

# SI ON MANGEAIT MOINS DE VIANDE ?

Le Belge consomme en moyenne 100kg de viande par an, soit environ 270g par jour. Même si cette consommation se situe dans la moyenne européenne, elle n'en demeure pas moins élevée (en Belgique, on recommande une consommation de maximum 75 à 100g de viande par jour). Et ceci n'est pas sans conséquences pour l'environnement et pour la santé.

## VIANDE ET ENVIRONNEMENT

La surconsommation de viande nécessite beaucoup de ressources : il faut 10 kg d'orge ou de blé pour produire un kilo de viande. Et il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja.

Manger beaucoup de viande engendre une agriculture intensive car il faut produire beaucoup de végétaux pour nourrir les animaux. A titre d'exemple, en France, l'essentiel de la culture céréalière sert à nourrir des animaux. Cette agriculture consomme directement ou indirectement de l'énergie fossile (pour la fabrication des engrais et pesticides et pour les machines agricoles) et engendre donc des émissions de CO<sub>2</sub>. Au niveau du réchauffement climatique, la production d'un kilo de bœuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre (GES) qu'un kilo de blé et représente l'équivalent de 60 km en voiture ! La production de viande émet en outre d'autres gaz à effet de serre : en se décomposant, les engrais azotés émettent du protoxyde d'azote, 300 fois plus "réchauffant" que le CO<sub>2</sub>, et par ailleurs les ruminants émettent du méthane, un gaz 23 fois plus "réchauffant" que le CO<sub>2</sub>, à cause de la fermentation des plantes dans leur système digestif. Le bœuf et le porc sont surtout sources d'émissions de méthane, le mouton de protoxyde d'azote et la volaille de CO<sub>2</sub>. Le niveau d'émission est très haut pour le bœuf et le mouton et faible pour le porc et la volaille.

En 2000, les émissions attribuées à la consommation de viande atteignaient environ 7,1 millions de tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub>. Or les habitudes de consommation peuvent avoir un impact significatif sur les émissions indirectes. Une réduction de consommation de bœuf de 10% compensée par une augmentation de la consommation de volaille (afin de maintenir la consommation totale inchangée) pourrait réduire les émissions totales de gaz à effet de serre d'environ 0,9 millions de tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub>. Si en plus on le remplace plutôt par des protéines végétales, le score s'améliore encore !

Songez encore à ceci : l'agriculture que l'on appelle traditionnelle, et qui est en fait intensive, n'a que cinquante ans. Avant, tout était bio (dans le sens pas d'utilisation d'engrais chimiques ou de pesticides) ! Et la consommation était bien moindre...

## VIANDE ET SANTÉ

Une alimentation saine, équilibrée et diversifiée constitue la clé de notre santé. Elle doit être adaptée à nos besoins et à notre métabolisme. Or, notre panier alimentaire est, en général, trop unilatéralement constitué d'hydrates de carbones (sucres), de graisses et de viande. La consommation régulière de viande, importante dans nos pays riches, est un phénomène récent. Mais nous en consommons trop et cet excès déséquilibre le régime alimentaire. Excès de protéines, excès de lipides, et particulièrement d'acides gras saturés, sources du fameux "mauvais cholestérol" : tout cela contribue aux risques d'ennuis cardio-vasculaires, d'obésité, de rhumatismes...

D'autre part, plusieurs études ont montré qu'un rapport existe entre la consommation d'une grande quantité de viande rouge et l'augmentation du nombre de cancers du gros intestin. Une alimentation équilibrée peut non seulement prévenir les risques de cancer de l'estomac et des intestins, mais également diminuer les risques d'autres formes de cancer telles que le cancer du sein, du poumon, de la prostate et de l'utérus.

## QUE FAIRE ?

Il s'agit de trouver la bonne combinaison. C'est-à-dire davantage de fruits et légumes, moins de viande et de graisses animales et surtout une nourriture variée. Non seulement on varie ainsi les plaisirs, mais on s'assure également un apport suffisant en substances protectrices contenues dans les différents aliments. Voici quelques conseils bien utiles pour réduire notre impact sur l'environnement et préserver notre santé :

### → Diminuons notre consommation de viande.

Pour un adulte, il est recommandé de consommer 100 g de viande trois à quatre fois par semaine. Et n'abusons pas de la charcuterie : très riche en graisses, elle joue un grand rôle dans l'excès de cholestérol qui cause tant de maladies cardio-vasculaires. De plus, elle fait la part belle aux additifs (colorants et conservateurs).



RÉGION WALLONNE

Avec le soutien du  
Ministre wallon de  
l'Environnement



ÉCOCONSO du conseil à l'action

59 Avenue Cardinal Mercier, 5000 Namur

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) | 081/730.730

Fiche N°127

→ **Varions les sources de protéines.**

La consommation de protéines animales est nécessaire mais l'abus de viande peut nuire à la santé. En alternant viandes rouges et blanches, poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles...), on peut varier sa ration quotidienne de protéines en limitant les risques de priver l'organisme d'un constituant essentiel. Les protéines végétales comme les lentilles, le soja, les céréales ont l'avantage d'être en grande partie composés d'acides gras insaturés, c'est-à-dire de fournir le bon cholestérol, celui qui protège nos artères.

→ **Consommons plus de fruits et légumes.**

Les fruits et légumes constituent la base d'une alimentation saine. Ils stimulent le transit intestinal et contiennent un grand nombre de substances protectrices. Leur effet bénéfique est dû à plusieurs substances et surtout à leur combinaison à l'état naturel : les vitamines, les sels minéraux, les fibres alimentaires et les autres substances végétales.

→ **Préférons les produits locaux, de saison et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement.**

Les produits locaux et de saison réduisent le recours aux transports aériens et routiers. De plus, les produits frais contiennent généralement moins de conservateurs chimiques que les produits parcourant de longues distances. 1kg d'agneau de Nouvelle-Zélande acheminé par avion a demandé 4 à 5 fois plus d'énergie qu'un agneau élevé localement. Un fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison. D'autre part, la viande biologique est peut-être plus chère mais si nous limitons notre consommation de viande, la dépense finale sera moindre, avec un bénéfice évident pour notre palais et notre santé. Consommons moins mais mieux !

En outre, remplacer une fois par semaine la viande du repas par des protéines végétales permet de réduire son empreinte écologique de 1000 m<sup>2</sup> par an (pour en savoir plus sur l'empreinte écologique et calculer la vôtre : [www.ibgebim.be](http://www.ibgebim.be)).

Globalement, on peut donc dire que manger moins de viande permet :

- de diminuer les émissions de gaz à effet de serre
- de cultiver autre chose et de nourrir ainsi plus de personnes avec une même surface
- d'être en meilleure santé (moins de risque de cancer, d'obésité...)

## **EN SAVOIR PLUS**

- "La consommation de viande bovine dans le monde et dans l'Union européenne : évolutions récentes et perspectives ", Vincent Chatellier, Hervé Guyomard, Katell Le Bris, INRA, 2003

- "Réduction des émissions de gaz à effet de serre et flux de matières" - Intitut Wallon - Vito - Institut pour un Développement Durable, 2001

- "Guide écologique de la famille", Claire Le Bouar, Marie-France Belotti, Patricia Ravet, éd. Sang de la terre, Paris, 1999.

- [www.manicore.com](http://www.manicore.com) : facteurs d'émissions de CO<sub>2</sub>

- [www.cancer.be](http://www.cancer.be) : lien entre viande rouge et cancer

- [www.wwf.be](http://www.wwf.be) : viande et empreinte écologique