

# 40 jours sans viande?

Lancée en Flandre il y a six ans, la campagne Jours sans viande débarque à Bruxelles et en Wallonie. But du jeu: réduire sa consommation de viande et de poisson entre le 1<sup>er</sup> mars et le 15 avril. - Texte: Noémie Jadouille (st.) -

**L**es organisateurs sont clairs, le but de la campagne Jours sans viande n'est pas de pousser à devenir végétarien mais de diminuer sa consommation de viande. Lancé il y a six ans par la jeune Flamande Alexia Leysens, ce défi citoyen s'est transformé en mouvement avec, en 2016, 90.000 participants en Flandre. Cette année, l'objectif est d'atteindre la barre des 100.000 sur une période de 40 jours. Ce "carême végétarien" (soutenu par des partenaires choisis - Provamel, Garden Gourmet, Bonduelle, Greenyard, Banque Triodos) cherche donc à diminuer l'empreinte écologique de chacun, une journée sans protéines animales permettant d'économiser 1.500 litres d'eau et 2 kg de gaz à effet de serre. Et si vous estimez que votre consommation en viande est déjà minime, il est possible de réaliser d'autres défis: manger plus végétal, plus de légumes de saison, utiliser moins d'emballage et éviter le gaspillage alimentaire.

Journaliste à RTL-TVI, Charlotte Baut est la marraine de cette première édition francophone. "C'est complètement un challenge, car je mange beaucoup de viande, assure-t-elle. C'est donc l'occasion de voir

les effets sur le corps humain et sur mes habitudes." À l'autre bout de la chaîne, les agriculteurs belges s'inquiètent. Franz Chevalier, agriculteur à Silly, est très remonté contre l'initiative. "On fait l'amalgame entre l'élevage industriel et nos produits, explique-t-il, et cela donne une mauvaise image de l'agriculture locale en Belgique." Selon lui, les chiffres indiqués sur le site de la campagne correspondent en effet à l'agriculture industrielle et non pas à son exploitation personnelle: "Je nourris mes bêtes à 90,95 % de produits de la ferme, dans lesquels il y a de la luzerne. La luzerne c'est zéro intrant (produits externes apportés à la terre - NDLR). 9 kg de soja pour un kilo de viande, c'est faux".

Comme Franz Chevalier, la Fédération wallonne de l'agriculture pointe les confusions et craint que ce genre de message ne renforce les difficultés auxquelles sont confrontés les éleveurs et agriculteurs isolés. "Si cette campagne porte ses fruits et que les gens gobent tout cru ce qu'on veut leur faire avaler, ils vont consommer moins, poursuit Chevalier. Sans compter la vision négative actuelle sur la consommation de protéines animales..." Pour lui, il faudrait inciter le consommateur à manger de la viande locale, de qualité, et si possible d'élevage non industriel. Un avis cependant partagé par les organisateurs de Jours sans viande qui, sur leur site, indiquent que "quand on mange tout de même de la viande, il est mieux de choisir de la viande durable, produite chez nous".

Mais, dans le fond, se passer totalement de viande et de poisson, est-ce bon pour la santé? Pour Céline de Sart, diététicienne, "il faut être à l'écoute de son organisme. Si vous commencez un régime végétarien et que vous vous sentez fatigué et faible, il y a un risque de carence en protéines". Pour elle, les recommandations de l'OMS (Organisation mon-

## COMMENT ÇA MARCHE?

**A**près une inscription rapide sur le site [jourssansviande.be](http://jourssansviande.be) (où l'on trouve conseils et recettes), le participant dispose d'un calendrier dans lequel il note les jours où il n'a mangé ni viande ni poisson. Sur son profil, l'utilisateur peut voir en temps réel via un compteur ce qu'il a économisé sur son empreinte écologique. L'indicateur accumule les progrès effectués et permet de partager ses résultats sur les réseaux sociaux.



En moyenne, en 2016, un Belge mangeait 800 g de viande par semaine.

diale de la santé) à ce sujet sont une référence. Elle conseille de manger végétarien une fois par semaine, et d'alterner les autres jours entre viande rouge, viande blanche, poisson et œufs. Les alternatives végétales à la viande existent (céréales, légumineuses et fruits oléagineux), mais leurs protéines ne sont pas aussi bien absorbées par le corps que les protéines animales.

Manquer de fer et de certains acides aminés présents uniquement dans la viande... les végétariens trainent cette mauvaise réputation. "Se priver de viande ou de poisson n'est pas l'idéal, poursuit Céline de Sart. Il faut éviter les excès et essayer d'aller chercher tout ce qu'il y a de bien dans chaque famille alimentaire." Tout dépend également du type de végétarisme, sachant que "ceux qui ne mangent ni viande ni poisson mais consomment des œufs et des produits laitiers auront leur apport en protéines animales". Aujourd'hui, les rayons des supermarchés regorgent de produits végétariens, présentés comme des substituts à la viande et dont la lecture des étiquettes est, pour la diététicienne, primor-

diale: "Il faut au minimum 15 g de protéines pour 100 g, ne pas dépasser 5 à 10 g de graisse par 100 g et surveiller la quantité de sucre et de sel". Plus prohibitif que le végétarisme, le végétalisme rejette, lui, tous les aliments issus du monde animal. "Dans ce cas, on passe à 100 % à côté des protéines animales et cela me semble trop restrictif, même si je respecte ceux qui le font pour des raisons éthiques ou philosophiques", conclut Céline de Sart. ✕

Lire aussi p. 8.

**"Ceux qui ne mangent ni viande ni poisson mais consomment des œufs et des produits laitiers auront leur apport en protéines."**

ABONNEMENTS 17,90 1 AN, 34,80 2 ANS, 52,70 3 ANS  
**moustique**

Exclusif

La Belgique, les affaires, les étrangers...

# Theo Francken parle

**Titres-services**  
FAUT-IL FAIRE  
LE MÉNAGE?

**Mode**  
LES CRÉATEURS BELGES  
ONT PRIS LE POUVOIR

**Contre l'extrémisme**  
DEUX FILMS SUR  
LES BARRICADES