

# 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 CO<sub>2</sub> 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 ( $\text{CH}_4$ ).

**LE MÉTHANE A UN IMPACT 23 FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE LE  $\text{CO}_2$**

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  $\text{CO}_2$ )

**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.**

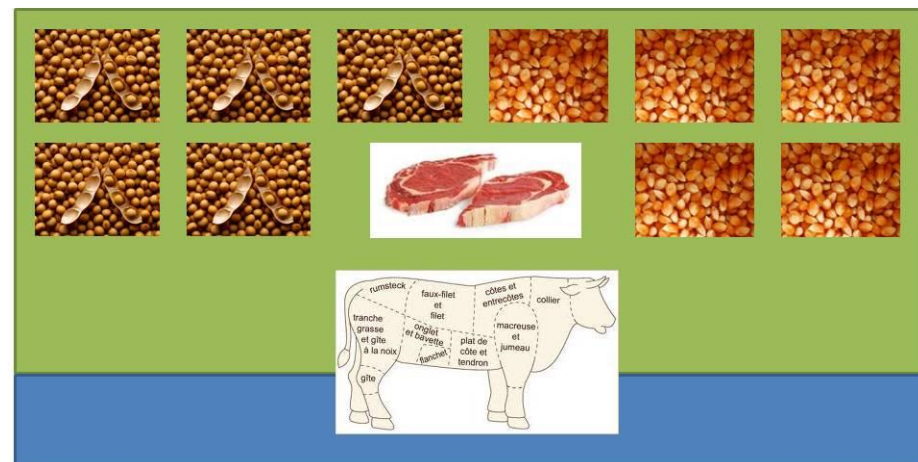
Pour ne pas manquer de protéines et de fer, il convient de trouver des équivalences avec d'autres aliments.

## **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).**

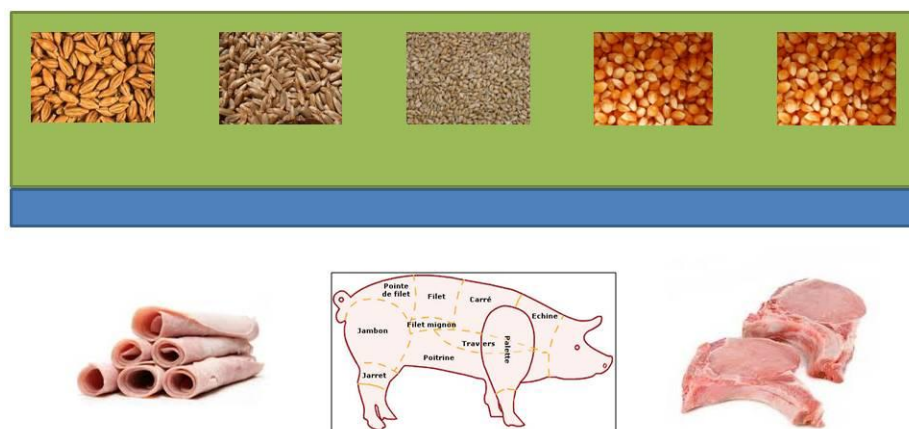
## POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **BOEUF** ... il faut **250 m<sup>2</sup>** :
- + **10 kg** de céréales et **13 000 l** d'eau



## POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **PORC** ... il faut **120 m<sup>2</sup>** :
- + **5 kg** de céréales et **5000 l** d'eau



## POUR PRODUIRE :

- **1 kg** de viande de **POULET**... il faut **70 m<sup>2</sup>** :
- + **2 kg** de céréales et **4000 l** d'eau

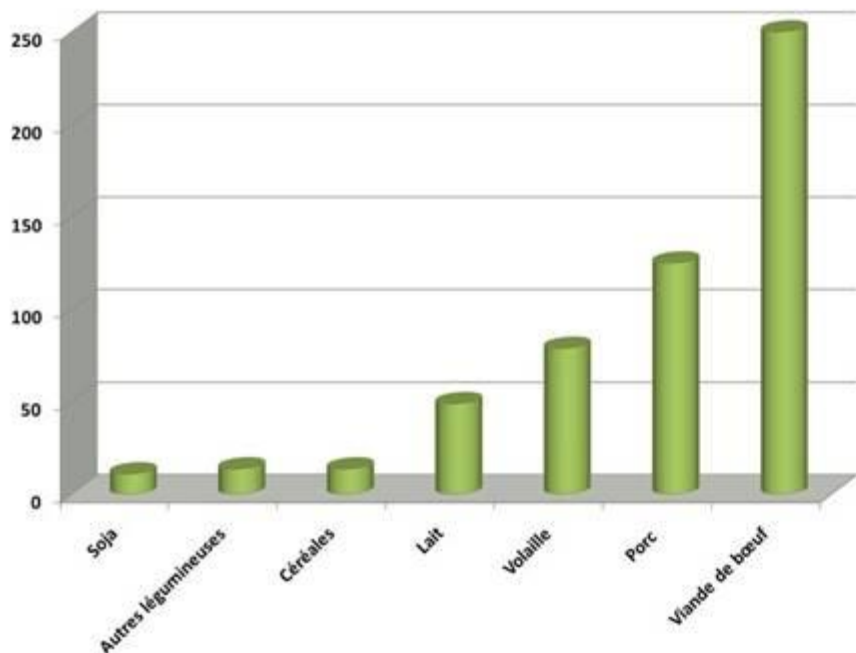


## POUR PRODUIRE :

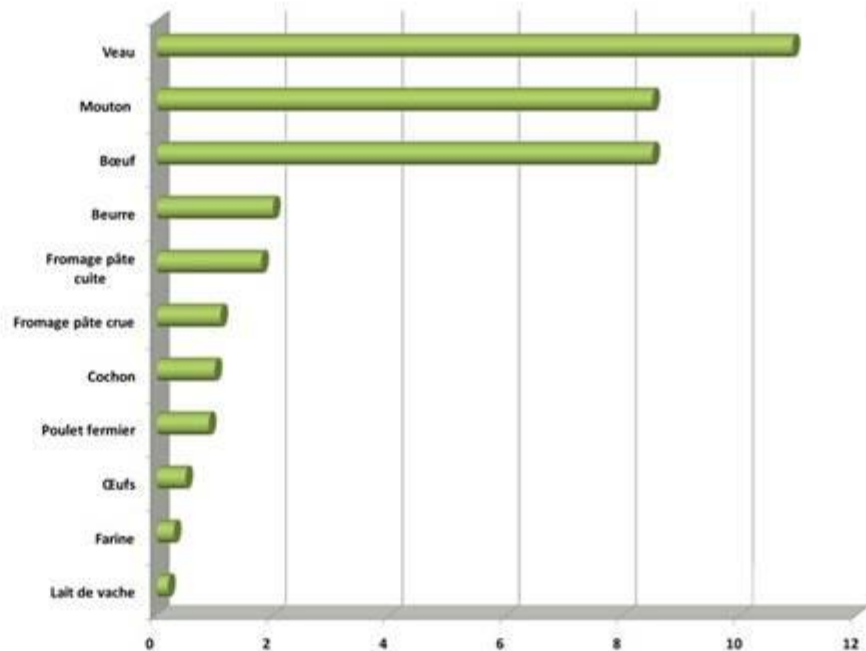
- **1 kg** de **CEREALES** ou **LEGUMINEUSES**,
- 😊 il ne faut que **20 m<sup>2</sup>** et **1300 l** d'eau



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

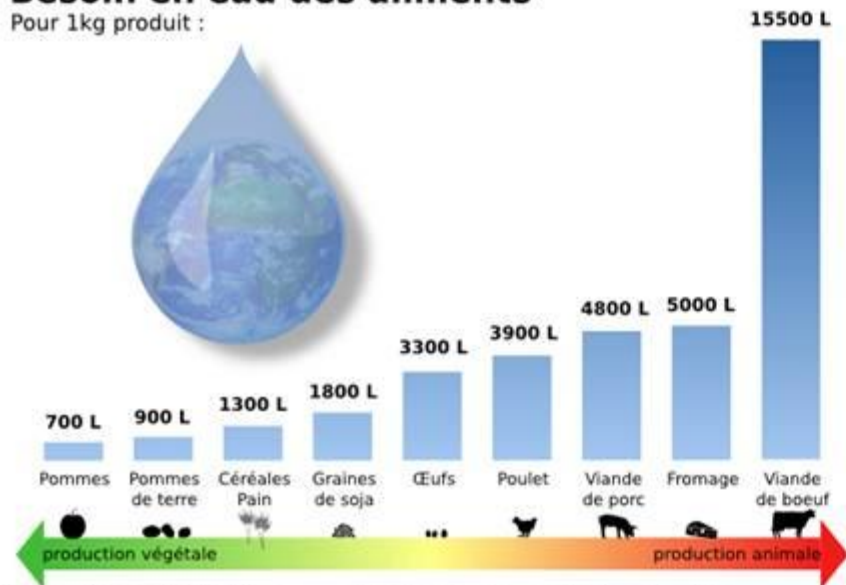


## Surface nécessaire pour produire 1 kg de protéines (en m2)



## 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