

Fiche 14 – Manger moins de viande

Réduire notre empreinte carbone

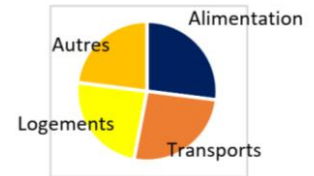
Dans nos pays, un quart de l'empreinte carbone vient de l'alimentation. Et dans l'alimentation, la moitié vient de la consommation de viandes, poissons et préparations carnées.

Rien de très étonnant : nourrir les bêtes emploie beaucoup de ressources dans le monde : 70% des terres agricoles, 1/3 des récoltes en céréales, 80% de la production de protéines végétales, avec un rendement de 5 protéines végétales utilisées pour 1 protéine animale produite.

Le bilan est lourd, avec ces cultures très industrielles (consommation d'énergie fossile, déforestations, épandage d'engrais dégageant du N₂O à effet de serre 300 fois plus nocif que le CO₂) et avec le fumier et les flatulences des ruminants (du méthane 25 fois plus nocif).

Le problème est que la consommation annuelle de viande s'est développée depuis 50 ans : quasi 2 fois plus en Europe et 14 fois plus en Asie. Les pays émergents nous rattrapent, pendant nous, nous mangeons en moyenne presque 2 fois trop de protéines.

Bref, manger moins de viande, c'est contribuer de manière très efficace à la diminution de notre empreinte carbone. Et c'est à notre portée.



produire 1kg de	émet en équivalent CO2
bœuf	18 kg
porc	3 kg
lait	1 kg
légumes secs	0,2 kg

Quelques conseils

Il est d'abord sain pour la santé de **stopper la surconsommation de viande, en arrêtant de manger de la viande à tous les repas.**

Ensuite, nous proposons de devenir « **flexitariens** », c'est-à-dire de manger peu de poisson ou de viande (et en tout cas de limiter fortement le bœuf et l'agneau). Il faut alors compenser par des légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles, etc.) qui apportent toutes les protéines nécessaires, si on les associe avec notre dose habituelle de céréales (pain, pâtes, riz, maïs...). L'œuf est un aliment très complet et à impact carbone intermédiaire. Ceux qui craignent le cholestérol le mangeront à la coque ou sur le plat pour que le jaune ne soit pas cuit. Pas besoin d'augmenter le fromage dont le bilan carbone est assez moyen. Celui qui a l'habitude d'en manger beaucoup peut diminuer sa ration. Notre proposition comme ligne de mire, vérifiée par un médecin, est la suivante :

- Viande une ou 2 fois par semaine et poisson une fois par semaine
- Œufs 2 à 3 fois par semaine
- Produits laitiers (yaourt ou fromage ou lait) 2 à 3 fois par jour
- Légumineuses associés à des céréales pour la plupart des repas qui seraient sans viande ni poissons ni œufs.

Pour d'autres raisons (respect des animaux...), certains peuvent devenir « **végétariens** » (ni viande ni poisson). Il faut alors faire attention à la santé (vitamine B12, fer,...). Le fer contenu dans les végétaux s'assimile moins bien (éviter le thé et prendre des fruits pour la vitamine C). C'est surtout vrai pour les « **végétaliens** » (aucun aliment issu de l'animal) ou les « **végans** » (aucun produit issu de l'animal, ni cuir, ni laine...). Il leur faut alors des compléments alimentaires.

En communauté

Il y a un point culturel à faire évoluer : Un vrai repas ne comporte pas nécessairement de la viande, et il peut y avoir du plaisir à manger de bons légumes qui ne sont pas de simples « accompagnements ». Mais chacun à son rythme ! Il y a aussi des équations personnelles. Par exemple, celui qui ne veut pas grossir ne pourra pas se gaver de pois chiches et de pâtes... A chaque communauté de trouver son modus vivendi, dans l'écoute de chacun.

Des communautés (par ex. La Colombière) ont commencé par un repas végétarien par semaine. D'autres permettent le choix : Celui qui ne souhaite pas manger de viande a dans le menu ce qui la compense (par ex. une bonne platée de lentilles). Ou bien lors d'un repas végétarien, celui qui souhaite manger de la viande peut aller se servir (par ex. une tranche de jambon). On peut aussi diminuer les portions (des carottes au bœuf plutôt qu'un bœuf aux carottes).

Enfin l'économie que représente la diminution de consommation de viande pourra être affectée à une meilleure qualité des aliments du point de vue écologique (notamment en consommant bio).

Des ressources pour aller plus loin

Livret accompagnement pratique & spirituel : [Redécouvrir la beauté du carême : un chemin sans viande et sans poisson](#)

Articles du Monde : [Ils ont réduit la viande](#) [Il n'y a pas de danger pour la santé](#) [Le règne de la viande est révolu](#)