, apportent de l'énergie et facilitent le transit intestinal).

Les protéines végétales sont présentes dans :

- Les **légumineuses** : lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja...
*Les légumineuses étaient beaucoup plus présentes au siècle dernier : 50 g / jour / hab
Leur portion est aujourd'hui réduite à seulement ... 5 g par jour, soit 10 fois moins !!!*
- Les **céréales** : blé, avoine, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre...
- Les **graines oléagineuses** : colza, sésame, tournesol, citrouille, lin, courge...
- Les **fruits oléagineux** : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pistaches...
(100 g d'oléagineux contiennent en moyenne 20 g de protéines pures :-).

Remarque : En agriculture, ce sont des engrais naturels : elles fixent l'azote de l'air et de le transforment en nutriments qui enrichit le sol. Elles évitent ainsi l'ajout d'engrais chimiques.