

## DIMINUER SA CONSOMMATION DE VIANDE

Notre consommation de viande a doublé depuis 50 ans et la production a évolué au profit de gros élevages industriels ☹

### POUR PRODUIRE :

- 1 kg de viande de bœuf ... il faut 10 kg de céréales et 250 m<sup>2</sup> et 13 000 litres d'eau ...
- 1 kg de viande de porc ... il faut 5 kg de céréales et 120 m<sup>2</sup>
- 1 kg de viande de poulet ... il faut 2 kg de céréales et 70 m<sup>2</sup>
- 1 kg de céréales ou légumineuses, il ne faut que 20 m<sup>2</sup>

**INDUSTRIE DE LA VIANDE = Production intensive de maïs et de soja** (80% du soja cultivé dans le monde sert à nourrir des animaux d'élevage) + **Forte consommation d'énergie fossile** (fabrication des engrais et pesticides, tracteurs, éclairage et chauffage, TRANSPORTS) + **Beaucoup d'émissions de gaz à effet de serre** (CO<sub>2</sub>, mais aussi N<sub>2</sub>O provenant du fumier ou du lisier, qui a un impact sur le climat 296 fois plus fort que celui du CO<sub>2</sub>, ou méthane CH<sub>4</sub>, produit pendant la digestion des ruminants, qui a un impact 23 fois plus élevé que le CO<sub>2</sub>).

La production de viande représente 9% des émissions mondiales de CO<sub>2</sub> et 18% des gaz à effet de serre (en équivalents CO<sub>2</sub>), soit plus que tous les transports !

### QUE FAIRE ? => REDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

Préférez les viandes nécessitant moins de surface (œufs, poulet, canard, porc) à celles qui demandent beaucoup d'énergie et d'eau (bœuf ☹, agneau, mouton, veau), et privilégiez toujours les viandes bio, produites localement, et surtout, pensez à consommer des protéines végétales.

## NOS BESOINS EN PROTEINES

=> **Multipliez votre poids par 0,7 à 1 g** (≠ selon les sources). Si vous pesez 60kg, vos besoins sont de 42 à 60 g de protéines pures par jour, et pas forcément d'origine animale ;-)  
Protéines pures = 20 % (en moyenne) de la viande, du poisson, des œufs, des fruits à coque oléagineux, des légumineuses...  
Par exemple : 100 g de poisson = 20 g de protéines pures

### LES PROTEINES VEGETALES

Les nutritionnistes conseillent aujourd'hui de manger 50 % de protéines animales et 50 % de protéines végétales (l'idéal serait en fait 1/3 protéines animales – 2/3 végétales).

Augmenter la part de protéines végétales dans notre alimentation et réduire celle des protéines animales aura, entre autres<sup>1</sup>, un impact positif sur le changement climatique et permettra de réduire le surpoids, l'obésité et les maladies cardiovasculaires (en effet, les protéines végétales sont pauvres en graisses, apportent de l'énergie et facilitent le transit intestinal).

### LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT PRÉSENTES DANS :

Les **légumineuses** : lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja... *En 100 ans seulement, notre consommation de légumes secs est passée de 50 à 5 g/jour/hab, soit 10 fois moins !*  
Les **céréales** : blé, avoine, millet, orge, seigle, sarrasin, quinoa, riz, épeautre... *qu'il est conseillé d'associer avec les légumineuses.*  
Les **graines oléagineuses** : colza, sésame, tournesol, citrouille, lin, courge... *à rajouter dans un muesli, une soupe, une salade...*  
Les **fruits oléagineux** : amandes, noix, cacahuètes, noisettes, pistaches... (100 g contient en moyenne 20 g de protéines pures ☺)  
1) Cf. Scénario AFTERRES 2050, à lire sur <http://www.solagro.org>

### LÉGUMINEUSES

**SOJA JAUNE**  
30 g protéines / 100 g

**LENTILLES VERTES**  
27 g protéines / 100 g

**LENTILLES CORAIL**  
25 g protéines / 100 g

**SOJA VERT (HARICOTS MUNGO)**  
25 g protéines / 100 g

**POIS CASSES**  
24 g protéines / 100 g

**HARICOTS BLANCS**  
22 g protéines / 100 g

**HARICOTS AZUKIS**  
21 g protéines / 100 g

**POIS CHICHES**  
21 g protéines / 100 g

### OLÉAGINEUX

**COURGE (graines)**  
25 g protéines / 100 g

**TOURNESOL (graines)**  
23 g protéines / 100 g

**AMANDES**  
21 g protéines / 100 g

**CHIA (graines)**  
21 g protéines / 100 g  
20 g oméga 3 / 100 g

**PISTACHES**  
20 g protéines / 100 g

**SESAME (graines)**  
18 g protéines / 100 g

**NOIX**  
15 g protéines / 100 g

**NOISSETTES**  
15 g protéines / 100 g

### CÉRÉALES

**AMARANTE\***  
15 g protéines / 100 g

**KAMUT (blé ancien)**  
15 g protéines / 100 g

**BLE (grains entiers)**  
14 g protéines / 100 g

**MILLET**  
14 g protéines / 100 g

**RIZ SAUVAGE**  
13 g protéines / 100 g

**EPEAUTRE**  
13 g protéines / 100 g

**SARRASIN**  
13 g protéines / 100 g

**BOULGOUR (de BLE)**  
12 g protéines / 100 g

**QUINOA\***  
12 g protéines / 100 g

**PETIT EPEAUTRE**  
11 g protéines / 100 g

**RIZ ROUGE**  
10 g protéines / 100 g

**COUSCOUS**  
10 g protéines / 100 g

**ORGE**  
9 g protéines / 100 g

**RIZ BLANC/COMPLET**  
8 g protéines / 100 g

**POLENTA (MAIS)**  
8 g protéines / 100 g

## IL EST IMPORTANT DE COMBINER CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES AU COURS D'UN MÊME REPAS.

En effet, les céréales ou les légumineuses prises séparément ne sont pas complètes en termes d'acides aminés essentiels. Lorsqu'elles sont combinées, les carences de l'une sont comblées par les apports de l'autre et le repas est alors complet.

\* Deux exceptions dans les céréales : le quinoa et l'amarante, qui ne nécessitent pas d'être combinées à des légumineuses.

PROTEINES VEGETALES : TENEUR PAR ALIMENT