

# 4

## Moins de viande et plus de céréales !



### Résumé

La diminution de notre consommation de viande ou le végétarisme constituent une solution au problème de la faim dans le monde. Cette activité proposera aux élèves de calculer leur consommation de viande hebdomadaire et de la comparer à celle d'enfants de pays en développement.

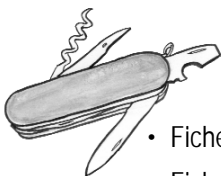
Comment la consommation de viande a-t-elle une influence sur la sécurité alimentaire ? Où sont élevés les animaux, et dans quelles conditions ? Que mangent-ils ? Combien de calories d'origine végétale faut-il pour obtenir une calorie d'origine animale ? Par quoi peut-on remplacer la viande afin de s'assurer un régime alimentaire équilibré ? Dans l'histoire de l'humanité, quels personnages et civilisations étaient végétariens, et pour quelles raisons ?



### Objectifs poursuivis

Amener l'élève à

- réaliser que la production et la consommation de viande ont des conséquences directes et indirectes sur le développement international, l'environnement et sa santé ;
- poser un regard critique sur sa consommation de viande en comparaison avec celle d'enfants de pays en développement ;
- s'approprier des stratégies de consommation responsable en diminuant sa consommation de viande ;
- découvrir le végétarisme et les personnages connus qui l'ont pratiqué au cours de l'histoire.



### Matériel requis

- Fiche thématique *Temps de cochon pour les animaux d'élevage...*
- Fiche thématique *Consommation de viande par région du monde*



### Durée de l'activité

55 minutes en classe, une étude à compléter à la maison, suivie de 55 minutes en classe



## MISE EN SITUATION

- Demandez aux élèves s'ils voient un lien entre la consommation de viande et la faim dans le monde.
- Mentionnez aux élèves que
  - les animaux d'élevage mangent des céréales qui pourraient être mangées par les êtres humains. En effet, il faut
    - ▶ 11 calories d'origine végétale pour produire 1 calorie de bœuf ou de mouton ;
    - ▶ 8 calories d'origine végétale pour produire 1 calorie de lait ou de produits laitiers ;
    - ▶ 4 calories d'origine végétale pour produire 1 calorie de porc, de volaille ou d'œuf.

(COLLOMB, Philippe. *Une voie étroite pour la sécurité alimentaire d'ici à 2050*, Éd. Economica, Rome, 1999, p. 74.) ;

- il faut cinq fois plus de céréales pour nourrir le bétail qui servira à alimenter une personne qui mange de la viande que pour nourrir une personne végétarienne.
  - ▶ Un régime à base de viande nécessite 930 kg de céréales.
  - ▶ Un régime à base de céréales nécessite 180 kg de céréales ;



## Déroulement

- la production de viande requiert 1 000 fois plus d'eau que la production de blé.

- ▶ Il faut 25 l d'eau pour produire 100 g de blé.

- ▶ Il faut 25 000 l d'eau pour produire 100 g de viande.

(LANG, Tim et Erik MILSTON. *Atlas de l'alimentation dans le monde*, Éd. Autrement, 2003, p. 34.) ;

- 40 % des grains produits dans le monde servent à nourrir les animaux élevés pour leur viande, leur lait ou leurs œufs. Si ces grains étaient directement distribués à la population, ils nourriraient 10 fois plus de personnes que celles nourries par la viande ainsi produite.

(WILLIAM, Laurence et Jean-François VISEUR. *La famine et la faim*, Paris, Éd. Gamma, 1993.) ;

- au Guatemala, 75 % des enfants sont sous-alimentés, alors que ce pays exporte chaque année 18 millions de kg de viande aux États-Unis.

(ROBBIN, John. *Se nourrir sans faire souffrir*, New Hampshire, Éd. Stanké, 1990, p. 406.)

- Demandez aux élèves combien de portions de viande ils mangent quotidiennement. Croient-ils que les habitants des pays en développement en mangent autant ?

Étant donné les coûts élevés de la viande, sa consommation est relative aux conditions économiques des familles. Ainsi, les classes plus riches en mangent plus fréquemment, parfois quotidiennement, tandis que pour la majorité pauvre, la viande est essentiellement consommée le dimanche ou les jours de fête (mariage, première communion, etc.).



## RÉALISATION

- Proposez aux élèves de compter le nombre de portions de viande qu'ils consomment durant une semaine en les notant quotidiennement dans leur agenda ou sur une feuille mobile.
- Demandez aux élèves dans quelles conditions sont élevés la plupart des animaux qui fournissent la viande (bœufs, poulets, porcs, etc.) qu'ils consomment.

- Présentez aux élèves la fiche thématique *Temps de cochon pour les animaux d'élevage...*
- Proposez aux élèves de comparer leur consommation de viande avec celle des habitants de pays en développement. Présentez aux élèves la fiche thématique *Consommation de viande par région du monde*.



## Déroulement (suite)



### RÉTROACTION

- Discutez avec les élèves des solutions qui peuvent être envisagées.

- **Diminution de la consommation de viande**

« Si les Américains réduisaient leur consommation de viande de seulement 10 %, il leur reviendrait près de 11 millions de tonnes de céréales par année, qui suffiraient à nourrir convenablement les 60 millions d'êtres humains qui mourront de faim cette année. »

Propos de BROWN, Lester (Conseil de développement outremer), cité par ROBBIN, John. *Se nourrir sans faire souffrir*, New Hampshire, Éd. Stanké, 1990, p. 403.

- **Végétarisme**

Avec une alimentation diversifiée et équilibrée, les végétariens peuvent facilement trouver toutes les protéines qui leur sont essentielles en combinant céréales (orge, blé, riz, etc.) et légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves rouges, etc.). Il est extrêmement important de s'informer et d'apprendre à cuisiner avant de s'adonner au végétarisme. Mieux vaut commencer par diminuer notre consommation de viande et la remplacer par une combinaison de céréales et de légumineuses, puis tranquillement ajouter à notre alimentation des aliments naturels propres au régime végétarien tels le miso, le tempeh, la levure alimentaire, la levure de bière, les germinations, etc. Selon plusieurs études scientifiques, une alimentation sans viande diminue les risques de maladies du cœur, de certains cancers, d'ostéoporose et de diabète.



### RECOMMANDATION

Dans le cadre de cette activité, il serait intéressant de présenter aux élèves *Bacon, le film*, de LATULIPE Hugo. Office national du film du Canada, 2001. ([www.nfb.ca/baconlefilm/](http://www.nfb.ca/baconlefilm/))

# Temps de cochon pour les animaux d'élevage ...



Comme pour l'agriculture moderne, l'élevage est devenu une affaire industrielle. Les vaches qui ont la chance de paître au soleil au milieu de prés verdoyants sont de moins en moins nombreuses. En effet, la plupart d'entre elles, tout comme les poules, poulets, veaux, bœufs, cochons et confrères, sont

élevés en batterie dans d'immenses bâtiments souvent pleins à craquer.

Quelles sont les conditions de vie des animaux d'élevage ? L'élevage industriel contribue-t-il à la prolifération de maladies ? Comment s'est modifié l'élevage pour répondre aux besoins du marché ? Quelles sont les conséquences de l'élevage industriel sur notre santé, l'environnement et le développement international ?

## CONDITIONS DE VIE DES ANIMAUX D'ÉLEVAGE DANS LES FERMES INDUSTRIELLES

Ceux et celles qui ont eu l'occasion de visiter une ferme industrielle ont pu constater que les conditions de vie des animaux dans les usines d'élevage sont misérables. En général, les animaux d'élevage sont davantage considérés comme de la viande en croissance que comme des êtres vivants. Ils sont abattus dès qu'ils atteignent leur poids maximal ou qu'ils ne produisent plus assez de lait, dans le cas des vaches, ou d'œufs, dans le cas des poules. Alors que l'espérance de vie des vaches est de 15 ans, elles sont envoyées à l'abattoir à 5 ans<sup>1</sup> ; jugées improductives, elles seront transformées en steak haché. Les truies sont abattues à 3 ans, après avoir eu quelques portées, alors qu'elles auraient pu vivre jusqu'à 10 ans. Quant aux poules, elles sont abattues après un an et aboutissent dans les soupes ou les cosmétiques, alors qu'elles peuvent vivre de cinq à sept ans<sup>2</sup>. La majorité des animaux d'élevage n'auront la chance de voir le jour et de respirer l'air extérieur qu'à l'heure d'être transportés à l'abattoir. Toutefois, cette bouffée d'air frais ne durera qu'un bref instant, puisque le transport vers l'abattoir constitue une source importante de stress pour les animaux, à un tel point qu'ils y perdent en moyenne 3 % de leur poids.

Au cours de leur croissance, les animaux vivent à l'étroit dans des cages. Les poules peuvent s'entasser jusqu'à six dans des cages de 30 cm de hauteur sur 30 cm de longueur et 30 cm de largeur (un volume équivalant à une petite télévision). D'ailleurs, étant donné le stress que leur cause le manque d'espace, les aviculteurs doivent leur couper le bec aux deux tiers pour éviter qu'elles ne se blessent entre elles. Certaines en meurent, leur bec étant trop court pour leur permettre de se nourrir correctement. Les cochons, pour la plupart, vivent dans des cages de métal si étroites qu'ils ne peuvent pas se tourner. Quant aux vaches, elles sont souvent enchaînées au cou dans des stalles individuelles.

Les éleveurs sont souvent contraints d'infliger de telles conditions de vie aux animaux d'élevage, étant donné les différentes taxes et les quotas qui leur sont imposés.

## ÉLEVAGE INDUSTRIEL ET MALADIES

La concentration d'animaux dans un même bâtiment favorise la propagation de maladies. Afin de prévenir toute contagion, les éleveurs donnent des antibiotiques aux animaux. (Ces produits chimiques se retrouveront en petite quantité dans la viande et le lait que nous consommons.) Malgré cette précaution des éleveurs, les animaux sont souvent infectés par des organismes pathogènes comme la bactérie *E. coli* et la salmonelle.

De plus, certaines maladies, provoquées par les conditions industrielles d'élevage, arrivent à traverser la barrière des espèces, c'est-à-dire que d'un animal, elles peuvent ensuite être transmises à l'homme. La grippe aviaire, qui attaque les poulets, le virus du Nipah, qui attaque le porc, ou la maladie de la vache folle en sont des exemples. Cette dernière, qui donne aux ruminants une apparence de folie (yeux croches, démarche chaotique, etc.), est causée par une alimentation à partir de déchets provenant d'autres ruminants. En effet, pour réduire les coûts en nourriture et pour engraisser les bœufs plus rapidement, on utilisait des farines animales. (Elles sont maintenant interdites au Canada.) Elles étaient composées de produits d'équarissage, c'est-à-dire des animaux malades qui sont impropres à la consommation humaine ou des abats non comestibles d'animaux sains. Mais depuis la nuit des temps, les ruminants mangent de l'herbe et non d'autres animaux !

<sup>1</sup> VESANTO, Melina, Victoria HARRISSON, et Brenda CHARBONNEAU. *Devenir végétarien*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1994, p. 91.

<sup>2</sup> ROBBIN, John. *Se nourrir sans faire souffrir*, New Hampshire, Éd. Stanké, 1990, p. 54.

Les animaux d'élevage sont aussi victimes d'autres maladies provoquées par leurs conditions de vie. En voici deux exemples : les vaches laitières, qui produisaient 2,3 tonnes de lait par année en 1940, en produisent près de 30 tonnes aujourd'hui. Cette surproduction leur cause des désordres métaboliques, des infections des mamelles, des troubles musculaires, etc. Les poules, quant à elles, compactées dans des bâtiments mal ventilés, souffrent fréquemment de troubles respiratoires et d'infections aux yeux.

### BESOINS DU MARCHÉ

À l'instar des usines de confection de jouets, les fermes industrielles produisent des animaux qui doivent répondre au goût des consommateurs tout en générant des profits. Afin de réduire au minimum les coûts de production, les agriculteurs se retrouvent obligés de choisir les espèces les plus productives. Certaines multinationales ont créé des poulets hybrides qui arrivent à maturité plus vite, qui produisent deux grosses poitrines ou qui pondent un nombre supérieur d'œufs annuellement. Toutefois, ces hybrides résultent du croisement de deux ou plusieurs espèces et ne peuvent se reproduire naturellement. L'agriculteur doit donc racheter constamment des poussins hybrides à la multinationale qui contrôle l'ensemble du marché (même les poulets biologiques !)<sup>3</sup>. Pendant que ces hybrides sont élevés par millions, les espèces traditionnelles de poulets, de moins en moins élevées, tendent à disparaître.

De plus, afin d'accélérer la croissance des animaux d'élevage, les producteurs utilisent des produits chimiques. « Avec les antibiotiques, un poulet de chair "industrielle" atteint 2,3 kg en sept semaines. Son congénère "naturel" dépasse à peine le kilogramme au bout de la même période ; ce n'est qu'après 12 semaines qu'il atteindra 2,2 kg<sup>4</sup>. »

### NOTRE SANTÉ ET CELLE DE L'ENVIRONNEMENT

Diminuer notre consommation de viande et ne manger que la viande d'animaux qui ont connu des jours heureux et une vie plus saine, comme la viande certifiée biologique, ne peut qu'être bénéfique pour notre santé et pour l'environnement. En moyenne, chaque Canadien mange annuellement une quinzaine de poules, le tiers d'un cochon et le quart d'un bœuf. Ces animaux d'élevage se nourrissent essentiellement de céréales qui ont été généreusement arrosées de pesticides. Or, ces pesticides sont emmagasinés dans les tissus des animaux. Lorsqu'on consomme leur viande, on ingurgite les pesticides que les tissus de ces animaux ont accumulés au cours de leur vie.

Par ailleurs, les pesticides et autres produits chimiques, nécessaires à la monoculture de céréales pour nourrir le bétail, contribuent à la dégradation de l'environnement en polluant les sols et l'eau.

L'élevage industriel provoque un autre problème de taille : celui de la gestion du fumier, du lisier et des autres excréments. Par exemple, les 7,6 millions de porcs élevés chaque année au Québec (où l'on compte plus de porcs que d'êtres humains !) produisent une quantité astronomique de lisier qui pollue non seulement nos lacs et rivières mais contamine également l'eau des nappes souterraines.

### ET LE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL

Notre consommation de viande a aussi des répercussions sur le développement international, d'abord parce que dans beaucoup de pays en développement, plus du tiers des céréales cultivées sont consacrées à l'alimentation des animaux qui, souvent, seront mangés par les consommateurs du Nord<sup>5</sup>. Un habitant du Costa Rica, pays producteur de bétail exporté vers l'Amérique du Nord, mange moins de viande que le chat domestique d'une famille nord-américaine. Mais encore, si les céréales consommées par le cheptel mondial étaient rendues disponibles aux êtres humains, elles permettraient de répondre aux besoins alimentaires de 8,7 milliards de personnes, plus que la population mondiale actuelle (6,5 milliards). Dans un monde où une personne sur sept souffre de sous-alimentation, il est urgent que nous, habitants des pays riches, révisions nos habitudes alimentaires.



parmi les plus grands philosophes et intellectuels ont refusé de consommer de la viande. En Occident, l'un des premiers végétariens fut Pythagore (mathématicien qui établit le théorème de Pythagore et la théorie du mouvement des planètes autour du soleil). Jusqu'à l'apparition du mot « végétarien », à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, on appelait « pythagoréens » les individus qui excluaient la viande de leur alimentation<sup>6</sup>.

Beaucoup d'autres personnages connus étaient végétariens. En voici quelques exemples : Léonard de Vinci, Benjamin Franklin, Gandhi, Albert Einstein, Platon, Socrate, Plotin et Plutarque, Newton, Voltaire, Darwin, Emerson et Shaw entre autres<sup>7</sup>.

<sup>3</sup> DEGLISE, Fabien. « Le patrimoine agricole en danger », *Le Devoir*, 30 et 31 juillet 2005.

<sup>4</sup> DENIL, Maria et Paul LANNOYE, *Guide des additifs alimentaires, les précautions à prendre*, Paris, Éd. Frison-Roche, 2001, p. 22.

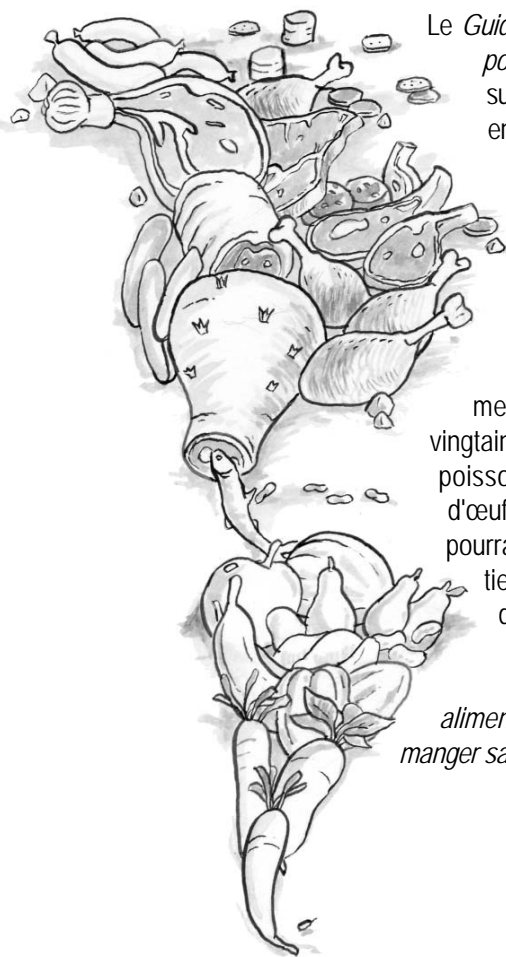
<sup>5</sup> Selon la FAO, 44 millions de bovins, d'ovins et de porcs font l'objet d'échanges commerciaux chaque année dans le monde.

<sup>6</sup> VESANTO Melina, Victoria HARRISSON et Brenda CHARBONNEAU. *Devenir végétarien*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1994, p. 21.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 22.

# C

## onsumption de viande par région du monde



Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* suggère de consommer entre 36 et 108 kilos de viande par an. En 2002, chaque Canadien avait consommé en moyenne 97 kilos de viande, soit environ la moitié d'un cochon, le dixième d'une vache, une vingtaine de poulets, 10 kg de poisson et 15 douzaines d'œufs<sup>8</sup>. Chacun de nous pourrait diminuer de deux tiers sa consommation de viande tout en respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

### CONSOMMATION DE VIANDE EN KG PAR PERSONNE, PAR AN

Moyenne des pays industrialisés 80 à 130 kg  
Moyenne des pays en développement 10 à 18 kg

### NOMBRE DE POULETS ABATTUS PAR PERSONNE, PAR AN

Canada :	20
États-Unis :	20
Amérique centrale :	8
Amérique du Sud :	8
Europe de l'Est :	8
Europe de l'Ouest :	16
Afrique du Nord :	7
Afrique centrale :	1
Asie :	1

### NOMBRE DE PORCS ABATTUS PAR 1 000 PERSONNES, PAR AN

Moyenne mondiale : 194

États-Unis :	351
Chine :	433
Union européenne :	549
Belgique :	1 038
Pays-Bas :	1 190
Danemark :	3 986

Il s'avère important de spécifier que pour certains de ces pays, l'élevage porcin est en partie voué à l'exportation.

<sup>8</sup> BERGERON, Lise, Anick PERREAULT-LABELLE, Steve PROULX et Carle BERNIER-GENEST. « Le guide du consommateur responsable - Le pouvoir de nos choix », *Collection Protégez-vous*, Éd. Protégez-vous en partenariat avec Équiterre, avril 2004, p. 15.

Source : MILLSTONE, Erik et Tim LANG. *Atlas de l'alimentation dans le monde*, Éd. Autrement, 2003.