

## Déjeuner conversation du 22 mai 2019, sur le thème : « **Bien manger sans viande** »

### **Manger un acte primordial pour le bien-être et la santé.**

Il n'est pas dans notre intention de suggérer la suppression de la viande dans notre alimentation. Nous voulons avec ce nouveau challenge proposé au chef André Parra montrer qu'un repas sans viande peut être bon et complet au niveau nutritionnel.

### **« Le consommateur doit devenir militant »**

Dans son dernier ouvrage : Quand ça va, quand ça va pas - Leur alimentation expliquée aux enfants (et aux parents) ; Thierry Marx est convaincu qu'il n'y a pas d'âge, pas de déterminisme social ni géographique qui empêchent de s'intéresser à ce que l'on mange et ce que l'on cuisine.

La grande idée du livre est de faire prendre conscience à l'enfant mais aussi à ses parents que manger, c'est faire rentrer quelque chose dans ce que l'on a de plus précieux : notre corps. Et qu'il est temps de donner à cet acte quotidien toute l'attention qu'il mérite. Mange-t-on parce qu'on est un sac que l'on doit remplir ou mange-t-on pour aller bien ou mieux ?

### **La consommation de viande est devenue un enjeu majeur pour notre environnement et notre santé.**

Les documentaires traitant de la question sont nombreux, comme **L'adieu au steak** diffusé sur Arte. Video disponible >

<https://www.dailymotion.com/video/xpupsp#.UbbGwvn0Hzw>

La surconsommation de viande (chaque jour ou à chaque repas) entraîne un impact néfaste sur notre environnement et notre santé.

Cependant depuis le début des années 2000, la consommation totale de viande en France diminue lentement.

Manger moins de viande, c'est la grande tendance, que ce soit pour respecter le bien-être animal ou pour faire un régime alimentaire. Il est tout à fait possible de limiter ou même de supprimer la consommation de viande sans avoir de carences alimentaires.

En moyenne, un Français consomme **plus de 84 kg de viande par an** (124 kg par an aux Etats-Unis), cela représente l'abattage de plus d'un milliard d'animaux par an (dont 97 % de volailles) ([FranceAgriMer, 2017](#)). A l'échelle mondiale, 75 milliards d'animaux sont abattus chaque année pour être plus ou moins consommés. Le gaspillage alimentaire est considérable (FAO, 2016)

[https://www.notre-planete.info/actualites/2202-surconsommation\\_viande](https://www.notre-planete.info/actualites/2202-surconsommation_viande)

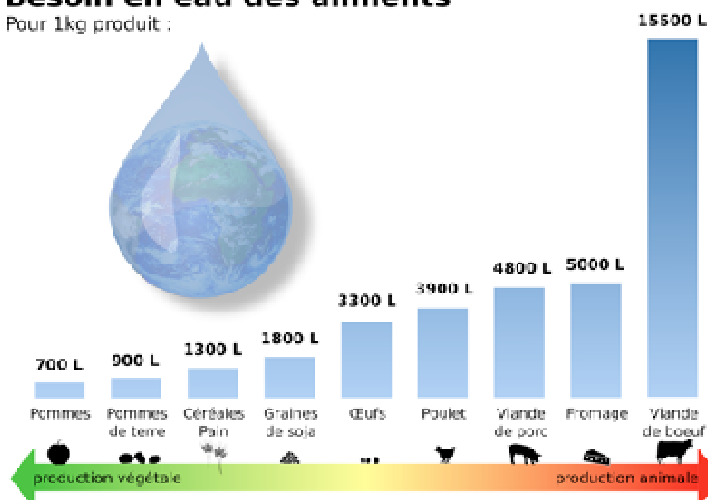
### **Surface au sol pour la production de 1kg :**

Bœuf de pâturage : 269 m<sup>2</sup>

Légumes/pommes de terre : 6 m<sup>2</sup>

## Besoin en eau des aliments

Pour 1kg produit :



Source : Water Foot Print <http://www.waterfootprint.org/?page=files/productgallery>  
Visuel [www.L214.com](http://www.L214.com)

Les chiffres sont variables mais démesurés pour ce qui concerne la viande.

Voir un exemple d'article : <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eau-faut-il-litres-eau-produire-932/>

### Effet de serre selon l'alimentation (personne/an/équivalent km parcourus):

Repas sans viande et sans produits laitiers : Bio 281 km ; conventionnel. 629 km

Repas avec viande et produits laitiers : Bio 4.377 km ; conventionnel. 4.758 km

Source Foodwatch

Et plus sur l'impact environnemental :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Impact\\_environmental\\_de\\_l%27%C3%A9levage](https://fr.wikipedia.org/wiki/Impact_environmental_de_l%27%C3%A9levage)

### Et pour les plus sensibles à la cause animale :

Espérance de vie en milieu naturel et âge lors de l'abattage :

Veau : 15 à 20 ans ; abattu à 1 à 24 semaines ;

Porc : 10 à 12 ans ; abattu à 6 mois ;

Et plus d'exemples : <https://vegepeople.wordpress.com/2015/08/29/lindustrie-en-chiffres-lesperance-de-vie-de-nos-animaux-delevage/>

### Pourquoi mange-t-on de la viande ?

Certains évoquent le goût, ou l'habitude d'avoir un plat centré autour d'un morceau de viande, de traditions. Ces réponses valables mais subjectives cachent le véritable enjeu derrière la viande : **les protéines**.

Les industriels vantent un produit sain voire indispensable, cela « *rend fort* », et permet le développement des muscles. Et bien sûr, la viande serait la « *source naturelle de protéines de haute qualité* », il faudrait donc la privilégier et ne jamais s'en passer. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement? Et surtout, **existe-t-il des sources végétales qui apportent autant de protéines que la viande ?**

### Aliments les + protéinés :

<https://sante.journaldesfemmes.fr/calories/classement/aliments/protéines?page=14>

### Protéines végétales

<https://www.mesbienfaits.com/aliments-protéines-vegetales/>

### Un adulte a besoin de 0,80 gr de protéines/kg/jour

Soit pour un adulte de 60 kg, 50 gr de protéines/jour.

### Aliments riches en protéines :

Poitrine de poulet, cuite, sans peau	100 g	31 g
Bœuf haché, maigre, cuit	100 g	30 g
Porc, côtelette, cuite	100 g	29 g
Viande de gibier, cheval, cuite	100 g	28 g
Poissons blancs (cabillaud, sole, morue)	100 g	23-26 g
Poissons gras (saumon, truite, maquereau, etc.)	100 g	23-25 g
Tofu ferme	100 g	14 g
Fromage ferme de type cheddar	50 g	11-12 g
Fèves de soja	30 g	10 g
Jambon/poitrine de dinde en tranches	2 tranches (50 g)	9 g
Lait 0, 1, 2% m.g.	1 tasse (250 ml)	9 g
Amandes	35 g	8 g

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=proteines>

### Remplacer la viande ?

Le bon réflexe alimentaire du futur : Entre la viande et les protéines végétales, Thierry Marx estime que "Le bon ratio, c'est 80/20 : **80% de protéines végétales et 20% de protéines animales.**"

Le raisonnement sur le remplacement de la viande est purement technique. Les protéines que nous consommons sont composées de 20 acides aminés, présents en différentes proportions. Parmi ces 20 acides aminés, il en existe 8 qui sont appelés les « acides aminés indispensables » (AAI). Ils sont indispensables car ils ne peuvent pas être synthétisés par notre corps et par conséquent ils doivent **obligatoirement être fournis quotidiennement par notre alimentation.** Ces huit acides aminés indispensables ou « essentiels » doivent être présents au complet et dans les bonnes proportions pour que les protéines soient assimilées. C'est étonnant mais il faut le savoir : même si sept des huit AAI sont présents en quantité suffisante, l'absence du huitième AAI ou sa présence à des taux trop bas, limitera à lui seul l'assimilation globale des protéines.

On appelle protéines complètes celles qui contiennent les 8 acides aminés indispensables. C'est le cas des produits issus de l'élevage : la viande, les produits laitiers, les œufs ou le poisson. On parle depuis des dizaines d'années de « protéines de haute qualité » concernant la viande. Les protéines d'origine végétale sont, à tort, considérées de qualité inférieure, car elles contiennent (presque) toutes un acide aminé limitant.

Dans cette approche nutritionnelle, les experts ont conclu dans les années 70, que les végétariens ou végétaliens devaient combiner des céréales et des légumineuses pour être satisfaits en protéines.

C'est l'association historique et universelle des **céréales + légumineuses.**

Pour revenir à nos acides aminés, les légumineuses sont largement pourvues en lysine, qui s'avère être l'acide limitant des céréales. Du coup, lorsque nous associons dans un même repas des céréales et des légumineuses, tous les acides aminés indispensables sont présents : **le besoin en protéines est satisfait.**

Bonus : contrairement à la viande, les céréales et les légumineuses sont aussi accompagnées de fibres, oligo-éléments, nutriments, qui eux (contrairement aux protéines) sont souvent déficitaires dans notre alimentation.

Exemples de céréales	Exemples de légumineuses
Pain	Lentilles
Riz	Pois chiches
Pâtes	Pois cassés
Mais	Fèves
Avoine	Soja
Semoule	Haricots

On retrouve cette association dans toutes les cultures et à toutes les époques : Le **couscous** en Afrique du Nord : semoule (céréale) + pois chiches (légumineuse)

Au Mexique : **tortillas** (céréale) + haricots rouges (légumineuse)  
Ou encore, la **paella** en Espagne : riz (céréale) + haricots verts (légumineuse)

Aujourd'hui, il est très difficile d'être carencé en protéines lorsque nous ne mangeons pas de viande. A moins que, notre régime alimentaire ne soit exclusivement composé que de fruits ou d'aliments raffinés (farine, sucres, graisses), il n'y a aucun risque.

On trouve des protéines végétales dans:

- les céréales (riz, blé, sarrasin, etc.)
- les oléagineux (amandes, noix de cajou, pistaches, etc.)
- les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves, etc.)

Quelques repaires :

### **L'habitude :**

Même si nous aimons cuisiner, le schéma « viande + accompagnement » peut nous bloquer et nous donner l'impression de manquer d'idées ou d'exemples concrets de repas sans viande, très riches, satisfaisants et variés. C'est normal, nous sommes des êtres d'habitudes. Essayer de nouvelles recettes, c'est la promesse de diversité de plats et de saveurs nouvelles. C'est aussi la sensation d'être léger (moins d'acidité pour le corps).

### **Et le goût ?**

Prioriser le goût! Les épices, les herbes, les huiles, les crèmes sont là pour accompagner nos plats. Source : Le Palais Savant. <https://www.lepalaisavant.fr/>

**Légumes** : des légumes de saison sont toujours disponibles, il faut apprendre à les cuisiner de façon à manger des légumes par plaisir, et non pas par obligation. C'est très facile ! Il suffit de trouver des produits de qualité (sur les marchés), des recettes et l'aide indispensable des épices, huiles et/ou crèmes végétales.

**Huiles** : huile d'olive, de sésame, de coco, de lin, de noisette, etc. pour cuire les aliments ou les assaisonner (qu'ils soient cuits ou crus)). Ce sont de bonnes graisses végétales, pas besoin de se censurer ou de compter les calories, ces graisses sont indispensables.

**Crèmes végétales** : crème de riz, de coco, d'avoine, de soja, de riz, etc. Ces crèmes viennent remplacer la consistance des crèmes fraîches, pour réduire la consommation de produits laitiers (que ce soit pour la planète, ou pour votre santé). La crème de riz est réservée pour les textures légères (une julienne de légumes par exemple) et celle d'avoine pour les textures plus crémeuses et onctueuses.

**Épices** : toutes les épices ! Cannelle, Cardamome, Clou de girofle, Coriandre, Cumin, Curcuma, Curry, Fenugrec, Gingembre, Graine de moutarde, Muscade, Paprika, Piment, Poivre, etc.

**Graines** : graines de courge, de lin, de citrouille, etc.

**Oléagineux** : noix, noisettes, amandes, noix de cajou, cacahuètes, etc. Pour grignoter mais aussi rajouter à vos plats.

**Céréales** : Riz, pain, pâte, blé, semoule... sont des aliments riches en sucres lents qui apportent une bonne dose d'énergie. Ils contiennent également des fibres et des vitamines excellentes pour la santé. Voici un petit récapitulatif des céréales à consommer sans modération quand on veut ralentir ou supprimer la consommation de viande :

- le boulghour
- l'avoine
- la semoule de maïs (polenta)
- l'orge

- le quinoa, entre autres...

### **La pomme de terre**

Pauvre en graisse et riche en vitamine C, la pomme de terre est un bon coupe-faim. On n'est pas en panne d'idées au niveau des préparations culinaires, car la pomme de terre se décline en 1000 recettes et se marie avec d'autres aliments : purée, pommes sautées, pomme vapeur, à l'eau, dans la soupe...

### **Les œufs et produits laitier**

Lait, yaourt, fromages frais, ricotta, brousse, fromage de soja, œufs... apportent du calcium et un apport protéinique important. Mais attention aux œufs qui favorisent le cholestérol : pas plus de 3 œufs par semaine !

### **Les fruits et légumes frais**

C'est bien connu, il faut consommer **5 fruits et légumes par jour**. Cocktail de vitamines, les fruits et légumes se mangent aussi bien crus que cuits. Il est conseillé de ne pas les éplucher afin de conserver toutes les vitamines, les choisir bio et bien les laver avant de les consommer.

Fruits de saison et de préférence en dehors des repas ou avant (pour mieux les digérer et les assimiler, voir l'article : <https://www.lepalaisavant.fr/manger-selon-la-naturopathie-les-associations-alimentaires/>)

### **Les légumineuses**

Les légumineuses sont riches en protéines et en fibres. Elles sont pauvres en graisses et apportent les acides aminés essentiels à l'organisme.

La palette de choix est très variée en légumineuses : haricots blancs et rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés, lentilles...

### **Les fruits secs**

Amandes, noix, noisettes, pistaches, pignons, cacahuètes... fournissent des lipides de bonne qualité. En revanche, ils sont très énergétiques, à consommer donc avec modération.

### **Et le poisson, bien entendu**

Riche en phosphore, en protéine, en oligo-élément et pauvre en graisse, le poisson est l'aliment idéal pour remplacer la viande.

### **Enfin respecter la pyramide alimentaire pour une alimentation équilibrée :**

- Eau
- Féculents
- fruits et légumes
- Produits laitiers
- Viande, poisson, œuf,
- Matières grasses
- Produits sucrés

<https://www.foodinaction.com/telechargez-pyramide-alimentaire/>