



L'alimentation végétale

Campagne Food4Love

*Nous sommes ce que nous
mangeons*

- Dr Jane Goodall



Jane Goodall Institute
France



L'approche et l'action du Jane Goodall Institute

Ces dernières années, les actions en faveur d'une alimentation végétale se sont multipliées partout dans le monde. En France, le mouvement « Lundi vert » auquel le Jane Goodall Institute France participe, incite le public à remplacer chaque lundi, la viande et le poisson par d'autres aliments (légumes, légumineuses...).

Il existe de nombreuses raisons qui poussent à modifier notre alimentation et à consommer moins de viande - ou de préférence pas du tout. Tout d'abord, pour le bien-être animal, et car cela permettrait de faire disparaître les élevages industriels, mais aussi de réduire les dommages provoqués sur notre environnement par l'industrie de la production de viande. Enfin, cela améliorerait la santé humaine.

Il est important de réfléchir à ce que le choix de notre alimentation signifie réellement, non seulement pour les animaux, l'environnement mais aussi pour notre propre santé. C'est le fait de changer nos habitudes, nos modes de vie individuels, qui aura alors des conséquences positives collectivement, et pour toutes les espèces vivantes avec lesquelles nous partageons notre maison.

Campagne : "Food4Love" sur l'alimentation végétale

Food for Love est une campagne du programme Roots & Shoots qui vise à informer et encourager la communauté du Jane Goodall Institute, ainsi que les acteurs clés et le public, sur l'alimentation végétale et son impact positif sur la santé et l'environnement.

Cette campagne offre à chacun l'opportunité d'être mieux informé pour pouvoir agir et soutenir les actions du Jane Goodall Institute tout en protégeant notre planète.

L'alimentation végétale

Qu'est-ce que l'alimentation végétale ?

L'alimentation végétale est un régime alimentaire composé de produits d'origine végétale (fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix et graines).

Il existe différents types de régimes alimentaires végétaux dépendant des convictions de chacun :

- Le végétarisme qui exclut tout aliment composé de protéine animale.
- Le végétalisme qui, en plus d'exclure tout aliment composé de protéine animale, exclut les aliments d'origine animale comme les oeufs, le miel et les produits laitiers.
- Le véganisme est plus qu'un régime alimentaire végétalien, c'est un mode de vie à part entière, éliminant tous produits provenant de l'exploitation animale (comme les vêtements en cuir ou fourrure animale).
- Le flexitarisme qui, comme son nom l'indique, est un régime dit "flexible" comportant des produits d'origine végétale et animale, les aliments d'origine animale étant cependant en petite quantité.
- Le pesco-végétarisme, qui consiste à inclure le poisson, les produits laitiers et les œufs.
- Il existe d'autres régimes végétariens (lacto-végétarien, acto-ovo-végétarien, ovovégétarien...)



L'alimentation, un levier puissant pour protéger la santé des humains

Comme l'a écrit le Dr. Jane Goodall : "Nous sommes ce que nous mangeons".

En novembre 2022, nous dépassons les 8 milliards d'habitants sur Terre. D'ici 2050, nous atteindrons les 9 milliards. Nourrir l'ensemble de l'humanité de manière correcte est donc un défi important.

De nombreuses études ont permis de démontrer que la consommation de viande animale n'est pas nécessaire pour être en bonne santé.

Par viande animale, on entend aussi bien l'alimentation « brute » (pièce de viande ou de poisson), que les produits ultra-transformés qui fleurissent dans les rayons des supermarchés (charcuterie contenant des nitrites, nuggets de volaille et bâtonnets de poisson, etc.) et ont des qualités nutritionnelles moindres.

Bien au contraire, moins - voire, ne plus - en manger, serait favorable à notre santé. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)* recommande ainsi de consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour, alors que dans plus de la moitié des pays de la région européenne, cette consommation est bien inférieure.

L'alimentation végétale permettrait de prévenir certaines maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes), et de prémunir contre certains cancers (ex : cancer colorectal) et le diabète.

A contrario, la consommation excessive de viande rouge et transformée notamment, a un impact économique important sur nos systèmes de soins.

* Source : Rapport de l'OMS « Les alimentations basées sur les plantes et leur impact sur la santé, la durabilité et l'environnement » - 2021

L'alimentation, un levier puissant pour protéger la santé des humains

Comme le rappelle l'OMS, une alimentation à 100% végétale, équilibrée et diversifiée permet de couvrir les besoins en vitamines, minéraux et protéines du corps humain. Il est toutefois important d'être attentifs aux apports en vitamine D, et de se compléter en vitamine B12.

Bien que les gammes se développent pour répondre à une demande de produits de substitution, il est également nécessaire d'être vigilants à la consommation d'aliments d'origine végétale ultra-transformés en les limitant. Les aliments végétaux entiers et peu transformés (légumineuses, fruits et légumes, noix et graines, céréales...) restent toujours à privilégier.

Au delà des impacts de notre alimentation sur la santé humaine à titre individuel, il est utile de rappeler que celle-ci a aussi un impact sur la santé publique à l'échelle mondiale. Par exemple l'élevage industriel consistant à confiner des milliers d'animaux au même endroit, contribue à la propagation de certaines maladies, pouvant se transmettre aux humains et entraînant l'abattage de milliers d'animaux.

L'info végétale : les olives, les lentilles, les épinards, les amandes, ou encore le chocolat noir contiennent plus de fer que la viande rouge !

Découvrez-en plus sur les idées reçues concernant l'alimentation végétales en page 11.

L'alimentation, un levier puissant pour protéger les animaux

Pour reprendre les mots du Dr. Jane Goodall : *"Aujourd'hui, les gens mangent de plus en plus de viande, et cela devient un problème de plus en plus important. Dans les pays où les gens sont plus riches, la viande sur la table peut être un symbole de prospérité. Pourtant, peu de gens prennent le temps de réfléchir aux conséquences néfastes d'une consommation excessive de viande"*.

Prenons le temps de rappeler ces conséquences néfastes.

Tout d'abord, quelques chiffres clés* permettent de donner un aperçu vertigineux de la consommation de chaire animale en France :

- En 2021, ont été abattus pour l'alimentation humaine : 741 millions de poulets, 17 millions de lapins, 23 millions de cochons, 4 millions de vaches/veaux/bœufs, 10 409 chevaux, 2 millions de crevettes d'élevage, 2 millions de daurades d'élevage...
- Plus de 8 animaux abattus sur 10 sont issus des élevages intensifs, dont 99,9% des lapins, 97% des dindes, 95% des cochons, 83% des poulets, 54% des poules pondeuses...

Loin de l'image idyllique renvoyée par les médias, montrant des animaux sereins, pleins de vie, gambadant dans la nature, une grande partie de ceux qui se retrouvent dans les assiettes sont en fait issus de l'élevage industriel intensif et ne voient en réalité jamais la lumière du jour. Et ce, alors même que de nombreuses études ont démontré depuis plusieurs années que ces animaux sont doués de sensibilité, ressentent des émotions, qu'il s'agisse de la souffrance, la douleur, la solitude, la joie ou l'amour.

* Source : L214 « Chiffres clés de la souffrance animale »

L'alimentation, un levier puissant pour protéger les animaux

Plusieurs études ont ainsi permis de démontrer que les vertébrés (poissons, reptiles, oiseaux et mammifères) sont sensibles à la douleur. C'est également le cas de certains invertébrés comme la pieuvre, les homards et les crabes. Il est, par exemple, également établi que certaines situations peuvent provoquer de la tristesse chez les animaux (comme le fait d'être enfermés dans une cage, empêchant toute interaction), et conduire dans certains cas à des dépressions.*

Les animaux sont des êtres vivants doués de sensibilité, il est essentiel qu'ils aient tous accès à des conditions de vie respectables. Or, les méthodes d'élevage intensif actuelles ne sont pas en adéquation avec ces conditions de vie essentielles.

Rappelons le cycle de vie des animaux provenant de ces élevages, qui y survivent dans des conditions ignobles. Nés dans des cages, ou séparés de leur mère dès leur naissance, leur unique vocation sera d'être engraisés, ou de se reproduire. Une vie de misère entassés dans des hangars, des cages ou des enclos, subissant les maladies et les antibiotiques pour réussir à les vaincre, les mutilations pour éviter les blessures (becs, cornes, dents...), que certains subiront néanmoins en raison de leur entassement ou de la taille inappropriée de leurs cages, et une alimentation industrielle inadaptée.

Une fois l'âge fatidique atteint, ils seront conduits dans des conditions de transport plus que rudimentaires, jusqu'à l'abattoir où ils subiront pour les plus chanceux un étourdissement en règle, avant que le coup fatal ne s'abatte. Une vie de souffrance pour contenter l'appétit d'une partie de la population seulement.

* Source : Jessica Serra, *Le Grand Livre de l'Intelligence Animale*, dans la suite des études menées par le Dr. Jane Goodall et Jane Goodall Institute

L'alimentation, un levier puissant pour protéger les animaux

Si on pense d'abord aux animaux de ferme comme premiers sujets de consommation, les poissons subissent également des conditions d'élevage et d'abattage inappropriées.

Bien que le grand public soit de plus en plus sensible à la cause animale et à leur bien être, des projets inconcevables continuent de voir le jour partout dans le monde : la ferme des mille vaches dans la Somme qui a finalement été abandonnée en 2021, une méga ferme sous forme d'immeuble de 26 étages pour contenir 650 000 porcs en Chine qui a été inaugurée en fin d'année 2022, une méga ferme industrielle de 18 000 vaches au Texas qui a pris feu en avril 2023, une ferme d'élevage de pieuvres en Espagne dans laquelle devraient être tués plus d'un million de pieuvres chaque année...

Prôner une alimentation végétale, réduire, voire arrêter, sa consommation de chaire animale permet ainsi de protéger les animaux et d'empêcher ces dérives scandaleuses.

L'info végétale : des sanctuaires accueillent, soignent et protègent les animaux dits « de ferme » en France. Certains d'entre eux, permettent de parrainer un animal.*

* Source : [site internet L214](#)

L'alimentation, un levier puissant pour protéger la nature

Saviez-vous qu'environ 80% des terrains agricoles en France est dédié à la production de viande et de produits laitiers ? Ce chiffre, qui a de quoi interpeller, est une parfaite introduction pour évoquer les conséquences néfastes de l'élevage intensif pour la planète et la nécessité de changer nos habitudes alimentaires.

Pour réduire les gaz à effet de serre

L'élevage intensif est l'un des principaux responsables des émissions de gaz à effet de serre (dioxyde de carbone, méthane, protoxyde d'azote). Ils sont issus de chaque étape du cycle de « production » et notamment de la déforestation pour les cultures et le pâturage, la production et l'épandage d'engrais sur les cultures, les cultures elles-mêmes pour nourrir les animaux puis les transporter, la fermentation gastrique de certains animaux (bovins) et leurs excréments, mais aussi du transport des animaux pour leur abattage puis leur transformation.

D'après la FAO dans un rapport de 2013, l'élevage serait à l'origine de 14,5% des émissions mondiales de gaz à effet de serre, dont 9,3% pour les bovins.

A contrario, la production de légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) est très peu émettrice de gaz à effet de serre et joue un rôle positif dans la fertilisation et l'enrichissement naturel des sols.

Pour protéger les forêts

L'élevage a un impact sans précédent sur les plus grands puits de carbone du monde. Il nécessite en effet de grands espaces afin de transformer la nature en terres cultivables, principalement pour la production de nourriture pour les animaux. Celle-ci est produite de façon intensive, puis transportée aux quatre coins du monde, détruisant sur son passage des écosystèmes et une biodiversité précieuse.

L'alimentation, un levier puissant pour protéger la nature

On estime aujourd'hui que l'élevage serait responsable à 80% de la déforestation en Amazonie, dont 17% aurait déjà été déforestée. Ce chiffre inquiétant ne cesse de se rapprocher d'un point de bascule qui, selon certaines études, pourrait conduire à une catastrophe pour l'écosystème de l'Amazonie, mettant en péril de nombreuses espèces

Pour endiguer cette déforestation, des lois sont mises en place, et notamment le règlement UE 2023/1115 du Parlement européen et du Conseil du 31 mai 2023 qui interdit la vente des produits issus de la déforestation. [Retrouvez plus d'informations dans notre campagne Together4Forests](#).

Pour limiter la pollution et l'épuisement des ressources naturelles

L'élevage industriel a également des conséquences importantes sur la pollution des cours d'eau et des sols, ainsi que l'épuisement des sources d'eau douce. En effet, les produits chimiques, les engrais utilisés pour fertiliser les sols, les pesticides, et les déjections animales conduisent à l'épuisement des sols et la pollution des cours d'eau. Cela amène des micro organismes à proliférer et à perturber la biodiversité locale (par exemple la prolifération des algues vertes qui ont des conséquences environnementales désastreuses).

L'élevage industriel a aussi un impact non négligeable sur les ressources naturelles, et notamment la surconsommation d'eau potable qu'elle entraîne. Il faut, en effet, de grandes quantités d'eau pour produire l'alimentation des animaux, mais aussi pour les abreuver et pour les transformer une fois abattus.

Enfin, la consommation de poisson engendre tout autant de dégâts sur l'environnement que l'industrie de la viande. En effet, la surpêche pour répondre à la demande croissante, est responsable de la destruction des fonds marins et des écosystèmes.

3 idées reçues

Idée reçue n°1 : L'alimentation végétale se résume à manger des graines

L'alimentation végétale est bien plus riche et gourmande que ce que l'on pourrait penser en premier lieu, et permet de faire preuve de beaucoup de créativité.

Un repas végétal* sain et équilibré se compose de : légumes (4 portions ou plus), fruits (2 portions ou plus), fruits et grains oléagineux (une poignée), huiles végétales (2-4 cuillères à soupe), légumineuses (1-2 portions), céréales et tubercules (3-4 portions par jour).

Les proportions sont bien sûr à adapter en fonction de l'âge, l'état de santé, l'activité etc.

Découvrez des recettes végétales faciles, saines, et créatives pour petits et grands dans notre e-book

Idée reçue n°2 : Les végétariens/végétaliens ont forcément des carences en fer et manquent de vitamines

Une alimentation végétale équilibrée n'entraîne aucune carence et puisqu'elle est généralement plus riche en fruits et légumes, elle est donc plus riche en vitamines. A contrario, on peut tout aussi bien être carencé en mangeant de la viande. Dans tous les cas, il est nécessaire d'être attentifs aux carences possibles, notamment en vitamine D et B12.

Concernant l'absorption du fer, il est recommandé de consommer des aliments contenant de la vitamine C au cours des repas, et d'éviter le thé et le café pendant et une heure après le repas (car ils diminuent l'absorption du fer).

Idée reçue n°3 : L'énergie vient de la viande

L'une des idées reçues les plus tenaces tient au fait qu'il est nécessaire de consommer de la viande pour être « en forme ». Pourtant seule une alimentation équilibrée et saine permet d'atteindre cet objectif ! D'ailleurs, de nombreux sportifs de haut niveau sont vegans : Lewis Hamilton (pilote de formule 1), Serena Williams (joueuse de tennis), Kyrie Irving (basketteur professionnel), Sylvie Guillem (danseuse classique)...

Une alimentation végétale bio, de saison, en circuit court

Comment expliquer la présence de fruits et légumes d'été toute l'année dans nos supermarchés ? Une première réponse vient de l'agriculture intensive que l'on voit apparaître suite à la Révolution Verte dans les années 40, et qui a pour but initial de nourrir correctement la population mondiale.

Qu'est-ce que l'agriculture intensive et pourquoi est-ce néfaste pour l'environnement ?

L'agriculture intensive est une pratique agricole impliquant l'utilisation de niveaux élevés d'intrants, tels que les engrais, les pesticides et l'eau, afin de maximiser les rendements et la production des cultures. L'agriculture intensive peut être qualifiée de "problème épineux" : un problème ayant des conséquences économiques, sociales et environnementales négatives, souvent très complexe à résoudre de part sa nature multidimensionnelle.

Pourquoi faut-il privilégier une alimentation végétale biologique, de saison et locale ?

La production de viande est une pratique nécessitant beaucoup d'eau et émettant beaucoup de carbone et méthane, gaz à effet de serre très mauvais pour l'environnement. Privilégier une alimentation végétale, c'est participer à la réduction de ces émissions carbonées.



Une alimentation végétale bio, de saison, en circuit court

L'agroécologie, une réponse à l'agriculture intensive :

Tout d'abord, qu'est-ce que l'agroécologie ?

L'agroécologie est une branche de l'agriculture qui se veut plus respectueuse de l'environnement. Elle favorise le travail avec la nature plutôt que contre elle, promeut la biodiversité, la santé des sols et l'adaptation des pratiques agricoles en fonction du milieu dans lequel on se trouve. A titre d'exemple, l'utilisation de pesticides, mauvais pour notre santé et celle de nos terres, se voit réduite.

L'agroécologie a également des avantages économiques puisqu'en réduisant l'utilisation de pesticides et autres procédés chimiques, les factures des agriculteurs diminuent.

On retrouve ainsi la technique du paillage qui consiste à recouvrir le sol de matériaux avec de la paille, du compost, des écorces..., ou la culture sur buttes qui consiste à créer une butte avec différents matériaux.

Elle est une réponse à l'agriculture intensive et une solution durable pour garantir un avenir meilleur pour tous.

Une alimentation végétale bio, de saison, en circuit court

Une alimentation végétale ? Oui, mais pas n'importe comment !

Pourquoi biologique ? Une alimentation végétale issue de l'agriculture biologique permet d'éviter l'utilisation de pesticides et organismes génétiquement modifiés (OGM), mauvais autant pour la nature que pour notre santé, participant au déclin progressif de la faune et de la flore.

Pourquoi de saison ? Consommer des produits de saison, c'est respecter les cycles de la nature et avoir des produits plus savoureux, ayant eu le temps de mûrir convenablement. Cela signifie également réduire les distances et par conséquent les transports.

Pourquoi locale ? L'importation de produits (alimentaires ou non) nécessite de longs trajets à travers le monde, généralement réalisés par des poids lourds très polluants. Privilégier une alimentation locale, c'est favoriser un circuit dit "court" où les aliments n'ont pas parcouru des milliers de kilomètres pour arriver dans nos assiettes. De plus, cela participe à l'épanouissement de l'économie locale et donc profite directement au producteur plutôt qu'à une centrale (supermarché). Finalement, tout le monde est gagnant !

L'info végétale : pour aller plus loin, achetez de préférence sur les marchés, chez un producteur local à la ferme ou dans une AMAP. Cela permettra aussi de réduire vos déchets, en apportant par exemple vos propres sacs réutilisables.

LES 10 GESTES POUR AGIR

Devenir un acteur dans la protection de l'environnement, c'est aussi simple que ça :



- Consomme des produits issus de l'agriculture biologique
- Privilégie les fruits et légumes de saison
- Privilégie les produits locaux



- Cultive tes fruits et légumes en utilisant une technique respectueuse de l'environnement



- Arrête ou réduis ta consommation de viande animale
- Augmente ta consommation de fruits, légumes et légumineuses



- Propose un nouveau menu en famille, à l'école, ou au bureau



- Choisis une recette dans notre livret et partage la sur les réseaux sociaux avec le hashtag #Food4love
- Participe au Lundi Vert
- Partage ce livret avec tous tes proches

L'empathie est un moteur important de notre relation à la planète et à ses habitants. Cette empathie est un axe primordial de notre relation au monde animal, végétal et humain.

A chacun de nous de s'engager pour agir, car chaque geste compte et chacun peut faire une différence !

Sensibiliser, discuter, partager, prévenir et protéger.

Chaque individu et chaque action fait la différence.

Nous pouvons tous être acteurs de changement dans notre communauté locale.

Au Jane Goodall Institute, nous sommes à votre disposition pour vous aider à savoir comment vous engager !

Visitez notre site : www.janegoodall.fr

Le Jane Goodall Institute

Le Jane Goodall Institute est une organisation mondiale de conservation fondée par le Dr. Jane Goodall en 1977. En protégeant les chimpanzés et en incitant à agir pour préserver le monde naturel, le Jane Goodall Institute a pour objectif d'améliorer la vie des personnes, des animaux et de l'environnement.

Le Jane Goodall Institute France est une ONG environnementale faisant partie d'un réseau international disposant de 34 bureaux et déployant des projets dans plus de 60 pays.

Il a une double vocation :

- La recherche scientifique et la conservation dans le cadre de sanctuaires, de parcs nationaux ou de réserves, situés en Afrique. L'approche du Jane Goodall Institute est de mettre les communautés locales au coeur de ce travail de conservation afin d'améliorer la vie des habitants, des animaux et de leur environnement.
- La sensibilisation des plus jeunes au fragile équilibre entre les hommes, les animaux et la nature, par le biais d'un programme d'éducation ayant vocation de développer le goût de trouver par eux-mêmes les solutions aux problèmes qu'ils ont identifiés. Ce programme, nommé Roots & Shoots (« des racines et des bourgeons »), touche 700 000 jeunes dans plus de 50 pays.

Chaque année, nos projets permettent concrètement :

- De planter plusieurs millions d'arbres
- D'aider plus de 130 000 personnes (accès à l'éducation, l'eau, la santé, micro-crédit, ...)
- De protéger plus de 5000 chimpanzés
- De sensibiliser plusieurs millions de jeunes

Nous pensons que chacun d'entre nous compte. Que chacune de nos actions a un impact. Même les plus petites actions peuvent collectivement participer à changer le monde et ainsi participer à influencer sur le futur de notre planète.

Pour plus d'informations : www.janegoodall.fr

Programme ROOTS & SHOOTS

“ Les jeunes, lorsqu'ils comprennent les problèmes, ont le pouvoir d'agir. Lorsque nous écoutons leurs voix, ils changent réellement le monde et le rendent meilleur. ”

Dr Jane Goodall



L'histoire de Roots & Shoots débute en Tanzanie en 1991, par une discussion entre le Dr Jane Goodall et douze adolescents qui voulaient œuvrer pour leur communauté. Ensemble, ils ont observé et analysé ce qu'ils pouvaient faire, et ont agi, à leur niveau. C'est la philosophie de Roots & Shoots.

Les membres du Roots & Shoots se rassemblent par petits groupes autour d'un projet commun, réalisé en quatre étapes :

1. S'ENGAGER

Qui peut vous accompagner dans cette démarche ?
Votre communauté peut faire la différence !

2. OBSERVER

Cartographiez/analysez votre communauté (animaux, hommes, nature) et identifiez les problèmes afin d'y apporter des solutions.

3. AGIR

Votre observation vous a permis d'identifier des choses à améliorer pour votre communauté. Choisissez ce pour quoi vous voulez agir, et commencez votre projet.

Fixez un objectif principal, discutez des actions que vous voulez réaliser et attribuez des tâches aux membres de votre groupe.

4. CÉLÉBRER

Concluez votre projet en célébrant sa réussite et l'impact positif que vous avez apporté !



LEXIQUE

- Alimentation végétale : régime alimentaire composé essentiellement de produits d'origine végétale (fruits, légumes, légumineuses, céréales, noix et graines).
- Végétarisme : régime alimentaire qui exclut tout aliment composé de protéine animale.
- Végétalisme : régime alimentaire qui exclue tout aliment composé de protéine animale, mais également tout aliment d'origine animale (oeufs, miel et produits laitiers).
- Véganisme : mode de vie à part éliminant toute exploitation animale (allant des vêtements à base de fourrure animale à l'alimentation).
- Flexitarisme : régime alimentaire comportant des produits d'origine végétale et animale, les aliments d'origine animale étant cependant présents en petite quantité.
- Ecosystème : système formé par un environnement et par l'ensemble des espèces qui y vivent, s'y nourrissent et s'y reproduisent. (Larousse)
- Atmosphère : enveloppe gazeuse entourant une planète, en particulier la Terre. (Larousse)
- Gaz à effet de serre : gaz présent dans l'atmosphère qui retient une partie de la chaleur reçue par le solaire dans l'atmosphère (notre environnement, gouvernement)
- Pouvoir (ou potentiel) de réchauffement : puissance radiative qu'un gaz à effet de serre renvoie vers le sol, cumulé sur une durée de 100 ans (acte-environnement).