

# MANGER MOINS DE VIANDE

LA VIANDE, CE SONT DES PROTÉINES ET DU FER.  
OUI, MAIS...

La consommation moyenne mondiale de viande par habitant est en hausse. Il existe un lien évident entre la consommation élevée de viande et la survenue de certaines maladies. Par ailleurs, sa production a un coût important pour l'environnement, entraînant des émissions de gaz à effet de serre et une utilisation importante d'eau et d'énergie fossile.<sup>1</sup>

Où trouver une quantité similaire de fer (3,6 mg)<sup>5-6</sup> ?

Besoins quotidiens en fer : \*  
- Hommes, femmes ménopausées, enfants : 8-12 mg/jour  
- Femmes réglées/enceintes : 16/30 mg/jour



Où trouver une quantité similaire de protéines (45 g)<sup>5-6</sup> ?

Besoins quotidiens en protéines :  
1 g/kg de poids corporel/jour  
donc 60 g pour une personne de 60 kg

-  140 g de champignons cuits  
0,15 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  150 g de pois chiches ou  
180 g de haricots rouges cuits  
0,19 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  190 g d'épinards  
0,2 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  66 g de lentilles (poids sec)  
0,91 kg CO<sub>2</sub>eq

150 g de bœuf rôti cuit  
5,14 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*



\* L'absorption du fer varie selon divers paramètres.

-  160 g de lentilles (poids sec)  
0,15 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  250 g de poisson  
2,2 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  290 g de tofu  
0,18 kg CO<sub>2</sub>eq
- OU
-  230 g de pois chiches (poids sec)  
0,23 kg CO<sub>2</sub>eq

## BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

### Réduction de la mortalité

Manger seulement une demi-portion (environ 42 g) de viande rouge par jour pourrait éviter :

**7,6%** des décès chez les femmes

**9,3%** des décès chez les hommes<sup>2</sup>

Manger moins de viande hachée, de charcuterie ou de saucisses, c'est réduire :

de **42%** le risque de maladie cardiovasculaire<sup>3</sup>

de **18%** le risque de cancer colorectal<sup>4</sup>

de **19%** le risque de diabète

### Où trouver de la B12 ?

Besoins quotidiens : 4-5 µg/jour<sup>5-6</sup>

-  100 g de poisson (5 µg)
-  30 g de fromage (0,5 µg)
-  2 œufs (1,6 µg)

## BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT



### Utilisation et qualité de l'eau

L'agriculture et le bétail utilisent plus d'eau douce que toute autre activité humaine. Les déjections des animaux et les engrais polluent les nappes phréatiques.



### Prendre soin de la biodiversité

La conversion des terres en pâturages et cultures de céréales destinés à nourrir le bétail affecte la biodiversité.



### Diminution des gaz à effet de serre

Les bovins émettent des gaz à effets de serre du fait du méthane généré lors de leur digestion.

## LA PRESCRIPTION DURABLE

- ◆ Limiter sa consommation de viande à 2-3 repas carnés par semaine, dont 1 maximum de viande rouge.
- ◆ Substituer les portions de viande à l'aide du tableau des équivalents ci-dessus.
- ◆ Préférer les élevages locaux, en plein air.

### Quand aborder la question de la consommation de viande ?

Notamment en cas de maladie cardiovasculaire, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, lors de la diversification alimentaire du nourrisson ou encore de la prévention du cancer colorectal.

## RÉFÉRENCES

1. Benning R. Fleischatlas: Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. 1. Auflage. Chemnitz C, éditeur. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung; 2021, p. 50.

2. Pan A, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies. Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563.

3. Micha R, et al. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010 Jun 1;121(21):2271-83.

4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. 2015. Disponible sur : <https://www.who.int>

5. Société suisse de nutrition (<https://www.sge-ssn.ch/fr/>).

6. Base de données suisse de valeur nutritive (<https://valeursnutritives.ch/fr/>).

