



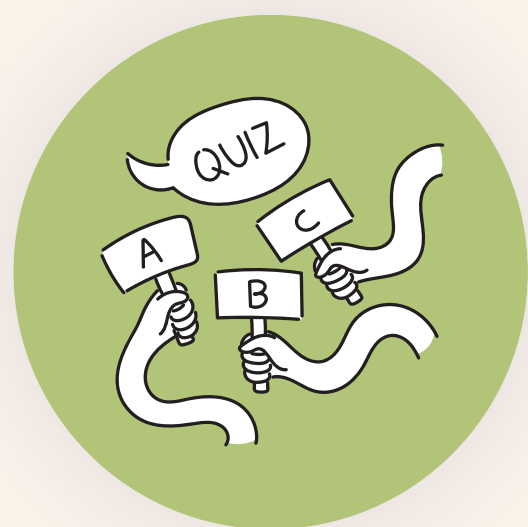
ASSIETTES DURABLES



Association Végétarienne de France

Notre assiette change le monde

INTERVENTION



FORMAT

8 questions
pour comprendre le sujet



RÈGLES

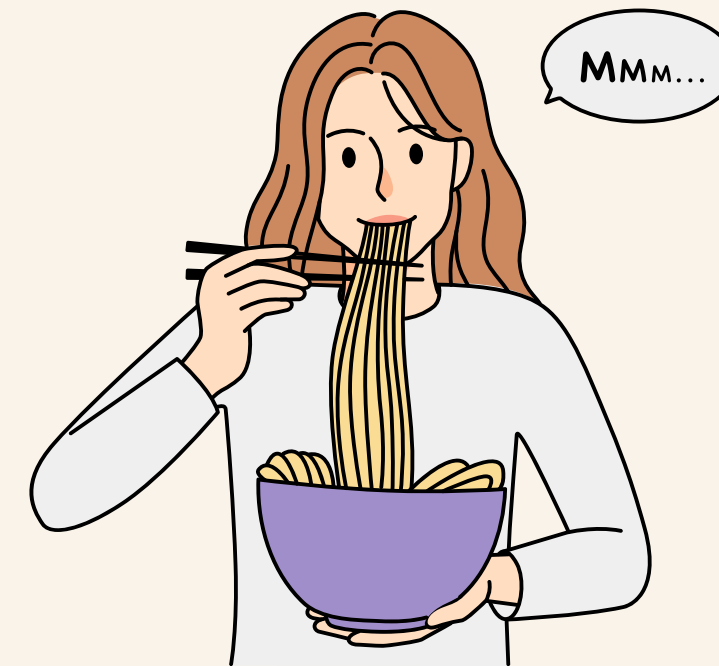
Échanges respectueux
Limitation du niveau sonore



BIENVEILLANCE

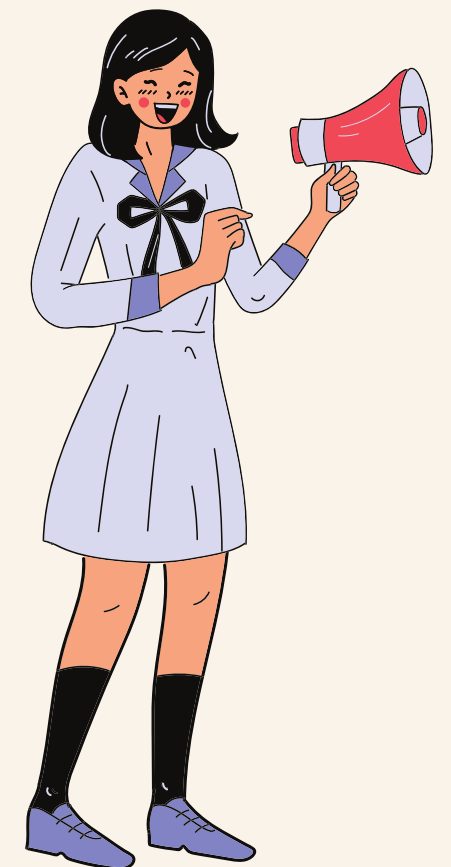
Écoute des autres
Compréhension des
différents points de vue

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



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**)



ÉCOLOGIE

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



**Adopter un
régime
végétarien**



**Ne plus
prendre l'avion**



**Covoiturer sur
tous ses trajets**



Manger local

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

1

**Adopter un
régime
végétarien**

3

**Ne plus
prendre l'avion**

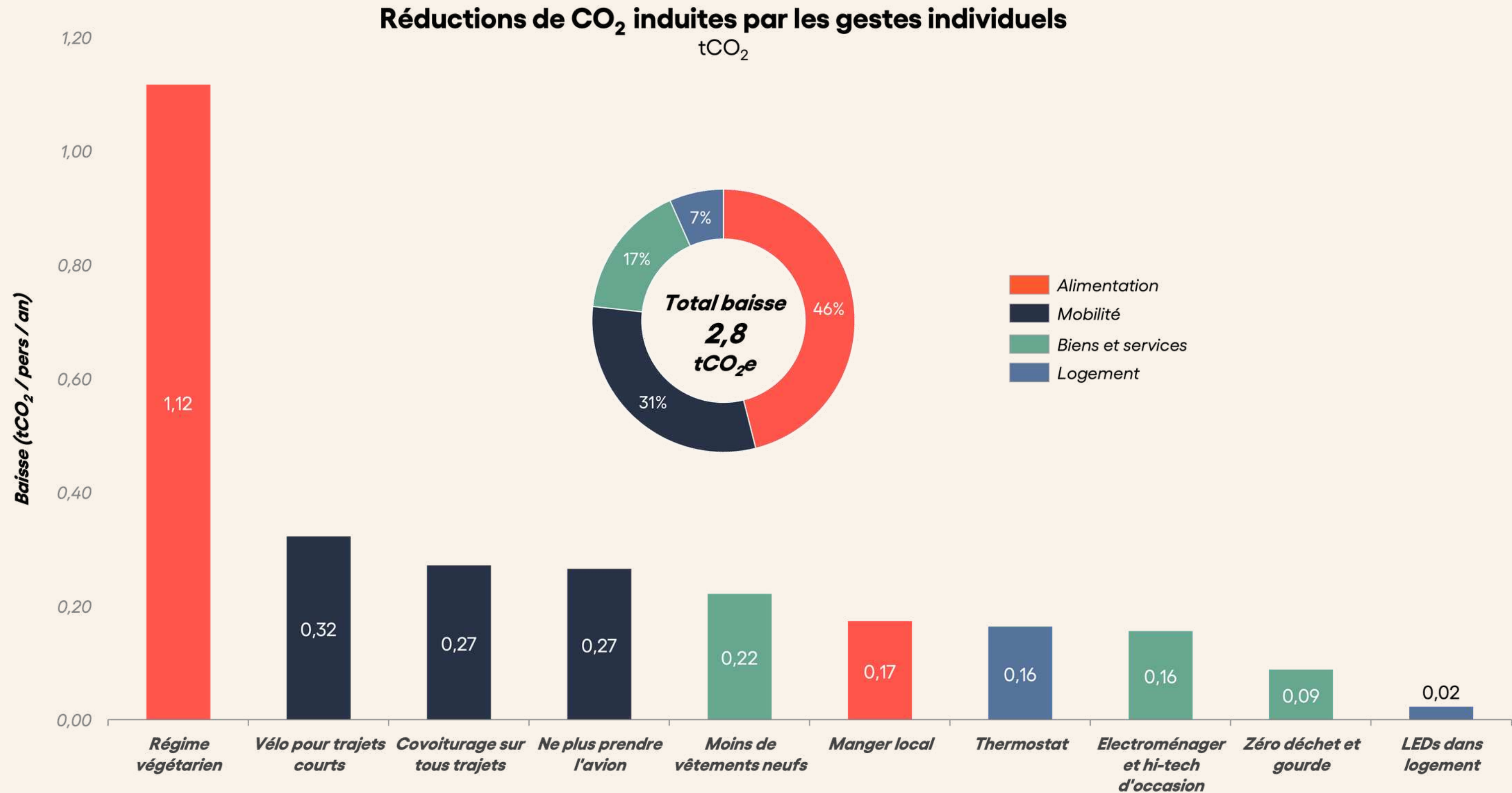
2

**Covoiturer sur
tous ses trajets**

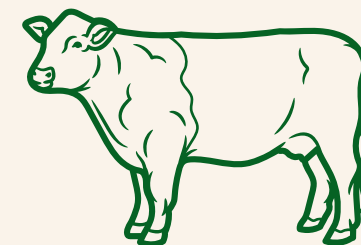
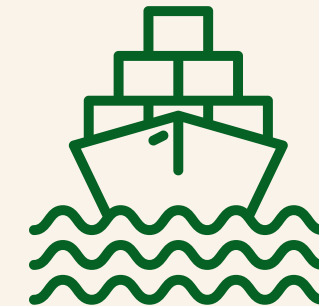
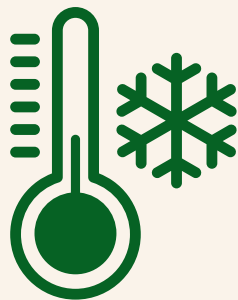
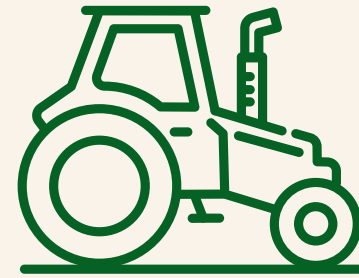
4

Manger local

ÉMISSIONS DE GES



ÉMISSIONS DE GES



ÉMISSIONS DE GES



1

repas avec du boeuf







3,67

repas avec du poisson blanc





4,59

repas avec du poulet





14,2

repas végétariens






18,6


repas végétaliens





2949

emails





229

épisodes de Game of Thrones en streaming





0,36

paire de chaussures de sport





1635

km en métro



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



15 L



150 L



1 500 L



15 000 L

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



15 L



150 L



1 500 L



15 000 L

EMPREINTE HYDRIQUE

BESOIN EN LITRES D'EAU POUR LA
PRODUCTION D'1 Kg



En comparaison, qu'est-ce que je consomme dans mon quotidien ?

Chasse d'eau

3 à 9 L d'eau



Machine à laver

50 à 200 L d'eau



Lave-vaisselle

9 à 12 L d'eau
(42 L à la main)



Arrosage automatique

4 L d'eau /m²



Douche

60 à 70 L d'eau



Bain

150 à 200 L d'eau



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

A

21%

B

44%

C

65%

D

83%

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

A

21%

B

44%

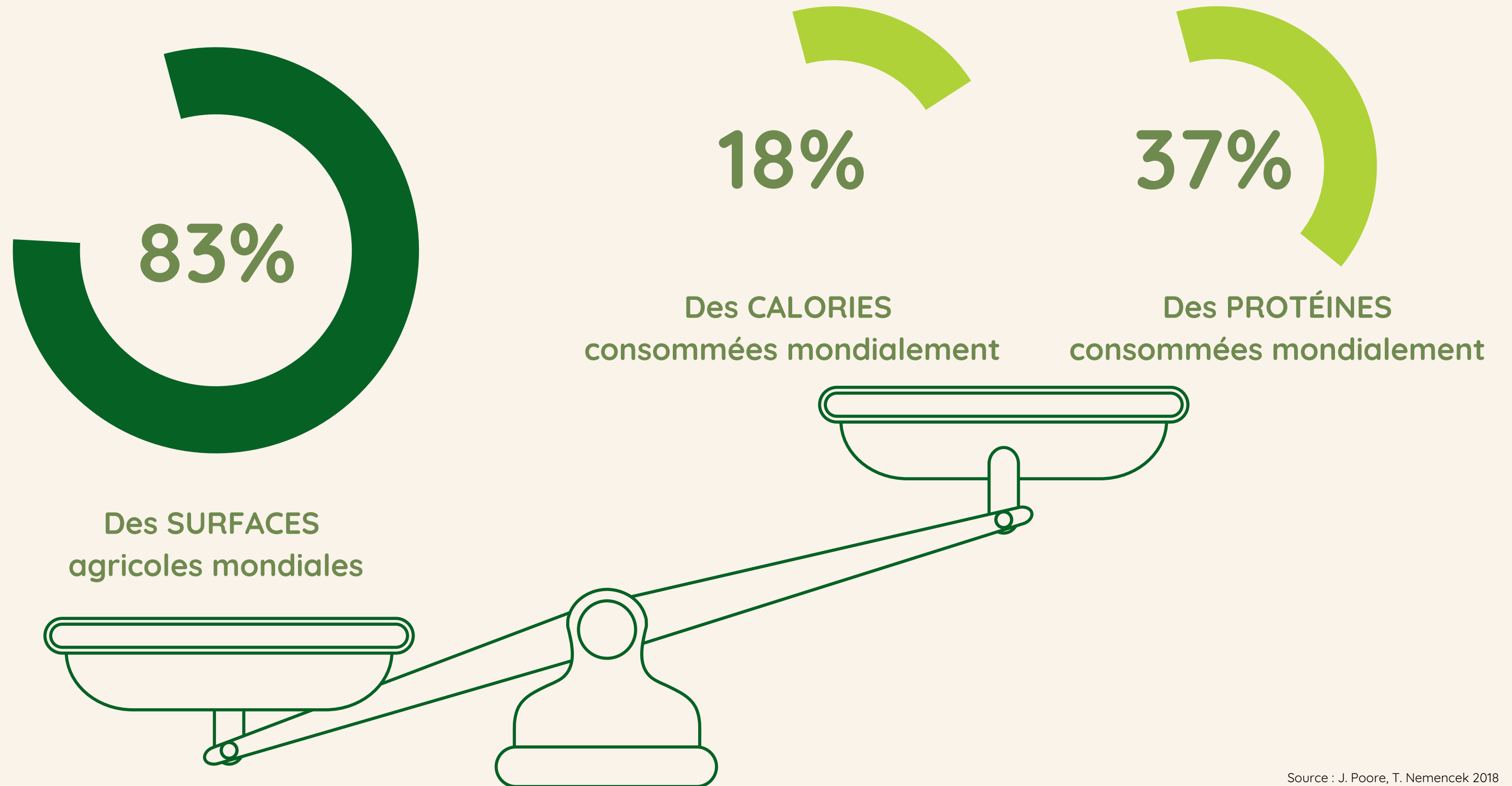
C

65%

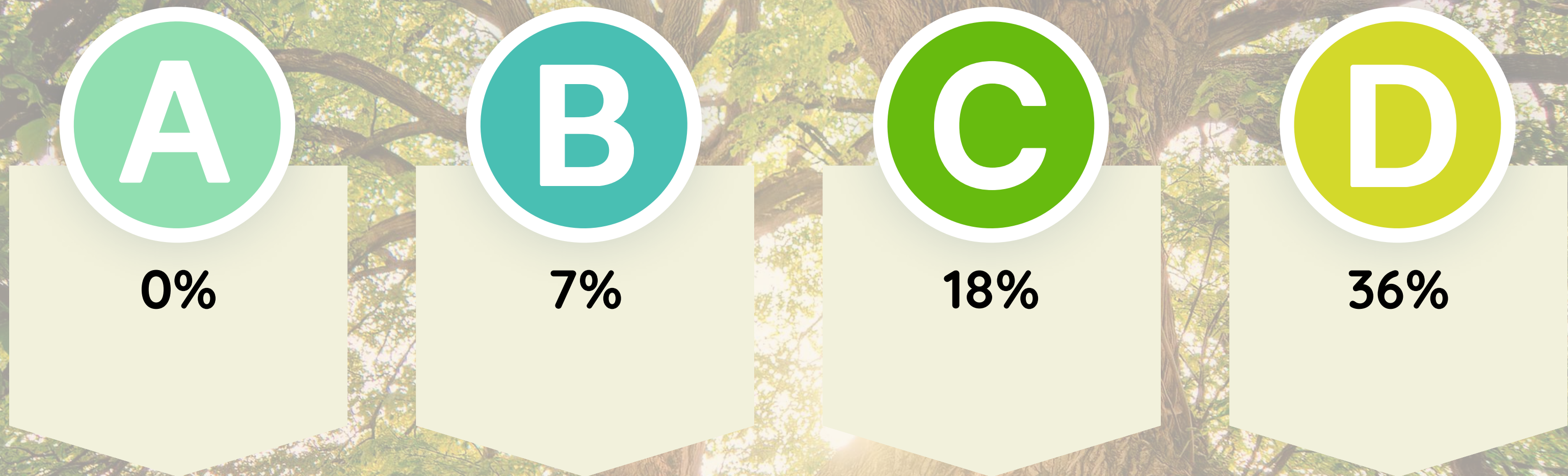
D

83%

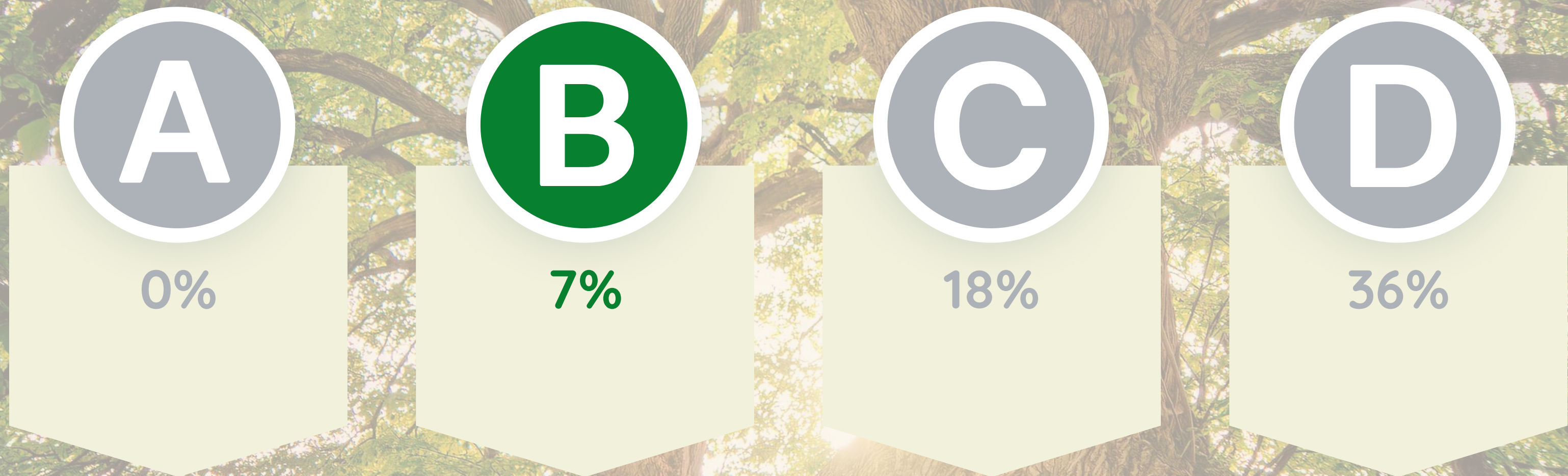
OCCUPATION DES SOLS



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

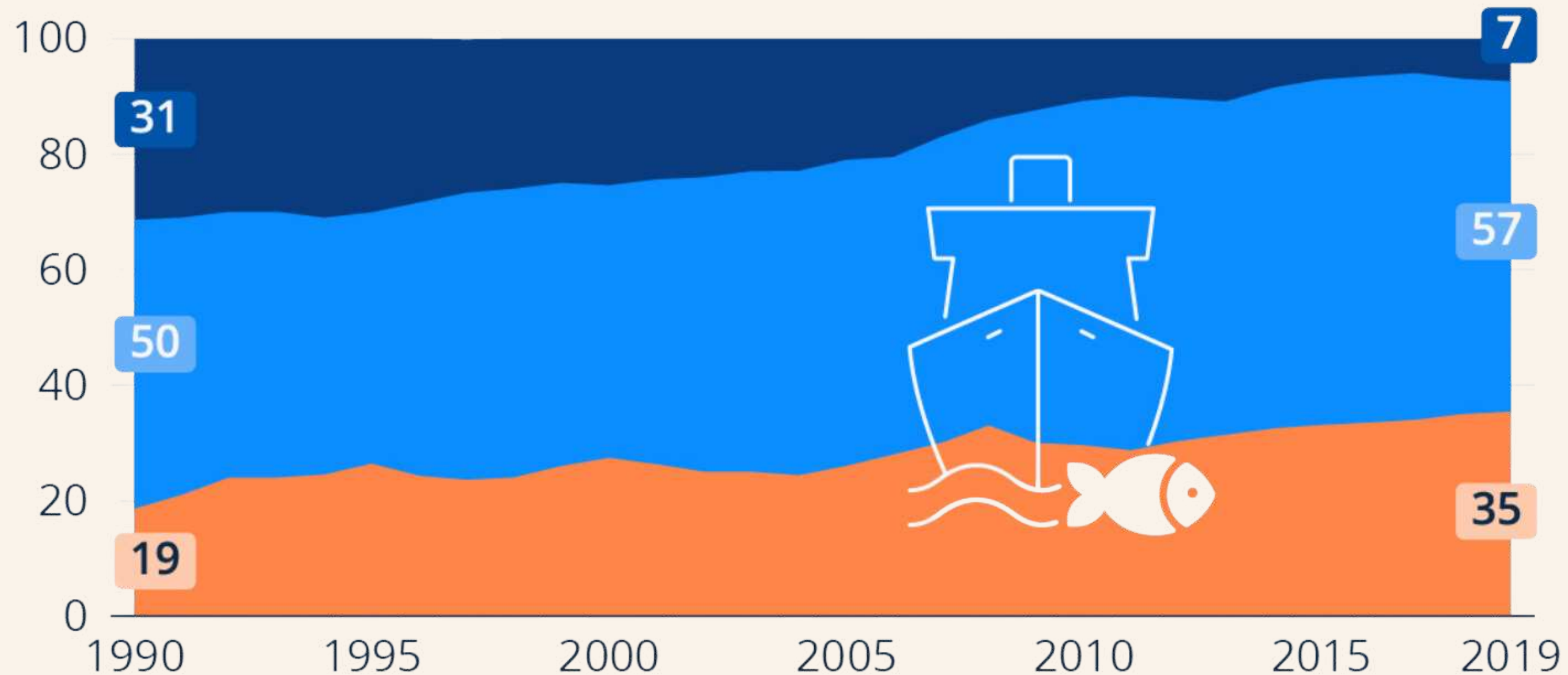


QUESTION 4 :
DANS L'OcéAN, QUEL % DES POISSONS N'EST PAS
ATTEINT PAR LA SURPÊCHE ?



RESSOURCES HALIEUTIQUES

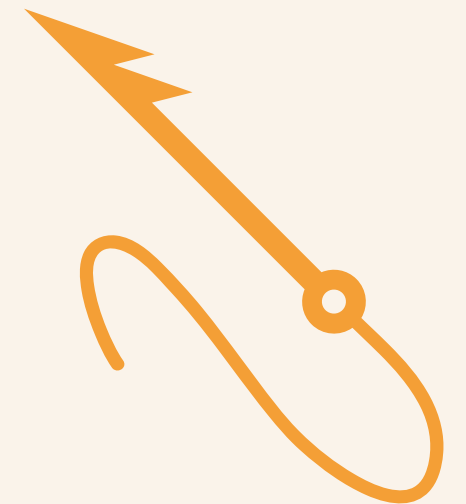
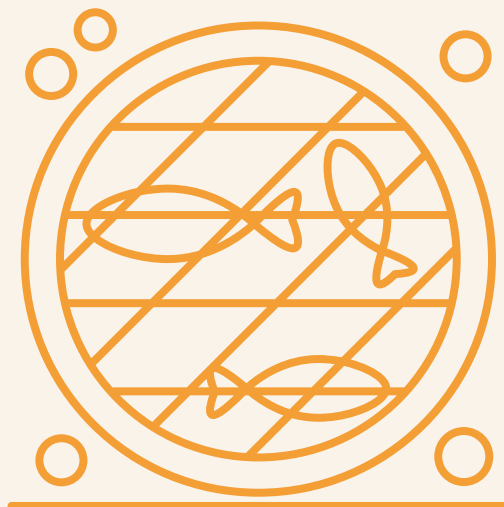
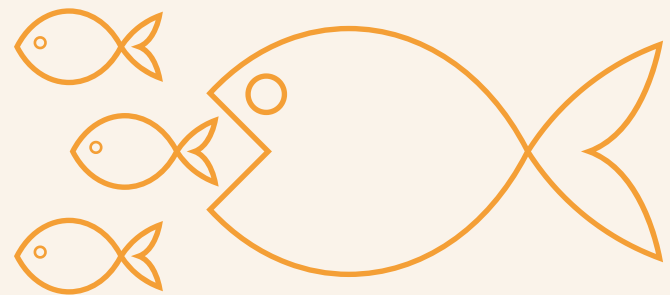
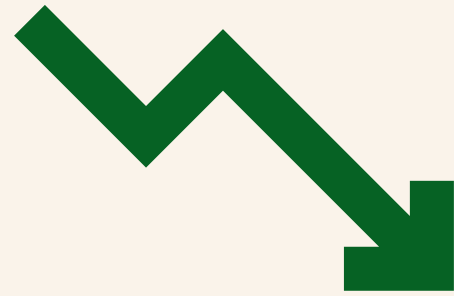
■ Surexploités ■ Exploités au rendement maximal durable * ■ Sous-exploités



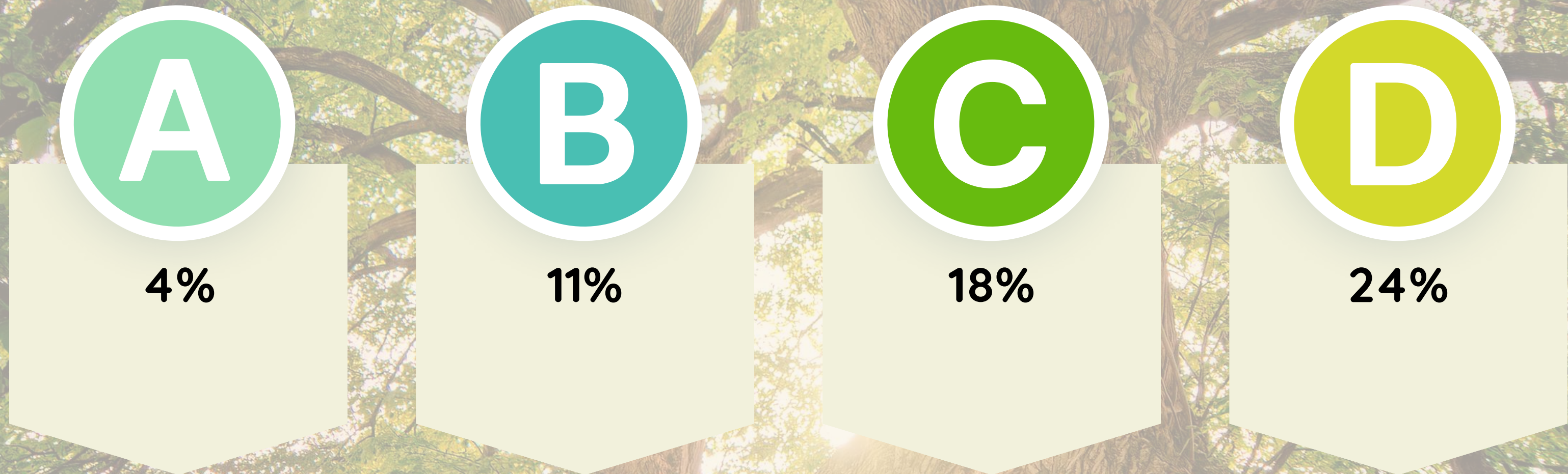
* Rendement maximal durable = quantité maximale de capture qui peut être prélevée durablement sur un stock de poisson en lien avec sa capacité de reproduction. Données arrondies.

Source : FAO

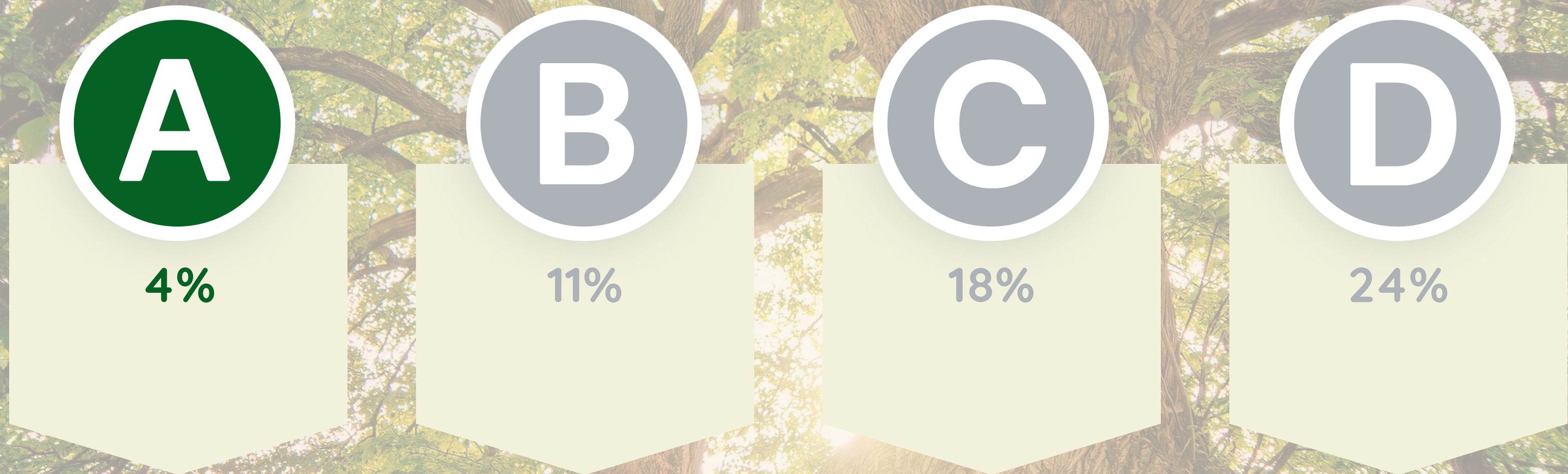
RESSOURCES HALIEUTIQUES



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



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

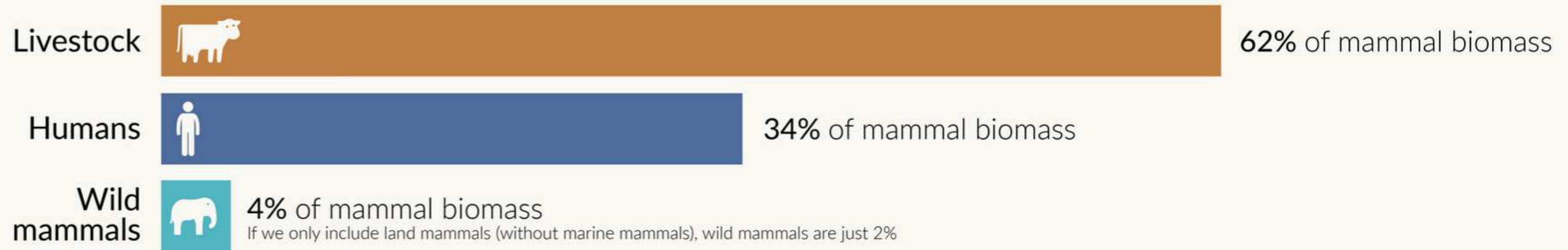


DIVERSITÉ DES ESPÈCES

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.



A photograph of a brown cow with horns and a calf in a field. A green rectangular box is overlaid in the center, containing the text "SOUFFRANCE ANIMALE" in white, bold, sans-serif capital letters. The cow is in the upper right, and the calf is in the lower left. The background is a blurred green field.

SOUFFRANCE ANIMALE

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

A

+/- 50%

B

+/- 60%

C

+/- 70%

D

+/- 80%

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

A

+/- 50%

B

+/- 60%

C

+/- 70%

D

+/- 80%

ÉLEVAGE INTENSIF



99.9 %

des lapins

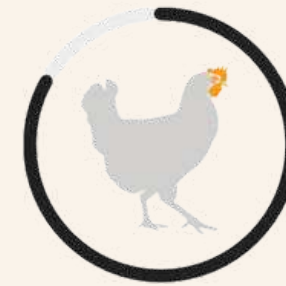
sont élevés en cages²², sans aménagement ni limites de densité²³.



97 %

des dindes

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



84 %

des poulets

sont élevés en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur²⁸.



70 %

des pintades

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



95 %

des cochons

sont élevés en bâtiment fermé sans accès à l'extérieur, sur du béton sans paille²⁶.



94 %

des truites

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



60 %

des chèvres

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



54 %

des poules pondeuses

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



NUTRITION

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

A

Fer

B

Protéines

C

Vit B12

D

Calcium

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

A

Fer

B

Protéines

C

Vit B12

D

Calcium

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



Graines de lupin
36,2 g



Graines de courge
30,23 g



Germe de blé
27,2 g



Fèves
26,12 g



Cacahuète
22,8 g



Lentilles
25,4 g



Pois cassés
23,8 g



Haricots noirs
(graines)
21,6 g



Amandes
21,15 g



Graines de
tournesol
21,3 g



Pois chiche
20,47 g



Graines de
sésame
17,6 g



Avoine
16,89 g



Quinoa
13,2 g



Blé tendre
11,5 g



Millet
10,2 g



Orge
9,9 g



Soja (tofu)
9,9 g



Riz
7,02 g



Petits pois
5,8 g

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

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

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

SANTÉ



AVC

CHOLESTÉROL

CANCER DU COLON

DIABÈTE

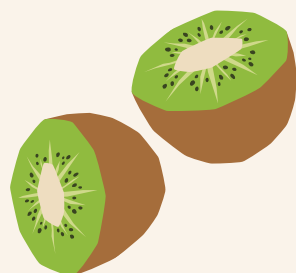
RISQUES CARDIOVASCULAIRES

TENSION

Une assiette végé équilibrée, c'est quoi ?



SPORT ET PERFORMANCE



Venus Williams



Fiona Oakes



Surya Bonaly



Nimai Delgado



Novak Djokovic



Lewis Hamilton



Timo Hildebrand

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



MERCI DE VOTRE INTÉRÊT

Nous contacter

www.vegetarisme.fr



contact@vegetarisme.fr



avf.vege



avf.vege



AVF 

(Association Végétarienne de France)

