

L'impact de la consommation massive de viande sur les humains, les animaux et l'environnement : quelles alternatives ?

De nos jours, de nombreuses personnes tentent de diminuer (flexitariens), de stopper leur consommation de viande (végétariens) ou de ne plus manger aucun produit d'origine animal (vegans).

Pourquoi font-ils cela ? En quoi est-ce si important ?

Selon les Nations Unies, l'élevage d'animaux pour l'alimentation est « *un des deux ou trois facteurs contribuant le plus aux problèmes environnementaux les plus sérieux, à tous niveaux, du local au global* ».

En effet, **l'élevage massif à l'échelle planétaire est un véritable désastre sur le plan écologique**. Cet élevage intensif est **une des plus grandes sources d'émissions de dioxyde de carbone, de protoxyde d'azote et de méthane, les trois gaz contribuant majoritairement au changement climatique**.

Pourquoi l'élevage d'animaux engendrent autant d'émissions de gazs nocifs ?

Cela est dû à la production d'engrais pour les récoltes nourrissant les animaux, à l'essence des camions les emmenant à l'abattoir et à l'électricité nécessaire pour congeler leurs carcasses.

Le summum de ces émissions est également atteint en ayant conscience que les milliards d'animaux prisonniers des élevages intensifs dans le monde entier produisent du méthane pendant la digestion, et que des hectares de fosses septiques sont remplies d'excréments en décomposition des animaux et sont la cause d'une émission colossale de protoxyde d'azote.

De plus, **la consommation de viande à outrance pollue** : les cultures utilisées

pour nourrir ces animaux sont arrosées chaque jour de produits chimiques et polluants. Ces produits chimiques nuisent à la faune et la flore et viennent contaminer les sols ainsi l'eau potable mondiale.

Ces élevages épuisent les ressources de la Terre en eau potable : la **production d'un seul steak nécessite grosso modo 50 baignoires d'eau.**

Les ressources de la Planète s'amenuisent. Du fait, de plus en plus de personnes prennent conscience de l'impact environnemental du mode de vie de la population. C'est pourquoi elles **essaient de devenir plus responsables et de consommer autrement.**

Quelles alternatives ?

Les contradicteurs pensent que le corps a besoin de protéines d'origine animales. Ces idées sont nées dans les années 50 et sont toujours bien ancrées dans la tête de nombreuses personnes.

Comme le vantaient ces anciennes affiches, la viande rendrait l'être humain plus fort et plus énergétique.



Une fois que vous avez changé votre première bande de Swift's Premium Bacon, vous serez un switcher de bacon pour la vie! C'est du sucre brun séché et maigre comme le bacon peut l'être et c'est toujours du bacon !



Le pouvoir de la viande, fournit une richesse énergétique alimentaire et des protéines de viande complètes.

Pourtant, la science a prouvé que les protéines nécessaires aux êtres humains se trouvaient dans les végétaux.

En effet, la base de la ration journalière d'une vache, qui ne consomme pas de viande mais de l'herbe fraîche ou du foin, lui apporte une **alimentation riche en énergie, en protéines, en vitamines et en minéraux.**





L'être humain peut utiliser les légumineuses telles que les haricots, les lentilles, les pois, les fèves qui sont riches en protéines et qui peuvent remplacer une viande dans certains repas.

Par exemple, le fénugrec contient 23 grammes de protéines pour 100 grammes. De même, les graines de courges en contiennent 25 grammes pour 100 grammes.

Les graines de chia sont également très intéressantes et peuvent intégrer de très nombreux desserts : cuites dans du lait de coco et accompagnées de fruits rouges elles donneront un délicieux pudding !



Alors, à vos fourneaux !

