

POUR UNE VÉGÉTALISATION DE L'ALIMENTATION SANTÉ GLOBALE



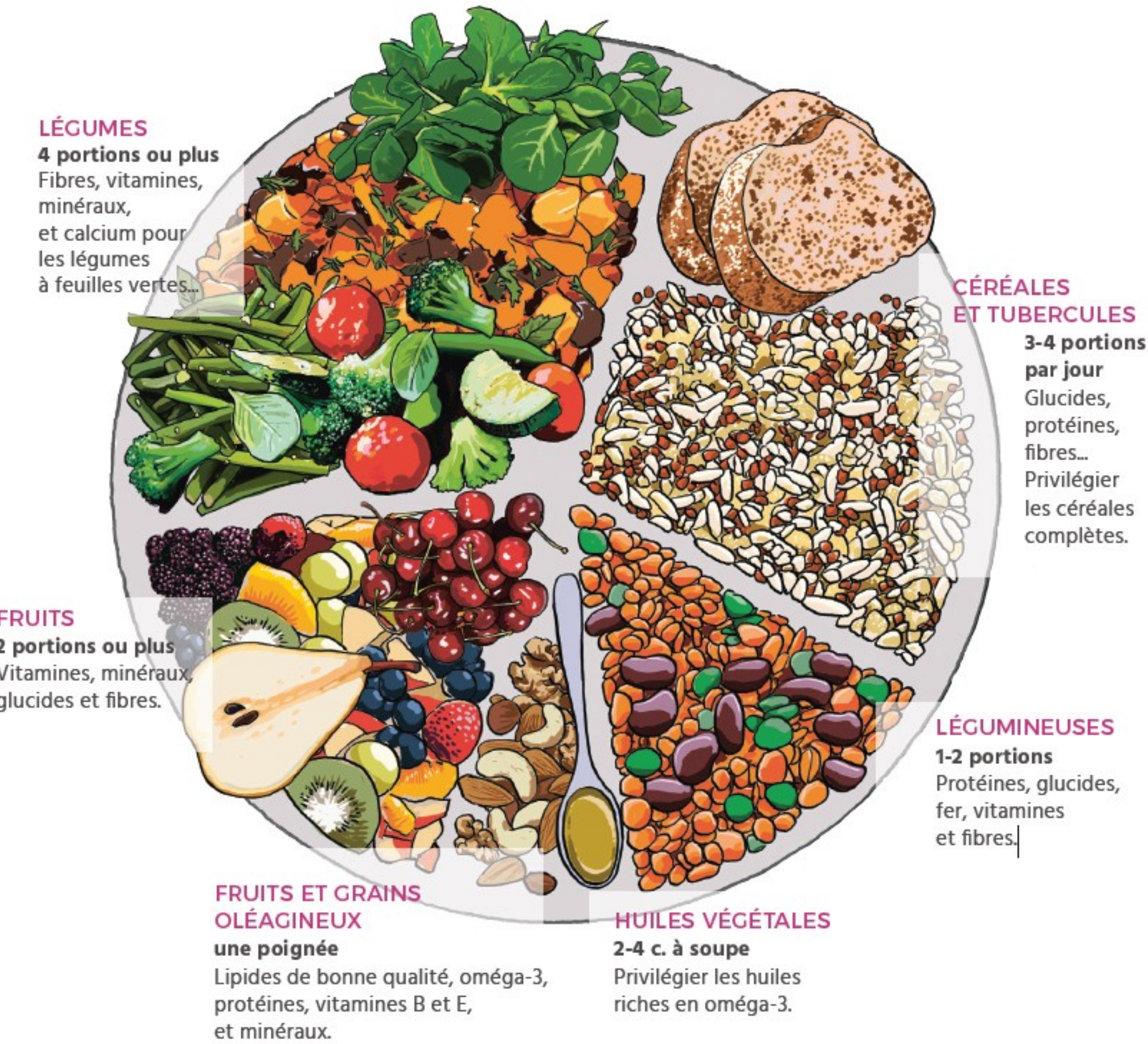
La composition de notre alimentation, en lien avec le système alimentaire, a un impact majeur sur notre santé, la santé animale et la santé environnementale. Opérer une transition d'un régime omnivore vers un régime végétal a des effets bénéfiques tant sur le plan individuel qu'écologique.

SANTÉ HUMAINE – Des bénéfices mesurables et atteignables

En France, le régime alimentaire moyen est de mauvaise qualité : deux fois trop de protéines (notamment animales), trop peu de fibres (3/4 des personnes ne consomment pas assez de fruits, légumes et légumineuses).

Un régime végétalien équilibré est approprié à toutes les étapes de la vie, toutes les conditions (femme enceinte, personne sportive, etc.) Selon l'OMS, pour être en bonne santé, un adulte doit consommer environ **8,4 kg/semaine** de légumes, légumineuses, racines, tubercules, fruits et céréales.

Un régime végétalien réduit le taux de cholestérol, l'hypertension, les risques de diabète de type 2, les troubles rénaux, les risques d'Alzheimer. Dans toutes les régions du monde, diverses populations valorisent historiquement les produits végétaux dans leur alimentation.



Des espèces victimes de la fragmentation en France : L'écureuil roux, le fadet des tourbières et le bruant proyer

SANTÉ ANIMALE – Protection de leurs habitats

Perte de biodiversité, avec la disparition de :

- 70 % des animaux vertébrés depuis 1970
- 60 % des oiseaux et 80 % des insectes dans les plaines agricoles
- 40 % des insectes sont en déclin au niveau mondial

Réduction, fragmentation, artificialisation des habitats naturels

La dégradation des habitats naturels est la principale menace pour la biodiversité.

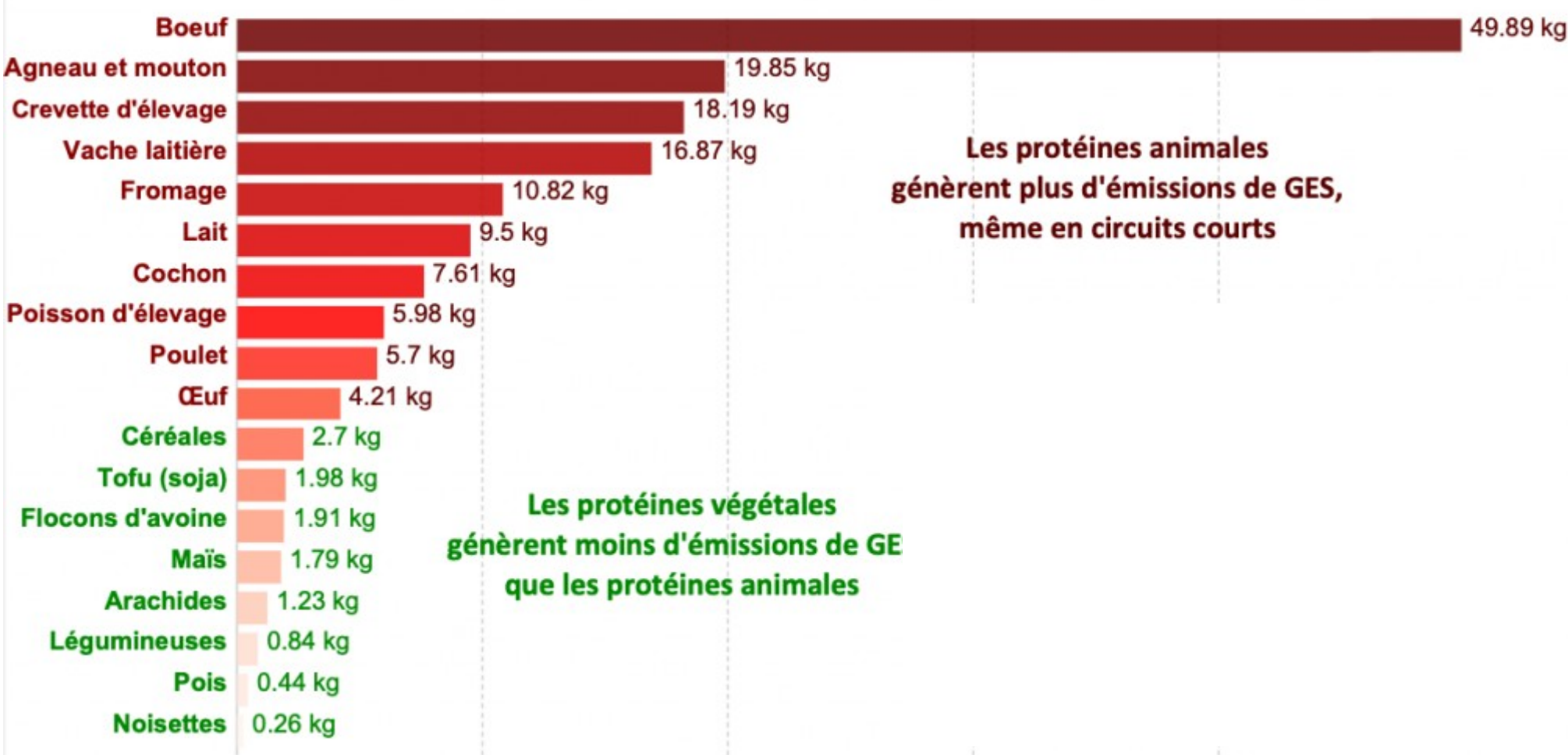
L'élevage bovin est une des principales causes de dégradation des habitats naturels, notamment par la déforestation. Plusieurs millions d'hectares de forêt sont détruits chaque année pour la production alimentaire destinée au bétail.

La surface agricole mobilisée par an varie selon le régime alimentaire :

- 1 300 m² par un végétalien
- 4 300 m² par un mangeur de viande moyen (107 gr/jour)
- 6 000 m² par un gros mangeur de viande (170 gr/jour)

Une alimentation 100 % végétale permet de réduire notablement la dégradation des habitats naturels.

Émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) pour 100 g de protéines



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE – Reprendre le contrôle

Diminuer les émission de gaz à effet de serre (GES)

L'élevage est responsable de 60 % des émissions mondiales de GES d'origine agricole.

Une alimentation 100 % végétale permettrait de diminuer les émissions de GES d'origine agricole de 49 %.

Freiner la pollution des eaux et des sols

L'élevage bovin produit des quantités importantes de nitrates (lisier, fumier, engrais azotés) responsables d'une pollution de l'eau : cette pollution provoque une eutrophisation qui favorise quelques espèces (comme les algues vertes) au détriment de la biodiversité.

Les nitrates s'accumulent d'une année sur l'autre, polluent les eaux de surface, les eaux souterraines, les eaux côtières.

Protéger les forêts primaires

90 % du soja consommé par les animaux d'élevage dans l'Union européenne est importé, notamment du Brésil. Or la culture de soja est l'une des principales causes de déforestation au Brésil : 10 000 km² de forêt disparaissent chaque année.

40 % de la forêt amazonienne aura disparu d'ici 2050 si les tendances agricoles actuelles se poursuivent.



Bibliographie indicative :

Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266–1282.

Cross, A. J., Leitzmann, M. F., Gail, M. H., Hollenbeck, A. R., Schatzkin, A., & Sinha, R. (2007). A prospective study of red and processed meat intake in relation to cancer risk. *PLoS Medicine*, 4(12), e325.

Henders, S., Persson, U. M., & Kastner, T. (2015). Trading forests: Land-use change and carbon emissions embodied in production and exports of forest-risk commodities. *Environmental Research Letters*, 10(12), 125012.

Jouven, M., Puillet, L., Perrot, C., Pomeon, T., Dominguez, J.-P., Bonaudo, T., & Tichit, M. (2018). Quels équilibres végétal/animal en France métropolitaine, aux échelles nationale et « petite région agricole » ? *INRAE Productions Animales*, 31(4), Article 4.

Margulis, S. (2004). Causes of deforestation of the Brazilian Amazon. *World Bank Working Paper*, 1–77.

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992.

Rizzo, N. S., Sabaté, J., Jaceldo-Siegl, K., & Fraser, G. E. (2011). Vegetarian dietary patterns are associated with a lower risk of metabolic syndrome: The adventist health study 2. *Diabetes Care*, 34(5), 1225–1227.