

CLIMAT : MIEUX VAUT UN VÉGÉTARIEN EN 4X4 QU'UN OMNIVORE EN VÉLO !

Selon l'Organisation des Nations-Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO), la consommation de viande et de poisson est la première cause des émissions de gaz à effet de serre (18%), soit plus que les transports.

➤ D'après Le New Scientist Magazine, « Produire 1 kg de boeuf génère autant de gaz à effet de serre que rouler en voiture pendant 3 heures en laissant chez soi les lumières allumées! » En comparaison, produire 1kg de céréales équivaut à un créneau en voiture (d'après l'ADEME).

➤ On utilise des quantités colossales d'énergie (émission de gaz à effet de serre) pour produire les engrais permettant les cultures destinées aux animaux d'élevage, faire tourner les abattoirs et les usines de transformation ainsi que pour transporter les bêtes, vivantes ou en carcasses. De plus les ruminants génèrent du méthane, un gaz à effet de serre extrêmement puissant. En France, nous élevons et abattons 1 milliard d'animaux par an.

➤ 100g de lentilles contiennent autant de protéines que 100g de steak. Le soja bio, produit en France (tofu, etc), est 2 fois plus riche en protéines que la viande.

➤ A partir de 7g de protéines végétales utilisées pour nourrir des animaux d'élevage, on ne produit que 1g de protéines animales. En consommant directement les protéines végétales, plutôt que nourrir des animaux d'élevage avec ces mêmes protéines, on pourrait nourrir 7 à 10 fois plus de personnes !

*Pour lutter efficacement contre le changement climatique, pensons à nos moyens de transports... et à nos ASSIETTES !
Comment pourrions-nous diviser par 2 nos émissions de gaz à effet de serre sans agir sur ce qui en est la principale source?*

**“Devenez végétarien, en commençant par un jour par semaine”,
Rajendra Pachaury, président du Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat (GIEC) prix Nobel de la paix – oct. 2008**

Lourd pour le climat, c'est tout ?

➤ **Déforestation** : Les importations de soja (essentiellement OGM) pour nourrir nos animaux d'élevage sont responsables d'une forte déforestation de l'Amazonie : 50% des terres agricoles au Brésil sont consacrées à la culture de ce soja. Il ne reste plus assez de terres pour les cultures vivrières, 16 millions de Brésiliens ne mangent pas à leur faim.

➤ **Ressources en eau potable** : la production d'animaux d'élevages nécessite de grandes quantités d'eau. D'après les chiffres fournis par la FAO, une seule journée sans manger de produits animaux économise 5000 litres d'eau par personne (soit une centaine de douches !)

➤ **Et la pêche ?** La sur-pêche occasionne des dommages considérables dans la capacité de renouvellement de la faune : chute des effectifs de 90% parmi les espèces couramment consommées. L'aquaculture n'est pas une solution, car pour obtenir 1 kg de poissons d'élevage, il faut, pour les nourrir, 2 à 6 kg de poissons sauvages pêchés et transformés en farine. 30% de la pêche mondiale est aujourd'hui réduite en farines pour nourrir les animaux d'élevage (poissons, poulets, porcs).

Les assurances maladie font des tarifs préférentiels aux végétar/liens dans les pays anglo-saxons !...

➤ **Santé** : en France, nous mangeons 3 fois plus de viande qu'il y a 100 ans... avec les conséquences néfastes que nous connaissons pour la santé (cancers, maladies cardio-vasculaires, obésité, etc.).

➤ **Les ingrédients de base**. Et si nous revenions vers les protéines végétales ? Excellentes pour la santé, elles se trouvent en grande quantité dans les légumes secs (pois, lentilles, haricots rouges, blancs, etc), sans oublier les céréales (riz, maïs, sarrasin, blé : pain, pâtes...).

Nombreuses infos utiles et recettes savoureuses sur
www.vegetarisme.fr

➤ **Le prix !** C'est économique : les protéines d'origine végétale sont nettement moins chères que celles d'origine animale !!!