

## Alimentation 1

### Vers une alimentation plus juste

L'alimentation est un aspect essentiel de nos vies, source de convivialité, de santé, reflet d'un territoire et d'une culture. Dans la Bible, la nourriture occupe une place centrale, associant l'éleveur et le cultivateur, riche en symbolique... et en saveurs ! Aujourd'hui, du fait de l'augmentation de la population mais avec la mondialisation des échanges de denrées alimentaires, l'agriculture est un des principaux facteurs du réchauffement climatique par la production de gaz à effet de serre, en particulier pour la production de viande.

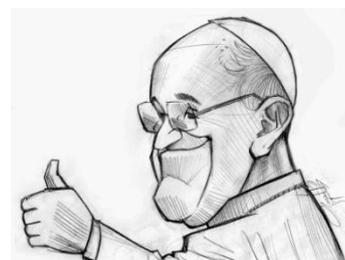
Mais au fait quel est le problème avec la viande ? L'élevage n'est bien sûr pas mauvais en soi, ni la consommation de viande, mais la production intensive mobilisant de très grandes surfaces agricoles pour le fourrage (70 % des surfaces agricoles mondiales, Brésil, Argentine...), et des quantités très importantes d'eau finissent par avoir des conséquences néfastes sur l'environnement. Si l'alimentation est un besoin vital pour l'humanité, d'autres manières de consommer sont possibles pour permettre de nourrir une population mondiale toujours plus nombreuse, de manière durable. Pour rappel, il faut dix calories végétales pour produire une calorie animale. Sans évolution de nos régimes alimentaires, des conflits d'usage des terres agricoles utiles ne manqueront pas de se produire. Aussi, nous proposons pour cette première fiche de porter notre attention sur notre consommation de viande. Certains produits végétaux (soja, lentilles...) peuvent fournir l'équivalent en protéines pour l'organisme. Sur le long terme, la diminution de notre consommation de viande peut avoir un effet significatif.

### Une proposition à discuter en communauté

Dans les communautés où cela est possible, pourquoi ne pas instaurer une journée végétarienne par semaine ? Pour vous donner envie, voici une sélection de [menus végétariens](#) alléchants ! Si vous avez déjà des pratiques dans ce sens, n'hésitez pas à nous en faire part.

### Le « coup de pouce » du Pape François

"La conscience de la gravité de la crise culturelle et écologique doit se traduire par de nouvelles habitudes" [Laudato Si'\(2015\)](#)



### Des ressources pour aller plus loin

- Michel GRIFFON, *Nourrir la planète*, Odile Jacob, 2006.
- Le [jeûne pour le climat](#) proposé par le groupe oecuménique *Chrétiens Unis pour la Terre*.
- Pedro ARRUPE, « La faim de pain et d'Évangile » (1976), *Ecrits pour Évangéliser*, p. 51 – 67.
- "Surpoids et course à la minceur", *Études*, Octobre 2015
- Vidéo du journal *Le Monde* « [4 minutes pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement](#) »