

SCRIPT de la vidéo “ A la cantine, je mange végétarien ! ”

Bonjour les enfants !

Vous mangez à la cantine ? Pour ceux d'entre vous qui ont répondu oui, vous avez peut-être remarqué que chaque semaine, il y a un repas qui n'est pas comme les autres : c'est le menu **végétarien** ! (1)

- « Ça veut dire quoi *végétarien* ? »

Végétarien, cela signifie que tu ne manges pas **de viande, ni de poisson** ! Ce jour-là, le cuisinier ou la cuisinière de ton école va concocter un repas végétal avec des légumes, des céréales (comme le blé et le riz) et des légumineuses (comme les haricots et les lentilles) ! Sans oublier les fruits en dessert !

- Mais pourquoi remplacer la viande ?

Ça, c'est une très bonne question !

Diminuer la viande, c'est d'abord un très bon moyen de **protéger la planète** ! Tu sais que la viande, à l'origine, ce sont des **animaux**. L'élevage de ces animaux engendre des **gaz à effet de serre** qui participent au **réchauffement climatique**. C'est le cas du **méthane** produit par la digestion des vaches. (2)(3)

De plus, pour nourrir ces animaux (avec du maïs, du blé, du soja...), il faut cultiver de grands espaces de terre. Parfois, pour avoir de nouvelles terres, on rase des forêts ou on les brûle. C'est ce qu'on appelle **la déforestation**. (4)(5)

Détruire une forêt, c'est détruire la vie de ceux qui y vivent.

Certaines personnes ont même décidé de remplacer la viande parce qu'elles ne veulent pas faire de mal aux animaux.

Petite question : tu savais que la plupart de ces animaux vivent dans des **élevages intensifs** ? (6)

Ces lieux sont comme de grandes usines pour produire de la viande. Les animaux n'ont pas accès à l'extérieur et sont entassés les uns sur les autres. Ce sont des conditions très dures pour les animaux !

En plus, ces élevages produisent de nombreuses pollutions, comme les algues vertes par exemple en Bretagne ! Et ils nécessitent énormément d'eau. Ces élevages, au final, c'est beaucoup de **gaspillage** ! (7)(8)

- Donc moins je mange de viande et plus je fais du bien à la planète et aux animaux ?
- C'est ça !
- Mais est-ce que c'est bon pour ma santé ? (9)

Tu sais peut-être déjà que pour être en forme et bien grandir, ton corps a besoin de macro et de micronutriments. Et ça tombe bien ! Parce que dans les végétaux, il y a tout ça ! On trouve (vidéo : micronutriment) **des protéines, des glucides, des lipides**, mais aussi (vidéo : micronutriment) **des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux** en plus grand nombre ! **(10)**

L'organisation mondiale de la santé indique même qu'en diminuant notre consommation de viande, nous diminuons les risques d'avoir des maladies ! Moins de cancers, moins de diabètes, moins de maladies du cœur ...**(11)**

D'ailleurs, de nombreux sportifs de haut niveau végétalisent leur alimentation pour améliorer leurs performances et récupérer plus vite de blessures. **(12)**

Et rassurez-vous ! Les repas de la cantine sont élaborés par des spécialistes qu'on appelle des "nutritionnistes". Alors, tu comprends maintenant pourquoi les repas végétariens sont importants ?

- Cette fois, je crois que j'ai compris : manger moins de viande et plus de végétaux, c'est meilleur pour ma santé, la planète... et les animaux ! **(13)**

Références / Sources

- (1) Définition du végétarisme
<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarien/81258>
- (2) Étude britannique publiée en 2021. L'élevage = 16,5 % GES au niveau mondial.
<https://www.mdpi.com/2071-1050/13/11/6276/htm>
- (3) Réduction de la consommation de viande : des politiques publiques bien loin des objectifs de durabilité. Les menus végétariens dans la restauration collective publique.
<https://www.i4ce.org/wp-content/uploads/2023/02/Reduction-de-la-consommation-de-viande-des-politiques-publiques-bien-loin-des-objectifs-de-durabilite.pdf> (page 17)
- (4) Exemple du soja destiné à l'élevage qui engendre de la déforestation.
https://www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/climat/la-deforestation-causee-par-les-cultures-de-soja-au-bresil-provoque-des-canicules-et-fait-baisser-le-rendement-agricole_155880
- (5) "La destruction des forêts causée par le déboisement ou des incendies envoie chaque année des milliards de tonnes de carbone dans l'atmosphère. Il est donc important de stocker le carbone et d'empêcher sa libération dans l'atmosphère pour lutter contre le réchauffement climatique et protéger l'environnement."
<https://www.un.org/fr/chronicle/article/forets-et-changement-climatique-dun-probleme-complexe-une-solution-integree#:~:text=La%20destruction%20des%20for%C3%AAs%20caus%C3%A9e,climatique%20et%20prot%C3%A9ger%20l%27environnement.>
- (6) En tenant compte du cheptel et des animaux abattus, le nombre d'animaux d'élevage en France se monte à 1 274 000 par an. 96 % des porcs et 84 % des volailles sont élevés de façon intensive.
<https://www.senat.fr/questions/base/2013/qSEQ130908045.html>
- (7) Importante consommation d'eau due à l'élevage : en France il faut en moyenne 315 L d'eau pour produire 1 kg de viande de boeuf
<https://criticalvegan.com/2019/09/16/fiche-info-faut-il-vraiment-15-000-l-deau-pour-1-kg-de-boeuf/> et <https://www.viande.info/elevage-viande-ressources-eau-pollution>
- (8) Une étude récente menée sur l'alimentation de 55 504 Britanniques indique que, par rapport à un gros consommateur de viande (plus de 100 g par jour), une alimentation végétale émet 75 % de gaz à effet de serre en moins, mais aussi qu'elle demande 4 fois moins de terres agricoles, 2 fois moins d'eau et qu'elle a 3 fois moins d'impact sur la biodiversité.
<https://www.nature.com/articles/s43016-023-00795-w>
et
<https://reporterre.net/Le-regime-vegane-jusqu-a-100-fois-moins-polluant-que-manger-de-la-viande>
- (9) L'ANSES (plus haute autorité de santé publique française) indique que les menus végétariens peuvent être proposés tous les jours s'ils sont équilibrés. Il n'est pas nécessaire d'établir une limite au nombre de menus végétariens servis aux élèves.
https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0101Ra_0.pdf

et

<https://www.bienoubien.com/magazine/cantines-scolaires-anses-avis-equilibre-menus-vegetarien-nutrition>

- (10) L'alimentation végétarienne est plus riche en fibres. En moyenne, 90 % des Français de 18 à 54 ans en manquent.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/186714/2319852>

- (11) Traduction en français par l'ONAV du document de l'OMS.

<https://onav.fr/wp-content/uploads/2022/01/OMS-Les-alimentations-basees-sur-les-plantes-et-leur-impact-sur-la-sante-la-durabilite-et-lenvironnement.pdf>

- (12) La végétalisation pour les sportifs de haut niveau

<https://www.ispo.com/fr/savoir-faire/sportifs-vegetaliens-15-sportifs-de-haut-niveau-avec-une-alimentation-vegetale#:~:text=Lionel%20Messi%20est%2Dil%20v%C3%A9g%C3%A9talien,comme%20de%20nombreux%20autres%20footballeurs>

- (13) Plus de 3 millions d'animaux sont tués tous les jours en France pour l'alimentation. La majorité sont des poulets (1 milliard de volatiles tués par an dont 750 millions de poulets).

<https://www.l214.com/animaux/chiffres-cles/statistiques-nombre-animaux-abattus-france-viande/>