



Aujourd'hui, repas de midi original. Vous êtes invités et vous n'avez donc pas le choix du menu.

Le voici :

- Salade verte aux noix fraîches
- Flan de légumes
- Compote de pommes au jus de clémentines
- Gâteau de riz.

Vous trouvez qu'il manque quelque chose ? J'ai oublié de vous dire que tout est « bio », c'est-à-dire issu d'une agriculture refusant les engrais et les pesticides de synthèse. Par conséquent, vous n'ingurgitez pas de résidus de ces substances chimiques indésirables.

Ah, vous vouliez parler de la viande ? Manger « bio », c'est en manger le moins possible et préférer les volailles à la viande rouge. Mais, bien sûr, il faut éviter les carences, on doit donc bien équilibrer son repas en céréales, légumes et fruits sans restriction ... éventuellement en sous-produits animaux (œufs et fromages), mais cela avec parcimonie.

La quantité de viande consommée par habitant et par an a plus que triplé en un siècle en France ! Et le modèle occidental fait des émules en Asie. Est-ce bien raisonnable tous ces immenses hangars d'élevage nécessitant des quantités énormes d'antibiotiques ? Quant à la déforestation en Amazonie, c'est principalement pour l'élevage local ou pour la production de soja pour nourrir nos élevages. Et l'on pourrait évoquer les énormes besoins en eau ...

Si c'est la première fois que la viande n'est pas à votre menu, voilà une bonne occasion de goûter un repas végétarien. C'est une expérience à faire. Et à renouveler plusieurs fois. Vous qui cherchez des choses à changer dans votre vie, il s'agirait d'un changement important, au point d'influer sur la température globale de la planète !

## **En finir avec les records de GES !**

C'est possible, vraiment.

- Les ruminants – dont la digestion s'accompagne de la fermentation des végétaux absorbés – émettent du méthane, et ce, en grande quantité – entre

le cinquième et le quart du total des gaz à effet de serre (GES) – ; et le méthane est un gaz beaucoup plus puissant que le dioxyde de carbone (gaz carbonique).

– Avant de trouver la viande chez le boucher, il a fallu l'y transporter en passant par l'abattoir. Au préalable, il a fallu nourrir les animaux et donc produire des végétaux en quantité, ce qui a entraîné une grande consommation d'énergie fossile (surtout quand la méthode n'est pas « bio », mais utilisatrice d'engrais et de pesticides), et, dans tous les cas, il faut fournir le carburant des véhicules agricoles. Donc, au méthane des ruminants s'ajoutent le CO<sup>2</sup> et le protoxyde d'azote dû à la décomposition des engrais azotés ...

### **Revenons à notre repas**

– Autre particularité : les produits de base ont, pour la plupart, été achetés soit au maraîcher du secteur qui les livre lors d'une tournée hebdomadaire, soit chez un commerçant de proximité. Donc en n'allant plus à l'extérieur de la ville pour faire les courses, le déplacement est plus court et, s'effectuant souvent à pied à l'aller, en bus au retour (parce que le sac est lourd), la voiture, restée au garage, n'a pas émis de gaz carbonique.

Faire chuter les GES ? De retour chez vous, vous aurez toute latitude de choisir d'y contribuer sept jours sur sept ou d'opter pour un jour sans viande, puis deux, puis trois, comme vous l'entendrez.

Rajendra Pachauri, président du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat (GIEC), préconise de s'abstenir de manger de la viande un jour par semaine afin de lutter contre les changements climatiques. Rien ne vous empêche de faire mieux !