

L'info du jour → Haute-Loire

Les protéines

Les protéines végétales sont dépourvues d'oméga 3. Nous les trouvons dans les poissons gras (saumon, maquereaux...) et les volailles grasses (canard, oie).

Un chiffre

12 %, la baisse de la consommation de viande en France en dix ans d'après une étude du Credoc. La baisse est plus marquée chez les cadres.

Les acides aminés

Les protéines sont constituées d'acides aminés qui sont au nombre de 20 dont 8 sont dits essentiels, car notre organisme ne sait pas les fabriquer.

AGRICULTURE ■ Le « Lundi vert » ou l'appel à réduire la consommation de viande, inquiète les professionnels

Notre modèle agricole en danger ?

Face aux attaques répétées sur l'élevage, les professionnels du département avancent leurs arguments et leurs bonnes pratiques.

Philippe Suc

philippe.suc@centrefrance.com

Encore un régime, une nouvelle mode : se passer de poisson et de viande chaque lundi. Tel est le défi lancé voilà quelques semaines par 500 personnalités dont Isabelle Adjani, Yann Arthus-Bertrand et Juliette Binoche. Dans une tribune publiée par *Le Monde*, elles affirment qu'il existe aujourd'hui « des raisons impératives de diminuer collectivement notre consommation de chair animale en France ».

Pour que le changement d'habitude se fasse en douceur, ces artistes, scientifiques comme Laurent Bégue qui dirige actuellement la Maison des sciences de l'Homme Alpes à Grenoble ou défenseurs de l'environnement proposent un « lundi vert ». L'idée est de remplacer chaque lundi la viande et le poisson par d'autres aliments.

« Une société qui en permanence se fait peur »



ÉLEVAGE ALLAITANT. Les professionnels locaux mettent en avant « leur » modèle et ses bonnes pratiques.

des espaces publics en ville ».

Il y a viandes et viandes...

« Qu'on arrête de tout généraliser, de tout globaliser » renchérit Anthony Fayolle président des JA, lui-même éleveur allaitant à Blanzac : « Reste à savoir de quelle viande on parle. Un kilo de viande n'est pas produit de la même manière dans Massif Central, aux USA ou en Argentine, ce n'est pas la même agriculture ». Et puis ajoute le responsable : « L'élevage entretient les territoires et les paysages. Si on stigmatise trop le monde agricole, c'est notre modèle de production qui disparaîtra en premier ».

La question de la déforestation ne se pose pas en France où la forêt a plus que doublé. « L'enjeu essentiel est d'arriver justement à garder des territoires ouverts. On se demande d'ailleurs si demain, on aura encore des éleveurs pour entretenir certains territoires. Sans parler des risques de friches et d'incendie », indique Yannick Fialip.

Des pratiques naturelles

Aujourd'hui, plus de 40 % des surfaces agricoles sont fertilisées grâce aux effluents des animaux de ferme. « Alors va-t-il falloir demain faire appel à plus de chimie ? », s'interrogent les responsables agricoles.

Ces nouvelles modes alimentaires n'auraient pas eu jusqu'ici de conséquences notables sur les filières locales notamment en viande bovine. Une demande dans les pays émergents permet aux systèmes allaitants d'exporter surtout des bovins mâles. Les producteurs de viande porcine, quant à eux, ne sont même pas en mesure de répondre à la demande. Les entrepreneurs agroalimentaires locaux faisant appel à de la matière première de l'extérieur, y compris étranger. ■

Plusieurs raisons sont avancées pour inciter les consommateurs à changer leur comportement. Pour la planète (émissions de gaz à effets de serre, eau, déforestation), pour notre santé (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires), pour les animaux (les défenseurs de la cause animale mettent en avant de mauvais traitements des animaux de rente

durant leur élevage industriel ou leur abattage).

Le président de la FDSEA, Yannick Fialip brandit le risque sur la filière. « On est dans un pays de liberté. On est libre de manger ce que l'on veut. On n'est pas obligé d'avoir des publicités mensongères sur notre métier. Aucune étude n'a prouvé le côté cancérigène de la viande. On est dans une société qui en permanence se fait peur, alors que l'alimentation c'est d'abord du plaisir », indique le représentant du monde agricole tout en reconnaissant qu'il peut y avoir des excès. « Les Américains mangent deux fois plus de viande que les Européens. Ces derniers sont de plus grands consommateurs que des pays en voie de développement. On est dans un juste milieu. Des popu-

lations sont très heureuses de manger de la viande, ne serait-ce qu'un steak haché ».

Le représentant balaye l'idée selon laquelle l'élevage serait une des activités humaines les plus néfastes pour la planète : « L'élevage, dit-il, a essentiellement besoin d'eau de pluie. Il faut se poser la question : est-ce que les gens sont économes en eau, sans compter l'arrosage

protéines animales. Pour Cécilia Guillien, il est urgent « de reprendre son sens critique ». Les programmes de nutrition ne représentent pas forcément un idéal. « Il y a, certes, dit-elle, de bonnes choses mais on a aussi des a priori déconcertants. Des conseils surprenants comme maigrir en mangeant moins de graisses et en les remplaçant par des glucides (céréales et pommes de terre) ».

Mais surtout pour la naturopathe : que ce soit pour la viande ou les légumes, l'art de manger sainement réside dans le choix des produits locaux et de saison. ■

Nutrition : il est grand temps de retrouver « son sens critique »

Il existe une multitude de propositions diététiques en vogue. La fourchette nous en tomberait des mains. Au-delà de cette pléthore de régimes alimentaires, plus ou moins rationnels et passionnels, qu'est donc censé manger l'être humain ?

En dehors de toutes considérations, religieuse, philosophique et écologique nous avons posé la question à Cécilia Guillien, naturopathe et réflexologue plantaire en Haute-Loire. L'homme possède un appareil digestif qui est conçu pour consommer des protéines, ce qui ne veut pas dire qu'il y a nécessité d'en manger à tous les re-



NATUROPATHE. Cécilia Guillien cultive l'art « du bon et bien manger ».

pas estime la professionnelle. Les protéines sont fournies par la viande, le poisson, l'œuf (qui avec le lait maternel fait référence en matière protéique), le fromage, l'association légumineuses/céréales (qui fournit les acides aminés nécessaires). « L'objectif est de varier ces protéines sur une semaine : il n'est pas bon de manger du porc tous les jours, comme de manger un œuf à tous les repas », indique Cécilia Guillien. Les protéines végétales et animales ne doivent pas être placées sur un même plan : les premières sont enfermées dans des fibres donc moins assimilables que les