



La première édition belge de la Semaine sans viande se déroule du 23 au 29 octobre.

“On parle de 300 millions d’animaux tués chaque année en Belgique”

L’avis d’Albane Aubry
Chargée de campagne agriculture et alimentation chez Greenpeace BE

Ce concept est selon nous (Greenpeace) une bonne idée. Pour le climat, la planète et notre santé, il faut réduire de manière significative notre consommation de produits d’origine animale au profit d’alternatives végétales, c’est une évidence largement partagée au sein de la communauté scientifique. Un constat important, c’est qu’il est impossible d’imaginer une production entièrement agroécologique et/ou biologique – modèle vers lequel il y a pourtant nécessité de transitionner – sans produire et consommer de façon drastiquement différente.

Qui dit (sur)consommation de viande, dit élevage industriel. Nous faisons en effet face depuis plusieurs décennies à une véritable intensification de nos modèles de production, avec une superficie moyenne par exploitation qui a triplé en Belgique depuis 1980, et avec un accroissement du nombre d’animaux détenus par exploitation. Au niveau du bien-être animal, ce sont plus de 300 millions d’animaux – 26 fois la population humaine – qui sont tués pour être consommés chaque année en Belgique, dans un modèle majoritairement intensif dans lequel les animaux ne voient jamais la lumière du jour.

Concernant les émissions de gaz à effet de serre, l’élevage à lui seul est responsable de près de 14 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. La Belgique n’est pas une bonne élève du tout au niveau Européen. La Wallonie émet par exemple plus du triple de la moyenne européenne d’équivalent CO₂ par hectare de surface agricole. Et si nous devons inclure les émissions élevées dues à la déforestation que provoque notre soja importé, les émissions totales du secteur de l’élevage belge seraient le double de ce que notre pays déclare actuellement. La Flandre comme la Wallonie font aussi partie des régions les plus polluées à l’azote. Enfin, concernant la biodiversité, la forte utilisation d’intrants chimiques dans l’agriculture industrielle est une catastrophe pour nos insectes, nos oiseaux et nos poissons, entre autres.

Nous ne sommes pas opposés à l’élevage en tant que tel, mais à son industrialisation et à la surproduction. Nous défendons un modèle d’élevage local, indépendant et écologique, qui respecte les agriculteurs et agricultrices, crée des emplois et protège les écosystèmes, la biodiversité, le climat et notre santé. Les gouvernements continuent à l’heure actuelle de subventionner massivement l’élevage industriel pour qu’il produise toujours plus. Or, les responsables politiques devraient plutôt soutenir les agriculteurs qui se tournent vers des pratiques durables, leur garantir un meilleur prix pour leurs produits et encourager les consommateurs frappés par une inflation galopante à avoir accès à cette même alimentation saine et durable, qui implique naturellement une meilleure balance protéines animales/protéines végétales.

“Manger moins de viande et conserver cette habitude sur le long terme”

L’avis du D^r Anne Boucquiau
Médecin en santé publique et nutrition

Il faut d’abord bien garder en tête qu’il existe différentes qualités de viande. Certaines viandes contiennent plus de matière grasse que d’autres. Certaines viandes sont transformées, voire ultratransformées comme les charcuteries. Or, on sait qu’au plus un aliment est transformé, au plus il y a un risque élevé de conséquences pour la santé. C’est également vrai pour les substituts végétaux, tels que les steaks végétariens. Les études montrent aussi que la consommation de grandes quantités de viande grasse peut avoir des effets négatifs sur la santé, particulièrement au niveau cardiovasculaire. Concernant les viandes rouges, qui comprennent en réalité toutes les viandes sauf les volailles, on sait également qu’une consommation importante est associée à un risque augmenté de cancer colorectal.

Pour prévenir ces risques, les recommandations officielles en Belgique sont de consommer au maximum 300 grammes de viande par semaine et seulement 30 grammes de charcuterie. Elles ne parlent pas de supprimer la viande. Les produits d’origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) sont source d’éléments nutritifs de grande qualité, comme les protéines, le fer, ou la vitamine B12. Vivre sans consommer de viande (régime végétarien) et sans carence est tout à fait possible, mais il ne suffit pas de supprimer la viande, il faut aussi être plus attentif à son alimentation pour associer les bons éléments afin de couvrir tous les besoins nutritionnels. Vivre sans consommer de produits d’origine animale du tout (régime vegan) est nettement plus à risque de carence, comme la vitamine B12.

Le principe d’une semaine sans viande peut être intéressant s’il s’agit de sensibiliser à réduire sa consommation de viande, mais n’est pas forcément l’unique modèle à suivre. Il vaut mieux s’habituer à manger moins de viande et conserver cette habitude sur le long terme. Instaurer par exemple un ou deux repas entièrement végétariens chaque semaine, et acheter moins de viande, mais de meilleure qualité. Attention aussi au mode de cuisson: les barbecues – et autres cuissons à haute température – peuvent être des moments très sympas, mais la violence de la cuisson carbonise les viandes et produit des molécules à effet cancérogène, comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques. À l’inverse, les herbes aromatiques et les végétaux ont un effet protecteur. Le mieux reste donc de consommer de la viande en petite quantité et de bonne qualité, tout en ayant une alimentation globale variée et équilibrée.