

# Manger végétarien

Tous les degrés sont possibles, de ceux qui mangent rarement de la viande, aux végétariens stricts (ni viande ni poisson ni crustacés) et végétaliens (ni œufs ni produits laitiers ni miel).

Étape 1 : "La viande la plus maigre est plus grasse que le poisson le moins gras". Si on tient à la viande et au poisson, il faut privilégier la volaille, bio, sans la peau, et les poissons de petite taille (car ils concentrent moins les polluants que les gros, situés plus en amont dans la chaîne alimentaire) en alternant maigres et gras (anchois, sardines, maquereaux, harengs...).

Étape 2 : On a suffisamment de protéines en mangeant tous les jours des légumes + légumineuses +/- riz complet ou céréales complètes, en ajoutant des noix et amandes, des graines (sésame, pavot...), et des herbes aromatiques. Même pas besoin d'œuf (à la coque), ni fromage (chèvre ou brebis) !

Quatre excellentes raisons pour devenir végétarien :

1. L'élevage contribue à la crise climatique et à la raréfaction des ressources :
  - Il émet 18% des gaz à effet de serre à l'échelle mondiale (30,5% avec une échelle à 20 ans) : CO<sub>2</sub> + protoxyde d'azote, et méthane (déjections, pets, rots), à effet beaucoup plus réchauffant que celui du CO<sub>2</sub> (mais à durée de vie moins longue : 12 ans *versus* 100 pour le CO<sub>2</sub>, et 114 pour le protoxyde d'azote).
  - Toute la chaîne, de la culture industrielle de maïs et soja OGM à la grande distribution de viandes transformées en passant par le chauffage, l'abattage, le transport, est un non-sens écologique.
  - Accaparement des terres (70 % des terres agricoles au niveau mondial), pollution et épuisement des sols (engrais chimiques, herbicides, pesticides), déforestation, perte de la diversité biologique, etc.
  - Accaparement et pollution de l'eau (produits chimiques, médicaments, déjections).
2. Solution à la malnutrition dans le monde (800 000 êtres humains sont malnutris) : les pertes en calories par l'élevage = les besoins annuels de 3,5 milliards de personnes.
3. La charcuterie et la viande rouge (classés cancérigènes par l'OMS), les graisses d'origine animale, les viandes et poissons fumés, les viandes, poissons et crustacés pollués par des médicaments, des produits chimiques, des métaux lourds, des radionucléides... sont mauvais pour la santé. De plus, l'élevage industriel favorise le développement de nouvelles maladies (vache folle, grippe aviaire, etc.).
4. La souffrance animale, horrible dans les élevages (et les abattoirs) industriels, ainsi que la violence inhérente au fait de tuer un animal pour le manger, est une bonne raison pour devenir végétarien, et la plus convaincante pour beaucoup de gens.

Aux animaux et aussi aux végétaux : pardon de prendre votre vie, et merci de nous nourrir.

---

4 juin 2017 • Paris | **Pour plus d'information et/ou actualiser, proposer une fiche pratique**, contacter l'association POUMM par e-mail : [poumm2017@gmail.com](mailto:poumm2017@gmail.com).