

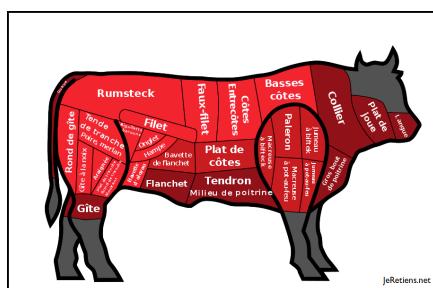


L'écologie dans l'assiette

Comment sommes-nous passés de notre régime de cueilleur-chasseur aux repas hyper industriels ultra-transformés et à l'omniprésence de la viande dans notre régime alimentaire ? Quels sont les leviers disponibles dans notre alimentation pour un meilleur avenir collectif et une meilleure santé individuelle ? Et si l'une des clés de notre avenir sur la planète se tenait dans notre assiette ?

Diagnostic

On nous en rebat les oreilles à longueur de journée et d'année : il faut réduire notre production de CO₂ pour éviter une catastrophe climatique. Les actions proposées vont de la baisse de la consommation d'énergie, au transport en passant par l'éclairage et le locavorisme etc. Parmi toutes ces propositions il y en a une qui soulève beaucoup de débats et représente un réelle opportunité : le passage à un régime végétarien, c'est à dire la réduction (ou l'abandon) de la consommation de viande, avec une attention toute particulière à la viande de boeuf. Pourquoi ? Comment ?



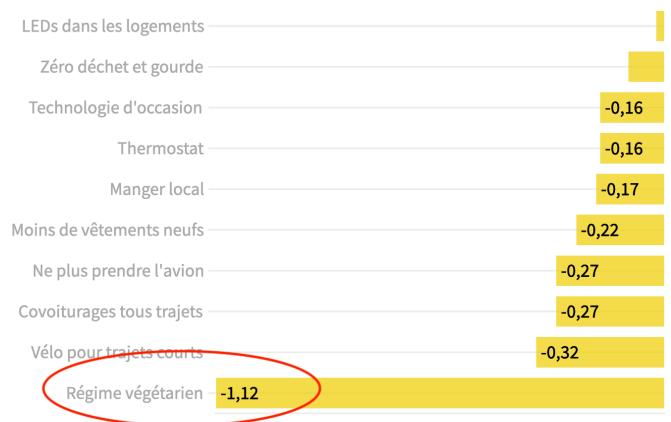
Comme nous l'avons déjà décrit dans ces colonnes, l'humain que nous sommes ne sait pas utiliser l'énergie solaire pour fabriquer ses nutriments : il lui faut l'intermédiaire des plantes et/ou des animaux pour se nourrir. Si notre consommation de viande est remise en cause, c'est que, pour nourrir des animaux il faut d'abord commencer par produire ... des végétaux ! car eux non plus ne savent pas se nourrir de soleil. L'addition finale est salée, puisque la production d'1 kg de viande dégage 7 fois plus de CO₂ que celle d'1 kg de légumes ! (sans compter l'eau nécessaire). Cette production de CO₂ (équivalent CO₂) est principalement le résultat du mécanisme de digestion des bovins (ruminants donc) qui dégage de

grandes quantités de méthane, un GES beaucoup plus nocif que le CO₂.

Retour sur le passé

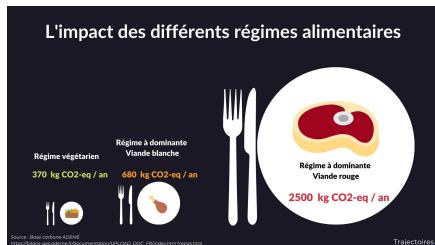
Homo Sapiens a hérité de ses ancêtres sa nature omnivore. Au gré des situations,

Estimation de l'impact des gestes individuels sur les réductions d'émissions de CO₂, en tonnes de CO₂ par personne et par an



¹ les gaz à effet de serre (GES), causes du bouleversement climatique, sont nombreux. Pour pouvoir consolider les mesures ils sont convertis en « équivalents CO₂ » bien que leurs comportements soient quelquefois très différents

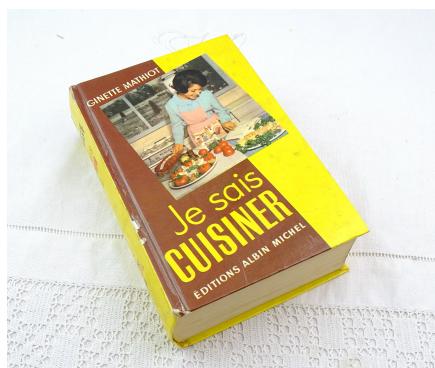
d'abord chasseur-cueilleur puis cultivateur-éleveur son alimentation a toujours comporté des apports carnés dans des proportions variées. Au tournant du siècle dernier la culture occidentale a embarqué le monde entier dans l'exagération des repas hyper préparés qui font la part plus que belle à la viande, et dans des quantités toujours plus importantes jusqu'à provoquer des crises sanitaires graves (voir encadré) : toujours plus de calories alors que dans le même temps l'énergie nécessaire à la vie quotidienne devenait de plus en plus réduite grâce aux énergies fossiles (machines, robots, transport ...)...



Les besoins de l'organisme

Mais la viande est-elle nécessaire à notre métabolisme ? Pas forcément. Nous savons tous qu'un régime sans viande (végétarien) est possible, même si des précautions doivent être prises pour (en simplifiant) disposer des protéines indispensables et du fer que procurent les viandes rouges. Il n'y a donc pas d'obstacle biologique à se passer de viande. Par contre, se passer de tous les produits animaux (régime végétalien) est plus difficile. Il faut alors faire particulièrement attention aux apports en vitamine B12 et D, en fer, en zinc, en calcium, mais aussi en iodé et en vitamine A. Ce régime, qui fait partie des préconisations véganes, n'apporte d'ailleurs pas grand-chose au bilan CO₂ du régime végétarien.

La résistance culturelle

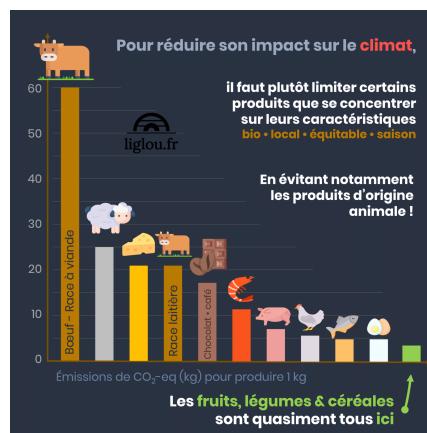


La cuisine de Ginette Mathiot, incontournable du XX^e siècle

Mais alors, en dehors des aspects mercantiles, qu'est-ce qui nous empêche de manger plus vertueux ? De nombreuses cultures de par le monde proposent des plats sans ou avec peu de viande. Mais pour les amateurs (occidentaux notamment) de « bons petits plats » et de « recettes de grand-mère », abandonner la viande est une aventure difficile, un changement de culture, l'abandon de saveurs qui vous ont chatouillées le palais et les narines depuis votre enfance : il ne s'agit pas seulement d'une question de CO₂ ou de protéines. Même si le nombre de foyers (en occident) qui cuisinent leur repas continue à chuter au profit de la restauration ("de rue", sandwichs, pizza ...) changer ses habitudes en la matière irait dans le bon sens.

Comment changer ?

Une des voies suivies par le commerce pour promouvoir le végétal consiste à proposer des imitations végétales de plats à base de viande, ce qui permet d'améliorer les profits au passage. Orientation tristounette, dans la mesure où le végétal a tant de variétés de goûts à offrir



La solution ne serait-elle pas de diminuer notre nombre de repas à base de viande, surtout bovine, de diminuer les portions de viande en général et de rester modéré sur le poisson ? pour cela il nous faut de nouvelles recettes, principalement basées sur nos produits végétaux locaux. Bien, alors qui ? Et si les moteurs potentiels de ce changement étaient nos grands chef(fe)s ? les acteurs de la restauration ? Les cantines ? les foute-trucs ? Pour l'instant, trouver en Europe une carte végétarienne dans un restaurant, autre que spécialisé, est une gageure. A quand au minimum 2-3 recettes écologiques dans chaque carte de chaque restaurant ?

Denis Gadot
egavar.alsace@gmail.com
<https://www.egavar.fr>

Sources : Vert.eco, reporter.net, iglou.fr, bilan-GES.ademe.fr, Franceinter