

# 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.<sup>1</sup>

**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 CO<sub>2</sub>eq

OU



**56 g d'amandes**  
2,69 kg CO<sub>2</sub>eq

OU



**66 g de lentilles (poids sec)**  
0,91 kg CO<sub>2</sub>eq

=



=

**150 g de boeuf**  
5,14 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*

SCANNEZ  
POUR EN  
SAVOIR  
PLUS



**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 CO<sub>2</sub>eq

OU



**140 g de haricots rouges (poids sec)**  
0,13 kg CO<sub>2</sub>eq

OU



**320 g de pois chiches (poids sec)**  
0,32 kg CO<sub>2</sub>eq

\* 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 hommes<sup>2</sup>

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

de **42%** le risque de maladie cardiovasculaire<sup>3</sup>

de **18%** le risque de cancer colorectal<sup>4</sup>

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 destinés 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

- ♦ 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.

### 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.

### RÉFÉRENCES

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.

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/blogs/news/vitamine-b12>

