

MANGER MOINS DE VIANDE

LA VIANDE, CE SONT DES PROTÉINES ET DU FER. OUI, MAIS...

La consommation moyenne mondiale de viande par habitant est en hausse. Il existe un lien évident entre la consommation élevée de viande et la survenue de certaines maladies. Par ailleurs, sa production a un coût important pour l'environnement, entraînant des émissions de gaz à effet de serre et une utilisation importante d'eau et d'énergie fossile.¹

Vous vous inquiétez pour le fer ?
Les besoins quotidiens en fer (2,1 mg*) peuvent être couverts par :



33 g d'abricots
0,88 kg CO₂eq

OU



56 g d'amandes
2,69 kg CO₂eq

OU



66 g de lentilles (poids sec)
0,91 kg CO₂eq



150 g de boeuf
5,14 kg CO₂eq**

Vous vous inquiétez pour les protéines ?
Les besoins quotidiens en protéines (60 g*) peuvent être couverts par :



250 g de lentilles (poids sec)
0,23 kg CO₂eq

OU



140 g de haricots rouges (poids sec)
0,13 kg CO₂eq

OU



320 g de pois chiches (poids sec)
0,32 kg CO₂eq

SCANNEZ POUR EN SAVOIR PLUS



* Apports quotidiens recommandés pour une personne adulte de 60 kg.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Réduction de la mortalité

Manger seulement une demi-portion (environ 42 g) de viande rouge par jour pourrait éviter :

7,6% des décès chez les femmes
9,3% des décès chez les hommes²

Manger moins de viande hachée, de charcuterie ou de saucisses, c'est réduire :

de **42%** le risque de maladie cardiovasculaire³

de **18%** le risque de cancer colorectal⁴

de **19%** le risque de diabète



Vous vous inquiétez pour la B12 ?

Les besoins quotidiens en vitamine B12 peuvent être couverts par :



100 grammes de saumon



150 grammes d'emmental



2 œufs de poule

BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

Utilisation et qualité de l'eau

L'agriculture et le bétail utilisent plus d'eau douce que toute autre activité humaine. Les déjections des animaux et les engrais polluent les nappes phréatiques.

Prendre soin de la biodiversité

La conversion des terres en pâturages et cultures de céréales destinées à nourrir le bétail affecte la biodiversité.

Diminution des gaz à effet de serre

Les bovins émettent des gaz à effets de serre du fait du méthane généré lors de leur digestion.

LA PRESCRIPTION DURABLE



Quand aborder la question de la consommation de viande ?

Notamment en cas de maladie cardiovasculaire, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, lors de la diversification alimentaire du nourrisson ou encore de la prévention du cancer colorectal.

◆ Limiter sa consommation de viande à 2-3 repas carnés par semaine, dont 1 maximum de viande rouge.
◆ Substituer les portions de viande à l'aide du tableau des équivalents ci-dessus.
◆ Préférer les élevages locaux, en plein air.

REFERENCES

1. Benning R. Fleischatlas: Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 1. Auflage. Chemnitz: C éditeur. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung; 2021. p. 50.

2. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. Arch Intern Med. 2017;177(7):555-563.

3. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010 Jun 1;121(21):2271-83.

4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. 2015. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

5. Cerascreen France [Internet]. Vitamine B12: Bienfaits, symptômes de carence et traitement. 2022 [cité 11 juillet 2024]. Disponible sur : <https://www.cerascreen.fr/biologie/news/vitamine-b12>

