

sont confinés à des enclos intérieurs, très entassés, jusqu'au jour où ils iront se faire abattre.

La meilleure façon de réduire cette souffrance animale est de réduire sa consommation de viande.

Références:

1. Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, « L'élevage aussi est une menace pour l'environnement », 29 novembre 2006.
2. Prof Anthony McMichael et al., « Food, livestock production, energy, climate change, and health », The Lancet, 2007
3. Environmental Science and Technology
4. Martin, Pamela. « Study analyzing the environmental impact of an American diet based on meat versus a diet based on vegetables ». University of Chicago, 2009.
<http://www.earthsky.org/interviewpost/agriculture/scientist-says-health-of-planet-and-people-are-linked>
5. FAO, « Meat and meat products in human nutrition in developing countries », chapter 1, animal versus plant production, 1992.
<http://www.fao.org/docrep/t0562e/T0562E00.htm#Contents>
6. Changhui Peng, Sebastian Weissenberger. « CO₂, Kyoto et nous : un bilan carbone pour la ville (partie 2) », FrancVert, Été 2009, Vol. 6, No. 2
<http://www.francvert.org/pages/62articlesco2kyotoetnous2.asp>
7. Daniel Renault (FAO), « Value of virtual water in food, principles and virtues », 2002, p. 17.
<http://www.fao.org/nr/water/docs/VirtualWater.pdf>
8. Rapport Planète Vivante, Fonds mondial pour la nature (WWF), 2008, www.wwf.fr
9. « Eating the Planet : Feeding and fuelling the world sustainably, fairly and humanely – a scoping study ». Friends of the Earth et Compassion in World Farming, novembre 2009, www.ciwf.org.uk/resources/publications/environment_sustainability

Qui sont derrière cette coalition?

De nombreuses associations, fondations, organismes entre autres: les AmiEs de la Terre de Québec, Équiterre, Fondation David Suzuki, Greenpeace, Association végétarienne de Montréal, Groupe de simplicité volontaire de Québec, SADC des Laurentides et même la Ville de Montréal-Est.

Des personnalités publiques telles Georges Laraque (hockeyeur professionnel), Laure Waridel (éco-sociologue et co-fondatrice d'Équiterre), Yves Gagnon (jardinier écologique et auteur), Hugo Latulippe (cinéaste), Renée Frappier (auteure et professeure en alimentation saine), Isabelle Maréchal (journaliste).

Des artistes, comédiens, chanteurs parmi lesquels Frédéric Back (illustrateur et réalisateur de films d'animation), Jacques Languirand (animateur de radio, écrivain et dramaturge), Julie Snyder (productrice et animatrice), Xavier Dolan (réalisateur, scénariste et acteur), Patricia Tulasne (comédienne), Sophie Faucher (comédienne), Joël Legendre (comédien et animateur), Anne Dorval (comédienne), Jacques Godin (comédien).

Sans oublier plusieurs professionnels de la santé tels qu'Anne-Marie Roy (nutritionniste-diététiste), Daniel Brazeau (médecin), Kathleen Pelletier (médecin), Corinne Fels (infirmière), Louise Lambert-Lagacé (nutritionniste).

Bref, pour suivre l'évolution du mouvement, pour découvrir la liste complète des signataires et pour s'y joindre, visitez le site www.lundisansviande.net.

Glossaire

- Viande : produit issu de la chair des animaux terrestres ou aquatiques.
- Végétarien: ne contenant aucune chair animale, mais parfois des produits laitiers et des œufs.
- Végétalien: ne contenant aucun produit animal.
- Vegan : voir *végétalien*.
- Cru : aliment qui n'a pas été cuit ou chauffé à plus de 45°C.
- Dérivés animaux: produits transformés à partir des animaux (gélatine, bouillon de poulet, etc.).
- Sous-produits animaux : produits laitiers (beurre, lait, fromage, yogourt, œuf, miel, etc.).



Lundi sans viande

Joignez le mouvement!

www.lundisansviande.net

Historique

La campagne « Lundi sans viande » est une initiative du département de la Santé Publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore (États-Unis) qui vise à promouvoir les bienfaits écologiques et sur la santé de réduire son apport en produits animaux.

Plusieurs pays ont déjà lancé leur propre campagne « Lundi sans viande » dont les États-Unis (Meatless Monday), l'Angleterre, les Pays-Bas, le Brésil, la Finlande, la France, la Belgique (le jeudi dans leur cas) et Taiwan.

Le Québec a décidé d'emboîter le pas avec sa campagne québécoise « Lundi sans viande » qui vise à informer le public québécois de l'impact de la consommation de viande sur l'environnement, la santé et l'éthique animale.

L'impact majeur de la surconsommation de viande est trop souvent sous-estimé ou ignoré. Pourtant, des solutions simples existent. Des citoyens, des personnalités et des organisations se mobilisent face à l'inertie des pouvoirs publics.

La campagne a pour but de conscientiser et de motiver un maximum de Québécois(es) à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets à base de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales (riz, pâtes, etc.), légumes, fruits).

Pourquoi le lundi?

La panoplie de scientifiques, de nutritionnistes et de médecins du département de la Santé Publique de l'Université Johns Hopkins a choisi les lundis pour des raisons historiques et parce que c'est le début de la semaine. Il semblerait que lorsque l'habitude se prend en début de semaine, les gens ont plus tendance à conserver cette habitude pour le reste de la semaine.

Quels seront les moyens pris par la coalition?

Afin de faciliter la tâche des citoyens désirant s'engager à ne pas manger de viande les lundis, la coalition québécoise rendra publique la liste des restaurateurs qui offrent des repas équilibrés à base de végétaux au moins les lundis. Cette liste sera affichée sur le site Internet de la coalition (www.lundisansviande.net).

Pourquoi est-il urgent d'adhérer à la campagne « Lundi sans viande »?

Moins on mange de viande, plus on aide notre planète, notre santé et les animaux!

La campagne québécoise met l'accent sur trois principales raisons de réduire sa consommation de viande:

Pour l'environnement

À l'échelle de la planète, les gens consomment trop de produits animaux, et par le fait même, on retrouve trop d'animaux d'élevage. Ces choix alimentaires et agricoles amènent une énorme pression sur les ressources de la planète et contribuent à la dégradation de l'environnement.

Réchauffement climatique

La production de viande (incluant le transport du bétail et de sa nourriture) est responsable de 18% des émissions globales de gaz à effet de serre¹. Cette contribution est

plus grande que celle de toutes les formes de transport confondues (13%)². Ces émissions sont principalement dues aux émissions de méthane, un gaz qui contribue 25 fois plus au réchauffement de la planète que le CO₂. Ce gaz est produit en grande quantité par les ruminants et la gestion du fumier.

On parle beaucoup d'achat local, ce qui est très bien. Par contre, remplacer un jour par semaine la viande rouge et les produits laitiers par des alternatives végétales réduit davantage les émissions de gaz à effet de serre qu'acheter la totalité de sa nourriture auprès de producteurs locaux³.

Vers une meilleure utilisation des ressources

Une alimentation à base de produits animaux requiert en moyenne 4,5 fois plus de superficie agricole qu'une alimentation à base de végétaux⁴. En effet, convertir des protéines végétales en protéines animales s'avère peu efficace : si on nourrit des animaux avec des céréales, ils ingèrent en moyenne 7 kilocalories pour redonner une kilocalorie sous forme de viande⁵.

Selon les auteurs du rapport « CO₂, Kyoto et nous : un bilan carbone pour la ville », « Un hectare de terre peut produire annuellement 18 tonnes de légumes, 15 tonnes de pommes de terre ou 12 tonnes de fruits, mais seulement 400 à 500 kg de viande blanche, de lait ou d'œufs et pas plus de 33 kg de viande rouge. »⁶.

La situation est similaire avec l'eau: environ 5 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 000 kilocalories d'aliments d'origine animale, contrairement à 1 000 litres si l'origine est végétale⁷.

Déjà depuis 1986, l'humain consomme en une année plus de ressources que celles pouvant être renouvelées annuellement⁸. Par conséquent, suivant les ressources disponibles, si nous voulons nourrir la population mondiale sans cesse croissante, il faut commencer dès maintenant à réduire notre apport en protéines animales⁹.

Autres problèmes environnementaux

De surcroît, il faut mentionner que l'élevage des animaux contribue à plusieurs problèmes environnementaux tels que la déforestation, la désertification, l'érosion des sols,

la pollution des sols et de l'eau, les pluies acides, les algues bleu-vertes et la destruction de milieux naturels.

Pour améliorer notre santé

En remplaçant notre apport en viande par des légumineuses, des noix et du soya, nous ajoutons des phytoprotecteurs, des antioxydants et des fibres à notre alimentation, tout en réduisant par le fait même notre apport en gras saturé et en cholestérol.

Substituer des repas de viande par davantage de végétaux permet ainsi de réduire nos risques de cancers, maladies cardiaques, obésité, hypertension artérielle, diabète, maladies rénales, etc.

Même le guide alimentaire canadien, en ayant mis les légumineuses en premier plan dans la section viandes et substituts, donne un message d'encouragement à manger plus souvent les alternatives végétales de la viande.



Pour poser un geste éthique

La grande majorité des viandes consommées au Québec proviennent de fermes qui utilisent des techniques industrielles de production. Plus de 53 milliards d'animaux sont consommés chaque année dans le monde, dont 650 millions au Canada.

Ces millions d'animaux d'élevage industriel sont élevés, transportés et abattus dans des conditions inacceptables d'un point de vue éthique. On les traite de manière mécanique et industrielle, sans prêter aucune attention particulière à leurs besoins fondamentaux ou à leur capacité à souffrir. Les pratiques utilisées sur les animaux de fermes industrielles (telles que l'ablation de la queue des cochons, le débécquage des poussins et la castration des mâles sans anesthésie) leur infligent de grandes souffrances. De plus, pour la majorité d'entre eux, ils