

# Réduire sa consommation de viande : quelles alternatives ?

La viande est une source de protéines, nécessaires pour le corps. Consommée avec excès, la viande a un impact néfaste sur l'environnement. Ne plus manger de viande ou en limiter sa consommation, oui, mais pour être remplacée par des légumineuses, céréales et graines oléagineuses.

Molécules indispensables [au bon fonctionnement du corps humain](#), les protéines sont présentes dans toutes les cellules et tous les tissus : muscles, os, cheveux, ongles. **Nous n'en stockons pas : ce qui est ingéré est soit utilisé, soit rejeté.**

Viande, poissons, œufs, produits laitiers fournissent des protéines ; ces aliments apportent même l'ensemble des acides aminés dont nous avons besoin, y compris les huit que nous ne fabriquons pas.

## Pourquoi limiter la viande ?

La surconsommation de viande, et surtout celle de veau et de bœuf, est responsable à elle seule de près d'un tiers des émissions de CO2 de l'agriculture.

**La surconsommation de viande, notamment la viande rouge, favorise les maladies cardiovasculaires, le cancer du colon, la goutte, les calculs rénaux, par l'apport de matières grasses saturées et de cholestérol.**

Lorsque nous consommons des protéines végétales, nous ingérons plus de nutriments intéressants : bons sucres, antioxydants, fibres, fer, calcium, vitamines B... Avec la viande ou les produits laitiers, seuls le fer, le calcium ou les vitamines B sont présents. La combinaison gagnante : une grosse portion de protéines végétales complétée d'une petite de protéines animales.

## Les autres sources de protéines

Ce sont les aliments d'origine végétale, céréales, légumineuses, oléagineux, légumes. Ces protéines ont une valeur biologique moindre, mais il suffit d'associer une céréale et une légumineuse ou des céréales et des fruits oléagineux pour répondre à ce manque.

## Les principales sources de protéines

Source	Teneur (en grammes pour 100 g)
<b>Soja</b>	<b>36</b>
Fromage affiné	20 à 30
<b>Légumes secs</b>	<b>18 à 40</b>
Viande	17 à 22
Poisson	16 à 21
<b>Amandes, noix, noisettes</b>	<b>15 à 20</b>
<b>Quinoa, amarante</b>	<b>14</b>
<b>Blé, seigle, avoine, orge, sarrasin</b>	<b>12</b>
Œuf	13
Fromage blanc	8
<b>Riz</b>	<b>8</b>
Lait de vache	3,3

*Les produits végétaux sont en gras.*

## Ne pas abuser des protéines

La dégradation des protéines donne naissance à l'urée et à l'acide urique. Une consommation excessive sollicite le métabolisme hépatique et rénal pour l'élimination. Il en résulte une réaction acide.

**L'apport recommandé en protéines pour un adulte est aujourd'hui de 0,8 g par kilo de poids et par jour, soit 56 g par jour pour un homme de 70 kg.** La consommation est souvent excessive, entre autres chez les enfants.

## Consommer mieux

« *Je mange moins de viande, mais mieux* », affirment les flexitariens. Si vous n'êtes pas prêt à enlever définitivement la viande de votre alimentation, vous pouvez toujours modifier votre consommation. On oublie les steack congelés et les filets de poulet sous vide du supermarché. Vous pouvez acheter votre viande chez le boucher, en vous renseignant sur sa provenance (kilomètres parcourus), les méthodes d'élevage et les conditions d'abattage. **Également la viande bio promet une alimentation des bêtes sans OGM et produite sur place.**