

Consommation de viande et de poisson

Pourquoi est-ce un problème

L'élevage intensif attaque l'eau et les flux hydrauliques, la production mondiale de végétaux, la biodiversité, contribue à l'appauvrissement des sols et, en plus, possède un rendement plutôt faible, sans parler d'une grande quantité de gaz à effet de serre qui est rejetée dans notre atmosphère.

Les flux hydrauliques

Les animaux d'élevages tels que les vaches consomment énormément d'eau – jusqu'à 100 litres par jour pour une vache en lactation.

Les infrastructures créées pour ces animaux nécessitent d'être lavées – autant les fermes que les abattoirs – et rejettent lors du lavage de l'eau grise, c'est-à-dire de l'eau peu polluée.

Les animaux mangent des végétaux qui ont besoin d'être irrigués. De ce fait, l'élevage utilise également de l'eau de manière indirecte.

On peut comparer de manière virtuelle la consommation en eau pour une tonne de bœuf et une tonne de riz – respectivement l'animal et le végétal consommant le plus d'eau. Ces chiffres sont de 16 726 Mètre cubes d'eau pour le bœuf et 2 552 pour le riz, en moyenne, ce qui est 6.5x supérieur.

Production mondiale

Comme dit précédemment, les animaux nécessitent des végétaux pour se développer. L'élevage intensif demande donc une très grande quantité de végétaux. Ce sont au total entre 70 et 78% des terres agricoles qui sont destinées à l'alimentation des animaux. Sachant qu'environ 80 % de ces terres pourraient subvenir aux besoins humains.

L'élevage dit intensif nécessite de grandes parcelles de terre, ce qui amène à leur déforestation. Celui-ci est responsable de 80% de la déforestation de la forêt amazonienne et d'environ 14% des forêts mondiales.

Au niveau de la biodiversité, la déforestation provoque notamment la disparition de plusieurs espèces animales et végétales, donc d'habitats généralement riches en biodiversité.

Le cycle de renouvellement des sols a été en grande partie dérégulé par l'homme, de par ses habitudes sédentaires. Il a chassé les troupeaux d'herbivores ne laissant que les animaux domestiques.

L'élevage produit des déchets, polluant les sols et les eaux, ce qui endommage les zones extérieures.

Le rendement de l'élevage est assez faible, car nous avons pu estimer sur une année qu'avec un hectare de riz nous pouvons nourrir 19 personnes et avec un bœuf une seule.

Manger végétarien et équilibré

Pour être équilibré, notre corps a besoin de macronutriments (protéines, glucides et lipides) ainsi que de micronutriments (vitamines et minéraux). Dans une alimentation végétarienne, il est donc indispensable de combiner légumes, fruits, céréales (de préférence complètes), légumineuses, fruits et graines oléagineux (amandes, noix). Il est également important de consommer les ovo-lacto (oeufs et produits laitiers) mais avec modération car ils contiennent beaucoup de protéines (une trop grande quantité peut nuire au fonctionnement de nos reins) et des matières grasses saturées (à ne pas surconsommer).

La formation de certains acides aminés (éléments constitutants des protéines) présents dans la viande est possible en associant des légumineuses et céréales, comme les lentilles et le riz, par exemple.

Contrairement à ce que l'on peut croire, il est facile de ne pas avoir de carences, même sans manger de viande. Le seul élément difficile à trouver est la vitamine B12. Au niveau de ses bienfaits sur la santé, l'alimentation végétarienne ou tout simplement la réduction de la consommation de viande permet de diminuer de 10% à 60% les risques d'obésité, d'hypertension, de cholestérol, de diabète de type 2, de cancer et de maladies cardiovasculaires.

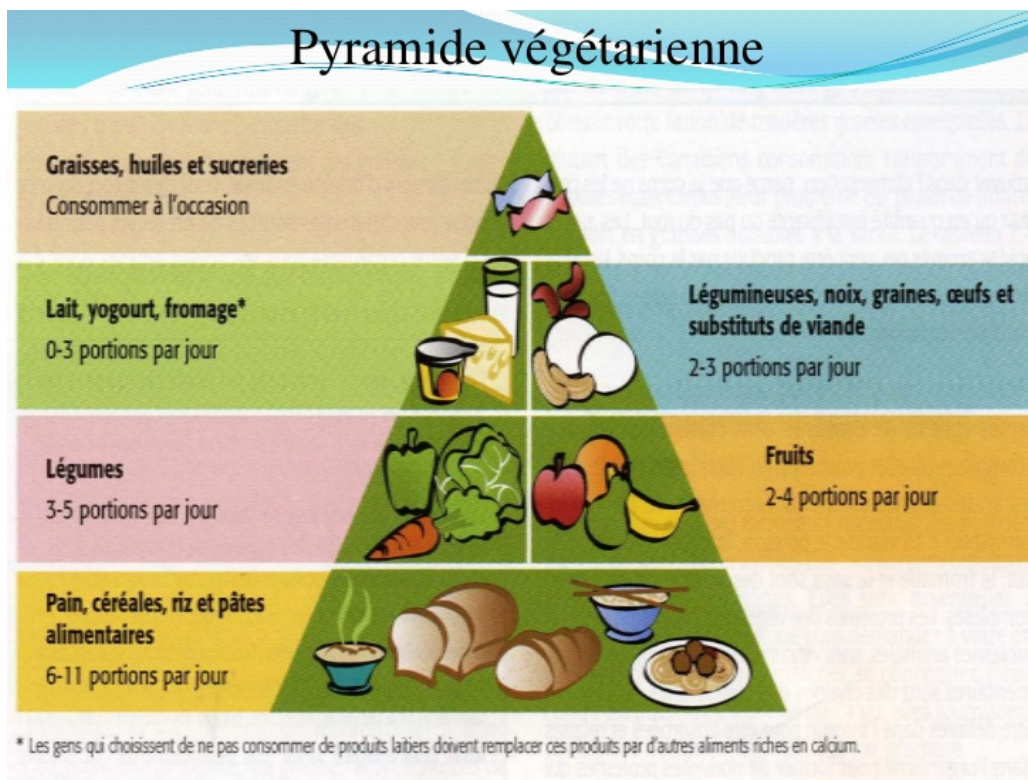


Tableau détaillé des nutriments que l'on trouve dans la nourriture

Protéines	Les légumineuses (lentilles, haricots, pois, soja...) Les céréales (riz, semoule, avoine, millet, épeautre...) et pseudo-céréales (quinoa, amarante...) Les fruits oléagineux (noix, amandes...) → la consommation doit rester modérée en raison de leur teneur en matière grasse
Glucides	La cellulose (cellules végétales) L'amidon (tapioca, céréales, légumineuses, poireau, tubercules, œufs) Les sucres (miel, fruits frais, fruits secs, sucres industriels tirés de la betterave ou de la canne...)
Lipides	Les huiles et graisses végétales Les fruits oléagineux (amandes, noisettes, arachides, noix, etc) Les ovo-lactos (beurre, crème, œufs et fromage) Les olives
Vitamines	A → œufs, lait, fromages, carottes, légumes à feuilles vert sombre, légumes crucifères, petits pois... B1 → légumes secs, flocons d'avoine, riz brun, pain complet, levure de bière B2 → levure, œufs, laitages B3 → oeufs B5 → levures, champignons, œufs, lentilles, laitages B6 → levures, germes de blé, lentilles, choux-fleurs, bananes B8 → jaune d'œuf, soja, lentilles, haricots, maïs, noix B9 → légumes verts, graines comme maïs et pois chiche B12 → œufs, fromages C → fruits et légumes D → grâce au soleil E → huiles vierges d'olive et de colza, amandes, noisettes, cacahuètes, épinards, avocats K → légumes verts à feuilles, choucroute et crucifères, persil, épinards, laitue, fromages