

## 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 DES 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 (CH<sub>4</sub>).

**LE MÉTHANE A UN IMPACT 23 FOIS PLUS ÉLEVÉ QUE LE CO<sub>2</sub>**  
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<sub>2</sub>)

**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).

<p><b>POUR PRODUIRE :</b> - 1 kg de viande de <b>BOEUF</b> ... il faut 250 m<sup>2</sup> : + 10 kg de céréales et 13 000 l d'eau</p>	<p><b>POUR PRODUIRE :</b> - 1 kg de viande de <b>PORC</b> ... il faut 120 m<sup>2</sup> : + 5 kg de céréales et 5000 l d'eau</p>
<p><b>POUR PRODUIRE :</b> - 1 kg de viande de <b>POULET</b>... il faut 70 m<sup>2</sup> : + 2 kg de céréales et 4000 l d'eau</p>	<p><b>POUR PRODUIRE :</b> - 1 kg de <b>CEREALES</b> ou <b>LEGUMINEUSES</b>, ☺ il ne faut que 20 m<sup>2</sup> et 1300 l d'eau</p>

<p><b>Emissions de gaz à effet de serre par kg d'aliment produit</b></p>	<p><b>Surface nécessaire pour produire 1 kg de protéines (en m<sup>2</sup>)</b></p>
<p><b>Besoin en eau des aliments</b> Pour 1kg produit :</p>	<p><b>Effet de serre selon l'alimentation</b> Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile</p> <p>Repas sans viande, sans produit laitier          - végétarien : 2813 km          - végétalien : 239 km</p> <p>Repas sans viande, avec produits laitiers          - lacto-ovo-végétarien : 1978 km          - lacto-ovo-végétalien : 2427 km</p> <p>Repas avec viande et produits laitiers          - omnivore : 6977 km          - omnivore : 9758 km</p>