



Association Végétarienne de France

Notre assiette change le monde

ASSIETTES DURABLES



A l'AVF - Association Végétarienne de France, notre rôle c'est de faire connaître l'alimentation végétale et d'aider celles et ceux qui veulent réduire leur consommation de produits animaux, à leur rythme.

Quand on parle d'alimentation végétale, ça ne veut pas forcément dire arrêter totalement la viande mais réfléchir à ce que l'on mange.

Pourquoi ?

Parce que notre alimentation a un impact sur l'environnement, les animaux et aussi notre santé.

C'est pour ça qu'à l'AVF on considère que : "Notre assiette change le monde".

INTERVENTION



FORMAT

8 questions
pour comprendre le sujet



RÈGLES

Échanges respectueux
Limitation du niveau sonore



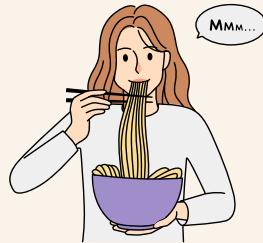
BIENVEILLANCE

Écoute des autres
Compréhension des
différents points de vue



Cette intervention rythmée par des questions-réponses est un moment d'échange : on peut ne pas être d'accord tant qu'on s'écoute et qu'on s'exprime dans le respect des opinions de chacun.

MISSIONS DE L'AVF



Populariser l'alimentation végétale :
accompagner le grand public vers une transition alimentaire



Plaidoyer en faveur de l'environnement et des animaux auprès des élu-es afin de faire progresser les politiques publiques vers un mode de consommation plus vertueux

L'AVF a deux missions principales :

La première, c'est de rendre l'alimentation végétale accessible à tous en expliquant, informant et en accompagnant celleux qui veulent réduire leur consommation de produits animaux.

La deuxième, c'est le plaidoyer.

Ça consiste à défendre l'environnement et les animaux auprès des décideurs, par exemple pour proposer plus de repas végétariens dans les cantines.

L'idée, c'est d'agir à la fois à l'échelle individuelle et collective.

Le Végétarisme

Mode d'alimentation qui **exclut la chair animale** (viande, poisson, crustacés, mollusques...)



Le Végétalisme

Mode d'alimentation qui **exclut tout produit alimentaire d'origine animale** (chair + produits laitiers, œufs, miel)



Le Véganisme

Mode de vie global qui tend à **exclure tout produit d'origine animale**, dans l'alimentation, l'habillement, l'hygiène ou les loisirs (fondé sur une motivation éthique de **refus de l'exploitation animale**)



On entend souvent le mot végétarien, un peu moins les mots végétalien ou végan, et ils sont donc parfois confondus.

Cette diapo sert justement à expliquer la différence entre ces modes d'alimentation voire de vie.



ÉCOLOGIE

Quand on parle d'écologie, on pense souvent aux déchets, au plastique ou aux transports. Mais on oublie parfois que ce qu'on mange a un impact énorme sur la planète.

En effet, manger végétarien est la solution la plus efficace pour lutter contre le changement climatique !

QUESTION 1 :
POUVEZ-VOUS CLASSEZ CES GESTES DU PLUS AU MOINS EFFICACE POUR RÉDUIRE SES ÉMISSIONS CARBONÉES ?

A

Adopter un régime végétarien

B

Ne plus prendre l'avion

C

Covoiturer sur tous ses trajets

D

Manger local



Sur cette diapo, on vous propose un petit jeu.

Selon vous, laquelle des quatre actions proposées permet le plus de réduire ses émissions de CO₂ ?

QUESTION 1 :
POUVEZ-VOUS CLASSEZ CES GESTES DU PLUS AU MOINS EFFICACE POUR RÉDUIRE SES ÉMISSIONS CARBONÉES ?

1

Adopter un régime végétarien

3

Ne plus prendre l'avion

2

Covoiturer sur tous ses trajets

4

Manger local



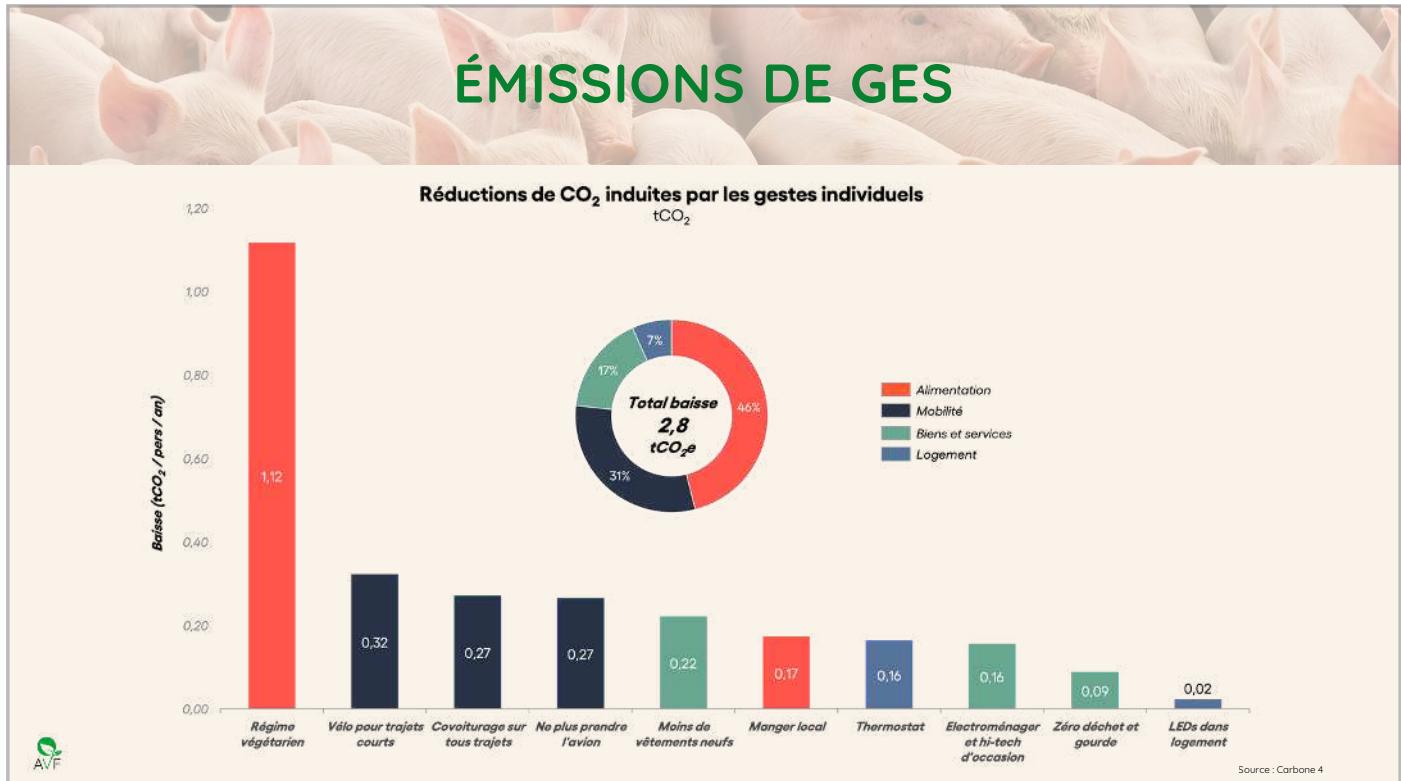
Souvent, on pense d'abord aux transports, et c'est normal.

Mais ce qui surprend, c'est que c'est l'alimentation qui arrive en première place puisqu'elle a un impact énorme sur le climat.

Produire de la viande demande beaucoup de ressources et émet beaucoup de gaz à effet de serre.

Bonne nouvelle : on mange tous les jours, donc chaque repas végétal compte !

ÉMISSIONS DE GES



Ici, on observe l'impact réel de différents gestes du quotidien sur les émissions de CO₂.

Plus la barre est haute, plus le geste est efficace.

Ce qui saute aux yeux, c'est que le régime végétarien arrive largement en tête.

Il permet d'éviter plus d'émissions que le covoiturage, que réduire l'avion ou que manger local.

Pourquoi ? Parce que produire de la viande, surtout la viande rouge, émet énormément de gaz à effet de serre.

Ce graphique montre donc une chose importante : L'alimentation est le geste individuel le plus puissant pour réduire les émissions de GES !

ÉMISSIONS DE GES



AVF

Sac à dos écologique = le poids caché de l'ensemble des ressources naturelles (extraction, énergie, eau, biosphère...) nécessaires à la fabrication d'un produit.

Un burger, par exemple, ce n'est pas seulement ce qu'on voit dans l'assiette.

Il faut produire les ingrédients, cultiver les céréales, utiliser des machines agricoles, des engrains, de l'énergie, puis transformer, conserver et transporter les aliments.

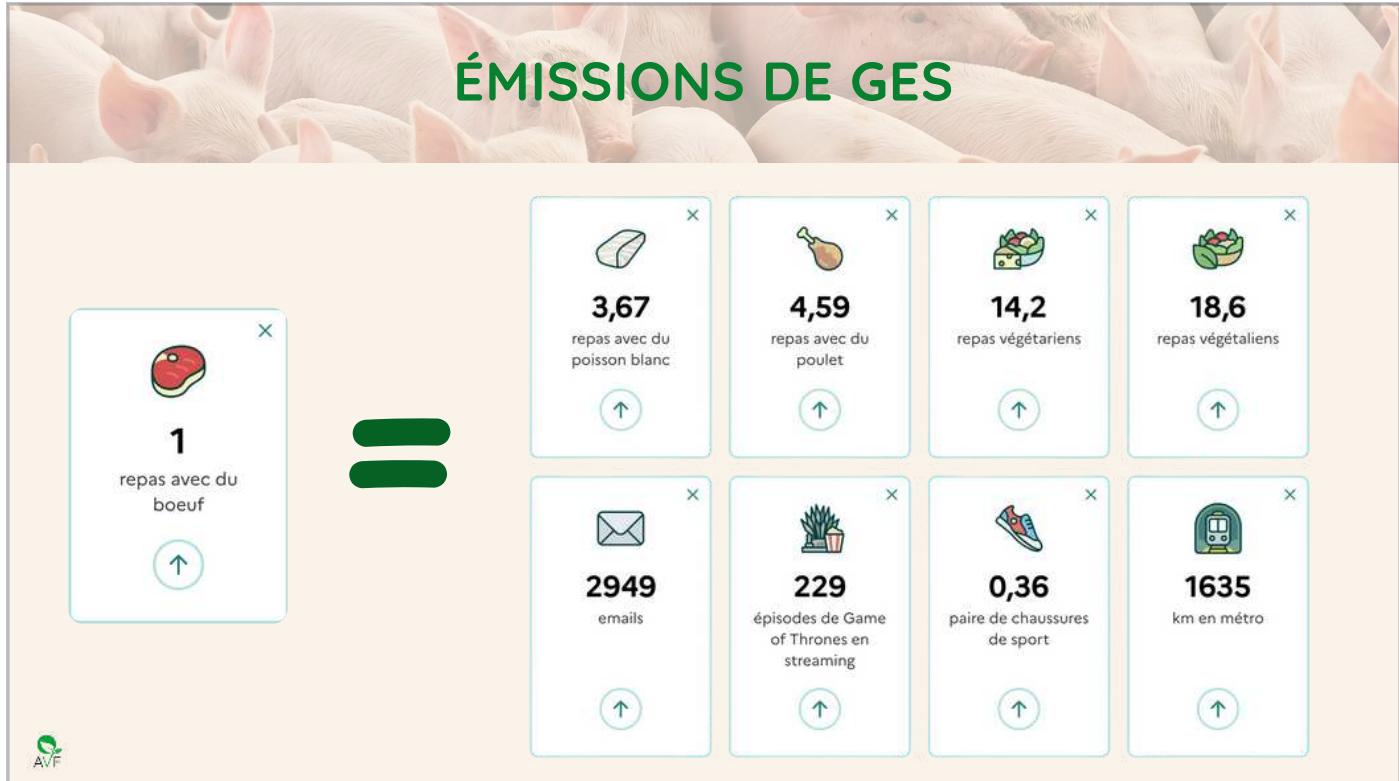
Pour les produits animaux, il y a une étape supplémentaire : nourrir et élever les animaux pendant plusieurs mois, voire plusieurs années.

Toutes ces étapes consomment de l'énergie et émettent des gaz à effet de serre.

C'est pour cette raison qu'à quantité équivalente, les aliments d'origine animale ont en moyenne une empreinte carbone plus élevée que les aliments végétaux.

Ce que vous pouvez retenir c'est que l'impact climatique d'un aliment se mesure donc sur l'ensemble de sa chaîne de production.

ÉMISSIONS DE GES



Ces chiffres permettent de comparer l'impact climatique d'un repas avec d'autres actions du quotidien.

Un seul repas avec du bœuf émet autant de gaz à effet de serre que plusieurs repas avec du poulet ou du poisson, et surtout que de nombreux repas végétariens.

Ce même repas représente également l'équivalent de milliers d'emails envoyés, de centaines d'épisodes de streaming ou de centaines de kilomètres en métro.

À l'échelle individuelle, un repas peut donc peser autant que de nombreux gestes du quotidien réunis.

QUESTION 2 :
**COMBIEN DE LITRES D'EAU FAUT-IL POUR PRODUIRE
1KG DE VIANDE DE BOEUF ?**

A

15 L

B

150 L

C

1 500 L

D

15 000 L



Deuxième question :

À votre avis, combien de litres d'eau faut-il pour produire 1 kilo de viande de bœuf ?

QUESTION 2 :
**COMBIEN DE LITRES D'EAU FAUT-IL POUR PRODUIRE
1KG DE VIANDE DE BOEUF ?**

A

15 L

B

150 L

C

1 500 L

D

15 000 L



La bonne réponse est 15 000 litres d'eau.

Ça inclut l'eau utilisée pour faire pousser l'alimentation de l'animal, l'eau qu'il boit, et celle utilisée tout au long de l'élevage et de la transformation.

C'est ce qui explique pourquoi le bœuf est l'un des aliments les plus gourmands en ressources, notamment en eau.

EMPREINTE HYDRIQUE



Ici, on compare l'eau nécessaire pour produire des aliments et l'eau que l'on consomme tous les jours.

Comme on l'a vu juste avant, produire 1 kilo de bœuf demande environ 15 000 litres d'eau, bien plus que les aliments végétaux.

À côté, une douche représente environ 60 à 70 litres, une machine à laver jusqu'à 200 litres.

Autrement dit, l'eau "invisible" contenue dans notre alimentation dépasse largement nos usages domestiques directs.

C'est pour ça que l'alimentation est un enjeu central quand on parle de gestion de l'eau

L'élevage est également une source de pollution considérable de l'eau.

Les eaux rejetées par les déjections animales contiennent de nombreux nitrates et antibiotiques qui ne sont pas filtrés et finissent dans les rivières et océans.

On estime entre 400 et 1300L d'eau bleu 1kg de bœuf

Notion eaux bleues, vertes grises à énoncer.

QUESTION 3 :
**QUEL TAUX D'OCCUPATION DES SURFACES AGRICOLES
EST DESTINÉ À L'ÉLEVAGE ?**

A

21%

B

44%

C

65%

D

83%



Troisième question :

Selon vous, quelle part des surfaces agricoles est destinée à l'élevage ?

21 %, 44 %, 65 % ou 83 % ?

QUESTION 3 :
**QUEL TAUX D'OCCUPATION DES SURFACES AGRICOLES
EST DESTINÉ À L'ÉLEVAGE ?**

A

21%

B

44%

C

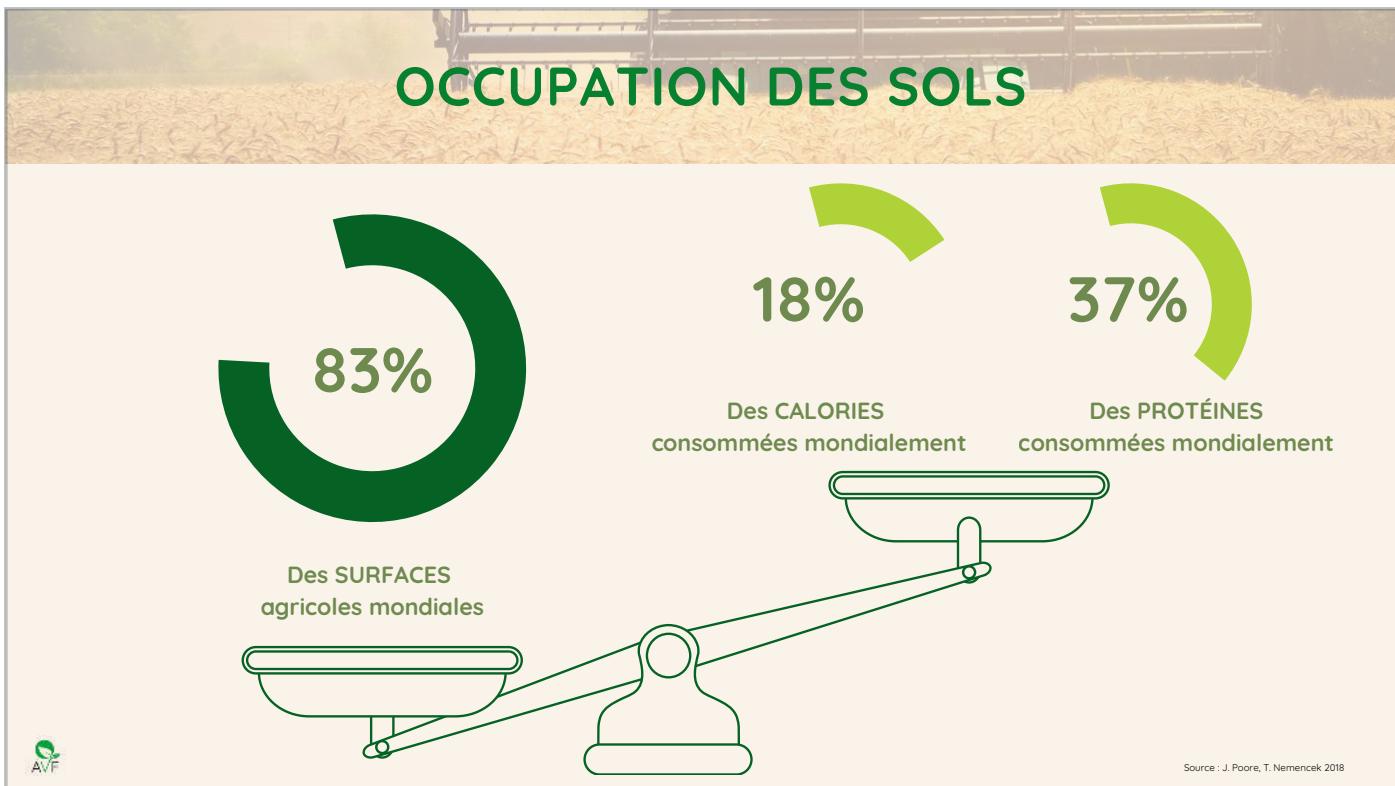
65%

D

83%



La bonne réponse est 83 % !



83% c'est énorme.

Ça veut dire que la grande majorité des terres agricoles sert soit à faire pâtrir des animaux, soit à produire leur alimentation.

Pourtant, les produits animaux fournissent beaucoup moins de calories que les cultures végétales.

C'est donc un système très consommateur d'espace, ce qui a des conséquences à la fois sur la déforestation, la biodiversité et le climat

40% des céréales et 90% du soja mondial sont utilisés pour nourrir les animaux de ferme.

En diminuant notre consommation de produits animaux au profit de produits végétaux, nous pourrions libérer de l'espace pour nourrir l'entièreté de la planète et pourquoi pas réintroduire des espaces de libre biodiversité !

9-20 kg d'aliments sont nécessaires pour produire 1 kg de bœuf

4-6 kg d'aliments sont nécessaires pour produire 1 kg de porc

2-3 kg d'aliments sont nécessaires pour produire 1 kg de poulet

Les aliments consommés par les animaux pourraient venir nourrir directement 3,5 milliards de

personnes !

QUESTION 4 :
**DANS L'OCÉAN, QUEL % DES POISSONS N'EST PAS
ATTEINT PAR LA SURPÊCHE ?**

A

0%

B

7%

C

18%

D

36%



Selon vous, quel pourcentage des poissons dans les océans est aujourd’hui sous-exploité ?

0 %, 7 %, 18 % ou 36 % ?

QUESTION 4 :
**DANS L'OCÉAN, QUEL % DES POISSONS N'EST PAS
ATTEINT PAR LA SURPÊCHE ?**

A

0%

B

7%

C

18%

D

36%

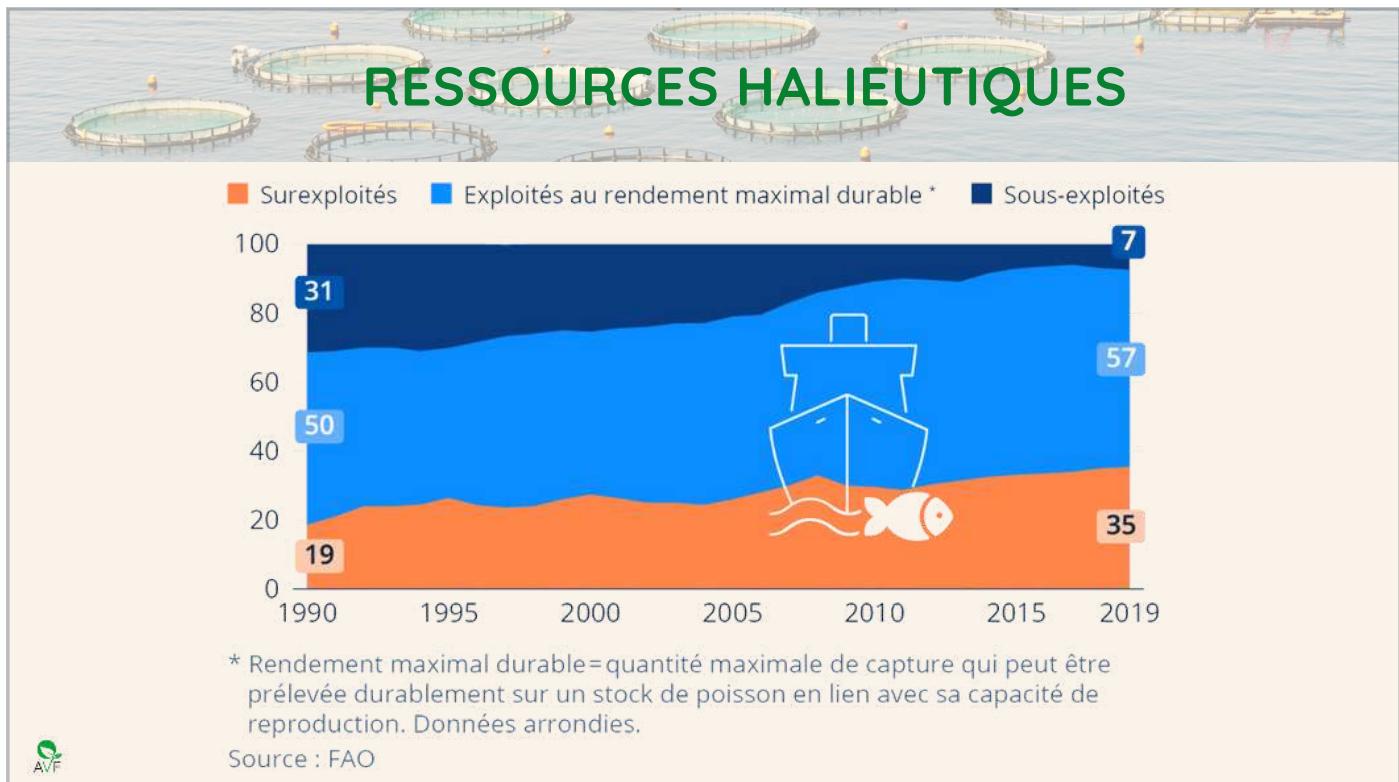


La bonne réponse est 7 %.

Autrement dit, une très faible part des stocks de poissons est encore exploitée en dessous de leur capacité durable.

La grande majorité est déjà exploitée au maximum ou surexploitée.

Il reste donc très peu de stocks de poissons réellement disponibles sans risque écologique



Ce graphique montre l'évolution des stocks de poissons depuis les années 1990.

La part des stocks surexploités augmente, tandis que celle des stocks sous-exploités diminue fortement.

Aujourd'hui, la majorité des stocks sont soit exploités au maximum, soit surexploités.

Cela signifie que la pêche mondiale est proche ou a déjà dépassé ses limites écologiques

--

Réduire voir arrêter le poisson

Limiter la consommation de grands prédateurs comme le saumon et le cabillaud

Refuser le poisson issu du chalutage ou de la pêche aux explosifs

Aquaculture, fausse bonne idée

RESSOURCES HALIEUTIQUES



La pression humaine dépasse aujourd'hui la capacité de renouvellement de nombreux stocks de poissons. Certaines pratiques de pêche industrielle largement utilisées impactent fortement les fonds marins et les espèces non ciblées et créent une surexploitation de masse des ressources halieutiques

Réduire voir arrêter le poisson

Limiter la consommation de grands prédateurs comme le saumon et le cabillaud

Refuser le poisson issu du chalutage ou de la pêche aux explosifs

Aquaculture, fausse bonne idée

QUESTION 5 :
SUR LA MASSE TOTALE DES MAMMIFÈRES, QUELLE PART CORRESPOND AUX MAMMIFÈRES SAUVAGES ?

A

4%

B

11%

C

18%

D

24%



Sur la masse totale des mammifères sur Terre, quelle part correspond aux mammifères sauvages ?

4 %, 11 %, 18 % ou 24 % ?

QUESTION 5 :
SUR LA MASSE TOTALE DES MAMMIFÈRES, QUELLE PART CORRESPOND AUX MAMMIFÈRES SAUVAGES ?

A

4%

B

11%

C

18%

D

24%



La bonne réponse est 4 %. -> Les mammifères sauvages ne représentent plus qu'une fraction infime du vivant.

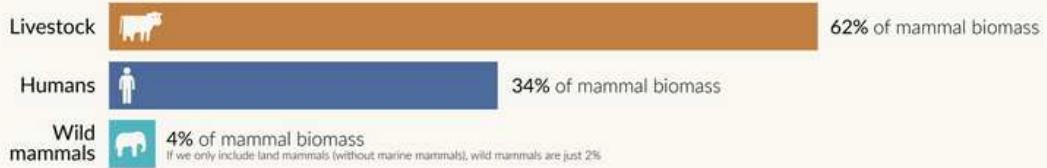
La très grande majorité de la biomasse des mammifères est aujourd'hui est en effet composée d'humains et d'animaux d'élevage.

C'est un indicateur fort de l'impact de nos modes de production alimentaire sur la biodiversité.

DIVERSITÉ DES ESPÈCES

Mammals

All mammals – including land and marine – have a combined biomass of around **174 million tonnes of carbon**. Wild mammals are just 4% of global mammal biomass.



Birds

All birds have a combined biomass of around **7 million tonnes of carbon**. Poultry – mostly chickens – biomass weigh more than twice that of wild birds.



Source : OurWorldInData.org

Ce graphique compare la biomasse, c'est-à-dire la masse totale des mammifères et des oiseaux sur Terre. Il souligne le fait que la faune sauvage est devenue minoritaire face aux animaux d'élevage.

En effet, chez les mammifères, les animaux d'élevage représentent environ 62 % de la biomasse, contre seulement 4 % pour les mammifères sauvages.

Chez les oiseaux, les volailles sont aujourd'hui bien plus nombreuses que les oiseaux sauvages.

Cela montre à quel point les activités humaines ont transformé le vivant



SOUFFRANCE ANIMALE

On va maintenant aborder la question de la souffrance animale.

Dans les systèmes intensifs, comme vous le savez sûrement, les animaux disposent de peu d'espace, ont des comportements limités et sont souvent abattus très jeunes.

Ces conditions posent des questions éthiques importantes sur notre manière de produire et de nous alimenter.

QUESTION 6 :
**QUEL POURCENTAGE DES ANIMAUX D'ÉLEVAGE EST EN
ÉLEVAGE INTENSIF EN FRANCE ?**

A

+/- 50%

B

+/- 60%

C

+/- 70%

D

+/- 80%



Selon vous, quel pourcentage des animaux d'élevage est élevé en élevage intensif en France ?

Environ 50 %, 60 %, 70 % ou 80 % ?

QUESTION 6 :
**QUEL POURCENTAGE DES ANIMAUX D'ÉLEVAGE EST EN
ÉLEVAGE INTENSIF EN FRANCE ?**

A

+/- 50%

B

+/- 60%

C

+/- 70%

D

+/- 80%



La bonne réponse se situe autour de 80 %.

L'élevage intensif concerne donc aujourd'hui la grande majorité des animaux en France : c'est énorme car ce modèle vise la production à grande échelle et à bas coût, souvent sans grande considération pour le bien-être des animaux.

ÉLEVAGE INTENSIF



99.9 %

des lapins



97 %

des dindes



84 %

des poulets



70 %

des pintades



95 %

des cochons



94 %

des truites



60 %

des chèvres



54 %

des poules pondeuses

sont élevées en cages²², sans aménagement ni limites de densité²³.

sont élevées en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur²⁴, sans limites de densité²⁵.

sont élevées en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur²⁶.

sont élevées en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur, sans limites de densité²⁹.

sont élevés en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur, sur du béton sans paille³⁰.

(environ) sont élevées dans des bassins fermés sans limites de densité²⁷.

sont élevées en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur³⁰.

sont élevées en cages ou au sol, sans accès à l'extérieur³¹.



Source : 214, OABA

95% des cochons sont élevés sur caillebotis en bâtiment
99% des lapins sont élevés en batterie de cage.

Ce type d'élevage est aujourd'hui majoritaire, mais il n'est pas sans conséquences :

Cela signifie pour les animaux cités ici des élevages à forte densité, majoritairement en bâtiments fermés, avec peu ou pas d'accès à l'extérieur.



Cette partie est consacrée à la nutrition : nous allons voir comment l'alimentation végétale peut avoir un impact positif sur notre santé !

QUESTION 7 :
QUEL(S) NUTRIMENT(S) MANQUE(NT) DANS LES VÉGÉTAUX ?

A

Fer

B

Protéines

C

Vit B12

D

Calcium



Est-ce que vous savez quel ou quels nutriments peuvent manquer dans les végétaux ?

QUESTION 7 :
QUEL(S) NUTRIMENT(S) MANQUE(NT) DANS LES VÉGÉTAUX ?

A

Fer

B

Protéines

C

Vit B12

D

Calcium



Contrairement à certaines idées reçues, le fer, le calcium et les protéines existent dans les végétaux.

La vitamine B12 est le seul nutriment à supplémenter dans une alimentation végétale.



Les protéines doivent représenter
10 à 20% de l'apport
énergétique journalier.

- Adulte = 0,83g /kg de poids corporel / jour (soit 58 g pour une personne de 70 kg).
- **Adolescents = 0,90g /kg/jour**
- Personnes âgées = 1 g/kg/jour
- Femmes enceintes et allaitantes = 1,2 g/kg/jour
- Sportifs = Entre 1 et 1,3 g/kg/jour

La consommation moyenne de protéines en France est de 1,4 g/kg poids/jour soit **169% de la dose recommandée !**

Quelques aliments riches en protéines

Quantité de protéines en gramme (mg) pour 100g d'aliments³



À titre de comparaison, la viande de bœuf contient, suivant les morceaux, de 18 g à 30 g de protéines.

Comme on peut le voir avec tous les aliments végétaux listés à droite, les protéines sont indispensables, mais elles ne viennent pas uniquement des produits animaux.

Les recommandations indiquent qu'elles doivent représenter 10 à 20 % de l'apport énergétique quotidien, vous pouvez faire vos calculs pour savoir de combien de grammes vous avez besoin tous les jours.

Les légumineuses, les céréales, les graines et le soja permettent de couvrir largement ces besoins.

En France, la consommation moyenne de protéines est même supérieure aux recommandations, y compris chez les jeunes !

Protéines : les protéines végétales sont de bonne qualité, bien assimilables, contiennent tous les acides aminés essentiels.

Sources : légumineuses (certaines manquent de méthionine), céréales (manque de lysine), noix, graines, etc.

Tous les acides aminés essentiels en variant les sources !

QUESTION 8 :
UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE BIEN MENÉE EST ASSOCIÉE À UNE AUGMENTATION DE LA DURÉE DE VIE DE

A

0 an

B

2 ans

C

5 ans

D

11 ans



Est-ce que vous avez une idée du nombre d'années qu'on pourrait gagner en ayant une alimentation végétale ?

QUESTION 8 :
UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE BIEN MENÉE EST ASSOCIÉE À UNE AUGMENTATION DE LA DURÉE DE VIE DE

A

0 an

B

2 ans

C

5 ans

D

11 ans



En moyenne, une alimentation végétarienne bien conduite est associée à une augmentation de l'espérance de vie pouvant aller jusqu'à une dizaine d'années !

SANTÉ



AVC

CHOLESTÉROL

CANCER DU COLON

DIABÈTÉ

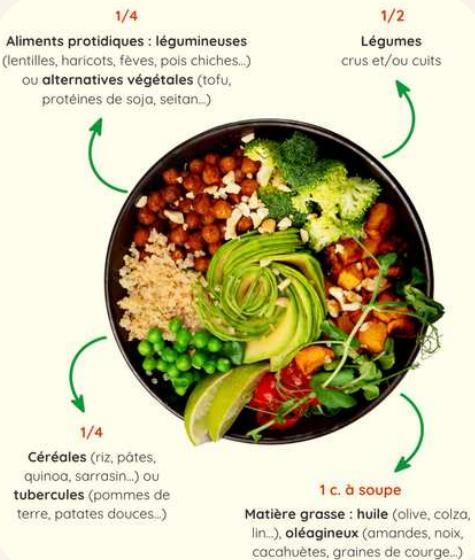
RISQUES CARDIOVASCULAIRES

TENSION



Source : VIDAL, La Nutrition, AVF, Fadnes & Johansson 2022

Une assiette végé équilibrée, c'est quoi ?



De nombreuses études montrent qu'une alimentation majoritairement végétale est associée à une baisse des risques de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, ou encore l'hypertension.

À droite, on voit à quoi ressemble une assiette végétarienne équilibrée :

- la moitié de l'assiette en légumes,
- un quart en sources de protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu,
- un quart en céréales complètes,
- et une petite quantité de bonnes graisses.

En adoptant une alimentation végétale, l'idée n'est pas de supprimer des nutriments mais de les obtenir autrement !

SPORT ET PERFORMANCE



Venus Williams



Fiona Oakes



Surya Bonaly



Nimai Delgado



Novak Djokovic



Lewis Hamilton



Timo Hildebrand



Sur cette slide on retrouve des profils de sportifs très variés : tennis, endurance , patinage artistique, sports mécaniques, football ou musculation.

Ils ont tous un point commun : leur alimentation est végétarienne ou végétale.

Arrêter de manger de la viande ne réduit donc pas les performances sportives, au contraire !

CONCLUSION



CONCLUSION

Pourquoi végétaliser son assiette ?

Environnement

Réchauffement climatique

Déforestation

Destruction de la biodiversité



Santé

Maladies Chroniques

Problèmes cardio-vasculaires

Cancers

Bien-être animal

Conditions d'élevage et de transport

Mise à mort

Exploitation

Risques sanitaires



Comme on l'a vu, végétaliser son assiette, c'est agir en même temps pour la planète, sa santé et les animaux.

Chaque repas est donc l'opportunité d'avoir un impact positif.

Végétaliser son alimentation, ce n'est pas tout changer d'un coup, mais faire évoluer ses choix dans un sens plus durable

Nous contacter

www.vegetarisme.fr 

contact@vegetarisme.fr 

avf.vege 

avf.vege 

AVF (V) (Association Végétarienne de France) 

MERCI DE VOTRE INTÉRÊT



Merci pour votre écoute !

Si le sujet vous intéresse et que vous souhaitez l'approfondir, l'Association Végétarienne de France met à disposition de nombreuses ressources, recettes et informations scientifiques sur son site et sur les réseaux sociaux