

## MANGE-T-ON TROP DE VIANDE ?

### **Préambule :**

Nous présentons ici très brièvement *quelques réflexions* autour des échanges du Groupe de Travail « Consommation des viandes », initiés en 2017 à l'orée des campagnes médiatiques, institutionnelles, d'ONG et de think tanks divers, mettant en cause la production et la consommation de viande.

L'objectif du Groupe : dresser un état des réalités quantitatives de la consommation, identifier les forces influençant l'évolution des comportements des consommateurs, comprendre les arguments alimentant les critiques à l'encontre de l'élevage dans une perspective de développement durable, écouter les réponses des acteurs concernés.

Nous avons veillé à *la pluralité de nos sources d'information* : études du CREDOC, de l'ANSES, de Toulouse Business School, de l'INRA, des organisations professionnelles (Institut de l'Elevage, Interbev, acteurs de la transformation de la viande), du GIS Avenir Elevage (Elevage-Demain), rapport de TerraNova, déclarations d'experts du GIEC, auditions de personnalités diverses, etc...

*Notre choix* : relativiser quelques informations erronées, mettre en lumière des éléments non pris en compte dans les controverses dominantes.

### *QUI mange TROP de viande ?*

- *Trop*, au regard de quels critères : sanitaires, nutritionnels, « affectifs », idéologiques, environnementaux ?
- *Qui* mangerait trop, ou pas assez, de viande : les consommateurs des pays développés, ou des pays émergents, les jeunes, les vieux, les hommes, les femmes ?

### *Des éléments de réponses :*

#### **1- Les réalités contrastées de la consommation de viande en France :**

Depuis les années 80, soit avant les grandes crises sanitaires, la diminution de consommation de viande a été continue.

- Elle concerne toutes les classes socio-professionnelles. Sur la décennie 2007-2016 l'évolution, en moyenne de -12%, est la plus significative pour les cadres (-19%) et les

ouvriers (-15%), ce qui minore la question du coût de la viande dans les choix de consommation.

- La population, en 2017-2018, est segmentée en « carnivores » ou gros mangeurs (28% des consommateurs, qui n'envisagent pas de renoncer à ce niveau de consommation), en moyens mangeurs ou « flexitariens » (45 %), qui mangent de la viande quasi tous les jours mais sont tentés par une diminution de leur consommation, des petits consommateurs (27%, stabilisés sur un faible niveau). Par « viande » nous désignons les produits et pièces de boucherie, par « produit carné » l'ensemble de ces viandes et des préparations dérivées intégrées de manière plus ou moins visible à d'autres ingrédients (comme dans les pizzas, burgers, sandwiches, lasagnes etc...). Pour les trois catégories de consommateurs la consommation quotidienne de produits carnés est respectivement en moyenne de 163 g, 112-163 g et moins de 112 g, la viande de boucherie contribuant à ces rations à hauteur de plus de 70g, 35 à 70 g et moins de 35g respectivement. Les végétariens ne représentent, de manière peu évolutive sur les dernières années, que 2,5% de la population. Au regard des dernières recommandations de l'ANSES (pas plus de 70g de viande par jour) il est clair que la recommandation nutritionnelle de baisser sa consommation individuelle ne concerne que les gros mangeurs, soit un tiers de la population, alors que souvent cette règle est entendue comme s'appliquant à tous.
- Le genre pèse sur les choix de consommation, les femmes étant plus fortement flexitariennes (58%).
- C'est surtout la répartition en classes d'âge qui révèle les plus grandes disparités : les 18-24 ans sont les plus gros mangeurs de produits carnés, par leur consommation de sandwiches et plats préparés (148 g par jour, dont 46 g de viande de boucherie) devant les 25-64 ans (138 dont 48-50 g de viande de boucherie). La diminution des rations s'accroît avec les 65-74 ans (127 dont 47) et les plus de 75 ans (113 dont 45). Si, comme l'a montré une étude du CREDOC, le mode d'alimentation est fixé à l'âge de 25 ans, quelle projection

faut-il faire sur l'avenir ? Toute transition dans les pratiques alimentaires est liée au changement de génération, et pas à l'évolution des pratiques d'une génération donnée.

En conclusion, devant l'hétérogénéité des niveaux de consommation il ne saurait y avoir que des recommandations nutritionnelles modulées et diversifiées, loin des injonctions à diminuer par un taux uniforme sa ration. La relève des générations, les nouveaux modes de consommation que les jeunes générations ont adoptés, peuvent infléchir les évolutions structurelles observées dans la démographie actuelle.

## 2- Y a-t-il des risques pour la santé à consommer de la viande ? **et à n'en pas consommer ?**

- « La viande rouge, cancérogène probable » : cette allégation, dont on ne connaît pas la signification exacte, issue d'une *étude bibliographique partielle* du World Cancer Research Fund est soutenue par des études épidémiologiques publiées, prenant en considération certains cancers (comme le cancer colorectal) ; elle est *contredite* par d'autres publications qui ne discernent qu'une augmentation minimale de cancers imputables à la consommation de viande. Toutes ces études concernent les gros mangeurs (plus de 100g par jour), voire les très gros mangeurs de régime nord-américain. Chez ces derniers la consommation de viande est intégrée à un régime alimentaire souvent excédentaire en lipides et hyper calorique, source potentielle de troubles cardio-vasculaires. La charcuterie, dont la fabrication peut faire apparaître des substances authentiquement cancérigènes, et qui contient généralement un fort taux de sel, est plus suspecte, d'autant plus que la ration hebdomadaire moyenne en France est de 500g alors que l'ANSES recommande de ne pas dépasser 200g hebdomadaires. Les risques sanitaires (présence d'antibiotiques, ou de pathogènes bactériens ou parasitaires) ont été grandement diminués par la surveillance et les contrôles réglementaires.

- Peut-on remplacer les protéines animales par des protéines végétales ? L'équilibre en acides aminés essentiels nécessaire à la nutrition humaine n'est pas reproduit dans les protéines végétales, sauf dans les protéines de certaines légumineuses, notamment le soja. Mais, dans les graines consommables, les protéines sont moins accessibles aux enzymes de digestion, il faut donc pour avoir le même apport protidique assimilable en augmenter la quantité (d'environ 20 à 30 %), et donc l'apport des glucides associés, aboutissant à un régime hypercalorique. De plus dans la famille des légumineuses il existe dans les graines des substances toxiques (inhibiteurs des enzymes de digestion) et des perturbateurs endocriniens (phytoestrogènes du soja, aux risques et bénéfices controversés).
- La viande n'apporte pas que des acides aminés. C'est aussi la source principale de fer assimilable, de zinc et de vitamine B12. Dans les trois groupes de niveau de consommation de viande, le pourcentage d'individus carencés en ces trois éléments augmente considérablement des gros consommateurs aux petits consommateurs. Les strates de population les plus touchés par ces carences sont les jeunes femmes en âge de procréer (C'est devenu un vrai problème de santé publique en Grande Bretagne où la fertilité des jeunes femmes ne consommant plus de viande est fortement atteinte), et les personnes âgées, moindres consommatrices de viande, qui souffrent pour beaucoup de sarcopénie (fonte musculaire) aggravant leurs problèmes de mobilité.

Toute baisse notoire de la consommation de viande appelle donc, en compensation, l'apport de produits issus de l'industrie pharmaceutique ou agro-alimentaire, marché qui ne cesse de prospérer.

En conclusion, on peut affirmer que ce ne sont pas les arguments de santé qui doivent aujourd'hui soutenir l'incitation à consommer moins de viande (sauf pour les gros mangeurs), au moins dans le contexte français, caractérisé par des niveaux de consommation très contrastés, majoritairement en dessous des seuils recommandés par l'ANSES. Au contraire la vigilance doit se tourner vers les risques réels de carences.

### 3 – Quels sont alors, en dehors des arguments de santé, les déterminants sociaux des comportements vis-à-vis de la consommation de viande ?

Les prescriptions religieuses ont une emprise sur deux tiers de la population mondiale ; des normes culturelles nouvelles dues à l'éloignement de la culture paysanne impriment un retrait par rapport aux conditions de vie des animaux (exigence de respect du « bien-être animal ») et de mise à mort des animaux d'élevage (invocation d'une « éthique animale ») ; l'évolution vers une culture urbaine modifie l'image des animaux par la fréquentation exclusive des animaux de compagnie ; l'influence d'associations anti-spécistes très actives et bien relayées par les media est très prégnante désormais. Enfin, les sensibilités et idéologies contemporaines prônent la décroissance, donc la déconsommation, et l'évolution de l'alimentation, de plus en plus segmentée entre régimes différents, s'inscrit dans cette baisse de la consommation.

Curieusement, dans toutes les études qui nous ont été présentées, la préoccupation environnementale n'apparaît que très tardivement. Mais depuis 2015 on a pu mesurer une irruption de cet argument dans la hiérarchie des déterminants pesant sur la consommation de viande : en 2015 la santé prévalait encore, devant l'environnement puis le bien-être animal ; en 2017 la préoccupation du bien-être est prioritaire, suivie de l'environnement, puis la santé. Emerge simultanément une critique non seulement des pratiques de production mais aussi des systèmes mêmes de production et d'élevage.

En conclusion, on assiste à une évolution accélérée des attitudes par rapport à la consommation de viande qui augure peut-être une vraie rupture civilisationnelle. Les jeunes générations, que l'on dit très sensibilisées aux questions environnementales, sont pourtant encore les plus grosses consommatrices de produits carnés...

#### 4- Les procès environnementaux instruits contre l'élevage

- La production de viande contribuerait au gaspillage des ressources de la planète, les animaux mangeraient la nourriture des humains, l'élevage aliènerait des surfaces au détriment des cultures à destination humaine, les animaux d'élevage et la production de viande prélèveraient des quantités d'eau excessives.
- L'élevage contribue à la production de gaz à effet de serre, il pollue par ses effluents les sols, les ressources en eau, l'atmosphère par ses odeurs.

**Donc construisons un monde sans élevage pour sauver la planète !**

C'est faire peu de cas d'une réalité : les animaux consomment ce que les humains ne peuvent consommer : l'herbe bien sûr, qui souvent occupe des espaces impropres à toute culture (en altitude notamment), mais aussi les co-produits de la production végétale : ce sont les animaux qui consomment les tourteaux, les sous-produits de minoterie, les drèches, etc..., à hauteur de  $\frac{3}{4}$  des déchets produits, et réduisent ainsi le gaspillage que la seule consommation humaine induirait. Au total 80% des aliments consommés par les animaux ne sont pas consommables par l'homme et deux tiers des surfaces utilisées pour les animaux ne sont pas cultivables.

Qu'en est-il du procès de mauvais transformateur fait aux animaux, qui ne produiraient que 1kg de protéine pour 6 ou 7 kg de protéine végétale ingérée ? Si l'on prend en considération la part de protéines consommables par l'homme sur un animal en regard des protéines végétales consommables par l'homme mais prélevées par la ration de l'animal (ce qui mesure la compétition entre alimentation animale et alimentation humaine), il apparaît dans certaines filières que l'élevage n'est pas un compétiteur mais assure au contraire une fourniture nette de protéines contribuant à l'alimentation humaine, sous forme de protéines de plus haute valeur biologique que celles « détournées » de la consommation végétale humaine potentielle.

Quant au recyclage des co-produits animaux non consommables par l'homme, il s'inscrit parfaitement dans l'économie circulaire : il est total entre alimentation des animaux de compagnie (dont certains comme les chats sont strictement carnivores), utilisation énergétique des graisses, valorisation en industrie des cosmétiques ou incorporation aux engrais organiques (utilisés en Agriculture Biologique et maraîchage).

La consommation d'eau par l'élevage, signalée par un rapport de la FAO en 2006 avec des indicateurs « chocs » (15000 l d'eau pour 1kg de viande), est restée en mémoire malgré les corrections ultérieures (indicateur ramené à 7000 l)... Des études ont revisité ces chiffres, faisant la part de l'eau de pluie, l'eau potable, les eaux usées et montrant la très forte amplitude et incertitude des résultats selon ce que l'on prend en compte : si l'on n'affecte pas l'eau de pluie qui tombe sur les pâtures à la consommation animale, le prélèvement d'eau potable et d'eaux usées pour faire un kilogramme de viande porcine ou bovine est d'environ 1000 litres, à comparer à 800 l pour 1 kg de graines de légumineuses.

La critique sociétale de la consommation, et donc de la production de viande, est vigoureuse ; les incitations à diminuer voire supprimer toute consommation de viande ne sont pas toujours assises sur des données exactes et reflètent pour beaucoup des sensibilités, des convictions personnelles. Celles-ci sont légitimes dès lors qu'elles ne cherchent pas à s'imposer aux autres comme une nouvelle religion. En élevage il existe assurément des marges de progrès, par le changement des pratiques et des systèmes de production, pistes activement explorées par des professionnels soucieux de la durabilité de leur activité.

L'agroécologie intègre l'élevage et les services qu'il rend pour dessiner un tryptique interactif productions végétales, productions animales et alimentation humaine, sans gaspillage des ressources ni destruction de l'environnement. Les populations des pays émergents aspirent à la consommation de viande, qui leur fait défaut aujourd'hui. Physiologiquement et culturellement l'espèce humaine est omnivore. Des millénaires d'évolution l'ont adaptée à la consommation de

---

produits carnés : quels bouleversements l'absence de protéine animale peut-elle induire, du jeune âge à la vieillesse ?

**Etre responsable** aujourd'hui ce n'est pas de prôner la fin de la consommation et de la production de viande, mais bien de les faire évoluer vers des systèmes **productifs, raisonnés et efficaces** en termes **de valorisation des ressources naturelles disponibles sur les différents continents.**