

RÉDUIRE LES PROTÉINES ANIMALES



Se nourrir est un geste important, qui a un impact sur notre santé, sur l'environnement, et sur notre société en général. Faire des choix alimentaires durables peut être complexe, mais on peut y arriver en prenant une bouchée à la fois! Abordons ici un peu plus en détail la notion de protéines animales.

INFO



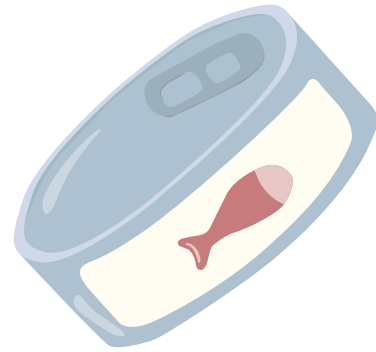
SAVIEZ-VOUS QUE ?

- D'après la Commission EAT-Lancet, l'adoption d'un « régime alimentaire santé planétaire » (avec notamment beaucoup moins de viande que consommée actuellement au niveau mondial et environ le double de fruits et légumes et de protéines végétales), permettrait à la fois de protéger notre planète et d'améliorer la santé de la population.¹
- Un régime sans viande nécessite en moyenne 7 fois moins de terres qu'un régime carné.²
- 70% des meilleures terres du Québec servent à faire pousser du maïs et du soya pour l'alimentation des porcs.³
- La production d'un kilo de bœuf nécessite 15 000 litres d'eau.⁴

Qu'est-ce que les protéines animales ?

Les protéines sont essentielles pour notre organisme et sont apportées par notre alimentation. Les protéines animales se retrouvent dans la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer, les crustacés et les produits laitiers.

Chaque Canadien.enne mange en moyenne 66 kilogrammes de viande et 9 kilogrammes de poisson par année.⁵ Pour beaucoup d'entre nous, concevoir les protéines animales comme des aliments centraux dans notre alimentation est souvent la norme. Pourtant, il est nécessaire de réduire leur consommation pour diverses raisons.



Pourquoi faut-il réduire sa consommation de protéines animales ?

Pour l'environnement

L'élevage animal industriel est responsable de 14,5% des gaz à effets de serre (GES) mondiaux.⁶ C'est plus que toute l'industrie des transports. Cela est dû à plusieurs éléments :

- La culture des aliments pour nourrir les animaux d'élevage nécessite d'importantes ressources (terre, eau). En plus d'accaparer des terres qui pourraient nourrir les humains directement, elle est souvent responsable du déboisement. Ces aliments, généralement cultivés en vaste monoculture, nécessitent l'usage de pesticides et de fertilisants qui ont un effet néfaste sur la biodiversité (en particulier sur les insectes pollinisateurs) et polluent le sol et l'eau. Ainsi, la production et la transformation de cette nourriture sont responsables à elles seules de 45% des émissions dues à l'élevage⁷ ;
- L'élevage lui-même est responsable d'un fort déboisement. De plus, les ruminants émettent du méthane lors de leur digestion qui est responsable de 39% des émissions dues à l'élevage.⁸ Ce gaz contribue 25 fois plus au réchauffement climatique que le dioxyde de carbone (CO₂)⁹ ;
- Le stockage et le traitement du fumier, la transformation et le transport du bétail polluent eux aussi et sont responsables d'environ 16% des émissions dues à l'élevage.¹⁰

Néanmoins, certains modes de production sont plus respectueux de l'environnement que d'autres. Le pâturage rotationnel intensif¹¹, par exemple, consiste à faire manger de l'herbe (et non des céréales) au bétail et à le déplacer fréquemment d'une section de pâturage à une autre. L'herbe sera alors mangée, suffisamment pour stimuler le développement de profondes racines qui permettent de séquestrer du carbone dans le sol à plus grande vitesse.

En outre, l'élevage en plein air favorise une meilleure santé des sols. Le bétail piétine les herbes, elles sont alors plus faciles à dégrader par les microorganismes du sol. Les animaux vont aussi participer à nourrir le sol grâce à leur fumier. Ces effets peuvent compenser en partie les GES émis par la production de viande. La viande de gibier peut être une autre alternative intéressante, néanmoins son impact varie en fonction de nombreux facteurs (l'espèce, le lieu de chasse, etc.).

La consommation de poissons par personne a plus que doublé en 50 ans¹² et la pêche, telle que généralement pratiquée aujourd'hui, a des effets considérables sur l'environnement¹³ :

- En 2015, 60% des stocks dans le monde était exploité au maximum de sa capacité et 30% était surexploité, c'est-à-dire qu'il était pêché en trop grande quantité pour permettre un renouvellement biologique des espèces. En 1974, 10% des stocks était surexploité¹⁴ ;
- La pêche illégale représenterait au moins 30% de la pêche mondiale¹⁵ ;
- Il y a aussi l'enjeu des prises accessoires qui ont un impact sur la biodiversité marine. En effet, 4 poissons sur 10 sont capturés par accident lors de la pêche d'une autre espèce. S'ils sont ensuite relâchés, leur état est souvent fragilisé.¹⁶

Si certaines méthodes de pêche sont plus respectueuses de l'environnement et si des réglementations existent et sont parfois respectées, cela représente une minorité des cas. De plus, malheureusement, cette pêche préjudiciable pour nos océans continue d'être financée par des subventions publiques.¹⁷



Pour la santé

Les protéines animales ont une place dans une alimentation saine, mais il vaut mieux en manger de petites portions, particulièrement la viande rouge et les [viandes transformées](#). En effet, une forte consommation de ces produits pourrait causer l'apparition de certains cancers.¹⁸ Diminuer sa consommation de viande permet aussi de réduire les acides aminés soufrés. Ces derniers sont présents en grande quantité dans les protéines animales et sont associés à un risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 1. La réduction de la consommation de ces protéines aurait aussi des bienfaits sur nos corps en retardant le processus de vieillissement et les maladies qui y sont liées ainsi qu'en augmentant l'espérance de vie.¹⁹

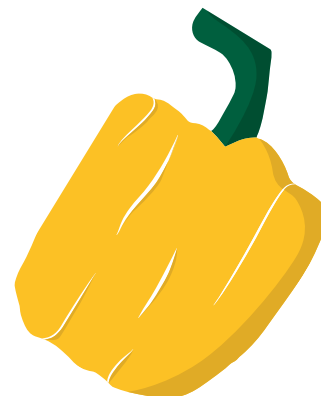
Le poisson contient lui aussi de nombreux nutriments importants pour une bonne alimentation. Toutefois, la pollution de nos mers et océans peut contaminer les poissons au mercure.²⁰ Ce dernier s'accumule facilement dans les organismes et se propage dans la chaîne alimentaire. Cela peut avoir des conséquences sur la santé, notamment chez les femmes enceintes et les enfants. Certains poissons ont plus de risques d'être contaminés que d'autres, il faut donc [bien faire son choix](#).



Pour des raisons sociales

Les 2/3 des terres agricoles mondiales sont destinées directement ou indirectement aux animaux d'élevage.²¹ Ces terres pourraient produire directement de la nourriture pour les humains afin d'assurer une plus grande sécurité alimentaire dans le monde.²² C'est ainsi que des travaux démontrent que la transition vers une diète moins riche en énergie et en aliments d'origine animale est nécessaire pour assurer une sécurité alimentaire d'ici 2050.²³ Il est néanmoins important de préciser que la production animale dans certaines régions en développement est une nécessité pour atteindre cet objectif de souveraineté.²⁴ D'autres enjeux sociaux concernent la consommation de protéines animales.

Les travailleurs.euses dans les abattoirs sont souvent mal rémunérés.es et le travail est très difficile psychologiquement.²⁵ Au Québec, beaucoup de personnes vulnérables, comme les travailleurs.euses migrants.tes, y travaillent dans des conditions difficiles.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- **Avec la technique du pâturage rotationnel intensif, les bovins émettent l'équivalent de 800 kg de CO₂ au lieu de 2 200 kg normalement. Cette viande n'est alors pas totalement carboneutre mais elle émet substantiellement moins de GES²⁶**
- **Pour 1 kg de crevettes, ce sont 5 à 20 kg de prises accessoires retenues dans les filets²⁷**
- **Entre 1988 et 2014, 63% des surfaces déforestées dans la forêt amazonienne sont devenues des pâturages²⁸**

L'élevage représente plus de la moitié des émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture.

Pour des raisons éthiques

Les conditions de production dans l'élevage intensif créent de nombreuses situations de maltraitance animale. Elles peuvent déclencher de la détresse émotionnelle pour les animaux et des problèmes physiques. Les bêtes sont bien souvent entassées dans des espaces extrêmement petits où elles ne peuvent pas se déplacer comme elles le devraient. Le chemin vers l'abattoir est aussi stressant et ne se passe pas toujours dans de bonnes conditions. Les animaux ne sont généralement pas protégés contre les températures extrêmes par exemple. De plus, bien qu'il existe des réglementations assurant le bien-être animal, elles n'ont pas été systématiquement respectées dans les abattoirs.²⁹

Pour le porte-monnaie

La viande est souvent l'aliment le plus dispendieux dans un repas. D'ailleurs, c'est la première dépense d'épicerie des Québécois.es. Elle représente 18% du budget d'épicerie.³⁰ Les protéines végétales sont quant à elles généralement moins coûteuses que la viande ou le poisson. En remplaçant des repas de viande ou de poisson par des protéines végétales, il est possible de réaliser des économies importantes. Par exemple, un kilo de boeuf haché maigre coûte environ 15\$ alors qu'un kilo de lentilles sèches coûte 3\$.³¹



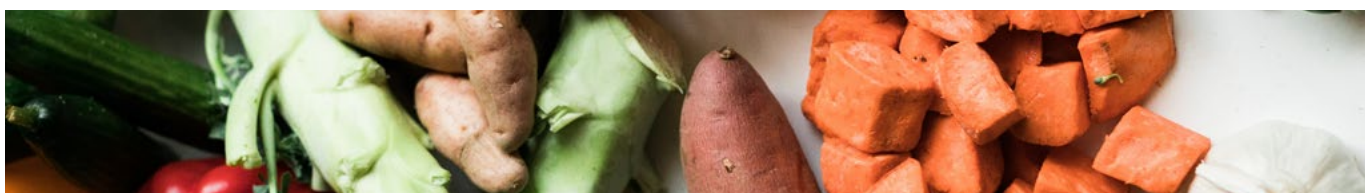
Comment réduire sa consommation de protéines animales ?

Les gouvernements ont une responsabilité importante dans la réduction des protéines animales. Néanmoins, en tant que citoyen.enne nous pouvons aussi agir en réduisant notre consommation de protéines animales en les remplaçant, en partie ou en totalité, par des protéines végétales. Celles-ci se retrouvent dans des aliments comme les céréales et grains entiers, les légumineuses, les oléagineux, les graines, les fruits secs, les algues, etc.

Retour sur quatre idées reçues :

- On entend souvent dire qu'un régime composé principalement de protéines végétales amènerait à des carences.³² En réalité, cela est très rare et les populations occidentales sont plus souvent confrontées à une consommation excessive en protéines qu'à des carences. Les protéines d'origine végétale comblent tous les besoins de notre corps si l'on prend soin de varier notre alimentation et d'inclure des végétaux riches en protéines comme les grains entiers ou les légumineuses.
- Adopter une alimentation plus végétale n'empêche pas de se questionner sur l'impact environnemental de nos choix alimentaires. L'amande et l'avocat sont par exemple des substituts appréciés pour remplacer les protéines animales. Or, l'amande est souvent cultivée en monoculture et demande énormément d'eau. La culture d'avocats demande elle-aussi beaucoup d'eau. Elle utilise souvent beaucoup de pesticides, et est même à l'origine de conflits armés au Mexique.³³ Il vaut donc mieux les consommer avec modération!
- Il est important de savoir que l'industrie des **aliments ultra-transformés** profite de l'engouement pour le végétarisme et le véganisme pour proposer des **substituts ultra-transformés** qui, consommés en grande quantité, ont des effets néfastes sur la santé.
- Avoir une alimentation durable nécessite aussi qu'elle soit accessible et culturellement acceptable. Continuer à chasser et à pêcher parce qu'il s'agit de droits ancestraux, que cela assure un contrôle sur les terres et/ou que les produits qui en sont issus apportent les calories essentielles à l'alimentation de certaines communautés autochtones, est compatible avec une alimentation durable.

Pour en savoir plus, visionnez le film documentaire Inuk en colère qui permet de déconstruire certaines idées sur la pêche du phoque par les Inuit en démontrant que la viande contribue à assurer la sécurité alimentaire de certaines cultures.



Comment réduire sa consommation de protéines animales ?

Il peut être difficile de réduire sa consommation de protéines animales quand on est habitué à en manger et qu'on en apprécie le goût. Alors, comment faire ? Voici quelques conseils :

Réduisez petit à petit votre consommation de certaines protéines animales :

- Priorisez les protéines les plus durables (par exemple, choisissez de consommer des œufs plutôt que de la volaille ou du porc plutôt que de la viande rouge). Pour cela, aidez vous du [Guide de menus durables](#)
- Réservez la viande et le poisson pour les occasions particulières (anniversaires, Fêtes, au restaurant, etc.) ou des repas qui mettent des protéines animales au centre de l'assiette comme un poulet rôti ou une entrecôte. D'autres plats comme les pâtes, les salades, les sandwichs permettent d'utiliser plus facilement des substituts.

Établissez des critères de qualité pour les protéines animales que vous continuerez de manger. Si elles coûtent plus cher, comme vous en mangez moins, cela compensera. Cela vous permettra de réduire à la fois les effets néfastes sur l'environnement et votre santé :

- Tournez-vous vers de la viande plus respectueuse de l'environnement et qui encourage les producteurs locaux. Priorisez de la viande locale, biologique, issue de petits producteurs et/ou si possible carboneutre. Rendez-vous chez votre boucher.ère qui pourra vous renseigner sur la provenance de la viande et le type d'élevage! Vous pouvez aussi parfois directement commander ce type de viande via les sites des producteurs.trices (par exemple [Ecoboef](#) en Abitibi) ;
- Consommez de la viande de gibier ou des produits de pêche que vous avez vous-même (ou une connaissance) chassé/pêché. Assurez-vous qu'il s'agit de produits pour lesquels la chasse/la pêche est autorisée;
- Achetez en priorité des poissons locaux et à faible concentration de mercure issus de la pêche durable comme le crabe, la palourde, l'omble, la truite arc en ciel, la moule, l'huître, etc. Pour savoir si un poisson a été pêché dans le respect de l'environnement, vous pouvez utiliser l'application [Seafood Watch](#), vous fier à la recommandation [Ocean Wise](#) et à la certification [Fourchette bleue](#). Cette dernière valorise les espèces marines du Saint-Laurent. Le site [Pêchés ici Mangés](#) ici indique aussi quelles sont les espèces québécoises, leur saison et les éco-certifications disponibles au Québec. Comme il n'existe pas de réglementation légale encadrant la pêche durable, il faut être vigilant.e et privilégier les recommandations ci-dessus.

Modifiez votre façon de cuisiner. Pour cela :

- Commencez petit à petit, à cuisiner un repas à base de protéine végétale à chaque semaine par exemple. Pour vous aider, intégrez le mouvement international [Les Lundis sans viande](#). Cela vous motivera et vous serez accompagné dans votre processus grâce aux ressources mises à disposition ;
- Aidez vous aussi des nombreux sites de recettes végétariennes comme [La cuisine de Jean-Philippe](#), [L'Association végétarienne de Montréal](#), [Ma cuisine végétale](#), etc. pour intégrer de bons plats sans protéine animale à votre alimentation ;
- Découvrez les différents substituts végétaux comme le tofu, les lentilles, le soja, le seitan, le végépâté, le tempeh, le quinoa, le boulgour, le sarrasin, etc. ;
- Prévoyez à l'avance les repas de la semaine qui seront sans viande ou sans poisson pour vous laisser le temps de planifier les achats et de choisir une recette ;
- Faites des recettes gourmandes et des plats réconfortants à base de protéines végétales pour apprendre à les apprécier, comme une [poutine sans fromage ni viande](#).



POUR ALLER PLUS LOIN

- Faites goûter à votre famille et à vos amis vos plats à base de protéines végétales. Ils pourraient être surpris.es de leur bon goût et changeront peut-être eux aussi leurs pratiques.
- Lancez-vous des défis entre amis ou en famille: cuisiner des lentilles sous trois formes différentes, faire le meilleur pot-au-feu aux pois chiches, etc.
- Consultez, partagez ou affichez [le Petit guide de l'énergie végétale](#), [les affiches sur les protéines, le calcium et le fer](#) et [la liste d'épicerie végé](#) si vous souhaitez adopter une alimentation au maximum végétale, avec tous les apports nutritionnels nécessaires.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 COMMISSION EAT-LANCET. [Rapport de synthèse](#). [En ligne].
- 2 VEGAN IMPACT. [Devenir vegan pour l'environnement](#). [En ligne].
- 3 RIOPEL, A. [La grande valse alimentaire](#). [En ligne], 2020, Le Devoir.
- 4 OMS. Rapport de l'ONU: [Alors que la faim augmente et que la malnutrition persiste, la réalisation de l'objectif Faim zéro d'ici à 2030 est compromise](#). [En ligne], 2020.
- 5 STATISTIQUE CANADA. [Aliments disponibles au Canada](#). [En ligne], 2019.
- 6 FAO. [Key facts and findings](#). [En ligne], 2013.
- 7 FAO. [Key facts and findings](#). [En ligne], 2013.
- 8 FAO. [Key facts and findings](#). [En ligne], 2013.
- 9 FUTURA PLANÈTE. [Gaz à effet de serre: CO2 ou méthane, quel est le pire?](#). [En ligne], 2020.
- 10 FAO. [Key facts and findings](#). [En ligne], 2013.
- 11 RÉGÉNÉRATION CANADA. [Comment cet agriculteur élève des vaches pour lutter contre les changements climatiques](#). [En ligne], 2018.
- 12 FAO. [The state of world fisheries and aquaculture](#). [En ligne], 2018.
- 13 WWF. [Surpêche: les chiffres qui font mal](#), [En ligne].
- 14 FAO. [The state of world fisheries and aquaculture](#), [En ligne], 2018.
- 15 GOUVERNEMENT DU CANADA. [Pêche illicite, non déclarée et non réglementée \(INN\)](#), [En ligne], 2019.
- 16 SÉPAQ. [Guide des produits de la mer durables](#), [En ligne].
- 17 SUMAILA, U.R. EBRAHIM, N. SCHUHBAUER, A. SKERRITT, D. LI, Y. KIM, S.K. MALLORY, T.G. LAM, V.W.L. PAULY, D. [Updated estimated and analysis of global fisheries subsidies](#), [En ligne], 2019, Marine Policy.
- 18 OMS. [Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de viande rouge et des produits carnés transformés](#). [En ligne], 2015.
- 19 DR JUNEAU, M. [Protéines d'origine végétale ou animale: un impact sur la santé](#). [En ligne], 2020.
- 20 GOUVERNEMENT DU CANADA. [Le mercure dans le poisson](#), [En ligne], 2019.
- 21 FAO. [L'utilisation des terres agricoles en chiffres](#). [En ligne], 2020.
- 22 OMS. [Rapport de l'ONU: Alors que la faim augmente et que la malnutrition persiste, la réalisation de l'objectif Faim zéro d'ici à 2030 est compromise](#). [En ligne], 2020.
- 23 LE MOUËL, C. et FORSLUND, A. [How can we feed the world in 2050? A review of the responses from global scenario studies](#). [En ligne], 2017.
- 24 LE MOUËL, C. et MORA, O. [Productions animales, usage des terres et sécurité alimentaire en 2050: l'éclairage de la prospective Agrimonde-Terra](#), [En ligne], 2019, INRA productions animales.
- 25 FAUCHER, E. [Quand les abattoirs se transforment en foyers de contagion](#). [En ligne], 2020.
- 26 RADIO-CANADA. [Le boeuf carboneutre, c'est possible?](#). [Vidéo en ligne], 2019.
- 27 WWF. [Prises accessoires - Un sujet bien triste](#). [En ligne].
- 28 LACHAPELLE, J. Amazonie: [On détruit tout un écosystème pour faire de l'élevage intensif](#). [En ligne], 2019; La Presse.
- 29 ASSOCIATION VÉGÉTARIENNE DE MONTRÉAL. [Éthique animale](#), [En ligne].
- 30 MAPAQ. [Le bottin consommation et distribution alimentaires en chiffres édition 2020](#), [En ligne], 2020, 88p.
- 31 CÔTÉ, S., LÉGER, M.P., LEROUX, M.-P., LOISELLE, A. [Viens manger! Trucs et recettes rusés](#). [En ligne], 2019, Université de Montréal.
- 32 DR JUNEAU, M. [Protéines d'origine végétale ou animale: un impact sur la santé](#). [En ligne], 2020.
- 33 Le Monde. [La culture de l'amande: une suprématie américaine](#). [En ligne], 2018.
Le Monde. [Pourquoi il faut arrêter de manger tant d'avocats](#). [En ligne], 2017.