

## STOP OU ENCORE ?

### Comment ça se passe, chez vous, un repas classique ?

Chez moi, enfant, on considérait qu'un repas normal commençait avec des crudités du style betteraves cuites – qui ne sont donc pas du tout des crudités ! – ou des carottes râpées, puis enchaînait sur un plat : viande ou poisson plus légumes et/ou féculents, comme des pâtes, du riz ou des pommes de terre. Ensuite venaient fromage, salade, dessert.

Cette composition que j'imagine assez typique d'une famille des années 1990 dans l'Hexagone tourne autour de l'idée qu'un « vrai » repas contient de la viande ou du poisson « pour les protéines ». Je suis tentée d'y voir une transmission intergénérationnelle reçue par ma mère et surtout ma grand-mère : avec neuf enfants, l'abondance était de mise. Toute sa grande famille devait manger à sa

faim. Les repas de fêtes étaient l'occasion, plus encore que le reste de l'année, de buffets somptueux qui ont marqué mes cousins pour longtemps. Une fois le repas fini, l'été nous allions nous gaver de framboises dans son jardin potager, l'hiver courir derrière les poules dont l'enclos se trouvait juste à côté de la balançoire. On ne fait pas plus bucolique comme tableau. Et lorsqu'on parle aujourd'hui de circuit court<sup>1</sup>, celui-ci est clairement l'incarnation d'un idéal. Pas un seul intermédiaire entre le buisson producteur et mes papilles consommatrices !

Est-ce qu'envisager de manger moins de viande est un privilège de jeune personne bien nourrie, un caprice d'emmeuse gâtée par la vie ? Peut-être est-il plus facile de renoncer à quelque chose que l'on a toujours eu en quantité suffisante. Mais peut-être aussi que le monde dans lequel j'ai grandi n'est pas du tout le même que celui d'avant et après la Seconde Guerre mondiale. Que ce qui était autrefois de l'agriculture et de l'artisanat est devenu une industrie, pour que tout le monde profite de l'abondance à prix cassé. Ce qui était autrefois l'œuvre de la nature est devenu une affaire de profits et de rentabilité, avec des coûts écologique, éthique et sanitaire désastreux. Je ne dis pas que c'était mieux avant, je pense juste que l'on peut faire autrement aujourd'hui.

---

1. On parle de circuit court lorsqu'il y a peu d'intermédiaires entre la personne qui produit et la personne qui consomme.

## Les bénéfiques et les limites de la viande pour la santé

Premier constat, on consomme en France beaucoup moins de viande que dans les années 1980-1990, où nous avons connu un pic de 94 kg par habitant et par an en 1998<sup>1</sup>. Pourtant, en 2018, la France a ingéré 87,5 kg de viande et sous-produits animaux, ce qui reste quand même une grosse quantité ! Apparemment, la volaille a le vent en poupe (+7 % entre 2017 et 2018), en tout cas plus que le veau et le bœuf qui, boudés en 2017, repartent à la très légère hausse depuis 2020 (+1,6 %).

---

---

*En deux siècles, la consommation de viande en France a plus que quadruplé !*

---

---

### *Pourquoi on mange de la viande ?*

La viande est source de nombreux nutriments, ce qui explique probablement sa place centrale dans les plats que l'on se transmet. En premier lieu, on y trouve des protéines, qui sont à la base de toute la construction de notre corps, car elles composent nos cellules. Tout ce qui vous constitue, de la peau au cœur en passant par les vaisseaux sanguins, a besoin de protéines pour exister et se renouveler. Les protéines jouent de nombreux rôles dans le corps : elles

---

1. Rapport France AgriMer sur la consommation des produits carnés en 2018.

élaborent des enzymes (digestives par exemple), le sang, les anticorps qui défendent contre les agressions... Elles se fabriquent à partir des acides aminés, qui sont la clé d'une alimentation équilibrée en protéines.

---

## Focus sur les acides aminés

Petites briques constituant les protéines, on en dénombre vingt. Le corps, qui se débrouille tout seul pourvu qu'on le nourrisse, sait en fabriquer onze tout seul. Les neuf restants doivent donc être apportés par ce que l'on mange.

---

Si la viande contient de 17 à 23 g de protéines par kilo et contient tous les acides aminés dont nous avons besoin, la bonne nouvelle est qu'il y en a ailleurs, dans une quantité incroyable d'autres aliments ne provenant pas d'animaux.

La viande, en fonction des morceaux choisis, contient également des graisses. Les viandes les plus riches en gras sont les viandes rouges comme le bœuf, le cheval et le porc. Vous n'absorberez pas la même quantité de graisses en mangeant un blanc de poulet que du bacon ou une entrecôte (100 g de poulet apportent 4 g de lipides, quand la poitrine de porc, bacon de son petit nom, apporte 21,4 g pour 100 g !). Les graisses ne sont pas des nutriments difficiles à trouver dans d'autres aliments, et c'est plutôt l'accumulation de celles-ci dans notre alimentation

## Stop ou encore ?

qui peut poser des problèmes de santé sur le long terme, car on en retrouve dans beaucoup de produits, transformés ou non.

### *Des nutriments à gogo !*

POPEYE ÉTAIT UN PEU MARSEILLAIS, NON ?

La viande contient également du fer, des vitamines B12, B6 et B3, du zinc et du sélénium. Le fer n'est pas fabriqué par le corps, il faut donc l'apporter par l'alimentation. Lorsque l'on décide de manger moins de viande ou plus du tout, il faut savoir que le fer issu de la viande, appelé fer héminique, c'est-à-dire issu du sang, est plus assimilable que le fer non héminique, issu des végétaux.

Rassurez-vous, il ne sera pas indispensable de vous gaver d'épinards au petit déjeuner pour équilibrer vos apports en fer non animal, car c'est aussi une question d'équilibre et d'absorption.

Par exemple, un petit fruit à l'allure et à la taille modeste, le cassis, est très riche en fer (1,3 mg pour 100 g) et contient de la vitamine C. Ça tombe bien, la vitamine C participe à une bonne assimilation du fer ! Or, lorsqu'on mange moins de viande, on augmente sa consommation de fruits et légumes, qui contiennent naturellement de la vitamine C. Tout s'équilibre ! On trouve du fer dans les haricots blancs ou rouges, les pois chiches, les lentilles, les céréales complètes (riz, blé), les graines de sésame, le quinoa, les amandes, les noix, le tofu, les avocats, les petits

pois, les brocolis... Cela limite grandement les risques de carences ! Si toutefois l'anémie survenait, interrogez votre consommation de thé ou de café. Si vous en consommez beaucoup ou juste après les repas, ils peuvent empêcher le fer d'être correctement assimilé par l'organisme.

### LES VITAMINES DU GROUPE B

Ces vitamines me font penser à une grande bande d'amis : elles fonctionnent ensemble, ont parfois des effets physiologiques communs, mais ont aussi leurs spécialités. Si elles se trouvent toutes dans une alimentation végétarienne, il y en a une qui fait bande à part. Lorsqu'on entame un régime alimentaire sans viandes et avec peu ou pas de sous-produits animaux comme les œufs ou les produits laitiers, la vitamine B12 manque à l'appel. Se rendre compte d'une carence n'est pas chose aisée, car les symptômes sont des fourmillements ou des engourdissements.

En théorie, passer à une alimentation juste végétarienne ne prive pas de vitamine B12, car on en trouve dans le lait, le fromage et les œufs. Dans les faits, selon l'Association végétarienne de France, 10 % des végétariens seraient carencés en vitamine B12 à cause d'une consommation peu élevée de produits laitiers. On ne sait pas tout sur l'alimentation et la capacité d'absorption individuelle des nutriments : certaines personnes passant à un régime alimentaire contenant moins de viande peuvent se trouver carencées au bout de quelques mois, alors qu'on suppose que le foie peut stocker la vitamine B12. Le plus simple

## Stop ou encore ?

reste donc, en cas de doute, de faire une petite analyse des acides méthylmalonique (AMM) dans les urines, avec ou sans ordonnance. Cette analyse est plus fiable que l'analyse de sang, car certaines molécules repérées dans le sang, comme de la vitamine B12, sont en réalité inutilisables comme telles par le corps. Pour éviter tout risque de carence, vous pouvez consommer des aliments enrichis en vitamine B12, que l'on trouve dans les préparations destinées aux végétariens et végétaliens, ou prendre un complément alimentaire.

---

### Se supplémenter en vitamine B12

Voici les recommandations des doses fournies par l'Association végétarienne de France et la société végane française :

#### Pour les adultes

1,3 microgramme de B12, trois fois par jour, par des aliments enrichis en vitamine B12,

OU

10 microgrammes de B12, une fois par jour,

OU

2 000 microgrammes de B12, une fois par semaine,

OU

5 000 microgrammes de B12, une fois par quinzaine.

### Pour les enfants

- **Bébés de 6 à 24 mois** : un quart de la dose adulte, soit 2,5 microgrammes par jour ou 500 microgrammes une fois par semaine (même s'ils sont allaités, les bébés doivent recevoir une supplémentation à partir de leur sixième mois).
- **De 2 à 12 ans** : la moitié de la dose adulte, soit 5 microgrammes par jour, ou 1 000 microgrammes une fois par semaine.
- **À partir de 12 ans** : dose adulte.

Ces associations précisent que toutes ces fréquences sont équivalentes, chacun étant libre de choisir celle qui lui convient le mieux.

Personnellement, je n'envisage pas le fait d'être végétarien comme une maladie nécessitant de prendre des compléments et pilules tous les jours, je préfère donc une fois par quinzaine !

Et n'oublions pas que manger moins de viande signifie aussi continuer à manger de la viande, et que vos apports en vitamine B12 seront apportés par les occasions où vous consommerez des produits animaux. Il y a donc beaucoup moins de risques d'être carencé, mais un utilisateur renseigné est un consommateur qui sait choisir !

---



## Pourquoi faudrait-il en manger moins ?

Après ce tour d'horizon de toutes les bonnes choses que contient la viande, la question légitime porte sur l'intérêt de limiter sa consommation, puisqu'elle est si nutritive. Qu'est-ce qui, sur le plan de la santé, pousse de plus en plus de gens à manger moins de viande ?

*Vous reprendrez bien un peu de gras avec vos frites-mayonnaise ?*

Commençons par un point que tout le monde connaît : le gras. Si un morceau de poulet ou de dinde ne fait pas de mal à son taux de cholestérol, c'est une autre histoire pour le cochon ou le bœuf. Ces viandes contiennent ce que l'on appelle des acides gras saturés, ceux que l'on accuse de boucher les artères, de faire grossir, mais aussi d'être responsables d'une inflammation chronique généralisée, qui à terme déclenche nombre de maladies dites « de civilisation », c'est-à-dire liées à nos modes de vie, nos habitudes alimentaires et notre environnement.

La réalité physiologique est un peu plus subtile que cela, et les recherches<sup>1</sup> dans ce sens nous révèlent de plus en plus l'importance de l'état de notre intestin dans la fabrication de ce fameux cholestérol. En effet, nous avons dans nos intestins un véritable zoo de bactéries, qui travaillent sans relâche pour assimiler les aliments que nous leur

---

1. Étude de référence : « Intestinal microbiota metabolism of l-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis », *Nature Medicine*, 07 avril 2013.

envoyons. Ces bactéries se développent en nombre en fonction... de ce qu'on leur donne à manger ! Ainsi, une alimentation riche en viandes rouges apporte énormément de carnitine, nutriment qui nourrit seulement un certain type de population intestinale. Ces bactéries nourries à la carnitine produisent alors de l'oxyde de triméthylamine (TMAO de son petit surnom), qui impacte la façon dont le cholestérol est acheminé dans le sang vers le foie. En clair : plus on mange de viande, plus le cholestérol a du mal à être éliminé. Les chercheurs de cette étude ont constaté que les personnes végétariennes depuis plus d'un an ne produisent presque plus de TMAO, et ont donc un niveau de cholestérol tout à fait compatible avec une vie en bonne santé.

*Viandes et scandales sanitaires :  
ça n'arrive jamais avec les carottes*

En 1996, on découvrait effarés que les vaches destinées à l'abattoir mangeaient... des vaches ! Sous forme de « farines animales », nom pudique pour une réalité totalement délirante, où l'industrie agroalimentaire a inventé une nourriture pour herbivores à base de produits animaux. Cela a bien entendu été interdit, mais il aura fallu que la maladie de la vache folle, ou encéphalopathie spongiforme bovine, soit susceptible de contaminer l'humain qui mangeait auparavant son steak en toute innocence pour faire bouger les choses.

Trois ans plus tard, ceux qui se croyaient à l'abri avec les volailles avaient échangé leurs entrecôtes pour du poulet.

## Stop ou encore ?

Pas de chance ! Alors qu'un poulet de basse-cour n'est franchement pas compliqué à nourrir, avec des grains et quelques vers de terre, ceux de l'industrie agroalimentaire de France, d'Allemagne et des Pays-Bas consommaient de l'huile de vidange et des graisses animales. C'est déjà une drôle d'idée en soi, mais cela devient vraiment ennuyeux quand on sait que la dioxine contenue dans l'huile de vidange est un polluant cancérigène...

Que ceux qui avaient décidé de ne manger que du cochon se rassurent, le monde découvre en 2009 que la grippe porcine (H1N1) est transmissible à l'homme et potentiellement mortelle.

En 2013, on se rend compte que les lasagnes toutes prêtes vendues par de grandes enseignes ne contiennent pas de bœuf, mais de la viande de cheval roumain. Si on peut suspecter des normes sanitaires en deçà de nos critères habituels d'élevage, le choc est probablement surtout émotionnel. En soi, la viande de cheval reste de la viande, mais notre rapport affectif à l'animal et le fait d'avoir été trompés sur la marchandise change complètement la donne.

La viande de canard n'est pas épargnée non plus : de 2015 à 2017, les virus H5N8 et H5N1 attaquent les élevages du Sud-Ouest. Les autorités sanitaires ordonnent l'abattage préventif de 360 000 animaux.

En tant que consommateur averti, les œufs semblent quant à eux un aliment source de protéines fiable sur le plan sanitaire. Mais à l'été 2017, ils sont retirés de la vente.

Les poules pondeuses, élevées dans des environnements concentrationnaires, sont infestées par un parasite courant des Gallinacés : le pou rouge du chenil. Il n'y a pas de solution miracle contre ces parasites suceurs de sang, et même un poulailler au fond du jardin peut être infesté. Soit on met le feu au poulailler, soit on asperge tout le monde de fipronil. Si le fipronil doit être ingéré à très fortes doses pour rendre malades les humains, malheureusement, il tue les abeilles. C'est un ingrédient que l'on retrouve aussi dans les pipettes antiparasitaires de nos animaux de compagnie, chiens et chats. C'est pour cette raison que les vétérinaires prudents recommandent de les traiter seulement s'ils sont infestés et de le faire le soir, pour que personne ne fasse un câlin toxique à Pépette.

### *Vous avez dit antibiotiques ?*

La chair de l'animal que l'on consomme se crée avec ce qu'il mange. Les élevages intensifs sont des lieux où les conditions de vie rendent les animaux plus fragiles à la maladie : promiscuité, croissance rapide, stress... Les antibiotiques sont donc ajoutés à la nourriture des animaux d'élevage, de façon préventive et curative, et se retrouvent dans leur viande.

La moitié de la production mondiale d'antibiotique est destinée aux animaux d'élevage. C'est un enjeu majeur de santé publique, car les bactéries contre lesquelles on utilise les antibiotiques finissent par s'y habituer. Elles ne meurent plus du tout quand on leur envoie l'escadron d'antibiotiques :

elles tirent la langue, haussent les épaules et retournent se multiplier, tranquilles. On appelle ce phénomène l'antibiorésistance. Il est responsable de quelque 33 000 décès par an en Europe<sup>1</sup> et 35 000 aux États-Unis. Des maladies comme la pneumonie ou la tuberculose, autrefois très efficacement combattues par les antibiotiques, deviennent plus compliquées à traiter, car les antibiotiques ont perdu en efficacité face à des bactéries qui leur font un beau bras d'honneur en rigolant, staphylocoque doré et salmonelle en tête des effrontées.

### *Quand nos cellules perdent le contrôle*

Notre corps produit tous les jours des cellules indésirables, qui sont éliminées par notre service d'ordre intérieur. Le cancer apparaît lorsque notre corps ne parvient plus à garder le contrôle sur ces cellules et qu'elles prolifèrent sans être inquiétées.

L'Organisation mondiale de la santé a analysé les données provenant de dix études sur le lien entre l'apparition de cancers et la consommation de viande, pour en tirer les conclusions suivantes<sup>2</sup> : il y a une différence entre manger de la viande et manger de la viande transformée. Ne mélangeons pas les nuggets et les entrecôtes, s'il vous plaît ! Manger chaque jour 50 g de viande transformée augmente le risque de cancer colorectal de 18 %.

---

1. Selon le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies.

2. <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>

Ils sont moins catégoriques avec la viande rouge, mais estiment avec prudence que si le lien est avéré, 100 g par jour de viande rouge augmentent le risque de ce même cancer de 17 %.

Si on prend le problème dans l'autre sens, une alimentation contenant peu ou pas de produits animaux, basée sur la consommation quotidienne de céréales complètes, de fruits et de légumes, de noix, de noisettes et tous leurs copains les oléagineux (amandes, cajou, graines de tournesol, noix de macadamia...), bref, des végétaux, est associé à une meilleure espérance de vie et à un taux réduit de maladies<sup>1</sup>.

### *Le problème de la cuisson*

L'un des grands plaisirs de la viande, c'est le barbecue. Bien grillée, avec quelques herbes et de petites pommes de terre, il fait beau, on profite du jardin, des amis et d'au moins quatre composés toxiques cancérigènes qui se forment à la cuisson de la viande, lorsque la créatine présente dans les tissus musculaires réagit avec les acides aminés. Les populations où la consommation de viande tient une place importante dans l'alimentation quotidienne sont plus à risque que les autres, indépendamment des facteurs de risques héréditaires. Les cuissons à l'eau et à la vapeur douce préservent de ce désagrément.

---

1. Gardner G., Halwell B., Underfed and Overfed : The Global Epidemic of Malnutrition. *World Watch Institute Paper* 150, March 2000.

## **Pendant que la Terre tourne, elle brûle aussi**

### *Les animaux ne sont pas écolos !*

On le sait, que ça nous donne la trouille ou pas, le réchauffement climatique est en train de changer violemment nos perspectives d'avenir. Le monde tel qu'on l'a connu, le rythme des saisons et les récoltes qui en résultent ne seront plus. Même si les gouvernements du monde entier finissent par réussir à arrêter de discuter pour enfin agir et rester à « seulement » deux degrés.

On a envie de dire très bien, mais ce sont les avions et l'industrie qui polluent, pas les animaux, puisqu'ils font partie de la nature. Sauf que plus d'un tiers de la surface du globe est actuellement dédiée à l'élevage, soit pour les animaux, soit pour cultiver le fourrage : 40 % minimum des céréales produites dans le monde sont destinées au bétail.

### *Boit sans soif*

Qui dit céréales dit eau, ressource elle aussi menacée par le réchauffement climatique. Or, produire 1 kg de viande de bœuf demande pas moins de 13 000 litres d'eau. Le kilo de poulet consomme 1 400 litres d'eau, c'est moins, mais cela reste énorme comparé aux 50 litres nécessaires pour faire 1 kg de lentilles, aux propriétés nutritionnelles pourtant exceptionnelles.