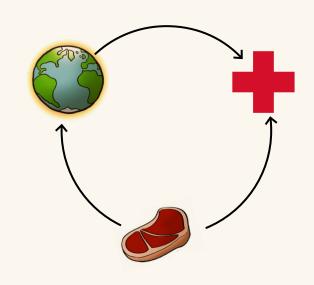
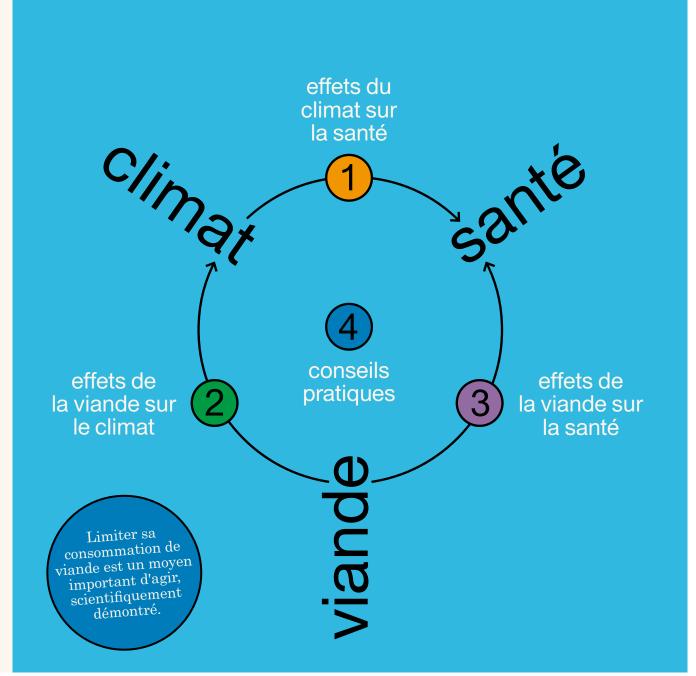
# Santé, viande et climat

Notre santé dépend de notre environnement. En tant que professionnels de la santé, nous devons nous engager pour le protéger.



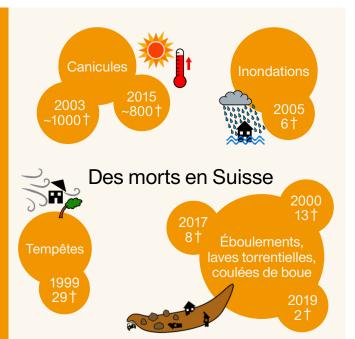




# climatsanté

Les changements climatiques engendrent des coûts humains et économiques énormes. Le changement climatique est la plus grande menace pour la santé globale au XXI<sup>e</sup> siècle.

> OMS Organisation Mondiale de la Santé





Un poids sur la santé physique et mentale



#### Les événements climatiques extrêmes sont déjà présents et vont se multiplier:

- sécheresses
- inondations
- vagues de chaleur
- feux de forêts etc.

#### La difficulté de pourvoir aux besoins de base augmente:

- alimentation
- air
- eau

## Augmentation des problèmes de santé:

- cardiovasculaires
- respiratoires
- rénaux
- infectieux (maladies transmises par tiques et moustiques, diarrhées bactériennes...)
- psychiques
- nutritionnels



# viandeclimat

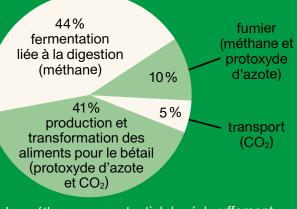
Consommer de la viande pèse lourd sur l'environnement. Face à la crise climatique il faut transformer notre système agro-alimentaire (GIEC-Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat).

#### Plus d'un quart de la charge environnementale suisse est due à l'alimentation

Près de la moitié de l'impact environnemental lié à l'alimentation est due aux produits d'origine animale! La charge environnemental nementale globale répertorie l'influence de la consommatio sur l'ensemble des

La charge environnementale globale répertorie l'influence de la consommation sur l'ensemble des domaines environnementaux (climat, biodiversité, eau, air, etc.)

# L'élevage est responsable de 14% des gaz à effet de serre mondiaux



Le méthane a un potentiel de réchauffement climatique 25× et le protoxyde d'azote 300× plus élevé que le CO<sub>2</sub>!

# Équivalents CO<sub>2</sub> pour 1 kg de nourriture suisse



#### La viande

ag si so

70 %
de la surface
agricole mondiale
soit en pâturage
soit pour produire
la nourriture
du bétail

91 %
de la déforestation
amazonienne pour
les pâturages ou
la production
de nourriture

15'000 L
d'eau pour
produire
1 kg de bœuf

Diminuer
sa consommation
de viande est un
geste efficace
pour le climat



# viandesanté

Remettons en question les croyances sur les bienfaits de la viande.

# La production industrielle de viande a des conséquences sur:

- l'émergence de nouvelles zoonoses (60% des agents pathogènes affectant l'homme sont d'origine animale)
- l'augmentation de la résistance aux antibiotiques, qui est l'une des plus graves menaces actuelles sur la santé (OMS)
- la destruction de la biodiversité, des sols, de la forêt...

De plus, sur un plan éthique il n'est acceptable ni de maltraiter les animaux (95% des 25 millions de cochons français élevés par année ne voient pas la lumière du jour), ni de soumettre les ouvriers à des conditions de travail qui peuvent provoquer des états de stress post-traumatique dans les abattoirs.

# De beaux muscles rien qu'avec de l'herbe!

Chez l'humain, les végétaux peuvent couvrir la majorité des besoins de l'organisme.

# Pour prendre soin de sa santé



modérer sa consommation de viande

limiter sa consommation de charcuterie



réserver à l'occasionnel la cuisson au grill

# Une consommation de ≤3 portions par semaine est bénéfique pour la santé:

diminue le risque de cancer du colon

améliore le profil de risque cardiovasculaire

diminue les crises de goutte chez ceux qui y sont sujets

## Se passer de viande? Attention aux nutriments

Nutriments prioritairement apportés par la viande et les produits d'origine animale:

- vitamine B12
- fer
- calcium
- zinc
- protéines
- oméga 3

Les **végétariens** ont globalement des avantages en terme de santé (souvent une bonne hygiène de vie, en plus de l'alimentation).

Les vegans nécessitent des connaissances poussées en nutrition + suppléments au moins en vitamine B12. Conseils médicaux recommandés.

Prudence particulière: enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées, lors de maladie.



# 4 conseils pratiques

L'alimentation est un levier important pour améliorer la santé et l'environnement: passons à l'action dès aujourd'hui

#### Conseils nutritionnels pour chacun

- favoriser légumineuses (lentilles, haricots, pois,...), oléagineux et céréales complètes en plus des légumes
- protéines végétales du fer associer légumineuses et céréales, dans le même repas ou la même journée
   du fer associer légumineuses
   acc place blanch
- fer inclure au repas de la vitamine C (poivron, brocoli, choux, kiwi,...)
  Attention le thé, le café et les produits laitiers diminuent l'absorption
  - accorder une belle place à la viande blanche, consommer les morceaux moins nobles

## Quelle quantité de viande pour ma santé?



Consommer de la viande 2×/sem au lieu de 9 en moyenne actuellement en Suisse, diminuerait considérablement notre impact sur le climat

#### Implication au niveau politique

- adapter lois, taxes et subventions (utilisation des terres, produits alimentaires,...)
- informer et former la population et les professionnels (écoles, restaurations, hôpitaux...)
- favoriser les projets régionaux et nationaux (maraichage de proximité, pâturages,...)
- réduire le gaspillage (du producteur au consommateur)

• exemple: Milan Urban Food Policy Pact (209 villes européennes l'ont mis en œuvre Zürich, Lugano, Genève)



200 à 300g de viande par semaine c'est optimal pour la santé et adéquat pour le climat

## Références et ressources

- BULLETIN NUTRITIONNEL SUISSE 2019 | Analyses de tendances relatives à l'utilisation des denrées alimentaires en Suisse, 2019
- ENVIRONMENTAL HEALTH: Impact of the warm summer 2015 on emergency hospital admissions in Switzerland, 2019 https://www.swisstph.ch/fr/actualites/heatwaves-increase-emergency-admissions-to-swiss-hospitals/
- FAO: FOOD AND AGRICULTURE ORGANISATION OF THE UN. Food Wastage Footprint – Impacts on Natural Resources
   Summary Report, 2013 <a href="https://www.fao.org">www.fao.org</a>
- FAO ET OMS. Sustainable healthy diets: guiding principles, 2019
   http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf
- GIEC: GROUPE D'EXPERTS INTERGOUVERNEMENTAL SUR L'ÉVOLUTION DU CLIMAT. Rapports 1988 – révision 2019
   www.ipcc.ch
- THE GUARDIAN. There's a Christmas crisis going on: no one wants to kill your dinner, novembre 2018 <a href="https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/nov/19/christmas-crisis-kill-dinner-work-abattoir-industry-psychological-physical-damage">https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/nov/19/christmas-crisis-kill-dinner-work-abattoir-industry-psychological-physical-damage</a>
- IARC: INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Red Meat and Processed Meat, 2018 <a href="https://monographs.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/06/mono114.pdf">https://monographs.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/06/mono114.pdf</a>
- LANCET EAT COMMISSION, 2019
  - 1 www.thelancet.com/commissions/EAT
  - 2 https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report French.pdf
- OFEV: OFFICE FÉDÉRAL DE L'ENVIRONNEMENT (Confédération suisse). Rapport sur l'environnement 2018
   https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/rapports/rapport-environnement-2018.html
- OIE: ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ ANIMALE https://www.oie.int/fr/

- OMS: ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ <u>https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health</u>
- MILAN URBAN FOOD POLICY PACT https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/the-milan-pact/
- PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION PAN 2018 https://pan-int.org/pan-academy/
- PNR 69 SYNTHÈSE DU PROGRAMME NATIONAL DE RECHERCHE. Alimentation saine issue d'une production alimentaire durable <a href="http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp69/">http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp69/</a> PNR69 Synthese brochure FR web.pdf
- Revue Médicale Suisse: https://www.revmed.ch
- 1 Changement climatique et enjeux cliniques, 2021
- 2 Cobénéfices santé et environnement: concepts et recommandations pour la pratique clinique, 2020
- 3 Co-bénéfices: Pourquoi introduire l'écologie dans la pratique clinique, 2020
- 4 Cobénéfices de la promotion de la santé sur le réchauffement climatique: L'exemple de l'alimentation et de la mobilité, 2020
- 5 Alimentations végétariennes et véganes: quelles conséquences sur la santé. 2019
- SCIENCES 2018. Reducing food and environmental impacts through production and consumption: https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987
- SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION: www.sge-ssn.ch

#### **VIDÉOS**

- 4 minutes pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement. Le Monde.fr. https://www.dailvmotion.com/video/x2k2clo
- Les Damnés, des ouvriers en abattoir, documentaire d'Anne-Sophie Reinhardt, 2020 <a href="https://lesbatelieresproductions.com/films/l-arbre-qui-cachait-la-foret">https://lesbatelieresproductions.com/films/l-arbre-qui-cachait-la-foret</a>
- RTS. « Viande et climat sont conciliables, voici la recette des scientifiques », août 2019 <a href="https://www.rts.ch/info/economie/10653653-viande-et-climat-sont-conciliables-voici-la-recette-des-scientifiques.html">https://www.rts.ch/info/economie/10653653-viande-et-climat-sont-conciliables-voici-la-recette-des-scientifiques.html</a>

#### Auteur.e.s

Engagés pour la santé www.engagespourlasante.com

## L'assiette selon EAT-Lancet

pour une alimentation saine et une production alimentaire durable

