

# Une alimentation équilibrée

[www.eco-sapiens.com](http://www.eco-sapiens.com)

eco-sapiens

Doit-on manger moins de viande pour préserver l'environnement et notre santé ?

Il ne s'agit **pas de vous convaincre ici de devenir végétariens ou végétaliens** en évoquant le choc émotionnel que certains peuvent ressentir lorsque l'on parle de tuer des êtres vivants pour se nourrir, mais de prendre conscience que notre consommation de viande a une incidence bien plus importante que nous le pensons.

Elle engendre des répercussions sur la qualité des sols, l'eau disponible, l'air que nous respirons, les forêts, et cela bien au-delà de nos frontières lorsqu'il s'agit de viandes importées.

Si la Nature a créé, parmi les animaux, de **véritables carnassiers** qui ont besoin pour vivre de s'alimenter uniquement avec de la viande, en ce qui concerne **l'Homme**, il a été prouvé que son métabolisme a également une **grande exigence de diversité alimentaire**.

L'**AFSSA** (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) a classé les aliments en **5 groupes** :

- > viande/poissons/oeufs,
- > produits laitiers,
- > céréales/pomme de terre/légumes secs,
- > matières grasses,
- > légumes et fruits.

Puis elle a défini les **ANC pour la population** pour chaque nutriment comme étant l'apport permettant de couvrir les besoins physiologiques de la quasi totalité (97,5% des sujets) de la population, population en bonne santé ou supposée comme tel.

Cette définition de l'ANC de la population française, élaborée avec de nombreux nutritionnistes français, a vocation à devenir **une référence officielle** pour les praticiens, la restauration collective, les professionnels de l'agroalimentaire, mais bien sûr aussi **pour chaque individu qui pense que son alimentation est un gage de bonne santé**.

Représentation du bateau de référence

**la coque ou ossature, en deux parties, représente les viandes/poissons/oeufs et les produits laitiers**, nos principales sources de protéines ; ils apportent également des minéraux, des oligoéléments et des vitamines du groupe B ;

**la quille ou socle, en deux parties, représente les graisses visibles d'origines animale et végétale**, sources d'acides gras et de vitamines liposolubles A, D, E, K ;

**la grande voile ou moteur** représente **le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et les légumes secs**, sources de glucides complexes (amidon), de protéines végétales et de vitamines du groupe B ;

**et la petite voile de poupe ou starter** représente le **sucre et les produits sucrés**, sources de glucides simples (glucose, fructose) ;

**les deux focs de proue ou piliers** représentent **les fruits et légumes**, sources d'eau, de glucides simples (fructose), de fibres et de divers minéraux, oligoéléments, vitamines et microconstituants.

Construisez vous-même [votre propre bateau alimentaire](#), un test intéressant pour découvrir les déséquilibres de notre alimentation.

Vous constatez sur ce schéma, et encore plus si vous faites le test pour votre propre régime alimentaire, que **nous mangeons en grande majorité trop de viande**, alors que celle-ci ne devrait avoir qu'une importance toute relative.

Pourtant, le secteur mondial de l'élevage croît plus vite que tout autre sous-secteur agricole. Car, avec «l'amélioration des revenus» et la baisse du prix de la viande, souvent de mauvaise qualité car produite industriellement, les habitants de la planète consomment chaque année de plus en plus de viande.

L'élevage :

**représente aujourd'hui 40 % environ de la production agricole mondiale**

**émet des gaz à effet de serre** qui, mesurés en équivalent CO<sub>2</sub>, atteignent 18%, ce qui représente une **part plus élevée que celle des transports**

**représente 9 % du CO<sub>2</sub> imputable aux activités humaines**

**est responsable de 65 % des émissions d'hémioxyde d'azote** (venues principalement du fumier), qui a un **PRG 296 fois plus élevé que le CO<sub>2</sub>**

**et est responsable de 37% du méthane** (au PRG 23 fois plus élevé que le CO<sub>2</sub>)

**occupe 30 % de la surface de la terre**, principalement en pâturages permanents

**représente 33 % des terres arables** destinées à la production fourragère, ce qui a aboutit à la **disparition de 70 % des anciennes forêts d'Amazonie** qui ont été converties en pâturages

Voir le rapport global en anglais [Livestock's long shadow](#), *Environmental issues and options*

Pour ces raisons environnementales mais aussi pour notre santé, nous pouvons **délaissier plus souvent la viande et agrémenter nos plats de saveurs moins connues**.

La "consommation directe des produits de la terre", comme les légumineuses ou les céréales ne demandent pas autant d'énergie grise que celle qui serait nécessaire à l'acheminement vers les élevages, puis à la transformation en viande.

Voici quelques idées :

>

Le **seïtan** est obtenu à partir du blé. Il est riche en protéines et contient du calcium, du fer et des vitamines du groupe B, mais il a une teneur en sodium élevée et affiche un manque en fibres alimentaires...

>

Les graines de **quinoa**, une plante herbacée à haute teneur en protéines, en fer et magnésium, qui ne contient par ailleurs pas de gluten. Son enveloppe contient de la saponine ce qui conduit à le déconseiller aux enfants de moins de 2 ans. Elle pousse naturellement en latitude dans les Andes et s'adapte à une large gamme de conditions climatiques, ce qui la désigne pour être l'un des aliments permettant d'offrir une sécurité alimentaire pour les prochains siècles (*Repo-Carrasco, R.;C. Espinoza et S.E. Jacobsen,2003.Nutritional*

>

L'**amarante**, une plante herbacée originaire d'Amérique du Sud, riche en fer, qui contient également de la lysine, mais sans gluten. Ses feuilles se cuisent comme les épinards, et ses graines ressemblent un peu au Quinoa. Elle a un goût légèrement épicé.

>

Le **lupin** est une légumineuse, ce qui implique qu'elle récupère l'azote de l'air, le recycle dans le sol et limite les apports d'engrais pour les cultures. C'est une plante rustique et résistante. La graine est employée dans l'alimentation humaine pour sa forte teneur en protéines. Son goût se rapproche de celui de la noisette.

> Le **soja** que l'on trouve sous différentes formes, certaines pouvant remplacer la viande dans vos préparations:

>

le tofu («fromage» de soja) produit à partir de lait de soja caillé,

>

le tempeh, fait à partir de fèves de soja fermentées et qui est riche en protéines,

>

Le **miso**, un aliment japonais traditionnel qui se présente sous forme de pâte fermentée, à haute teneur en protéines. Il est composé de haricots ou fèves de soja, de riz ou orge, de sel marin et d'eau ainsi qu'un ferment appelé koji. Il est même considéré comme un alicament, mais pour conserver toutes ses propriétés, il ne doit absolument pas avoir été pasteurisé et ne peut donc s'acheter dans des sachets emballés sous vide.

>

Le **Bouलगour** un mélange de céréales, principalement du blé, concassé, précuit à la vapeur et séchées. Il se cuisine comme du couscous. Il est une bonne source de glucides complexes et contient des fibres, du fer, du magnésium, du zinc, du potassium et de la vitamine PP

>

Le **kamut** est une appellation égyptienne ancienne pour le "blé". Il a donc des qualités nutritionnelles du Bouलगour et contient des glucides complexes, des fibres des protéines, mais également du calcium, du fer, et des vitamines du groupe B.

Bien entendu la culture de ces plantes entraîne également des transformations de l'environnement. C'est pourquoi il est important de se diriger vers des **aliments issus de l'agriculture biologique**, afin de préserver les sols, mais également provenant du **commerce équitable** pour le respect des producteurs.