***Quantité***

|  |  |
| --- | --- |
| Classement des viandes les plus consommées (en kg/habitant) |  |
|  | 2016 | 2017 | 1996 |
| Porc | 22.49 kg | 25.93 kg | - |
| Volaille | 12.04 kg | 9.17 kg | - |
| Bœuf | 11.28 kg | 10.85 kg | - |
| Général | 50.98 kg | - | 53.6 kg |

Les différents pourcentages de consommation de viande sont les suivants :

* 70% des 15-70 ans mangent de la viande au moins 3-4 fois/semaine
* 20% des 15-70 ans mangent de la viande au moins 1-2 fois/semaine
* 4% des 15-70 ans ne mangent jamais de viande

La consommation de viande recommandée est de 200 à 250g par semaine. Or, certaines personnes en consomment entre 300 et 350g par jour, ce qui est beaucoup trop. Une consommation excessive de viande peut engendrer des conséquences à long terme : augmentation de la mortalité, du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer (côlon) et de diabète.

Des études de la Commission Fédérale de l’Alimentation ont même prouvé qu’une consommation excessive étalée sur 13 ans augmente le risque de mortalité de 29% par rapport à une consommation normale.

En ce qui concerne la consommation des viandes transformés (saucisses, viandes séchées, etc…), le risque de cancer peut augmenter à plus de 20%. Même la viande rouge ne fait pas mieux. En effet, elle causerait environ 50'000 décès par an dans le monde en créant des cancers (chiffres de l’OMS). Pour chaque 100g de viande rouge consommée quotidiennement, la probabilité de d’augmenter un potentiel cancer colorectal est de 17%.

|  |
| --- |
| Provenance de viande consommée en Suisse (2016) |
| Type de viande | Provenance Suisse (%) | Variation (%) |
| Général | 80.6 | 0.6 |
| Veau | 97.1 | - |
| Porc | 95.8 | - |
| Bœuf | 82 | 1.4 |
| Volaille | 57 | 2.2 |

Production de viande et d’insectes

|  |
| --- |
| Rejets de gaz à effet de serre (en g/kg de masse corporelle) |
|  | CO2 | CH4 | N2O | NH3 |
| BŒUF | 7.08 | 0.283 | - | 170 |
| PORC | 27.96 | 0.098 | 85.6 | 75 |
| CRIQUET | 6.39 | 0.017 | 21.5 | 7.05 |
| GRILLON | 0.09 | 0.002 | 0.23 | 8.8 |

|  |
| --- |
| Conversion nourriture végétale en nourriture animale |
| Quantité végétaux | Quantité animale |
| 10 kg | 1 kg de bœuf |
| 10 kg | 3 kg de porc |
| 10 kg | 5 kg de volaille |
| 10 kg | 9 kg d’insecte |

Apport énergétique des insectes

Encore très peu répandus en Suisse, les insectes consommables sont pourtant une alternative très intéressante. En effet, ils rapportent presque plus que la viande traditionnelle d’un point de vue nutritionnel. Le tableau ci-dessous compare les quantités de protéines, de lipides, de glucides et d’énergie présente dans un steak avec celles que contiennent les trois insectes autorisés à la vente en Suisse (ver de farine, grillon, criquet migrateur) :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Récapitulatif | Protéines en g/100g | Lipides en g/100g | Glucides g/100g | Kcal/100g poids frais |
| Vers de farine | 45.1 | 37.2 | 5.4 | 206 |
| Grillons | 67.8 | 5.6 | 5.5 | 276 |
| Criquets migrateurs | 48.2 | 38 | 1.1 | 179 |
| Steak de bœuf | 28 | 4 | 0 | 148 |

Nous pouvons déduire à partir de ce tableau qu’une portion de 100g d’insectes rapportent plus de nutriments qu’un steak de bœuf de 100g. Ce fait prouve donc que l’élevage et la consommation mondiale d’insectes ne sont pas négligeables et doivent être soutenus. Même s’ils ne sont pas très appétissants et nous dégoutent, les insectes tiendront probablement un rôle capital dans l’alimentation du futur.

Altérnatives à la viande

Même si son goût reste inimitable, il existe d’autres aliments qui peuvent tout à fait remplacer la viande d’un point de vue nutritionnel. Certains d’entre eux sont même très consommés sans que l’on sache qu’ils offrent des apports pouvant remplacer la viande elle-même.

Les substituts cités ci-dessous ne sont pas là pour remplacer définitivement la viande. Le but est simplement de réduire la consommation et de privilégier d’autres aliments. Il n’est cependant pas garanti que les aliments cités ci-dessous sont issus d’un élevage ou d’une agricultures durable.

Ces valeurs sont données à titre indicatif pour une consommation de 100 grammes.

**L’œuf**

Connu de tous, cet aliment provenant principalement de la poule est une bonne alternative à la viande à cause de sa richesse en protéine. Et la plupart des personnes y sont déjà habituées car c’est un aliment très commun dans notre société.

Protéines : 11.8 g

Lipides : 10 g

Glucides : 0.9812 g

Energie (kCal) : 145 kCal

**Le poisson bio**

Tout comme l’œuf, cet aliment est présent dans notre alimentation depuis bien longtemps. Son goût est assez différent de celui de la viande mais son rapport énergétique lui est presque supérieur. C’est donc un substitut de premier choix pour les réticents qui ne veulent pas essayer d’autres substituts à la viande.

Protéines : 18.7 g

Lipides : 7.01 g

Glucides : 3.96 g

Energie (kCal) : 154 kCal

**Les produits laitiers**

Il s’agit là encore d’une ressource alimentaire très répandue et donc facilement accessible et appréciable. En consommant un certain nombre de produits laitiers en une journée, on peut facilement obtenir un rapport énergétique très proche de celui de la viande.

Protéines : 1.6 g

Lipides : 2 g

Glucides : 5 g

Energie (kCal) : 46 kCal

**Le soja bio**

Très prisé par les végétariens et les végétaliens, le soja est l’un des substituts de viande les plus connus. Il est tiré de graine que l’on trouve dans les gousses de l’arbre soja et est massivement cultivé. Le soja est utilisé pour fabriquer de nombreux aliments, les plus connus étant le tofu et le lait de soja (mais les possibilités sont bien plus nombreuses). On l’utilise aussi pour l’alimentation animale dans le domaine de l’élevage.

Protéines : 38.2 g

Lipides : 18.3 g

Glucides : 6.29 g

Energie (kCal) : 329 kCal

**Le seitan**

Le seitan est un substitut fait à partir de protéines de blé (gluten). Il ressemble à du pain mais a la texture de la viande dès qu’il est cuit. Très riche en protéines, le seitan ne contient presque pas de graisse.

Protéines : 75 g

Lipides : 1.9 g

Glucides : 14 g

Energie (kCal) : 370 kCal

**Les légumineuses**

Déjà présentes dans notre alimentation de base, les légumineuses peuvent facilement remplacer une portion de viande quotidienne si on en consomme assez. Très vaste, le groupe des légumineuses contient de nombreuses variété : lentilles, haricots, pois, luzerne et même soja.

Protéines : 8.2 g

Lipides : 0.5

Glucides : 12.6

Energie (kCal) : 90 kCal

**Les céréales**

Tout comme les légumineuses, les céréales font déjà partie de notre alimentation de base et propose un bon rapport énergétique si on en consomme assez. De plus, la famille des céréales compte de nombreuses espèces : le blé, le maïs, l’orge, le riz, etc…

Protéines : 9 g

Lipides : 1.7 g

Glucides : 82.5 g

Energie (kCal) : 387 kCal

**Les oléagineux**

Noix, amandes, noisettes, arachides et autres peuvent très bien remplacer la viande avec leur composition nutritionnelle. Cependant, il ne faut pas en consommer dans le but de remplacer une portion de viande d’environ 100 g car les oléagineux sont très riches en huile, ce qui ne serait pas sain du tout pour soi-même. Il vaut donc mieux en manger en tant que compléments plutôt qu’en repas.

Protéines : 15.5 g

Lipides : 59 g

Glucides : 16.5 g

Energie (kCal) : 641 kCal

**Les insectes**

Introduits récemment en Europe, les insectes consommables sont actuellement très mis en avant pour remplacer la viande. En effet, les insectes sont faciles à reproduire, consomment peu pour une grande quantité produite et offre des apports nutritionnels très proches de ceux de la viande. Malheureusement, leur vente est encore très limitée en Europe. En suisse par exemple, seul trois espèces d’insectes sont autorisées à la vente, ce qui est très petit comparé à d’autres pays.

Protéines : 53.7 g

Lipides : 26.9 g

Glucides : 4 g

Energie (kCal) : 220,3 g

**Les micro-algues**

Beaucoup moins connues que les substituts cités précédemment, les micro-algues (chlorella, spiruline, etc) offrent de très bons apports similaires à ceux de la viande. Elles ne constituent toutefois pas un véritable repas en soit car elles sont généralement sous la forme de pastilles, de poudres ou de boissons. Il existe des algues traditionnelles nettement plus connue (principalement utilisées dans la cuisine asiatique) qui peuvent aussi être d’éventuels substituts.

Protéines : 5.9 g

Lipides : 0.4 g

Glucides : 2.1 g

Energie (kCal) : Inconnue