

Viande

Quelles alternatives
mettre dans nos assiettes ?

« Si les Américains mangeaient un plat de viande en moins par semaine,
en termes de pollution cela reviendrait à supprimer six millions de voitures sur la route.

Ça, c'est possible.

Ce qui est formidable avec ce problème, c'est qu'il est très facile à résoudre :

on n'a pas besoin d'aller mettre le feu aux fermes industrielles,
ni d'élire un nouveau gouvernement, ni de dépenser des millions.

Tout ce qu'on a à faire, c'est manger moins de viande. »

Jonathan SAFRAN FOER

[Extrait - *"Faut-il manger les animaux ?" : entretien
avec Jonathan Safran Foer, <http://www.lesinrocks.com>]*



Réalisation Service Education permanente Question Santé asbl

Texte Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable Patrick Trefois 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2014/3543/10

Réfléchissons ensemble

L'importance des produits carnés dans notre régime alimentaire soulève de nombreuses questions qui ont été abordées dans la brochure *La viande, mauvaise pour la planète ?*

Débutant par une question, la publication invitait, en guise de conclusion ouverte, à se pencher sur les alternatives pour manger moins d'animaux... Pardon, moins de viande.

Dans les conditions où les faits semblent montrer qu'il y a une certaine urgence à régler cette question, les alternatives ne méritent-elles pas que nous commencions à les considérer plus attentivement ?

Que désigne ce « nous » ? Vous. Nous. Les professionnels. Les pouvoirs publics...
Bref, toute la société.



Sommes-nous prêts à relever le défi ?

Manger plus de poisson ?

Est-ce dans les rivières, les lacs, les mers et les océans que réside « la » solution ?

Truites, saumons, cabillauds, soles, plies, thons, colins d'Alaska, perches du Nil et autres constituent-ils notre porte de sortie par rapport à l'épineuse question de la viande ? Comme alternative, le poisson semble en effet être une solution intéressante à plus d'un titre. **Au niveau de la pyramide alimentaire, le poisson est classé dans le même groupe que la viande.** Tous deux sont de très bonnes sources de protéines : « 100 g de poisson apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de volaille (poids net) »¹. Comme la viande, le poisson contient aussi des nutriments variés.

Les protéines et les nutriments font partie des constituants de base de notre alimentation. Le corps en a besoin pour bien fonctionner.

Ainsi, manger du poisson est aussi une occasion d'apporter du fer à son organisme. Comme autre apport, on peut citer le phosphore qui, avec le calcium, est un composant essentiel des os. Le phosphore favoriserait aussi la réflexion. S'ajoutent à ces deux nutriments : le zinc, le cuivre, mais également différents oligo-éléments tels que le fluor (utile à la solidité des os et à la résistance de l'émail dentaire), le cobalt, le sélénium (puissant antioxydant²), le manganèse, etc. La chair de poisson apporte aussi les sels minéraux dont le corps humain a besoin. Un des plus connus est l'iode, qui assure le bon fonctionnement de la glande thyroïde. D'un point de vue nutritionnel, le poisson présente un autre intérêt puisqu'il est également une mine de **vitamines variées** : A, B (B2, B12), C, D, E... La vitamine A par exemple, à l'instar de celle que l'on trouve dans les carottes, améliore la vue³. Les vitamines B et D, ainsi que le phosphore déjà mentionné, apportent tonus et vitalité. Les vitamines E et B permettent de mieux affronter le stress quotidien.

*Si tous sont présents aussi bien dans la viande que dans le poisson,
en quoi manger plus de poisson serait-il meilleur ?*

Le poisson est souvent présenté comme un « **aliment-santé** » recommandé par les nutritionnistes et les campagnes de prévention santé. Les quantités de **glucides** qu'il renferme, par exemple, sont négligeables. Quant aux **lipides**, la quantité est très variable selon les espèces. Mais, la principale caractéristique des poissons est d'être peu gras. On les classe généralement en poissons maigres (par exemple, le cabillaud, le colin, la sole), mi-gras (par exemple, le hareng, le maquereau, le thon frais) et gras (par exemple, le saumon, la sardine, l'anguille). « Contrairement aux viandes grasses, le poisson gras est conseillé. En effet, les lipides contenus dans ces poissons sont composés d'acides gras insaturés. On recommande ainsi de consommer au moins 1 fois par semaine un poisson mi-gras ou gras.⁴» **Le poisson est riche d'un acide gras appelé : oméga 3.**

Les oméga 3 favorisent **le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire** (c'est-à-dire qu'ils permettent la fluidification du sang et préservent le bon état des vaisseaux sanguins) et **le renouvellement des cellules**. Voilà pourquoi la consommation de poisson est encouragée dans le cadre de la **prévention** des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de la maladie d'Alzheimer. Les oméga 3 ont non seulement des effets positifs sur la mémoire, mais aussi sur les troubles de l'humeur (tels que la dépression) et le stress. Cela permet de comprendre pourquoi, si toute la population est incitée à consommer davantage de poisson, certains (les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et allaitantes) sont plus encouragés à le faire. Et, important aussi à savoir : en matière d'oméga 3, **certain poissons sont plus intéressants que d'autres**. C'est le cas des **poissons gras des mers froides** comme le saumon, le maquereau, le hareng ou le thon⁵.

Pour vivre longtemps... ?

« Une étude publiée en 2006 dans la revue médicale Jama souligne ces bienfaits du poisson sur la santé : le fait de **consommer du poisson une ou deux fois par semaine réduit la mortalité totale de 17%** et celle par les maladies coronariennes de 36%. »

Quels poissons consommer ?, <http://www.terrevivante.org>

Confronté(e)s à ces informations, quelle est la conclusion qui s'impose ?

Trop beau pour être vrai ?

Le poisson serait-il alors l'aliment miraculeux sur lequel nous pouvons désormais faire reposer tous nos espoirs ?

Si les recommandations actuelles invitent plutôt à augmenter les portions de poisson dans notre alimentation, elles déconseillent cependant aussi d'en manger tous les jours. Généralement, elles parlent de **deux ou trois jours par semaine** pendant lesquels il faut alterner poissons gras, poissons maigres⁶... et fruits de mer (coquillages et crustacés), également riches en oméga 3. Cela a l'avantage de déjà réduire sa consommation de viande, plus riche en acides gras saturés. En trop grande quantité, ces derniers sont nuisibles au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Manger du poisson revient donc à diminuer le risque de développer des maladies coronariennes et autres pathologies. Mais s'en nourrir tous les jours renvoie inévitablement aux problèmes environnementaux qui vont croissant ces dernières décennies.

Cela ne fait-il pas écho aux problèmes souvent dénoncés pour la viande ?

La pollution. Dans un article paru l'été dernier, les responsables de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (France) rappelaient : « Mais les poissons, en particulier ceux qui se situent en haut de la chaîne alimentaire, peuvent être contaminés avec des polluants. C'est le cas pour les poissons d'eau douce qui sont fréquemment en contact avec des PCB (des polluants persistants, toxiques et qui sont des perturbateurs endocriniens) et pour les poissons de mer qui peuvent contenir du méthylmercure. "À haute dose, le méthylmercure est toxique pour le système nerveux central de l'homme, en particulier durant son développement *in utero* et au cours de la petite enfance", précise l'agence, qui ajoute que "la consommation de poisson constitue la principale source d'exposition alimentaire de l'homme au méthylmercure".⁷» La pollution des eaux est une des conséquences de l'activité humaine.

La surpêche. Les consommateurs ont-ils raison quand ils disent que les produits issus des mers et autres cours d'eau coûtent plus chers ? Il n'en demeure pas moins que les étals des commerces sont largement achalandés en cabillauds, truites et autres représentants du monde aquatique, quelle que soit la période de l'année... Les consommateurs se posent-ils la question de savoir comment une telle abondance est possible ? Comme la viande, l'offre de poissons, crustacés et mollusques s'est extrêmement développée au fil des années. À tel point que la surpêche⁸ menace d'extinction plusieurs espèces. Parmi celles qui nous sont les plus familières, on trouve le bar, le cabillaud, le saumon, le thon (rouge), etc. Certaines espèces de crevettes roses ou de langoustines sont aussi victimes de cette surexploitation humaine. Une autre conséquence de ce goût grandissant pour les produits de la mer est qu'il a sans cesse fallu aller pêcher plus loin et plus en profondeur.



La faute à qui ?

À l'offre ?

À la demande ?

Aux consommateurs et pêcheurs réunis ?

La destruction des milieux. Un article de *La Libre*, « Les affres de la pêche en eaux profondes », paru dans son édition du 12 décembre 2013, s'était penché sur une bataille où étaient engagés les « défenseurs des abysses », le Parlement européen et l'industrie de la pêche. Il y était notamment question du vote d'une directive européenne. Juste avant le suffrage, les euro-députés s'étaient vu distribuer une édition de *l'International New York Times* réclamant aux « dear members of the European Parliament » de voter la fin de la destructrice pêche en eaux profondes. Il s'agissait d'une initiative menée par une association engagée contre la pêche en eaux profondes et ses dégâts sur un écosystème fragile. Pour porter sa campagne, l'association, répondant au nom de *Bloom*, avait fait appel à l'actrice américaine Gillian Anderson – la Dana Scully de la série « X files » – et au milliardaire britannique Richard Branson, posant nus avec des espèces menacées. L'effet ? Saisissant ! Ce qui évidemment n'a pas manqué de susciter l'ire des professionnels de la pêche.

Que nous fait-on manger ?

Les consommateurs ont-ils connaissance des batailles qui se livrent ainsi loin de leurs yeux ?... Pour la plupart d'entre nous, il est difficile de savoir que les filets, emballés sous cellophane, de lingue bleue, grenadier, sabre noir, empereur, etc., sont prélevés sur des poissons venant de grandes profondeurs. Avons-nous une idée de leur apparence ? En réalité, une grande partie d'entre eux ressemblent à des créatures qui semblent tout droit sortir de nos pires cauchemars. Les concepteurs de monstres vus dans des films comme *Alien* ou *Predator* ne s'en seraient-ils pas inspirés ?... Il existe certainement des raisons pratiques pour lesquelles on ne les présente guère en entier sur les étals des poissonneries, mais il est tout de même difficile de croire que beaucoup de « ménagères » en achèteraient si elles avaient lesdites créatures sous les yeux... Mais, le plus important est que les méthodes utilisées par la pêche laminent les fonds marins et, ce faisant, détruisent les coraux et les éponges. Cette dévastation signe en réalité la mort de centaines d'espèces animales et végétales. À ceci s'ajoute le fait que les techniques incriminées ont l'inconvénient de ramener, dans les filets, des espèces indésirées qui sont par après rejetées en mer. Tout ceci est-il bien écologique et moral ?

Dès lors, peut-être faut-il se tourner résolument vers les poissons d'élevage ?

Est-ce réaliste avec des problèmes qui ont là aussi pour nom : farines animales, confinement, antibiotiques, déchets organiques⁹... ?

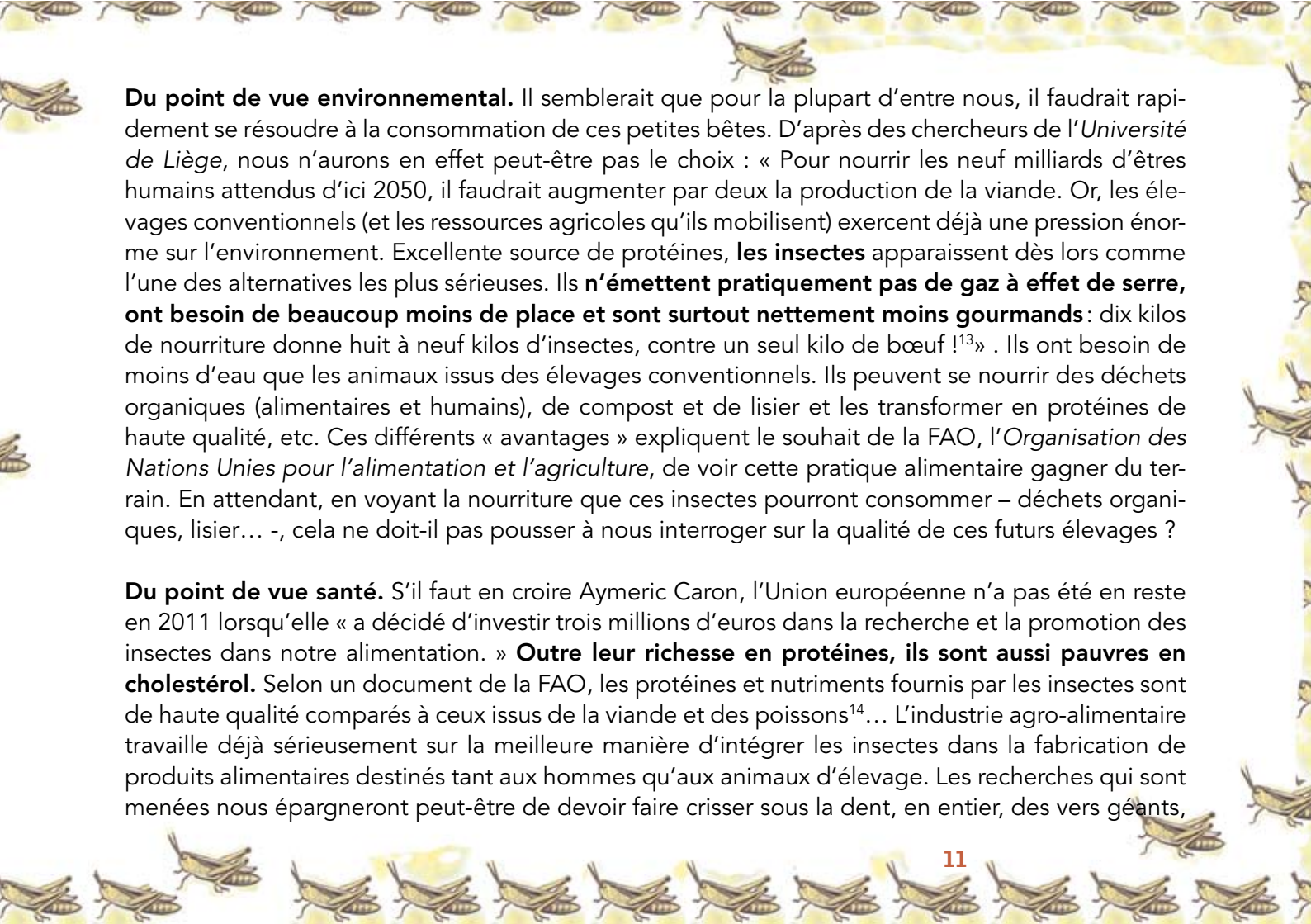
Insectes à tous les repas

« Manger des insectes ! Non, mais ça ne va pas ?! »

Proposer des insectes comme une alternative à la viande et au poisson a en effet de quoi faire frémir plus d'un dans les pays occidentaux, où les plats à base d'insectes rampant, sautant et volant ne font pas partie des habitudes alimentaires. Même s'ils sont appréciés par une grande partie de la population mondiale. Les insectes sont consommés dans certaines régions d'Afrique, d'Asie et même d'Amérique latine.

Dans un chapitre de son livre *No Steak*, le journaliste Aymeric Caron parle de l'actrice mexicano-libano-américaine Salma Hayek, une entomophage¹⁰ qui l'assume parfaitement sur les plateaux de télévision américains. Dans un talk-show télévisé très populaire, elle a ainsi « vanté les qualités gustatives des œufs de fourmi au guacamole, des sauterelles grillées et des vers. Des mets particulièrement appréciés dans son pays d'origine, le Mexique.¹¹ » En France, poursuivait le journaliste français, « l'une des épreuves les plus dures, dans les jeux télé où il faut tester sa force et sa résistance, consiste à avaler des insectes, vivants si possible afin de corser la dégustation.¹² » Placés dans le même contexte, des joueurs belges ne manifesteraient-ils pas une répulsion identique ?

Au-delà de l'effet spectaculaire que les médias donnent de l'entomophagie, n'y a-t-il pas autre chose ?



Du point de vue environnemental. Il semblerait que pour la plupart d'entre nous, il faudrait rapidement se résoudre à la consommation de ces petites bêtes. D'après des chercheurs de l'*Université de Liège*, nous n'aurons en effet peut-être pas le choix : « Pour nourrir les neuf milliards d'êtres humains attendus d'ici 2050, il faudrait augmenter par deux la production de la viande. Or, les élevages conventionnels (et les ressources agricoles qu'ils mobilisent) exercent déjà une pression énorme sur l'environnement. Excellente source de protéines, **les insectes** apparaissent dès lors comme l'une des alternatives les plus sérieuses. Ils **n'émettent pratiquement pas de gaz à effet de serre, ont besoin de beaucoup moins de place et sont surtout nettement moins gourmands** : dix kilos de nourriture donne huit à neuf kilos d'insectes, contre un seul kilo de bœuf !¹³ ». Ils ont besoin de moins d'eau que les animaux issus des élevages conventionnels. Ils peuvent se nourrir des déchets organiques (alimentaires et humains), de compost et de lisier et les transformer en protéines de haute qualité, etc. Ces différents « avantages » expliquent le souhait de la FAO, l'*Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture*, de voir cette pratique alimentaire gagner du terrain. En attendant, en voyant la nourriture que ces insectes pourront consommer – déchets organiques, lisier... -, cela ne doit-il pas pousser à nous interroger sur la qualité de ces futurs élevages ?

Du point de vue santé. S'il faut en croire Aymeric Caron, l'Union européenne n'a pas été en reste en 2011 lorsqu'elle « a décidé d'investir trois millions d'euros dans la recherche et la promotion des insectes dans notre alimentation. » **Outre leur richesse en protéines, ils sont aussi pauvres en cholestérol.** Selon un document de la FAO, les protéines et nutriments fournis par les insectes sont de haute qualité comparés à ceux issus de la viande et des poissons¹⁴... L'industrie agro-alimentaire travaille déjà sérieusement sur la meilleure manière d'intégrer les insectes dans la fabrication de produits alimentaires destinés tant aux hommes qu'aux animaux d'élevage. Les recherches qui sont menées nous épargneront peut-être de devoir faire crisser sous la dent, en entier, des vers géants,

des scarabées et des chenilles. Mais, sans doute, n'échapperons-nous pas au fait que leurs farines seront utilisées dans différentes préparations de la vie courante.

Nos réticences culturelles tiendront-elles face aux évolutions qui se dessinent ?

Du point de vue alimentaire. Les insectes entrent déjà dans la confection de certains biscuits et confiseries¹⁵. Ils sont aussi conditionnés pour être servis en apéro, etc. Des sites sur Internet commercialisent déjà ces produits, et de nombreuses recettes peuvent également y être dénichées. En Belgique, des commerces en vendent dans le quartier africain de Bruxelles, à *Matongé-Porte-de-Namur* et, des restaurants en proposent, au moins à Bruxelles. On peut penser que cette habitude culinaire est le fait de quelques allochtones et autochtones amateurs de sensations fortes, mais le journal *Le Monde* révélait fin 2013 que l'*Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire* (AFSCA) a établi une liste de dix espèces qui peuvent être mises sur le marché. L'AFSCA y précisait toutefois qu'il faut respecter la législation alimentaire en vigueur¹⁶. Autre argument avancé dans l'article qui devrait convaincre les plus « dubitatifs » : selon un porte-parole de l'Agence, les insectes autorisés étaient consommés régulièrement dans certaines parties du monde et en Belgique sans que des conséquences néfastes n'aient été observées.

Cela choquera peut-être les âmes sensibles, mais des études indiquent que nous mangeons déjà sans le savoir des insectes. Il semblerait que « de nombreux fragments ou individus sont retrouvés, lors des opérations de "Quality Control", dans différents produits alimentaires »¹⁷. Dans quels types d'aliments par exemple ? Dans du chocolat, du jus de fruits, du citron, des brocolis congelés, des pâtes et des nouilles, de la sauce tomate et de la farine de blé. Rien de tel pour nous inciter à tout faire nous-mêmes ?...

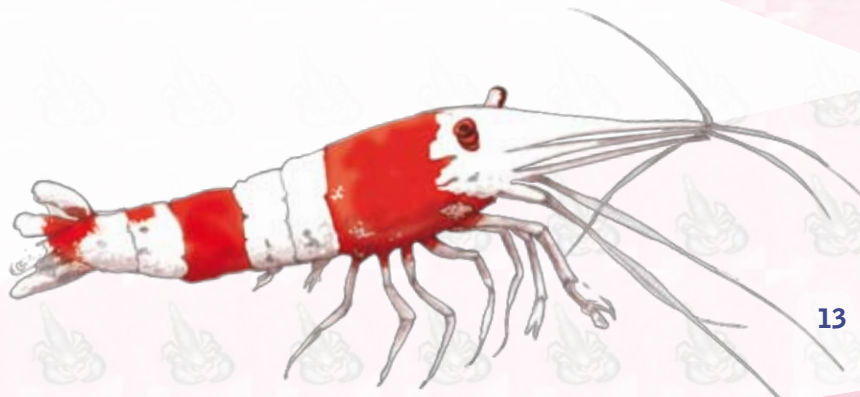
A consommer... sans mauvaise conscience ?

« Il existe plus de 1.700 insectes comestibles et les plus importants appartiennent aux ordres des coléoptères (scarabées), lépidoptères (papillons diurnes et nocturnes), hyménoptères (abeilles, guêpes et fourmis), orthoptères (sauterelles et grillons), isoptères (termites), hémiptères (punaises) et homoptères (cigales). Des estimations évoquent 250 espèces d'insectes consommées en Afrique, 500 au Mexique, 180 en Chine, et 160 dans la région du Mékong. » Source : FAO

La nourriture du futur que nous concocte l'industrie agroalimentaire, <http://www.bastamag.net>

En attendant, demandons-nous :

Pourquoi apprécions-nous de manger des crevettes et autres crustacés ou mollusques alors que les fourmis, sauterelles, coléoptères et scorpions¹⁸ nous répugnent ?



Viandes artificielles, vaches clonées & autres

La science-fiction sera-t-elle bientôt dans nos assiettes ?

Et la viande fût créée. La question ne peut en effet manquer d'être posée au regard des « avancées » scientifiques qui se profilent. Ainsi en est-il du **premier hamburger réalisé à partir de cellules souches de bovin** et qui a fait son entrée sur la scène médiatique l'été dernier. Un scientifique néerlandais, Mark Post¹⁹, avait alors présenté, à Londres, un steak créé dans son laboratoire. Il s'agit bien d'une création puisque ledit bout de viande était constitué de vingt mille minuscules morceaux de tissus que le chercheur avait cultivés dans son officine. La solution d'avenir ? « Mon projet, soulignait le chercheur, vise à créer de la viande à partir de n'importe quelles cellules souches en utilisant une technologie développée dans le champ médical depuis plus de vingt ans et qui arrive à maturité (...) Les tissus produits ont exactement la même structure que les originaux...²⁰ » Le projet a été financé par un riche donateur anonyme qui veut « voir diminuer le nombre d'animaux de ferme abattus pour leur viande et réduire ainsi les émissions de gaz à effet de serre résultant de l'élevage ».

La viande ainsi obtenue permettra-t-elle de satisfaire les neuf milliards de terriens carnivores prévus pour 2050 ?



Le point positif avec cette alternative, qui n'en est qu'à ses débuts, est qu'elle ne soulève pas les problèmes posés par l'élevage conventionnel. Mais qu'en sera-t-il du goût, de l'apparence et du coût ? Au stade expérimental, le projet, s'il doit conduire à une production à grande échelle, nécessite encore de nombreuses améliorations. Notamment, en termes de goût (« manque de gras » ont indiqué les deux goûteurs sélectionnés lors de la présentation), d'apparence (pas encore tout à fait celle d'un vrai hamburger) et de coût. Le hamburger présenté à Londres était estimé à 250.000 euros... Cependant, avec des appellations comme « Viande bovine des éprouvettes », « viande de synthèse », « steak in vitro », « labburger », voire « Frankenburger », cette piste a-t-elle de quoi nous rassurer ? Le steak haché artificiel n'est toutefois qu'une piste scientifique parmi d'autres.

3D & clonage. Que penser aussi en effet de la **viande imprimée en trois dimensions** (3D), initiative d'une start-up américaine, *Modern Meadow* ? Après l'impression en 3D utilisée dans l'industrie automobile, nous voilà entrant allègrement dans l'ère de l'impression de matière biologique. Après tout, pourquoi pas, si l'on a rien contre le progrès technologique. En pratique, comment cela va-t-il se passer ? « Pour imprimer une bonne entrecôte, il convient donc de récupérer des cellules souches d'animal à l'aide d'une biopsie. Deuxième étape, développer ces cellules-souches, leur permettre de se spécialiser avant de les faire rentrer dans une cartouche d'impression.»²¹ Perspective réjouissante ou rebutante ? ... Mais quittons les Etats-Unis pour revenir au Vieux Continent où il est de nouveau question de **viande clonée**. Si l'opinion publique européenne se souvient du célèbre mouton cloné Dolly, elle est cependant, à quelques exceptions près, peu au fait des questions relatives à la commercialisation d'animaux issus de cette technologie médicale de pointe.

Au niveau communautaire, les animaux clonés sont-ils commercialisés dans un but alimentaire ?

Position politique ambiguë. Certains, *Europe Ecologie Les Verts* pour ne pas les citer, indiquaient dans un petit article publié sur leur site fin 2013 que le Parlement s'était prononcé pour une interdiction totale et complète de la viande clonée sur le territoire européen²². Il n'en demeure pas moins qu'il y a trois ans, les différents Etats et le Parlement n'avaient pu se mettre d'accord, notamment sur l'étiquetage qui aurait permis de fournir de précieuses indications en matière de traçabilité. Pourquoi ? C'est que l'entreprise se révélait être, à maints égards, un casse-tête. Il semblerait pourtant qu'il ait surtout été question de ménager la susceptibilité des partenaires commerciaux américains; partenaires à partir desquels les Européens importent, entre autres, des produits issus d'animaux clonés tels que leur semence. Pourquoi, en effet, se priver de produire de la viande provenant de bêtes reconnues pour leurs multiples qualités ?

Pourquoi agir de la sorte alors que la grande majorité des Européens sont opposés à la consommation d'animaux clonés ?

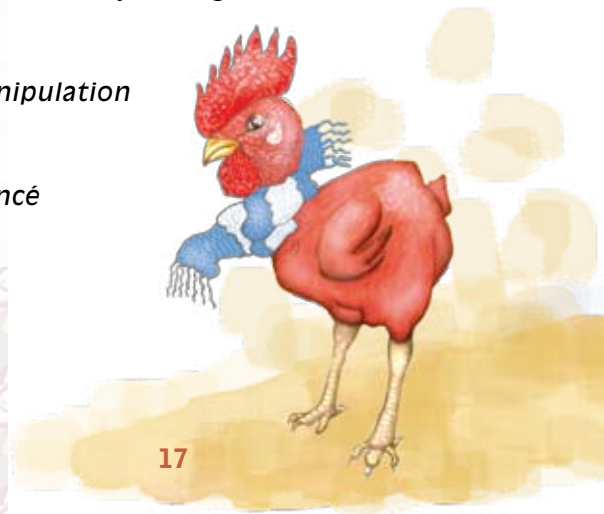
Cela n'a rien d'étrange quand on sait que l'utilisation d'animaux ou de produits issus des descendants de bêtes clonées n'est pas considérée comme étant problématique au niveau communautaire. Ces descendants seraient en effet des animaux comme les autres... À la question de savoir si nous consommons de la viande clonée à notre insu, on ne peut que répondre par un « non » timide. Timide parce que, faute d'accord entre les pays européens, c'est toujours le cadre législatif de 1997 qui régit la commercialisation de ce type de viande²³. Or, ce cadre l'autorise. Donc, hormis le Danemark – seul pays européen qui autorise cette vente –, et l'un ou l'autre problème alimentaire comme cela a été le cas en Belgique en 2010²⁴, rien ne nous garantit de ne pas en avoir déjà eu ou d'en retrouver un jour dans nos assiettes... Avons-nous ou pas raison de nous méfier de toutes ces viandes issues des laboratoires ?

... et le poulet sans plumes ?

Qu'on l'appelle méfiance ou paranoïa, on ne peut pas ignorer que la piste des animaux clonés et leurs descendants répond aussi à la préoccupation de produire plus de viande pour nourrir demain l'ensemble de l'humanité. Comme autre exemple, peut-être anecdotique, on ne peut manquer de citer le poulet sans plumes – créé pour résister à un environnement chaud – mis au point par un chercheur israélien au début des années 2000. Il a été conçu dans l'idée d'aider les pays, notamment africains, qui sont régulièrement confrontés à des problèmes de sécheresse, et de famine. Intention louable certes, mais qui était quelque peu contrebalancée par des images pas très appétissantes du... « Frankenpoulet ». Où en est ce projet plus de dix années après ? Ces projets expérimentaux poursuivent sans doute des objectifs qui sont nobles, même si parfois ils en cachent d'autres moins avouables. Autre question importante : ces réponses scientifiques à nos problèmes de sécurité alimentaire tiennent-elles compte des multiples difficultés déjà soulignées ?...

En même temps, pourquoi ces exemples particuliers de la manipulation du vivant semblent davantage nous effrayer ?

N'est-ce pas aussi le cas depuis que l'Homme a commencé à élever des animaux pour s'en nourrir ?



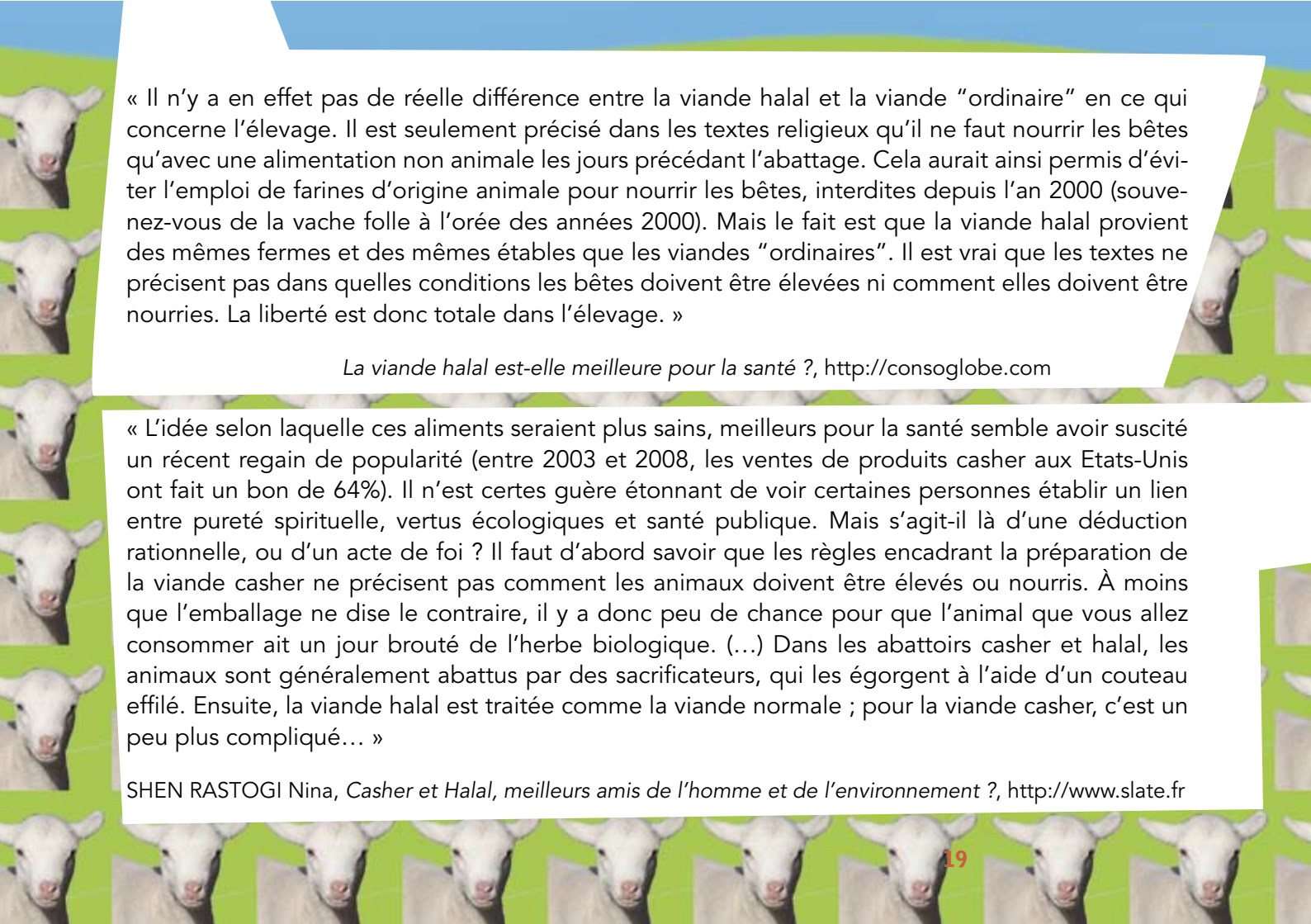
Pourquoi ne pas se tourner vers...

... la viande halal ou casher ?

On ne le répétera jamais assez, les questions relatives à l'alimentation ne sont spécifiques ni aux pays occidentaux ni à notre époque. Toutes les civilisations et religions, de même que différentes philosophies, s'en sont toujours préoccupées. Les nombreuses prescriptions et, peut-être surtout, les interdits, sont là pour en témoigner. Comme aliment, la viande n'échappe pas à cette attention scrupuleuse. Si les tabous alimentaires ont depuis longtemps été abolis dans le monde chrétien, ils sont par contre encore bien présents dans des religions telles que le Judaïsme et l'Islam. L'une comme l'autre ont encore un ensemble de règles alimentaires qui régissent ce que les Musulmans et les Juifs mangent... Mais où veut-on en venir en disant cela ? En partant du postulat, peut-être erroné, que les religions véhiculent quand même une certaine morale et éthique de la vie, ne peut-on se demander si la viande vendue dans les boucheries halal et casher serait plus « écologique », plus « durable » ? Est-elle plus saine que celle achetée habituellement dans les grandes surfaces ?

Est-elle meilleure pour la santé ?

La question devrait en tout cas être adressée aux autorités religieuses concernées, et aux propriétaires des boucheries. Il semblerait, hélas, en lisant les extraits suivants, qu'il faille là aussi se départir de quelques illusions.



« Il n'y a en effet pas de réelle différence entre la viande halal et la viande "ordinaire" en ce qui concerne l'élevage. Il est seulement précisé dans les textes religieux qu'il ne faut nourrir les bêtes qu'avec une alimentation non animale les jours précédant l'abattage. Cela aurait ainsi permis d'éviter l'emploi de farines d'origine animale pour nourrir les bêtes, interdites depuis l'an 2000 (souvenez-vous de la vache folle à l'orée des années 2000). Mais le fait est que la viande halal provient des mêmes fermes et des mêmes étables que les viandes "ordinaires". Il est vrai que les textes ne précisent pas dans quelles conditions les bêtes doivent être élevées ni comment elles doivent être nourries. La liberté est donc totale dans l'élevage. »

La viande halal est-elle meilleure pour la santé ?, <http://consoglobe.com>

« L'idée selon laquelle ces aliments seraient plus sains, meilleurs pour la santé semble avoir suscité un récent regain de popularité (entre 2003 et 2008, les ventes de produits casher aux Etats-Unis ont fait un bon de 64%). Il n'est certes guère étonnant de voir certaines personnes établir un lien entre pureté spirituelle, vertus écologiques et santé publique. Mais s'agit-il là d'une déduction rationnelle, ou d'un acte de foi ? Il faut d'abord savoir que les règles encadrant la préparation de la viande casher ne précisent pas comment les animaux doivent être élevés ou nourris. À moins que l'emballage ne dise le contraire, il y a donc peu de chance pour que l'animal que vous allez consommer ait un jour brouté de l'herbe biologique. (...) Dans les abattoirs casher et halal, les animaux sont généralement abattus par des sacrificateurs, qui les égorgent à l'aide d'un couteau effilé. Ensuite, la viande halal est traitée comme la viande normale ; pour la viande casher, c'est un peu plus compliqué... »

SHEN RASTOGI Nina, Casher et Halal, meilleurs amis de l'homme et de l'environnement ?, <http://www.slate.fr>

Ne reste-t-il plus comme possibilité alors que la viande végétale ?

Les simili-carnés. Ces aliments sans viande sont plus connus des végétariens, végétaliens et autres personnes qui ne consomment pas de viande. Ils constituent donc également des substituts alimentaires intéressants pour tous ceux qui voudraient diminuer leur ration de viande. Ces substituts de viande – à ne pas confondre avec la viande in vitro évoquée auparavant –, appelés parfois aussi simili-viandes, sont fabriqués à partir de produits non carnés et, parfois, excluent aussi ceux qui sont d'origine animale, tout comme les produits laitiers. « La majorité de ces substituts est à base de soja, de blé, de céréales ou de petits pois pour la viande rouge, de cultures bactériennes ou fongiques (tel le Quorn) qui sont dénaturées par traitement chimique et mécanique pour obtenir un produit ayant la forme d'une viande qui est ensuite aromatisée.²⁵ » Et détrompez-vous si vous pensez que tout ça doit tristement manquer de diversité. En allant visiter un site spécialisé, les novices ne pourront qu'être surpris par l'éventail des produits existants : bœuf, poulet, poisson, gambas, langoustines, burgers, steaks, charcuterie, gyros, kebabs, plats cuisinés, etc.

Viande végétale, quels avantages ?

Certainement déjà celui de ne pas contribuer davantage aux problèmes environnementaux. Qu'en est-il au niveau de la santé ? Dans la littérature, pas grand-chose n'a encore vraiment été produit sur le sujet. Sauf peut-être, pour signaler d'éventuels problèmes d'allergie par rapport à certains ingrédients utilisés. Cela peut être le cas avec des aliments contenant par exemple du soja. S'informer, se renseigner auprès d'autres plus avertis et lire les étiquettes restent donc là aussi la démarche à privilégier. Mais comme le font si bien remarquer certains végétaliens, si le désir est réellement de

consommer moins de viande, pourquoi s'acharner à vouloir la remplacer par ces substituts ?... Et puis, après tout pourquoi se donner tant de mal ? Ne serait-il pas plus simple de plutôt privilégier une viande qui serait de meilleure qualité ? En l'achetant auprès de petits éleveurs ? Y a-t-il mieux que les circuits courts ou le bio ?

Notre goût immodéré pour la viande n'arrive-t-il pas à nous détourner de nos bonnes intentions ?

Sommes-nous définitivement irrécupérables ?



Récapitulons

Que veut dire manger moins de viande ?

Le poisson. Cela revient, par exemple, à déjà commencer par consommer moins de viande par semaine. Celle-ci peut ainsi être facilement remplacée par le poisson qui, comme cela a été indiqué, se classe dans la même catégorie au sein de la pyramide alimentaire. D'un point de vue nutritionnel, il constitue une bonne alternative à la viande, et s'avère même excellente au regard des fameux Oméga 3, précieux en termes de prévention. Il y a cependant un bémol quand on sait que le poisson souffre aussi de la surexploitation, de la pollution et de la dégradation des mers et océans. Résultat ? Les recommandations prônent de ne s'en nourrir qu'à raison de deux à trois jours par semaine et, ce en veillant, à alterner poissons maigres, poissons gras, coquillages et crustacés.

Les insectes. Prêts à sauter dans nos assiettes, les bestioles qui rampent, volent et sautent sont, pour le moment, passées au crible par les chercheurs et les professionnels de l'agroalimentaire. Une piste intéressante et prometteuse à bien des égards : elles sont nourrissantes, saines, écologiques, etc. Le seul obstacle, relativement important aujourd'hui, est la répugnance qu'inspirent les insectes à la grande majorité de la population. Mais peut-être n'est-ce plus, là aussi, qu'une question de temps pour que les mentalités évoluent dans les pays européens et nord-américains ? N'est-ce pas dans ce sens qu'il faut voir le développement des sites et recettes sur les insectes comestibles ? Les insectes semblent représenter une niche commerciale sur laquelle beaucoup louchent déjà. Si l'on ajoute à ceci la littérature scientifique qui s'enrichit à toute vitesse, ne faut-il pas croire que les résistances commenceront à céder une fois que les petits génies du marketing seront mis à contribution ? Donc, affaire à suivre.

Les savants... fous ? Quant aux viandes que mettent au point les laboratoires (in vitro, imprimées en 3D, clonées...), que faut-il réellement en penser ? On pourra toujours nous rétorquer que, mis au pied du mur de la production intensive et de ses conséquences désastreuses, toutes les pistes sont bonnes à explorer. Il est sûr que certaines interrogent plus que d'autres, voire font quasiment peur. Cependant, la frayeur que ces manipulations peuvent susciter ne doit-elle pas être relativisée ? L'histoire ne montre-t-elle pas ainsi que les nouvelles technologies nous font souvent peur et entraînent bien des résistances ? Face à l'adversité, l'intelligence humaine ne fait-elle pas parfois aussi merveille ? Rappelons que les cas passés en revue n'en sont encore qu'au stade expérimental. Autres arguments : des améliorations doivent encore être apportées ; les scientifiques et autres ne sont pas des ennemis... En même temps, nos tentatives à vouloir raison garder ne font-elles pas de nous d'indécrottables optimistes ? Cela nous perdra-t-il ? Bien sûr, nous ne sommes absolument pas des mangeurs paranoïaques.

... Halal et casher. Certains associent ce type de viande à une meilleure qualité, et donc meilleure pour la santé. Il semble toutefois que tous deux ne peuvent s'en prévaloir. En effet, comment serait-ce possible si les animaux sur lesquels on les prélève viennent des élevages conventionnels ? Cela n'a pas été dit précédemment, mais la viande halal et casher bio devrait peut-être permettre de contourner cet obstacle. Mais le bio religieux ne résoudra pas l'abattage rituel qui est de plus en plus critiqué. À ce propos, le problème de l'abattage d'animaux ne peut être confiné aux exigences confessionnelles des uns et des autres : il renvoie à celui plus problématique du traitement général des animaux dans nos sociétés.

*Plutôt qu'une évolution – trop timide ? – de notre régime alimentaire,
ne faut-il pas opter pour une révolution ?*

*Le végétarisme, par exemple, ne serait-il pas
moins problématique à tous points de vue ?*

La question, bien sûr, est posée en toute innocence.

1. *Les bienfaits du poisson*, <https://www.ligne-en-ligne.com>
2. Les antioxydants sont des molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments et qui ont une fonction de capteurs des radicaux libres, responsables entre autres du vieillissement des cellules, <http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/21568-antioxydant-definition>
3. En construisant le pigment photosensible des yeux.
4. *Les bienfaits du poisson*, <https://www.ligne-en-ligne.com>
5. Les graisses de ces poissons sont constituées surtout d'acides gras polyinsaturés, très utiles car ils assurent le bon état des membranes cellulaires et aident à baisser le cholestérol sanguin (notamment le cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol) tout en préservant le « bon » cholestérol HDL (*Le poisson, c'est vraiment bon*, <http://www.doctissimo.fr>).
6. Tels que le cabillaud, le lieu, l'éperlan, la truite de mer...
7. COURT Marielle, *Le poisson est-il toujours bon pour la santé ?*, <http://sante.lefigaro.fr>
8. BRAEM Steve, *La mer, un trésor menacé*, <http://www.oivo-crioc.org>
9. On peut ainsi citer le cas du Panga élevé dans de grands parcs sur le Mékong au Vietnam. Deux pratiques d'élevage à leur égard interpellent. Dans ces parcs, les femelles pleines reçoivent une injection d'hormones qui leur permet de se délester d'environ cinq cent mille alevins de Panga par ponte. Il faut savoir qu'au départ, ces hormones sont recueillies dans les urines de femmes enceintes et sont ensuite déshydratées... Les poissons dans ces élevages sont nourris avec une farine importée du Pérou. Cette farine « est élaborée à partir de déchets de poissons mélangés à du manioc, du soja (OGM ?) et à diverses céréales ». Elle est loin de correspondre à ce dont le poisson se nourrit à l'état sauvage. (*Le Panga, nouvelle aberration de la mondialisation ?*, <http://pourunmondedurable.blogspot.be/2006/10/peut-tre-avez-vous-vu-ce-drle-de.html>)
10. Est entomophage, celui ou celle qui se nourrit d'insectes.
11. CARON Aymeric, *No Steak*, Editions Fayard, 2013, p. 62.
12. Ibidem.
13. *Vous prendrez bien un dernier ver ?*, <http://www.rtbfb.be>
14. *La contribution des insectes à la sécurité alimentaire, aux moyens de subsistance et à l'environnement*, <http://www.fao.org>

15. Le colorant E120 (cochenille) est utilisé en France dans les « Tic Tac Citron Vert/Orange Colorant naturel Ferrero », <http://www.les-additifs-alimentaires.com/>
16. GARRIC Audrey, *La Belgique autorise la consommation de dix insectes*, <http://www.lemonde.fr>
17. HAUBRUGE Éric, MIGNON Jacques et FRANCIS Frédéric, *Mangerons-nous un jour des insectes ?*, <http://culture.ulg.ac.be>
18. Les scorpions ne sont pas des insectes. Ils appartiennent à l'ordre d'arthropodes de la classe des arachnides, comme les araignées. Certains sont comestibles comme le scorpion doré de Mandchourie. Pour être consommé, il doit d'abord être frit. Plus d'infos sur <http://www.insectescomestibles.fr>
19. Un médecin de formation et patron du département de physiologie de l'Université de Maastricht (Pays-Bas).
20. *Un hamburger aux cellules souches bientôt dans vos assiettes*, <http://tempsreel.nouvelobs.com>
21. KRALAND Stanislas, *Imprimer de la viande en 3D, le nouvel objectif de la start-up américaine Modern Meadow*, <http://www.huffingtonpost.fr>
22. *Viande clonée en Europe : la Commission européenne revient à la charge*, <http://europeecologie.eu>
23. « La Commission européenne a adopté le 18 décembre 2013 trois projets législatifs concernant le clonage des animaux et les nouveaux aliments afin d'assurer la sécurité juridique dans ce domaine qui provoquera encore de nombreuses discussions et contestations... » Pour en savoir plus, lire : *La Commission européenne présente des propositions sur le clonage des animaux et les nouveaux aliments, mais renonce à la traçabilité, selon certains pour ne pas fâcher les USA*, <http://www.europaforum.public.lu/fr/actualites/2013/12/comm-clonage-alimentation/index.html>
24. GONDAWA Lili, *De la viande clonée dans les assiettes*, <http://www.vegactu.com>
25. *Substitut de viande*, <http://fr.wikipedia.org>

Autour de la thématique « Alimentation », d'autres brochures sont disponibles sur le site www.questionsante.be ou peuvent être demandées via education.permanente@questionsante.be

1. LUALABA LEKEDE A., *La viande, mauvaise pour la planète ?*, coll. Environnement, asbl Question Santé, 2014.
2. GRUBER P., *Moi, mon poids et le marché truqué du rêve organisé...*, coll. Marchandisation, asbl Question Santé, 2013.
3. PEQUET S., *Alimentation – Qu'est-ce qu'on nous fait avaler ?*, coll. Marchandisation, asbl Question Santé, 2012.
4. LUALABA LEKEDE A., *Des groupes d'achats... solidaires GACs GAS GASAPs*, coll. Initiatives, asbl Question Santé, 2011.
5. PEQUET S., *Maigrir à tout prix. Une obsession intemporelle ?*, coll. Regard de l'histoire, asbl Question Santé, 2010.
6. LUALABA LEKEDE A., *Pourquoi devient-on bio ?*, coll. Représentations, asbl Question Santé, 2010.
7. LUALABA LEKEDE A., *Partage et convivialité autour de la table ?*, coll. Liens sociaux, asbl Question Santé, 2010.
8. DOSSOGNE I., *Des jardins... solidaires*, coll. Liens sociaux, asbl Question Santé, 2009. (Uniquement en téléchargement)
9. LUALABA LEKEDE A., *Les organismes génétiquement modifiés : pour le meilleur des mondes ?*, coll. Environnement, asbl Question Santé, 2009.
10. LUALABA LEKEDE A., *La grippe aviaire, un emballage médiatique ?*, coll. Communication, asbl Question Santé, 2008.
11. LUALABA LEKEDE A., *Les OGM – Organismes génétiquement modifiés*, asbl Question Santé, 2008. (Panneaux d'exposition)
12. DOSSOGNE I., *Santé et alimentation. Un duo ancien et toujours d'actualité*, asbl Question Santé, 2007. (Uniquement en téléchargement)
13. DOSSOGNE I., *La santé fait vendre*, coll. Communication, 2005. (Uniquement en téléchargement)

Consommer moins de viande ? Quelles alternatives ?

PROPOSITION



<i>Lundi</i>	<i>Escalope de poulet...</i>
<i>Mardi</i>	<i>Tomates crevettes grises...</i>
<i>Mercredi</i>	<i>Lasagnes aux vers de farine...</i>
<i>Jeudi</i>	<i>Burger de viande végétale</i>
<i>Vendredi</i>	<i>Filet de cabillaud...</i>
<i>Samedi et dimanche</i>	<i>Au choix : bœuf, porc, mouton...</i>

Vous, qu'en pensez-vous ? Que feriez-vous ?

*Et si nous en discussions pour voir comment individuellement et collectivement,
nous pourrions relever le défi alimentaire qui se pose à nous ?*

Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2014