

**CONCOURS SUR ÉPREUVES D'ADMISSION  
DANS LE CORPS DES OFFICIERS DE LA  
GENDARMERIE NATIONALE**

ouvert aux capitaines ou officiers de grade correspondant, issus du corps des officiers des armes de l'armée de terre, des corps des officiers de marine ou des officiers spécialisés de la marine ou des corps des officiers de l'air, des officiers mécaniciens de l'air et des officiers des bases de l'air, âgés de trente-cinq ans au plus et titulaires d'un diplôme ou titre conférant le grade master ou d'un diplôme ou titre homologué ou enregistré au répertoire national des certifications professionnelles au moins de niveau 7.

- OG OA -

**SESSION 2025**

**ÉPREUVE DE SYNTHÈSE DE DOSSIER  
(Durée : 04 heures – Coefficient : 05 - Note éliminatoire < 5/20)**

La note de synthèse est construite selon un plan classique : introduction, développement, conclusion.

Elle est entièrement rédigée. Seules les grandes parties peuvent éventuellement être précédées d'un titre.

Elle doit être objective, dénuée d'appréciation personnelle. Le candidat doit rédiger en 600 mots (tolérance + 10%) une note de synthèse claire, précise et concise.

Le non-respect du nombre de mots imposé pour la rédaction entraîne l'attribution d'une pénalité fixée dans le tableau ci-dessous :

<b>NOMBRE DE MOTS ÉCRITS PAR LE CANDIDAT</b>	<b>PÉNALITÉ CORRESPONDANTE</b>
Rédaction de 661 à 670 mots	Moins 1 point
Rédaction de 671 à 680 mots	Moins 2 points
Rédaction de 681 à 690 mots	Moins 3 points
Rédaction de 691 à 700 mots	Moins 4 points
Rédaction de plus de 700 mots	Moins 10 points

# Le végétarisme en France : tendance éphémère ou prémices d'un mode de vie durable et plus responsable ?

SOMMAIRE			
Pièce	Titre	Nombre de pages	Index
1	<b>Les végétaliens et végans ont-ils un impact environnemental moins important que ceux qui mangent de la viande?</b> <i>Source : Pauline Moullot – www.libération.fr – 20/03/2018</i>	4	2
2	<b>Non, il n'est pas indispensable de manger de la viande pour être en bonne santé</b> <i>Source : Par Maxime Vaudano – www.lemonde.fr – 27/02/2021</i>	5	6
3	<b>La tendance veggie ne connaît pas la crise</b> <i>Source : consultable sur www.neorestauraton.com – 10/03/2022</i>	1	11
4	<b>INTERVIEW : «Prendre du plaisir quand on mange un plat végétarien est une garantie de la pérennité d'un changement alimentaire»</b> <i>Source : Par Olivier Monod – www.libération.fr – 17/07/2024</i>	2	12
5	<b>Notre alimentation, c'est combien de gaz à effet de serre (GES) ?</b> <i>Source : Par Commissariat Général au Développement Durable – www.notre-environnement.gouv.fr – 8/09/2022</i>	2	14
6	<b>Le végétarisme, un mode de vie !</b> <i>Source : consultable sur www.vgbastia.corsica – 19/01/2020</i>	2	16
7	<b>Végans et végétariens, simple effet de mode?</b> <i>Source : consultable sur www.lindependant.fr – 8/01/2019</i>	1	18
8	<b>Alimentation 100 % végane : la fausse bonne idée pour sauver la planète</b> <i>Source : Par Frank Niedercorn – www.leséchos.fr – 25/06/2019</i>	3	19
9	<b>Quand le végétarisme était considéré comme une secte ridicule</b> <i>Source : Par Déborah – Mon Quotidien Autrement – 19/03/2023</i>	2	22
10	<b>Pour ou contre le végétarisme pour sauver la planète ?</b> <i>Source : consultable sur lescommis.com – 20/10/2023</i>	3	24
11	<b>Le végétarisme : une tendance forte chez les jeunes</b> <i>Source : consultable sur www.sudouest.fr – 17/02/2021</i>	1	27
12	<b>Végétarien : définition, œuf, poisson, que mange-t-il ?</b> <i>Source : Par Ingrid Habermfeld – journaldesfemmes.fr – 6/05/2022</i>	2	28
13	<b>Changements alimentaires : jusqu'à 13 années de vie gagnées !</b> <i>Source : consultable sur www.quechoisir.org – 15/02/2022</i>	2	30
14	<b>Le végétarisme, de l'Antiquité à nos jours</b> Article consultable sur www.radiofrance.fr – 9/11/2023	2	32
15	<b>La nourriture végétarienne est-elle encore populaire en 2024 ?</b> <i>Source : consultable sur www.journee-mondiale.com – 19/07/2024</i>	3	34
16	<b>L'impact de l'alimentation sur la planète</b> <i>Source : consultable sur www.mangerbouger.fr – 25/11/2021</i>	2	37

## Les végétaliens et végétariens ont-ils un impact environnemental moins important que ceux qui mangent de la viande?

Par Pauline Moullot – [www.libération.fr](http://www.libération.fr) – publié le 20 mars 2018

Bonjour,

Nous avons reformulé votre question, pour nous concentrer sur l'impact environnemental (qui regroupe plusieurs notions) des différents régimes alimentaires. Votre question d'origine, trop vaste pour être traitée en une seule réponse, était: «*Les végétaliens et végétariens ont-ils moins d'impacts (CO2, écologie, éthique) que des omnivores ?*»

**En bref**, plusieurs études montrent qu'un régime carné a un impact carbone plus important qu'un régime végétarien ou végétalien. Mais l'origine et les conditions de production des produits alimentaires doivent aussi être prises en compte. Voici notre réponse détaillée.

Pour répondre à votre question, définissons d'abord ces différentes notions:

**Les végétariens** ne mangent pas d'animaux: ni viande, ni poisson, mais peuvent se nourrir de produits d'origine animale, comme les œufs, le lait ou le fromage.

**Les végétaliens**, eux, ne mangent ni viande ni produits d'origine animale.

**Le véganisme**, enfin, est un mode de vie. Ils ont le même régime alimentaire que les végétaliens, mais refusent en plus de porter des produits d'origine animale comme la laine, le cuir etc. Ces distinctions sont détaillées dans cet article de *Libération*.

Puisque vous nous parlez de végétaliens et d'omnivores, présumons que votre question porte sur l'impact des régimes alimentaires et non des modes de vie dans leur ensemble. Nous allons donc comparer les régimes végétaliens, végétariens et carnés.

Rappelons aussi que l'agriculture et l'élevage représentent l'un des secteurs les plus émetteurs de gaz à effet de serre (GES). L'agriculture représentait environ 10% des GES de l'UE en 2015 (derrière l'industrie de l'énergie et les transports), et 17% des GES en France (derrière les transports) selon les chiffres clés du climat 2018.

Selon l'agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), les produits alimentaires représentent 23% des émissions de GES des ménages.

### Moins d'émissions de gaz à effet de serre pour les régimes végétaliens

Plusieurs études ont été réalisées sur l'impact carbone des différents régimes alimentaires. L'une d'entre elles, réalisée par l'université d'Oxford a comparé les émissions de gaz à effet des régimes alimentaires de 2041 végétariens, 15751 végétariens, 8123 pescétariens (qui mangent du poisson) et 29589 mangeurs de viande. «*C'est la première étude qui démontre ces différences entre de vrais régimes alimentaires choisis de personnes qui mangent de la viande et ceux qui s'abstiennent de manger de la viande*», est-il noté.

Avec des émissions par jour de 2,89 kilos équivalent CO2 (KgeqCO2), les végétariens ont le régime alimentaire le moins polluant selon cette étude. Suivis par les végétariens (3,81 KgeqCO2/jour), les pescétariens (3,91KgeqCO2/jour), les personnes mangeant moins de 50 grammes de viande par jour (4,67 KgeqCO2/jour), celles en mangeant entre 50 et 90 grammes (5,63 KgeqCO2/jour) et enfin les gros mangeurs de viande (plus de 100 grammes) (7,19KgeqCO2/jour).

«Le régime moyen de quelqu'un qui mange beaucoup de viande et 2000 calories émet 2,5 fois plus de gaz à effet de serre que le régime moyen d'un végétarien mangeant 2000 calories», note l'étude.

### La consommation d'eau

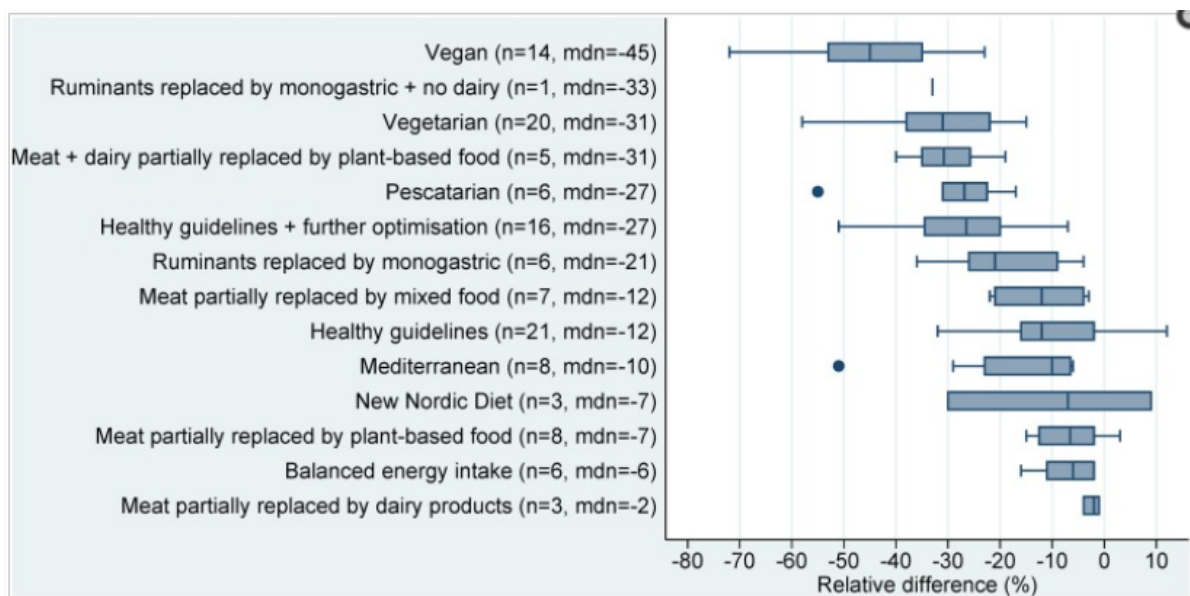
Notons toutefois qu'en ne prenant en compte que les émissions de gaz à effet de serre, on omet d'autres impacts environnementaux de l'élevage et l'agriculture : notamment la consommation d'eau et l'utilisation des terres.

Une autre étude, menée en 2016 sur « les impacts des changements de régimes alimentaires sur les émissions de gaz à effet de serre, l'utilisation des terres, la consommation d'eau et la santé » a passé en revue 210 scénarios alimentaires à partir de 63 études différentes. Résultat, cette méta-étude « montre que des réductions de plus de 70% d'émissions de GES, et 50% de consommation d'eau, ont pu être atteintes en passant d'un régime occidental typique à des régimes plus respectueux de l'environnement. Les médianes de ces impacts sur toutes les études suggèrent des réductions possibles de 20 à 30% ».

Sur les 210 scénarios étudiés, 197 ont en effet démontré qu'un changement de régime provoquait une réduction de l'impact environnemental, contre 13 qui ont montré une augmentation ou aucun impact. « Bien que la majorité des études aient montré un avantage environnemental, cela montre la complexité qu'il y a à comprendre ce qu'est un régime vraiment durable, et cela peut changer d'une région à une autre. Par exemple, un régime durable selon le système alimentaire français pourrait ne pas être durable dans un contexte indien », a expliqué l'un des auteurs de ce bilan systématique, Lukasz Aleksandrowicz, à CheckNews. Il poursuit :

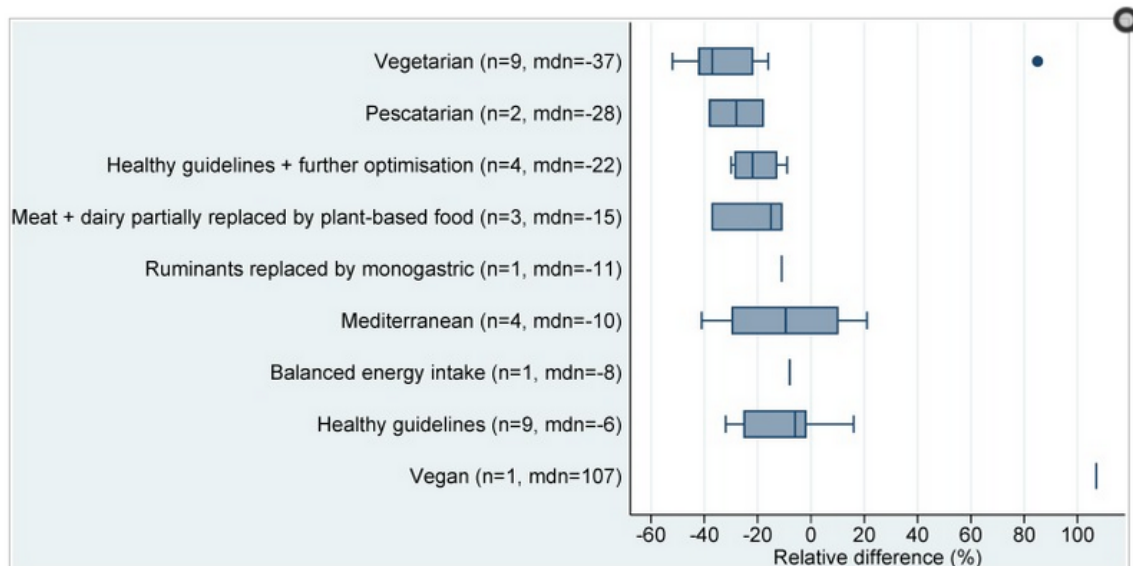
« Par exemple, plusieurs études ont montré une empreinte d'eau plus importante pour les noix et haricots que pour le poulet, donc passer d'un régime qui avait une forte proportion de poulet, à un régime végétarien nécessitant des protéines venant des légumineuses et des noix a eu pour effet une empreinte d'eau plus importante. »

Dans l'ensemble, toutefois, ces 210 scénarios ont bien montré que les régimes consommant le moins de viande avaient un impact environnemental moindre, que ce soit en émission de gaz à effet de serre, en consommation d'eau ou utilisation des terres.



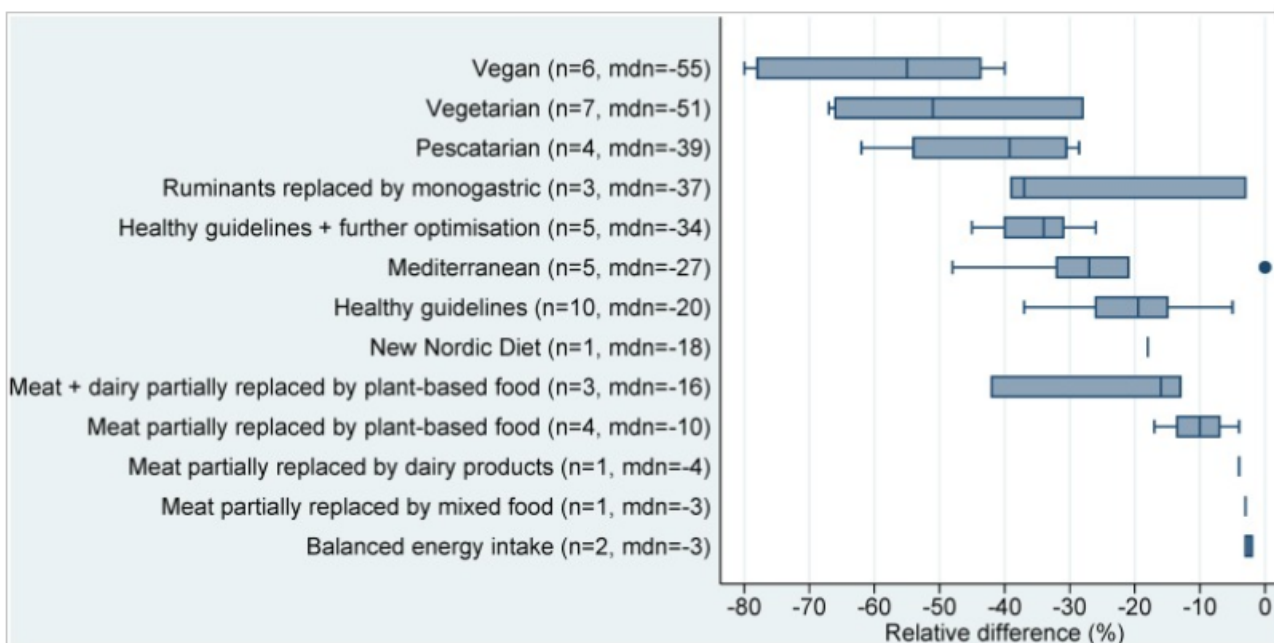
**Relative differences in GHG emissions (kg CO<sub>2</sub>eq/capita/year) between current average diets and sustainable dietary patterns.**

Note: n = number of studies, mdn = median.



**Relative differences in water use (L/capita/day) between current average diets and sustainable dietary patterns.**

Note: n = number of studies, mdn = median. The lower and upper bounds of the boxes represent the 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> quartiles, respectively, and the line within is the median. Whiskers show the minimum and maximum range, excluding outliers, which are shown as dots, and represent values more than 1.5 times the 1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> quartiles.



**Relative differences in land use (m<sup>2</sup>/capita/year) between current average diets and sustainable dietary patterns.**

Note: n = number of studies, mdn = median.

### Comparaison de repas types

Plus concrètement, l'Ademe s'intéresse en France à « l'analyse du cycle de vie », une méthode qui « permet de quantifier les impacts environnementaux d'un produit, de l'extraction des matières premières à la destruction finale des déchets ». La culture, la consommation d'eau, le transport, l'emballage des produits alimentaires etc. sont donc pris en compte dans l'analyse de cycle de vie, et calculés en impact carbone.

Grâce à l'outil Agribalyse, l'Ademe analyse l'impact environnemental des produits alimentaires que nous consommons de la production à l'assiette. On retrouve les résultats de cette base de données dans le [Bilan](#)

**Carbone** du même organisme, qui liste les produits alimentaires que nous consommons en fonction de leur impact carbone. A partir de ces données, l'Ademe a comparé huit repas types prenant en compte l'apport calorique et l'impact carbone calculé en gramme équivalent CO2. Seuls des repas végétariens, avec du poulet ou avec du boeuf sont disponibles. Aucun repas vegan type n'apparaît dans l'étude. Voici quelques exemples :

### Repas Classique

Types de repas	Qte (g)	Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	gCO <sub>2e</sub> /kg	gCO <sub>2e</sub>
Entrée : légumes à la grecque						
légumes de saison	200	60	3	0	117	23,5
huile d'olive (1/2 c.s.)	7	63	0	7	1100	7,7
Plat principal : poulet au riz						
poulet	150	225	30	10,5	2823	423,5
riz	60	214	5	1	440	26,4
beurre	10	76	1	8,4	9900	99
Plateau de fromages						
fromage à pâte molle	25	68	5	5	7333	183,3
fromage à pâte dure	25	100	7	7,5	13933	348,3
Pain	50	125	4	0,6		
<b>Total</b>		<b>931</b>	<b>55</b>	<b>40</b>		<b>1100</b>

Repas classique 1 (avec poulet)

Types de repas	Qte (g)	Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	gCO <sub>2e</sub> /kg	gCO <sub>2e</sub>
Entrée : tzatziki						
yaourt	125	75	5	4,4	2420	302,5
concombre	75		1		909	68,2
huile d'olive (1/2 c.s.)	7	63	0	9	1100	7,7
Plat principal : bifteck - frites						
bifteck	150	222	37,5	6	26767	4015
frites	200	228	4,6	7,3	117	23,5
Dessert : tarte aux poires						
farine	40	136	4,8	0,8	458	18,3
poires	100	60	0,4	0	447	44,7
huile (1 c.s.)	15	135	0	15	1100	16,5
<b>Total</b>		<b>919</b>	<b>53,3</b>	<b>42,5</b>		<b>4510</b>

Repas classique 2 (avec boeuf)

### Repas végétarien

Types de repas	Qte (g)	Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	gCO <sub>2e</sub> /kg	gCO <sub>2e</sub>
Entrée : soupe de légumes						
200g légumes de saison	200	60	3	0	117	23,5
huile (1/2 c.s.)	7	63	0	7	1100	7,7
Plat principal : omelette aux pommes de terre et aux oignons						
2 œufs	106	195	16	11	3190	338,1
potatoes de terre	200	170	3	0,2	117	23,5
huile (1/2 c.s.)	7	63	0	7	1100	7,7
Dessert : salade de fruits						
fruits de saison	200	100	2	0	117	23,5
Pain	50	125	4	0,6	458	22,7
<b>Total</b>		<b>776</b>	<b>28</b>	<b>25,8</b>		<b>440</b>

Repas végétarien 1

Types de repas	Qte (g)	Kcal	Protéines (g)	Lipides (g)	gCO <sub>2e</sub> /kg	gCO <sub>2e</sub>
Entrée : salade de lentilles						
lentilles	40	120	10,4	0,5	117	4,8
carottes	50	18	0,5	0	447	22,4
huile d'olive (1/2 c.s.)	7	63	0	7	1100	7,7
Plat principal : risotto aux carottes et aux amandes						
riz	70	250	6	1,5	440	30,8
carottes	100	36	1	0	447	44,7
amandes	25	144	5	13,5	447	11
huile d'olive (1/2 c.s.)	7	63	0	7	1100	7,7
Yaourt	125	75	5	4,4	2420	302,5
Dessert : fruits de saison						
fruits de saison	200	100	2	0	117	23,5
<b>Total</b>		<b>840</b>	<b>29,9</b>	<b>33,9</b>		<b>440</b>

Repas végétarien 2

Encore plus précisément, l'appli Etiquettable, mise au point à partir des données agribalyse et bilan carbone de l'Ademe, permet aux restaurateurs de calculer le bilan carbone de chaque recette de cuisine en notant si les ingrédients sont locaux, français, importés, de saison, hors saison, bio, conventionnels etc. CheckNews l'a testé, et même si tous les paramètres ne sont pas à chaque fois pris en compte, il permet de tirer quelques enseignements. Par exemple, 100 grammes de quinoa français auront un impact carbone inférieur de moitié à 100 grammes de quinoa venant du reste du monde. Un kilo de tomates local (ayant parcouru moins de 200 kilomètres) et de saison, aura un impact dix fois inférieur à un kilo de tomates fortement hors saison venant d'un pays limitrophe (moins de 1200km).

« Bien sûr un soja français aura moins d'impact qu'un soja du bout du monde. Mais, sur le changement climatique, les protéines végétales lointaines auront toujours moins d'impact que la viande », assure à CheckNews Vincent Colomb ingénieur évaluation environnementale des produits agricoles et alimentaires à l'Ademe. Avant de préciser que « la tendance générale serait surtout de manger moins de viande, mais de meilleure qualité. Il ne faut pas faire la promotion du zéro viande, l'élevage peut maintenir les prairies et la biodiversité, et donc stocker du carbone. Mais pas l'élevage intensif. Il faut faire attention aux types d'élevages ».

## Non, il n'est pas indispensable de manger de la viande pour être en bonne santé

Par Maxime Vaudano – [www.lemonde.fr](http://www.lemonde.fr) - Publié le 27 février 2021

A rebours des affirmations du ministère de l'agriculture, le consensus scientifique estime que les enfants peuvent grandir en bonne santé sans manger de la viande.



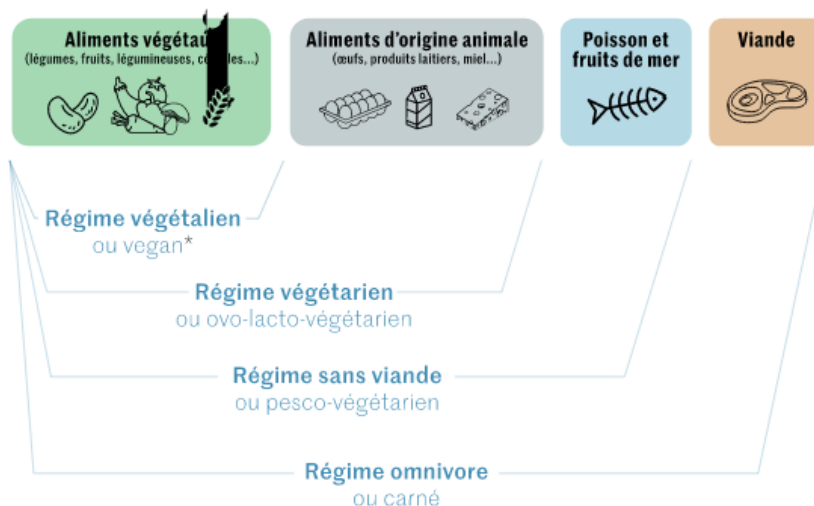
Manger de la viande est-il nécessaire pour être en bonne santé, en particulier pour les enfants en pleine croissance ? Cette question vient de resurgir à l'occasion de la polémique sur les menus sans viande dans les cantines de Lyon.

Le député macroniste Jean-Baptiste Moreau, éleveur bovin de métier, en est convaincu : « *Des nutriments essentiels pour la croissance des enfants sont présents dans la viande.* » Un avis partagé par le ministre de l'agriculture, Julien Denormandie : « *Donnons-leur simplement ce dont ils ont besoin pour bien grandir. La viande en fait partie.* »

Le consensus scientifique dit pourtant l'inverse depuis longtemps. « *Proposer des repas sans viande le midi à un enfant ne pose aucun problème d'équilibre nutritionnel, car il consommera très certainement des produits animaux à d'autres moments* », rassure Benjamin Allès, chercheur au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'université Paris-XIII.

Pollué par de nombreux enjeux connexes (économie, environnement, traditions alimentaires), le débat scientifique est aussi compliqué par des confusions fréquentes entre les différents régimes végétaux, qui vont du pesco-végétarisme (qui exclut uniquement la viande) au véganisme (qui proscrit tout produit d'origine animale).

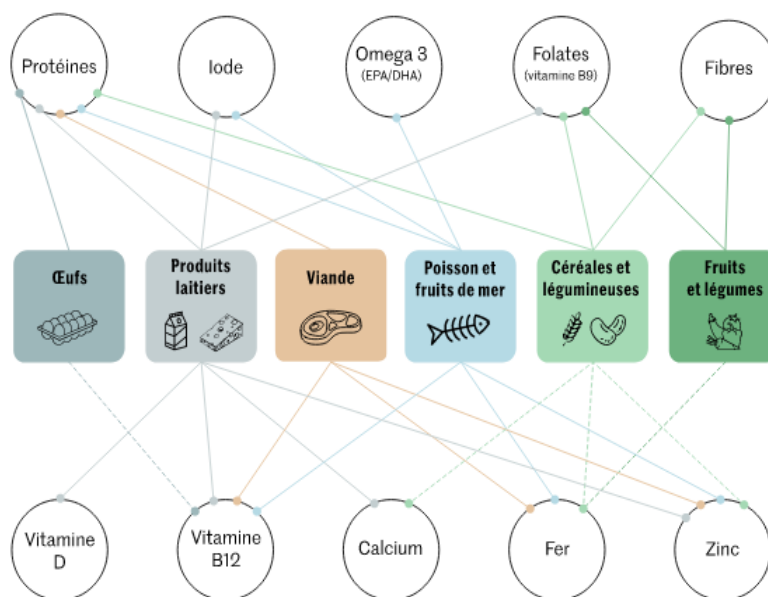
## Panorama des principaux régimes



\* Au sens strict, le véganisme dépasse l'alimentation : le terme désigne une exclusion plus large des produits animaux, pour les vêtements (cuir, laine) ou les cosmétiques (shampooing, dentifrice).

Or, ces différents régimes ont des conséquences bien distinctes sur la santé humaine. Car chaque catégorie d'aliments apporte une contribution plus ou moins grande aux besoins en nutriments essentiels pour la croissance des enfants et le bon fonctionnement de l'organisme des adultes

## Les apports nutritionnels des principaux aliments



### Comment lire cette infographie ?

Les correspondent à des nutriments essentiels pour les besoins humains.  
 Les désignent les aliments qui fournissent un **apport conséquent** de ces nutriments.  
 Les désignent les aliments qui fournissent un **apport limité** de ces nutriments (moindre teneur ou absorption).  
 Avertissement : il s'agit d'une représentation très simplifiée.

## 1. Le régime sans viande (pesco-végétarien)



Ce régime, proposé dans les cantines de Lyon, ne présente guère de risques, à condition de rester équilibré – comme n'importe quel régime. En effet, les nutriments apportés par la viande, dont les protéines, peuvent aussi se retrouver dans la plupart des autres aliments (poisson, produits laitiers, légumes, céréales, etc.). Au début de 2020, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a d'ailleurs donné son feu vert à l'expérimentation de repas pesco-végétariens dans les cantines, jugeant « *très peu probable* » qu'ils puissent conduire à des carences chez les enfants.

François Mariotti, chercheur à AgroParisTech et président du comité experts « nutrition humaine » à l'Anses, explique toutefois qu'il faut rester vigilant sur le fer et le zinc, dont la viande est la principale pourvoyeuse. « *Pour les enfants, la question du fer n'est pas négligeable, mais l'anémie est facilement détectable, et rarement très grave* », explique le chercheur, qui rappelle que le poisson apporte aussi du fer, et qu'il est aisé de prendre des comprimés en cas de carence. « *Quant au zinc, il n'y a pas de risque de carence à proprement parler : on pense juste que cela peut affecter l'immunité à long terme* », poursuit François Mariotti.

## 2. Le régime végétarien classique (ou ovo-lacto-végétarien)



Si l'exclusion du poisson et des fruits de mer de son régime ne présente pas de problème majeur, les nutritionnistes mettent en garde contre deux risques.

Tout d'abord, un déficit en oméga-3 à longues chaînes (de type EPA et DHA). Même si on en retrouve dans l'huile et dans les noix, ces acides gras sont en effet surtout présents dans le poisson. Or, « *même si on n'a pas encore assez de recul et d'études pour le prouver, un déficit de ces oméga-3 pourrait théoriquement avoir un impact sur la santé du cerveau* », explique Benjamin Allès. « *Il peut aussi y avoir un risque vasculaire à long terme* », complète François Mariotti. La solution se trouve-t-elle dans les compléments alimentaires en oméga-3 ? « *Des études sont en cours pour savoir s'ils fonctionnent vraiment efficacement comme substituts* », rapporte Benjamin Allès, qui rappelle que beaucoup d'entre eux sont produits à base d'huile de poisson, et donc incompatibles avec le régime végétarien.

Une alimentation sans produits de la mer peut aussi poser un problème d'apport en **iode**. « *Cela peut provoquer des dysfonctionnements de la thyroïde* », détaille François Mariotti, qui précise toutefois que les carences en iode sont très rares et présentent surtout un risque pour les femmes enceintes.

### 3. Le régime végétalien (ou végan)



L'exclusion totale des produits d'origine animale est ce qui inquiète le plus les nutritionnistes. Non pas en raison de preuves scientifiques formelles sur l'effet du végétalisme sur la santé des enfants, mais de l'absence de telles preuves. « *Au nom du principe de précaution, on ne peut pas recommander le régime végétalien pour tout type de population, car on manque de données de suivi à long terme, et encore plus chez les enfants* », explique Benjamin Allès. Il faudra attendre la fin de 2021 pour que l'Anses se prononce, pour la première fois, sur la compatibilité du végétalisme avec les besoins nutritionnels, au regard de l'état des connaissances scientifiques.

Contrairement à une idée très répandue, la question des protéines n'est pas centrale. En effet, les protéines végétales couvrent les mêmes besoins que les protéines animales, issues de la viande ou du lait. Il faut simplement veiller à varier les aliments végétaux pour couvrir l'ensemble des besoins protéiques. « *Si vous mangez des céréales au petit déjeuner et des légumineuses le soir, ça va très bien* », assure François Mariotti. Dans les faits, « *tout le monde couvre son besoin en protéines et en acides aminés dans la population française, même parmi les végétaliens* », assure le chercheur.

Le principal problème du régime végétalien, c'est la vitamine B12, qu'on ne trouve quasiment que dans les produits d'origine animale. « *Or, une carence peut provoquer de vraies maladies, comme de l'anémie, ou, bien pire, des troubles neurologiques et neuropsychiatriques* », met en garde François Mariotti. C'est la raison pour laquelle les nutritionnistes recommandent aux végétaliens de prendre des compléments alimentaires contenant cette vitamine, sous la forme de comprimés.

L'exclusion des produits laitiers du régime végétalien peut également engendrer un déficit d'apport en calcium et en vitamine D. Ce qui peut poser problème aux enfants, puisque la vitamine D favorise l'absorption du calcium, qui est crucial pour solidifier les os pendant la croissance. Pour les adultes, un déficit en calcium expose à un risque d'ostéoporose et de fracture. Pour le compenser, certaines boissons végétales comme le « lait » de soja sont enrichies en calcium ou en vitamine D.

Si les risques inhérents au régime végétalien peuvent donc être le plus souvent circonscrits, les spécialistes recommandent un suivi nutritionnel régulier par un professionnel, à même de détecter d'éventuelles carences. Et rappellent que les principes de base de la nutrition doivent s'appliquer aux végétaliens comme aux autres : varier son alimentation, ne manger ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré, et éviter les produits ultratransformés, qui sont également très répandus sur le marché du véganisme.

Le public particulièrement fragile des nourrissons fait l'objet de recommandations particulières. L'Anses proscrit absolument leur alimentation avec des laits classiques (qu'ils soient végétaux et animaux), qui « *ne permettent pas de couvrir les besoins nutritionnels très spécifiques des nourrissons de la naissance à un an* ». A défaut du lait maternel, l'Anses recommande jusqu'à trois ans la consommation de laits spécifiquement préparés pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants (lait premier âge, deuxième âge ou de croissance). Ceux-ci peuvent être issus de laits animaux ou, sur prescription médicale, de protéines végétales.

## 4. Et la viande ?

Manger de la viande n'est pas une garantie de bonne santé. Ainsi, « *les viandes issues de l'élevage intensif peuvent avoir de moins bons apports nutritionnels* », remarque Benjamin Allès. Plus grave encore : « *la viande rouge augmente le risque de maladies chroniques, et peut-être celui du surpoids* », explique François Mariotti. Si cet effet néfaste est documenté uniquement chez les adultes, « *il est important d'imprimer à un enfant des bonnes habitudes durables le plus tôt possible* », estime celui-ci. Il peut donc être risqué d'accoutumer un enfant à manger de la viande trop régulièrement, avant de lui demander de réduire sa consommation une fois adulte.

Autre écueil possible d'une consommation excessive de viande : une alimentation insuffisante en produits végétaux, qui fait courir le risque de manquer de nutriments importants comme les fibres ou les folates.

*C'est sur la base de ces constats que l'Académie de nutrition et de diététique, aux Etats-Unis, a estimé, en 2016, que les végétariens et végétaliens présentaient un risque réduit de développer certaines maladies cardiaques, certains cancers, du diabète ou de l'hypertension – à condition, bien sûr, que leur régime soit équilibré.*

**Correction, le 1er mars 2021 à 11 heures :** *La formulation du paragraphe sur les laits infantiles, erronée, a été modifiée pour tenir compte plus précisément de l'avis de l'Anses.*

# La tendance veggie ne connaît pas la crise

Article consultable sur [www.neorestauration.com](http://www.neorestauration.com) - publié le 10/03/2022



**Même si le segment reste marginal, la tendance végétarienne affiche une vitalité sans faille (+24 % en 5 ans) au sein d'un marché global de la restauration commerciale malmené. 26 % des Français déclarent souhaiter réduire leur consommation de viande selon une enquête de The NPD Group**

The NPD Group s'intéresse aujourd'hui à la tendance végétarienne qui gagne du terrain au sein du marché de la restauration commerciale hexagonale.

## **Veggie : tous les voyants au vert**

Bien qu'elle reste marginale, avec seulement 2 % de plats végétariens consommés sur le total des prises de repas en restauration commerciale, la tendance végétarienne affiche une croissance de 24 % sur les cinq dernières années. Dans un contexte global de recul (- 25% entre 2016 et 2021) la consommation de plats végétariens fait figure de bastion de résistance.

## **Restauration rapide : une longueur d'avance**

Tandis que la tendance végétarienne se répand sur les différents circuits du marché de la RHD, la restauration rapide fait la course en tête, concentrant à elle seule 65 % des commandes de plats sans viande ni poisson. La clef de ce succès ? Une offre diversifiée, tournée depuis quelques années vers la cuisine du monde et les tendances d'ailleurs. Sandwiches vegan, poké bowls, soupes, wraps et burgers veggie : les plus gros acteurs du circuit proposent désormais une option végétarienne.

## **La tendance à la loupe**

L'analyse des données du panel CREST de The NPD Group révèle une surconsommation des plats végétariens à la pause déjeuner. Ce taux de prise est dynamisé par la restauration rapide qui inclut bien souvent une déclinaison végétarienne dans ses formules repas. Comme tout segment de niche, l'offre végétarienne est pour le moment plus développée en Île-de-France qu'ailleurs dans l'Hexagone et séduit majoritairement les femmes. Autre indice d'une tendance qui monte : son succès auprès des jeunes générations. Les jeunes adultes (18-34 ans) consomment 52 % des plats veggie, alors qu'ils pèsent pour seulement 40 % des consommations totales du marché. Au-delà des frontières hexagonales, on observe la même volonté d'intégrer des habitudes plus végétariennes : 37 % des Allemands, 32 % des Italiens et 28 % des Espagnols souhaitent désormais réduire leur consommation de viande\*.

**Maria Bertoch, experte foodservice au sein de The NPD Group, commente :** « On observait depuis quelques années l'arrivée de la vague végétarienne et la crise du Covid a donné un coup d'accélérateur incontestable à cette tendance. Sensibilisés par 18 mois de crise sanitaire, les Français sont devenus plus vigilants, non seulement sur les quantités de viande qu'ils consomment, mais aussi sur l'origine des produits qu'ils mettent dans leur assiette. Ils plébiscitent de plus en plus les circuits courts et les produits de saison. D'après nos chiffres, ils sont 26 % à souhaiter réduire leur consommation de viande et de poisson et cette volonté s'inscrit dans une prise de conscience écologique plus large. La tendance veggie s'impose ainsi comme une alternative de consommation idéale, à la croisée de plusieurs courants de pensée. Au final, si le marché ne compte pas forcément plus de végétariens, la mouvance écoresponsable rend de plus en plus de consommateurs flexitariens ».

\*Étude *Which of these Food Preferences / Diets are you following?*

Source : *The NPD Group/COVID-19 Foodservice Sentiment Study, EU Big 6, décembre 2021*

## INTERVIEW

# «Prendre du plaisir quand on mange un plat végétarien est une garantie de la pérennité d'un changement alimentaire»

Par Olivier Monod – [www.liberation.fr](http://www.liberation.fr) - publié le 17 juillet 2024

Lucile Marty, chargée de recherche à l'Inrae, a analysé la réaction des étudiants au doublement de l'offre végétarienne de leur restaurant universitaire. Ils étaient plus nombreux à manger sans viande, sans baisse de leur satisfaction. Elle explique ses résultats à «Libé».



Au restaurant universitaire de l'université de Corse, à Corte, en 2022. (Pascal Pochard-Casabianca/AFP)

Ce n'est pas si compliqué de manger moins de viande. Lucile Marty, chercheuse en nutrition comportementale à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), a étudié le comportement des étudiants de Dijon quand leur Crous est passé de 25 % à 50 % de plats végétariens pendant deux semaines tests. Ses résultats, publiés mardi 16 juillet dans le *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, démontrent que non seulement les étudiants mangent plus souvent végétarien (de 23 à 45 %), mais en plus, leur satisfaction et leur appréciation ne changent pas.

Depuis la loi Egalim de 2018, les cantines de la maternelle à la terminale doivent proposer au moins un repas végétarien par semaine. Mais rien n'interdit d'étendre le dispositif. Une partie non négligeable des émissions de gaz à effet de serre provenant de l'élevage, une étude du Réseau Action Climat et de la Société française de nutrition affirmait en février que réduire la consommation actuelle de viande de 50 % permettrait d'atteindre les objectifs climatiques fixés pour la France. Pour *Libération*, Lucile Marty détaille ses recherches sur les freins à la diffusion des menus végétariens.

**Dans votre étude, vous montrez que doubler la part des plats végétariens permet de diminuer de 20 % les émissions de gaz à effet de serre sans obérer la satisfaction des étudiants, c'est bien ça ?**

Oui. Notre étude montre que quand on augmente la disponibilité des plats végétariens, ceux-ci sont plus souvent choisis et les étudiants se disent tout autant satisfaits des choix qui leur sont proposés et de la qualité gustative de leur plat. Nous avons mesuré cette notion par un questionnaire de satisfaction et en pesant les restes dans les assiettes. Cette notion de satisfaction est importante et n'avait pas été mesurée par les études précédentes sur le sujet. Pourtant, continuer à prendre du plaisir quand on mange un plat végétarien est une

garantie de la pérennité d'un changement alimentaire. D'ailleurs, après notre expérience, le Crous de Dijon est passé de 25 % de plats végétariens à 30 %.

#### **Vous avez décidé de ne pas dire aux étudiants qu'une expérience était en cours. Pourquoi ?**

Il fallait s'affranchir des présupposés. Les personnes qui ont un a priori négatif fort sur les plats végétariens risquaient d'avoir une appréciation plus négative de ces plats si on les prévenait d'un changement. Mais nous n'avons pas caché les plats végétariens non plus. Sur les 600 questionnaires que nous avons recueillis, 6 % des étudiants ont d'ailleurs décelé la hausse de l'offre végétarienne. Il s'agissait en général d'étudiants déjà inscrits dans une démarche de réduction des produits issus des animaux dans leur alimentation.

#### **Ce changement ne se traduit ni par une baisse de coût ni par une hausse de la valeur nutritionnelle de plats. C'est contre-intuitif, non ?**

On ne s'attendait pas à cela. En moyenne, les plats végétariens de la carte du Crous sont moins chers et meilleurs en termes de nutrition. Mais quand on regarde les assiettes des étudiants, la valeur nutritionnelle baisse même de 0,3 point sur une échelle qui va de -15 à 40. Le signal n'est donc pas très fort, mais on s'attendait à la voir s'améliorer. De même pour les coûts qui sont en hausse. Cela tient au choix des recettes. Si vous remplacez une pizza au poulet par une quatre fromages, le nutriscore ne va pas s'améliorer. De même, si vous remplacez les pâtes carbonara par des pâtes avec une sauce au safran, le prix va être plus élevé. Il reste possible de faire une transition vers des plats végétariens en augmentant la valeur nutritionnelle tout en baissant les coûts, mais il faut choisir les recettes dans ce sens. Cela demande un peu de réflexion de la part des personnes en charge d'établir les menus.

#### **Il y a donc un enjeu fort autour des recettes. Est-ce que les plats connus mais dont on enlève la viande – comme les lasagnes – ont plus de succès que les plats typiquement végétariens - comme le Dal de lentilles ?**

Dans cette étude, le dal ou le curry de pois de chiche font partie du Top 20 des plats les plus appréciés sur la période. Beaucoup plus que les recettes que l'on dit «plaquées» comme la galette de fromage par exemple. Mais on sait que cela dépend du profil du mangeur. Quelqu'un qui commence juste sa transition alimentaire va être rassuré par des plats qu'il connaît. La familiarité des plats est importante et est un frein au changement. On lance d'ailleurs une enquête auprès de 300 étudiants pour établir des profils, savoir qui mange quoi en fonction de leurs motivations et de critères sociodémographiques.

#### **Comment le personnel du Crous a-t-il réagi à votre initiative ?**

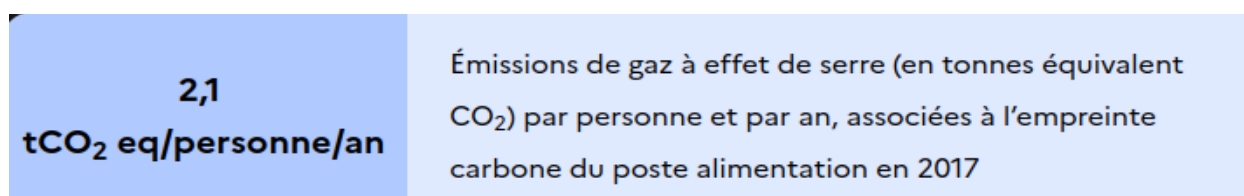
De manière mitigée. La moitié était enthousiaste et l'autre moins. Mais on s'est aperçu qu'il y avait une corrélation entre leur profil de mangeur et leur réaction. Les amateurs de viande dans leur propre consommation percevaient plus volontiers comme une contrainte d'avoir à cuisiner des plats végétariens. Ceci dit, on n'a pas eu d'énorme levée de boucliers non plus.

#### **A-t-on des résultats auprès d'un public plus jeune que les étudiants ?**

Nous avons mené des études sur les cantines scolaires de Dijon. Nous avons demandé aux enfants de 6 à 11 ans de noter leur plat tous les jours pendant un an. 200 000 votes. Les plats végétariens ne sont pas moins bien notés que les autres. Par ailleurs, les parents sont majoritairement favorables à deux repas végétariens par semaine. C'est ce que la municipalité a fait. C'est au-delà de ce que demande la loi Egalim.

# Notre alimentation, c'est combien de gaz à effet de serre (GES) ?

Par Commissariat Général au Développement Durable - [www.notre-environnement.gouv.fr](http://www.notre-environnement.gouv.fr) -  
Mis à jour le 8/09/2022



Nous sommes plus habitués à parler du nombre des calories de nos repas que de leur impact sur le changement climatique... Pourtant, l'alimentation représente 22 % de l'empreinte carbone de notre consommation totale, elle est le 3<sup>e</sup> poste le plus émetteur de gaz à effet de serre, après le transport (30 %) et le logement (23 %).

## Que comprend l'empreinte carbone de notre alimentation ?

Dans l'étude que vient de publier le Commissariat général au développement durable (service statistiques), le périmètre retenu pour l'empreinte carbone de l'alimentation comprend les biens agricoles, les produits de la mer, les produits de l'industrie agro-alimentaires, une partie du traitement des déchets et de l'adduction d'eau, l'assainissement, la cuisson des aliments (gaz, électricité) et la restauration collective (assurée par les entreprises ou les services publics).

L'empreinte carbone est une estimation des gaz à effet de serre contenus dans les biens et services consommés. Ce contenu comprend l'ensemble des émissions provenant de la chaîne de production de ces biens et services : extractions de matériaux, matières premières, consommation d'énergie pour les procédés industriels, transports...

## Comment se décomposent ces émissions liées à notre alimentation ?

- À elle seule, la consommation de produits agro-alimentaires transformés représente 51 % des émissions liées à l'alimentation. À noter, les produits laitiers sont essentiellement transformés, même le lait qui est mis sous ultra haute température (UHT).
- La consommation de produits non transformés (fruits, légumes, viandes, poissons, céréales non transformées) est à l'origine de 26 % des émissions.
- La consommation en restaurants et restauration collective pèse pour 14 % dans ces émissions.
- Enfin, la cuisson des aliments et le traitement des déchets alimentaires interviennent pour 9 % des émissions.

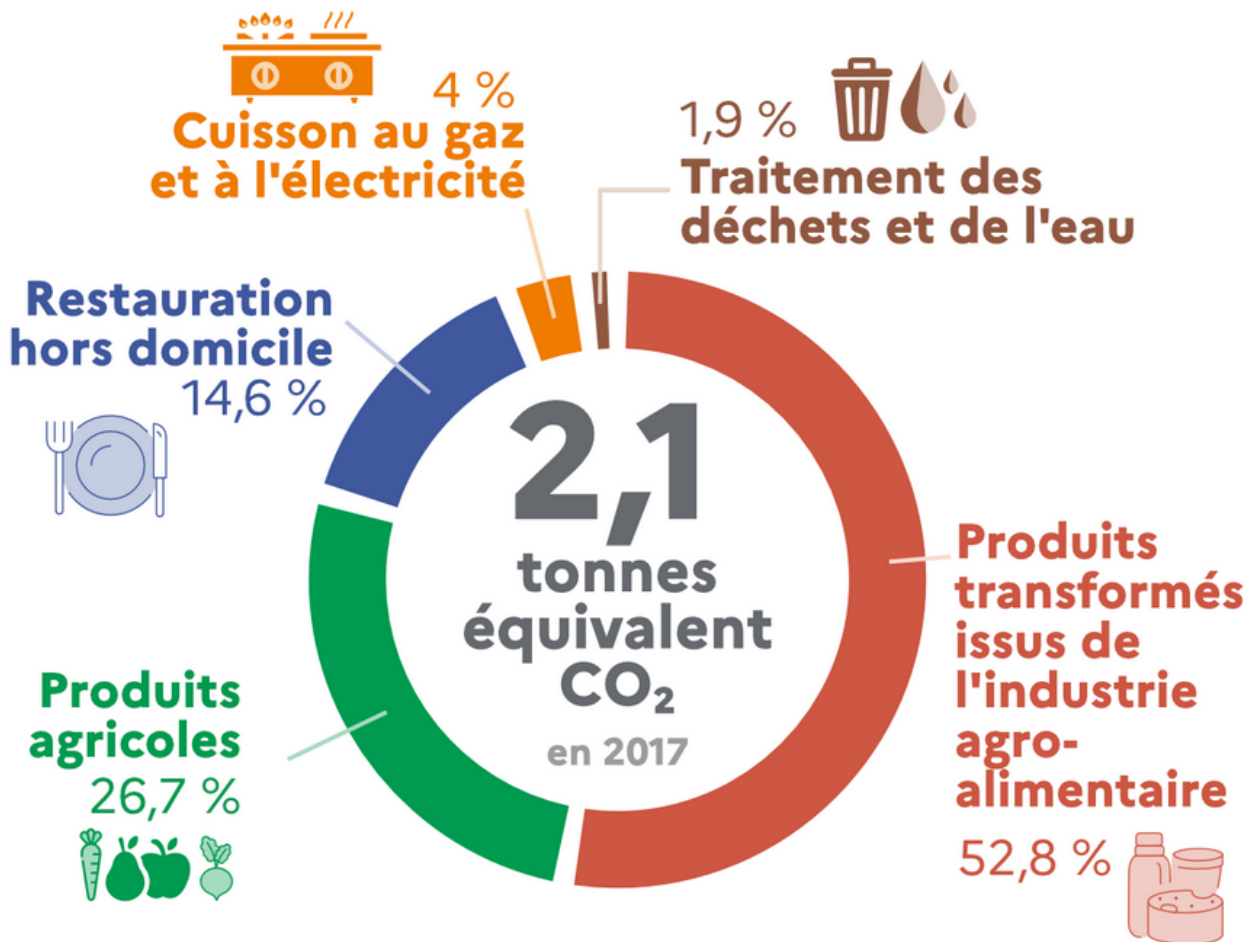
## D'où viennent ces émissions de gaz à effet de serre liées à notre alimentation ?

Plus de la moitié (54 %) des émissions de gaz à effet de serre de notre alimentation se produisent sur le territoire national : émissions directes des ménages et émissions de la production intérieure (activités économiques installées sur le territoire national).

46 % des émissions sont associées aux importations. Ces émissions sont générées dans d'autres pays pour la production de biens ou de services (produits agricoles, biens alimentaires, énergie, équipements...) destinés au système alimentaire français.

S'agissant des branches d'activités qui contribuent à l'empreinte de notre alimentation, on trouve d'abord l'agriculture (61 %), puis l'industrie manufacturière (16 %), l'industrie de l'énergie et les activités extractives (11 %), et enfin les services (8 %).

# Empreinte carbone de l'alimentation d'un Français



● CGDD/SDES, 2022 - Bertrand Gaillet

# Le végétarisme, un mode de vie !

Article consultable sur [www.vgbastia.corsica](http://www.vgbastia.corsica) – publié le 19/01/2020

En tant que Restaurant végétarien, nous pensons qu'il est important de vous donner un maximum d'informations sur l'alimentation végétarienne et les différents choix qui s'offre à vous. Il nous tient à cœur de vous offrir toutes les clés pour réussir à mettre en place ce mode de vie si bénéfique pour votre bien-être mais également pour celui de la planète et des animaux.

Nous parlons de mode de vie car il ne s'agit pas seulement de ne plus consommer de chair animale (ni viande, ni poisson) mais bien de modifier sa façon de fonctionner, ses habitudes de vie et de véhiculer des valeurs et des pensées « vegan » au quotidien.

Il existe plusieurs raisons d'adopter une alimentation végétarienne et nous allons vous parler des trois principales

## Pourquoi devenir végétarien ?

### 1 – Pour défendre la cause animale

Devenir végétarien est une des meilleures manières de combattre la souffrance animale. Après quelques recherches nous avons noté qu'il y avait plus de 1 milliards d'animaux (sans prendre en compte les poissons) qui sont abattus en France chaque année.

De plus nous pouvons dire sans difficultés qu'ils ne sont pas tués avec amour et bienveillance mais bien au contraire sans aucune considération pour leur vie et leurs émotions.

Opter pour une alimentation sans viande, ni poisson est une façon de lutter contre ce fléau de la société moderne et de cesser de contribuer à ce système favorisant la souffrance animale.



*Le Saviez-Vous ?*

Un végétarien permet de sauver jusqu'à 100 vies par an par rapport à la consommation moyenne d'un français.

### 2 – Pour sauver l'environnement

L'association L214, qui dénonce sur son site l'impact de la viande sur l'humain, les animaux et l'environnement, explique que la consommation de produits animaux entraîne l'émission de gaz à effet de serre, la déforestation, la pollution des eaux ... En somme nous pouvons parler de désastre pour la bonne santé de notre planète !

Ainsi vous en conviendrez, diminuer considérablement voir éliminer toute consommation de produits animaux est un geste écologique fort et impactant.



### *Quelques informations supplémentaires*

- L'élevage est responsable de 14,5% des émissions de Gaz à effet de serre.
- La production de viande et d'œufs nécessite plus d'eau que celle des légumineuses et des céréales.
- Greenpeace considère que chaque individu sur terre devrait limiter sa consommation à environ 230 grammes de viande et 0,5 litre de lait par semaine.

### **3 – Pour préserver votre santé**

Plusieurs études médicales montrent qu'une consommation trop élevée de viande ne serait pas bénéfique pour notre organisme. Bien au contraire !

D'après une étude européenne, réalisée en 2015, les personnes qui mangent 160 grammes de viande rouge par jour augmentent d'un tiers le risque de développer un cancer de l'intestin par rapport à ceux qui en consomment peu ou voir pas du tout.

La consommation de viande augmenterait également le risque de :

- Déclarer un cancer du sein, de la vessie, de l'estomac et du pancréas,
- Prendre du poids,
- Souffrir de maladies cardiovasculaires,
- Développer un diabète de type 2 (viande rouge).

Selon Sylvain Doublet, spécialiste de l'agriculture au cabinet de conseil Solagro, en moyenne les français consomment 3 FOIS plus de protéines animales que les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

En choisissant de remplacer les produits animaux par des céréales, des légumes secs et des légumes frais afin de répondre à tous ses besoins physiologiques, l'alimentation végétarienne permet de faire le plein de nutriments et oligo-éléments. Plus vos assiettes sont colorées, équilibrées et variées, plus vous serez en excellente santé.

Toutes ces constatations nous permettent aisément de vous convaincre de choisir une alimentation végétarienne au quotidien pour préserver votre santé et celle de vos proches.



*Nous convenons qu'il n'est pas toujours facile d'adopter ce mode de vie notamment lorsque l'on souhaite conserver une vie sociale active. Heureusement de nos jours il existe beaucoup d'alternative comme venir manger au Restaurant VG de Bastia ou commander à emporter ... On dit ça, on ne dit rien !*

## Végans et végétariens, simple effet de mode?

Article consultable sur [www.lindependant.fr](http://www.lindependant.fr) – publié le 8/01/2019



**Les ventes de produits végétariens et végans ont généré l'an dernier un chiffre d'affaires en hausse de 24%, à 380 millions d'euros, dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) françaises, selon des données publiées mardi par l'institut d'études Xerfi.**

Xerfi précise que ce montant est comparable à celui du sans gluten mais dix fois inférieur aux ventes de produits bio, ajoutant anticiper pour la période 2019-2021 une progression annuelle moyenne de 17% du marché de l'alimentation végétarienne et végane GMS, qui dépassera ainsi les 600 millions d'euros d'ici trois ans. *"La multiplication des scandales alimentaires, la remise en cause des bienfaits supposés du lait et de la viande ou encore la sensibilité accrue au bien-être animal ont de fait poussé les Français à se détourner des produits carnés au profit des protéines végétales"*, note Xerfi dans un communiqué. L'institut souligne que si le *"tout végétal"* se heurte encore à des *"barrières culturelles de taille"*, le *"flexitarisme"*, terme qui désigne le fait de consommer moins de viande et plus de produits végétaux, sera l'un des principaux moteurs du marché végétarien et végan.

### Un tiers des français sont flexitariens

Selon Xerfi, les végétariens et les végans (ou végétaliens) ne représentent en effet respectivement qu'environ 2% de la population française (quelque 1,3 million de personnes) et 0,5% (ou environ 340 000 personnes) alors que les flexitariens pèsent à hauteur d'un tiers de la population, soit près de 23 millions de personnes. L'autre moteur de croissance du marché végétarien et végan sera *"l'extension et la meilleure visibilité"* de l'offre de ces produits, poursuit Xerfi, tout en notant que la mise en avant de cette offre, que ce soit dans les enseignes généralistes ou les magasins spécialisés, est *"problématique dans la mesure où elle implique une fragmentation encore plus importante des rayons."*

*"C'est dans ce contexte que certaines enseignes, à l'image de Naturalia (groupe Casino), ont opté pour la création de concepts 100% végans (Naturalia Végan)"*, note l'institut.

Ce dernier souligne au passage le rôle joué par les grandes enseignes de la distribution, attirées par le potentiel de croissance du marché végétarien et végan, avec le lancement dès 2015 de premières références végétariennes, à l'images de "Carrefour Veggie".

*Dans la foulée des distributeurs, les grands industriels comme Danone, Nestlé ou encore Fleury Michon, se sont engouffrés dans la brèche, poursuit Xerfi, notant que ces géants ont vu dans le végétal "un moyen de diversifier leur offre"*.

*Tout en affirmant que la hausse de la consommation de produits d'origine végétale est "bien une tendance lourde", Xerfi estime aussi que les alternatives à la viande et aux protéines de lait "s'inscrivent dans un effet de mode", ce qui conduit l'institut à prévoir un essoufflement progressif du marché de l'alimentation végétarienne et végane au-delà de 2021.*

# Alimentation 100 % végane : la fausse bonne idée pour sauver la planète

Par Frank Niedercorn – www.leséchos.fr – publié le 25 juin 2019

Si une réduction drastique de notre consommation de viande s'impose pour des raisons sanitaires et pour lutter contre le réchauffement climatique, les animaux d'élevage vont rester indispensables pour leur apport à l'environnement. A condition de revoir nos modes de production.

*Quand elles sont élevées en plein air, de préférence en suivant les règles de l'agriculture biologique, les vaches jouent un rôle essentiel pour l'entretien des prairies, ainsi que pour la biodiversité de la faune et de la flore. (Patrick ALLARD/REA)*



Faire baisser la consommation de viande, oui, mais jusqu'à quel point ? Les rapports se suivent et se ressemblent pour nous enjoindre de changer notre alimentation : 500 grammes de viande rouge par semaine au maximum pour la dernière étude académique française Nutrinet, et même moins de 200 grammes dans l'étude Eat publiée par le journal « The Lancet » en début d'année. La viande est dans la ligne de mire des spécialistes de la nutrition, comme de ceux de l'environnement.

Pour les premiers, nos régimes trop riches en produits d'origine animale, notamment la viande rouge, favorisent l'obésité, le diabète et l'apparition de maladies cardiovasculaires. « En France, l'étude NutriNet-Santé a recensé 21 % de personnes en surpoids parmi les consommateurs de viande, contre seulement 12 % pour les gens suivant un régime végétarien. La tendance est la même à l'étranger. On associe également à une alimentation plus végétale la baisse du risque de certains cancers », analyse Benjamin Allès, chercheur au sein de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren).

Les seconds, quant à eux, pointent l'élevage, responsable à lui seul de 18 % des émissions de gaz à effets de serre - dont les deux tiers sont liés à la production de viande et de lait. Sachant que 75 % des surfaces agricoles mondiales (en comptant 30 % de prairies) sont consacrées à l'élevage, qui consomme en outre plus d'un tiers de la production de céréales.

## Services à l'environnement

Pour autant, pourrait-on imaginer une planète sans viande ? L'être humain peut s'en passer, comme il peut trouver des substituts à tous les produits issus des animaux. Les personnes pratiquant un strict régime végan ou végétalien doivent toutefois utiliser des compléments alimentaires pour remplacer certains nutriments, notamment la vitamine B12, contenue dans la viande, les oeufs ou le lait, et indispensables à notre

métabolisme. Il leur est même conseillé d'être suivis médicalement lors de leur conversion à ce régime. Une étude sur les conséquences sur la santé d'un régime végétalien est d'ailleurs prévue dans le cadre de la plateforme NutriNet-Santé dès la fin de cette année.

Une planète dont l'élevage aurait disparu à cause d'un arrêt de la consommation de viande est plus difficile à concevoir. « *Un modèle alimentaire végan généralisé nous mènerait à une impasse d'un point de vue environnemental* », affirme Thomas Nesme, professeur d'agronomie à Bordeaux Sciences Agro. Les animaux assurent en effet différents services, à commencer par la valorisation des prairies qui occupent la moitié des surfaces cultivées dans le monde. Par exemple, dans les zones de moyenne montagne, où il est difficile de cultiver autre chose. « *Que ferait-on des prairies, puisque l'homme ne sait pas digérer l'herbe ? Outre cette production alimentaire, elles jouent un rôle essentiel pour la biodiversité faunistique et florale et dans la lutte contre le changement climatique en stockant du carbone. Elles sont importantes pour la régulation des flux d'eau, sans oublier leur rôle esthétique* », précise Thomas Nesme.

## Interdépendance

Les animaux consomment également les coproduits de l'industrie agroalimentaire, comme les tourteaux de soja issus de la production de l'huile. Ils produisent surtout des fertilisants grâce à leurs déjections. Dans les pays du Sud, l'élevage fait vivre environ 800 millions de personnes pauvres des pays du Sud.

Et l'animal devrait même jouer un rôle dans la transformation à venir. « *Il y a interdépendance des systèmes alimentaires et des systèmes de production et de transformation* », analyse François Léger, directeur de recherches à AgroParisTech. Une évolution qu'on voit déjà à l'oeuvre avec le développement de l'agriculture biologique, dans laquelle l'animal joue un rôle majeur, puisqu'elle combine polyculture et élevage. « *Si le bio se développe, l'animal joue un rôle fondamental dans le transfert de la fertilité vers les cultures* », insiste Thomas Nesme, dont le laboratoire doit bientôt publier une étude sur ce sujet.

## Déchets alimentaires pour les porcs

Des chercheurs ont estimé l'impact de l'alimentation sur la consommation d'espaces agricoles. Bien sûr, comme cela a été largement démontré, plus nos régimes sont riches en protéines d'origine animale, plus on dévore de terre. En revanche, la courbe réserve une surprise, puisque son point le plus bas n'est pas atteint avec une consommation strictement végétale, mais avec un régime intégrant en moyenne 12 % de protéines animales, et notamment du lait, comme le révèle une étude menée aux Pays-Bas.

« *Un monde sans animaux ne serait pas optimal, et la généralisation d'une alimentation végétalienne nécessiterait plus de terres pour nourrir la population qu'un régime modéré en viande* », confirme Bertrand Dumont, chercheur à l'Inra et à l'université de Clermont-Auvergne.

« La généralisation d'une alimentation végétalienne nécessiterait plus de terres pour nourrir la population qu'un régime modéré en viande »

Les herbivores ne sont pas seuls en cause. On pourrait ainsi nourrir les porcs à l'aide de déchets issus du gaspillage alimentaire et de coproduits de l'industrie alimentaire. « *Cela permettrait selon certaines études de réduire d'un cinquième l'utilisation des surfaces agricoles européennes. Ce serait un levier important puisqu'on considère que 30 % des aliments produits sont perdus. Encore faudrait-il faire évoluer la législation européenne, qui ne le permet pas aujourd'hui* », insiste Bertrand Dumont.

## Élever plutôt que produire

Les critiques convergent surtout vers l'élevage industriel. « *Pratiqué de façon très dense comme en Bretagne, en Allemagne du Nord ou au Danemark, ce modèle constitue un problème majeur pour l'environnement* », dénonce François Léger. « *Répartir l'élevage n'aurait que des avantages agronomiques, en diversifiant les cultures et les paysages et en diminuant les pesticides, puisque les insectes ravageurs seraient moins présents.* »

Cela supposerait une autre approche de l'élevage. « *Il existe une différence ontologique entre produire des animaux et les élever. Il faut revenir à l'élevage avec sa diversité de races, d'alimentations, de compétences en fonction des territoires* », assure Jocelyne Porcher, ancienne éleveuse de brebis, devenue chercheuse à l'Inra, qui publie en septembre prochain « Cause animale, Cause du capital » aux éditions Le Bord de l'eau.

« *Un changement de régime alimentaire moins riche en produits animaux ouvre ainsi des perspectives pour une transition vers une agroécologie moins productive* », conclut ainsi un travail de prospective à l'horizon 2050, mené pour le compte de l'Iddri (Institut du développement durable et des relations internationales). Le rapport assure qu'une « *généralisation de l'agroécologie, l'abandon des importations de protéines végétales et l'adoption de régimes alimentaires plus sains* », permettrait, à l'horizon 2050, et malgré une baisse de production de 35 %, de nourrir sainement 350 millions d'Européens.

## Les limites de la viande produite en laboratoire

A l'horizon 2040, la viande naturelle, dont les ventes vont baisser de 3 % par an, ne représentera que 40 % du marché global, selon une récente étude du cabinet AT Kearney . La viande cellulaire, ou « viande de culture », produite en laboratoire, pèsera, elle, 35 % des ventes devant les produits végétaux qui représenteront 25 %. Cette évolution est liée, selon AT Kearney, à de spectaculaires progrès dans le domaine des biotechnologies, attendus à partir de 2025. Ils devraient permettre à la viande cellulaire de passer devant les produits végétaux.

L'avenir de la viande cellulaire pourrait toutefois aussi répondre de son impact sur l'environnement. Deux chercheurs de l'université d'Oxford ont comparé sur 1.000 ans les émissions de gaz à effets de serre liées à production de viande d'élevage à celle liées à la viande de culture. Si le méthane dégagé par les animaux est plus puissant, il se dissipe sur le long terme, tandis que le CO2 lié à la viande de culture s'accumule. « *La viande de culture n'est pas, à première vue, climatiquement supérieure au bétail. Son impact relatif dépendra de la disponibilité de la production d'énergie décarbonée et des systèmes de production spécifiques* », concluent les auteurs.

## Et la France ?

Le scénario de transition agricole et alimentaire « Afterres 2050 » simule pour notre système agricole une diminution de 25 % de notre consommation globale en protéines et une baisse de 40 % à 20 % de la part des produits animaux.

Il envisage également une réduction de 60 % des gaspillages alimentaires et d'une progression du recyclage. Conséquence, à l'horizon 2050, les productions animales françaises seraient divisées par deux, avec des conséquences importantes sur les équilibres entre territoires.

Les conséquences seraient bénéfiques pour l'environnement et pour l'économie avec 140.000 créations d'emplois.

Les labels de qualité se généraliseraient.

Les exportations de céréales alimentaires augmenteraient vers l'espace méditerranéen, mais celles de céréales fourragères vers l'Europe seraient divisées par deux. Les importations de soja auraient disparu.

## Quand le végétarisme était considéré comme une secte ridicule

Le régime sans viande a toujours eu des détracteurs.

*Écrit par Déborah de Mon Quotidien Autrement - Paru le 27 août 2019, modifié le 19 mars 2023*



*Giuseppe Arcimboldo a réalisé de nombreux portraits à base de légumes et plantes.*

*« Abstenez-vous, mortels, de souiller vos corps de mets abominables. [...] Ce sont les bêtes qui assouvissent leur faim avec de la chair. [...] Quel crime n'est-ce pas d'engloutir des entrailles dans ses entrailles, d'engraisser son corps avide avec un corps dont on s'est gorgé et d'entretenir en soi la vie par la mort d'un autre être vivant ! »*

Si vous pensiez que le végétarisme était apparu en même temps que l'association L214, il est temps de vous replonger dans vos classiques. On doit cette charmante ritournelle à Ovide. Le poète latin a écrit ces mots il y a plus de 2000 ans. Et avant lui, déjà, Pythagore et ses disciples refusaient de manger viande ou poisson. D'ailleurs, longtemps, on a parlé de régime « pythagoricien » ou « pythagoréen » pour les régimes sans viande. Le mot « végétarien » n'est apparu que dans la première moitié du 19ème siècle en Angleterre.

### Les végétariens moqués dans la presse

Mais les végétariens ont toujours eu leurs détracteurs. La bibliothèque nationale de France (BNF) s'est replongée dans les archives des journaux du XIXème et du XXème siècles. Et alors que la première association de végétariens est née en Angleterre en 1847 et qu'à la même époque, le végétarisme trouve des adeptes en Allemagne et aux Etats-Unis, en France, l'idée apparaît au mieux comme « bizarre ». Souvent, le végétarisme est décrit comme une secte.

Les journalistes se moquent de ce mouvement, comme dans cet article du Temps, après la tenue d'un congrès en Allemagne : « Sois heureux, ô Pythagore ! Cent cinquante végétariens se sont réunis jeudi dernier, à Berlin, dans un banquet où ils ont confessé leur foi en ne mangeant que des légumes arrosés d'eau claire. Au dessert, des toasts ont été portés avec de l'eau de groseille. La Société des végétariens, fondée depuis un an, compte quatre cents membres. Très bien ; mais nous verrons si dans dix ans elle en comptera quatre mille. »

## **Viandards contre végétariens**

Le végétarisme est aussi ouvertement discrédité : « L'accroissement des consommations animales est un progrès de bon aloi dont il faut se garder de gémir. Non seulement il témoigne de plus de bien-être, mais la physiologie l'appelait et le justifie. J'ose le répéter après les savants, au risque de m'attirer les anathèmes de l'honorable secte des Végétariens » (Journal des débats politiques et littéraires, 1857).

A partir de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, les mentalités commencent à évoluer et on trouve également dans la presse des défenseurs du régime sans viande.

Aujourd'hui encore, le débat demeure. La France compte 3 % de végétariens (OpinionWay, 2016), selon l'institut d'études Xerfi, en 2018, le marché des produits végétariens et végan a augmenté de 24 %, et en 10 ans, la consommation de viande a chuté de 12 %, selon le Credoc. Mais ce régime fait toujours l'objet de vives critiques et inquiète, particulièrement dans ses formes les plus extrêmes. Pour preuve, le dernier rapport annuel publié par la Miviludes, l'organisme gouvernemental qui surveille les dérives sectaires en France, indique qu'un signalement sur deux concerne « les comportements alimentaires extrêmes ». « En lien avec la question de l'exploitation animale et du végétarisme se développe une forme d'extrémisme (...) qui peuvent mettre en danger les adeptes et particulièrement les enfants », dénonce le rapport.

Dans le doute, vous pouvez toujours vous mettre au flexitarisme!

# Pour ou contre le végétarisme pour sauver la planète ?

Article consultable sur [lescommis.com](https://lescommis.com) – publié le 20/10/2023



Tendance de mode, ou tendance structurelle ? Depuis quelques années, la consommation de viande tend à diminuer en Europe et plus généralement dans les pays développés. À l'inverse, celle-ci augmente dans les pays en voie de développement.

En France, nous consommons en moyenne 89 kg / an par personne. Soit deux fois plus que ce que nos grands-parents consommaient à leur époque.

Dans le monde, la production de viande a été multipliée par 5 depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle et c'est environ 65 milliards d'animaux qui sont tués chaque année pour notre consommation alimentaire (sondage 2011).

Au-delà des raisons éthiques et de bien-être animal qui poussent un grand nombre de personnes à se tourner vers le végétarisme, plusieurs raisons environnementales pèsent également dans la balance.

Afin de vous aider à vous faire votre propre avis sur la question, on a recensé quelques arguments "pour" et "contre" arrêter de manger de la viande pour sauver la planète ;-)

## **Pour : végétaliser totalement son assiette, c'est mieux pour l'environnement !**

Nous sommes chaque jour de plus en plus nombreux sur la planète. Dans un rapport de juin 2017, l'ONU estimait que nous serions 9,8 milliards d'êtres humains en 2050, et plus de 11 milliards en 2100. Autant de bouches à nourrir...

Pour les défenseurs du végétalisme, il est donc plus que nécessaire de changer notre façon de nous nourrir dès à présent. En effet, les animaux que nous consommons sont de mauvais convertisseurs de protéines. Pour produire 1kg de protéines animales, il faut 3kg de protéines végétales. Ces protéines végétales pourraient être directement consommées par les êtres humains. Concrètement, cela signifie qu'à date, seulement 1/3 des protéines végétales qui sont produites sur la planète servent à nourrir les hommes.

En Europe, plus de 280 Mt de céréales sont utilisées chaque année, dont 173 Mt servant pour l'alimentation animale. Pourquoi ne pas utiliser directement ces 173 Mt pour l'alimentation humaine ?

Par ailleurs, produire de la viande, cela nécessite beaucoup d'eau ! Si l'on prend en considération l'eau douce ainsi que l'eau polluée utilisée dans les procédés de production, il faut 4 100 litres d'eau pour produire 1 kg de protéines végétales issues de légumineuses, contre 10 300 litres pour les protéines animales provenant de cochon par exemple (source : Mekonnen and Hoekstra, 2012). Ne peut-on pas utiliser cette ressource en eau à des fins plus utiles, directement pour abreuver les populations ou encore pour faire pousser davantage de légumineuses, céréales ou légumes destinés à la consommation humaine ?

Enfin, arrêter de consommer de la viande, c'est aussi réduire son empreinte carbone. En effet, d'après les Nations Unies, l'élevage dans sa globalité serait source de 14,5% des Gaz à Effet de Serre. C'est davantage que l'impact des transports...

Lorsque l'on regarde l'origine des Gaz à Effet de Serre induits par la production agricole, 63% proviennent de la fermentation entérique et du fumier (dépôt sur les pâturages et traitement du fumier), toujours d'après les Nations Unies. L'élevage a donc un véritable impact négatif sur l'environnement.

Pour certains, l'alternative est claire : arrêter de consommer de la viande et se tourner vers une offre végétarienne ou végétalienne. Pour d'autres cependant, l'important est de faire baisser à l'échelle mondiale la consommation de viande, donc à chacun de prendre sa part de l'effort, mais il pourrait être réparti.

## **Contre : diminuer sa consommation de viande, oui, mais surtout mieux la consommer !**

Si la majorité des personnes sont conscientes des impacts négatifs de l'élevage intensif sur l'environnement, certains prônent une diminution de la consommation de viande, plutôt qu'un arrêt total.

Leurs arguments résident essentiellement dans le fait qu'il est possible de produire de la viande en petite quantité, tout en respectant l'environnement. L'herbe qui est indigeste pour l'homme, peut être utilisée pour nourrir les bêtes. Cela suppose donc que l'élevage intensif tel qu'il est aujourd'hui n'est pas viable. Ils prônent ainsi un élevage de plein air, respectueux des animaux et à plus petite échelle. Cela ne peut donc se faire qu'en réduisant la quantité de viande que l'on consomme. Consommer moins mais mieux ;-)

Par ailleurs, les prairies stockent du carbone et protègent l'eau, l'élevage à petite échelle permet leur entretien.

Enfin, certains avancent qu'il est vain d'arrêter totalement de manger de la viande sans qu'il y ait un accompagnement des politiques à ce sujet. Car la baisse de la consommation de viande induite par les végétaliens d'une région du Monde peut être compensée par l'export vers une autre région. Il est donc nécessaire, pour eux, que les politiques se sentent concernées par la question avant que l'arrêt total de la consommation de viande par les individus ait un impact sur l'environnement.

Dans tous les cas, les avis se rejoignent sur le fait que l'élevage intensif n'est pas un modèle soutenable pour notre planète. La croissance qu'il engendre ne respecte rien, sauf les profits des industriels qui le soutiennent.

## Quelles sont les astuces et solutions pour diminuer/arrêter sa consommation de viande ?

Passer à un régime végétarien ou végétalien doit se faire en douceur pour une transition réussie. Le plus important est de vous sentir à l'aise dans cette démarche.

Vous pouvez commencer tout d'abord en réduisant les quantités de viande et de poisson dans votre alimentation, lors de chaque repas. Attention à ne pas compenser en mangeant plus de fromages, cela n'est pas bon pour la santé et si votre démarche s'inscrit dans une volonté de diminuer votre empreinte écologique, sachez que l'industrie laitière intensive n'est pas non plus reconnue pour ses bienfaits sur l'environnement.

Une autre astuce est de vous prévoir un, deux ou trois jours dans la semaine "sans viande".

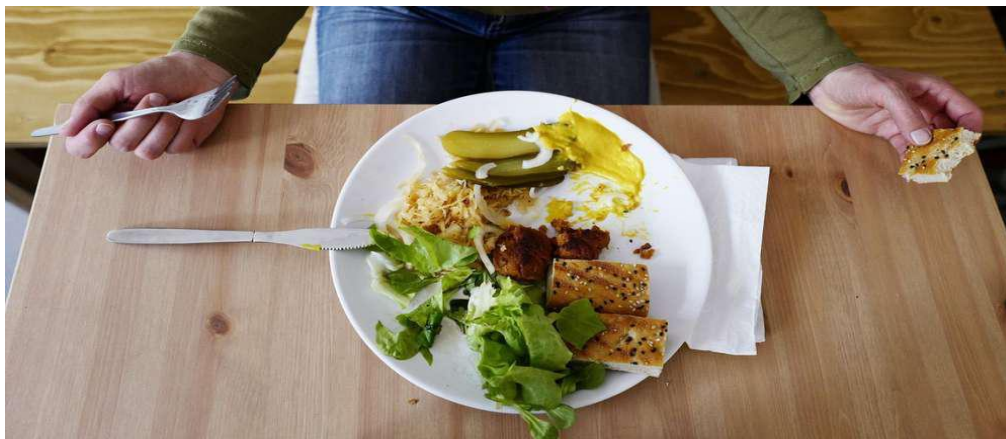
Puis, pour aller plus loin, vous pouvez adopter un mode alimentaire dit "flexitarien". Cette pratique alimentaire désigne les personnes qui sont à 80% du temps végétariens et le reste du temps omnivores. Par exemple, certains individus ne mangent plus de viande chez eux, mais s'octroient un steak ou du poisson lorsqu'ils vont au restaurant.

Enfin, l'adoption d'un régime végétarien ou végétalien est également une solution. Pour commencer facilement une alimentation végétarienne équilibrée et gourmande, vous pouvez essayer nos box-repas 100% bio végétariennes. Nous vous proposons un grand nombre de recettes 100% végétariennes !

Dans tous les cas, la diminution de la part de viande dans votre alimentation doit être compensée par d'autres aliments (légumes, céréales, légumineuses, algues ...) qui vous apporteront les nutriments nécessaires et qui vous éviteront les carences. Pour cela, il vous faut donc vous renseigner, vous pouvez par exemple, rencontrer des professionnels de la nutrition.

# Le végétarisme : une tendance forte chez les jeunes

Article consultable sur [www.sudouest.fr](http://www.sudouest.fr) – publié le 17/02/2021



De nombreux jeunes, soucieux de leur impact sur l'environnement, se convertissent au régime sans viande, selon une enquête du journal "Le Monde"

Ils ne consomment plus de viande pour préserver davantage la planète : de plus en plus de jeunes européens se convertissent au végétarisme, selon le journal "Le Monde".

"Le végétarisme se développe beaucoup plus chez les jeunes, car ils sont plus conscients que leurs aînés des conséquences de l'alimentation carnée », explique au journal Laurent Bègue-Shankland, professeur de psychologie sociale à l'université Grenoble-Alpes. « Les jeunes sont aussi plus disposés à embrasser des pratiques qui innovent et rompent avec le conformisme alimentaire de leurs parents », poursuit-il.

Ainsi, comme Thomas, qui explique qu'il a pris conscience des dégâts de sa consommation à 14 ans, beaucoup de jeunes s'inspirent d'associations ou de personnalités engagées sur ce sujet comme le mouvement Youth for climate, qui s'inscrit la lignée des grèves débutées par la militante Greta Thunberg, ou encore des coups de gueule du journaliste Hugo Clément, auteur du livre "Comment j'ai arrêté de manger les animaux". "Le végétarisme devient ainsi un marqueur pour cette jeunesse de plus en plus sensible à l'environnement", détaille le journal.

## 12% des 18-23 ans

D'après une enquête réalisée par [FranceAgriMer](http://FranceAgriMer) en 2018, et reprise par "Le Monde", 12% des 18-23 ans se disent végétariens, contre 2% des plus de 55 ans. Aussi, à la question "Pourriez-vous devenir végétarien ?", 44% des 18-24 ans répondent "oui", un chiffre deux fois plus important que chez les plus de 55 ans.

Une tendance générationnelle donc, mais aussi très marquée socialement. Selon plusieurs études reprises par "Le Monde", les jeunes les plus aisés, et habitant dans des grandes agglomérations passent davantage le cap que les autres.

*Enfin, ces jeunes estiment avoir une responsabilité : celle de sensibiliser ou convertir leur entourage. "Nous, on a les armes et la formation", témoigne Emma dans les colonnes du journal. "C'est notre responsabilité de porter le message aux générations d'avant et d'après".*



## Est-ce qu'il mange des œufs ?

Si un végétarien exclut de son alimentation les produits d'origine animale, il **autorise les sous-produits que sont les œufs**, mais aussi le lait, le fromage et le miel.

## Quelles différences entre végétarien et végétalien ?

Elles sont exclusivement alimentaires. *"En plus de supprimer viandes, poissons et fruits de mer de son alimentation, comme le végétarien, le végétalien élimine également le lait et les produits laitiers (yaourts, beurre, fromage...), les œufs et le miel"*, explique Marie-Laure André.

## Quelles différences entre végétarien et végan ?

Plus qu'un régime alimentaire, le **véganisme est un mode de vie**. Aussi, le végan adopte une **alimentation exclusivement végétalienne** (aucun produit animale : viande, lait, beurre, œufs...) et, dans son quotidien, il exclut également **tous produits issus de l'exploitation animale** : des chaussures ou canapé en cuir, des oreillers en plume d'oie, des chemises en soie... *"Ils évitent également les produits à base de coco (lait de coco par exemple) car les singes sont exploités pour récolter les noix de coco"*, précise Marie-Laure André. Il n'utilise pas non plus de cosmétiques testés sur des animaux ou contenant des ingrédients d'origine animale (cire d'abeille, gelée royale, huile de poisson, bave d'escargot..). Enfin, il refuse d'assister à des spectacles mettant en scène des animaux (zoo, cirque...)

## A-t-on forcément des carences si on est végétarien ?

Dans le régime végétarien, il existe deux risques de carence :

→ Les **protéines complètes** : le corps a besoin au quotidien de 20 acides aminés, dont 8 sont dits "essentiels" et ne sont fournis que par l'alimentation. La viande, les poissons et les crustacés apportent ces 8 acides aminés essentiels. Seulement, les végétaux sont carencés en ces substances essentielles : les céréales manquent de lysine, tandis que les légumineuses sont déficitaires en méthionine. Sans adaptation, le végétarien risque de manquer de certains acides aminés.

→ Le **fer** : ce minéral est principalement fourni par la viande rouge. Si certains végétaux en contiennent, il se trouve en moins grande quantité. *"Par ailleurs, le fer végétal est moins bien assimilé par l'organisme que celui d'origine animale"* assure la diététicienne.

## Est-ce que tout le monde peut-être végétarien ?

Cette pratique n'a **aucune contre-indication**. Au contraire, si l'alimentation est bien équilibrée (bon apport en protéines et en fer notamment), elle permet de réduire les risques cardiovasculaires (HTA, infarctus...), de diabète et d'hypercholestérolémie. Elle est riche en fibres qui participent au bien-être intestinal. Les enfants, les adultes et les séniors peuvent l'adopter sans risque. De même que les sportifs ainsi que les femmes enceintes et allaitantes. Il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de la nutrition pour bien couvrir ses besoins en protéines et en fer.

# Changements alimentaires Jusqu'à 13 années de vie gagnées !

Consultable sur [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org) – Publié le 15 février 2022

**Un algorithme disponible en ligne, développé par des chercheurs en santé publique, permet de calculer ses propres gains d'espérance de vie, en fonction de son âge, de son sexe et des changements alimentaires que l'on est prêt à faire. À l'en croire, de nombreuses années de vie peuvent être facilement gagnées.**

Avec 79,2 années pour les hommes, et 85,3 pour les femmes, les Français ont la chance d'avoir une espérance de vie parmi les plus élevées au monde. Mais il serait facilement possible de faire bien mieux, si l'on en croit la modélisation réalisée par des scientifiques de l'université de Bergen, en Norvège, dont les résultats viennent d'être publiés dans la revue médicale *PLOS Medicine* (1).

Les chercheurs ont en effet estimé, sur la base des données scientifiques les plus récentes concernant le **lien entre quantité consommée de différents aliments et risque de mortalité**, ce que serait un régime alimentaire « *optimal* » sur le plan de la santé. Et ils sont arrivés à un résultat très éloigné de ce qu'est actuellement l'alimentation des Français.

Par exemple, alors que nous consommons en moyenne moins de 5 grammes de fruits à coque et à peine quelques dizaines de grammes de légumineuses et de céréales complètes chaque jour, les chercheurs ont calculé qu'il faudrait idéalement en manger 25, 200 et 225 grammes.

L'outil de calcul gratuit qu'ils ont mis en place permet d'estimer les gains d'espérance de vie associés au passage du régime français moyen à ce régime « *optimal* » (2). Cela en fonction de l'âge (les bénéfices étant plus élevés si on change de régime alimentaire précocement) et du sexe (les risques de mourir de différentes maladies n'étant pas les mêmes entre hommes et femmes).

## Des bénéfices même à 60 ans

Le résultat est saisissant : en adoptant définitivement le régime recommandé par ces chercheurs, un Français de 20 ans prolongerait en moyenne de 13,9 années son espérance de vie, tandis qu'une Française du même âge en gagnerait 10,6. Et même en adoptant tardivement ce régime, les bénéfices resteraient élevés puisque, d'après cet algorithme, un Français de 60 ans gagnerait en moyenne 9,2 années d'espérance de vie, tandis que le bénéfice serait de 8,2 ans pour les sexagénaires françaises.

Si la marge d'erreur de ces estimations n'est pas négligeable, ces ordres de grandeur ont au moins le mérite de mettre en lumière l'importance, pour la santé, d'une alimentation plus saine. Et encore, ces calculs ne tiennent pas compte (et c'est bien dommage) des bénéfices énormes que peut également apporter une diminution de la consommation de sel et d'alcool, soit les deux premiers facteurs alimentaires de mortalité dans le monde.

## Légumes secs, céréales complètes et fruits à coque

D'après cet algorithme, les principales voies alimentaires d'augmentation de l'espérance de vie pour les Français sont, par ordre décroissant :

- La consommation de **225 g/jour de céréales complètes** (pain complet, riz complet, pâtes complètes, avoine...), riches en fibres et protéines et qui protègent du cancer et des maladies cardiovasculaires, ainsi que la consommation de seulement **50 g/jour de céréales raffinées** (pain blanc, riz blanc...), plus pauvres en fibres et protéines, et qui élèvent plus fortement la glycémie.
- La consommation de **200 g/jour de légumineuses** (lentilles, pois, haricots secs...), aux bénéfices similaires à ceux des céréales complètes.

- La consommation de **25 g/jour de fruits à coque** (noix, noisettes, amandes...), riches en fibres et en bons acides gras et qui protègent du cancer et des maladies cardiovasculaires.
- La **suppression de la charcuterie**, riches en « mauvaises » graisses et sel, et dont la consommation augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer.
- La **suppression de la viande rouge**, riche en « mauvaises » graisses et dont la consommation favorise les maladies cardiovasculaires et semble aussi favoriser le cancer (la suppression de viande rouge est cependant associée, dans le régime « *optimal* » des chercheurs, à un maintien de la consommation de volaille, de poisson et d'œufs).

Chacune de ces actions ferait, à elle seule, gagner de 7 mois à 3,6 années d'espérance de vie.

## Régime extrême ?

Ces découvertes viennent conforter les recommandations officielles émises par Santé publique France, à savoir, notamment : augmenter la consommation de fruits à coque, de légumineuses, de céréales complètes et de légumes et diminuer celles de viande rouge et de charcuterie. Mais ces dernières se distinguent par le fait qu'elles ne fixent pas toujours un optimum mais plutôt des maximums (500 g/semaine pour la viande rouge, 150 g pour la charcuterie) et des minimums (au moins 5 fruits et légumes par jour, 2 portions de légumineuses par semaine, une portion de céréales complètes par jour...).

Le D<sup>r</sup> Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), juge d'ailleurs le régime proposé par les chercheurs norvégiens « *assez extrême* », lui préférant un « *scénario intermédiaire* ». Mais le P<sup>r</sup> Kjell Arne Johansson, du département de Santé publique à l'université de Bergen, défend ses calculs : « *Contrairement aux agences de santé publique, nous ne nous préoccupons pas de savoir si le régime sera facilement acceptable et appropriable ou non par la population. Nous calculons juste ce qui semble être le meilleur pour la santé, avec les dernières données de la science.* »

La question de la faisabilité n'en reste pas moins fondamentale. Pour s'approcher d'un régime alimentaire aussi éloigné des habitudes de beaucoup de Français, il est en effet non seulement nécessaire d'avoir accès à l'information, mais aussi ne pas être en permanence exposé, dès le plus jeune âge, à des messages publicitaires contradictoires (or des études récentes, menées par l'UFC -Que Choisir et par santé publique France, montrent que c'est actuellement le cas en France). Un minimum de confort social et économique est également nécessaire, si l'on en croit une étude française (3) publiée en 2010, qui révélait que l'adhésion aux recommandations officielles de santé publique variait très fortement en fonction des catégories socioprofessionnelles. Sans grande surprise, les personnes sans emploi en étaient les plus éloignées, tandis que les cadres et professions intermédiaires en étaient les plus proches.

# Le végétarisme, de l'Antiquité à nos jours

Article consultable sur [www.radiofrance.fr](http://www.radiofrance.fr) – publié le 9/11/2023

Avec :

- **Valérie Chansigaud**, historienne des sciences et de l'environnement, chercheuse associée au laboratoire Sphère (Paris Diderot-CNRS).
- **Dr Jérôme Bernard Pellet**, médecin nutritionniste, co-fondateur de l'APSARes (Association de Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable)

**Depuis quand sommes nous végétariens ? Adopter ce régime permet-il d'être en meilleure santé ? Retraçons l'évolution du végétarisme pour mieux comprendre sa pratique aujourd'hui, mais également notre culture et notre société.**

**En France, selon l'IFOP en 2020 : 2,2 % des Français déclarent appartenir à un des régimes sans viande.** Une pratique minoritaire bien que très visible et médiatisée dans nos sociétés. L'historienne des sciences Valérie Chansigaud s'intéresse à la genèse de ce régime alimentaire dans l'ouvrage « Histoire du végétarisme » publié aux Ed. Buchet Chastel :

*« Le végétarisme, en dépit du flou autour de sa définition et de sa constante marginalité, permet de mettre en lumière le fonctionnement de la société elle-même : retracer son histoire est, pour ces raisons, un revigorant exercice d'analyse culturelle. Il est un miroir qui permet de se regarder, et que l'on soit ou pas végétarien ne change en rien son intérêt. »*

## Comment définir le végétarisme ?

Le terme « *végétarien* » apparaît dans la langue française en 1873. C'est un emprunt de l'anglais que l'on doit certainement à la création de la *Vegetarian Society*, première organisation anglaise à promouvoir l'alimentation végétale.

Selon **Valérie Chansigaud**, le végétarisme ne peut pas faire l'objet d'une définition simple. C'est une pratique qui doit être replacée dans un contexte plus large et qui comporte un ensemble de termes : végétalisme, véganisme, flexitarisme. La meilleure façon d'aborder le sujet serait alors de **le définir comme une abstinence**, une proscription de la chair animale, un rejet de sa consommation par l'humain.

## Une histoire parallèle à celle de la viande

Il faut comprendre l'histoire du végétarisme à travers notre rapport à la viande. L'engouement pour la consommation d'animaux est visible dès la préhistoire – et, sans doute, bien avant l'apparition d'Homo sapiens. Les êtres humains sont devenus les chasseurs que l'on connaît non pas grâce à l'évolution de leur anatomie (contrairement aux vrais prédateurs comme le lion, par exemple), mais grâce à la création d'armes efficaces et au développement d'une socialisation sophistiquée. Les choses changent radicalement avec l'émergence de l'agriculture et de l'élevage qui entraîne, paradoxalement, une réduction considérable de la consommation de viande et l'essor de celle des végétaux.

En Europe, à l'an 1000, la rare consommation de viande est **réservée aux élites**. C'est un marqueur de hiérarchie sociale et de pouvoir. La place de la viande est intrinsèquement liée à l'exercice du pouvoir et de la gouvernance.

Aujourd'hui, s'opère une **bascule intéressante car inédite** : dans les pays riches, les plus riches consomment moins de viande que les plus pauvres. L'élevage industriel et la consommation de masse de la viande ont, pour

la première fois dans l'histoire, inversé la tendance. Mais, le végétarisme reste une pratique tout à fait marginale.

## ***Ses bienfaits pour l'homme et la nature***

Selon la position de l'Académie de nutrition et de diététique, en comparaison avec l'alimentation non végétarienne, l'alimentation végétarienne peut fournir une protection contre de nombreuses maladies chroniques, comme les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète de type 2, l'obésité et certains cancers.

De plus, les résultats d'une étude menée par l'équipe de l'américain **Michael J Orlich** en 2013 démontre que les régimes végétariens sont associés à une mortalité toutes causes confondues plus faible et à certaines réductions de la mortalité par cause spécifique.

Selon le Dr **Jérôme Bernard-Pellet**, le régime végétarien peut en effet favoriser une meilleure santé. Les taux de cholestérol des végétariens ont tendance à être inférieurs pour certaines maladies spécifiques, à condition bien sûr d'avoir une alimentation équilibrée. Sans matières grasses animales, il est également plus facile d'avoir un bon équilibre en lipides. Et enfin, on observe une tendance générale des végétariens à aller vers des produits bons à la santé.

## ***Idées reçues et craintes pour la santé***

L'opposition et le rejet face au régime végétarien sont visibles dès l'Antiquité. Mais, selon l'historienne Valérie Chansigaud, l'antivégétarisme a pris récemment une dimension politique dans le débat public : *« L'avenir du végétarisme est d'autant plus incertain qu'il existe une véritable dimension politique à la consommation de viande les militants d'extrême droite sont hostiles au végétarisme parce que c'est une pratique qu'ils jugent libérale, et qu'ils consomment plus d'animaux non parce qu'ils apprécient le goût de la viande, mais parce que cela renforce leur idéologie de domination et leur résistance au changement culturel. »*

Pour le Dr Jérôme Bernard Pellet, **les carences en protéines et en fer sont des faux problèmes** dans nos sociétés. Pour avoir suffisamment de protéines il suffit de manger varié et à sa faim. Il explique que l'idée selon laquelle il manque certains acides aminés essentiels dans certaines protéines végétales est dépassée. Et, pour mieux assimiler le fer d'origine végétale, il conseille par exemple de l'associer à de la vitamine C et d'éviter le thé.

Finalement, les deux seuls points de vigilance pour les végétaliens seraient les manques de vitamine B12 qu'il faut compléter ainsi que les manques éventuels de calcium que l'on peut aisément trouver dans les légumes crucifères (choux), amandes, pois chiches et haricots secs, graines de sésame, eaux minérales et eau du robinet.

# La nourriture végétarienne est-elle encore populaire en 2024 ?

Article consultable sur [www.journee-mondiale.com](http://www.journee-mondiale.com), publié le 19/07/2024



Ah, la nourriture végétarienne ! Qui aurait cru il y a quelques décennies que cette tendance alimentaire deviendrait un véritable phénomène mondial ? Mais en 2024, alors que le monde évolue à un rythme effréné, une question brûle les lèvres de tous :

**La nourriture végétarienne est-elle encore populaire en 2024 ?** Dans cet article, nous allons plonger dans l'univers fascinant de la cuisine végétarienne et découvrir si elle a encore la cote. Prêt pour cette aventure gustative ? Allons-y !

## Qu'est-ce que la nourriture végétarienne ?

Avant de plonger dans les tendances de 2024, rappelons les bases. **Qu'est-ce que la nourriture végétarienne ?** En bref, une alimentation végétarienne exclut la viande et le poisson mais inclut des produits d'origine animale comme les œufs et les produits laitiers. C'est une manière de manger qui met l'accent sur les légumes, les fruits, les grains, et les légumineuses. Un menu végétarien, par exemple, peut être commandé en ligne auprès de Hellofresh.

## L'essor de la nourriture végétarienne au fil des ans

**L'essor de la nourriture végétarienne** ne date pas d'hier. Dès les années 1960, elle a commencé à se populariser grâce aux mouvements hippies et à une prise de conscience croissante des bienfaits pour la santé. Depuis, elle

n'a cessé de gagner en popularité, portée par des personnalités influentes et des études scientifiques vantant ses mérites.

## Pourquoi choisir une alimentation végétarienne ?

Les raisons pour **choisir une alimentation végétarienne** sont nombreuses et variées. Certains le font pour des motifs éthiques, refusant de participer à l'industrie de la viande. D'autres sont attirés par les bénéfices pour la santé, tels qu'un risque réduit de maladies cardiaques et de certains cancers. Et puis, il y a ceux qui cherchent simplement à adopter un mode de vie plus durable et respectueux de l'environnement.

## Les nouvelles tendances végétariennes en 2024

En 2024, la scène alimentaire végétarienne est en pleine effervescence. Parmi les **nouvelles tendances végétariennes**, on trouve l'essor des "viandes végétales" ultra-réalistes, les laits alternatifs innovants comme le lait de pois, et une explosion de recettes utilisant des ingrédients locaux et de saison. Les réseaux sociaux regorgent de nouvelles idées et de recettes pour séduire même les plus sceptiques.

## La nourriture végétarienne dans la culture populaire

La nourriture végétarienne a aussi fait son chemin dans la **culture populaire**.

Des émissions culinaires aux films, en passant par les réseaux sociaux, elle est partout ! Des célébrités comme Beyoncé, Ariana Grande, et Brad Pitt ne cessent de vanter ses mérites, et cela a un impact énorme sur ses adeptes.

## Les avantages pour la santé de la nourriture végétarienne

Parlons santé. Adopter une **alimentation végétarienne** peut entraîner une réduction significative du cholestérol, une meilleure gestion du poids, et une diminution du risque de maladies chroniques. Les fibres, les vitamines, et les antioxydants abondent dans une alimentation riche en fruits et légumes, faisant de la nourriture végétarienne un choix judicieux pour ceux qui veulent prendre soin de leur corps.

## Les défis de l'alimentation végétarienne

Mais tout n'est pas rose. **Les défis de l'alimentation végétarienne** sont réels. Par exemple, il peut être difficile de trouver des sources adéquates de protéines et de certains nutriments comme la vitamine B12, le fer, et le zinc. De plus, manger végétarien en voyage ou au restaurant peut parfois s'avérer compliqué.

## La durabilité de la nourriture végétarienne

En 2024, la **durabilité de la nourriture végétarienne** est un sujet brûlant. Réduire la consommation de viande est souvent cité comme une des meilleures actions individuelles pour réduire son empreinte carbone. Les productions végétales nécessitent moins de ressources en eau et en terre, et produisent moins de gaz à effet de serre que l'élevage animal.

## Les innovations culinaires végétariennes

L'innovation est le maître-mot de la cuisine végétarienne en 2024. Les **innovations culinaires végétariennes** incluent des techniques de cuisine avancées, des ingrédients exotiques et des substituts de viande qui imitent parfaitement le goût et la texture de la viande animale.

La créativité culinaire n'a jamais été aussi poussée !

## La nourriture végétarienne et les jeunes générations

Les **jeunes générations** sont à l'avant-garde de l'adoption de la nourriture végétarienne. Sensibilisés très tôt aux enjeux environnementaux et éthiques, beaucoup de jeunes choisissent de réduire ou d'éliminer complètement la viande de leur alimentation. Les écoles et universités proposent de plus en plus d'options végétariennes, rendant ce mode de vie plus accessible.

## La place de la nourriture végétarienne dans les restaurants

Les **restaurants** n'échappent pas à la tendance. De plus en plus d'établissements offrent des menus entièrement végétariens ou végétaliens. Les chefs rivalisent d'inventivité pour proposer des plats savoureux et nutritifs qui séduisent tous les palais.

Fini le temps où le seul choix végétarien était une simple salade !

## Comment démarrer une alimentation végétarienne ?

Vous êtes tenté mais vous ne savez pas par où commencer ? **Démarrer une alimentation végétarienne** peut sembler intimidant, mais avec quelques astuces, c'est tout à fait faisable. Commencez par introduire un ou deux repas végétariens par semaine, explorez de nouvelles recettes et produits, et n'hésitez pas à demander conseil à des amis ou des communautés en ligne.

## Les faux amis dans l'alimentation végétarienne

Attention aux **faux amis** ! Tous les produits végétariens ne sont pas forcément sains. Par exemple, certains snacks végétariens peuvent être riches en sucre ou en graisses saturées. Il est important de lire les étiquettes et de privilégier les aliments frais et non transformés. Alors, **la nourriture végétarienne est-elle encore populaire en 2024 ?**

La réponse est un retentissant oui ! Malgré les défis, la popularité de la nourriture végétarienne ne cesse de croître grâce à ses nombreux avantages pour la santé, l'environnement et l'éthique. Avec les innovations constantes et l'adoption croissante par les jeunes générations, la nourriture végétarienne a de beaux jours devant elle.

# L'impact de l'alimentation sur la planète

Article consultable sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - publié le 16/09/2021, modifié le 25/11/2021

Notre alimentation peut avoir des conséquences plus ou moins positives sur notre santé mais aussi sur la planète. Nous pouvons tous, à notre niveau, agir pour préserver l'environnement ; chaque petite action compte. Comment s'y prendre ? Voici quelques pistes pour essayer déjà de réduire l'impact de notre alimentation sur la planète.

## Quel est l'impact de l'alimentation sur la planète ?

**Le saviez-vous ? Le quart des émissions de gaz à effet de serre** - des gaz présents dans l'atmosphère terrestre qui participent au changement climatique - **d'un Français provient du contenu de nos assiettes.**

Selon nos habitudes alimentaires, ce que nous mangeons peut avoir des conséquences sur l'environnement. L'agriculture, la pêche, la transformation, le transport, le stockage et la distribution des produits... sont des étapes qui peuvent consommer de l'énergie et ont un impact sur la planète plus ou moins important.

### L'agriculture, quel impact sur la planète ?

L'agriculture est essentielle pour une grande partie de notre alimentation : produire des fruits, des légumes, des produits céréaliers ou des aliments pour les animaux... Mais, dans certains cas, l'agriculture peut avoir un impact sur la planète en émettant des gaz à effet de serre ou en entraînant la dégradation des sols. Toutefois, certains modes de production sont respectueux de l'environnement, des animaux et des sols - c'est le cas par exemple de l'agriculture biologique.

### L'utilisation des pesticides

L'utilisation de pesticides en agriculture n'est pas systématique. Certains modes de production n'utilisent pas de produits chimiques de synthèse (comme certains engrais, pesticides...) - c'est le cas de l'agriculture biologique par exemple. Mais dans certains cas, des pesticides sont utilisés ; ils peuvent avoir alors un impact négatif sur l'environnement. Les pesticides sont des substances chimiques utilisées pour diverses raisons : éliminer les champignons, tuer les insectes ravageurs et parasites ou lutter contre les « mauvaises » herbes. Leur utilisation excessive peut entraîner la contamination des sols, la pollution des eaux...

### Le transport des produits

Le transport des produits peut également avoir des conséquences plus ou moins positives sur l'environnement. Des fruits ou légumes produits localement par exemple n'auront parcouru que peu de kilomètres pour arriver dans les points de vente. Ainsi, dans le cas des circuits courts de proximité, le transport des produits pollue moins que pour d'autres importés par avion, en bateau ou en camion et ont parfois parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans les rayons des supermarchés. Ces moyens de transport émettent des gaz à effet de serre qui polluent et favorisent le réchauffement climatique. Le mode de transport utilisé par le consommateur pour acheter ses produits alimentaires aura aussi un impact sur l'environnement. Si vous le pouvez, préférez les mobilités actives pour aller faire vos courses (marche à pied, vélo...) : c'est meilleur pour la planète et cela permet de bouger.

## Faut-il limiter sa consommation de viande ?

Pour la santé, il est recommandé de **réduire la consommation de charcuterie (pas plus de 150g par semaine), de privilégier la volaille** mais de **réduire les autres viandes comme le porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats (pas plus de 500g par semaine).**

Les produits d'origine animale, et en particulier la viande, ont généralement un impact plus élevé sur l'environnement que les produits végétaux. Élevage, production des aliments pour les animaux sont autant d'étapes qui font de la viande le principal déterminant de l'impact de notre alimentation sur la planète. Réduire sa consommation de viande permet de privilégier des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et de réduire son impact sur l'environnement.

Changer ses habitudes, ça prend du temps ! Allez-y petit à petit, en intégrant progressivement des alternatives à la viande à vos repas comme par exemple des lentilles, des haricots, des pois chiches...

Découvrez toutes nos idées de recettes gourmandes et faciles à préparer avec des légumes secs et des féculents complets.

## La surpêche, c'est quoi et quelles conséquences sur l'environnement ?

La surpêche est la pêche excessive de certains poissons ou fruits de mer qui peut mener à la disparition d'espèces et à la destruction des fonds marins.

À ce jour, on estime que **90% des stocks de poissons sont surexploités**. Pour réduire l'impact de la pêche sur la planète, il est important, autant que possible, de choisir des poissons issus de la pêche durable. Pour les identifier, vous pouvez vous aider du label « Pêche Durable ». Il est également préférable de **consommer du poisson pêché localement** pour respecter la saisonnalité mais aussi de privilégier des « petits » poissons situés en bas de la chaîne alimentaire (sardine, maquereau, anchois, hareng...).

### Faut-il limiter sa consommation de poisson ?

Pour la santé, il est recommandé de **consommer du poisson 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...** pour leur apport en oméga 3).

Découvrez nos recettes de poissons pour varier les saveurs et les espèces.

### Comment limiter l'impact de son alimentation sur la planète ?

Il est possible de réduire l'impact de son alimentation sur la planète en adoptant des gestes simples au quotidien ! Pour manger plus « durable », vous pouvez :

- **Augmenter votre consommation d'aliments d'origine végétale** (fruits et légumes, légumes secs, féculents de préférence complets...) et **réduire votre consommation de viande** ;
- **Privilégier les produits de saison** qui permettent d'éviter la consommation d'énergie pour chauffer des serres ou pour le transport d'aliments en provenance de pays lointains ;
- **Opter si possible pour des produits issus de l'agriculture biologique** ou portant un label de qualité ;
- **Choisir les articles les moins emballés**, ou avec des emballages réutilisables, et acheter en vrac quand vous le pouvez. Le vrac permet aussi d'éviter le gâchis en achetant la bonne quantité ;
- **Acheter local quand vous le pouvez**. Cela permet de soutenir les producteurs de sa région, faire vivre l'économie locale et préserver la planète en limitant les transports ! ``
- **Éviter le gaspillage alimentaire**. Le saviez-vous ? **En moyenne, un français gaspille 30 kg d'aliments chaque année (dont 7 kg de produits encore emballés)**. Pour éviter le gaspillage alimentaire, vous pouvez essayer la cuisine zéro déchet en cuisinant les restes par exemple avec nos recettes anti-gaspi ! N'hésitez pas à suivre nos conseils pour ne plus gaspiller et faire des économies !
- **Préférer l'eau du robinet à celle en bouteille**.

Lorsque vous faites vos courses, vous pouvez aussi vous aider de l'Éco-Score pour choisir vos produits !

N'hésitez pas à télécharger l'application Etiquetable, gratuite et destinée à l'alimentation durable. Elle y recense les produits de saison, des recettes bas carbone, les espèces de poissons menacées...