

MANGER MOINS DE VIANDE

Manger de la viande moins souvent en la choisissant mieux est un moyen efficace de limiter le changement climatique et d'encourager un élevage qui restaure les milieux naturels, respecte les éleveurs et les bêtes. C'est aussi meilleur pour notre santé.

ENJEUX

> UNE PART IMPORTANTE DE NOTRE EMPREINTE CARBONE

- Dans les pays occidentaux, **1/4 de l'empreinte carbone** est issue de l'alimentation dont la moitié provient de la consommation de viande et poisson. Cela fait de la consommation de viande **l'une des 3 sources principales d'émissions de gaz à effet de serre** après l'utilisation de la voiture et le chauffage.
- Cet impact climatique très fort est dû :
 - > au **méthane issu de la digestion des ruminants** et de l'épandage de lisier/fumier
 - > à la culture industrielle de **l'alimentation destinée au bétail** (maïs, soja, céréales) : carburant des engins agricoles, épandage d'engrais dégageant du protoxyde d'azote
 - > à la **déforestation** pour le pâturage et l'alimentation animale.
- La **viande rouge** a l'impact climatique le plus fort : un repas qui en comporte est en moyenne **12 fois plus émetteur qu'un repas végétarien**. Le porc, la volaille et les **produits laitiers** ont un impact climatique conséquent mais moindre : 100 g de protéines génèrent 5 kg équivalent CO2 pour du poulet, 7 kg pour du porc, 10 kg pour du fromage ou du lait, 50 kg pour du bœuf.

> D'AUTRES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET ÉTHIQUES

- **70 % des terres agricoles** dans le monde sont dédiées à l'alimentation du bétail.
- **Eaux et sols sont pollués** par les rejets de lisier, fumier, pesticides et engrais.
- L'élevage intensif engendre une **souffrance animale importante** avec une forte concentration dans des bâtiments sans accès à l'extérieur.
- Dans ce modèle, les **éleveurs** gagnent mal leur vie et leur rythme de travail est très exigeant.

> CONSOMMATION DE VIANDE ET SANTÉ

- La surconsommation de viande est **cancérogène** et accroît le risque de **maladies cardiovasculaires**.
- On peut être en **bonne santé** en mangeant moins de viande. Nos apports actuels en protéines sont 2 fois supérieurs aux besoins nutritionnels. L'association de céréales et légumineuses assure l'apport en protéines végétales. Seule une complémentation en vitamine B12 doit être prévue si l'on réduit fortement la consommation de produits animaux.

CHIFFRES CLÉS

14,5%

des émissions mondiales de gaz à effet de serre issues de l'élevage

x 2

en France

x 5

dans le monde

= augmentation de la consommation de viande depuis 1950

-50%

réduction de la consommation mondiale de viande nécessaire d'ici 2050

” **Le coup de pouce de LAUDATO SI'**

« Le cœur est unique, et la même misère qui nous porte à maltraiter un animal ne tarde pas à se manifester dans la relation avec les autres personnes. Toute cruauté sur une quelconque créature "est contraire à la dignité humaine". » [LS 92]



> MOINS ET MIEUX

- **Manger de la viande moins souvent en la choisissant mieux** est vertueux sur tous les plans : environnemental, socio-économique, sanitaire, éthique.
- L'objectif est de **sortir des élevages industriels pour développer les élevages durables**. L'élevage extensif à l'herbe est beaucoup moins polluant et a un impact positif sur la biodiversité et le stockage de carbone grâce aux prairies permanentes. Il est **intensif en emplois**.
- En 2022, 2/3 de Français se disent prêts à manger moins de viande. En Belgique, la consommation a baissé de 9 % entre 2010 et 2020.

⚙️ QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

> RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

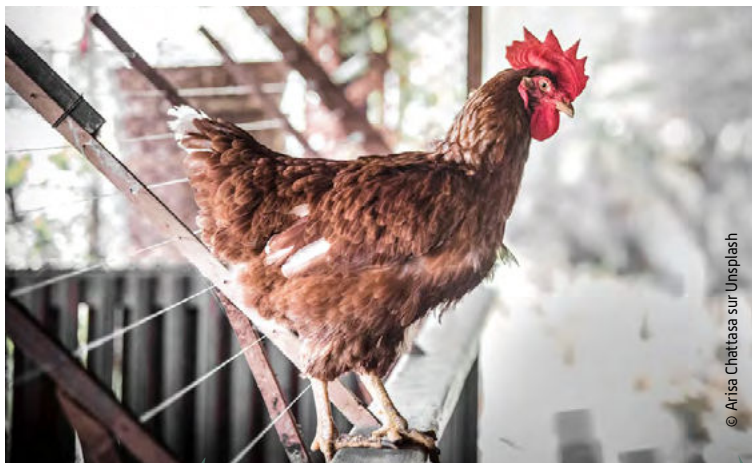
- En lui rendant sa place d'**aliment de choix**.
- En s'orientant vers **3 à 4 déjeuners par semaine comportant de la viande ou du poisson**, les autres repas étant végétariens. La transition peut être progressive !.
- **Supprimer entièrement la viande le soir** est un bon début.
- Une proposition à l'échelle d'une semaine :
 - > viande blanche 2 fois/semaine (en réservant la viande rouge aux jours de fête)
 - > poisson 1 fois/semaine
 - > œufs 2 à 3 fois/semaine (aliment très complet et à impact carbone intermédiaire).
- Il y a bien sûr des âges de la vie où nous pouvons avoir besoin de plus de protéines. C'est à voir avec son médecin, en essayant alors de favoriser la volaille à d'autres viandes.

> MANGER PLUS DE PRODUITS VÉGÉTAUX

- En augmentant et en diversifiant dans les menus :
 - > les **légumes**
 - > les **légumineuses**, sources de protéines végétales lorsqu'elles sont **associées à des céréales**
 - > les **oléagineux** (fruits à coque).
- En s'aidant de ce [carnet de recettes Végécantines pour la restauration collective](#) pour **cuisiner végétarien**.

> CHOISIR DES PRODUITS ANIMAUX PLUS DURABLES

- Des **viandes et produits laitiers issus d'élevages durables** : volailles fermières, viande bovine élevée à l'herbe, etc.
- Le **label Agriculture biologique** et le **Label Rouge** sont de bonnes références.
- Favoriser les circuits courts et le **lien humain avec votre boucher ou un éleveur du coin**.
- Acheter des **œufs issus d'élevages en plein air**, bannir les œufs de poules élevées en cage.



POUR ALLER + LOIN

- Regarder [cette vidéo du Monde](#) sur l'impact de la viande sur l'environnement.
- Lire la note de position [Moins et mieux](#) du Réseau Action Climat.
- Lire [Manger moins \(et mieux\) de viande](#) de Gilles Daveau (Actes Sud).

