**Viande rouge, santé/environnement**

Viande rouge = tissu musculaire de mammifère (bœuf, veau, porc, mouton, lapin …)

**Santé :**

**L’Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié son actualisation des repères de consommations alimentaires pour la population française** ( le 23/01/2017).

Les travaux de l’Agence conduisent à des évolutions fortes au regard des recommandations antérieures. Elles portent en particulier sur une consommation renforcée et régulière de légumineuses (telles que les lentilles, fèves ou pois chiches), la nécessité de privilégier les produits céréaliers les moins raffinés (tels que les pains, pâtes et riz complets ou semi-complets), ainsi que l’intérêt de favoriser la consommation d’huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (telles que les huiles de colza et de noix).

Les consommations de fruits et légumes restent cruciales et doivent être renforcées en privilégiant les légumes. L’Anses souligne également que la consommation de boissons sucrées (de type soda ou jus de fruits) doit être inférieure à un verre par jour.

Enfin, l’Agence insiste sur la nécessité de réduire considérablement la consommation de charcuteries (telles que le jambon, saucisson, saucisse, pâté, etc.) afin qu’elle ne dépasse pas 25 g par jour. **La consommation de viandes rouges (nécessaires à l’homme) devrait quant à elle ne pas dépasser 500 g par semaine**. L’intérêt d’une consommation bihebdomadaire de poissons, dont un poisson gras (tel que la sardine, le maquereau, etc.), est réaffirmé.

Dans un document mis en ligne lundi 26 octobre 2016 et publié parallèlement dans la revue médicale *The Lancet Oncology*, le [Centre international de recherche sur le cancer](http://www.iarc.fr/) (CIRC), agence de l’Organisation mondiale de la santé (OMS), a annoncé le classement de la [consommation](http://www.lemonde.fr/consommation/) de viande rouge comme *« probablement cancérogène pour l’homme »* (Groupe 2A). Celle des produits carnés transformés a été classée comme *« cancérogène pour l’homme »* (Groupe 1). Ces conclusions rejoignent celles avancées par l’Institut national du [cancer](http://www.lemonde.fr/cancer/) (INCa) dans un [état des lieux des connaissances](http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers-actualisation-des-donnees) publié en juin, qui considérait comme un facteur de risque *« les viandes rouges et charcuteries pour le cancer du côlon-rectum »*.   
En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/planete/article/2015/10/26/la-viande-rouge-est-probablement-cancerogene\_4797058\_3244.html#atXGEBLk1mBqxE8x.99

**Viande, gaspillage et sécurité alimentaire**

En moyenne, 10kg de protéines végétales sont utilisées pour produire 1kg de protéines animales.

1 En effet, pour obtenir de la viande, il faut d'abord nourrir un animal : par exemple, il faut 13kg de céréales et 30kg de foin pour produire 1kg de viande de boeuf.

2 En conséquence, la production d'aliments d'origine animale nécessite en moyenne beaucoup plus de ressources que la production d'aliments végétaux. Ce gaspillage de ressources est lourd de conséquences pour la planète et contribue à renforcer l'insécurité alimentaire mondiale.

D'après la FAO, la moitié des récoltes de céréales et 90% de celles de soja sont destinées à nourrir les animaux d'élevage. Si à la place ces surfaces agricoles étaient consacrées à produire des végétaux destinés à l'alimentation humaine, avec des modes de production soutenables incluant la rotation des cultures, la quantité de substances chimiques polluantes nécessaires serait considérablement réduite.

Le problème de la sous-alimentation dans les pays pauvres est principalement lié à une difficulté d'accès à la nourriture, plutôt qu'à une production alimentaire insuffisante. La quantité d'aliments produits à l'échelle mondiale est plus que suffisante pour nourrir l'ensemble de l'humanité. Mais une trop grande partie de ces aliments est utilisée pour nourrir le bétail au lieu de nourrir les humains. Dans les pays en développement, beaucoup de populations pauvres mangent correctement en consommant principalement des céréales, des légumineuses, des légumes et des fruits, et très peu de produits d'origine animale. Cette alimentation couvre pourtant tous leurs besoins nutritionnels. A coût égal, il est possible de nourrir bien plus de personnes avec ce type d'alimentation qu'avec un régime incluant davantage de produits d'origine animale.

**Elevage et terres disponibles/biodiversité**

L’élevage est de très loin l'activité humaine la plus consommatrice de terres : il faut de 6 à 17 fois plus de surface de terre pour produire de la viande que pour produire du soja

En conséquence, la production de bétail monopolise 70 % de toutes les terres agricoles et 30 % de la surface émergée de la planète. 70 % des terres auparavant couvertes de forêts en Amazonie sont occupées par des pâturages et les cultures destinées à l'alimentation du bétail couvrent une large part des terres restantes.

**Impact sur l’eau :**

La production d’ 1kg de protéines animales peut nécessiter jusqu'à cent fois plus d'eau que la production d'1kg de protéines végétales : « **15 000 litres d'eau pour un kilo de bœuf ». I**l faut 3 ans pour que le bœuf atteigne l'âge adulte. Durant ces trois ans, le bœuf va consommer environ 1500 kg de grains (blé, maïs, soja, avoine...) et plus de 7000 kg d'herbe. Pour cultiver ces champs, il va falloir près de 3 millions de litres d'eau. A cela il faut ajouter les 24 000 litres d'eau bus par le bœuf et les 7 000 litres supplémentaires pour son entretien.

Consultez l’application «EAU VIRTUELLE : ON EN MANGE, PLUS QU’ON EN BOIT» du PCS 2017 du lycée des Andaines

Elle permet de s’informer sur le concept d’eau virtuelle et d’estimer l’eau virtuelle contenue dans nos repas.

Cette application, compatible avec Android et iOS,est téléchargeable sur le site https://fablab.ledome.info/#!/

**Energie/réchauffement climatique :**

Il faut en moyenne 25kcalories d'énergie fossile pour produire 1 kcalorie de protéines animales. En comparaison, la production d'1 kcalorie végétale ne requiert que 2,2 kcalories d'énergie fossile, soit un ratio de 11 pour 12. Convertir des céréales en viande constitue donc une énorme perte énergétique responsable de l'aggravation de l'effet de serre.

Au final, l'élevage est responsable de 80% des émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture, ce qui correspond à 18% de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre des activités humaines (9% du CO2, 37% du méthane, 65% du N2O)

**Des collèges et lycées sont déjà en action** :

https://www.ac-caen.fr/theme/developpement-durable/dans-les-etablissements/

Charles Boulland, le 25/03/2018