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

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

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





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



Chiffres tirés de la base de données Agribalyse.

33 g d'abricots o,88 kg CO₂eq



56 g d'amandes 2,69 kg CO₂eq



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

** L'équivalent CO₂ (CO₂eq) est une unité de mesure utilisée pour comparer l'émission de gaz à effet de serre.





250 g de lentilles (poids sec)



0,23 kg CO₂eq





SCANNEZ POUR EN SAVOIR PLUS

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







320 g de pois chiches (poids sec)



0,32 kg CO₂eq

Apports quotidiens recommandés pour une personne adulte de 60 kg.

Illustration: Agence Les Deux Dandys | Texte: Apolline Stephann, Mathilde Zuber, Hubert Maisonneuve, Johanna Sommer

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 cardiovasculaire

de 18%

le risque de cancer colorectal

de 19% le risque de diabète

LA PRESCRIPTION

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.

DURABLE

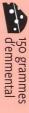
Préférer les élevages locaux, en plein air.



100 grammes de saumon

Vous vous inquiétez pour la B12

Les besoins quotidiens en vitamine B12 peuvent être couverts par :

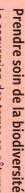




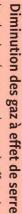
BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

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.



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



0

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

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.



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. 2012;172(7):555-563.

a. Micha R. Wallace SK, Mozaffarian D. 4
Red and processed meat
consumption and risk of incident
recording heart disease, stroke, and
diabetes mellitus: a systematic review re
and meta-analysis. Circulation. 2010
Jun 1;121(21):2271-83.

. 4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de l 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/blogs/news/vitamine-b12









DE GENÈVE