

Végétariens : Stupides ou avant-gardistes ?

- **Le dilemme moral** : Bientraitance des animaux. Une des dérives de la surconsommation mondiale de viande est l'élevage intensif, maltraitant les animaux. Il est cependant possible de contourner cette difficulté en se renseignant sur l'origine de la viande ou en privilégiant les circuits courts.
- **Le dilemme nutritionnel** : Équilibre alimentaire. La viande est source d'acides aminés essentiels pour un bon équilibre alimentaire. On peut néanmoins être végétarien et équilibrer son alimentation grâce à certaines plantes, riches en protéines.
- **Le dilemme politique** : Avenir de l'humanité et de la planète. L'élevage de viande est bien plus polluant que l'agriculture. Une certitude : l'ensemble de la planète ne peut pas manger autant de viande que nous. Il faut donc diminuer notre consommation... Oui mais cela doit rester un choix personnel. On ne peut forcer les gens ni à prendre conscience du problème, ni à changer leurs habitudes alimentaires...



7



p.18

Le lait, nos amis ou nos ennemis pour la vie ?

- **Le dilemme nutritionnel** : La source de calcium. Le lait est recommandé pour une alimentation équilibrée, notamment pour son calcium qui fortifie les os. Cependant, le calcium est présent dans tous nos aliments (l'eau, les végétaux, etc.). En France une alimentation équilibrée, sans produits laitiers, suffit à fournir les besoins en calcium y compris pour un enfant de plus de 2 ans ! Si le lait de vache est un aliment intéressant et très complet, il n'est en aucun cas indispensable !
- **Le dilemme sanitaire** : Santé des hommes et des vaches. Les produits laitiers favorisent la croissance, luttent contre le surpoids, l'obésité et l'ostéoporose. Mais certaines de ces études, menées par les industries laitières sont très contestées. D'autres études ont mis en évidence des risques à leur surconsommation : ils entraînent de l'ostéoporose en fin de vie, ils favorisent et accentuent les inflammations (allergies, etc.). Concernant les vaches, la recherche du plus bas prix engendre des fermes intensives été productive qui, bien que légales, ont des conditions d'élevage très limites... La vache nourrie à l'herbe est devenue une exception ! Heureusement, pour le consommateur, il est possible de contrôler l'origine du lait avec la mention « Bio » ou « Vache herbée ».
- **Le dilemme écologique, économique et politique** : les éleveurs, les industriels. Le prix du lait est plus bas que le prix de production. C'est ce que l'on appelle la crise du lait. Les agriculteurs sont en détresse. Une solution consiste à changer de modèle économique et privilégier la valorisation des produits par la transformation et les circuits courts (vente directe, etc.). De plus, les vaches sont des grosses productrices de méthane (gaz à effet de serre 10x plus puissant que le CO2 !). Des solutions sont à l'étude comme favoriser la consommation de lin qui réduirait la production de méthane.



7



p.19