

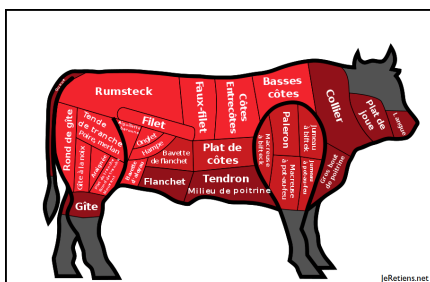


## L'écologie dans l'assiette

**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 CO<sub>2</sub> 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 une 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 CO<sub>2</sub> que celle d'1 kg de légumes ! (sans compter l'eau nécessaire).

Cette production de CO<sub>2</sub> (équivalent CO<sub>2</sub><sup>1</sup>) est principalement le résultat du mécanisme de digestion des bovins (ruminants donc) qui dégage de

Estimation de l'impact de CO<sub>2</sub>, en tonnes de

LEDs dans les logements

Zéro déchet et gourmandise

Technologie d'occasion

Thermos

Manger local

Moins de vêtements neufs

Ne plus prendre l'avion

Covoiturages tous trajets

Vélo pour trajets courts

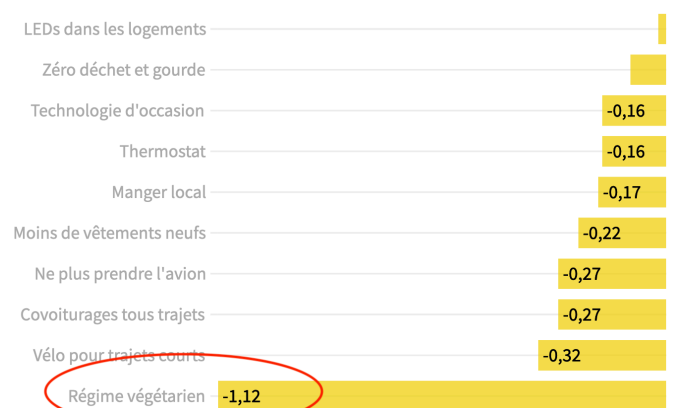
Régime végétarien

grandes quantités de méthane, un GES beaucoup plus nocif que le CO<sub>2</sub>.

## 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 CO<sup>2</sup>, en tonnes de CO<sup>2</sup> par personne et par an



SOURCE : Carbon 4 

<sup>1</sup> 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

# L'impact des différents régimes alimentaires

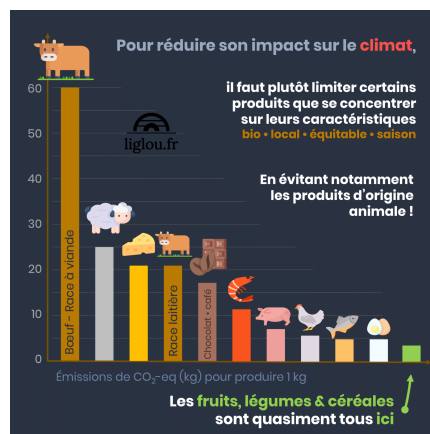
Régime	Impact CO2 (kg CO2-eq / an)
Régime végétarien	370
Régime à dominante Vande blanche	680
Régime à dominante Vande rouge	2500

Source : Base carbone ADEME

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 iode et en vitamine A. Ce régime, qui fait partie des préconisations véganes, n'apporte d'ailleurs pas grand-chose au bilan CO<sub>2</sub> du régime végétarien.

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 CO<sub>2</sub> 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", sandwiches, pizza ...) changer ses habitudes en la matière irait dans le bon sens.









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 ....

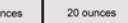


## En 20 ans aux Etats-Unis ...

**Les Etats-Unis préfigurent souvent nos malheurs à venir. En 20 ans la quantité de nourriture servie dans la restauration américaine a doublé voire triplé par endroit. Le bagel, ce petit pain typique des fast-food a doublé de diamètre; le burger est passé de 100 à 230 grammes etc. Cette évolution a pour effet une augmentation de consommation de 1 595 calories de plus qu'il y a 20 ans pour chaque repas. Cette évolution constitue une des causes majeures de l'augmentation potentiellement dévastatrice de l'obésité chez les enfants et les adultes, une grande majorité des repas étant maintenant pris à l'extérieur du foyer.**

(source : [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov))

Portion Distortion	
20 Years Ago	Today
Bagel	
 3 inches (diameter)	 6 inches (diameter)
Cheeseburger	
 4.5 ounces	 8 ounces
Popcorn (medium bag)	
 5 cups	 11 cups
Soda	
	



6.5 ounces      20 ounces

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

Mais ... le vent tourne !  
 Depuis 2021 et la crise économique résultant de la pandémie de COVID, les coûts des aliments augmentent fortement en valeur absolue et en proportion dans le coût de production des repas dans la restauration, ce qui a pour corollaire la diminution sensible des portions en même temps qu'une augmentation des prix et ... des profits.



sont étrangères et quelquefois nous dérangent. Elle nous pousse aussi à acheter « hors saison ».

Il est tout à fait possible de remplacer une partie de nos besoins en protéines par des produits de la mer, d'autant qu'ils amènent une contribution en iode très utile (et c'est tellement bon). Mais l'augmentation de la production de produits d'élevage<sup>2</sup> va avec une augmentation de la pêche minotière<sup>3</sup> qui détruit les populations entières de petits poissons qui sont la nourriture de base des plus gros que nous consommons : l'élevage aquacole n'est pas durable.

<sup>2</sup> la production de produits d'élevage aquacoles a augmenté de près de 30% dans les 10 dernières années pour constituer plus de 50% de la consommation actuelle. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/le-poisson-d-elevage-detrone-toujours-plus-le-poisson-peche-5979260#>

<sup>3</sup> La pêche minotière cible les petits animaux marins qui ne sont pas valorisables en vente directe, ils sont transformés en aliment pour les ... piscicultures. Cette pêche représente aujourd'hui 20% des prises et est en augmentation, causant des ravages dans les écosystèmes marins

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](mailto:egavar.alsace@gmail.com)  
<https://www.egavar.fr>

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