

empreinte carbone Pourquoi réduire la viande dans son assiette compte

GIL DURAND

Manger de la viande, ça créait une dissonance cognitive chez moi, je savais que ce n'était pas bon pour mon empreinte écologique. » Antoine, militant écologiste, a franchi le pas du végétarisme – après plusieurs années de flexitarisme – depuis deux ans. Pour de multiples raisons, mais « avant tout pour la planète ».

Un geste symbolique ? Pas seulement : « Réduire la viande dans notre assiette, c'est non négligeable pour notre empreinte carbone », explique Marthe Nyssens, prorectrice transition et société de l'UCLouvain, qui chapeaute un programme de l'université visant à contribuer aux changements systémiques cruciaux vers une société durable. « Non seulement, c'est important pour les émissions de gaz à effet de serre, mais aussi pour d'autres enjeux comme la biodiversité (l'agriculture intensive fait un usage important de combustibles fossiles, d'engrais de synthèse et de pesticides, NDLR). Quand on regarde les limites planétaires, les questions d'alimentation sont vraiment centrales. »

En Belgique, environ 20 % des émissions totales de gaz à effet de serre sont dues au système alimentaire. L'agriculture pèse plus de 10 % dans l'empreinte carbone de notre pays. « Plus de la moitié de l'empreinte carbone de notre assiette est due à la viande », rajoute Adrien Lefebvre, expert agriculture chez Climact. « C'est une source d'émissions assez importantes et qui est difficile à réduire. Même en mettant en place de meilleures pratiques, la viande garde un impact très lourd dans le bilan global. » Les experts du Giec s'accordent pour dire que, les produits d'origine animale étant responsables de plus d'émissions de gaz à effet de serre que n'importe quelle autre source de nourriture, « un changement important de mode de vie incluant l'adoption d'un régime nettement moins gourmand en produits d'origine animale » est nécessaire.

« Tout le monde doit faire des efforts »

Alors, fini le steak ? Une tendance se dégage en tout cas chez les experts : moins de produits d'origine animale au bénéfice des légumes, céréales et légumineuses. Des scénarios montrent que les émissions de gaz à effet de serre pourraient drastiquement baisser d'ici 2050 avec des élevages plus écologiques et une consommation de viande réduite.

Selon une enquête sur le climat publiée en mars 2022 par le SPF Santé publique, une moitié des Belges disaient réduire leur consommation de viande pour lutter contre le changement climatique. « Tous les aliments ont une empreinte carbone, mais certains en ont une bien plus importante que d'autres. C'est à ça qu'il faut faire attention, ça ne veut pas dire forcément tout arrêter tout de suite », estime Adrien Lefebvre. « L'important dans notre transition, c'est que tout le monde fasse des efforts. Certains iront plus loin que d'autres, mais chacun doit contribuer à sa manière, en privilégiant toujours les alternatives les moins émettrices. »

« A l'UCLouvain, la viande n'est pas bannie, on reste sur le flexitarisme », poursuit Marthe Nyssens. « Il ne faut pas que ça soit vécu comme une sanction, c'est important au niveau de l'éducation. Il faut donner envie et changer le récit sur l'assiette. »

Le prix, toujours un élément crucial
Changer sans imposer, cela suffira-t-il ? Pour la prorectrice transition et société de l'UCLouvain, les pouvoirs publics ont évidemment un rôle à jouer. « L'éducation est un aspect majeur pour la transition », insiste-t-elle. « Une pre-

mière politique qu'il faudrait avoir, c'est d'offrir ce qu'il faut dans l'assiette pour toutes les cantines scolaires au sens large. A l'UCLouvain, on n'a pas hésité à mettre un incitant monétaire majeur pour favoriser des repas "bons pour la santé et la planète". »

L'expert de chez Climact embraye : « On peut aussi réduire en changeant ce qu'on mange sans complètement se passer de protéines animales : mieux vaut un steak de bœuf belge élevé en prairie qu'un steak argentin, par exemple. » Encore faut-il que ces filières soient suffisamment structurées pour répondre à la demande. « C'est un point d'attention important », confirme Marthe Nyssens. « Il faut aider ces filières à s'organiser et – surtout – à être compétitives dans le marché de l'alimentaire. On en revient à l'élément crucial du prix... »

« Tout le monde doit faire des efforts : les citoyens mais aussi les entreprises, les politiques, les grands pollueurs, les personnes les plus fortunées... », conclut l'expert de chez Climact. « La transition, elle doit être juste si on veut qu'elle se fasse et que tout le monde soit à bord. On est dos au mur, c'est maintenant qu'il faut agir. »



En Belgique, environ 20 % des émissions totales de gaz à effet de serre sont dues au système alimentaire. © DOMINIQUE DUCHESNES.

Faire attention à diversifier les sources de protéines

L'excès nuit en tout. Si manger trop de viande rouge et de charcuteries augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type II et de certains cancers, un régime végétarien ou végétalien expose l'organisme à un risque de carences nutritionnelles également responsables de maladies.

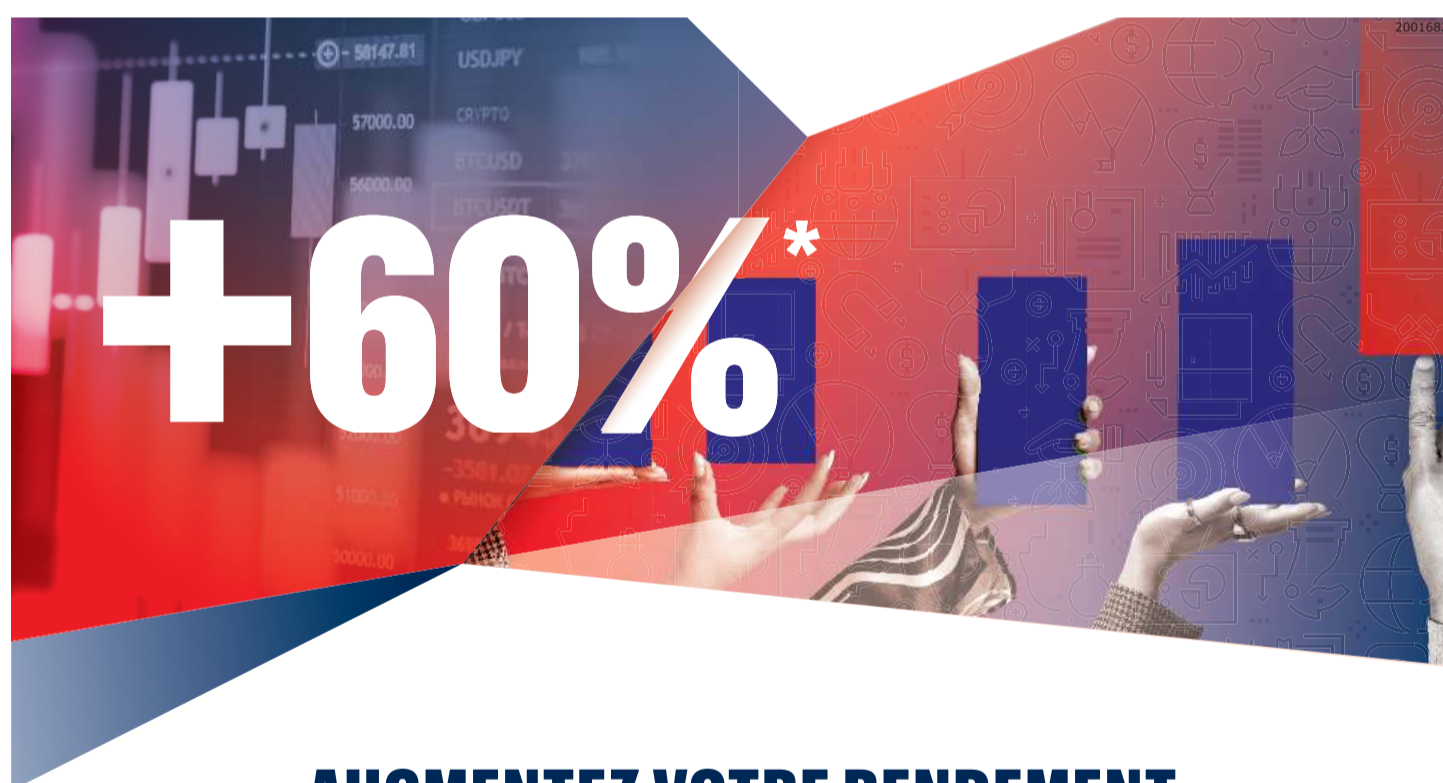
De manière générale, on peut retenir que les protéines sont du carburant vital pour nos cellules. Ce sont elles qui construisent les muscles et les os, mais elles interviennent aussi dans l'immunité, le système sanguin, la digestion... Les protéines sont constituées d'acides aminés qui sont soit essentiels (c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être produits par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation), soit non essentiels.

Les protéines provenant de la viande (mais aussi du lait, des œufs et du poisson) sont plus riches et mieux équilibrées en acides aminés indispensables que les protéines d'origine végétale. Mais si on varie les sources végétales (en particulier le soja sous toutes ses

formes et les légumineuses), il est possible de satisfaire à l'entière des besoins en acides aminés essentiels, sachant que les besoins en protéines des végétariens et végétaliens sont entre 1,2 et 1,3 fois supérieur à ceux des personnes ayant une alimentation mixte.

La viande non transformée fournit de nombreuses vitamines et minéraux sous des formes que notre corps peut facilement digérer et absorber, ce qui peut aider à atteindre facilement les différents objectifs nutritionnels recommandés. La viande est notamment riche en vitamines B et en zinc, et la viande rouge (soit celle qui est rouge quand elle est crue, donc le porc, l'agneau, le bœuf, le veau...) en particulier est une bonne source de fer bien absorbable (fer héminique) et de vitamine B12. Cette dernière joue un rôle central dans le transport de l'oxygène dans le sang et dans le système nerveux. Comme il n'y a pas de B12 dans les végétaux, les végétariens doivent faire attention à trouver cet apport en complément alimentaire.

A.-S. L.



AUGMENTEZ VOTRE RENDEMENT AVEC TRENDS BOURSE

En effet, 60,2 % c'est le rendement qui a été obtenu sur le portefeuille d'investissement de Trends Bourse depuis son intégration dans Trends-Tendances, il y a 7 ans. Cela équivaut à un rendement annuel de 9%. Si vous souhaitez obtenir un rendement supérieur sur votre épargne par rapport au taux annuel de 2,81% offert par le bon d'Etat, il est préférable d'investir une partie de votre épargne dans des actions, avec le support d'un guide expérimenté comme Trends Bourse.

À partir de 1 €/semaine sur www.tendances.be/1euro



+60%, c'est le rendement du portefeuille d'investissement de Trends Bourse, tel que vous pouvez le suivre dans le magazine Trends-Tendances depuis le 13 octobre 2016 jusqu'au 6 octobre 2023. Les rendements historiques ne sont pas une garantie pour l'avenir.

Trends CHANGE THE GAME