

LES BONNES RAISONS DE MANGER MOINS DE VIANDE

ARTICLES

[mise à jour : 09/2017]



Manger moins de viande, c'est meilleur pour la santé, l'environnement, le portefeuille et le goût.

91 % de la population mange plus de viande que ce qui est recommandé.^[1] Un adulte belge mangerait 115 à 140g de viande par jour alors qu'on en recommande un maximum de 100g.

La tendance est toutefois à la baisse en Belgique. On est ainsi passé de 65 kilos de viande (toutes viandes confondues) par personne et par an en 2005 à 51 en 2016.^[2] Mais on prévoit qu'elle va augmenter largement dans le monde.

Pourquoi faudrait-il manger moins de viande ?

1. Pour manger plus sainement

Il est recommandé de ne pas manger plus de 100g de viande par jour pour un adulte. Dans ces 100g, on ne devrait pas dépasser 43 à 71g de viande rouge ^[3] (toutes les viandes sauf les volailles). Une surconsommation de viande rouge et de charcuteries augmente en effet [les risques de certains cancers](#) et de maladies cardio-vasculaires.^[4]

Or, on consomme aujourd'hui plus de viande que ce qui est recommandé : entre 115 et 140g par jour,

dont une centaine de grammes de viande rouge.^[5]

Mais les habitudes ont la vie dure. Biowallonie a pu constater que les quantités de viande servies aux adultes en restauration collective étaient comprises entre 150 et 200g et ce uniquement pour un repas de midi.^[6]

Le secret pour manger moins de viande, c'est de varier ! On peut très bien manger 150g de viande rouge deux jours d'affilée mais alterner ensuite le reste de la semaine entre du poisson, du poulet, des légumineuses, des pâtes, des œufs... ou même uniquement des légumes^[7].

> Voir [nos idées pour manger moins de viande](#).

2. Pour diminuer l'impact sur l'environnement

La question de l'impact environnemental de la consommation de viande est un sujet complexe et particulièrement sensible.^[8] Des initiatives comme le « jeudi veggie » ou les « 40 jours sans viande » sont parfois vues comme autant d'atteintes injustifiées à un secteur – l'élevage – déjà en difficulté.

La consommation de viande diminue en Belgique mais elle a doublé depuis 1980 dans les pays en développement. La production de viande devrait d'ailleurs doubler d'ici 2050 dans le monde.^[9]

Le secteur de l'élevage contribue pour 14,5 % aux émissions de gaz à effet de serre dues à l'activité humaine, selon la FAO.^[10] Soit plus que le secteur des transports (environ 13% selon le GIEC^[11]).

Il utilise aussi près de 80 % des terres agricoles mondiales (pour les pâturages et pour produire des aliments pour le bétail). En Wallonie, la majorité des bovins est nourrie « à l'ancienne », en broutant de l'herbe.^[12] Mais c'est loin d'être le cas partout. Le bétail est souvent alimenté en céréales. Donc au fur et à mesure que la consommation de viande augmente, la demande en céréales augmente aussi. Et pour cela, il faut des terres... qui ne sont donc plus disponibles pour produire de la nourriture consommable directement par les humains.

Difficile, au-delà de ces chiffres globaux, de se faire une idée plus précise de l'impact de l'élevage.

Il y a surtout une grande différence entre :

- les élevages industriels, qui nécessitent notamment de grandes quantités de nourriture, souvent des céréales OGM importées^[13] ;
- les élevages traditionnels, liés à la terre, éventuellement bio, où l'animal fait partie d'une chaîne : vaches qui entretiennent les prairies, produisent de l'engrais ensuite utilisé en culture, font du lait (et donc de la crème, du fromage...), etc.

Dans tous les cas, il apparaît difficile voire impossible de nourrir toute l'humanité avec une consommation de viande importante^[14], vers laquelle on semble pourtant se diriger.

3. Pour économiser

Le Belge consacre en moyenne un quart de son budget nourriture à la viande, soit 480 € par an. Ce chiffre monte même à près de 30% en Wallonie.^[15] Diminuer sa consommation réduit donc ce budget.

4. Pour manger de la viande de meilleure qualité

À budget égal, manger moins de viande permet de choisir de la viande de meilleure qualité.

On privilégie de la viande locale, bio, achetée chez le producteur ou chez un boucher qui découpe lui-même. Par exemple un poulet bio ou un filet de bœuf d'un éleveur local.

On peut opter pour une viande qui porte [un label de qualité différenciée](#). Quelques adresses : [coprosain](#), [paysans-artisans](#), les [GAC](#) (groupes d'achat commun) ou encore le [guide du bio à Bruxelles](#) ou encore la liste des [adresses bio en Wallonie](#). Le [site des marchés belges](#) permet aussi de chercher sur le mot clé "bio".

Faut-il devenir végétarien ?

Cela reste un choix très personnel. En-dehors des aspects environnementaux, de santé et de budget, il y a évidemment la question éthique autour du bien-être et du droit animal.

La viande apporte de nombreux nutriments facilement assimilables par le corps. ^[16] Mais il est tout à fait possible d'avoir un régime alimentaire végétarien équilibré. Et cela ne se résume pas à manger seulement des légumes.

Ce qui est certain, c'est que la consommation excessive de viande pèse sur l'environnement et la santé et qu'il est tout à fait possible d'en réduire sa consommation. Plusieurs idées dans notre article [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)

En savoir plus

- [Consommation de viande dans le monde](#) (OCDE).

- [Le dossier « manger moins de viande » de Nature & Progrès Belgique.](#)

[1] Enquête alimentaire 2014-2015 de l'ISP : https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf. Toutes viandes confondues.

[2] [Selon Statbel](#). À titre de comparaison, il y a un siècle en France, on ne mangeait que 20 kilos par an et par personne, [selon des chiffres cités par Bruno Parmentier](#).

[3] Idéalement on ne devrait en manger que 300g / semaine, soit 43g par jour.

[4] Les charcuteries ne sont pas aussi intéressantes que la viande d'un point de vue nutritionnel. Il est donc recommandé de manger moins de 71g de viande par jour et pas de charcuteries. Cela permet à la fois d'apporter les nutriments de la viande tout en réduisant les risques liés au développement de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires.

[5] Les chiffres varient selon les sources. Selon Statbel, on a consommé 140g de viande par personne et par jour en 2016. L'enquête alimentaire de l'Institut Scientifique de Santé Publique 2014-2015 parle plutôt d'une consommation de 115g de viande par jour pour un adulte. Enquête alimentaire et recommandations : https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf. Statistiques Statbel : http://statbel.fgov.be/fr/modules/publications/statistiques/economie/agriculture_-_bilans_d_approvisionnement.jsp. L'asbl Questions Santé a fait le tour (complexe) des chiffres de la viande et de ses interprétations : <http://www.questionsante.org/assets/files/EP/Viande.pdf>

[6] [Itinéraires Bio n°29 \(2016\)](#).

[7] Les [fruits et légumes sont riches en nutriments](#). Même si visiblement nos fruits et légumes ont perdu leurs qualités nutritives au fil du temps : <http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/rue89-planete/20150126.RUE7557/une-...>

[8] [Voir à ce sujet les Itinéraires bio n°27 et 29 par exemple.](#)

[9] <http://www.fao.org/ag/againfo/themes/fr/meat/home.html>

[10] <http://www.fao.org/livestock-environment/fr/>

[11] Cité par Biowallonie dans l'[Itinéraires bio n°27](#)

[12] [60 à 80% des bovins sont alimentés en herbe en Wallonie.](#)

[13] [L'Europe importe 75% des protéines végétales](#) (pour consommation animale et humaine).

[14] Bruno Parmentier [fait le tour de la question viande sur son blog](#).

[15]

http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/organisation/statbel/diffusion/statbel/a_la_une_archives/A_la_une_2016/la_consommation_de_viande_baisse.jsp

[16] *Apport nutritionnel complet (protéines, fer, zinc, sélénium, vitamines B3 et B12). Plusieurs de ces nutriments sont plus facilement assimilés par notre corps quand ils viennent de la viande que s'ils viennent des végétaux. Ce qui ne veut pas dire que les végétaux ne sont pas intéressants, mais simplement qu'il en faudra de plus grandes quantités. Source : [16] [Conférence lors du 19e Carrefour des productions animales en 2014](#).*

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] http://www.ecoconso.be/fr/content/peut-prevenir-le-cancer-grace-leco-consommation#_Toc495566034

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer-0>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/Viande-de-qualite-differenciee>

[5] http://www.coprosain.be/Autres-points-de-vente_466____746.html

[6] <http://www.paysans-artisans.be/>

[7] <http://www.asblrcr.be/gac>

[8] <https://www.bioguide.be/accueil>

[9] <http://www.apaqw.be/Ou-trouver-vos-produits-bio-1.aspx>

[10] <http://www.marches-de-belgique.be/>

[11] <https://data.oecd.org/fr/agroutput/consommation-de-viande.htm>

[12] <http://www.natpro.be/alimentation/mangermoinsdeviande/index.html>

[13] https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/Resume_FR_finaal_web.pdf

[14] http://statbel.fgov.be/fr/modules/publications/statistiques/economie/agriculture_-_bilans_d_approvisionnement.jsp

[15] <http://nourrir-manger.fr/2017/05/23/cinq-vrais-defis-pour-lagriculture-francaise/>

[16] <http://www.questionsante.org/assets/files/EP/Viande.pdf>

[17] https://www.biowallonie.com/wp-content/uploads/2017/04/BIOW-5639-ITBIO-29_1.3.pdf

[18] <https://www.irbms.com/fruits-legumes-cinq-par-jour/>

[19]

<http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/rue89-planete/20150126.RUE7557/une-pomme-de-1950-equivaut-a-100-pomm es-d-aujourd-hui.html>

[20] https://www.biowallonie.com/types_documentations/itineraires-bio/

[21] <http://www.fao.org/ag/againfo/themes/fr/meat/home.html>

[22] <http://www.fao.org/livestock-environment/fr/>

[23] <http://www.celluleinfoviandes.be/lherbe-laliment-principal-bovins/>

[24] <http://www.celluleinfoviandes.be/tourteau-de-soja-lalimentation-bovins/>

[25] <http://nourrir-manger.fr/>

[26]

http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/organisation/statbel/diffusion/statbel/a_la_une_archives/A_la_une_2016/la_consommation_de_viande_baisse.jsp

[27]

http://www.gembloux.ulg.ac.be/zt/Video/Carrefour_2014/3.%20Boucquiau/3.%20Boucquiau_UZT/3.%20Boucquiau_UZT.html

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

