

Romane Gricourt

L'alimentation d'origine végétale, effet de mode ou évolution inévitable ?

*Besoins nutritionnels
Economie*



SOMMAIRE

SOMMAIRE	0
INTRODUCTION	1
I) L'ALIMENTATION VÉGÉTALE	1
DÉFINITION	1
ALIMENTATION VÉGÉTALE : POUR QUI ? POURQUOI ?	2
LA VIANDE AUTOUR DU MONDE ET AU COURS DU TEMPS	3
II) EFFET DE MODE OU NÉCESSITÉ ÉCOLOGIQUE ?	4
UN CONSTAT PARLANT DE LUI MÊME	4
UN MARCHÉ FLORISSANT	5
III) BIENFAITS SUR LA SANTÉ	6
BON POUR LE COEUR ET LE MICROBIOTE	6
IMMUNITÉ ET CANCER	7
LES RISQUES D'EXCLURE COMPLÈTEMENT LES VÉGÉTAUX	8
CONCLUSION	8
TO RESUME	10
ANNEXES	11
SOURCES	17

INTRODUCTION:

15% des émissions de GES (gaz à effet de serre) proviennent de l'élevage (FAO, 2013). A l'heure où les produits végétaux ont le vent en poupe, **comment distinguer la mode de l'évolution** ? L'attachement des français à la viande reste très fort dans la culture culinaire et dans la gastronomie française, mais comment se fait-il que les industriels surfent à ce point sur l'engouement du végétal, et que de plus en plus de français désirent **réduire leur consommation de viande** ? *Fin de la gastronomie, début d'un renouveau au profit de la planète, ou effet de mode ? Comment distinguer l'effet de mode d'une inévitable évolution ?*

Nous allons, dans un premier temps, décrire ce qu'est l'alimentation végétale, à qui elle s'adresse, et faire un tour du monde et du temps de la viande. Dans un second temps, nous nous demanderons **pourquoi l'alimentation végétale pourrait répondre aux nécessités écologiques de l'ère de notre temps**. Enfin, nous finirons par parler des **bienfaits** d'une alimentation végétale sur notre santé.

I) L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

A) DÉFINITION

Comme son nom l'indique, l'alimentation végétale se compose essentiellement d'aliments issus de végétaux : fruits et légumes, légumineuses, huiles végétales, fruits oléagineux, graines... Tous les régimes végétaux n'excluent pas complètement la viande, le poisson et les produits laitiers, beaucoup en contiennent mais en petites quantités.

Les produits faits à partir de végétaux, comme les beurres de noix ou de graines, le houmous, la margarine, le tofu, les boissons à base de soja ou d'amandes, sont couramment consommés dans ce type d'alimentation. Ces régimes alimentaires portent souvent un nom, qui sont davantage des **étiquettes**, alors que chaque régime alimentaire est différent. Mais voyons ensemble les étiquettes les plus courantes :

- Le **flexitarisme** : pratique alimentaire semi-végétarienne, qui n'exclut pas la viande mais qui en diminue fortement la consommation, la réservant généralement aux sorties
- Le **végétarisme** et ses dérivés : régime alimentaire qui exclut le poisson et la viande, mais qui permet la consommation de produits laitiers, d'œufs et de miel
- Le **végétalisme** : régime alimentaire où tous les aliments d'origine animale sont exclus (poisson, viande, œufs, produits laitiers, miel ...)

- Le **véganisme** : ce n'est pas un régime alimentaire à proprement parler mais un mode de vie, avec une alimentation végétalienne et qui exclut toute forme d'exploitation animale (zoos, cuir ...)

FranceAgriMer a confié à l'Ifop (Institut d'études et d'opinion marketing en France et à l'international) la réalisation d'une étude sur un échantillon de 15 000 personnes âgées de 15 à 70 ans, en 2020. Les résultats de cette étude ont été dévoilés le 20 mai 2021.

De ce qu'il en est ressorti, **2,2 %** des Français interrogés déclarent avoir adopté un régime sans viande (pescetarien = ne mangent que du poisson, végétarien ou végan), **24 % se déclarent flexitarien** et limitent volontairement leur consommation de viande. Les 74 % restants se classent parmi les omnivores qui mangent de tout. Cependant, il y a de fortes nuances au sein de ces groupes puisque certains omnivores disent essayer de réduire leur consommation de viande sans pour autant se considérer comme flexitariens. Une partie des flexitariens consomment de la viande quotidiennement et d'autres de façon beaucoup plus occasionnelle. La part des régimes totalement sans viande reste donc **marginale**.

B) ALIMENTATION VÉGÉTALE : POUR QUI ? POURQUOI ?

Selon l'étude de l'IFOP, **7 profils types** ont été distingués au sein des groupes diminuant leur consommation de viande :

- les « **financièrement contraints** » : les produits animaux coûtent souvent cher et réduire la consommation de viande est une solution pour diminuer le budget alimentaire
- les « **âgés médicalement contraints** » : la diminution des produits animaux est souvent conseillée lorsque se déclarent certaines pathologies
- les « **jeunes en rééquilibrage alimentaire** » : les personnes qui veulent revoir leur alimentation sont souvent intéressées par une alimentation bonne pour leur santé, avec des nouvelles recettes, souvent limitées en produits animaux
- les « **couples suiveurs** » : les couples qui veulent suivre la tendance veggie
- les « **diplômés, dans l'équilibre** » : les personnes d'un niveau social assez élevé qui souhaitent se responsabiliser vis à vis de l'environnement
- les « **hyper sensibles** » : les personnes qui sont très sensibles à leur environnement et à la souffrance animale
- les « **couples militants** » : les couples ayant des idées engageantes et qui souhaitent changer les choses

Les profils sont donc variés et il est difficile de savoir si ce phénomène va ralentir ou continuer de croître encore. Selon moi, je pense qu'il va continuer, mais certains profils types seront marginalisés, au profit d'autres profils types qui prendront davantage d'ampleur.

Quelles sont les motivations ?

- Pour les végétariens ou vegan, c'est le **bien-être animal** qui est souvent la raison première du changement d'alimentation.
- Pour les flexitariens, c'est souvent pour des raisons de **santé** (comme pour les omnivores qui ne se disent pas flexitariens).

- Le **prix** élevé de la viande et les **raisons écologiques** viennent souvent après, mais sont généralement toujours présentes.

68% des répondants pensent que la consommation de viande en France est trop importante et 56% que la production de viande est néfaste pour l'environnement.

Seule la moitié des Français pensent que les débats autour du bien-être animal sont exagérés, ou que le végétarisme ou le véganisme sont de simples "modes". Le regard porté autour de la consommation de viande est **en train de changer**.

Selon cette même étude, il faut noter que de plus en plus de jeunes souhaitent aller plus loin dans leur éviction de la viande : 18 % des flexitariens, 19 % des omnivores qui limitent la viande et 25 % des personnes ayant déjà un régime sans viande souhaitent **réduire encore leur consommation de produits animaux**, contre 12 % des omnivores. En effet, la consommation de viande chez les personnes plus âgées est profondément ancrée dans leur vision de l'alimentation, de leur culture et de leurs habitudes. Les jeunes sont plus aptes à faire évoluer les choses et sont aussi préoccupés par leur avenir, menacé par les catastrophes écologiques.

En outre, une fois le régime établi, les retours en arrière sont rares puisque seul 1% de la population l'envisage.

C) LA VIANDE AUTOUR DU MONDE ET AU COURS DU TEMPS

Selon la FAO , la **consommation mondiale de viande** est de 323 millions de tonnes en 2017 contre 67 millions en 1957 (**multiplié par 5 en 60 ans**). - *Annexe 1*

Plus le **pouvoir d'achat** d'un pays augmente, plus la consommation de viande augmente.

Localisation	Période 1964-1966	Période 1997-1999
<i>Pays développés (OCDE)</i>	61.5 kg/ hab/an	88.2 kg/hab/an
<i>Afrique subsaharienne</i>	9.9 kg/hab/an	9.4 kg/ hab/an
<i>Asie de l'est</i>	8.7kg/hab/an	37.7kg/hab/an

A partir des années 1980- 1990, les évolutions deviennent plus faibles dans les pays développés, avec des diminutions ou des augmentations légères. En **France**, c'est **86.3 kg** de viande par an et par habitant qui ont été consommés en 2017, soit une baisse de 7% par rapport à 1998. (france agrimer)

Selon les prévisions de la FAO, la consommation mondiale de viande devrait augmenter de 15 % de 2018 à 2028 et atteindre **470 millions de tonnes en 2050**, la hausse provenant principalement des pays émergents.

Ainsi, on peut voir que la consommation mondiale de viande, à l'image des émissions de GES (gazs à effet de serre), n'a fait qu'augmenter au cours de ces dernières années. La viande, symbole de richesse et de force, est, comme on peut le constater, un **indicateur du niveau de développement** d'un pays. A partir d'un certain seuil, cependant, la demande n'augmente plus. Il est donc difficile, une fois les habitudes de consommation installées, de faire changer les choses durablement. Mais pour cela, il faut comprendre.

II) EFFET DE MODE OU NÉCESSITÉ ÉCOLOGIQUE ?

Nous le savons, si le simple fait de diminuer sa consommation de viande était juste un effet de mode, les adeptes des régimes excluant les produits animaux n'auraient pas de raison autre que celle de... suivre la mode. Pour qu'une évolution ait réellement lieu, tout commence par une **prise de conscience**, basée sur des **faits établis**.

A) UN CONSTAT PARLANT DE LUI MÊME

Outre les effets positifs sur la santé en générale, l'une des motivations principales des personnes qui veulent végétaliser leur alimentation est, avec celle de la souffrance animale, de diminuer l'impact environnemental.

Le **système alimentaire** est responsable d'environ **21 à 37%** des émissions de gaz à effet de serre (GES) : le **2e secteur d'émissions**, juste derrière la production d'énergie.

L'élevage, à lui seul, représente près de **15 %** des émissions de gaz à effet de serre (*Annexe 2*) , selon un rapport de la FAO en 2013. Ce chiffre est toujours en **augmentation**, dépassant le secteur des transports.

Comment continuer de répondre à la demande avec de tels chiffres ? Il faudrait accroître de **70%** la production de viande pour répondre aux besoins alimentaires de ses habitants.

La demande de céréales (aliment de base du bétail) augmente de manière exponentielle pour pouvoir nourrir les animaux qui serviront à la production de lait et de viande. **80% des terres agricoles mondiales** sont consacrés aux pâturages et aux terres afin de produire des fourrages, **destinés aux animaux** (*Annexe 3*). 13 kg de céréales et 30 kilos de foin sont nécessaires pour produire un kilogramme de viande de bœuf (L et I. Urban, 2015). Toutes ces céréales auraient pu nous servir pour nous nourrir directement.

Les sols **s'appauvrissent** car ils subissent une **pression immense**, notamment à cause de la **déforestation** (80 % de la déforestation de la forêt amazonienne s'explique par la libération d'espace pour le pâturage ou la production de soja et de céréales, exportés par la suite pour nourrir le bétail des différentes parties du monde, Greenpeace, 2009). Les habitats naturels sont par la même occasion détruits et la **biodiversité diminue** considérablement. D'autant plus que les céréales destinées aux animaux sont très souvent

transgéniques et que ces sols sont traités de manière agressive, avec du **glyphosate** par exemple.

De plus, l'agriculture représente environ **70% de l'utilisation d'eau douce** (*Annexe 4*) au niveau mondial. 1 kcal d'origine animale nécessite une empreinte d'eau de 2.5 litres en moyenne. Pour 1 kcal d'origine végétale, c'est 0.5 L : **manger végétal diminue par 4 l'empreinte d'eau** ! De plus, il faut noter que l'élevage est la plus grande source de polluants de l'eau : antibiotiques, déchets animaux, hormones, produits chimiques, engrais, pesticides ...

Vouloir réduire sa consommation de viande, un effet de mode, vous dites ? Si l'on veut limiter le **réchauffement climatique**, je crois que c'est une évolution inévitable qu'il faut encourager et continuer. Ces données, éloquentes à leur seule évocation, commencent à faire prendre conscience de la réalité des choses. Les politiques qui essaient d'agir **négligent complètement l'agriculture**, certainement pour des **raisons économiques** plutôt que par méconnaissance...

B) UN MARCHÉ FLORISSANT

Selon l'institut d'études Xerfi, l'an dernier, le chiffre d'affaires concernant la vente de produits végétariens ou vegan représentait 380 millions d'euros dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) françaises. En France comme dans de nombreux pays, la consommation de produits alimentaires alternatifs à base de plantes est à la hausse (*Annexe 5*). Par exemple, les **laits à base de plantes** connaissent un grand succès avec **7,4%** de la population déclarant en consommer entre 2018 et 2019, contre seulement 2,3% entre 2008 et 2011.

En 2018, les produits à base de végétaux enregistraient une croissance de **80% par an**. Xerfi précise que ce montant est comparable à celui du sans gluten mais dix fois inférieur aux ventes de produits bio. Ils anticipent, pour la période 2019-2021, une progression annuelle moyenne de 17% du marché de l'alimentation végétarienne et végane des GMS, qui dépassera ainsi les **600 millions d'euros d'ici trois ans**.

L'institut Xerfi précise toutefois que c'est le **flexitarisme qui est l'un des principaux moteur** du marché végétarien et vegan, bien plus que le végétalisme ou le végétarisme (qui sont des tendances soulevant des barrières culturelles importantes).

La **visibilité** et l'**extension de l'offre** de ces produits sont aussi un moteur de croissance du marché . Même si cela crée dans les enseignes une forme de "sectorisation", cela a poussé d'autres enseignes à se créer pour regrouper ce mouvement (Naturalia, Biocoop, leaders du marché végétarien ou végétalien avec de nombreux produits alternatifs).

D'autre part, à l'image de "carrefour veggio" (*Annexe 6*), on peut voir que la grande distribution s'est lancée dans ce mouvement générateur de potentiel de croissance. Les **industriels**, tel que Danone, Nestlé ou encore Fleury michon, ont aussi lancé des gammes de produits végétarien ou vegan, afin de **diversifier leur offre** et de **répondre aux attentes** des consommateurs.

III) BIENFAITS SUR LA SANTÉ :

Pour de nombreux français, limiter sa consommation de viande est souvent corrélée à une volonté de prendre soin de sa santé. En effet, les produits animaux sont de plus en plus pointés du doigt et la consommation de végétaux encouragée. Santé, environnement, et conscience de ce que l'on consomme, c'est possible ?

A) BON POUR LE COEUR ET LE MICROBIOTE

Une récente méta-analyse regroupant des données concernant l'alimentation végétale et les maladies cardiovasculaires a révélé que l'alimentation végétale est associée à une **diminution du risque d'événements cardiovasculaires** et des **facteurs de risque** intermédiaires.

En effet, les aliments d'origine végétale sont généralement plus **faibles en graisses saturées** et en **cholestérol**. Les graisses saturées et le cholestérol sont généralement retrouvés dans la viande, la charcuterie, les produits laitiers et les produits industriels. Il faut distinguer le HDL-Cholestérol, qui a un effet protecteur et le LDL-Cholestérol, qui est considéré comme **athérogène** : c'est lui qu'il faut éviter.

D'une pierre deux coups, diminuer la consommation de produits animaux sera utile pour diminuer la consommation de graisses saturées et de cholestérol, et elle permettra aussi d'augmenter la consommation de molécules protectrices pour le cœur. Le HDL cholestérol, protecteur, est retrouvé dans les **graisses végétales** et les **phytostérols**.

Les graisses végétales, retrouvées dans les huiles, les fruits oléagineux ou les avocats par exemple, sont constituées majoritairement d'acides gras polyinsaturés (oméga 3 et oméga 6) et d'acides gras monoinsaturés (oméga 9), qui ont un effet protecteur pour le cœur.

Les phytostérols ont une structure biochimique très proche de celle du cholestérol, mais qui ont la propriété de diminuer le cholestérol sanguin en **empêchant leur absorption** et en **favorisant leur élimination**.

En outre, la **carnitine**, une molécule se trouvant en grande quantité dans la viande rouge, favorise le risque d'athérosclérose et d'obstruction des artères. Cette molécule augmenterait les niveaux de triméthylamine N-oxyde dans le sang, un composé qui ralentit l'élimination du cholestérol et qui favorise son accumulation au sein des parois artérielles. Pas de viande, pas de carnitine. Pas de carnitine, moins de risque d'obstruction des artères !

En consommant plus de végétaux, ce ne sont pas seulement les paramètres cardiovasculaires qui sont améliorés, mais aussi la **flore intestinale**, également appelée **microbiote** intestinal. Celui-ci est composé d'environ **100 000 milliards de micro-organismes** (bactéries, virus et champignons) : dix fois plus que de cellules qui composent notre corps !

La composition de la flore intestinale **dépend du régime alimentaire** et il existe une grande différence d'espèces de bactéries vivant dans le microbiote entre un régime carné

traditionnel et régime végétarien. Dans un régime plus végétal, les bactéries sont globalement plus **abondantes** (donc c'est plus protecteur) alors qu'un régime carné nécessite plus de sécrétion d'**acide biliaire**, et par conséquent, des bactéries plus adaptées à ce milieu riche en sels biliaires. La digestion de la viande entraîne un surplus d'acides aminés et d'acides gras saturés qui suscitent une **inflammation locale** : l'intestin devient plus **poreux** et l'inflammation peut se propager dans l'organisme.

L'alimentation végétale favorise la consommation de **fibres**, grâce aux fruits et légumes, aux légumineuses et aux grains complets des céréales. Ces fibres sont considérées comme des **prébiotiques** et elles vont **nourrir les bonnes bactéries** vivant dans notre intestin. Combinés avec des probiotiques, les prébiotiques assurent une alimentation protectrice à long terme au microbiote intestinal. Dans le cadre d'une transition vers un régime plus végétal, la modification de la flore intestinale peut commencer dès les premières 24 heures et se poursuit sur deux à quatre mois. L'accroissement de l'apport en fibres suscite aussi une accélération du transit intestinal : attention aux désagréments !

B) IMMUNITÉ ET CANCER

Comme nous l'avons vu précédemment, les effets de l'alimentation végétale sur le microbiote ont été avérés. Un microbiote en bonne santé permet de conserver un système immunitaire sain et efficace. Il existe également un lien entre microbiote et **inflammation** puisque l'inflammation est directement liée à l'**immunité**. L'inflammation est une des réactions immunitaires observées lorsque notre corps est en présence d'éléments pathogènes. Selon les études en cours, il semblerait que le microbiote intestinal se **modifie** lors de l'inflammation. Le système immunitaire protège l'organisme face aux agresseurs, notamment par la production d'**anticorps**. Une grande partie des cellules immunitaires sont produites dans les organes lymphoïdes eux mêmes situés dans l'intestin : un véritable pilier de notre immunité !

Également, l'alimentation végétale est souvent corrélée à un meilleur taux de **vitamines et minéraux**, qui sont retrouvés en grande quantité dans les végétaux. Les composés phytochimiques comme les antioxydants (**polyphénols, caroténoïdes, flavonoïdes, stérols végétaux**), sont des substances naturellement présentes qui **protègent contre les infections et diminuent l'inflammation**.

De plus, la consommation accrue de végétaux conduit l'augmentation de la consommation d'antioxydants permet de réduire les risques de développer un cancer, particulièrement celui du côlon. Selon une étude, le végétarisme diminuerait le risque de développer un cancer colorectal de **22%**. Le végétalisme réduirait le risque de **16%** et le pesco-végétarisme (poisson autorisé dans ce régime) permet une réduction des risques de **43 %**. Même si ces résultats mettent en évidence une **association**, et non un lien direct de cause à effet, les auteurs concluent sur l'importance de promouvoir une alimentation équilibrée et diversifiée afin d'accroître la prévention des cancers. Cependant, les liens entre alimentation végétale et cancer sont controversés, on ne sait pas exactement quels sont les effets.

C) LES RISQUES D'EXCLURE COMPLÈTEMENT LES VÉGÉTAUX

Selon le degré d'exclusion des produits animaux, la **carence en B12** est le principal risque pour les végétaliens, qui ne consomment aucun produits animaux. Stockée dans le foie, la B12 provient à l'origine des sols, et se retrouve dans les animaux. Cependant, les sols sont de plus en plus pauvres en vitamines et minéraux et les animaux sont eux-mêmes complémentés. Sans consommation animale depuis un certain temps et sans supplémentation, le risque de carence est élevé. En effet, la carence s'installe très **progressivement** parfois même après plusieurs années de végétalisme).

D'autre part, les personnes ayant un régime alimentaire végétal (surtout les femmes, qui perdent du sang avec les règles) sont plus à risque de manquer de **fer**. Il est donc important de faire des **prises de sang** régulièrement pour vérifier qu'il n'y a pas de carences.

Le second risque de passer d'une alimentation carnivore à une alimentation végétale sont les carences en **énergie et/ ou en protéines**. En effet, manger végétarien nécessite un certain apprentissage des bases de la diététique, car les produits animaux apportent notamment des protéines, qu'il faut pouvoir être capable de chercher autrement par le végétarisme. De plus, l'alimentation végétale doit pouvoir couvrir les besoins énergétiques, car les produits animaux ont souvent un apport énergétique assez élevé qu'il faudra **remplacer**.

Comme pour n'importe quel régime équilibré, il convient de consommer une variété d'aliments sains pour en tirer le maximum de bienfaits. Et surtout, c'est à ce niveau là qu'intervient le diététicien. C'est son rôle d'**éduquer** et de veiller à ce que les patients soient en bonne santé afin qu'ils soient **autonomes** vis à vis de leur régime alimentaire et qu'il n'aient pas de carences nutritionnelles.

CONCLUSION

Ainsi, terminons sur les travaux du Dr. Joan Sabaté, professeur en nutrition et épidémiologie à l'École de santé publique de l'université de Loma Linda. Celui-ci a conduit une **méta-analyse** de 49 études en 2020 afin d'observer l'**impact des régimes végétariens et végétaliens** sur l'environnement. Ces régimes diminuent d'environ **35 %** les émissions en gaz à effet de serre, de **42 %** l'occupation du sol nécessaire pour la production alimentaire et de **28 %** l'usage de l'eau pour l'agriculture.

A mon sens, l'alimentation végétale est sous le joug d'un effet de mode, mais construite sur des faits **solides** et une réalité qui se trouve devant nos yeux. Cette tendance va-t-elle s'inscrire dans la durée ou va-t-elle s'essouffler ? Il me semble que, si on envisage de donner aux futures générations les moyens de se nourrir correctement et de respecter un minimum notre **planète**, il va de soi que nous devons limiter la consommation de produits animaux. C'est une **nécessité**, à laquelle tôt ou tard, nous ne pourrons plus échapper. Je ne crois pas qu'il faille passer de la surconsommation actuelle à l'exclusion totale pour tout le monde. Les

extrêmes ne sont que des dérives absurdes, et peut être même violentes pour certaines personnes, remettant en question des valeurs morales, éthiques et une culture.

D'autant plus que ce type d'alimentation est **bénéfique pour la santé**. Je crois qu'il faut commencer par **diminuer** la consommation, en passant de deux repas carnés à un seul, ou bien en incluant une à deux journées végétaliennes dans la semaine par exemple. Il faut en **parler, sensibiliser**, et faire **agir les états**, afin de créer des **campagnes de prévention et d'action**. Un changement s'impose, mais un changement en **douceur, et de manière progressive**.

TO RESUME

Plant-based diets reduce greenhouse gas emissions by about **35%**, land use for food production by **42%** and water use for agriculture by **28%**.

Thus, I have rightly studied the **impact of plant-based diets** in this work.

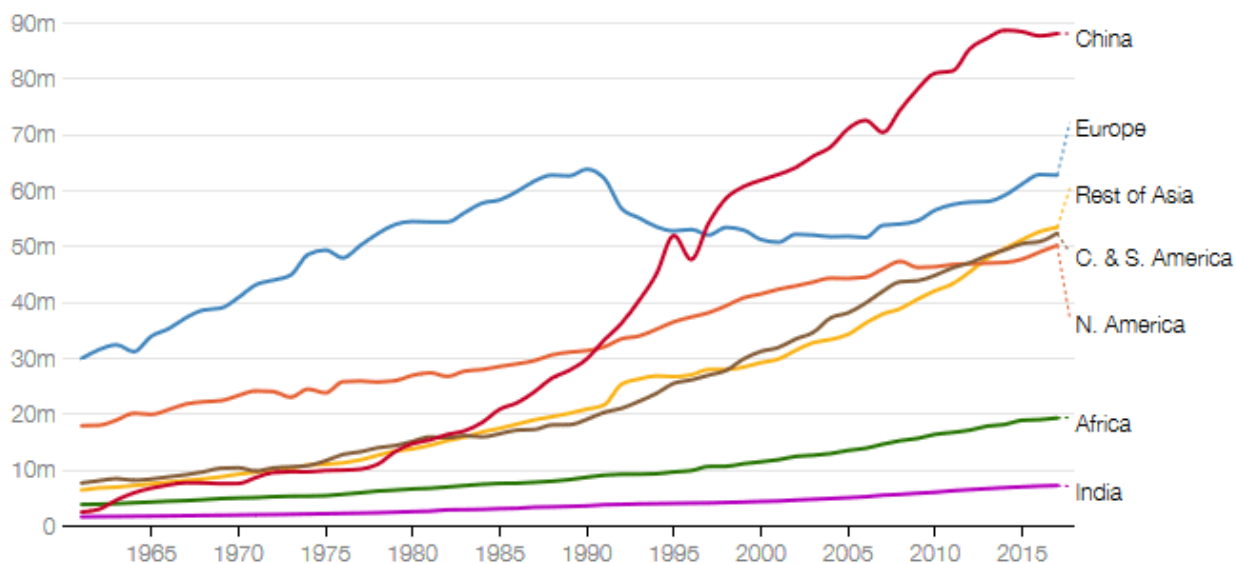
I started by describing what plant food was, with the **panoply of labels** (vegetarian, pesco-vegetarian, vegan or vegan ...). I also studied who it was aimed at and what the **sources of motivation** were. I also took stock of the **impact of meat consumption** in the world and over time.

Then I made a **statement about the effects of the production of animal products** on the planet, to see if it really had an impact or not. I also linked this observation with the economy, realizing that the plant-based market was taking a growing place in the economy.

Finally, I highlighted the **health benefits** of eating more plants, from microbiota, to cardiovascular parameters, immunity, and the **risks** that this could cause.

So, in my opinion, plant-based nutrition is under the yoke of a fad, but built on **solid facts** and a **reality that lies before our eyes**. I believe that we must start by reducing the consumption of animal products, but with a gradual change, and in a **progressive way**.

ANNEXES



Latest available data used. Aggregate, may include official, semi-official, estimated or calculated data

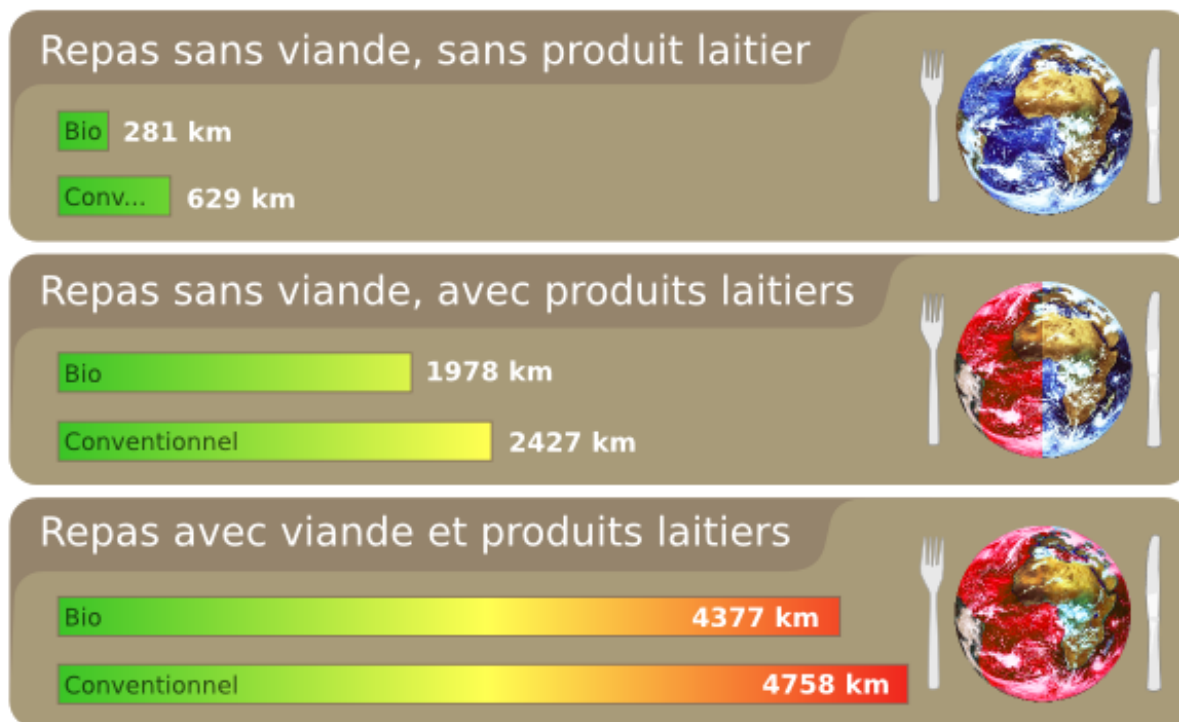
Source: UN Food and Agriculture Organization 2019



Annexe 1 : Consommation de viande en millions de tonnes (m) par grande région
<https://www.notre-planete.info/actualites/2202-consommation-viande-sante-environnement>

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



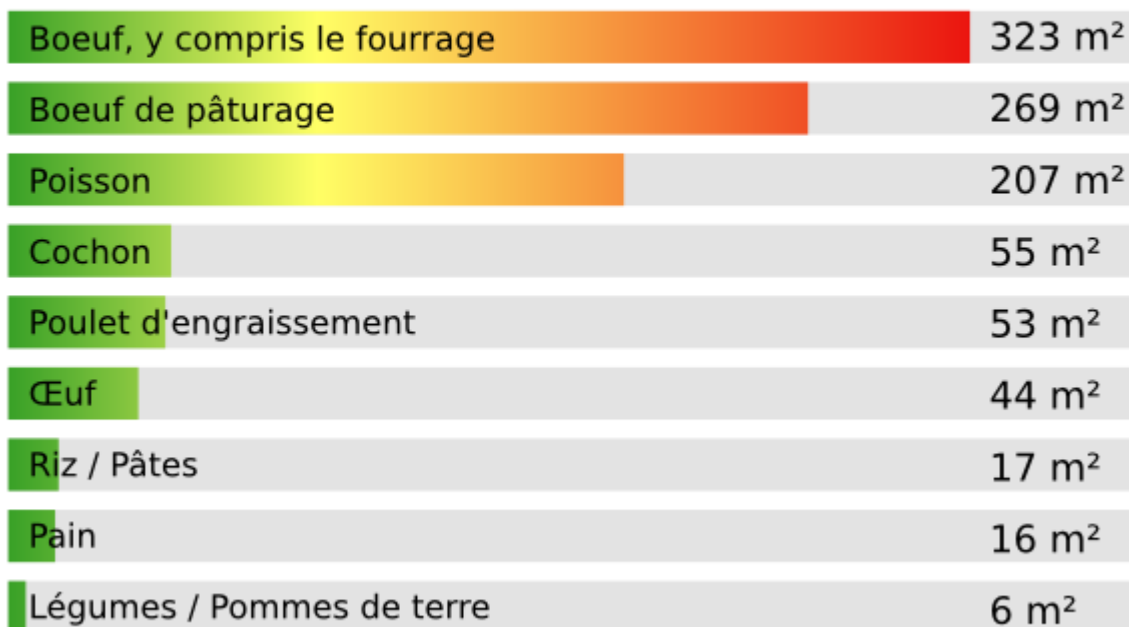
Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique

Visuel www.L214.com

Annexe 2 : Effet de serre selon l'alimentation

<https://www.notre-planete.info/actualites/2202-consommation-viande-sante-environnement>

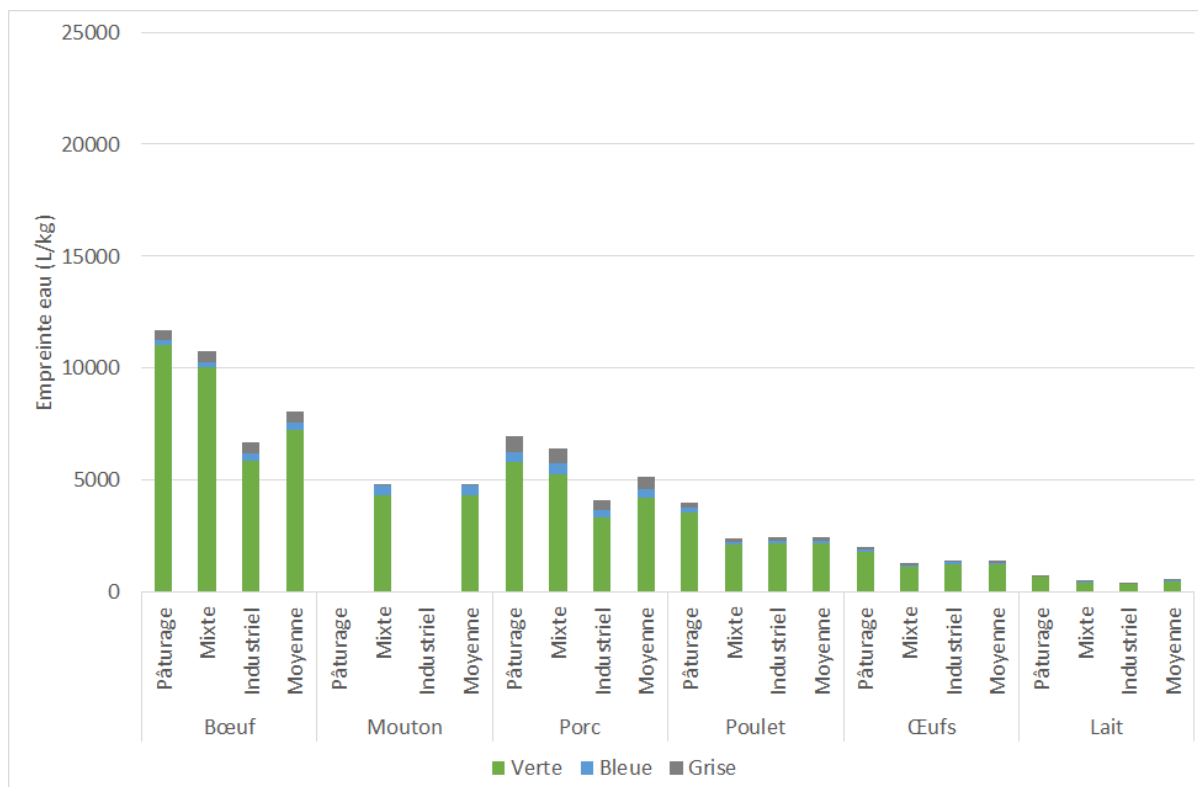
Surfaces de sol nécessaires pour la production d'un kilo de :



Source : WWF Suisse

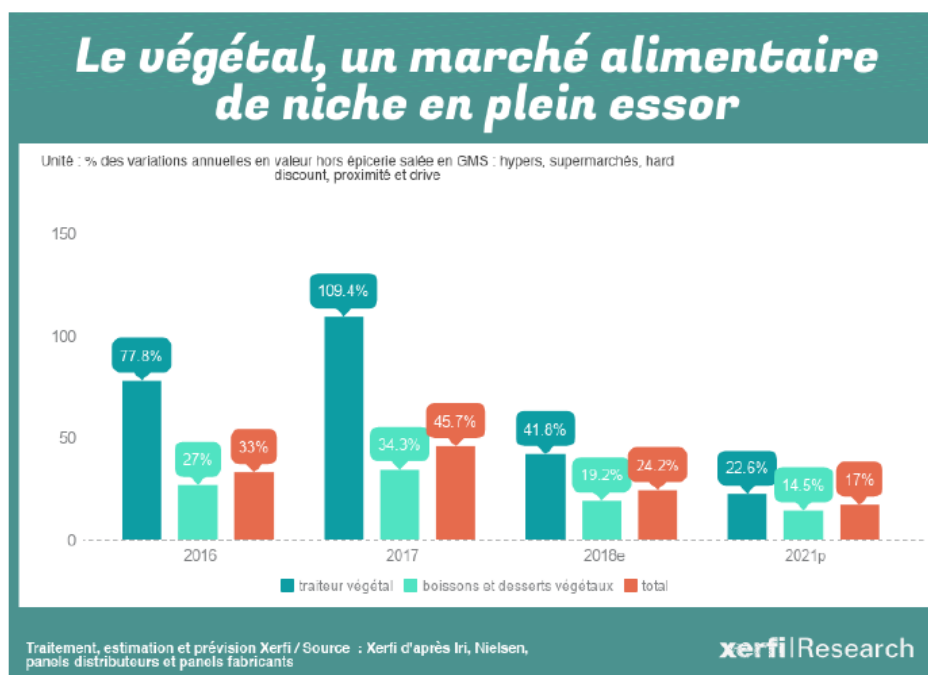
Visuel www.L214.com

Annexe 3 : Surface de sol nécessaire pour la production d'un kilo
<https://www.notre-planete.info/actualites/2202-consommation-viande-sante-environnement>



Annexe 4 : Empreintes eau des produits d'origine animale par mode d'élevage, moyennes mondiale

<https://criticalvegan.com/2019/07/02/15-000l-deau-pour-un-kilo-de-boeuf-vraiment/>



Annexe 5 : Graphique du % des variations annuelles en valeur hors épicerie salée en GMS pour le marché du végétal
<https://www.lsa-conso.fr/quel-potential-pour-les-produits-vegetariens-et-vegans,307596>



Annexe 6 : Exemples de produits provenant de la marque “Carrefour Veggie”
<https://observatoire-des-aliments.fr/qualite/des-produits-vegetariens-et-vegan-nocifs-pour-la-sante>

SOURCES

Camille Harel, 8/01/2019, *Quel potentiel pour les produits végétariens et vegans ?*, Libre Service Actualités,

<https://www.lsa-conso.fr/quel-potentiel-pour-les-produits-vegetariens-et-vegans.307596>

Christophe Magdeleine, 12/10/2021, *Manger trop de viande est une aberration pour l'environnement et la santé*, notre-planete.info

<https://www.notre-planete.info/actualites/2202-consommation-viande-sante-environnement>

Christophe Magdelaine, 2/12/21, *La consommation d'aliments alternatifs à base de végétaux sévit de plus en plus*, Notre-planete.info,

<https://www.notre-planete.info/actualites/4877-alimentation-vegetale-tendance>

Clotilde Costil, 20/03/2020, *Qu'est ce que le flexitarisme ?*, Economie et Société, Caminteresse.fr,

<https://www.caminteresse.fr/economie-societe/quest-ce-que-le-flexitarisme-1182824/>

Emma, 10/07/2014, *Le coup de coeur pour les phytostérols est-il justifié ?*, Consoglobe.com,

<https://www.consoglobe.com/aliments-enrichis-en-phytosterols-cholesterol-cq>

Hana Kahleova, 17/06/2020,

Une alimentation d'origine végétale améliore-t-elle la santé intestinale ?, GMFH Editing Team,

<https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/une-alimentation-dorigine-vegetale-ameliore-t-elle-la-sante-intestinale-une-interview-dhana-kahleova/>

Justine Wheyl, 20/04/2018, *Végétalisme et véganisme : tendance de fond ou simple effet de mode ?*, Francetvinfo,

https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/vegetalisme-et-veganisme-tendance-de-fond-ou-simple-effet-de-mode_2715320.html

Nicolas B, 2/07/2019, 15 000 L d'eau pour un kilo de boeuf, vraiment ?, The Critical Vegan,

<https://criticalvegan.com/2019/07/02/15-000l-deau-pour-un-kilo-de-boeuf-vraiment/>

Laura Breton, *Microbiote et immunité*, Laboratoire Lescuyer,

<https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/nos-conseils-sante/microbiote-et-immunite>

Reuters, 8/01/2019, *Vegans et Végétariens, simple effet de mode ?*, L'indépendant,

<https://www.lindependant.fr/2019/01/08/vegans-et-vegetariens-simple-effet-de-mode.7323753.php#:~:text=Tout%20en%20affirmant%20que%20la,du%20march%C3%A9%20de%20alimentation>

20/05/21, *Végétariens et flexitariens en France en 2020*, France Agri Mer,

<https://www.franceagrimer.fr/Actualite/Etablissement/2021/VEGETARIENS-ET-FLEXITARIE-NS-EN-FRANCE-EN-2020>

1/03/2018, *Combien de litres d'eau faut-il pour produire 1kg de viande*, Celagri.be
<https://www.celagri.be/combien-de-litres-deau-faut-il-pour-produire-1kg-de-viande/#:~:text=L es%20r%C3%A9sultats%20varient%20de%2020,%C3%A0%2050%20litres%20d'eau.>

La rédaction, 15/03/2015, *Cancer colorectal, les végétariens mieux protégés ?*,
Pourquoidoctor.fr,
<https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/10048-Cancer-colorectal-les-vegetariens-mieux-protoges>

30/04/2017, *La flore intestinale des végés se porte-t-elle mieux ?*, Association Végétarienne de France, <https://www.vegetarisme.fr/flore-intestinale-des-veges/>

Production et consommation de viande, lait et oeufs, Viande.Info,
<https://www.viande.info/viande-lait-oeuf>

Consommation mondiale de viande, Planetoscope,
<https://www.planetoscope.com/elevage-viande/1235-consommation-mondiale-de-viande.htm#:~:text=Selon%20la%20FAO%2C%20il%20se,42%2C9%20kg%2Fhab.>

Qu'est ce que l'alimentation végétale ?, Becel.ca,
<https://www.becel.ca/fr-ca/healthprofessionals/plant-based/what-is-plant-based-eating#:~:text=Comme%20son%20nom%20l'indique,en%20petites%20quantit%C3%A9s%20D4.>