

# Manger écologique ?



Il faut environ 8 calories végétales pour produire une seule calorie animale.

1 kg de bœuf nécessite 15 fois plus d'eau qu'1kg de blé

## 1 Manger moins de viande

1 Français consomme en moyenne 250 g de viande par jour !

2/3 des terres agricoles dans le monde sont consacrées à l'élevage ou à la production d'aliments pour le bétail.

Selon la FAO, l'élevage représente à lui seul 18% des émissions de gaz à effet de serre et de 8% de la consommation mondiale d'eau.

Une consommation élevée de viande n'est pas bonne pour la santé.

*Trop de viande rouge entraîne notamment une augmentation du cholestérol, un risque de maladies cardio-vasculaires élevé et favorise l'obésité et le cancer.*

Selon le Fonds Mondial de recherche contre le cancer, il faudrait limiter notre consommation de viande à seulement 70 grammes par jour !

## En conclusion

**Manger une à deux fois par semaine de la viande de qualité (label AB) est suffisant :**

*C'est bon pour la planète*

*C'est bon pour la santé*