



**ET SI VOUS MANGIEZ
MOINS DE VIANDE ?**

Et pourquoi?

Mais comment?

Pour toute la famille?

Pourquoi manger moins de viande ?

- Pour notre santé ?
- Pour sauver la planète ?
- Pour respecter les animaux ?
- Pour lutter contre la faim dans le monde ?
- Pour mieux gérer son budget alimentaire ?
- Pour la choisir de meilleure qualité ?
- Autant de questions à se poser avant de statuer et éviter des prises de positions extrémistes

Manger moins de viande c'est bon pour la santé

- Qu'appelle-t-on manger moins de viande ?
- Le PNNS4 nous donne comme limite à ne pas dépasser pour un adulte de taille moyenne et d'activité physique modérée :
 - Pas plus de 500 g de viandes hors volailles / semaine, et au maximum 50 g de charcuteries/J
 - Or 29% des français dépassent ces recommandations !
- De nombreuses études ont mis en évidence le lien entre une consommation excessive (au-delà de 200 g /j/pers viandes et charcuteries comprises), et le risque augmenté de certaines pathologies : cancers du colon, maladies cardiovasculaires , maladies inflammatoires...

Manger moins de viande c'est bon pour la santé

- Oui , mais ne négligeons pas d'autres facteurs alimentaires reconnus « à risques » pour la santé ! :
 - Trop de sucres rapides ou à IG élevé : sucreries, sodas, et féculents raffinés
 - Trop de sel et ce dans les produits transformés
 - Trop de gras « trans » industriels présents essentiellement dans les margarines végétales et les préparations les utilisant. Ils sont beaucoup plus dangereux et athérogènes que certains gras saturés animaux
 - Trop d'oméga 6 animaux (Acide arachidonique)
- Manger moins de viandes c'est bon pour la santé à condition de limiter aussi d'autres catégories d'aliments et de rééquilibrer son assiette !

Manger moins de viande c'est bon pour la santé

- Oui , mais :
 - En assurant les apports en protéines et plus précisément en Acides Aminés Essentiels (AAE)
 - Environ 1g/kg deP/J avec la présence des 8 AAE
 - En assurant les apports en fer et calcium
 - En assurant les apports en vit B12, A et D
 - En assurant les apports en oméga 3 animaux (EPA et DHA) classés en acides gras indispensables
- Et ce d'autant plus pour les enfants et adolescents en pleine croissance, les femmes enceintes et allaitantes, dans le cadre de certaines pathologies, dans le cadre des Troubles du comportement alimentaire....



Manger moins de viande pour sauver la planète ?

- Les réponses sont de plus en plus nuancées !
 - À lire : le mythe végétarien de Keith LIERRE
 - Ou à consulter de nombreux sites (anguillesousroche.com)
- On affirme effectivement que la production de viande génère plus de gaz à effet de serre (51%) responsable du changement climatique que les autres secteurs d'activité : transport et industrie.
- Mais dans son dernier rapport d'évaluation; la FAO estime que les émissions directes de GES sont d'environ 14-15% pour le bétail et le transport

Manger moins de viande pour sauver la planète ?

- Attention! La réponse est différente en fonction du type d'élevage industriels///ou traditionnels en pâturage !
- OUI s'il s'agit d'élevages industriels
 - qui nécessitent de grandes quantités de maïs et soja (OGM) cultivés en intensif (engrais, pesticides, eau++) pour nourrir les animaux.
 - Cultures qui utilisent près de 80 % des terres agricoles de la planète et les rendent indisponibles à la culture de végétaux destinés à l'alimentation humaine:

Manger moins de viande pour sauver la planète ?

- Manger moins de protéines animales impose de les remplacer par des protéines végétales !
 - Mais impose aussi de choisir ces sources de protéines végétales cultivées en bio !
 - Au risque de voir augmenter les surfaces agricoles dégradées par les techniques de culture intensive
 - Au risque de voir augmenter la culture de plantes OGM (soja, maïs)
 - Au risque de voir exploser les produits ultra-transformés de l'industrie agro-alimentaire avec force d'additifs

Manger moins de viande pour sauver la planète ?

- Non , quand il s'agit d'élevages traditionnels, en pâturages ou l'animal en broutant des végétaux sauvages ou des prairies naturelles (en bio), entretient le territoire, enrichit naturellement le sol grâce à ses déjections et fournit viande et sous produits (lait, œufs).
- De nombreuses études ont été réalisées aux Etats Unis sur l'impact réel qu'aurait la suppression totale de toutes les protéines animales par tous leurs habitants ; résultat :
 - une baisse de -2,6% des émissions de GES
 - Et de – 0,5% pour une suppression totale un jour /semaine

Manger moins de viande pour sauver la planète ?

- Suite à l'obligation de proposer un menu végétarien par semaine dans toutes les cantines scolaires le MODEF a réagi en disant :
- « on se trompe de combat et le MODEF prône un approvisionnement local et bio comme moyen pour améliorer la santé publique et lutter contre le réchauffement climatique »

Manger moins de viande pour équilibrer son budget alimentaire ?

- Selon les dernières estimations réalisées par (www.bioactualites.ch)
 - Le prix d'une viande bio est en moyenne (toutes races, toutes catégories et tous points de vente) d'environ 15 euros/kilo.
 - La consommation moyenne de viande en France est de 57 g/J/adulte et 49g/J/enfant

Ce qui représente un coût pour l'année /pers d'environ 300 euros ou 25 euros/mois. Et pour une famille de 4 pers : 1200 euros/an

Il faudra déduire évidemment le coût des protéines végétales de remplacement!

L'économie sera plus ou moins importante selon le choix de ces protéines de remplacement !!

préparations maison ou prêtes à l'emploi ?

soja ? Bio ?, non bio??

association céréales + légumineuses ??



Chili sans « carne » haricots rouges + riz
demi-complet + légumes verts

Manger moins de viande comment ?

- Sans impact négatifs sur sa santé et celles de nos enfants :
- Avec les apports recommandés
 - En protéines et en AAE
 - En fer et calcium
 - En vit B12, A et E
 - En oméga 3 EPA et DHA
- En rééquilibrant globalement notre alimentation
 - moins de sucres rapides, moins de sel, 0 gras trans

Ce qu'il faut savoir sur les protéines

- Les protéines sont les constituants fondamentaux de tout organisme vivant
- Les protéines sont des substances organiques azotées, constituées à partir d'atomes de C (carbone), H (hydrogène), O (oxygène) et N (azote)

Fonctions des protéines

- **Essentiellement un rôle « plastique »**
 - éléments de construction / renouvellement
 - tissus osseux, musculaires, fibres de soutien ...
 - Mais aussi toutes nos enzymes, nos anticorps
 - Certaines hormones : insuline, glucagon, hormones hypophysaires
 - Certains neuro-transmetteurs (la sérotonine à partir du tryptophane)
- **Exceptionnellement un rôle énergétique**
 - uniquement si apportées en excès (régime hyperprotéinés)
 - Ou si apports caloriques insuffisants
- **Il n'y a aucune réserve de protéines dans l'organisme**
 - contrairement aux glucides et lipides
- **Les protéines génèrent de déchets azotés toxiques** (acide urique) lors de leur dégradation métabolique qui surchargent le foie et les reins si excès

Les AA constitutants des protéines

- Les protéines sont des macromolécules constituées de plusieurs centaines d'acides aminés (100 à 10 000) AA
- Au cours de la digestion, les protéines sont dégradées en molécules de plus en plus petites jusqu'aux Acides aminés digestibles
- L'homme est capable de synthétiser (fabriquer lui-même à partir des 4 atomes (C,H,O,N) 12 Acides aminés sur les 20; les 8 non synthétisables sont appelés Acides Aminés Essentiels (AAE)
- 8 AAE, non synthétisables par l'organisme doivent impérativement être apportés par la nourriture quotidiennement

Protéines animales et végétales

- Les végétaux sont capables de synthétiser les 8 AAE à partir des éléments C,N,O,H présents dans la terre, l'eau et l'air ! Ils contiennent tous les 8 AAE mais dans des proportions très variables d'une espèce végétale à l'autre.
- Les protéines végétales contiennent tous les AAE mais dans des proportions qui ne correspondent pas aux besoins des humains.
- Les protéines animales contiennent les 8 AAE dans les bonnes proportions pour assurer les besoins des humains. On dit que les Protéines animales sont de meilleure qualité ou ont un « rendement » supérieur aux PV

Aliments sources de protéines

- Sources animales

- la chair des animaux terrestres ou marins
- les sous produits animaux :
- laits, fromages, œufs



- Sources végétales

- les céréales
- les légumineuses
- les graines oléagineuses
- Les algues
- les graines protéagineuses
- arachide, soja



Sources de protéines	Teneur pour 100 g	Avantages	Inconvénients
ANIMALES		<ul style="list-style-type: none"> - contiennent tous les AAE - bonnes sources en zinc et en fer 	<ul style="list-style-type: none"> - aliments riches en graisses (20 à 60 %) (sauf les poissons) - apports importants en acides gras saturés (sauf les poissons) - aliments pauvres en fibres
Viandes	20 à 30 g		
Poissons	20 g		
Œufs	13 g		
Produits laitiers	5 à 8 g	<ul style="list-style-type: none"> - contiennent tous les AAE - bonnes sources de calcium 	
Fromages	20 à 30 g		

Sources de protéines	Teneur pour 100 g	Avantages	Inconvénients
VEGETALES		<p>Aliments pauvres en matières grasses</p> <ul style="list-style-type: none"> - bonnes sources de vit B - bonnes sources de magnésium, calcium <p>Et nombreux autres minéraux</p> <ul style="list-style-type: none"> - aliments riches en fibres 	<p>4 AAE sont faiblement présents (excepté pour le le soja, la quinoa, le sarrasin, les algues)</p> <p>il faut sous peine de carences graves associer les différentes sources de protéines végétales de manière à apporter au cours d'un repas les 8 AAE</p>
Céréales cuites	3 à 6 g		
Légumineuses cuites	7 à 10 g		
Soja cuit et dérivés	10 à 14 g		
Graines oléagineuses	10 à		
Algues	10 à 20 g		

Les céréales : 3 à 5 % de P

Apports en protéines : 8 à 16 % dans la graine sèche;
environ 3% à 5 % dans la graine cuite , absence
d'un AAE : la lysine, nécessité de complémentation



Les légumineuses cuites : 8% de P

Apports en protéines : 24 % dans la graine sèche; environ 8 % dans la graine cuite , absence de 2 AAE (soufrés), nécessité de complémentation



Le soja cuit : 14 % de P

Apports en protéines : 38 % dans la graine sèche; environ 14 % dans la graine cuite , présence des 8 AAE



Le filtrat de soja : 3,5 % de P



Composition:

Eau filtrée, fèves de soja décortiquées.

Le tofu 12 % de P



Caillé de Tonyu («lait» de soja), formé,
égoutté et pressé.

Le tempeh : 18 % P

- Grace à la fermentation : synthèse de nouveaux AAE et meilleur indice chimique + synthèse de Vit B12



Le miso : 20 % de P

- Grace à une fermentation de 12 mois :
hydrolyse totale des protéines + synthèse de
nouveaux AAE et de Vit B12



Les protéines de soja texturées réhydratées : 20 % de P avec les 8AAE



Les algues réhydratées : 20 % de P avec les 8AAE

- Dulce



Nori



- Laitue de mer



νν ακαμέ



Les graines oléagineuses : 10 à 20 % de P
carencés en AAE soufrés



Qualité nutritionnelle des protéines

- Elle dépend de leur digestibilité et de leur valeur biologique, c'est-à-dire de la présence relative de chacun des 8 AAE, comparée à celle de la protéine « idéale » (l'œuf de poule ou le lait maternel)
- On peut ainsi mesurer le « rendement » de chaque aliment source de P et classer les différentes sources de protéines.
- Exemples : l'œuf entier a un IC de 100, lorsque je mange un œuf de 50 g qui apporte 7 g de protéines, mon organisme métabolisera les 7 g de protéines
- Le riz complet a un IC de 70, lorsque je mange 100 g de riz complet cuit qui apporte 3 g de protéines, mon organisme métabolisera seulement $3 \times 0,7 = 2,1$ g de protéines

« rendement » de quelques protéines

Protéines	Indice chimique	Protéines	Indice chimique
Œuf entier	100	Arachide	65
Lait de femme	100	Noix	50
Lait de vache	95	Mil ou Millet	63
Gruyère	70	Maïs	49
Pois chiches	42	Pâtes	50
Lentilles	30	Pâtes aux œufs	60
Flageolets	45	Orge	60
Soja (fèves, lait, farine)	74	Riz blanc	67
		Riz complet	70
Sésame	50	Blé complet	60

Complémentation des protéines végétales

- Par association de 2 aliments protéiques ayant des AAE limitants différents
- ↗ de la valeur biologique
 - si le mélange apporte l'ensemble des AAE indispensables
- Exemples
 - protéines végétales des céréales (AAE limitant = lysine) + protéines animales (riches en lysine)
 - protéines végétales des céréales (AAE limitant = lysine) + protéines végétales des légumineuses (AAE limitant = AAS, mais riches en lysine)

Complémentation des protéines végétales

Pour les régimes végétaliens :

Association céréales + légumineuses

Association céréales + oléagineux

Association céréales et/ou légumineuses + algues

Association céréales + certains légumes riches en lysine (haricots verts, petits pois, choux, champignons)

pour les végétariens, idem plus :

Association céréales et/ou légumineuses + produits laitiers

Association céréales et/ou légumineuses + fromages

Association céréales et/ou légumineuses + oeufs

Exemples de complémentation pour obtenir 20 g de protéines équilibrées en AAE

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20 g de protéines équilibrées)	Exemples de Plats
Viande ou poisson	100 g en moyenne	
Céréales + légumineuses	80 g (pds sec) + 30 g (pds sec) Ou 240 g (cuit) + 90 g (cuit)	Couscous-pois chiches Riz-lentilles - Riz-soja Maïs – haricots rouges Minestrone paëlla
Céréales + produits laitiers	80 g (poids sec) + 30 g de fromage (ou 300 ml de lait)	Pâtes au gruyère Polenta au parmesan Plat de céréales + dessert lacté
Céréales + œufs	80 g (poids sec)+ 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, flans, fars...
Céréales + soja	80 g (pds sec) + 30 g (pds sec)	Plats de céréales + dessert à base lait soja Plat de céréales + spécialité tofu
Céréales + oléagineux	80 g (poids secs) + 50 g	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix Riz puallo du cashmeere Pâtisserie aux amandes (noix, pignons...)

Exemples de complémentation pour obtenir 20 g de protéines équilibrées en AAE

Aliments ou type d'association	Quantités (pour un apport de 20 g de protéines équilibrées)	Exemples de Plats
Céréales + algues	80 g (secs) + 20 g (déshydratées)	Riz aux izikis Pâtes à la wakamé Riz aux algues bretonnes
Céréales + poissons ou fruits de mer	80 g (poids secs) + 50 g	Pâtes au saumon fumé Riz aux crevettes Riz aux moules
Céréales + viandes	80 g (poids secs) + 50 g	Pâtes à la bolognaise Riz cantonais

Mangez juste ce dont votre a besoin !

Ni trop de protéines , ni trop peu !

- Pour un adulte de 60 kg; 60 g de protéines sont suffisants par jour
 - 100 à 120 g de viande, volaille, poisson, œufs(25g) au déjeuner + une part de 30 g de fromage (10 g) + 100 g de pain demi-complet (10 g) + 200 g de céréales demi-complètes (10g) + quelques oléagineux (30 g ou légumineuses ou algues) : 10 g

Le compte y est, avec la certitude d'apporter les 8 AAE

Mais attention : deux parts de viande (volaille, poisson...) entraînent rapidement un excès de protéines !

Mangez juste ce dont votre a besoin !

Ni trop de protéines , ni trop peu !

- Pour un adulte de 60 kg; 60 g de protéines sont suffisants par jour
 - 50 g de viande, volaille, poisson, œufs(12 g) au déjeuner + une part de 30 g de fromage (10 g) + 100 g de pain demi-complet (10 g) + 150 g de céréales demi-complètes (8 g) + 100 g de légumineuses (8 g) + quelques oléagineux (30 g ou légumineuses ou algues) : 10 g

Le compte y est, avec la certitude d'apporter les 8 AAE

Une petite part de viande est largement suffisante si elle vient compléter des céréales demi-complètes ou des légumineuses

Mangez juste ce dont votre a besoin !

Ni trop de protéines , ni trop peu !

- Pour un adulte de 60 kg; 60 g de protéines sont suffisants par jour

- 1 œuf (7 g) + 50 g de tofu (7 g) + une part de 30 g de fromage (10 g) + 100 g de pain demi-complet (10 g) + 150 g de céréales demi-complètes (8 g) + 100 g de légumineuses (8 g) + quelques oléagineux (30 g ou légumineuses ou algues) : 10 g

Le compte y est, avec la certitude d'apporter les 8
AAE

Mangez juste ce dont votre a besoin !

Ni trop de protéines , ni trop peu !

- Pour un adulte de 60 kg; 60 g de protéines sont suffisants par jour

- 100 g de tofu (15 g) + 100 g de pain demi-complet (10 g) + 150 g de céréales demi-complètes (8 g) + 100 g de légumineuses (8 g) + quelques oléagineux (30 g ou légumineuses ou algues) : 10 g

Le compte n'y est pas tout à fait ! Sur du long terme il pourrait engendrer des carences (AAE, fer, oméga 3 animaux, vit A, vit D...), de la fatigue et des compensations

**CONCLUSION : MANGEZ MOINS DE
VIANDE, ET LA CHOISIR DE QUALITÉ**

Manger moins de viande et la choisir de qualité

En priorité : manger de la viande une seule fois / jour (100 à 150 g selon sexe et âge) au déjeuner de préférence.

Devenez végétarien au dîner

Une à deux fois /semaine : opter pour un repas végétarien au déjeuner.

Garder impérativement des sources de protéines animales :

1X/sem de la viande rouge ou des mollusques (P, Fer, B12)

1X sem un poisson gras (petits poissons, petits pêcheurs) (P, Iode, oméga 3 EPA et DHA, Vit D, Vit B12)

1X/sem : des coquillages ou mollusques (P, Iode, Fer, zinc, B12)

4 à 7 X/sem : 1 œuf coque (P, Oméga 3 EPA et DHA, Vit A, Vit B12)

1X/ j : 30 à 50 g de fromage pâte dure (P, Ca)

Manger moins de viande et la choisir de qualité

Choisir impérativement des viandes, volailles, œufs, fromages issus d'élevages bio extensifs et locaux.

Pour leur qualités nutritionnelles (P++, oméga 3 ++, Fer ++, oméga 6 AA --)

Pour le respect de la vie animale

Pour l'impact environnemental minimal (lien au sol)

Pour leur qualité gustative

Ré-apprendre à cuisiner les morceaux moins nobles et les issus pour valoriser au mieux la production animale, aller vers le 0 déchets et faire des économies

L'avenir de la planète est dans les « fermes d'avenir »
(Maxime de Rostolan)

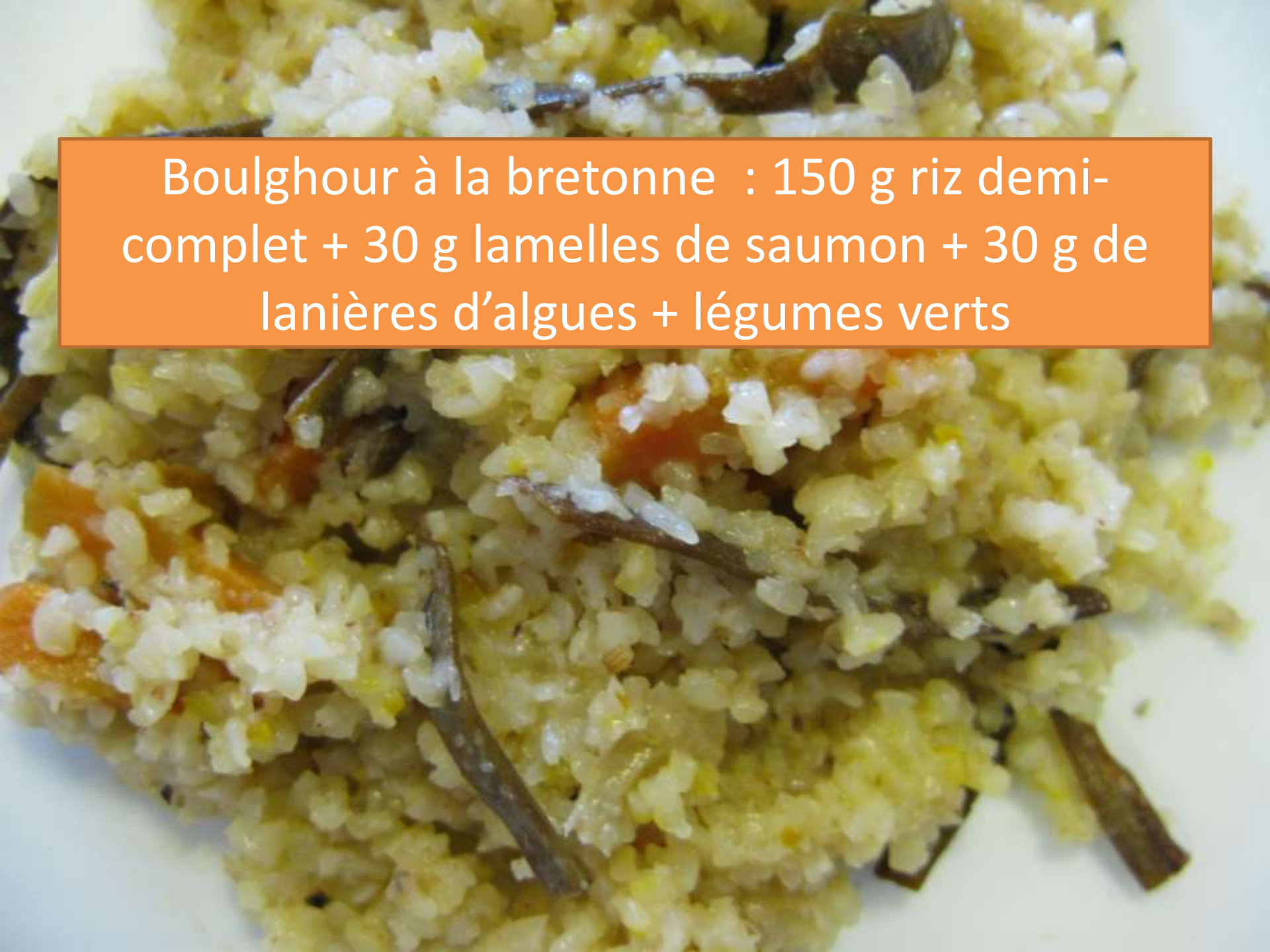
A stainless steel pot containing a cooked chicken with vegetables and herbs. The chicken is the central focus, surrounded by sliced tomatoes, onions, and fresh green herbs. A sprig of rosemary is prominently placed across the chicken. The pot is filled with a liquid, likely a broth or sauce, and the lid is partially visible at the top right.

100 à 120 g de poulet + légumes verts +
féculents

120 à 150 g de poisson + légumes verts et féculents





A close-up photograph of a dish of boulghour (bulgur) served on a white plate. The bulgur is a light yellowish-tan color and is mixed with small pieces of salmon, dark brown seaweed strips, and green vegetables. The ingredients are well-mixed and appear moist. An orange text box is overlaid on the center of the image, providing the recipe details.

Boulghour à la bretonne : 150 g riz demi-complet + 30 g lamelles de saumon + 30 g de lanières d'algues + légumes verts

Manger moins de viande et choisir des sources végétales de qualité

- Mettre les protéines végétales au menu du soir
- Apprendre à cuisiner et associer les différentes sources
- Sélectionner des végétaux bio et locaux de préférence : céréales et légumineuses avec quelques oléagineux produits en France : tournesol, courge, lin) et les algues Bretonnes!
- Choisir du soja français bio ou au moins garanti sans OGM
- Eviter au maximum les plats préparés ou vérifier l'origine des ingrédients et les teneurs en P, gras saturés et sel



Menu avec crudités variées + wok de légumes
verts et 30 g de crevettes + 150 g de riz demi-
complet + graines germées



Salade composée riz demi-complet + germes de soja + légumes verts + un oeuf

A close-up photograph of a white plate containing a risotto. The risotto is a creamy mixture of white rice, dark green spinach leaves, and bright yellow pumpkin cubes. Several pieces of golden-brown, pan-fried tofu are scattered throughout the dish. The plate is garnished with finely chopped green herbs. An orange rectangular box with white text is overlaid in the center of the image.

Rizotto aux courges, épinards et tofu

A top-down view of a white plate containing a vegetarian meal. At the top, two oval-shaped polenta pieces are topped with a dark brown vegetable pâté and garnished with fresh green herbs. Below this, there is a generous portion of vibrant green leafy vegetables, likely spinach. At the bottom of the plate, two large, yellowish-green vegetable medallions are visible, filled with a mixture of sautéed onions and other vegetables. The plate is set on a light-colored surface with green leaf patterns.

Assiette composée végétarienne : polenta (maïs) +
pâté végétal (haricots blancs et noix) + légumes
verts

A top-down view of a white plate filled with whole wheat pasta. The pasta is mixed with green vegetables, including green beans and green peas, and topped with melted mozzarella cheese. Small pieces of yellow bell pepper and fresh green herbs are scattered throughout the dish.

Pâtes complètes + légumes verts + fromage mozzarella



Chili sans « carne » haricots rouges + riz
demi-complet + légumes verts