

# Menu du jour : avec ou sans viande ?



FICHE CONTENU N° 5



CONTENU

## TENDANCES

L'enquête « budget des ménages » réalisée chaque année par le Service public fédéral Économie indique que la consommation de viande a quasi doublé entre 1955 et 1985. Elle s'est alors stabilisée et a commencé à fléchir légèrement au milieu des années '90, pour atteindre une valeur estimée à environ 130 g/jour en moyenne en 2013. Cette légère décroissance de la consommation de viande s'observe dans la majorité des pays occidentaux, parallèlement à une substitution des viandes rouges par le porc ou la volaille.

Le 1er mars 2017, la campagne « Jours Sans Viande » est lancée pour la première fois en Wallonie et à Bruxelles. L'objectif n'est pas d'inciter les consommateurs à devenir végétariens mais à réduire leur consommation de viande.

**Alors, pourquoi engager une réflexion sur la consommation de viande et inciter vos publics à revoir, le cas échéant, la composition de leur assiette ?**

## PRINCIPAUX ENJEUX

- **Impacts sur l'environnement**

En 2013, un rapport de la FAO<sup>1</sup> a publié des données précises sur l'impact de la viande sur le climat. Des calculs établissent à 14,5 % la contribution de l'élevage dans les émissions de gaz à effet de serre

<sup>1</sup> Rapport « Tackling climate change through livestock » - FAO : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO en anglais).

(GES) d'origine anthropique<sup>2</sup> au niveau mondial, dont 9,3 % pour les seuls bovins. C'est légèrement plus que le secteur des transports...

Si on compare les émissions de gaz à effet de serre, la pollution de l'environnement par les nitrates ou les pesticides, ou encore l'utilisation des terres ou de l'eau liés à la production de plantes ou d'animaux, il est préférable de manger des végétaux que de la viande.

### **La production d'un kilo de bœuf génère près de 80 fois plus de GES qu'un kilo de blé !**

Les bénéfices environnementaux liés au maintien des prairies sont certes indéniables. Malheureusement, la densité élevée du cheptel wallon aujourd'hui ne permet pas de compenser les émissions de GES naturelles des bovins et celles provenant des aliments concentrés donnés aux animaux pour leur engraissement (céréales, tourteaux de soja...).

Par ailleurs, les cultures de soja et de céréales contribuent à la déforestation dans les pays du Sud – qui, en dépit des programmes de reforestation, continue à progresser à hauteur de 80.000 km<sup>2</sup>/an de forêts, soit la surface de l'Autriche, contribuant ainsi à anéantir des pans entiers de biodiversité. Sans compter l'impact de cette déforestation tropicale sur les populations locales, souvent contraintes de migrer vers les grandes villes.

- **Conditions d'élevage et bien-être animal**

La quasi-totalité de la production de viande dans les pays industrialisés est issue de l'élevage intensif, une industrie hautement rentable, mais qui se préoccupe peu du bien-être des animaux (espaces confinés, obscurité quasi-totale dans certains cas, ébecquage des volailles...).

- **Impacts sur la santé**

Plusieurs études médicales montrent qu'une consommation excessive de viande est néfaste pour notre santé.

En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC)<sup>3</sup> a reclassé la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « cancérogènes pour l'homme », tandis que la viande rouge (incluant le porc et le veau) a été classée comme « probablement cancérogène ». Parmi les cancers les plus fréquemment associés à la viande, figure le cancer colorectal et, dans une moindre mesure, les cancers de la prostate et du pancréas.

La consommation excessive de viande, de bœuf ou de volaille ne favoriserait pas seulement les risques de cancer mais également la prise de poids, l'obésité et les risques de maladies cardio-vasculaires.

Faut-il dès lors que nous devenions tous végétariens ?

## **UNE RÉFLEXION À NUANCER**

- D'un point de vue purement environnemental, ce n'est pas si simple. Pour diverses raisons. D'abord, il est essentiel de préserver nos prairies en mode « extensif »<sup>4</sup>. Ensuite, une partie des végétaux comme la paille, les résidus de grains utilisés pour nourrir l'élevage ne sont de toute façon pas comestibles pour les humains. Par conséquent, en dépit de l'inefficacité de la conversion de calories pour la viande, les animaux sont capables de donner aux humains l'accès à une énergie à laquelle il n'aurait pas eu accès autrement.
- Du point de vue de la santé, la voie du milieu s'avère également plus sage. La viande consommée en quantités modérées a un effet bénéfique sur la santé grâce à ses apports en protéines de haute

<sup>2</sup> Relatif à l'activité humaine.

<sup>3</sup> Le CIRC est une agence de recherche sur le cancer de l'OMS.

<sup>4</sup> Les prairies où se pratique le pâturage extensif sont souvent des prairies à haute valeur biologique, protégées dans le cadre de Natura 2000 et qui ne peuvent jamais être labourées ([www.paturage.be](http://www.paturage.be)).

qualité et en micronutriments essentiels comme le zinc, le fer, la vitamine B12... C'est lorsqu'elle est consommée en excès, avec des modes de préparation ou d'accompagnement trop gras, avec d'autres produits (snacks sucrés, salés, alcool...), au détriment des fruits et légumes, qu'elle augmente le risque de maladies.

**En résumé, c'est une alimentation saine, équilibrée et diversifiée qui constitue la clé de notre santé. Et pour tendre vers plus d'équilibre, voici quelques conseils pratiques :**

### 1. Se questionner sur sa consommation de viande

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de ne pas dépasser de 500 g de viande rouge (et/ou de charcuteries) par semaine. Se contenter de doses plus réduites, de l'ordre de 300 g, est possible ! Privilégier les viandes peu grasses et peu transformées plutôt que les charcuteries, souvent riches en graisses et jouant un rôle dans l'excès de cholestérol, à l'origine de maladies cardio-vasculaires. De plus, celles-ci contiennent généralement de nombreux additifs (colorants et conservateurs).

En matière d'alimentation et de santé, il est important de respecter ses besoins qui peuvent varier d'une personne à l'autre.

### 2. Végétaliser son assiette

On peut choisir de réduire sa consommation de viande hebdomadaire et/ou réduire la portion dans l'assiette et la remplacer par plus de produits végétaux (céréales, légumineuses, légumes). Il existe des recettes simples et rapides qui ne comportent pas de viande et qui contiennent tous les apports journaliers dont nous avons besoin (cf. Fiche activité n° 4 Découvrir les légumes secs et les céréales complètes – Réduire sa consommation de viande).

### 3. Manger local en favorisant les « circuits courts »

Les circuits courts sont des circuits de distribution dans lesquels intervient un nombre d'intermédiaires réduit entre le producteur et le consommateur. Les consommateurs soutiennent ainsi les producteurs locaux et ont parfois accès à des produits bio souvent moins chers que ceux vendus en magasins bio et en grande surface.

Sur le plan environnemental, les circuits courts permettent de limiter les émissions de CO<sub>2</sub>, en limitant les transports aériens et routiers, et de réduire les emballages. La vente directe avec les consommateurs encourage souvent les démarches de conversion des producteurs vers l'agriculture biologique.



**Par journée végétarienne, on économise : 11 m<sup>2</sup> sur son empreinte écologique, 1.500 litres d'eau (= 12 bains) et 2 kg de gaz à effet de serre (= 12 km en voiture).<sup>5</sup>**

### 4. Privilégier le plaisir et cultiver sa présence attentive

Le plaisir reste un déterminant important de la motivation à manger. Partager des recettes savoureuses entre participants est un moyen de sortir de ses habitudes « carnées ». Développer une culture de l'attention au-delà de la culture alimentaire en apprenant à manger en pleine conscience est aussi une manière de manger moins...

## DOCUMENTS/LIENS UTILES

- **Ecoconso** : fiche-conseil n° 127, Et si on mangeait moins de viande ? : [www.ecoconso.be/fr/Si-on-mangeait-moins-de-viande](http://www.ecoconso.be/fr/Si-on-mangeait-moins-de-viande)

<sup>5</sup> <https://jourssansviande.be/compteur/>

- **Consoglobe** : article « Consommation de viande et santé » : [www.consoglobe.com/consommation-de-viande-et-sante-cg](http://www.consoglobe.com/consommation-de-viande-et-sante-cg)
- **Fédération Inter-Environnement Wallonie** : article « Viande : produire et manger moins et mieux » : [www.iewonline.be/spip.php?article7437](http://www.iewonline.be/spip.php?article7437)
- **Jours Sans Viande** : campagne de sensibilisation concernant l'impact de nos habitudes alimentaires sur l'environnement avec concours et défi en ligne : <https://jourssansviande.be/>
- **Question Santé** : brochure « La viande, mauvaise pour la planète ? » : <http://questionsante.org/assets/files/EP/Viande.pdf>
- **LoveMeatTender** (documentaire) : interroge la place de la viande dans nos vies, et la folle envolée qui en a fait un produit «comme les autres» soumis à la règle du plus bas prix : Dossier pédagogique [www.reseau-idee.be/dossier-lovemeatender.pdf](http://www.reseau-idee.be/dossier-lovemeatender.pdf)
- Vidéo 4 minutes pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement, Le Monde : [www.lemonde.fr/planete/video/2015/03/20/le-vrai-poids-de-la-viande-sur-l-environnement\\_4597689\\_3244.html](http://www.lemonde.fr/planete/video/2015/03/20/le-vrai-poids-de-la-viande-sur-l-environnement_4597689_3244.html)

## OUTILS D'ANIMATION (Téléchargement gratuit)

- **A-tout Jeune (FR)** : fiche animation, La place de la viande dans mon repas : [www.a-toutjeune.fr/system/files/fiches/2016-11/CI-La%20place%20de%20la%20viande%20dans%20nos%20repas.pdf](http://www.a-toutjeune.fr/system/files/fiches/2016-11/CI-La%20place%20de%20la%20viande%20dans%20nos%20repas.pdf)
- **Cutures & Santé** : l'alimentation c'est aussi, outil d'animation et de réflexion qui invite les participants à poser un regard critique sur leur alimentation : [www.google.be/?gfe\\_rd=cr&ei=MkqwWK--D8Hv8AelhablCQ#q=reflexion+viande+outil+animation](http://www.google.be/?gfe_rd=cr&ei=MkqwWK--D8Hv8AelhablCQ#q=reflexion+viande+outil+animation)
- **Rencontre des Continents** : jeu de la Ficelle de la Viande, jeu interactif qui permet de représenter par une ficelle les liens, implications et impacts de nos choix de consommation : <http://jeudelaficelle.net/spip.php?article18>

## ORGANISMES-RESSOURCES

- **Cellule d'Information Viandes** : informations sur la viande (production, consommation, chiffres, environnement...) ciblées pour la Wallonie : [www.celluleinfoviandes.be/](http://www.celluleinfoviandes.be/)
- **Ecoconso** : ressources documentaires, animations et conférences, etc. : [www.ecoconso.be/](http://www.ecoconso.be/)
- **Eva ASBL** : association qui mène des actions telles que « Jeudi Veggie », une campagne qui invite les consommateurs à découvrir un jour par semaine, une assiette qui fait la part belle aux céréales, aux fruits et aux légumes, sans viande ni poisson : [www.evavzw.be/fr/nos-actions](http://www.evavzw.be/fr/nos-actions)
- **Vegetik** : association belge francophone dont l'objectif est d'informer, de conscientiser les citoyens des problèmes engendrés par la surconsommation de produits animaux, coopérative à finalité sociale qui regroupe une trentaine de producteurs locaux bio : [www.vegetik.org/](http://www.vegetik.org/)

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics  
Clés méthodologiques et outils pratiques