

Zoom sur les protéines animales

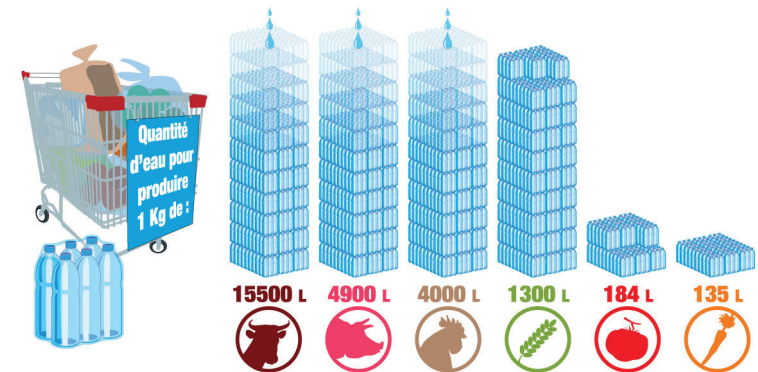
N'y allons pas par quatre chemins : l'élevage et la pêche sont un drame pour la planète. Ils ont un impact environnemental sans commune mesure avec le reste, malheureusement difficile à identifier dans notre vie quotidienne.

En effet, quand on fait les courses, rien ne nous informe de l'empreinte écologique de nos achats alimentaires. Si cette information existait, nos habitudes en seraient sans aucun doute bouleversées.

L'étiquetage environnemental n'est probablement pas pour tout de suite. Il représente une véritable révolution dans un pays où la viande et le fromage sont encore les piliers de notre identité culinaire avec en toile de fond une industrie agroalimentaire qui pèse lourd dans l'économie. Alors, en attendant que la société civile et les pouvoirs publics s'emparent de la problématique, c'est à chacun de nous de réagir !

Quelques chiffres pour fixer les idées

- Les Français consomment actuellement 89 kg de viande par an et par personne, soit trois fois plus que nos grands-parents. Cela équivaut à 65 milliards d'animaux abattus et 100 milliards de poissons tués chaque année.
- Il faut en moyenne 15 500 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf, essentiellement pour irriguer les cultures de céréales et de fourrage pour le bétail, aujourd'hui majoritairement nourri à base de blé, de soja OGM et de maïs (voir schéma).
- 70 % des terres agricoles sont aujourd'hui consacrées à l'élevage. Celui-ci est désormais responsable de 70 % de la déforestation mondiale, nécessaire pour dégager toujours plus de surface agricole.
- La production d'émissions de gaz à effet de serre pour 1 kg de bœuf est 13 fois plus importante que pour 1 kg de tofu (lait de soja coagulé et pressé



appelé aussi fromage de soja). Notons que 100 g de bœuf fournissent 21 g de protéine, tandis que 100 g de tofu en fournissent 18 g.

- Un repas sans viande et sans produit laitier équivaut à faire 629 km en voiture. Cela semble déjà énorme, n'est-ce pas ? Mais... un repas contenant de la viande et un produit laitier équivaut à 4 758 km en voiture, soit au moins 7 fois plus !
- Manger végétal un jour par semaine produit aussi peu de gaz à effet de serre que manger local toute la semaine.

À savoir

« Un ménage qui voudrait réduire son impact sur le réchauffement climatique en adoptant une alimentation à 100 % locavore-omnivore ne réduirait en fait que de 4 à 5 % ses émissions de gaz à effet de serre sur toute l'année. Alors que consommer une alimentation 100 % végétale un jour par semaine seulement permettrait une réduction d'impact équivalente. »

Source : article de Hugues Rivard paru dans *Alternatives végétariennes*, n° 120, été 2015, à partir de l'étude "Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States", Christopher L. Weber et H. Scott Matthews, *Environ. Sci. Technol.*, 2008, 42 (10), pp. 3508-3513.

Les protéines animales sont-elles indispensables ?

On trouve des protéines dans les organismes vivants tels les plantes et les animaux. Ce sont des molécules constituées d'acides aminés. Certains de ces acides aminés sont dits « essentiels » : l'organisme ne peut pas les fabriquer, ils doivent donc être fournis par l'alimentation. Les protéines contribuent à la construction des cellules du corps et donc à la vie. La question est donc : au vu de l'énorme impact environnemental de l'élevage, peut-on remplacer tout ou partie des protéines animales par des protéines végétales ?

Le végétarisme

Si votre alimentation contient des œufs et des produits laitiers, il est important d'avoir à l'esprit qu'il n'y a pas d'enjeu nutritionnel spécifique. **N'oublions pas que 40 % de la population indienne est végétarienne.** Privilégiez des aliments de bonne qualité : locaux, bio et de saison, pour garantir le meilleur apport nutritionnel possible et arrêtez de vous prendre la tête avec les protéines : on en mange trop !

On mange trop de protéines : en France,
on en consomme 1,4 g par kilo de masse corporelle
et par jour au lieu des 0,8 recommandés !



Le végétalisme

Si vous cheminez vers un régime alimentaire à tendance végétale, c'est-à-dire avec peu, voire pas, de produits d'origine animale (en excluant donc aussi œufs et produits laitiers), la question est de savoir si les protéines végétales sont assimilables au même niveau que les protéines animales. Il y a encore peu d'études sur le sujet et les conclusions sont parfois contradictoires. Quoi qu'il arrive, dans le cas d'un régime alimentaire à tendance végétale :

- Pensez à associer les protéines végétales entre elles sur le principe d'une céréale ou

pseudo-céréale + une légumineuse, soit au sein d'un même repas, soit au cours de la journée : vous aurez ainsi tous les acides aminés nécessaires. Exemples d'associations pratiquées dans le monde entier : haricots rouges et maïs (chili), lentilles et riz (dahl indien), sarrasin et tofu (cuisine japonaise), blé et pois chiches (couscous), etc.

- Vous devez impérativement vous supplémenter en vitamine B12, qui joue un rôle essentiel dans la croissance et la division des cellules de l'organisme. Sachez que les associations représentant les acteurs du végétarisme (notamment l'association végétarienne de France, AVF) conseillent vivement de se supplémenter en vitamine B12 dans ce cas.

« Sarah, t'es bien gentille, mais moi j'ai pas l'intention de me nourrir de riz et de salade verte. »

Entre ne rien changer et se nourrir de salade verte, il y a tout un monde. Inutile de se mettre en tête de devenir végétarien demain si vous n'êtes pas motivé. L'important est que chacun fasse un effort vers le mieux, à son rythme.

Dans la famille Bienaimé, chacun met le curseur où il le souhaite : le petit dernier et l'aînée aiment et mangent de la viande, la cadette en mange très peu car elle n'est pas fana, le père est végétarien à la maison, omnivore à l'extérieur (on dit qu'il est « flexitarien ») et moi je suis végétarienne partout et tout le temps.



Tous en cuisine !

Émissions de gaz à effet de serre, pollution des sols et de l'air, consommation d'eau et d'énergie : l'alimentation a de nombreux impacts sur l'environnement. Voici donc des astuces pour réduire cet impact au quotidien.

Pour nourrir 7,5 milliards d'individus, il faut beaucoup de terres et beaucoup d'eau, bien souvent des engrais, des pesticides, des herbicides et même des fongicides. Il faut fabriquer des machines pour récolter, de l'énergie pour les faire avancer, des ressources pour transformer la matière première, des véhicules pour transporter, du froid pour conserver, des emballages, etc. Alors, il coûte combien notre yaourt aux fraises ? Au total, on estime que l'ensemble de la chaîne alimentaire représente près d'un quart des émissions de gaz à effet de serre (GES) humaines, autant que le transport et le logement. On change quoi ?

L'agriculture contribue plus au réchauffement de la planète que nos voitures.

Vive le fait maison !

Acheter tout fait appartient désormais à notre quotidien : yaourts, conserves, pizzas, boissons, compotes, vinaigrette, pain de mie, etc. Beaucoup d'entre nous ont une vie de dingues et la nourriture prête à l'emploi est vécue comme un confort, voire une nécessité. Mais nous l'avons dit, le trio transformation-conditionnement-transport est très gourmand en eau, en pétrole et en électricité. De plus, cette pratique génère un énorme gaspillage : produits jetés car non conformes, mal calibrés, abîmés, mal étiquetés, DLC (date limite de consommation) dépassée, etc. Et n'oublions pas la réfrigération : c'est le premier poste de dépense énergétique des grandes surfaces¹. Quand on veut faire machine arrière, ce n'est pas simple : où trouver le temps ? Et comment s'y prendre ? Des familles ont choisi malgré tout de faire autrement.

En préparant moi-même...

- Je cuisine simplement, sans colorant, sans exhausteur de goût, sans conservateur... qui ont eux aussi des effets délétères sur l'environnement (et sur la santé).
- Je contribue à une moindre production d'emballages (encore plus si je cuisine à partir d'ingrédients distribués en vrac !).
- Je participe à la limitation des transports, en particulier des transports réfrigérés.
- Je maîtrise mes filières d'approvisionnement et valorise sans difficulté le « bio-local-de saison ».
- Je redonne une valeur juste à la nourriture : la tarte que j'ai préparée a plus de valeur qu'une tarte industrielle, anonyme, chimique, emballée et hyper-calibrée. Résultat : je gaspille moins.
- Je peux opter pour des modes de cuisson, conservation et nettoyage respectueux de l'environnement.
- Et en plus je protège ma santé en choisissant des ingrédients de qualité et en dosant moi-même le sel, le sucre, l'apport en matières grasses.

Quelques recettes simples et rapides de la famille Bienaimé :

- Les galettes de sarrasin minute (p. XX).
- Les frites fastoches aux épices et au four (p. XX).
- Petits beignets de légumes express (p. XX).



¹ Source : <http://www.ademe.fr>. « Alimentation et environnement, c'est quoi le rapport ? »

L'obsolescence programmée s'invite en cuisine

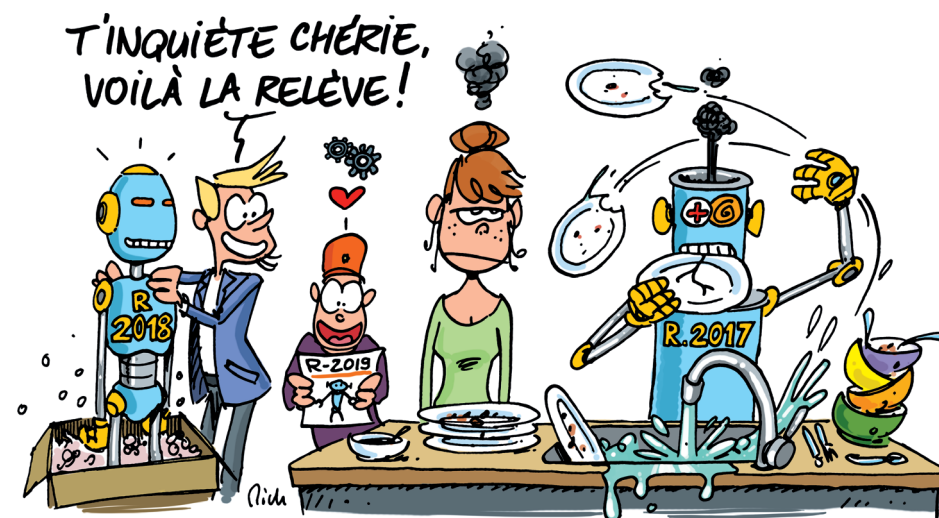
L'obsolescence programmée se définit par « l'ensemble des techniques par lesquelles un metteur sur le marché vise à réduire délibérément la durée de vie d'un produit pour en augmenter le taux de remplacement ». En clair, il s'agit de fabriquer un produit qui ne va pas fonctionner très longtemps pour vous obliger à en racheter un le plus vite possible.

Comment crée-t-on de l'obsolescence programmée ?

Par exemple en introduisant de façon délibérée une fragilité, en ne proposant pas de réparation, en réduisant l'accès aux pièces de rechange, en restreignant la possibilité de mise à jour des logiciels intégrés. Cela va plus loin à mon sens : avec des campagnes de marketing permanentes et agressives, on nous donne l'illusion que notre produit, pourtant fonctionnel, est obsolète : couleur ringarde, moins performant que la nouvelle gamme, trop petit, trop gros, etc. Ce n'est ni plus ni moins un conditionnement psychologique, à ce point permanent, intense et orchestré que personne n'y échappe.

Pourquoi créer délibérément de l'obsolescence ?

La CROISSANCE, la CROISSANCE, la CROISSANCE, à n'importe quel prix : produire toujours plus, vendre davantage, générer des bénéfices encore et encore. Et comme ces bénéfices, la majorité des gens n'en voient pas la couleur, on a inventé un super argument auquel on a tous essayé de croire le plus longtemps possible : l'emploi. Vu le taux de chômage et de pauvreté, ça n'a pas l'air de fonctionner des masses leur histoire, mais comme on est des bonnes poires... **on continue de s'endetter pour acheter des trucs qui tombent en panne.**



Chaque année, en France, 40 millions de biens tombent en panne et ne sont pas réparés.

Ah bon, ça crée des problèmes?

On jette entre 16 et 20 kg de déchets électriques et électroménagers chaque année par habitant en France : cela pourrait sembler raisonnable à première vue, sauf qu'on est plus de 7 milliards à habiter la même planète, je vous laisse faire la multiplication. C'est le moment de rappeler que les ressources naturelles ne sont pas infinies et qu'il serait temps d'y aller mollo si on veut qu'il reste quelque chose aux générations suivantes. Pas la peine de ressortir l'argument du recyclage : on a vu (p. XX) que non seulement la part du recyclable est faible mais qu'en plus, ça mange de l'énergie à gogo. Pour finir : le tri, le stockage et l'incinération de ces déchets affectent gravement l'environnement et notre santé, ici et ailleurs. Côté éthique, le business n'est pas joli-joli : on envoie illégalement toujours plus de déchets vers des pays tiers (de préférence très pauvres et dont les lois sont moins strictes) pour y être recyclés. Ceux qui ne profitent pas de la société consommation en paient directement la facture.

Et si on changeait nos méthodes de cuisson ?

En France, on consomme globalement 6 944 kWh par an et par habitant, dont 500 kWh/an pour la cuisson. On pourrait en conclure que la cuisson ne représente pas une part importante de la consommation d'énergie, mais ce serait oublier que rapportée à l'échelle mondiale, la moindre variation a un impact gigantesque.

L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) estime que l'on pourrait diviser jusqu'à quatre la consommation d'énergie liée à la cuisson. À l'échelle de la France, cela représenterait une économie de 25 milliards de kWh par an ! Pour vous donner une idée, c'est 2,5 fois ce que produit par an une centrale nucléaire comme celle de Fessenheim. Alors, si on changeait nos méthodes de cuisson ?

Il faut produire 2,58 kWh d'électricité pour fournir 1 seul kWh à l'utilisateur.

Quels appareils de cuisson pour le quotidien ?

D'un point de vue énergétique, on se demande souvent s'il vaut mieux cuire au gaz ou à l'électricité. Il n'y a pas de réponse simple à cette question car les études disponibles sont à mon sens incomplètes. Le rendement d'une cuisinière à gaz est de 58 %. En clair, elle consomme près de deux fois plus d'énergie qu'elle n'en génère. Or le rendement pour les plaques électriques est de 90 % pour l'induction, 75 % pour la vitrocéramique et 60 % pour la fonte.

Sur le papier, l'induction semble donc bien être la championne toutes catégories. D'ailleurs on le lit partout ! Mais je suis très sceptique, et ce pour trois raisons essentielles :

- Dans les chiffres évoqués plus haut, les pertes énergétiques inévitables entre la production dans la centrale et la maison ne sont jamais évoquées. En

raison du faible rendement des centrales, de la déperdition au moment de la fabrication et du transport de l'électricité, le ministère de l'Industrie estime que le rendement de l'électricité se situe autour de 37 % ! Il serait donc temps d'arrêter de nous vendre l'induction en regardant seulement le rendement de la plaque !

- 77 % de la production électrique française est assurée par le nucléaire. Et, c'est bien connu, les accidents nucléaires, c'est rien que pour les autres ! Mais chez les Bienaimés on est têtus comme des mules : on est contre le nucléaire. On refuse cette épée de Damoclès suspendue au-dessus de la tête de nos enfants et on dit non aux déchets nucléaires, dont la durée de vie atteint le millénaire. D'ailleurs, notre électricité, on ne l'achète pas à ERDF mais à Enercoop, un fournisseur d'énergie 100 % renouvelable. Oui c'est un peu plus cher, mais on s'en tamponne : on fait en sorte de consommer très peu d'électricité.
- Les plaques à induction ont une durée de vie limitée par rapport à une cuisinière à gaz. Cette dernière a une durée de vie en théorie illimitée. Et quand une plaque à induction tombe en panne, bonjour la facture...

« Alors vous, les Bienaimés, vous faites cuire comment ? »

Chez nous, on a une cuisinière à gaz. On met en pratique les gestes de base de la cuisson économe : couvercle sur la casserole, cuisson à l'étouffée, etc. C'est une question d'habitude. On utilise la marmite norvégienne plusieurs fois par semaine. En été, on sort notre four solaire tout-en-carton. En hiver, on place les marmites sur le poêle à bois. Et comme nous mangeons beaucoup de salades, de crudités et de fruits, près d'un tiers de notre alimentation est crue, donc pas de cuisson !



La marmite norvégienne, comment ça marche ?

La marmite norvégienne est une sorte de grosse boîte « Thermos » dans laquelle on insère la casserole préalablement portée à ébullition. Les aliments cuisent grâce à la chaleur résiduelle de la casserole, chaleur qui va durer encore plus longtemps grâce aux parois isolées de la marmite. Simple et efficace !

Les temps de cuisson en marmite norvégienne

Aliments	Temps de cuisson
Fruits et légumes	Entre 40 min et 1 h
Tubercules, légumes racines (pommes de terre, carottes, etc.)	Entre 40 min et 1 h
Riz et autres céréales	Entre 40 min et 1 h
Légumineuses (lentilles, pois chiches)	Entre 2 et 3 h
Yaourts	Environ 8 h

NB. Plus les fruits et légumes, sont coupés petits, plus la cuisson est rapide. Le rinçage et le trempage accélèrent beaucoup la cuisson des céréales et légumineuses.

*Vous avez du temps pour cuisiner,
mais vous devez partir ensuite ?
Préparez votre plat et hop !
placez la préparation dans la marmite norvégienne :
ce sera cuit et chaud à l'heure du repas.*

