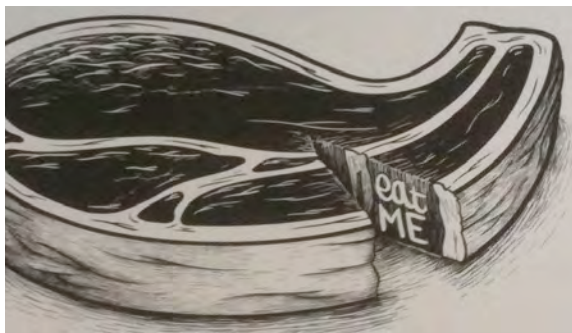


LES BONS GESTES

Manger moins de viande, c'est possible

Sans pour autant manquer de force...



Si la viande est source de protéines, de fer et d'oligo-éléments, pas besoin cependant d'en manger à tous les repas. Notre équilibre nutritionnel requiert une grande diversité d'aliments : légumes et fruits frais, légumes secs, féculents, céréales, poisson, œufs, produits laitiers, matières grasses, produits sucrés.

Mais manger trop de viande augmente le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires ; les nutritionnistes conseillent ainsi 500 g de viande rouge par semaine maximum. L'apport recommandé en protéines pour un adulte est aujourd'hui de 0,8 g par kilo de poids, soit 56 g par jour pour un homme de 70 kg.

Évaluez l'équilibre de votre alimentation : www.erasme.org/libre/sante/animations/alimentation/pyramide4.swf (outil de la PMI du Conseil général du Rhône)



L'union fait la force

L'association, riche en protéines, entre des légumes secs et certaines céréales remplace idéalement un plat de viande. Les cuisines traditionnelles des quatre coins du monde se fondent d'ailleurs depuis des millénaires sur cette « complémentarité » : en Afrique du Nord, les pois chiches et la semoule de blé dur donnent le couscous ; au Mexique on cuisine le maïs avec les haricots rouges; en Chine le riz se consomme avec le soja, en Inde avec les lentilles.

De nombreuses combinaisons sont possibles, à petits prix!

Tout en diversifiant vos recettes céréales-légumineuses, afin que s'opère la complémentarité nutritionnelle entre ces deux familles !

Légumes secs / légumineuse (¼ de la ration)	Céréales (¼ de la ration)
haricots (verts, rouges, blancs, etc.)	blé (semoule de blé dur, blé à cuire)
pois (cassé, pois chiche, petit pois)	orge
lentilles	riz
soja	maïs
	avoine
	millet
	quinoa

Exemples de recettes : www.recettes-vegetariennes.com,
www.ptitchef.com/tags/recettes/cereales-legumineuses

Ouvrage de recettes : *Fabuleuses légumineuses – 140 recettes traditionnelles*, éditions Terre vivante, 17,20 €.

Le soja, son intérêt et ses limites...

Cette légumineuse est la seule source végétale complète d'un point de vue nutritionnel pour l'apport de protéines (cf. Les protéines d'origine végétale). Ce qui en a fait un produit phare de l'alimentation végétarienne dans les magasins bio. Problème, cette espèce est encore très peu produite en France malgré des qualités agronomiques intéressantes telles que le faible besoin en azote. 75 % de la production de soja se situe dans le Sud-Ouest (cultures irriguées), les 25 % restants se trouvant dans l'est du pays (en sec).

D'où l'intérêt de découvrir les légumineuses cultivées localement, comme les haricots, les lentilles ou encore les pois ! (Source Cetiom)



De la prairie à l'assiette

Les élevages à base d'aliments produits à la ferme (herbe, céréales) consomment moins d'énergie, surtout s'ils répondent au cahier des charges de l'agriculture biologique et distribuent leurs produits localement.

Renseignez-vous auprès de votre boucher ou chez les éleveurs qui pratiquent la vente directe (sur la ferme ou en Amap) au sujet de l'origine de leur viande, vous dégusterez ainsi une viande de qualité à tout point de vue !

Crédits photos : flickr - dog tired (d'après illustration de Mc Bess) / flickr - little blue hen / FNCIVAM

SCIENCES ET TECHNIQUES



Vous avez dit « moderne » ?

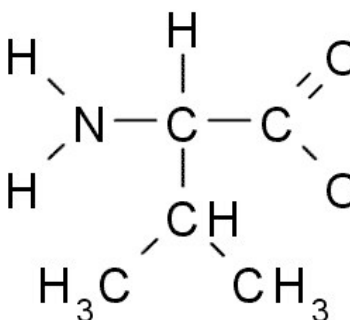
Ultra-spécialisation des régions agricoles, concentration des fermes, sélection des races et variétés les plus productives... l'agriculture s'est massivement intensifiée (plus des ¾ des élevages porcins et de volailles sont intensifs). Les élevages dits « hors-sol » n'ont aucune surface dédiée aux cultures et achètent tous leurs aliments. Le maïs cultivé pour nourrir les vaches laitières offre un bon rendement mais doit être impérativement complété en protéines, d'où une importation massive de soja des Amériques, dont la culture contribue à la déforestation... Toute cette «modernité» repose sur une énorme consommation d'énergie.



Mon bifteck a fait des km

Paradoxe. En France, on voit des vaches partout, ou presque, mais le pays importe 25 % de ses besoins en viande bovine... Habitudes alimentaires et opportunisme économique expliquent en partie cela : les éleveurs français produisent beaucoup de jeunes bovins, alors que la demande est plus forte sur de la viande de vache. 1 million de jeunes bovins sont exportés chaque année depuis la France, principalement vers l'Italie et l'Espagne, tandis que l'Allemagne et les Pays-Bas fournissent le gros des bovins importés.

Source : Institut de l'élevage - www.inst-elevage.asso.fr



Les protéines d'origine végétale

Notre corps a besoin de **protéines**. L'organisme humain peut produire 13 des 21 **acides aminés** qui forment nos protéines, mais les huit restants doivent être absorbés par l'alimentation. Ils sont dits « essentiels ».

Les produits laitiers, la viande, le poisson ou encore le soja recèlent des protéines complètes fournissant ces acides aminés essentiels. En revanche, les acides aminés contenus dans les céréales et les légumineuses sont soit incomplets, soit peu absorbés. La riposte trouvée il y a des millénaires par toutes les grandes civilisations est simple et efficace : associer certaines céréales et légumineuses pour qu'elles se complètent.

Plus d'informations : http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_amin%C3%A9_essentiel

QUELQUES CHIFFRES

Empreinte croissante



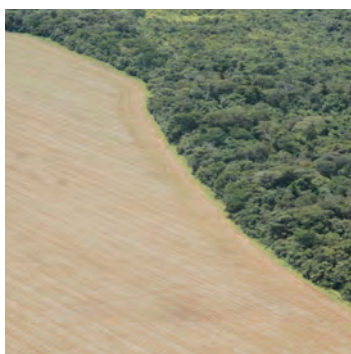
L'amélioration du niveau de vie s'accompagne d'un **appétit croissant pour les plats carnés**. En Chine, la consommation de viande par habitant a été multipliée par quatre depuis 1980, tandis qu'elle doublait au Brésil. La FAO estime ainsi que la consommation mondiale de viande continuera d'augmenter pour atteindre 300 millions de tonnes en 2020.

Or, il faut **11 calories d'origine végétale pour produire 1 calorie de bœuf** : l'augmentation de la demande de viande nécessite donc une extension des surfaces cultivées. 70 % des terres agricoles mondiales étant déjà

destinées à l'élevage, les terres arables et les ressources en eau de la planète ne suffiront pas. Alors, tous végétariens en 2050 ?

À lire : le dernier rapport du Stockholm International Water Institute sur la sécurité alimentaire et la ressource en eau dans le futur (en anglais) :

http://www.siwi.org/documents/Resources/Reports/Feeding_a_thirsty_world_2012worldwaterweek_report_31.pdf



Le soja grignote la forêt

La culture du soja accélère la déforestation en Amazonie, directement ou par déplacement des activités agricoles qu'elle remplace. Le WWF estime que près de 22 millions d'hectares de forêt et de savane pourraient être détruits en Amérique latine d'ici à 2020, à cause de cette culture. **Déforestation et mise en culture des sols forestiers** expliquent en partie la part de l'élevage dans les émissions de gaz à effet de serre mondiales, qui s'élève à 18 % du total.

Rapport du WWF sur la déforestation due à l'extension de la culture du soja :

<http://www.wwf.fr/s-informer/actualites/viandes-un-arriere-gout-de-deforestation>