

MANGEZ MIEUX ET MANGEZ MOINS DE VIANDE

 **Particuliers**



La production de viande génère davantage de gaz à effet de serre (GES) que la production des végétaux. Elle a des impacts environnementaux plus élevés liés à la production des aliments des animaux et à l'élevage même des animaux (bâtiments, déjections, etc.).

Selon le World Wide Fund For Nature ([WWF](#)), un français consomme en moyenne 60 kg de viande par an. Les Nations Unies prévoient qu'en 2050, alors que la population devrait atteindre près de 10 milliards d'individus, la consommation de viande devrait encore augmenter de plus de 75% à l'échelle du globe !

Pour atteindre l'objectif de l'accord de Paris de limiter le réchauffement climatique en deçà de 1,5°C à la fin du siècle, les scientifiques estiment qu'il faudrait diviser au moins par 2 notre consommation de viande, en évitant en priorité la viande issue d'élevages industriels (*source* : [Réseau Action Climat France](#)). Choisir de manger moins de viande est donc une des façons les plus efficaces de réduire les émissions de gaz à effet de serre de son alimentation.

SELON L'ORGANISATION
DES NATIONS UNIES POUR
L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE,
**L'ÉLEVAGE INDUSTRIEL EST
RESPONSABLE À LUI SEUL DE**

14,5%

DES ÉMISSIONS DE GAZ
À EFFET DE SERRE (GES).

SOURCE : ARTICLE [20MINUTES.FR](#)

LA VIANDE
BOVINE
REPRÉSENTE **41%**
DES ÉMISSIONS MONDIALES
DE GAZ À EFFET DE SERRE
DUES À L'ÉLEVAGE.

SOURCE : SITE DU [GERES](#)

**PRÉFÉRER
LA VIANDE BLANCHE
(VOLAILLE, DINDE, PORC, ETC.)
PERMET DE DIVISER
SES ÉMISSIONS DE CO₂
QUASIMENT PAR
10 PAR RAPPORT À
LA CONSOMMATION
DE VIANDE ROUGE.**

SOURCE : SITE DU [GERES](#)

JE PASSE À L'ACTION



Mangez moins de viande

- **Réduisez ou arrêtez** de consommer de la viande, prioritairement la viande issue d'élevages industriels. Pour manger de la viande de manière raisonnée et durable pour l'environnement, le [Réseau action climat](#) préconise trois à quatre portions de viande par semaine. Le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) en France rappelle que dans un repas, la viande ne doit pas être la composante dominante du plat.
- **Préférez les viandes de qualité** : issues de l'agriculture biologique, Label Rouge, les volailles fermières, la viande bovine élevée à l'herbe, etc.

JE PASSE À L'ACTION

● Privilégiez la viande blanche à la viande rouge

Les émissions liées à l'élevage bovin proviennent principalement de la production et de la transformation des aliments qu'il consomme (45% du total) et de la digestion des animaux (39%) qui est émettrice de méthane, un important gaz à effet de serre. Par ailleurs, l'utilisation massive de soja dans l'alimentation animale française dégrade les écosystèmes d'Amérique du Sud. L'élevage est responsable d'environ 80% de la déforestation en Amazonie.

Source : [site GERES](#)

● Élaborez des menus bons pour votre santé et meilleurs pour l'environnement en rééquilibrant les apports de protéines animales et végétales

Mangez des légumineuses appelées aussi légumes secs (pois cassés, lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, soja et ses dérivés dont le tofu, etc.) **et des céréales complètes** (riz, pâtes, boulgour, millet, etc.), **riches en fibres, protéines et minéraux**. L'agence française de la transition écologique (ADEME) propose **un livret de 40 recettes à base de légumes et de légumineuses** différents en fonction des saisons pour vous aider dans cette démarche.





JE M'INFORME

Le saviez-vous ?

Selon une **étude IFOP et Just Eat** concernant les résolutions alimentaires des Français pour l'année 2022, **65 % des sondés songent à adopter un régime flexitarien** (qui limite la consommation de viande et de poisson, sans être exclusivement végétarien).

En 2021, **un français sur deux déclarait avoir réduit sa consommation de viande rouge afin de limiter son empreinte carbone.**

Source : **enquête Harris Interactive**

Pour aller plus loin

L'étude du Fonds Mondial pour la Nature (WWF) **Viande : manger moins, manger mieux** a pour objectif de **vous guider à travers les modes de production de viande, produits laitiers et œufs** les plus représentatifs en France, **pour faire les choix les plus durables** : plus respectueux de l'environnement et du bien-être des animaux. Parmi les modes de production étudiés, c'est le Label AB qui reste le plus respectueux sur les enjeux identifiés et le meilleur choix, toutes filières confondues et des points de vue environnemental et du bien-être des animaux.

Pour **comprendre les impacts de l'agriculture conventionnelle versus ceux de l'agriculture biologique et de l'agroécologie**, consultez **l'infographie** du WWF présentant la synthèse du **rapport « Pour une transition agricole et alimentaire durable »**.

Un outil, **l'Eco-Score**, disponible via **l'application mobile Open Food Facts**, permet de connaître **l'impact environnemental des produits alimentaires** en les scannant avec son téléphone. L'Éco-score vous aide à mieux comprendre l'impact de votre consommation, pour mieux choisir et agir **pour accélérer la transition écologique**.

Par exemple, un œuf biologique d'origine française sera classé dans la catégorie A, un œuf Label Rouge français sera classé dans la catégorie B, tandis qu'un œuf dont la poule est élevée en cage sera catégorisé C.

De même, un lait biologique français sera catégorisé A, alors qu'un lait provenant des Etats-Unis sera classé dans la catégorie C...