

# L'appel des 500 pour un « lundi vert »

*Cet engagement est porté par 500 personnalités :  
artistes, scientifiques, sportifs et acteurs publics  
Plus d'informations sur [lundi-vert.fr](http://lundi-vert.fr)*

Il existe aujourd'hui des raisons impératives de diminuer collectivement notre consommation de chair animale en France. Nous pensons que chaque personne peut faire un pas significatif dans ce sens pour l'un ou l'autre des motifs suivants : la sauvegarde de la planète, la santé des personnes, le respect de la vie animale. Nous nous engageons à titre personnel à remplacer la viande et le poisson chaque lundi (ou à aller plus loin dans ce sens). Voici les arguments qui nous semblent décisifs.

## *Environnement*

La production de viande est l'une des activités humaines ayant les conséquences les plus néfastes pour l'environnement (1). Elle constitue un gaspillage des ressources naturelles. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, produire une seule calorie de viande nécessite 4 à 11 calories végétales (2). S'alimenter avec des végétaux plutôt que d'alimenter des animaux avec des végétaux pour ensuite les consommer permettrait de dégager de 2 à 20 fois plus de protéines par hectare cultivé (3), et par conséquent de répondre de manière plus rationnelle aux défis alimentaires de la planète dans un contexte de population croissante. L'élevage représente aussi une cause principale de déforestation et de perte de biodiversité. Par exemple, 85% des surfaces déboisées de la forêt d'Amérique du Sud ont été dédiées à l'élevage (4). De plus, il contribue selon les Nations Unies à 14,5% des émissions totales des gaz à effets de serre (5). Il est donc possible de considérer, comme le président du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) qu'« une journée sans viande peut aider à lutter contre le changement climatique ». Enfin, l'élevage consomme une quantité très importante d'eau potable. L'empreinte eau du bœuf par calorie est environ 20 fois supérieure à celle des céréales ou des féculents (6,7). L'élevage contribue également à la pollution de l'air. Par exemple, en France, environ 70% des émissions d'ammoniac, un des principaux précurseurs de particules fines PM25, sont issues de l'élevage (8). Les dégâts environnementaux de la consommation de chair animale sont également constatés en mer, où la surpêche représente une cause massive de destruction des écosystèmes et d'extinction écologique (9).

## *Santé humaine*

La santé humaine est la deuxième raison objective de limiter la consommation de chair animale. L'intérêt que les êtres humains ont développé pour la viande ne présente plus aujourd'hui les mêmes bénéfices que durant d'autres périodes de l'évolution humaine. Selon les autorités scientifiques, la viande n'est absolument pas indispensable à l'équilibre alimentaire : dans tous les pays développés, elle peut être remplacée par des végétaux, lesquels fournissent des protéines et des nutriments que l'organisme peut assimiler (10). Manger moins de viande serait même favorable à la santé (11) en contribuant à atténuer le risque de maladies cardiovasculaires (12,13), de diabète (14)

et d'obésité (15). L'Organisation mondiale de la santé a établi que la viande rouge transformée était en effet une cause certaine de cancer, tandis que la viande rouge non transformée en était une cause probable. Aujourd'hui, les Français consommant près de 100g de viande chaque jour augmentent de 30% leur probabilité de développer un cancer en comparaison à ceux qui se limitent à 40g en moyenne (16). Plus globalement, si l'humanité optait pour une alimentation entièrement à base de végétaux, le taux de mortalité humaine chuterait entre 6 et 10% (17). Enfin, les risques sanitaires liés à l'élevage industriel sont un autre préjudice majeur : les fermes industrielles qui regroupent des milliers d'animaux dans des espaces très confinés facilitent la propagation d'épidémies et de souches bactériennes dont certaines sont résistantes aux antibiotiques.

### *Vies animales*

Actuellement, en une année, soixante quatorze milliards d'animaux terrestres (mammifères et oiseaux) et entre cinq cent et mille milliards d'animaux aquatiques sensibles (poissons, crustacés décapodes, et mollusques céphalopodes) sont tués pour la consommation humaine (18). Les recherches récentes en éthologie indiquent que ces animaux disposent de structures anatomiques et de capacités cognitives et sensorielles leur permettant de ressentir la douleur (19, 20), et leurs comportements indiquent qu'ils sont affectés lorsqu'ils sont blessés (ou même, pour une grande partie d'entre eux, lorsqu'ils voient leurs congénères l'être). En France, 99% des lapins, 95% des cochons, 90% des veaux et 82% des poulets de chair sont élevés de manière intensive, c'est-à-dire qu'ils sont confinés dans des cages ou des bâtiments fermés afin de les engraisser et les maintenir en vie jusqu'à leur abattage précoce. L'image commerciale d'animaux heureux en élevage (bio ou non) est presque toujours fautive. Pour éviter les blessures dues à l'entassement des animaux ou pour le goût de la viande, l'élevage procède à des mutilations systématiques sans anesthésie (becs, cornes, pattes, dents, queues, testicules). Enfin, après avoir subi des conditions de transport souvent inadéquates et brutales, la moitié des animaux abattus en France sont encore conscients lorsqu'ils sont saignés (21). Le sort des poissons n'est pas plus enviable que celui des animaux terrestres. Par exemple, dans le cas de la pêche au chalut, d'immenses filets en forme d'entonnoir capturent tous les animaux qui s'y amassent, mêlés à divers débris. Déversés sur de la glace, ils y agonisent asphyxiés, écrasés par les autres poissons ou meurent par éclatement de leurs organes internes à cause de la décompression. Si l'on en doutait encore, une commission d'experts qualifiés a établi qu'« il n'y a aucune bonne raison de conclure que les poissons seraient insensibles à la douleur » (22).

En conclusion, pour l'un ou plusieurs des arguments que nous venons de mentionner (la planète, la santé et les animaux), il nous semble à la fois rationnel, souhaitable et réaliste d'infléchir nos habitudes, en commençant par nos repas chaque lundi. Bien que ces évolutions de pratiques individuelles ne soient pas suffisantes pour produire tout le changement nécessaire (qui relève naturellement d'un niveau plus global), nous pensons qu'elles y contribuent. C'est donc l'engagement que nous prenons publiquement et que nous vous invitons à prendre avec nous.

***Pour faciliter ce changement à grande échelle et la mise en place d'habitudes alimentaires adaptées (remplacer la viande et le poisson par des aliments de contenu nutritif équivalent, et non de les supprimer sans compensation), sur le site [lundi-vert.fr](http://lundi-vert.fr) une équipe de chercheurs issus de plusieurs institutions vous propose un accompagnement individualisé de votre démarche chaque semaine, dans le cadre d'un projet scientifique sur le changement durable des conduites alimentaires.***

*Références scientifiques citées*

- (1) Godfray, C. et al. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science*, 361, eaam5324.
- (2) FAO, <http://www.fao.org/docrep/003/x3002f/X3002F04.htm>
- (3) Alon Shepon, Gidon Eshel, Elad Noor, Ron Milo. (2018). The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201713820 DOI: 10.1073/pnas.1713820115
- (4) De Sy, V. et al., (2015). Land use patterns and related carbon losses following deforestation in South America. *Environmental Research Letters*, 10, 124004.
- (5) P. J. Gerber et al., "Tackling climate change through livestock: a global assessment of emissions and mitigation opportunities" (FAO, 2013). <http://www.fao.org/3/a-i3437e.pdf>
- (6) Mekonnen, M. & Hoekstra, A. (2012). A global assessment of the water footprint of farm animal products. *Ecosystems* 15, 401–415 (2012).
- (7) [Waterfootprint.org](http://Waterfootprint.org)
- (8) INRA (2017) *Rôle, Impacts et Services issus des Elevages Européens*. <https://inra-dam-front-resources-cdn.brainsonic.com/ressources/afile/376842-06074-resource-esco-elevage-eu-rapport-complet-en-francais.pdf>
- (9) Jackson, J. B. C (2001). Historical Overfishing and the Recent Collapse of Coastal Ecosystems. *Science* 293, 5530 : 629-637. doi :10.1126/science.1059199.
- (10) Melina V, Craig W, Levin S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016;116:1970-1980.
- (11) Boutron-Ruault M.C., Mesrine, S., Pierre, F.. (2017). Meat consumption and health outcomes. In Mariotti, F. (Ed.). *Vegetarian and plant-based diets in health and disease prevention* (pp. 197-214). New York: Academic Press.
- (12) S. Rohrmann et al. (2013). Meat consumption and mortality—Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Med.* 11, 63 (2013). doi: 10.1186/1741-7015-11-63; pmid: 23497300

- (13) X. Wang et al. (2016). Red and processed meat consumption and mortality: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Public Health Nutrition*, 19, 893–905 (2016). doi: 10.1017/S1368980015002062; pmid: 26143683
- (14) A. Wolk (2017). Potential health hazards of eating red meat. *Journal of Internal Medicine* 281, 106–122. doi: 10.1111/joim.12543; pmid: 27597529
- (15) A. C. Vergnaud et al. (2010). Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study. *Am. Journal of Clinical Nutrition*, 92, 398–407.
- (16) Dialo et al., (2018). Red and processed meat intake and cancer risk: Results from the prospective NutriNet-Santé cohort study. *International Journal of Cancer*, 142, 230–237.
- (17) Springmann M., et al., 2016. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences* vol. 113 no. 15, 4146–4151, doi: 10.1073/pnas.15231
- (18) <http://www.fao.org/faostat/fr/#data/QL>
- (19) Chapouthier, G. & Tristani-Potteaux, F. (2013). *Le chercheur et la souris*. Paris : CNRS Éditions.
- (20) Braithwaite, V. (2010). *Do fish feel pain ?* Oxford : Oxford University Press.
- (21) Données OABA (OABA.fr), *Oeuvre d'Assistance aux Bêtes d'Abattoir*.
- (22) Commission fédérale suisse d'éthique pour la biotechnologie dans le domaine non humain (CENH). Rapport sur l'utilisation éthique des poissons. [http://www.ekah.admin.ch/fileadmin/ekah-dateien/dokumentation/publikationen/f-Broschuere\\_Ethischer\\_Umgang\\_mit\\_Fischen.pdf](http://www.ekah.admin.ch/fileadmin/ekah-dateien/dokumentation/publikationen/f-Broschuere_Ethischer_Umgang_mit_Fischen.pdf)