

BONNE / MAUVAISE IDÉE

# FAUT-IL ARRÊTER DE MANGER DE LA VIANDE ?

PAR AGNÈS TARAVELLA, JOURNALISTE

**Tu te poses des questions sur ton alimentation, le bien-être animal, la surconsommation ? Tout cela te donne envie d'être végétarien (ne plus manger ni viande ni poisson) ou même végétalien (ne plus manger non plus ni œuf, ni laitage, ni miel) ? Mais est-ce vraiment la bonne réponse à tous ces problèmes ?**

© ISTOCK BILL OXFORD



## BONNE / MAUVAISE IDÉE

## C'EST UNE BONNE IDÉE

► SUITE DE LA PAGE 53

**1. L'ÉLEVAGE MET EN PÉRIL NOTRE PLANÈTE.**

Les ruminants émettent du méthane en digérant ! La très sérieuse FAO (l'organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) a calculé que l'élevage est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. En France, c'est 11 %.

**2. LA VIANDE N'EST PAS SI BONNE POUR LA SANTÉ.**

Les viandes sont riches en graisses saturées. En manger trop augmente les risques d'obésité et de cholestérol. Leur richesse en fer peut aussi provoquer des maladies cardiovasculaires. Et la viande rouge est considérée comme « probablement cancérigène » (qui favorise l'apparition de cancer), surtout lorsqu'elle est grillée.

**3. LES ANIMAUX SONT PARFOIS MALTRAITÉS.**

Certaines associations ont dénoncé par des vidéos les conditions d'élevage et les méthodes de mise à mort des animaux. Attention, ces vidéos ont été tournées dans le but de choquer, et souvent hors de France. Mais elles ont permis de se questionner sur le bien-être animal et sur la filière de la viande. Quand tes parents en achètent, il est important qu'ils sachent d'où elle vient !

**4. IL Y A AUSSI DES PROTÉINES DANS LES VÉGÉTAUX.**

On en trouve ainsi dans le tofu (pâte de soja), star de la gastronomie japonaise. Attention, pour une meilleure assimilation par l'organisme des protéines végétales, il faut associer 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses : par exemple semoule-pois chiches, maïs-haricots rouges ou riz-fèves...

Les élevages participent au réchauffement climatique et ne respectent pas toujours les animaux.

**5. LES VÉGÉTAUX SONT TRÈS IMPORTANTS POUR NOTRE ALIMENTATION.**

Ils sont riches en glucides complexes (sucres moins rapides que les glucides simples) et en fibres. Ils facilitent la digestion et réduisent les risques de surpoids par la sensation de satiété qu'ils apportent.



ET TOI, QU'EN PENSES-TU ?

## CE N'EST PAS UNE BONNE IDÉE

### 1. LES VACHES NE SONT PAS LES SEULES FAUTIVES !

On accuse les vaches de produire trop de méthane lorsqu'elles digèrent. Mais il y a bien d'autres émetteurs de gaz à effet de serre ! Les voitures et les camions, par exemple. Commençons par réduire leur utilisation !

### 2. RIEN NE REMPLACE LES PROTÉINES ANIMALES.

Les protéines animales sont plus complètes, car elles possèdent tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin. Cela permet à l'organisme de les assimiler directement. Si les protéines végétales ne sont pas bien associées lorsqu'elles sont consommées, cela peut provoquer des carences et mettre la santé en danger.

### 3. ATTENTION AUX FAUSSES INFORMATIONS !

Par exemple, tu peux lire sur les réseaux sociaux qu'il « faut 15 000 litres d'eau pour obtenir 1 kg de viande de bœuf alors que 1 500 litres suffisent pour produire 1 kg de blé ». Mais il faut savoir que 95 % de ces 15 000 litres sont rejetés par les bœufs (transpiration, urine) et retournent au cycle naturel de l'eau.

### 4. LE VÉGÉTAL N'EST PAS SI BON POUR LA SANTÉ.

Être végétarien ne signifie pas forcément que l'on mange de façon équilibrée ! Les « steaks » végétaux peuvent être plus gras que des viandes et surtout beaucoup plus « transformés » industriellement : or, plus on transforme un aliment (en le mixant, en le pulvérisant en flocons, etc.), plus on perd ses qualités nutritives.

### 5. L'ÉLEVAGE RAISONNÉ PERMET LE BIEN-ÊTRE ANIMAL.

Ce n'est pas la viande le problème ! L'homme a besoin d'une alimentation variée : manger de tout, mais en moindre quantité, et préférer la qualité. Ne vaudrait-il pas mieux réduire les élevages intensifs et aider les éleveurs qui ont le souci du bien-être de leurs animaux ? ... et ils sont nombreux en France !

On peut choisir de la viande de bonne qualité et en manger moins souvent.



Tu as peut-être d'autres arguments ! Et si tu en discutais avec tes parents ou tes copines et copains ?