



Votre médecin vous conseille de réduire votre consommation de viande? Réjouissez-vous, car voici un excellent moyen d'améliorer tout à la fois votre santé et celle de la planète.

Il faut en effet 8 kilos de céréales pour produire un seul kilo de boeuf. Ainsi, plus nous consommons de viande, plus nous demandons à la terre de produire des céréales et des fourrages pour nourrir les animaux plutôt que d'alimenter directement les humains. Cela veut dire plus de forêts et de terres sauvages défrichées, plus de pesticides, d'engrais chimiques et d'énergie. Sans compter que la production de viande requiert de 6 à 20 fois plus d'eau que celle de céréales.

À l'échelle de la planète, ce sont 70% des terres agricoles qui sont ainsi consacrées à l'élevage. Selon une étude de l'université Cornell, les Etats-Unis pourraient à eux seuls nourrir 800 millions de bouches supplémentaires avec les céréales destinées à leurs élevages. Réduire notre consommation de viande contribue donc à la conservation de l'eau, de l'énergie et de la biodiversité, ainsi qu'à une utilisation plus rationnelle des ressources.

De plus, ce geste permet de réduire nos émissions de gaz à effet de serre (GES). En effet, selon un rapport de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, l'élevage intensif émet plus de gaz à effet de serre que le secteur du transport. A l'échelle de la planète, il serait responsable de 18% des émissions de GES, principalement à cause de la

flatulences des cheptels! Eh oui, boeufs, vaches, cochons et poulets émettent d'importantes quantités de méthane dans l'atmosphère. Il s'agit d'un gaz dont les effets sur le

Mous, les végétariens? Le no 17 du Canadien, Georges Laraque, est végétalien !

réchauffement sont 23 fois supérieurs à ceux du CO₂.

Conscient de ces impacts, Pascal Hudon, artisan boucher, est le premier à dire à ses clients qu'ils ont tout intérêt à réduire leur consommation de viande et à bien choisir celle qu'ils achètent. « Drôle de boucher! » direz-vous. Il ne s'agit pourtant pas d'un personnage de roman, plutôt d'un visionnaire qui défend l'importance de bien manger

le plaisir des papilles, mais pour le bien-être de la société et la qualité de notre environnement.

Quand on entre dans sa boucherie de l'île Bizard, Les Epicurieux, on tombe sur une fiche présentant les éleveurs et autres artisans du terroir auprès desquels il s'approvisionne.

« Nous avons choisi de miser sur la qualité plutôt que sur la quantité, résume Pascal. Les gens qui consomment moins de viande se donnent les moyens de choisir une viande de meilleure qualité. »

Puis il me montre un jambon sans nitrite provenant d'un cochon élevé par Natasha McNichol et Damien Girard, à Baie-Saint-Paul.

« Ce porc n'a eu que le lait de sa mère avant d'être sevré à 35 jours. Contrairement aux porcs industriels, il n'a pas eu la queue coupée ou les dents arrachées à froid lorsqu'il était bébé. Après le lait de sa mère, on lui a donné de la moulée bio sans antibiotiques ni hormones. Et tout ça au grand air de Charlevoix! » s'exclame-t-il avec fierté.

Pascal m'avoue que certains clients trouvent ces produits trop chers et ne comprennent pas nécessairement la différence avant d'y avoir goûté. Il est possible d'acheter du jambon industriel pour moins de 10 \$ le kilo, alors que celui qu'il vend est trois fois plus coûteux. « Les consommateurs ont l'habitude des super bas prix. Ils ne voient pas les incidences sur toute la chaîne alimentaire et sur la qualité. Payer pas cher, ça veut souvent dire payer le monde pas cher et intensifier la production. Les animaux d'élevage industriel vivent dans des conditions qu'on n'accepterait jamais pour nos chiens et nos chats... Pourquoi est-ce que ça serait plus acceptable pour un porc ou un poulet? »

Contrairement à l'image bucolique du poulet qui picore dans la basse-cour et du boeuf qui broute dans les champs, les animaux d'élevage industriel sont entassés dans des bâtiments où l'air est souvent vicié. L'objectif est de faire

engraisser les animaux le plus vite possible, à moindre coût. Pour ce faire, des hormones et des antibiotiques sont fréquemment ajoutés à leur nourriture.

Mais devant le comptoir des viandes, on oublie souvent tout cela, comme on oublie que les humains sont eux aussi des animaux et que, génétiquement, nous ne sommes pas si éloignés du porc ou de la vache. Sont là pour nous le rappeler les agents infectieux que nous partageons - comme le virus A (H1N1) ou le prion qui cause la maladie de la vache folle et une variante de la maladie de Creutzfeldt-Jakob - et qui se propagent par l'élevage intensif.

La course aux bas prix, les agriculteurs sont les premiers à en ressentir les effets. Je pense à mon frère, Pierre, et à sa femme, Michelle, qui élèvent des agneaux en Montérégie.

« Ce n'est pas évident d'être en concurrence avec l'agneau qui arrive à la tonne de la Nouvelle-Zélande, m'explique mon frère. Ce qui nous sauve, c'est la vente directe à la ferme et au marché public de Saint-Jean. On écoule comme ça 75 pour 100 de notre production. Heureusement, de plus en plus de consommateurs désertent les sentiers battus de l'alimentation globalisée. Leurs choix ont un impact réel sur les producteurs artisanaux comme nous. »

Comme pour les paniers de légumes bios, il y a aussi moyen de devenir partenaires de fermes d'élevage biologique. Par exemple, on passe une commande quelques jours à l'avance, par Internet ou par téléphone, à la ferme Le Crépuscule, à Yamachiche. Ensuite, on se rend à l'un des nombreux points de chute desservis par Jean-Pierre Clavet, que ce soit dans les régions de Montréal, de Québec, de la Mauricie, de Chaudière-Appalaches, de Lanaudière ou des Laurentides.

Bien des gens pensent que le niveau d'énergie décroît si l'on réduit sa consommation de viande ou si l'on devient végétarien. Ayant été végétarienne pendant 15 ans et ne mangeant de la viande qu'à l'occasion maintenant, je peux vous dire que c'est tout le contraire... Et ce n'est pas parce que je suis une femme de petite taille! Georges Laraque, l'imposant n° 17 des Canadiens de Montréal, est végétalien, ce qui veut dire

qu'il a exclu de sa diète tout aliment d'origine animale - produits laitiers, neufs, etc. Ce qui ne l'empêche pas de se sentir plus en forme que jamais! Léonard de Vinci et Gandhi font aussi partie des végétariens qui ont jalonné l'histoire humaine.

Même sans les imiter, vous pouvez vous aussi prendre part aux solutions - une bouchée à la fois - en réduisant votre consommation de viande et en soutenant les petites entreprises qui ont la qualité et l'environnement à coeur!