

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!

RÉDUISONS NOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES!

#LEDEFI

N°1

JE MANGE MOINS DE VIANDE!

La viande nous apporte des protéines et des nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Toutefois, nous consommons aujourd'hui beaucoup de viande, **2 x plus** qu'il y a 50 ans. Or, la consommation de produits d'origine animale représente **65 % de l'impact carbone de notre alimentation**. Manger moins de viande permet donc de limiter de manière efficace les émissions de gaz à effet de serre (GES) de nos assiettes.

PASSER À L'ACTION

Chaque jour, il est facile de diminuer l'impact carbone de notre alimentation en consommant moins de viande mais de la viande de meilleure qualité.

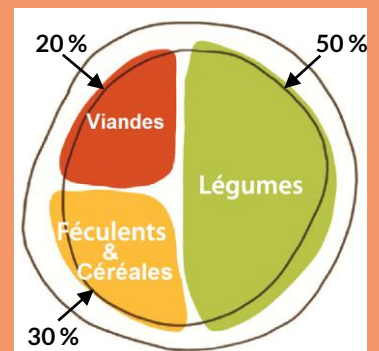
Moins de viande dans nos assiettes : La viande est souvent l'élément central de nos assiettes. Diminuer les portions de viandes et augmenter la quantité des accompagnements (légumes et féculents) permet de diminuer notre consommation de viande facilement et sans changer de menus.

Mais de la viande de meilleure qualité : En privilégiant la qualité à la quantité, il est possible de manger de la meilleure viande, à budget constant. Ces 3 labels permettent d'identifier les viandes de qualité* :



* Découvrez ces labels dans le guide

LA PORTION DE VIANDE IDÉALE!



#LEDEFI DE LA SEMAINE :

Cette semaine, je mets les légumes à l'honneur et réduis ma portion de viande à 20% de mon assiette !

ALLER LOIN

#L'INFOSANTE :

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a classé la viande rouge et les viandes transformées (saucisson, nuggets, cordons bleus, jambon, etc.) parmi les produits cancérigènes potentiels pour l'Homme. Diminuer notre consommation de viandes permet de réduire le risque de développer certaines pathologies comme le diabète, l'obésité ou les maladies cardio-vasculaires. Manger moins de viande est donc un moyen simple de prendre soin de sa santé et de celle de la planète !