

Notre façon de manger a un impact certain sur le changement climatique. Les systèmes alimentaires produisent près de 30% des émissions de gaz à effet de serre, l'élevage près de 15% et la production de viande bovine près de 7%.

## NOTRE CONSOMMATION EXCESSIVE DE CALORIES ANIMALES ET DE PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS, TYPIQUES DE NOS REGIME OCCIDENTAUX, EST DELETERE POUR LE CLIMAT (ET LA SANTE DES CONSOMMATEURS !)



Produits ultra-transformés (-)



Produits animaux (--)



Produits végétaux peu transformés (++)

♦ Selon les docteurs Tilman et Clark de l'Université du Minnesota (*Nature* 2014)

« Le régime omnivore de type occidental produit plus de 5 g d'équivalents CO<sub>2</sub>/kcal, le régime méditerranéen presque 4 g d'équivalents CO<sub>2</sub>/kcal, le régime pescétarien environ 2,5 g d'équivalents CO<sub>2</sub>/kcal et le régime végétarien environ 1,4 g d'équivalents CO<sub>2</sub>/kcal »

- Ainsi plus les régimes alimentaires sont riches en produits végétaux plus l'impact climatique est réduit et mieux ils protègent notre santé
- Au sein des produits végétaux, les grains et graines (céréales complètes, légumineuses et fruits à coque ou graines oléagineuses) présentent un impact particulièrement bas pour le climat tout en étant des aliments peu transformés et excellents pour la santé
- Au sein des produits laitiers, les fromages produits industriellement sont ceux qui impactent le plus l'environnement comparés aux laits et yaourts ou autres laits fermentés
- Parmi les viandes, une kcal de viande de ruminant produite hors-sol génère 3 fois plus d'équivalent-CO<sub>2</sub> que les viandes de volaille et de porc. L'association « Pâturage – Ruminant » est un moyen d'optimiser la fixation de carbone et d'azote dans le sol (*voir la fiche Climat – Agriculture*) et donc de réduire les émissions des 2 gaz à effet serre méthane et protoxyde d'azote dont les effets sur le réchauffement climatique sont importants.

# NOTRE CONSOMMATION EXCESSIVE DE VIANDE ET ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMES CONTRIBUE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

♣ *Les aliments ultra-transformés sont notamment une recombinaison d'ingrédients (et d'additifs) produits en masse dans le monde entier à partir de monocultures intensives*

*(i)-perte de biodiversité ; (ii)-monocultures intensives utilisant des engrais de synthèse et pesticides ; (iii)-destruction des forêts pour augmenter les surfaces de ces monocultures*

♣ *Les calories animales sont couteuses pour le climat*

*7 kg de céréales sont nécessaires pour produire un kilo de bœuf, 4 pour 1 kg de porc, 2 pour 1 kg de poulet.*

➔ *Nous devons absolument réduire notre consommation de calories animales, surtout de viandes, de presque de moitié dans les pays occidentaux*

☞ **Pour le climat et pour notre santé, il faut respecter la règle des 3V...**

**...consommer Végétal, Vrai, Varié**

♣ *Le régime protecteur universel pour la santé, le climat et le bien-être animal est un régime riche en produits végétaux peu transformés et variés*

*- V1 : Limiter à 15% l'apport calorique quotidien en produits animaux : -remplacer les calories animales en excès par des grains et graines : légumineuses, céréales complètes et fruits à coque.*

*- V2 : Limiter à 15% l'apport calorique quotidien en produits ultra-transformés : -les remplacer par de vrais aliments.*

*- V3 : Manger varié, si possible bio, local et de saison.*

♣ *Fractionner les vrais aliments en ingrédients, puis les recombinaison à travers le monde pour conduire à des formulations standardisées, est responsable de la production considérable de gaz à effet de serre*

*-Mieux vaut consommer directement l'aliment brut local et éviter tous les coûts énergétiques inhérents au fractionnement, au transport et à la reformulation de produits alimentaires transformés.*

♣ *Manger de saison permet d'utiliser les produits locaux et de supprimer les transports de produits importés.*

♣ *Manger « bio » supprime les engrais chimiques et les pesticides de synthèse couteux en énergie et en gaz à effet de serre*

*Notre façon de consommer, et donc notre acte d'achat, est crucial pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Revenir à une alimentation plus végétale de type flexitarienne (consommer de la viande de temps en temps mais pas systématiquement) est probablement le mode de consommation le plus vertueux à long terme combinant utilisation des terres cultivables pour produire des calories végétales et les prairies non cultivables pour produire des calories animales pour les hommes et pour piéger le carbone et l'azote dans le sol.*

Anthony FARDET

**Association GREFFE**

<http://groupe-greffe.wix.com/groupe-greffe>

mail : [groupe-greffe@laposte.net](mailto:groupe-greffe@laposte.net)