

Les bonnes raisons de manger moins de viande

Manger moins de viande, c'est meilleur pour la santé, l'environnement, le portefeuille et le goût.



91 % de la population mange plus de viande que ce qui est recommandé^[1]. Un adulte belge mangerait entre 115 et 173g de viande par jour alors qu'on en recommande un maximum de 100g^[2].

La tendance est toutefois (légèrement) à la baisse en Belgique. On est ainsi passé de 64,6 kilos de viande (toutes viandes confondues) par personne et par an en 2010 à 63,1 kilos en 2023, en passant par un « creux » entre 2016 et 2019^[3]. Mais on prévoit qu'elle va augmenter largement dans le monde.

Pourquoi faudrait-il manger moins de viande ?

Sommaire :

- [Pour manger plus sainement](#)
 - [Pour diminuer l'impact sur l'environnement](#)
 - [Pour économiser](#)
 - [Pour manger de la viande de meilleure qualité](#)
 - [Faut-il devenir végétarien ?](#)
-

Pour manger plus sainement

Il est recommandé de ne pas manger plus de 100g de viande par jour pour un adulte. Dans ces 100g, on ne devrait pas dépasser 17 à 43g de viande rouge (la viande de bœuf, de porc, de veau, de chèvre, de mouton et de cheval)^[4] et... 4g de charcuteries (quand on sait qu'une tranche de jambon cuit pèse déjà plus de 40g^[5]...).

Si on arrondit, cela fait entre 20 et 50g de viande rouge et transformée à ne pas dépasser par jour^[6].

Or, on en consomme actuellement autour de 90g par jour^[7] et il semble que ça n'évoluera pas vraiment à la baisse : si 14 à 27% des Belges souhaitent consommer moins de viande, 5 à 15% pensent l'augmenter et la grande majorité (55-65%) ne compte pas modifier leur consommation^[8].

C'est un problème : une surconsommation de viande rouge et de charcuteries augmente en effet les risques de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires^[9].

Le secret pour manger moins de viande, c'est de varier ! On peut très bien manger 150g de viande rouge deux jours d'affilée^[10] mais alterner ensuite le reste de la semaine entre du poisson, du poulet, des légumineuses, des pâtes, des œufs... Il y a quantité d'aliments goûteux et nutritifs.

> **Voir : « [Manger moins de viande : par où commencer ?](#) »**

Pour diminuer l'impact sur l'environnement

La question de l'impact environnemental de la consommation de viande est un sujet complexe et sensible^[11]. Des initiatives comme le « jeudi veggie » ou les « 40 jours sans viande » sont parfois vues comme autant d'atteintes injustifiées à un secteur - l'élevage - déjà en difficulté.

Il est vrai aussi qu'établir l'impact environnemental de l'alimentation est très compliqué et la viande n'échappe pas à la règle^[12].

Il y a quand même quelques « grandes lignes » qui montrent bien l'importance de l'élevage :

- La consommation de viande diminue en Belgique mais elle a doublé depuis 1980 dans les pays en développement. La production de viande devrait d'ailleurs doubler d'ici 2050 dans le monde^[13].
- Le secteur de l'élevage contribue pour 12 % aux émissions de gaz à effet de serre dues à l'activité humaine, selon la FAO. Le secteur du transport émet, lui, 15% des émissions (émissions directes uniquement)^[14].
- On utilise beaucoup de ressources pour nourrir les animaux. Deux tiers des céréales cultivées en Europe le sont pour nourrir des animaux d'élevage^[15]. Donc au fur et à mesure que la consommation de viande augmente, la demande en céréales augmente aussi. Et pour cela, il faut des terres... qui ne sont donc plus disponibles

pour produire de la nourriture consommable directement par les humains.

Cela étant dit, il y a de grandes différences entre les élevages et notamment entre :

- les élevages industriels, qui nécessitent notamment de grandes quantités de nourriture, souvent des céréales OGM importées ;
- les élevages traditionnels, liés à la terre, éventuellement bio, où l'animal fait partie d'une chaîne : vaches qui utilisent les prairies (souvent inadaptées à d'autres usages agricoles), produisent de l'engrais ensuite utilisé en culture, font du lait (et donc de la crème, du fromage...), etc.

D'ailleurs l'impact en terme d'émissions de gaz à effet de serre varie énormément d'un type d'élevage à l'autre : entre 9 kilos d'équivalent CO₂ pour les meilleurs élevages bovins et... plus de 100 kilos pour les pires^[16].

Malgré tout, il n'en reste pas moins que :

- la « meilleure viande » continuera d'avoir plus d'impact qu'un végétal, même pour un apport identique de protéines ;
- si l'élevage belge était autonome (et n'importait pas de nourriture pour élever les animaux), il faudrait réduire la quantité de viande par personne et par jour à 27g (dont 15g de bœuf nourrit à l'herbe uniquement)^[17].

Bref, tout est une question d'équilibre.

> Lire aussi : [Par quelles protéines végétales remplacer la viande ?](#)

Dans tous les cas, il apparaît difficile voire impossible de nourrir toute l'humanité avec une consommation de viande importante^[18], vers laquelle on semble pourtant se diriger.

> Lire aussi : [Manger moins de viande pour protéger le climat ?](#)

Pour économiser

Le Belge consacre en moyenne 20% de son budget nourriture à la viande, soit 520 € par an^[19]. Diminuer sa consommation réduit donc ce budget. La viande coûte dans les 9€ par 100g de protéines apportées là où les légumineuses coûtent 3 fois moins cher pour la même quantité^[20].

Pour manger de la viande de meilleure qualité

À budget égal, manger moins de viande permet de choisir de la viande de meilleure qualité.

On privilégie de la viande locale, bio, achetée chez le producteur ou chez un boucher qui découpe lui-même. Par exemple un poulet bio ou un filet de bœuf d'un éleveur local.

> Voir nos bonnes adresses : [Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?](#)

Faut-il devenir végétarien ?

Cela reste un choix très personnel. En-dehors des aspects environnementaux, de santé et de budget, il y a évidemment la question éthique autour du bien-être et du droit animal.

La viande apporte de nombreux nutriments facilement assimilables par le corps. Mais il est tout à fait possible d'avoir un régime alimentaire végétarien équilibré. Et cela ne se résume pas à manger seulement des légumes.

> Lire aussi : [Nutrition : 4 questions sur les protéines végétales](#)

Ce qui est certain, c'est que la consommation excessive de viande pèse sur l'environnement et la santé et qu'il est tout à fait possible d'en réduire sa consommation. Plusieurs idées dans notre article [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)

> Lire aussi : [Manger flexitarien : un bon plan écologique, sain et pas cher](#)

[1] Source des 91% : [Enquête alimentaire 2014-2015 de Sciensano](#). Toutes viandes confondues.

[2] Pour les 115g, c'est la consommation de viande et préparations à base de viande d'un adulte selon cette même enquête (116g pour les 18-39 ans, 115 pour les 40-64ans). Les 173g viennent de Statbel : consommation humaine apparente toutes viandes confondues de 63,1kg en 2023 / 365 jours = 172,8g. Le « vrai » chiffre de la consommation de viande est probablement entre 115 et 173. La recommandation de max. 100g par jour vient

[3] Selon [Statbel](#). Attention qu'il y a au moins 3 façons de calculer la consommation de viande : la quantité de viande disponible sur le marché « qui reste en Belgique » (production interne + importations - exportations) en poids carcasse (viande avec les os, ce qui est déjà un poids inférieur à celui de l'animal vivant) ; cette même quantité mais en poids "humainement comestible" et, enfin, les enquêtes alimentaires où les répondants disent ce qu'ils mangent (l'enquête de Sciensano). Le chiffre de 63,1 kilos en 2023 est le poids comestible estimé sur base du poids carcasse en Belgique par Statbel, toutes viandes confondues (plus de détails sur la manière de calculer sur Statbel). Le bilan statistique est surévalué : on ne mange jamais toute la viande qui reste en Belgique, ne fût-ce que parce que l'on gaspille. Le chiffre de l'enquête de Sciensano est probablement plus proche de la réalité même si là aussi des erreurs sont possibles : c'est une enquête remplie par les participants, personne ne vient mesurer ce qu'ils mangent. À titre de comparaison, il y a un siècle en France, on ne mangeait que 30 kilos par an et par personne, selon des chiffres cités par Bruno Parmentier.

[4] Ne sont pas repris dans la viande rouge : volailles, lapin, poisson. Selon les recommandations du Conseil supérieur de la santé on ne devrait en manger que 300g / semaine, soit 43g par jour. Consommer plus de 115g de viande rouge par semaine (17g par jour !) accroît le risque de cancer du côlon. Source : [Conseil Supérieur de la Santé \(CSS\) - recommandations alimentaires pour la population belge adulte - 2019](#).

[5] Jambon cuit Boni (Colruyt), 250g pour 6 tranches, soit près de 42g par tranche.

[6] Petite explication : l'enquête de consommation de Sciensano indique une moyenne de consommation de viandes transformées de 66g/jour (chiffres cités par les recommandations du CSS, mais non présentes dans le rapport de l'enquête Sciensano). Mais la définition de « viande transformée » est ici plus large que d'habitude et comprend aussi des produits comme des saucisses (composées de viande rouge : typiquement, du bœuf et du porc). Les 66g/jour contiennent donc aussi de la viande rouge. Habituellement la catégorie « viande transformée » est normalement plus restrictive : « toute viande fumée, séchée, salée ou traitée au moyen d'additifs (chimiques) -tels que des nitrates ou nitrites- à des fins de conservation », autrement dit, les charcuteries. Cette catégorie plus précise n'est cependant pas quantifiée dans l'enquête alimentaire. Dans cet article on a donc sommé les quantités consommées en viande rouge et charcuteries pour les comparer aux recommandations viande rouge + charcuteries, puisqu'on ne sait pas, dans les consommations réelles, séparer les charcuteries du reste.

[7] Ce qui est raisonnablement cohérent avec le bilan Stabel : on « consommerait » en effet 42kg de bœuf et de porc par an et par personne, soit environ 120g. Or le bœuf et le porc constituent la quasi-totalité de la viande rouge consommée (mouton et cheval sont anecdotiques) et les charcuteries sont composées en très grande majorité de porc.

[8] Enquête [AB-REOC, 2023](#).

[9] Les charcuteries ne sont pas aussi intéressantes que la viande d'un point de vue nutritionnel. Il est donc recommandé de manger moins de 71g de viande par jour et pas de charcuteries. Cela permet à la fois d'apporter les nutriments de la viande tout en réduisant les risques liés au développement de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires.

[10] Idéalement locale, bio, élevée en prairie (pour les vaches), [prix juste producteur](#) ou encore [C'Durable](#).

[11] Voir à ce sujet les Itinéraires bio n°27 et 29 par exemple.

[12] Actuellement c'est la méthode de l'écobilan PEF européenne qui est souvent utilisée. Celle-ci est cependant fort critiquée et n'est souvent pas considérée comme adaptée au calcul de l'impact environnemental d'un aliment. Elle favorise notamment l'agriculture intensive qui est plus efficace pour donner une quantité x de nourriture en un temps donné. Elle utilise cependant des produits dont l'impact sur l'environnement ne serait pas suffisamment mesuré par les écobilans (impact des pesticides sur la biodiversité par exemple). [Cet article, spécifique à la viande](#), propose d'autres critères de calcul de l'impact environnemental.

[13] FAO (indisponible, repris ici : <https://www.carnisostenibili.it/en/fao-world-meat-production-is-projected-to-double-by-2050/>) et <https://www.wri.org/insights/how-sustainably-feed-10-billion-people-2050-21-charts>

[14] <https://www.carbone4.com/decryptage-giec-transports>

[15]

https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/cereals_fr

[16] [Étude Poore & Nemecek](#). Les vaches dites « de réforme » (des vaches laitières qui sont mangées en « fin de carrière ») ont beaucoup moins d'impact que des bovins élevés uniquement pour leur viande. C'est normal : les ressources utilisées sont réparties sur beaucoup plus de produits alimentaires.

[17] [/fr/content/la-belgique-peut-reduire-limpact-de-lelevage-sur-le-climat-de-58](#)

[18] Bruno Parmentier [fait le tour de la question viande sur son blog](#).

[19] 520€ sur 2554 annuels, par personne, pour la nourriture (hors alcools). [Statbel](#), budget des ménages (chiffres 2022).

[20] Calculs écoconso. C'est une moyenne entre différents types de viande de différentes qualités. Un poulet premier prix sera moins cher que ça aux 100g de protéines.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/les-bonnes-raisons-de-manger-moins-de-viande>