

Changer son assiette pour

LA PLANÈTE !



Selon une étude scientifique menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford et publiée en juin dans la revue *Science*, les conséquences de la production de viande et de lait sur l'environnement sont plus importantes que les experts ne le pensaient.

Viande et lait : une mainmise sur les terres agricoles

Pour nourrir les animaux d'élevage, il faut cultiver beaucoup de végétaux. Ainsi, produire de la viande et des produits laitiers monopolise une grande partie des terres agricoles. Selon cette nouvelle étude, la production de viande et de lait accapare **83 % des terres agricoles mondiales**, pour ne produire que 18 % des calories consommées : un important gaspillage des ressources.

Ces terres sont souvent issues de la **déforestation**. C'est pourquoi la production de viande et de produits laitiers est la principale cause de **l'extinction de masse des espèces animales**.

La source de nombreux problèmes environnementaux

La production de viande et de lait pollue également l'eau et les sols : répandues sur les cultures, les déjections des animaux rendent les terres moins fertiles par acidification des sols, et favorisent la prolifération d'algues toxiques par eutrophisation de l'eau.

Ce n'est pas tout : selon les chercheurs, l'élevage d'animaux est également responsable d'émissions de **gaz à effet de serre**, qui sont l'une des causes majeures du réchauffement climatique. Si notre alimentation actuelle était remplacée par une alimentation végétale, on pourrait même réduire nos émissions de gaz à effet de serre de 49 % ! Pas mal, non ?

Si on remplaçait la viande et le lait par des équivalents végétaux, il serait possible de réduire la taille des surfaces cultivées de 75 %, soit un gain de 3,3 milliards d'hectares (tout en nourrissant toute la population mondiale). C'est l'équivalent de la taille des États-Unis, de l'Union européenne, de l'Australie et de la Chine réunis !



L'élevage compte pour plus de 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.



Plein de petits gestes sont à notre portée pour consommer de manière plus respectueuse de l'environnement !

Manger plus végétal, c'est agir pour la planète !

Les conclusions des chercheurs sont sans appel : réduire sa consommation de viande et de produits laitiers est une manière vraiment efficace de réduire son empreinte sur l'environnement. C'est même « plus efficace » que de moins utiliser l'avion ou les transports, ce qui ne nous permettrait d'agir que sur les gaz à effet de serre.

LEXIQUE

Eutrophisation : pollution des milieux aquatiques par un excès de phosphore et d'azote issus de l'agriculture, qui conduit à la prolifération d'algues.

Gaz à effet de serre : substances gazeuses qui, en absorbant le rayonnement infrarouge produit par la Terre, accélèrent le réchauffement climatique.

Sixième extinction de masse : on parle d'extinction de masse quand au moins 75 % des espèces végétales et animales disparaissent. La sixième extinction de masse, qui a lieu actuellement, est causée par les activités humaines. La précédente a vu disparaître les dinosaures, il y a 66 millions d'années environ.



Végétaliser son alimentation : un moyen de sauver le climat en se régaland !



En cuisine pour changer le monde !

Même préparer des muffins peut devenir un geste écologique (eh oui !). Protégeons la planète avec cette recette.

Muffins choco noisettes

Ingrédients

Pour 17 muffins environ

- 100 g (10 cl) de crème de soja
- 120 g de sucre
- 5 cl d'huile d'olive
- 80 g de poudre de noisettes
- 10 cl de lait de soja
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 300 g de farine
- un sachet de levure
- 15 cl d'eau
- 100 g de chocolat noir

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, verser la crème de soja et mélanger avec le sucre.
- Ajouter l'huile d'olive, puis la poudre de noisettes, puis le lait et l'extrait de vanille en mélangeant après chaque nouvel ingrédient.
- Ajouter la farine et la levure. Quand ça devient un peu trop dur de mélanger, ajouter l'eau et continuer à mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Couper le chocolat en pépites et les ajouter.
- Remplir les moules à muffin et faire cuire au four pendant 30 minutes environ.



Retrouve cette recette et plein d'autres sur vegan-pratique.fr.