

Cet article est tiré de

# L'ÉRABLE



revue trimestrielle de la  
Société royale  
Cercles des Naturalistes  
de Belgique asbl



Conditions d'abonnement sur  
[www.cercles-naturalistes.be](http://www.cercles-naturalistes.be)

# Les pages du jeune naturaliste



Texte : Vincent Tarlet

Chargé de mission au Centre Marie-Victorin

## Un jour sans viande

As-tu déjà entendu parler du jeudi sans viande en Belgique ? Cette campagne a été développée par l'association EVA (Alternative Végétarienne Éthique), il y a quelques années. Ses buts sont de toucher le plus grand nombre de personnes dans notre royaume, dans les maisons, les écoles, les associations, les institutions, les entreprises... qui sont invitées à s'engager à ne pas manger de viande le jeudi.

Mais sais-tu pourquoi un menu vert par semaine ?

L'objectif est de proposer une alternative d'alimentation, au moins un jour par semaine, pour découvrir le plaisir de manger autrement mais surtout d'être en meilleure santé et de préserver notre seul vaisseau spatial naturel : la planète Terre. Comme tu le sais certainement, l'humanité est en danger. Il est donc nécessaire de protéger la Terre pour notre survie.

Je vais maintenant t'expliquer pourquoi diminuer la viande dans nos assiettes est bénéfique.

### **L'impact de l'élevage et de la viande sur ta santé.**

#### **1.1 La surconsommation de produits animaux**

Chaque Belge mange plus de 100 kg de viande par an (toutes viandes confondues) alors qu'il est prouvé, par beaucoup de nutritionnistes, que 100 g de viande rouge par semaine, c'est bien suffisant. Demande à tes grands parents ou à tes parents si, quand ils avaient ton âge, ils mangeaient tous les jours de la viande. En réalité, c'est seulement depuis moins d'un siècle, en Occident, que la consommation de viande a triplé. Plusieurs maladies, conséquences de la consommation excessive de viande, sont en nette augmentation : hypercholestérolémie (c'est-à-dire un taux trop élevé de cholestérol dans le sang), inflammation articulaire, hypertension, surcharge pondérale, diabète... et même certains cancers (prostate, seins, système digestif...). Comme tu le vois, de grandes quantités de viande sont nocives pour la santé. Sais-tu que la première cause de décès en Belgique, et dans le monde, est provoquée par les maladies cardio-vasculaires (cœur) ?

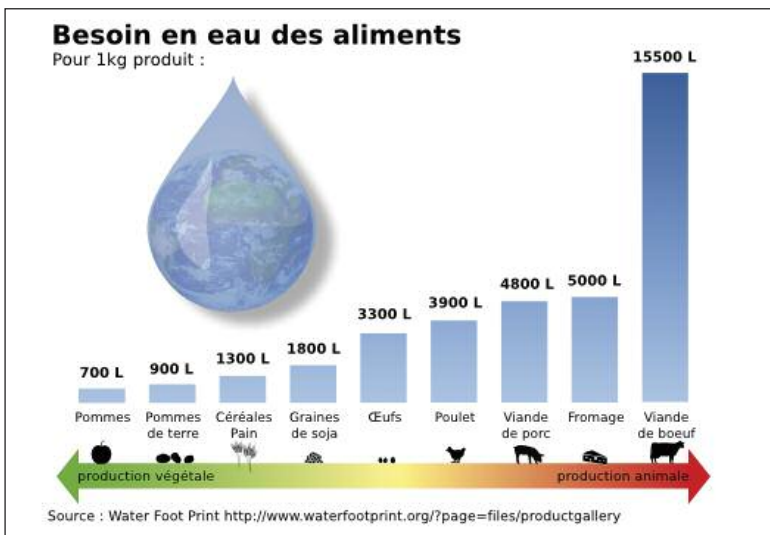
#### **1.2 Les impacts indirects mais réels sur notre santé**

La majorité de la viande que l'on peut acheter vient de l'élevage industriel. Les techniques de production utilisées sont propices à l'émergence et à la propagation de nouvelles maladies comme la grippe aviaire, la maladie de la vache folle... (les animaux sont enfermés dans un espace vital exigü, reçoivent des hormones...).

## L'impact de l'élevage sur notre environnement.

### Le gaspillage et la pollution de l'or bleu (eau)

L'homme, mais aussi tous les êtres vivants, ont besoin de beaucoup d'eau pour vivre. Sur Terre, les ressources en eau potable ne sont pas illimitées ! Actuellement, 70 % des ressources en eau douce sont polluées et 50 % de cette pollution est due à l'élevage. À titre d'exemple, citons la gestion des déjections animales (lisier) dans les élevages intensifs qui provoquent une pollution des nappes aquifères. L'homme utilise environ la moitié de la consommation d'eau potable pour la production de viande et de produits laitiers.



### La déforestation

Les cultures céréalières, pour alimenter le bétail, constituent la première cause de la déforestation. Cette perturbation du milieu réduit fortement la diversité biologique et détruit l'habitat de millions d'espèces. N'oublions pas que la forêt est notre premier poumon, car c'est elle qui produit la plus grande quantité de l'oxygène dont nous avons besoin pour respirer.



Source : nimbuseco.com

## *Le mépris pour la vie*

L'élevage intensif de milliards d'animaux provoque chez ceux-ci : maltraitance, entassement, mutilation, fragilisation génétique... Dans ces conditions de vie, les comportements naturels sont impossibles. Tu dois savoir aussi qu'il y a deux fois plus de poulets d'élevage que d'humains, plus de 1,3 milliard de bovins sur la planète, et qu'ils mangent plus d'aliments qu'ils n'en produisent.



Source : [www.20minutes.fr](http://www.20minutes.fr)

## *Les changements climatiques*

L'avant dernier « Érable » n° 1/2013 explique les changements climatiques et ses conséquences. Il serait bon que tu relises cet article.

Ensemble, nous devons réagir pour moins consommer d'énergie. Comme Hubert Reeves nous le rappelle : « Manger, c'est consommer indirectement du pétrole ». Les élevages industriels ont besoin de beaucoup d'énergie, de chauffage, de frigo pour conserver la viande, d'essence pour le transport des animaux et de la viande. Ils contribuent donc aux gaz à effet de serre et aux changements climatiques sur Terre, sans compter que les bovins (ex. : vaches) sont des grands producteurs de méthane (un gaz à effet de serre).

## **L'impact de l'élevage sur l'alimentation mondiale**

Plus de deux milliards d'humains souffrent de malnutrition dans le monde. L'élevage utilise 70 % (directement ou indirectement) des terres agricoles. Un gaspillage incroyable quand on sait que sur un hectare (plus ou moins un terrain de football), nous pouvons produire 25 kg de protéines de bœuf ou 500 kg de protéines de soja. L'augmentation de la faim dans le monde dépend de plusieurs raisons. L'accaparement des ressources par l'élevage est sans nul doute une des causes importantes. Avec une diminution de 25 % de la consommation de viande dans le monde, le problème de la faim serait résolu (plus ou moins 35 000 enfants meurent de faim par jour).

Les scientifiques envisagent qu'en 2050, l'homme devra être progressivement végétarien si nous voulons nourrir les plus ou moins 10 milliards d'habitants. L'adoption d'un régime à base de végétaux est donc, pour les experts, une solution pour préserver l'eau potable et pour nourrir le monde.



Source : www.photo-libre.fr

Voici autant d'arguments pour comprendre que manger moins d'animaux est bon pour ta santé mais aussi pour notre si belle planète bleue. Manger un jour sans viande constitue une petite initiative qui pourtant a un impact très important. Si tu prends l'avion et que tu regardes par le hublot pendant le vol, tu ne verras que des champs. Le premier moyen dont nous disposons pour interagir avec notre planète concerne l'agriculture. Si nous changeons de régime alimentaire, nous transformerons l'agriculture. Un simple changement de comportement, comme tu l'as bien compris, peut avoir une grande répercussion sur la Terre. Nous devons absolument la sauver parce que nous n'en avons pas une de rechange...

### **Que manger à la place de la viande ?**

Après la compréhension, il y a l'action. Il ne faut pas avoir peur d'avoir des carences nutritionnelles. On entend souvent qu'il est indispensable de manger de la viande, cela « rend fort », que la viande est la source naturelle de protéines de haute qualité. Mais qu'est-ce que cela veut dire ? Existe-t-il des sources végétales qui apportent autant de protéines que la viande ? L'homme est obligé d'aller chercher dans la nourriture certains éléments appelés « acides aminés ». Ils sont indispensables car ils ne peuvent pas être synthétisés par notre corps. Comme la nature est très bien faite, il existe des plantes où l'on peut trouver un apport complet de protéines. Il suffit d'associer des légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, soja, haricots...) avec des céréales (semoules, riz, pâtes, maïs, avoine...) : ton besoin en protéine est bien satisfait.

Tu veux plus d'informations, alors tu peux consulter sur internet :

- documentaire Arte « adieu au steak »
- <http://www.jeudiveggie.be/>
- <http://www.vegplanete.com/>
- <http://www.unjoursansviande.be/>