

Viandes : reconsidérons notre alimentation

Indispensables, les viandes sont une des pierres essentielles à l'édifice des vies humaines. Source cruciale de fer (base des muscles et des globules rouges), elles sont surtout réputées pour leur teneur en protéines de haute valeur biologique.

Comme tout trésor, elles sont à consommer avec circonspection, en prenant soin de leur mode d'obtention.

Végétal bénéfique contre animal maléfique ?

Cessons de donner des leçons¹ et restons à ces deux données : nourrir les animaux d'élevage avec des céréales comestibles pour l'homme est une conversion nutritionnelle et énergétique inefficace des aliments : 100 grammes de protéines² contenues dans les céréales feront 40 grammes de poulet, 10 grammes de porc ou 5 grammes de bœuf. Pour moi, les 833 g de blé nécessaires à l'obtention de 100 g de protéines, peuvent me nourrir un peu plus.

Un tiers de la nourriture produite est perdue ou gaspillée : donc, plus la chaîne est longue entre le sol et mon assiette, plus le gâchis est grand. En d'autres termes, nous devrions choisir nos aliments au plus près des sols plutôt qu'au plus éloigné. Du blé ou des carottes plutôt que du cordon-bleu, pour rester sur des images d'un autre âge.



Comment en est-on arrivés là ?

Savez-vous que seulement 6 % des animaux de la planète sont sauvages³ ? Par opposition, 77 milliards d'animaux sont élevés chaque année pour notre consommation. La viande est-elle si menaçante pour la planète ? Non. C'est bien l'intensif qui est en cause, celui qui empile les individus sur des surfaces réduites, mais qui requiert de larges surfaces agricoles. Aujourd'hui, sur terre, 77 % des terres agricoles⁴ sont dédiées aux productions animales. Les ruminants (bovins, ovins) affectent jusqu'à 5 fois plus l'environnement que les monogastriques (porcs, volailles).

La viande issue de troupeaux laitiers, tout comme le fromage, ont un peu moins d'impacts que ceux spécialisés en viande.

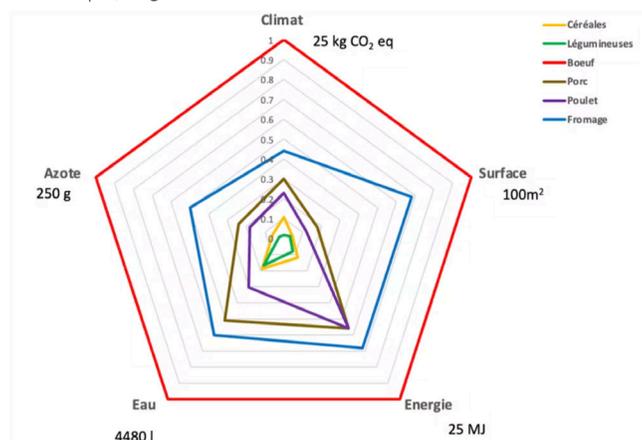
Environ 50 % de l'azote

La moitié de l'azote apporté en agriculture est perdue dans l'eau et dans l'air, contribuant à l'érosion de la biodiversité, à l'eutrophisation des eaux et aux émissions d'ammoniac nocives pour notre santé. Ces apports sont 10 fois plus importants pour les productions animales en comparaison des cultures.

On voit qu'il est indispensable de considérer tous ces items évalués, sans en oublier un seul, comme le font souvent certains groupes de personnes engagées sur d'autres sujets que la stricte protection et gestion de l'environnement planétaire, que ce soient des politiques, des groupes financiers ou des gens pas complètement instruits, mais qui prennent la parole. Les habitants - souvent nommés « consommateurs » - sont alors perdus. Tout

comme l'effet de halo nutritionnel dont nous avons souvent parlé dans cette revue, polariser l'attention des gens sur un problème et pas sur la globalité des questions soulevées ne fera que déplacer les problèmes, sans jamais les résoudre.

Il est une priorité de hiérarchiser les enjeux afin d'avoir un point de vue critique, argumenté et robuste.



Comparaisons relatives de la consommation de ressources (surface, énergie et eau) et d'impacts sur l'environnement (émissions de gaz à effet de serre, pertes d'azote) pour les principales sources de protéines : valeurs (m², mégajoule, litres d'eau, g d'azote et kg de CO₂) pour 100 g de protéines dans le cas de la viande de bœuf issue de troupeaux spécialisés pour la viande⁵.

¹Plus de 820 millions de personnes n'ont pas assez à manger, tandis que plus de 1,9 milliard sont en surpoids ou obèses d'après l'OMS

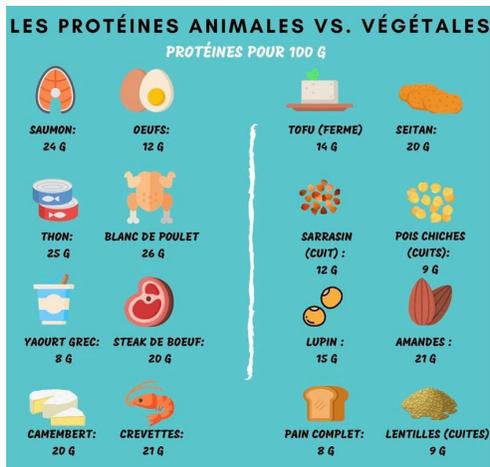
²Soit 833 g de blé par exemple

³Rethinking Food 2022

⁴Rethinking Food 2022

⁵Michel DURU Inrae Umr Agir et Olivier Théron, agronome du territoire, Inrae Nov 2022

CONSULTATION NUTRITION



Atouts nutritionnels des protéines

Rien ne fait mieux vendre actuellement que le mot « protéine » sur un emballage. La protéine, c'est le truc santé par excellence et tout le monde en veut. Non-sens : en France, nos apports excèdent très largement nos besoins de 20 à 30 % par rapport aux recommandations⁶, et de 50 % par rapport aux besoins réels. Alors, quand le PNNS nous recommande de consommer 5 portions de viande par semaine, ce n'est pas 14 (à chaque repas, comme le font encore pas mal de Français).

En France, il a été montré⁷ que les 20 % de Français qui ont réduit leur consommation de viande émettent 2 fois moins de gaz à effet de serre, ont nécessité 2 fois moins de surface agricole que les 20 % de Français qui consomment le plus de viande.

Habituellement, nous recommandons que la moitié des protéines quotidiennes soient apportées par du végétal... ce qui n'est pas très compréhensible pour un mangeur lambda... Mais si je vous dis : « Partagez votre portion de viande, jambon ou œuf en deux », et complétez votre assiette de légumes verts ou colorés, de légumineuses, et d'un peu de féculents selon votre appétit. Votre santé y gagnera beaucoup, l'environnement plus encore, et votre portefeuille sera heureux.

Une seule règle : créer des associations céréales / légumes secs, comme l'ont fait tous les habitants de cette planète. Il vous suffit d'ouvrir les yeux et de faire de même : en France, du pain (blé) et des pois (légumineuses). En Asie : soja et riz. En Amérique : maïs, blé et haricot rouge. Afrique : manioc et arachide ou semoule de blé dur et pois chiche. Inde : lentilles et céréales.



L'observatoire des aliments - DR

Comment faire en pratique ?

Ne vous cassez pas la tête et refaites comme autrefois. Un pot-au-feu est plein de légumes et la viande avec os est là bien plus pour parfumer le bouillon que pour être consommée en direct. Un couscous du désert sans viande (une carcasse de poulet dans le bouillon, de la semoule de blé dur, des pois chiches et autant de légumes que vous voulez).

La potée : on utilise un peu de viande avec os essentiellement pour le bouillon.

La bonne proportion ? Pour un œuf, mangez 4 à 5 fois son volume de légumes, mélangés à un peu de légumes secs ou de céréales.

Les atouts des élevages extensifs

Certains élevages permettent de stocker du carbone dans les sols, notamment les animaux élevés en extensif, sur des prairies permanentes, avec un complément composé de co-produits de l'agriculture comme les fanes de carottes ou de betteraves, et toutes les biomasses qui n'intéressent pas trop les humains.

Ce qui implique des densités de l'ordre d'une vache / ha. Au contraire, les monogastriques sont plus gourmands et rentrent en compétition avec l'alimentation humaine.

Aussi, les experts recommandent de réduire de moitié notre consommation de viande pour tenter de concilier la planète, la santé et la santé animale : c'est le concept One Health qui vise à promouvoir une approche pluridisciplinaire et globale des enjeux sanitaires.

Compétition entre notre alimentation et celle des animaux⁸

Le fait que les ruminants affectent jusqu'à 5 fois plus l'environnement que les monogastriques a amené un collectif de scientifiques reconnus à préconiser de bien plus réduire la consommation de viande de bœuf (14 g au lieu de 100g/j) que celle de volaille (29 au lieu de 35 g/j). Mais ces recommandations ne tiennent pas compte de la compétition entre notre alimentation et celle des animaux.

Les prairies permanentes, qu'il convient de préserver pour leur intérêt environnemental, et les co-produits agricoles, tels que les pulpes de betteraves, n'entrent pas en concurrence avec notre alimentation.

Les ruminants (bovins et ovins) utilisent presque autant de terres arables que les monogastriques (porcs et volailles), car ils consomment des céréales (blé, maïs) et des oléoprotéagineux (tourteaux de soja, colza et tournesol), soit près de 50 % de la surface agricole utile, sans compter les prairies temporaires et surtout le soja importé !

⁶ Environ 0,8 g/ kilo de poids corporel pour un adulte, soit 56 g de protéines pures par jour, soit un petit steak de 100 g par jour seulement, 2 produits laitiers et le reste, végétal.

⁷ Our World in Data Ibidem DURU et Théron 2022

⁸ The Conversation

CONSULTATION NUTRITION



www.flickr.com - DR

La compétition entre notre alimentation et celle des animaux est proportionnellement plus forte pour les monogastriques que pour les bovins, en particulier les élevages allaitants. Il est suggéré de ne pas remplacer la viande rouge par la viande blanche, mais de réduire de moitié nos consommations de protéines animales, en les remplaçant par des protéines végétales.

(Merci à The Conversation pour ce passage)

Sur des zones où seuls certains animaux peuvent exploiter la biomasse – alpages, garrigues, Causses... l'environnement est gagnant : séquestration de carbone dans les sols, contrôle de l'érosion, fourniture de produits riches en vitamines et en oméga 3, préservation de la biodiversité...

Contre intuitif

Pour la production laitière, un système d'élevage à l'herbe (le plus souvent bio) présente de loin les plus faibles impacts environnementaux et rend des services plus importants à la société. Ces élevages, meilleurs pour notre santé et le bien-être des animaux, exigent toutefois plus d'espace. Mais en

Conclusion

Les questions d'environnement et d'agronomie relèvent de plusieurs disciplines scientifiques et nous recommandons fortement de faire confiance à leurs experts qui – eux seuls – peuvent avoir une vision globale, holistique et intelligente. Prenons-les comme conseillers et laissons aux bavards leurs bavardages sectaires

consommant moins de viande ou fromage, le système est alors bénéfique à tous : planète et humain.

Chercher les synergies

Les pratiques peuvent être améliorées, notamment, en piochant des idées ancestrales. Les élevages synergiques animaux / plantes sont toujours favorables. De même, on sait aujourd'hui produire des gaz (méthane) utiles pour l'énergie, tout en réintroduisant les résidus finaux dans les sols... La permaculture nous réapprend à incorporer arbres, buissons, arbustes, à faire des inter-rangs de cultures pérennes, en faisant de l'agroforesterie (cacaoyer aux Antilles par exemple), à remettre des haies significatives et des arbres dans ces haies pour fixer les sols, pour l'ombrage ou encore pour la biodiversité. Les formes d'élevage ayant la meilleure performance environnementale favorisent les synergies entre plantes (légumineuses, arbres...) et animaux, tout en promouvant la biodiversité dans les sols.

C'est le cas par exemple de la polyculture élevage (dans des dimensions humaines). L'aquaponie (association de culture de plantes sur l'eau, avec un élevage de poissons dans l'eau) est une synergie qui, bien conduite, est fructueuse.

Replanter des plantes à atouts agronomiques

Les légumineuses, chènevis, lin... Elles sont nombreuses ces plantes qui stockent carbone et azote dans les sols, permettant l'an suivant de mettre moins d'intrants. Ainsi, prenant mieux soin des sols, toute la chaîne en est bénéficiaire ...

Nous avons besoin de +200 000 ha de légumineuses afin d'atteindre les recommandations (10 kg/an et par habitant Vs 1,7 kg/an en 2022). La balance des fruits et légumes est également négative en France.

Les agronomes recommandent de réserver les prairies permanentes aux ruminants, réservant les co-produits de l'agriculture aux porcs et volailles, de produire des légumineuses, des protéagineuses locales, et à prioriser la diversité.

et polarisés.

Bien entendu, l'agronomie ne peut se considérer que régionalement, puis localement. Les territoires, les traditions, les populations ne sont pas globalisables et chaque cas doit être considéré loco-régionalement.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Cociter® - Duru & Therond - Flickr - L'observatoire des aliments

NutriMarketing - The Conversation - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°131 - Novembre 2022

Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621