

GUIDE DU CONSOMMATEUR RESPONSABLE

**PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE
EN MANGER MOINS ET MIEUX**



**ENSEMBLE, METTONS
FIN À L'ÉLEVAGE
INTENSIF**



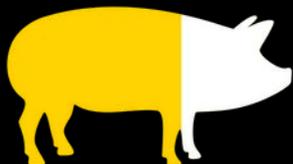
LES EFFETS DE L'ÉLEVAGE INTENSIF SUR NOTRE SANTÉ SONT BIEN PLUS DANGEREUX QUE VOUS NE L'IMAGINEZ

Notre appétit excessif pour les protéines animales - telles que la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs - inflige de terribles souffrances à des milliards d'animaux d'élevage. Mais il détruit également notre environnement, alimente la crise climatique et nuit à notre santé. Nous payons tous le prix de l'élevage intensif.

Une demande croissante de viande bon marché

Nous n'avons jamais autant mangé de viande et de produits laitiers dans les pays riches. La production de viande a été multipliée par quatre depuis les années 1960.

La majorité des 92 milliards d'animaux d'élevage dans le monde souffrent inutilement chaque année dans les élevages intensifs. On estime à 124 milliards le nombre de poissons élevés chaque année, dont une grande partie dans des fermes industrielles aquacoles.



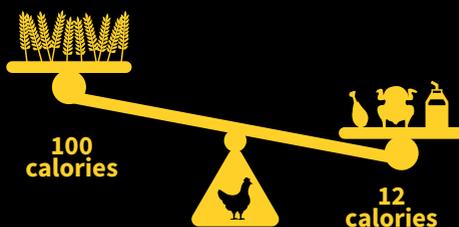
60 % des céréales de l'UE servent à nourrir les animaux plutôt que les humains

Une grande partie de l'énergie et des protéines contenues dans ces céréales est consommée à perte si l'on considère que leur transformation en viande et en lait utilise davantage de calories qu'elle n'en produit. On estime ainsi que pour obtenir seulement 12 calories de poulet, 100 calories d'aliments pour animaux sont nécessaires.

Nous produisons suffisamment de nourriture pour nourrir près de deux fois la population mondiale actuelle, mais environ un tiers de cette nourriture est perdue ou gaspillée.

Des céréales utilisées pour les animaux plutôt que pour nourrir les humains

En élevage intensif, les animaux sont confinés en intérieur et souvent nourris avec une alimentation riche en céréales pour une croissance accélérée, en dépit des souffrances occasionnées.



88% de calories perdues

LA MALNUTRITION

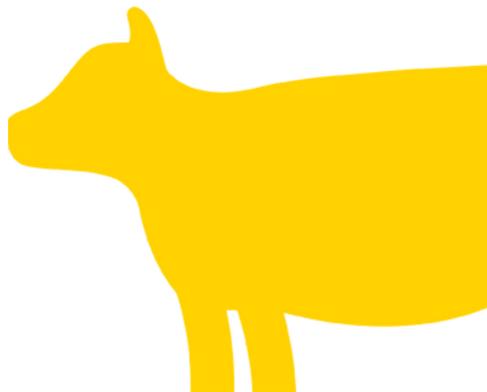
Plus la quantité de céréales destinée à l'alimentation animale est importante, moins cette ressource est accessible pour les populations. La hausse des prix dans les pays du Sud entraîne également un "accaparement des terres", c'est-à-dire que des terres sont prises pour cultiver des plantes, telles que le soja, qui sont principalement utilisées pour l'alimentation des animaux. Ce phénomène prive injustement les populations de leurs terres et réduit leur accès à la nourriture. Cela contribue à ce que de plus en plus de personnes souffrent de malnutrition et de faim.

Si le monde continue ainsi, l'utilisation des terres cultivées pour nourrir les animaux augmentera encore de 8,5 millions de km² d'ici à 2050, soit à peu près la taille du Brésil.

C'est la superficie de terre qui pourrait être dédiée à l'alimentation des animaux d'ici 2050.



Dans le même temps, les pays du Nord sont confrontés à un problème croissant de malnutrition dû à des régimes alimentaires déséquilibrés. Les personnes qui consomment plus de protéines animales que d'aliments d'origine végétale risquent davantage de développer des problèmes de santé tels que l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète ou les cancers.



L'ÉLEVAGE INTENSIF NOUS REND MALADE

Cancer, maladies cardiaques et obésité

Les répercussions sur la santé d'une consommation excessive d'aliments d'origine animale, en particulier de viande rouge et de viande transformée, sont énormes. La surconsommation augmente le risque de certains cancers, de maladies coronariennes, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type II et, bien sûr, d'obésité.

La viande d'élevage industriel est peut-être bon marché, mais elle nous coûte notre santé.

L'élevage intensif produit de la viande bon marché ce qui encourage la surconsommation



La surconsommation contribue à l'obésité et à d'autres maladies chroniques dans les pays riches



Rompre le cercle vicieux

Augmentation du risque de malnutrition et de famine pour des millions de personnes dans le Sud



Répartition injuste des terres utilisées pour cultiver des produits destinés aux animaux plutôt qu'aux humains



ET CE N'EST PAS FINI ...



La résistance aux antibiotiques

Sans antibiotiques, les animaux tombent souvent malades en raison des conditions épouvantables dans les élevages intensifs. Ainsi, environ 70 % des antibiotiques utilisés dans le monde sont administrés aux animaux d'élevage à titre préventif, même lorsqu'ils ne sont pas malades. Cela contribue à la résistance aux antibiotiques, qui pourrait tuer 10 millions de personnes par an d'ici à 2050.



La pollution favorise le cancer du poumon

La pollution provenant des animaux d'élevage nuit directement à la santé humaine. L'agriculture, principalement l'élevage, émet 81 % des émissions mondiales d'ammoniac. L'ammoniac réagit avec d'autres composés chimiques dans l'air pour former des particules qui peuvent pénétrer profondément dans les poumons, provoquant des maladies de longue durée telles que la broncho-pneumopathie chronique obstructive et le cancer du poumon.



Des pandémies mortelles

Entasser des animaux par centaines, voire par milliers, crée un environnement propice à la propagation de maladies et à une évolution vers de nouvelles souches potentiellement mortelles et transmissibles à l'homme. Si nous ne modifions pas notre système alimentaire, nous pouvons nous attendre à d'autres pandémies.

Une action mondiale urgente est nécessaire pour transformer les régimes et systèmes alimentaires afin de garantir un avenir sain pour les animaux, les humains et notre planète.

UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

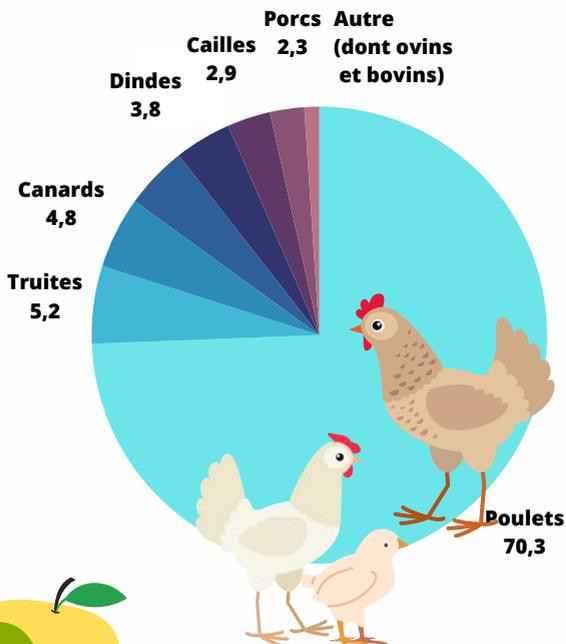


Actuellement en France, nous mangeons plus de 50 kg de viande par personne et par an selon l'Agreste*.

Si nous voulons réduire la souffrance des animaux d'élevage, il faut réfléchir en termes d'animaux tués. Si la majorité de la viande que nous consommons est de la viande de porc, le nombre d'animaux le plus massivement abattus pour la nourriture sont les poulets. Or, la majorité des poulets sont élevés dans des conditions désastreuses.

Cette surconsommation est problématique, que ce soit pour les animaux, l'environnement ou notre santé.

Proportion par espèce pour 100 animaux abattus pour la consommation en France
(Source : Agreste 2022)



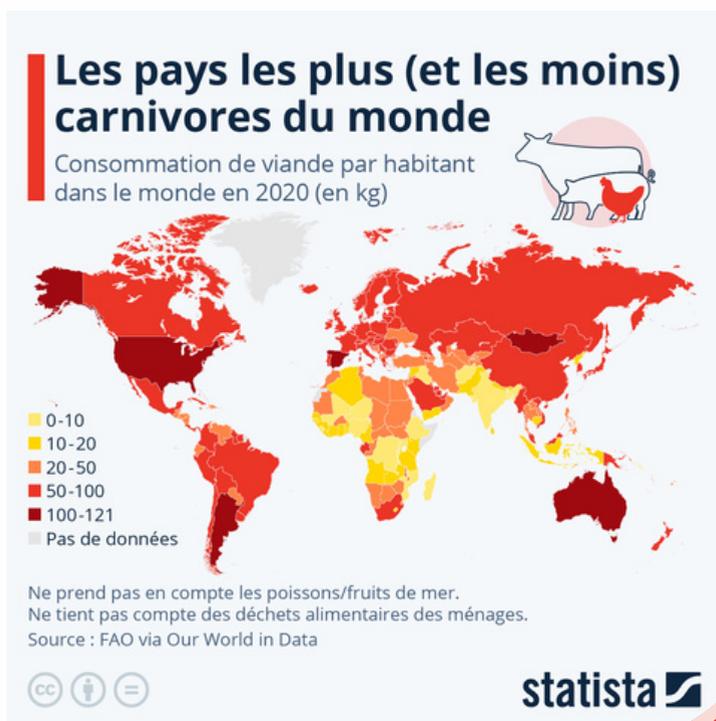
*Soit 83 kg en équivalent carcasse. Il s'agit ici de la viande réellement consommée en 2022, hors la fraction non comestible (par exemple les os) et le gaspillage alimentaire qui, pour la viande, représente jusqu'à 11 %.

UNE CONSOMMATION INÉGALE SELON LES PAYS

Tous les pays ne sont pas égaux dans leur consommation de viande. Ainsi, ce sont les pays les plus développés qui consomment le plus de viande selon les chiffres de la FAO.

Par ailleurs, l'augmentation du niveau de vie dans les pays en développement laisse planer la menace d'une augmentation de la consommation de viande au niveau mondial. Ainsi, en 2023, toujours selon la FAO, nous aurons produit 364 millions de tonnes de viande dans le monde contre 230 millions en 2000.

Nous devons prendre nos responsabilités et réduire notre consommation pour notre bien, celui des animaux et de la planète.



UN OBJECTIF AMBITIEUX MAIS INDISPENSABLE



La consommation mondiale de viande a quintuplé depuis 1960. Pourtant, pour la commission Eat-Lancet, nous devrions réduire d'environ 70 % notre consommation de viande si on veut que toute l'humanité puisse se nourrir en 2050.

Cela représente une consommation par semaine* de :

- 500 g de viande (ou de poisson), soit 5 portions par semaine
- 1,7 kg de produits laitiers, soit un yaourt par jour et 3 morceaux de fromage par semaine
- 90 g d'œufs par semaine, soit 2 œufs.

Vous pouvez aussi décider de réduire davantage la viande pour consommer plus de produits laitiers ou opter pour un régime végétarien voire végétalien.

*Il s'agit d'un exemple de ration hebdomadaire, chaque personne a des besoins spécifiques. Parlez-en avec un professionnel de santé/nutrition.



CONSEILS CONSO QUELS PRODUITS CHOISIR ?



Pour les animaux, la planète et la santé

Le manque de transparence sur les modes d'élevage est hélas encore de mise pour les produits que nous consommons. Si cette opacité est problématique pour notre santé, elle l'est encore plus lorsqu'elle implique la vie des animaux d'élevage. Il faut donc être vigilant sur l'achat de produits carnés (comprenant les poissons, qui sont bel et bien des animaux) mais également sur les produits laitiers et les œufs, qui peuvent aussi être vecteurs de souffrance.

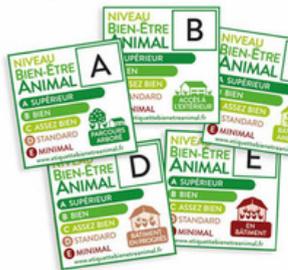
Voici donc quelques conseils pour séparer le bon grain de l'ivraie, pour acheter des produits issus des élevages les plus respectueux des animaux.

Étiquette Bien-Être Animal et Planet Score

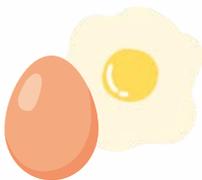
De nouveaux outils vous permettent d'en savoir plus sur ce que vous achetez. Par exemple l'Étiquette Bien-Être Animal vous apporte une information claire, fiable et robuste sur les conditions de vie de l'animal, de la naissance à l'abattage, en incluant élevage et transport notamment.

Il s'agit d'un étiquetage pionnier, initié par CIWF et d'autres organisations, une démarche volontaire des producteurs et distributeurs, déjà en place pour la viande de poulet...

Le Planet Score, grâce au travail de CIWF, a intégré dans son système de notation l'information sur le mode d'élevage et vous permet donc d'orienter vos achats vers des produits plus respectueux des animaux.



Les œufs



En 2021 en France, 33 % des œufs sont issus de poules en cage*.

Le mode de production des œufs est indiqué sur la coquille et les emballages :

- Code 0 = Plein air bio
- Code 1 = Plein air
- Code 2 = Au sol
- Code 3 = En cage

Nous vous recommandons de choisir le code 0 ou 1.

*Source : Comité national pour la promotion de l'œuf (CNPO)



CONSEILS CONSO QUELS PRODUITS CHOISIR ?



Les produits laitiers, fromages

Seuls les **produits bio** garantissent un accès au pâturage.

En revanche, l'indication "petit producteur" ou d'autres slogans marketing du type "produits frais, local, bien élevés", n'impliquent aucune prise en compte du bien-être des animaux.

QUELS FROMAGES CHOISIR EN PLUS DU BIO ?

Concernant les fromages, certaines **Appellations d'origine protégées (AOP)**, **Indications géographiques protégées (IGP)** et **Spécialités traditionnelles garanties (STG)** garantissent l'accès au pâturage :

Abondance, Beaufort, Berthoud, Bleu d'Auvergne, Bleu des Causses, Bleu de Gex, Bleu du Vercors Sassenage, Camembert de Normandie, Cantal ou Fourme de Cantal, Chaurouce, Comté, Emmental Français Est-Central, Gruyère, Fourme d'Ambert, Fourme de Montbrison, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Morbier, Munster, Neufchatel, Pont l'Evêque, Reblochon, Saint Marcelin, Saint Nectaire, Salers, Soumaintrain, Tomme des Pyrénées et Tomes des Bauges.

Pour les beurres et crèmes, nous vous recommandons les appellations Bresse et Isigny, qui s'engagent également sur le pâturage.



CONSEILS CONSO QUELS PRODUITS CHOISIR ?

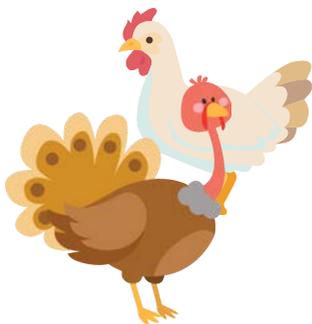


Volailles

Un poulet standard est élevé en bâtiment fermé et surpeuplé. Il est sélectionné génétiquement pour atteindre son poids d'abattage deux à trois fois plus vite (environ 35 jours) qu'un poulet label rouge ou bio (81 à 110 jours). Cette croissance trop rapide pose d'importants problèmes de santé à ces animaux : troubles de la locomotion, problèmes cardiovasculaires et respiratoires, mortalité élevée.

Pour les volailles, privilégiez :

- Label rouge
- Labels biologiques
- Poulet fermier
- Plein air/en liberté



Viande de porc et charcuteries

En France, seulement 5 % des porcs sont élevés à l'extérieur ou sur paille.

95 % sont donc élevés sur des caillebotis dans des bâtiments clos sans accès à l'extérieur et souvent sans lumière naturelle.

Privilégiez les labels suivants :

- Porcs labels bio
- Porcs label rouge fermiers ou label rouge plein air
- Porcs sur paille
- Certaines AOP/IGP : Porc noir de Bigorre, Porc d'Auvergne, Porc de Normandie, Porc de Vendée, Porc Blanc de l'Ouest

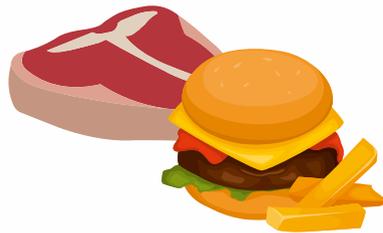


ATTENTION

Pour le porc label rouge, il est nécessaire que figure la mention "**fermier en liberté**" ou "**fermier en plein air**".

Le porc label rouge seul n'apporte que très peu d'avantages en termes de bien-être animal par rapport à l'élevage standard.

CONSEILS CONSO QUELS PRODUITS CHOISIR ?



✓ Viande bovine



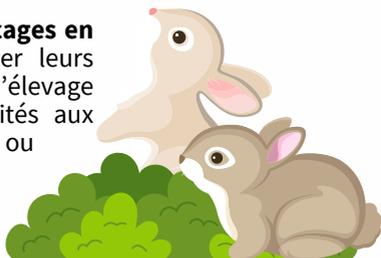
L'accès au pâturage est essentiel pour les bovins. Choisissez les viandes en **label rouge** ou **bio** qui garantissent un accès au pâturage.



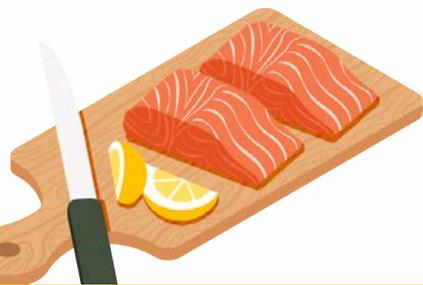
Lorsque la viande de veau est blanche, cela signifie que l'animal n'a pas reçu une alimentation adaptée et a été anémié. La viande rosée, presque rouge, provient d'un veau en meilleure santé.

✓ Lapins

Plus de 95 % des lapins sont élevés dans des cages en France. Aucune législation n'existe pour limiter leurs souffrances. Pour survivre à des conditions d'élevage désastreuses, les lapins sont massivement traités aux antibiotiques. Sélectionnez des labels biologiques ou label rouge. À défaut d'en trouver, privilégiez d'autres produits.



✓ Poissons



Les poissons sont aussi des êtres sensibles. **Pourtant aucun label ni aucune réglementation ne garantit le bien-être de ces animaux.** Il est raisonnable de supposer que le poisson dans le commerce a probablement souffert lors de son élevage, de sa capture ou de son abattage.

Si, malgré tout, vous tenez à consommer du poisson, donnez votre préférence au label bio.

OBJECTIF RÉDUCTION ! MANGER MOINS DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE



Pour sortir des systèmes d'élevage intensif, il est nécessaire de réduire notre consommation de produits d'origine animale : en manger moins et manger mieux. Des alternatives végétales permettent d'assurer un bon équilibre alimentaire tout en satisfaisant vos papilles !



Les protéines



Nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, les protéines **se trouvent aisément dans les produits végétaux.**



L'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) préconise une consommation de 0,83g de protéines par kilo et par jour pour un adulte en bonne santé, soit 50g pour une personne de 60 kg.

Certains d'entre eux sont particulièrement riches en protéines :

- Le soja et tofu
- Les légumineuses (lentilles, haricots, pois-chiches par ex.)
- Les fruits à coque et les fruits secs
- Les épinards, flocons d'avoine, chocolat noir, poireaux

“ **Les régimes végétariens non stricts (n'excluant pas les produits laitiers et les œufs) permettent d'assurer un apport protéique en quantité et en qualité satisfaisantes pour l'enfant et l'adulte.** ”

ANSES

Protéines

POUR 100 G

Lupin	36,2 G
Flocons d'avoine	16,9 G
Noix	15,7 G
Tofu nature	14,7 G
Œuf	12,2 G
Farine de blé	10 G
Haricots rouges	9,7 G
Chocolat noir	6,6 G



OBJECTIF RÉDUCTION ! MANGER MOINS DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE



Le fer

Le fer sert à transporter l'oxygène jusqu'aux cellules. Il aide notamment à diminuer la fatigue.

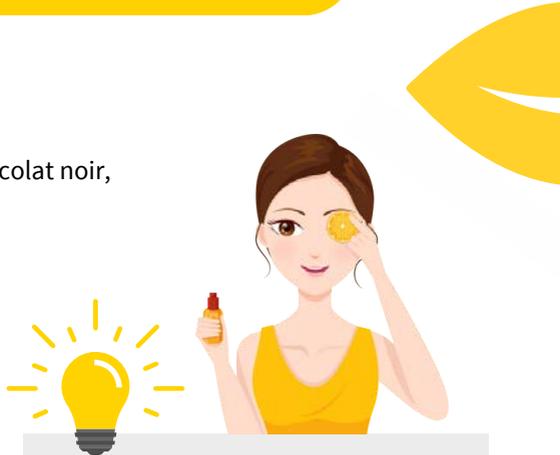


L'ANSES recommande de consommer 11 mg de fer par jour. Ces préconisations varient en fonction de l'âge et du sexe.

Certains végétaux sont riches en fer :

- Le soja, le tofu et les légumineuses
- Les fruits à coque
- Les herbes aromatiques et épicées
- Les épinards, flocons d'avoine, chocolat noir, poireau

Fer	
POUR 100 G	
Herbes (thym, basilic, menthe, etc.)	87 à 124 Mg
Cacao	48,5 Mg
Épices (ex : curry, gingembre, cannelle)	18 à 30 Mg
Fenouil	18,5 Mg
Soja	15,7 Mg
Sésame	14,6 Mg
Tomate séchée	9 Mg



La vitamine C favorise l'absorption du fer tandis que le café, le thé ou encore l'alcool la réduisent.

Consommez le thé et le café 2h avant ou après les aliments riches en fer en cas d'anémie.



LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

MANGER MOINS DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE



Les vitamines

Toutes les vitamines se trouvent dans les fruits et légumes à part la vitamine B12. Réduire sa consommation de viande n'induit donc pas forcément de carences. Les végétariens stricts et les végans devront cependant veiller à se supplémenter en vitamine B12. L'Anses préconise une quantité de 4 microgrammes par jour pour un adulte. Pas d'inquiétude : on peut la trouver dans des compléments alimentaires.



Quel que soit votre régime alimentaire, nous vous invitons à **faire un bilan auprès d'un médecin** afin de détecter de potentielles carences (fer, B9, B12, iode notamment). L'avis d'un professionnel est indispensable.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Enfin, pensez à la **vitamine D**, que l'on trouve en prenant le soleil ! Ou en se supplémentant en gélules. **À vous de voir si vous préférez les gélules ou vous dorer la pilule !**



POINT FINAL À L'ÉLEVAGE INTENSIF.



Partout dans le monde, l'élevage intensif doit cesser. Le soutien des gouvernements aux produits d'origine animale bon marché doit cesser. Dans les pays du Nord, la surconsommation de viande, de produits laitiers, d'œufs et de poisson doit cesser. Il est urgent de mettre en œuvre un plan d'action pour la sauvegarde des animaux, des humains et de la planète en transformant en profondeur le système alimentaire.

Un avenir meilleur est possible

Un avenir où l'agriculture respectueuse de la nature et du bien-être des animaux favorise la régénération de l'environnement, des revenus décents pour les agriculteurs et une alimentation de qualité pour tous. Et nous avons tous un rôle à jouer !

Nous construisons un mouvement global de citoyens, d'organisations et d'entreprises éclairées. Ensemble, nous appelons nos dirigeants mondiaux à transformer de toute urgence le système alimentaire mondial.

Vous aussi, rejoignez-nous sans plus attendre !





APPELEZ NOS DIRIGEANTS À TRANSFORMER NOTRE SYSTÈME ALIMENTAIRE



Rejoignez notre action pour appeler nos dirigeants à se rassembler autour d'un accord global des Nations Unies sur la transformation des systèmes alimentaires.

END.IT

Ensemble nous pouvons :

Passer à des systèmes agricoles positifs pour la nature qui contribuent à restaurer la biodiversité et les sols et à maintenir l'augmentation mondiale des températures moyennes en dessous de 1,5 °C.

Assurer une transition équilibrée vers un monde libéré de la faim et de la malnutrition.

Veiller à ce que tous les animaux d'élevage aient une vie digne.

LA SOUFFRANCE ANIMALE COMMENCE AVEC L'ÉLEVAGE INTENSIF. ELLE SE TERMINERA AVEC NOUS.

SIGNEZ NOTRE PÉTITION ET PARTAGEZ-LA : WWW.END.IT/FR

FIN DE L'ÉLEVAGE INTENSIF POUR LES ANIMAUX LES HUMAINS LA PLANÈTE

Le système alimentaire mondial nuit aux animaux, à notre santé, à la biodiversité, il aggrave la crise climatique et menace l'avenir même de notre planète.

Il existe une solution, mais nous devons agir, et vite.

Dites aux dirigeants mondiaux de soutenir un "plan de sauvetage" ambitieux pour notre système alimentaire afin de garantir un avenir sain aux animaux, aux humains et à la planète.

**IL EST TEMPS DE
RÉVEILLER LES
CONSCIENCES !**



**SIGNEZ ET PARTAGEZ
LA PÉTITION :**
www.end.it/fr

 **END.IT**

Compassion in World Farming (CIWF) est une organisation non gouvernementale internationale qui a pour mission d'encourager des pratiques d'élevage respectueuses du bien-être des animaux et de proposer des alternatives à l'élevage intensif, viables et durables.

CIWF France : 22 rue du Sentier, 75002 Paris
Tél. : 01 79 97 70 50
Email : infofrance@ciwf.fr
Site internet : www.ciwf.fr

Association Loi 1901