

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE, C'EST PARTI !



**Véronique
Beck**

jou **vence**
EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Mes astuces anti-grignotage, c'est parti ! Véronique Beck
Je mange sainement au quotidien, c'est parti ! Christopher Vasey
Les intolérances alimentaires, c'est fini ! Isabelle Mante
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti ! Christopher Vasey
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti ! Isabelle Doumenc
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti ! Yuko Ozawa et Stéphanie Rowley-Perpete
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti ! Dr Philippe Stéfanini et Patricia Repon-Bellone
Les fruits et légumes de saison, c'est parti ! René Longet
Les régimes, c'est fini ! Céline Touati
Je déttoxique mon foie, c'est parti ! Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN 978-2-88953-269-8

Coordination éditoriale : Élodie Ther

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Prestataire/Solutions éditoriales - Sonia Lurienne

Illustration de couverture : ©Shutterstock/Daiquiri

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'autrice

Véronique Beck a une formation initiale d'ingénieure agro-alimentaire, spécialisée en nutrition.

Après dix années passées dans l'industrie agroalimentaire, elle change de voie et se forme aux médecines douces : DU en micronutrition, certificat de naturopathie-iridologie, et conseillère en plantes médicinales et aromathérapie, puis passe son BTS diététique.

Installée comme diététicienne et naturopathe, elle a été formatrice à l'école de naturopathie Plantasanté, et enseignait en BTS diététique. Elle propose régulièrement des interventions dans les écoles primaires et collèges, et des conférences grand public sur différents sujets de nutrition et naturopathie.

Elle a créé un logiciel de nutrition pour les thérapeutes de santé, médecins, diététiciens et naturopathes : www.dietilog.fr

Site Internet de l'autrice : www.dietical.fr

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Mes astuces anti-grignotage, c'est parti !

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	6
Quiz	8

Première partie

La viande est-elle si indispensable ?

Chapitre 1 ■ Pourquoi réduire la viande ?	13
Chapitre 2 ■ Viande et santé	25
Chapitre 3 ■ Les aliments protéinés	38
Chapitre 4 ■ Les aliments sources de fer	48
Chapitre 5 ■ Les bénéfices santé du régime flexitarien	55

Seconde partie

Comment réduire sa consommation de viande en pratique ?

Chapitre 6 ■ Pourquoi être flexitarien ?	63
Chapitre 7 ■ Les alternatives à la viande	83
Chapitre 8 ■ Vitamines et minéraux dans le régime flexitarien	99
Chapitre 9 ■ Votre assiette flexitarienne en pratique	109
Conclusion	126
Sitographie pratique	127
Notes	127

Introduction

Vous vous posez beaucoup de questions concernant la viande. Est-elle indispensable dans notre équilibre alimentaire, doit-on se forcer à en manger si on ne l'apprécie pas vraiment, juste pour rester en bonne santé, ne peut-on pas faire autrement ? Dans quels autres aliments trouver tous les nutriments et micronutriments qu'elle apporte : protéines de bonne qualité nutritionnelle, fer, vitamines ?

Vous entendez les médias nous parler de l'importance de réduire notre consommation de viande pour protéger notre planète en raison de la surconsommation d'eau nécessaire à sa production, mais également de l'importante production de gaz à effet de serre des élevages intensifs, et les différentes pollutions qu'ils génèrent.

Vous souhaitez devenir un écocitoyen responsable de notre planète, et réduire progressivement et durablement votre consommation de viande ? Bravo !

Ce livre va vous expliquer en pratique comment modifier vos habitudes alimentaires sur du long terme tout en comblant tous vos besoins et ainsi protéger notre belle planète.

J'ai eu envie d'écrire ce livre d'une part par rapport à mon expérience et mon ressenti personnels, mais aussi en raison d'un questionnement croissant de la part de mes patients. Je me suis longtemps moi-même posé la question : faut-il vraiment manger de la viande ? Ne peut-on pas trouver

dans d'autres aliments ce qu'elle apporte, pour éviter toute carence, tout déficit nutritionnel ?

Après quelques périodes de végétarisme dans ma vie, je me suis remise à manger de la viande car mon médecin me mettait en garde : « Il faut bien apporter du fer ! » En effet, à cette époque, j'avais tendance à être anémique. J'ai donc remangé de la viande, mais avec dégoût. Plus tard, je me suis intéressée à la nutrition et ai repris mes études dans ce domaine.

Aujourd'hui, je suis diététicienne-nutritionniste, naturopathe. J'ai un recul suffisant, une connaissance et une expérience de douze ans de consultations en nutrition pour vous faire partager mes idées sur une nouvelle façon de manger plus proche d'un modèle de santé pour notre corps, plus juste pour l'environnement et permettant de moins gaspiller les précieuses ressources de notre mère Nature. Ce livre est ma petite contribution pour la planète. J'espère vous donner envie d'en faire autant !

QUIZ

1. Vous mangez de la viande...

- a. Jamais, vous en avez horreur. ☐
- b. De temps en temps, mais vous n'aimez pas ça. ☐
- c. Ça arrive une fois par semaine, mais vous vous forcez. ☐
- d. Pas tous les jours. ☐

2. Vous pensez que la viande...

- a. N'est pas indispensable pour rester en bonne santé. ☐
- b. Fait partie de l'équilibre alimentaire. ☐
- c. Vous apporte des nutriments essentiels pour rester en bonne santé. ☐
- d. Est indispensable au quotidien pour éviter les carences. ☐

3. L'alimentation végétarienne...

- a. Fait partie de vos habitudes alimentaires, mais vous n'êtes pas sûr de combler tous vos besoins nutritionnels. ☐
- b. Est déjà présente régulièrement dans votre assiette en alternance avec des repas de viande ou poisson. ☐
- c. Vous tente, mais sans en connaître les règles d'un repas équilibré. ☐
- d. Est loin de votre alimentation actuelle bien que cela vous intéresse, pourquoi pas ? ☐

4. Vous connaissez le terme de « régime flexitarien »...

- a. Oui, bien sûr, c'est une alimentation proche du régime végétarien avec occasionnellement poisson et viande. ☐
- b. Vous ne connaissez pas la différence avec le régime végétarien. ☐
- c. Vous en avez déjà entendu parler, mais ne savez pas vraiment de quoi il s'agit. ☐
- d. Non, flexi... quoi ? Qu'est-ce que c'est ? ☐

5. Selon vous, une alimentation durable, c'est...

- a. Privilégier une agriculture biologique, des élevages fermiers et locaux, qui ne dénaturent pas la planète. ☐
- b. Manger moins de viande, moins de poisson pour protéger les ressources marines. ☐
- c. Ne pas surconsommer nos ressources alimentaires. ☐
- d. Privilégier une alimentation bonne pour la santé. ☐

6. Manger moins de viande, selon vous, c'est...

- a. Protéger notre planète et ses habitants de manière durable. ☐
- b. Moins polluer la terre, économiser l'eau, mieux gérer nos ressources. ☐
- c. Moins de souffrance animale. ☐
- d. Manger plus de poisson ou des œufs. ☐

7. Une viande de qualité, c'est...

- a. Des élevages en plein air, se nourrissant d'herbes et fourrages bio. ☐

- b. Un label bio ou label rouge ou produite dans une ferme de manière traditionnelle. ☐
- c. Une viande qui a bon goût. ☐
- d. La viande de chez mon boucher, par rapport à une viande achetée en grande surface. ☐

8. On trouve du fer, nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme...

- a. Dans les légumes secs, les œufs, le poisson et la viande. ☐
- b. Dans les produits animaux uniquement. ☐
- c. Dans la viande et le poisson uniquement. ☐
- d. Dans la viande uniquement, c'est pourquoi il est indispensable d'en manger. ☐

9. Un régime plus végétal, c'est selon vous...

- a. Une alimentation saine pour le corps, et durable pour la planète. ☐
- b. Un régime avec plus de protéines végétales et moins de protéines animales. ☐
- c. Une alimentation contenant plus de fruits et légumes, des céréales, des oléagineux. ☐
- d. Un régime carencé en protéines, fer et vitamines. ☐

10. Réduire sa consommation de viande, c'est selon vous...

- a. Varier entre un choix plus important de protéines végétales, de temps en temps du poisson et de la viande de qualité labélisée. ☐
- b. Repenser son assiette autrement, se rapprocher du régime végétarien. ☐

- c. Manger plus de poisson et d'œufs.
- d. Moins cher pour le porte-monnaie.



Résultats

Majorité de a : vous êtes un flexitarien dans l'âme, et vous avez déjà réduit considérablement votre consommation de viande, mais vous avez encore de nombreuses questions sur votre équilibre alimentaire. Ce livre est un guide indispensable pour savoir appliquer au quotidien ce nouveau principe de vie, tout en variant les menus, et préserver votre santé.

Majorité de b : le végétarisme vous tente, vous avez conscience des avantages à introduire des repas sans viande. Ce livre vous guidera dans cette voie avec plus de discernement.

Majorité de c : vous avez déjà entendu parler du régime flexitarien, mais cette notion reste vague. Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous vous questionnez sur la nécessité de consommer autant de viande.

Majorité de d : vous avez des idées fausses sur l'équilibre alimentaire, ce livre va être un outil indispensable pour élargir vos connaissances culinaires et tester de nouveaux horizons moins carnés.

1

**LA VIANDE
EST-ELLE SI
INDISPENSABLE ?**

CHAP. 1



POURQUOI RÉDUIRE LA VIANDE ?

Les raisons qui nous incitent à réduire notre consommation de viande sont multiples et propres à chacun en fonction de sa sensibilité. Les points de réflexion qui m'ont amenée à ne presque plus en consommer sont les suivants : la protection des ressources de notre planète, le constat de la destruction des forêts amazoniennes réduites en prairies pour bovins destinés aux marchés américains et européens, la production des gaz à effet de serre, la pollution engendrée par l'agriculture intensive pour la nourriture du bétail, les conditions de vie, d'entassement, et de souffrance animales dans les élevages à grande échelle des bœufs, porcs, poulets, lapins...

Vous êtes-vous déjà posé la question : « Qu'y a-t-il derrière le steak haché que l'on met dans mon assiette ? » Voici quelques éléments de réponse pour voir votre viande sous un autre jour...

Un gaspillage d'eau

Commençons par simplement nous intéresser à la consommation d'eau nécessaire en agriculture.

Quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg¹

Production	Quantité d'eau
1 kg de bœuf	13 500 l
1 kg de porc	4 900 l
1 kg de poulet	4 000 l
1 kg de soja	900 l
1 kg de blé	590 l
1 kg de pommes de terre	590 l
1 kg de carottes	131 l

Source : www.futura-sciences.com

Sachant que la viande contient en moyenne 20 g de protéines et la graine de soja 34 g, une simple analyse des chiffres permet de dire que le bœuf consomme 15 fois plus que le soja, pour 1,7 fois moins de protéines.

La destruction des forêts tropicales

L'Amazonie est la plus grande forêt tropicale qui reste sur notre chère planète, sur une surface de 6,5 millions de km². Elle abrite une biodiversité sans égale : 40 000 espèces végétales, 427 de mammifères, 1 294 d'oiseaux, 378 de reptiles, 426 d'amphibiens, 3 000 de poissons, et bien sûr une population autochtone qui se nourrit de cette richesse.

LE SAVIEZ-VOUS

Chaque minute, 29 ha de forêt tropicale disparaissent dans le monde. Cela modifie l'échange des masses d'eau et l'équilibre du climat.

63 % de la déforestation amazonienne est due à l'élevage selon Greenpeace.

1 kg de viande nécessite 7 à 16 kg de céréales.

75 % des terres agricoles mondiales servent à nourrir le bétail selon Greenpeace.

On consomme entre 65 et 89 kg de viande par an en France (selon diverses sources) ; la production mondiale de viande représentait entre 250 et 309 millions de tonnes en 2013.