

Pour une meilleure santé

LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE VIANDE APPORTE DES **GRAISSES SATURÉES**.
=> **AUGMENTATION TAUX DE CHOLESTÉROL ET MALADIES CARDIO-VASCULAIRES**.
=> **RISQUE DE SURPOIDS ET D'OBÉSITÉ**.

LES PRODUITS CARNÉS SONT SOURCES D'**OMÉGAS 6** ET D'ACIDE GRAS ARACHIDONIQUE
=> PRÉCURSEURS DE PROSTAGLANDINES **PRO-INFLAMMATOIRES** QUI PEUVENT CAUSER :
ALLERGIES, DIVERSES MALADIES INFLAMMATOIRES (TELLES QUE L'ARTHRITE), ETC.

LES CHARCUTERIES, DONT LE JAMBON BLANC OU LE BLANC DE DINDE, SONT TRAITÉS AVEC
DU NITRITE DE SODIUM, UN CONSERVATEUR CANCÉRIGÈNE S'IL EST INGÉRÉ EN EXCÈS.

LES VIANDES ROUGES, CONSOMMÉES EN EXCÈS, SONT RESPONSABLES DE L'AUGMENTATION DE
CANCERS COLORECTAUX (VIA LES DÉRIVÉS CANCÉRIGÈNES CRÉÉS DANS LE TUBE DIGESTIF).

LES VIANDES NON BIO CONTIENNENT DES **TRACES D'ANTIBIOTIQUES**, QUE NOUS INGÉRONS.
OR, L'UTILISATION ABUSIVE D'ANTIBIOTIQUES DÉVELOPPE DES **BACTÉRIES DE PLUS EN PLUS**
RÉSISTANTES QUE NOUS AVONS DE PLUS EN PLUS DE MAL À COMBATTRE.

Pour récupérer des terres cultivables

Le bétail nécessite beaucoup d'espace, et c'est sans compter les terres nécessaires pour cultiver les céréales et le soja dont il est nourri.

**IL FAUT EN EFFET ENTRE 7 ET 10 KG DE PROTÉINES VÉGÉTALES
POUR PRODUIRE 1 KG DE PROTÉINES ANIMALES !**

1/3 des terres arables mondiales sont consacrées à la culture de maïs et du soja (souvent OGM) destinés à l'alimentation des animaux d'élevage.

1 HECTARE CONSACRÉ À LA PRODUCTION DE VIANDE NOURRIT 1 PERSONNE

Ce même hectare cultivé en céréale destinée à l'alimentation humaine permettrait de nourrir **5 à 30 personnes** (selon le type de céréale)

NOUS AVONS BESOIN DE LIBÉRER DES TERRES ARABLES POUR NOURRIR LE MONDE.

Des terres seront également nécessaires pour fabriquer des agro-carburants et des agro-plastiques ...

Pour préserver la planète

L'ÉLEVAGE EST RESPONSABLE DE 18% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE (= > méthane produit par le système digestif des ruminants, agriculture intensive pour nourrir les animaux, utilisation d'engrais et pesticides, énergie nécessaire pour les tracteurs et le chauffage des étables, etc).

C'EST PLUS QUE TOUS TRANSPORTS UTILISÉS PAR LES ÊTRES HUMAINS !

DEPUIS 1970, 20 MILLIONS D'HECTARES DE FORÊTS TROPICALES ONT ÉTÉ DÉTRUITS pour créer des pâturages de bovins destinés à la consommation.
=> Ce qui réduit la capacité d'absorption du CO₂ par la Terre.

IL FAUT 15000 LITRES D'EAU POUR 1 KG DE VIANDE, ET SEULEMENT 700 LITRES POUR 1 KG DE POMMES DE TERRE. La moitié de la consommation d'eau potable dans le monde est destinée à la production de viande.

50% DE LA POLLUTION DES EAUX EN EUROPE EST DUE À L'ÉLEVAGE.
(pesticides et excréments partent dans les cours d'eau).

Pour ralentir le changement climatique

TOUTES LES VIANDES NE SONT PAS ÉGALES EN TERMES D'ÉMISSION DE GES.

Les ruminants sont de très loin les champions toutes catégories de part leur système digestif "émetteur" de Méthane (CH_4).

LE MÉTHANE A UN IMPACT 23 FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE LE CO_2

Et 37% du méthane mondial provient des ruminants.

DE PLUS LES ENGRAIS AZOTÉS UTILISÉS POUR L'ALIMENTATION DU BÉTAIL SONT AUSSI RESPONSABLES D'ÉMISSIONS DE GES.

(l'élevage = 65% des émissions de Protoxyde d'Azote, un gaz qui a un impact 296 fois plus fort que le CO_2)

SELON CERTAINS EXPERTS, IL FAUDRAIT LIMITER SA CONSOMMATION MOYENNE DE VIANDE À 90 GRAMMES PAR JOUR ET PAR PERSONNE.

Dans les pays développés, on mange environ 224 g de viande par jour et par personne... contre seulement 31 grammes par jour en Afrique.

Par solidarité envers les pays pauvres et pour nourrir tout le monde ...

**DANS LE MONDE, 33% DES TERRES SONT UTILISÉES
POUR PRODUIRE L'ALIMENTATION DU BÉTAIL.**

**SI ON UTILISAIT CES TERRES POUR PRODUIRE DES CÉRÉALES,
ON POURRAIT SÛREMENT NOURRIR TOUTE LA PLANÈTE.**

**LES INDUSTRIES AGROALIMENTAIRES ACHÈTENT LES CÉRÉALES DES PAYS
PAUVRES À BAS PRIX POUR NOURRIR LE BÉTAIL DES PAYS RICHES.**

**RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE PERMET AUSSI DE FAIRE
DES ÉCONOMIES POUR ACHETER PLUS DE PRODUITS BIO ET LOCAUX DE
BONNE QUALITÉ (ceci peut également s'appliquer à une cantine)**

Selon les diététiciens, la fréquence de consommation idéale pour les enfants ou adultes en bonne santé est de :

- **4 FOIS PAR SEMAINE, TOUTES VIANDES CONFONDUES** (y compris les produits transformés en contenant)
- **2 FOIS PAR SEMAINE, DU POISSON.**

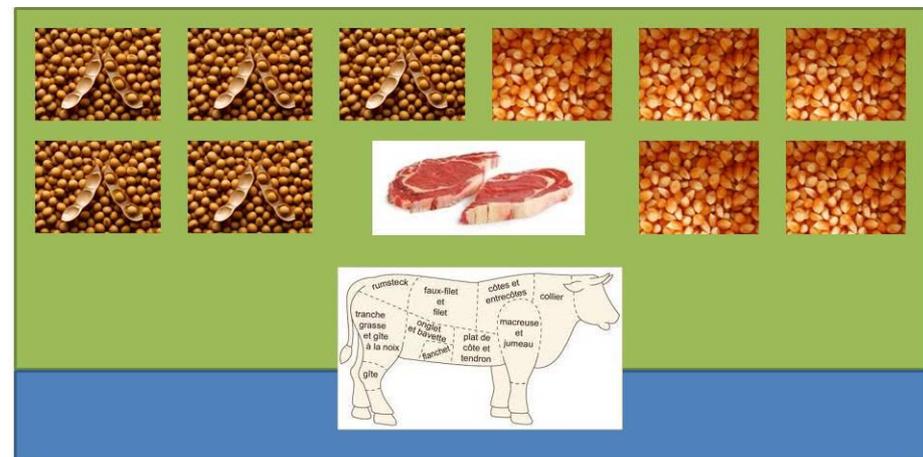
Pour ne pas manquer de protéines et de fer, il convient de trouver des équivalences avec d'autres aliments.

QUELQUES IDÉES POUR MANGER MOINS DE VIANDE :

- **PRIVILÉGIEZ LES VIANDES BLANCHES AU DÉTRIMENT DES VIANDES ROUGES.**
- **ESSAYEZ D'ABORD DE VOUS PASSER DE VIANDE UN JOUR PAR SEMAINE.**
- **ESSAYEZ DE REMPLACER LA VIANDE PAR DES ŒUFS OU DU POISSON.**
- **ESSAYEZ DE CUISINER DES PROTÉINES VÉGÉTALES** (l'association Céréales + Légumineuses apporte tous les acides aminés nécessaires).
- **PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS BIO COMPLETS ET SURTOUT LES PRODUCTIONS LOCALES (POUR ÉVITER L'IMPACT DU TRANSPORT ET DES EMBALLAGES).**

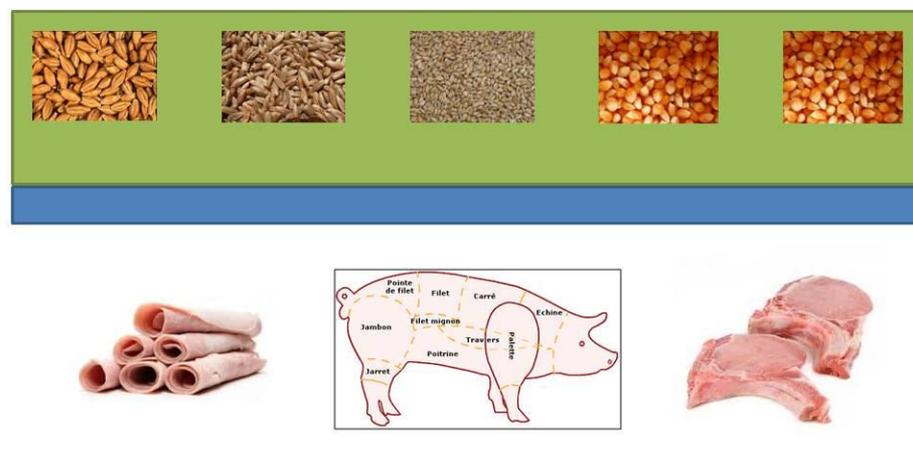
POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **BOEUF** ... il faut **250 m²** :
- + **10 kg** de céréales et **13 000 l** d'eau



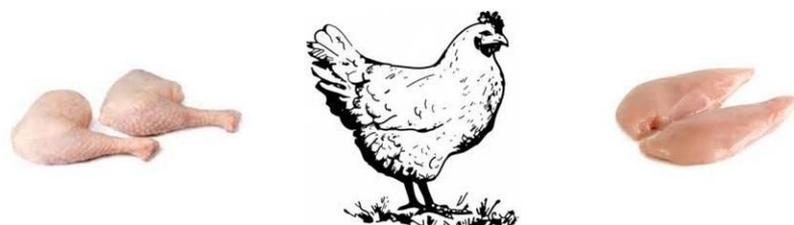
POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **PORC** ... il faut **120 m²** :
- + **5 kg** de céréales et **5000 l** d'eau



POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **POULET**... il faut **70 m²** :
- + **2 kg** de céréales et **4000 l** d'eau

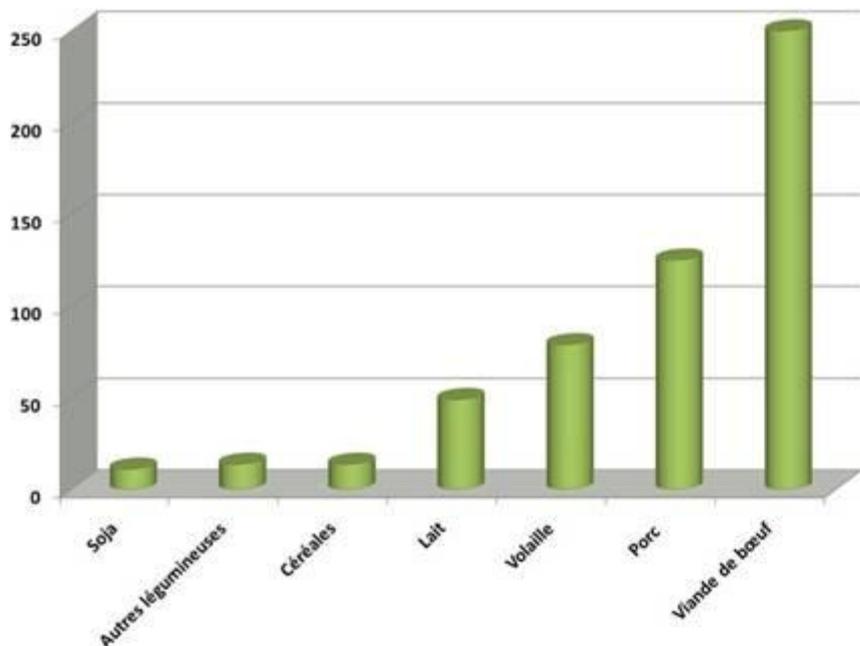


POUR PRODUIRE :

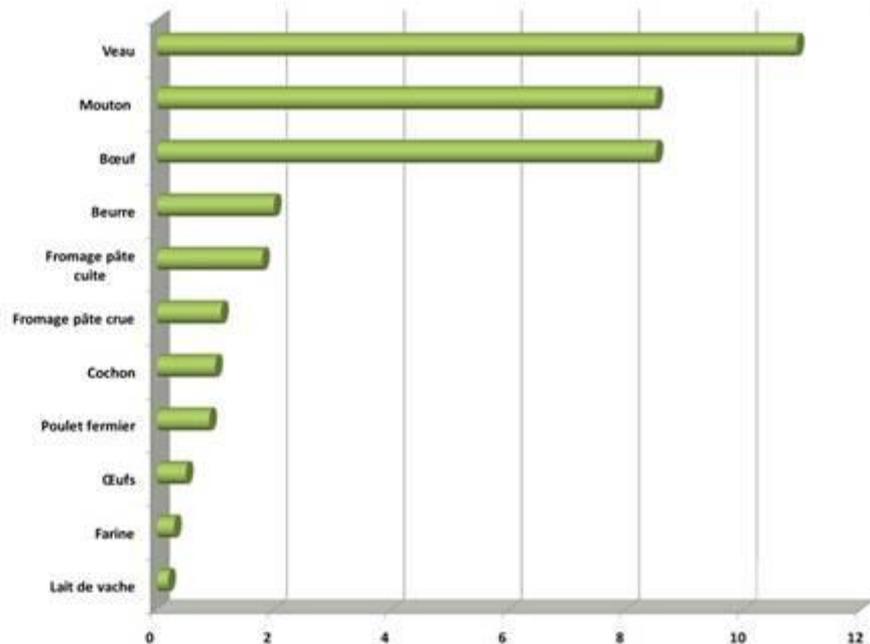
- **1 kg** de **CEREALES** ou **LEGUMINEUSES**,
- 😊 il ne faut que **20 m²** et **1300 l** d'eau



Emissions de gaz à effet de serre par kg d'aliment produit

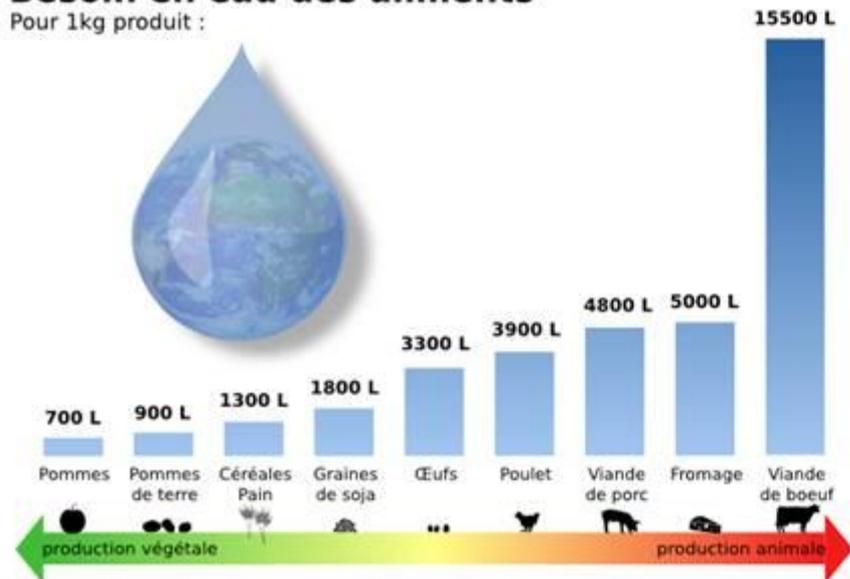


Surface nécessaire pour produire 1 kg de protéines (en m2)



Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km

Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique