Focus

Pour quelques kilos de viande en moins

Près de 100 kilos de viande ! C'est ce que chaque Belge consomme en moyenne par an. Le chiffre est dans la moyenne européenne mais reste deux à trois plus élevé que ce qui est recommandé. Or une consommation excessive de viande n'est bonne ni pour la santé, ni pour l'environnement. Ni pour les finances puisque la viande constitue le premier poste du budget alimentaire des ménages, soit 956€ par an !

Face à ces constats, de nombreuses personnes décident de réduire leur consommation de viande, voire de devenir complètement végétariennes. Un choix qui effraye encore : peur des carences, de l'impact sur la vie sociale, de la monotonie des repas… Des craintes qui n'ont pas de raison d'être si on « fait ça bien ».
Mais commençons par le début…

Etre végétarien c'est quoi ?

Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut de l'alimentation la chair des animaux ainsi que les produits qui en sont dérivés (gélatine par ex.). A ne pas confondre avec le végétalisme qui exclut également tout produit issu de l'exploitation animale (œufs, lait, fromage, miel…).

Il existe aussi des "semi-végétariens", ne consommant pas de viande mais parfois du poulet ou du poisson. Ou encore ceux qui ne mangent que des animaux élevés dans des

conditions « humaines ». Cela dépendra des priorités personnelles de chacun.
Même si ces situations intermédiaires ne peuvent être qualifiés de végétariennes, elles constituent un grand pas en avant en matière d'alimentation durable (voir à ce sujet notre dossier "alimentation durable").

Être végétarien : pourquoi ?

Les motivations sont diverses. Elles peuvent être liées à l'environnement, à la santé (humaine et animale), à la solidarité nord-sud…

L'environnement pâtit des pâturages (et des animaux sur les pâturages)
Les motifs environnementaux sont nombreux. Le premier tient dans l'alimentation des animaux. En effet, manger beaucoup de viande engendre une agriculture intensive afin de produire les importantes quantités de végétaux nécessaires pour nourrir les animaux. Pour fournir un kilo de viande, il faut 10 kilos de blé. Au final, un végétarien ne consommera que 180 kg de grain par an contre 930 kg pour un consommateur de viande.

Pas étonnant dès lors que ¾ de la production agricole européenne est destinée à l'alimentation animale. Pire : il faut 28.000 km² pour nourrir les bovins belges. Or, la Belgique a une superficie totale de… 30.545km² ! C'est pourquoi des millions de tonnes d'aliments pour animaux sont importés chaque année d'Argentine, du Brésil, des USA…

Outre le transport de la nourriture de ces pays jusqu'en Europe, convertir des surfaces boisées en cultures ou en pâturages représente selon la FAO un effet de serre équivalent à 2,4 milliards de tonnes de CO_2 par an. Et la perte en biodiversité est énorme : 70% des anciennes forêts d'Amazonie sont aujourd'hui des pâturages.

Troisième impact environnemental : les déjections. Etant donné l'intensivité des élevages, ceux-ci produisent beaucoup plus de déjections que ce que le sol ne peut absorber sans dommage. L'utilisation excessive du fumier amène les nitrates et les phosphates à des niveaux tels qu'ils menacent la qualité des eaux.

Cette pression environnementale est importante en Belgique, particulièrement au nord où les élevages intensifs sont plus nombreux.

Par ailleurs, le fumier, le lisier et les autres « émanations » des élevages produisent des gaz à effet de serre des dizaines ou des centaines de fois plus "réchauffants" que le CO_2. C'est ainsi qu'au niveau mondial, le secteur de l'élevage contribue pour 18% aux émissions de gaz à effets de serre… A l'échelle du consommateur, manger un kilo de boeuf équivaut à parcourir 60 km en voiture !

Solidarité : la viande prend de la place au sud
Nous l'avons vu, on importe des quantités impressionnantes de nourriture de pays parfois en voie de développement. Autant de tonnes produites au détriment des populations locales qui souffrent de la faim. En nourrissant moins d'animaux, on pourrait nourrir plus d'hommes. Pour fournir un kilo de protéines de boeuf, il faut nourrir l'animal avec 10 kilos de protéines végétales. On perd donc 9 kilos de protéines dans l'opération. Imaginez le nombre de personnes supplémentaires qui pourraient être nourries avec cela !

Santé !
Fièvre aphteuse, peste porcine, contamination par des PCB ou des dioxines, grippe aviaire,

vache folle : autant de crises récentes liées à l'industrialisation de l'élevage.

Mais ce n'est pas tout : avec l'augmentation de la consommation de viande, on voit s'accroître toute une série de maladies dites « de civilisation » : ennuis cardio-vasculaires, obésité, rhumatismes, cancers… 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. Des études montrent également qu'il y a moins de maladies cardio-vasculaires chez les végétariens.

Bien-être animal
Des veaux qui restent attachés à vie dans l'obscurité dans des boxes si petits qu'ils ne peuvent même pas se tourner et ce afin que leur viande soit bien tendre. Des poules pondeuses tellement aliénées qu'il faut leur couper le bec afin d'éviter qu'elles se mutilent les unes les autres. Des oies et des canards qui sont gavés au point de faire éclater certains organes. Des vaches qui sont parfois « mal électrocutées » et qui arrivent encore à moitié conscientes à la découpe… L'élevage industriel, porteurs de nombreuses souffrances animales, ne se pratique pas au pré mais loin des yeux et des oreilles du consommateur. Pourtant, les animaux, comme les hommes, sont des êtres sensibles, à savoir qu'ils ressentent la douleur, le stress, la peur. Autant d'éléments moraux qui font réfléchir quand on se trouve face à son steak.

Être végétarien : comment ?

Vous voilà donc convaincus : vous voulez réduire, voire supprimer totalement, votre consommation de viande. Mais vous avez entendu parler de carences en fer, en protéines, en vitamines… En réalité, une alimentation végétarienne suffit à procurer tout ce dont l'organisme a besoin… à condition d'être équilibrée. Comme pour n'importe quelle alimentation en somme !

Mais que mange-t-on quand on est végétarien ?

Avant tout, pensez aux prescriptions « de base » du bien manger : manger peu, lentement, en préférant des aliments naturels, frais, complets, mangés crus ou peu cuits… sont autant de points favorables à une bonne santé.

- Des fruits et légumes en quantités généreuses :
    - les légumes verts : salade romaine, brocoli, chou frisé, mâche… pleins de calcium, potassium et magnésium facilement assimilables ;
    - les fruits et légumes colorés : carottes, poivrons, betteraves, fraises et cerises… Plus les fruits et légumes sont colorés, plus ils contiennent des substances protectrices pour la santé ;
    - les graines germées : cressonnette, luzerne, lentilles, poireaux… de véritables concentrés de nutriments et tellement savoureux !
- Les pois, pois chiches, lentilles, haricots et autres fèves vous apportent protéines, sels minéraux et fibres. Pour une bonne digestion, trempez-les 24 heures afin de démarrer la germination, préparez-les avec des aromates (laurier, thym, sarriette) et surtout, mastiquez !
- Les céréales : préférez-les complètes et cuites doucement à l'eau. Boudez leurs versions raffinées (pain blanc, pâtes blanches…) et transformées (céréales soufflées, biscuits…) ;
- Les oléagineux (olives, amandes, noix, graines de lin, de tournesol, de sésame…) nous

fournissent acides gras et autres nutriments. Ils sont très… gras, donc utilisez-les avec modération. Pour cuisiner, l'huile d'olive est un bon choix. Évitez comme la peste les graisses végétales hydrogénées, même partiellement ;
- Les produits laitiers et œufs sont des aliments intéressants… Préférez les produits laitiers à base de lait cru, plus digestes et nutritifs.

Si l'inspiration vous manque, en librairie et sur Internet, vous trouverez des milliers de recettes et d'idées.

Et si l'idée d'avoir des carences vous tracasse, rassurez-vous : avec une alimentation variée, composée d'aliments naturels et complets, vous aurez en principe tous les nutriments qu'il vous faut. Par contre, si vous choisissez un régime sans aucun produit d'origine animale, un supplément (surtout de vitamine B12) peut être conseillé.

Mmmh, ça ne me tente pas…

Si vous n'êtes pas prêt à devenir végétarien, n'hésitez pas à réduire la quantité de viande que vous mangez au cours du repas. 75 à 100g suffisent à couvrir les besoins d'un individu. Variez le type de viande et privilégiez-la de qualité, bio et produite localement. Et n'hésitez pas à pratiquer de temps à autre une journée sans viande. Un seul repas sans viande dans la semaine permet déjà de réduire son empreinte écologique de 1000 m² par an !

Conclusion *people*

Toujours convaincu que le végétarisme – ou tout de moins une consommation raisonnée de viande – est une hérésie pratiquée par quelques bobos ? La France compterait pourtant environ 2 millions de végétariens !

Et s'il ne reste que cet argument, terminons cet article par une liste loin d'être exhaustive de personnalités végétariennes : Albert Einstein, Thomas Edison, le Dalaï Lama, Léonard de Vinci, Martina Navratilova, Marguerite Yourcenar, Bryan Adams, Mylène Farmer, Phil Collins, Leonard Cohen, Kim Basinger, Francis Huster, Sophie Marceau, Nathalie Portman, Madonna, Paul McCartney, Sting, Peter Falk, Surya Bonali, Carl Lewis et bien d'autres encore !

Bibliographie & adresses utiles

- Si on mangeait moins de viande ? Fiche-conseil n° 127, écoconso
- Plant Based Nutrition and Health, Stephen Walsh PhD, The Vegan Society, 2003, www.vegansociety.com
- Devenir végétarien, Vesanto Melina et al, Les Editions de l'Homme, 1996
- www.vegetarisme.fr
- Meatrix : singeant Matrix, ce(s) petit(s) film(s) présentent les conditions d'élevage modernes - http://www.themeatrix.com/international/movie/French
- www.taty.be

Vous souhaitez des références de livres sur le végétarisme ? Contactez-nous !

Source URL: *https://www.ecoconso.be/content/pour-quelques-kilos-de-viande-en-moins*