

Arguments pour une alimentation végétarienne

(Explications quant au document « Les faits en bref »)

Swissveg, version 22 octobre 2013

Trad. Olivia Villard

1. ÉCOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

1.1. Des chiffres sérieux

Dans un monde globalisé, notre comportement en tant que consommateurs constitue une décision comportant des répercussions de portée globale. Ce que nous mangeons en Suisse a des effets sur d'autres cultures, sur les êtres humains, sur les animaux et les conditions climatiques sur place. Il s'agit alors de tenir compte de ces rapports complexes lors de notre comportement personnel en tant que consommateurs. Car seul qui connaît tous les faits est en gré de prendre des décisions responsables.

La difficulté du traitement des données consiste à parvenir à des études sérieuses et pertinentes. Il est alors important de vérifier si les examens ont été faits par des chercheurs indépendants ou s'il y a eu participation de certains groupes d'intérêts. Il existe à ce propos des études de synthèse démontrant que les études financées par des partisans économiques respectifs avaient eu une fréquence favorable à leurs partisans cinq fois plus importante qu'aux partis adversaires. Par contre, pour les études menées sans des sponsors comparables, le rapport des résultats était pratiquement équilibré. Il est alors d'une importance capitale que de considérer le résultat dans son ensemble, ainsi que tous les processus relevant à son égard.

Certains scientifiques ont de la peine à dissocier leur propre style de vie (p.ex. la consommation de viande quotidienne) de leur travail scientifique. Ce fait et les fonds de sponsoring mènent souvent à une interprétation d'une étude dans le sens du scientifique ou de ses sponsors, au dépit des résultats réels de l'étude. Il est alors très important de lire les études dans leur ensemble afin de connaître le véritable résultat de l'étude en question et de savoir ce que les auteurs en ont finalement publié dans leur abstract. Grand nombre de contradictions entre les différents résultats de recherches résultent des expériences faites sur les animaux, expériences qui peuvent mener à des résultats très variables selon les espèces d'animaux utilisés à ce fait. Or les expériences sur les animaux ne pouvant guère être transférées sur l'être humain, on ne devrait pas s'en servir de base à des assertions concrètes quant à l'alimentation humaine.

1.2. Pollution de l'environnement par l'élevage des animaux de rente

L'élevage intensif des animaux de rente contribue de manière significative aux effets négatifs sur le climat. Selon la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), 18 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont produits par l'élevage des animaux de rente. Les examens du Worldwatch Institute se réfèrent même à un chiffre allant jusqu'à 51 % si on inclut tous les aspects relatifs.¹ Le secteur des animaux d'élevage produit plus de gaz à effet de serre que l'ensemble du trafic mondial.²

Il est scientifiquement prouvé que l'élevage est responsable d'une grande partie des effets de serre. L'élevage des ruminants (vaches, moutons) est particulièrement problématique, car leurs intestins produisent des gaz (méthane) spécialement polluants pour l'environnement. Vu dans son ensemble, l'effet de l'élevage produit sur l'environnement est encore plus important, car la production de viande comporte également la nourriture des animaux ainsi que leur ravitaillement en eau, ce qui nécessite davantage énormément de ressources, comme le montre la FAO dans son étude « Livestocks long shadow » :³ L'élevage de bétail est actuellement la cause principale pour la déforestation amazonienne.

68 % des émissions mondiales d'ammonium relèvent de l'élevage de bétail. Ceci favorise les pluies acides. Les animaux de rente consomment environ 8 % de l'eau potable globale et font ainsi partie des consommateurs les plus importants de l'eau potable. En comparaison : La consommation d'eau directe par les humains (eau potable, douches, industrie etc.) constitue environ 1 % de la consommation globale. La production d'un kilo de viande de boeuf pollue le climat dans la même mesure qu'un trajet en voiture de 250 km. Ce fait résulte d'une étude japonaise au sujet du bilan écologique des bovins.⁴ 33% (= 471 Mio. Hektaren) des weltweit kultivierten Landes werden für Futtermittelanbau benutzt.

33 % (=471 mio d'hectares) des terres mondiales cultivées sont utilisées pour la culture de nourriture pour les animaux. Les scientifiques sérieux sont alors clairement d'avis que la meilleure solution, ce serait qu'on devienne tous végétariens (selon le gérant de l'agence climat de l'ONU, Yvo de Boer).⁵

1.3. L'extension de la chaîne alimentaire

La production d'aliments d'origine animale cause dans tous les cas plus de gaz à effet de serre que celle d'aliments végétaux. La raison, c'est l'extension de la chaîne alimentaire par l'animal qui lui-même se nourrit de plantes. Ce qui est alors capital quant à l'impact environnemental, c'est de savoir si un aliment est d'origine animale ou végétale. Son origine régionale ou saisonnière n'a, sur le plan écologique, qu'une importance secondaire.

Comme nous l'avons démontré ci-dessus (1.2), l'élevage comporte des effets énormes sur l'environnement. Selon une étude du World Watch Institute, le transport des denrées alimentaires ne constitue que 10% de l'ensemble des émissions à effet de serre.⁶ Ce qui est décisif au niveau du choix écologique d'un aliment, c'est la production : cette dernière nécessite beaucoup plus de ressources pour les aliments d'origine animale que pour les aliments végétaux. Voici pourquoi la viande d'origine régionale cause toujours trois fois plus de CO2 que les légumes importés par bateau.

1.4. Gaz à effet de serre en Suisse

Selon l'Office fédéral pour l'environnement (OFEV), le taux de gaz à effet de serre produit par l'agriculture suisse par rapport à l'ensemble des émissions nationales est d'environ 12% (2009)⁷. Comparé au fait qu'avec les 17'900 employés, le secteur agricole constitue le plus petit de tous les secteurs économiques du pays, ce taux d'émissions est considérable.

Emissions de CO2 : somme de production et transport

Viande de boeuf, prov. outre-mer (avion)	24500 g/kg	Volaille, Europe	3960 g/kg
Volaille, prov. outre-mer (avion)	14500 g/kg	Volaille, régionale	3730 g/kg
Viande de boeuf, prov. outre-mer (bateau)	14070 g/kg	Viande de porc, prov. outre-mer (bateau)	3570 g/kg
Viande de porc, prov. outre-mer (avion)	14000 g/kg	Viande de porc, Europe	3460 g/kg
Viande de boeuf, Europe	13960 g/kg	Viande de porc, régionale	3230 g/kg
Viande de boeuf, régional	13730 g/kg	Fruits / légumes, prov. outre-mer (bateau)	870 g/kg
Fruits / légumes, prov. outre-mer (avion)	11300 g/kg	Fruits / légumes, prov., Europe	760 g/kg
Volaille, prov. outre-mer (bateau)	4070 g/kg	Fruits / légumes, prov. régionale	530 g/kg

Les valeurs de ce tableau ont été calculées à base de l'ouvrage Pendos « CO2-Zähler » (compteur de CO2). Pour plus de détails, voir www.swissveg.ch/node/202

Selon les calculs de l'ETH Zurich, la Suisse pourrait économiser un taux d'émissions de gaz à effet de serre équivalent à un trajet en voiture de 3,7 milliards de km en introduisant une journée végétarienne par semaine. Cela correspond à environ 10 millions de trajets en voiture à travers toute la Suisse.⁸

L'avantage d'une alimentation sans viande, c'est qu'elle peut s'appliquer facilement et à tout moment, et qu'elle comporte d'énormes bénéfices environnementaux.

1.5. Pollution de gaz à effet de serre par les produits d'origine animale

La production de viande est liée à la production de lait. Les vaches à lait produisent du CO₂, du méthane ainsi que du protoxyde d'azote (gaz hilarant), elles aussi. De plus, les vaches ne donnent du lait que si elles ont un veau une fois par an.

La production de lait, de produits laitiers (fromage, beurre) n'existe pas sans la production de viande. Les deux productions sont étroitement liées et n'existeraient pas l'une sans l'autre. En Suisse spécialement, le pays de la tradition de l'agriculture laitière, la production de viande est inséparablement liée à la production d'autres produits d'origine animale. Durant sa vie, une vache produit une énième quantité de lait par rapport à son poids. Cependant, elle ne donne du lait que si elle a accouché d'un veau. Afin que la production de lait soit toujours optimale, les vaches sont artificiellement inséminées pour qu'elles accouchent annuellement et que la production de lait ne diminue pas significativement. En 2012, 53 kg de viande⁹ et 370 kg de lait et produits laitiers¹⁰ ont été consommés par personne en Suisse (1 kg de fromage = 10 l de lait). Ce fait doit être considéré au niveau des réflexions environnementales.

Par rapport aux ruminants, la volaille produit moins d'émissions de gaz à effet de serre et consomme moins d'eau; les cochons, eux, sont de bons consommateurs de produits secondaires. Or les deux productions, celle de la volaille comme celle de la viande de porc, représentent d'autres inconvénients considérables. Pour la même quantité de viande, il faut abattre une quantité beaucoup plus importante de poules et de cochons que pour la viande de bœuf. En plus, les conditions d'élevage des poules et des cochons sont nettement pires que celles pratiquées en règle générale pour l'élevage des bovins. En outre, les poules ne mangent pratiquement que des céréales qui s'apprêteraient également pour l'alimentation humaine. Elles sont alors des concurrentes alimentaires directes pour les humains.

1.6. Régions montagneuses

Dans le monde entier, seul un tiers des terres exploitables est approprié à servir de terre agricole. Afin d'agrandir cette surface, il existe depuis des années déjà des mesures visant à élever davantage de bovins sur les terres montagneuses. Or le sol des montagnes n'est pas apte à résister au poids multiplié par dix par rapport à ses habitants naturels (chamois, bouquetins des Alpes). À part ce poids nettement plus excessif, les régions montagneuses sont également polluées par les grandes quantités de nitrates provenant des excréments des bovins. En revanche, il existe des paysans innovateurs qui donnent un exemple écologique important en démontrant que les régions montagneuses s'apprêtent à excellence pour la culture des herbes et du safran.¹¹

Le monde entier dispose d'environ 5 milliards d'hectares de terres agricoles exploitables. Pour des raisons naturelles, seul un tiers en est apte à être cultivé en tant que terre arable. Cette surface sert de 70% à la culture de matière fourragère pour les animaux d'élevage.¹² En Suisse, la relation entre les terres agricoles exploitables et les terres arables est similaire.¹³ Cette surface ne suffisant pas à la satisfaction de la demande des produits d'origine animale, on essaie de l'agrandir en aménageant les terres montagneuses pour les bovins. Or ces terres représentent l'habitat naturel des animaux sauvages tels que les chamois et les bouquetins des Alpes qui ne pèsent qu'une fraction des bovins. À part le poids des bovins, les régions montagneuses herbeuses sont également polluées par les quantités excessives en nitrates émises par les excréments des bovins.

De plus, l'élevage de bovins amoindrit la croissance des buissons et des arbres, ce qui favorise les risques d'avalanches. À ce sujet, on est obligé de construire des protections anti-avalanches qui elles ne sont pas financées par les responsables, mais par les contribuables. Par conséquent, en considérant tous ces faits, l'élevage de bovins en montagne ne représente pas un progrès, mais il accroît davantage les charges et pollutions écologiques pour l'environnement.

1.7. Subventions et lois

Pour profiter de subventions, les paysans doivent suivre le « Ökologischen Leistungsnachweis (ÖLN) » qui règle les exigences minimales. La responsabilité quant au respect de ces directives est dans les mains des vétérinaires cantonaux. Thomas Giger, vétérinaire cantonal de St. Gall affirme lui-même qu'au moins 50% des éleveurs de porcs font infraction à la loi protectrice des animaux.¹⁴

L'image paisible des vaches sur les pâturages, des cochons se roulant dans la boue et des poules picorant gaiement ne correspond pas à la réalité. Même si beaucoup de paysans aiment leurs animaux et prennent bien soin d'eux, il n'est pas rejetable que la production de viande vise en premier lieu au profit. Il s'agit de consolider les différents intérêts politiques, économiques, et ceux des consommateurs avec ceux de la protection de l'environnement, de la santé et du bien-être des animaux. Malgré tous les efforts, il y aura toujours des perdants ; en règle générale, ce sont les animaux qui ne peuvent pas revendiquer leur droit. Ainsi, il est à l'ordre du jour des entreprises agricoles que les cochons sont couchés dans leurs propres excréments par faute d'absence ou de manque de paille ; qu'on brûle les cornes aux jeunes bovins par manque d'espace ; qu'on accepte la mort des poules d'élevage car la température dans les poulaillers est trop haute faute à une trop grande quantité de poules, etc.¹⁵

Bien qu'environ la moitié de la viande consommée en Suisse provienne de cochons, ces animaux ne sont guère visibles sur les prés : en Suisse également, ils sont élevés dans des usines à animaux ou dans le meilleur cas dans les conditions d'élevage au sol de béton. Or le béton est entièrement inadapté aux besoins naturels des cochons qui veulent fouiller la terre.

1.8 Consommation d'eau / importations

À première vue, l'immense consommation d'eau nécessaire à la production des aliments d'origine animale ne pose pas de problème à la Suisse qui est un pays riche en averses. Malgré tout, la production de viande suisse ne serait pas possible dans la mesure actuelle sans l'importation de 1 million de tonnes de matière fourragère de l'étranger.¹⁶ La surface nécessaire pour cultiver cette dernière est presque aussi grande que l'ensemble de la surface arable ouverte de Suisse (200'000 ha).¹⁷ De fait, l'importation de matière fourragère ne fait que transposer le problème à l'étranger où à ce jour on manque déjà d'eau.

La production d'1 kg de viande de bœuf nécessite 15'500 litres d'eau - une quantité inimaginable se constituant d'une part du besoin d'eau des animaux, mais d'autre part aussi de la culture des matières fourragères. Les demandes croissantes de produits d'origine animale sur le plan mondial, les quantités d'eau nécessaires à l'agriculture sont en hausse constante. Dans certaines régions d'Inde, l'eau doit déjà être pompée à une profondeur de plus de 1'000 mètres. Il y a une génération encore, les paysans se servaient de leurs fontaines creusées à la main. Cette évolution est similaire dans d'autres pays asiatiques.¹⁸

Aux États-Unis également, il y a de plus en plus de régions arides, desséchées, où les pâturages doivent être irrigués artificiellement, ce qui cause la baisse constante du niveau des nappes phréatiques.

1.9. Forêt amazonienne

L'organisation de l'alimentation mondiale de l'ONU, la FAO, a constaté dans une étude publiée en 2006 que 70 % des surfaces de la forêt amazonienne abattue étaient utilisés pour des

pâturages pour bovins et que la culture de la matière fourragère constituait une grande partie des 30 % restants.¹⁹

Dans les années 90, l'importation de soja comme matière engraisseuse pour poules et cochons a doublé aussi pour les vaches. À ce jour, la Suisse seule importe presque 800 tonnes de soja par jour (280'000 tonnes par an)²⁰, surtout du Brésil. À ce terme, il est connu qu'on y détruit d'entiers systèmes écologiques pour les champs de soja. Malgré les efforts mis en œuvre visant à l'importation de soja de productions durables, cela est possible que de manière insuffisante vu les énormes quantités nécessitées. En considérant la consommation de viande mondiale en hausse progressive, l'organisation de l'alimentation et de l'agriculture de l'ONU pronostique une hausse de la production de soja des 265 mio de tonnes au jour actuel à 330 mio de tonnes d'ici 2020.²¹

Or, le taux d'animaux d'élevage pouvant être maintenu grâce aux importations de matière fourragère comporte également des problèmes écologiques à l'intérieur de notre pays. Sur le plan européen, la Suisse tient la troisième position en ce qui concerne l'émission d'ammoniac. Des dépôts d'ammoniac en excédent, transportés dans l'air dans les marais, les forêts ou les prés d'une riche biodiversité, provoquent des pertes de biodiversité considérables. La qualité de l'eau est polluée par des taux de nitrates ou d'ammoniac importants. Des surplus d'azote (= ammoniac, nitrate) de 100'000 tonnes stagnent depuis des années.²²

D'ailleurs : La consommation de soja et de tofu des végétariens ne constitue qu'une petite partie négligeable de la consommation entière (env. 6%²³). Les végétariens consommant en moyenne un peu plus de produits de soja directs que les personnes carnivores, c'est justement pour cela que leur consommation effective en soja est en réalité bien inférieure. Car les consommateurs de produits d'origine animale consomment avec ces produits en même temps aussi le soja initialement donné aux animaux. Le soja destiné à la consommation des humains en Europe est issu exclusivement de fèves de soja de production sans OGM. Le tofu disponible en Suisse est fabriqué exclusivement de fèves de soja bio (car le bio ne tolère pas la culture OGM). Certains produits de tofu de Coop sont même fabriqués exclusivement de fèves de soja bio de Suisse (les champs de soja se trouvent au Jura).

1.10. Chemins de transport

Lors du choix des produits alimentaires, le chemin de transport n'est guère significatif au niveau écologique. Par conséquent, ceux qui veulent contribuer à la protection du climat choisissent en premier lieu des produits végétaux au lieu de produits locaux d'origine animale.

Selon une étude du World-Watch Institute, le transport des aliments ne constitue que 10 % de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre.²⁴ Ce qui est décisif lors du choix écologique des aliments, c'est alors la manière de production de l'aliment. Sur ce plan, le bilan écologique des produits d'origine animale fait effectivement pire figure que celui des aliments végétaux : (voir aussi 1.3).

1.11. Importation de matière fourragère

A ce jour déjà, plus de la moitié des terres arables suisses sont utilisées pour la culture de matière fourragère pour le bétail. En plus, la Suisse importe 1 million de tonnes de matière fourragère de l'étranger. Cette quantité importée nécessite encore une surface de terre arable de la taille de celle utilisée en Suisse (env. 200000 ha). Si on voulait cultiver sur les terres suisses seules les 280'000 tonnes de soja importé de l'étranger, on aurait besoin de 120'000 hectares de terres.²⁵ A ce sujet, on considère rarement que cette exploitation excessive des terres pour la matière fourragère ne laisse pas assez de surfaces agricoles pour la culture des aliments destinés aux humains. C'est la raison pour laquelle la Suisse est obligée d'importer chaque année environ 70'000 tonnes de céréales panifiables.²⁶

40 % de la matière fourragère importée est destinée aux bovins, ce qui est particulièrement irritant vu que l'on prétend toujours que les ruminants peuvent générer des aliments à base de prés non arables.²⁷ Ce qui est considérable par ailleurs, c'est qu'avec 1 million d'animaux de rente, la petite Suisse, par rapport à son nombre d'habitants, possède un des taux de bovins les plus importants d'Europe. Il s'agit alors de nourrir

page 5/15

tous ces animaux, en partie à l'aide de matières fourragères provenant de pays où la population elle-même souffre de faim.²⁸ (voir aussi 2.4).

2. ÉLEVAGE, FOURRAGE, TRANSPORT ET ABATTAGE DES ANIMAUX

2.1. Gaspillage de denrées alimentaires

La production d'aliments d'origine animale n'est jamais durable, car les animaux eux-mêmes nécessitent une grande partie de l'énergie vitale. Bien qu'on n'ait jamais produit autant de céréales que pendant ces dernières années, il y a de plus en plus de famines sur le plan mondial. Par conséquent, le problème n'est pas un manque d'aliments en général, mais au contraire leur juste répartition.²⁹

Si on ne consomme pas les céréales et le soja directement en leur faisant par contre faire le détour par l'estomac des animaux, environ 90 % des calories se perdent. Ainsi, 10 kg de céréales donnent seulement 1 kg de poids net du bovin vivant, ce qui ne donnera en fin de compte que 450 g de viande prête à consommer. Par conséquent, la transformation d'aliments végétaux en viande représente un gaspillage gigantesque de précieuses ressources alimentaires.

2.2. Âge d'abattage

Un animal abattu pour la consommation de viande n'atteint même pas un sixième de son espérance de vie naturelle. Presque tous les animaux sont tués avant qu'ils n'aient atteint l'âge adulte.³⁰

Un cochon par exemple vivrait 20 fois plus longtemps, si on ne le transportait pas à l'abattoir à l'âge de 5 mois déjà. Les bovins atteignent un âge de 20 à 30 ans en liberté, alors que pour la consommation de viande, les veaux sont tués à l'âge de 5 mois déjà, les jeunes bovins à 10 mois, les vaches à lait à l'âge de 4 ans et les taureaux à 20 mois. Afin de produire le maximum de viande en n'investissant qu'un minimum de matière fourragère, les animaux sont tués peu avant d'atteindre leur âge adulte. Cette procédure s'explique par le fait que seule la grande croissance du corps depuis son plus jeune âge rentabilise l'investissement de la nourriture de l'animal.

2.3. Antibiotiques

Bien que l'usage d'antibiotiques comme accélérateur de productivité soit interdit dans l'élevage des animaux de rente, par mesure de prévention et de traitement, ceux-ci sont nourris de tonnes d'antibiotiques (2012 : 57 tonnes³¹). Dans des conditions d'élevage peu naturelles, cet usage de médicaments est incontournable. Or le problème qui en résulte, c'est que davantage de bactéries développent une résistance contre les traitements des antibiotiques employés. La transmission des résistances antibiotiques de l'animal à l'homme compte parmi les problèmes majeurs de l'élevage.

Un examen de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a démontré le taux des bactéries E. coli qui sont résistantes contre les antibiotiques les plus importants. Le résultat était alarmant : 32,6 % des poulets d'élevage, 7,4 % des cochons et 8,6 % des bovins étaient porteurs de ces bactéries dangereuses E.coli.³²

Selon une étude genevoise de 2012, déjà 86 % des poulets contiennent des bactéries résistantes aux antibiotiques.³³

Pratiquement tous les veaux suisses sont traités aux antibiotiques, leur système immunitaire étant affaibli par différentes causes de stress (séparation de la mère, transports, cohabitation avec des espèces étrangères). L'élevage en grands troupeaux porte également le risque d'une rapide diffusion de maladies sur tout le groupe.³⁴

2.4. Importations de matière fourragère

40% des matières fourragères utilisées en Suisse doivent être importées de l'étranger. La production de la quantité nécessaire exige une surface de 200'000 hectares (surface agricole ouverte en Suisse : 280'000 hectares)³⁵. Par ce fait, la Suisse se rend toujours dépendante de l'étranger, son degré d'autarcie concernant la viande étant alors seulement de 69%³⁶. D'après une étude de la Déclaration de Berne (DB), la consommation de viande devrait être réduite de plus de la moitié afin que la Suisse puisse avoir une agriculture autarcique.³⁷

Plus de la moitié de la surface agricole suisse est utilisée pour la culture de matière fourragère. En plus, la Suisse importe chaque année 1 million de tonnes de matières fourragères. Rien que pour cultiver en Suisse les 280'000 tonnes de soja importé, on aurait besoin d'une surface de 120'000 ha de terres agricoles.³⁸

Les calculs de la Déclaration de Berne n'incluent pas le fait que la matière fourragère produite en Suisse occupe également de grandes surfaces de terres agricoles, et que par conséquent, la Suisse est obligée d'importer de l'étranger une grande quantité de céréales panifiables, de fruits et de légumes. Pour être entièrement indépendante d'importations, la population suisse devrait quasiment renoncer aux produits d'origine animale.

2.5. Aliments concentrés pour porcs

76% des rations alimentaires pour les porcs de rente consistent en matière fourragère dont 40% sont importés de l'étranger.³⁹ Ainsi, les conséquences écologiques et économiques de la culture de matière fourragère sont tout simplement délocalisées à l'étranger.

Plus de 40% de l'ensemble des aliments concentrés sont destinés à nourrir des porcs qui sont ainsi loin de servir uniquement de recycleurs de restes, comme on prétend souvent. (voir aussi 1.11) Le degré d'autarcie pour la viande de porc propagé de 95% par l'économie de la viande n'est alors pas correct.⁴⁰

2.6. Transports d'animaux

En Suisse, la durée de trajet maximale permise est de 6 heures pour les transports d'animaux. Cela signifie : Les animaux peuvent être transportés sans problèmes d'un bout du pays à l'autre, entassés et sans eau. Pour les animaux, cela signifie un stress énorme.

Les soi-disant animaux de rente comme les bovins, les porcs et la volaille passent toute leur vie dans des étables. Leur transport dans un camion signifie alors une situation particulièrement stressante. Des êtres, des odeurs et des bruits inconnus sont la cause d'un désarroi supplémentaire. Les bovins p.ex. sont souvent transportés de l'étable au marché de bétail en premier lieu où ils sont mesurés, pesés et ensuite vendus aux enchères. Par la suite, ils sont transportés soit directement à l'abattoir soit à une station intermédiaire chez le marchand de bétail. Il arrive souvent que les animaux soient en route toute la journée, car leur destination n'est pas l'abattoir le plus proche de leur lieu d'élevage, mais un abattoir X offrant les meilleures conditions au marchand de bétail. Plus la durée du transport augmente, plus la perte de liquides corporels des animaux est importante. Un abreuvoir n'est disponible ni sur les marchés ni pendant le transport. Il faut ajouter le fait que les animaux ont normalement le besoin vital de se coucher pendant la journée ; les trajets en camion par contre les forcent à rester debout, ce qui maintient le stress en permanence.⁴¹

La volaille d'élevage est en règle générale emballée dans des caisses directement à la ferme, environ 15 poules par caisse. Les caisses sont entassées les unes sur les autres et hissées dans le camion. Dites conditions permettent le transport à l'abattoir de milliers de poules par trajet. Il n'est alors pas étonnant que pour les animaux, les transports sont synonymes de d'épuisement, de déshydratation et de stress.⁴²

2.7. Abattage

La responsabilité de l'abattage est à ce jour déléguée aux bouchers qui effectuent ce travail à

page 7/15

la tâche. Chaque année, 60 millions d'animaux sont tués en Suisse pour la consommation de viande⁴³, soit 160'000 animaux par jour, 7'000 par heure, 100 par minute et 2 animaux chaque seconde ! Vu cette quantité, ce travail doit être rationnel et vite fait, il ne reste pas le temps d'un traitement empathique des animaux.

Les bovins suite à leur transport sont enfermés dans un box collectif. Ensuite, ils sont transférés un par un dans la salle d'abattage. Normalement, les animaux sont anesthésiés et puis pendus par les pieds. C'est seulement à ce moment-là qu'ils sont tués soit par l'égorgeage de la cortide soit par un coup de couteau dans la poitrine. Il arrive cependant que l'anesthésie n'ait pas bien fonctionné auparavant (sans que le boucher ne s'en rende compte). Dans ce cas-là, le bovin réalise encore que le boucher lui coupe les deux cortides avec un couteau.⁴⁴

Les porcs sont anesthésiés par électrochoc ou par du dioxyde de carbone. Dans le cas des porcs aussi, il est possible que les animaux ne soient pas complètement inconscients et qu'ils assistent à leur abattage en réalisant encore le coupage de la cortide. Par la méthode du gazage, l'animal subit une mort lente par asphyxie dans la chambre à gaz.

Les poules sont normalement anesthésiées par leur pendaison à une chaîne d'où elles sont plongées par leurs têtes dans un bain électrique. Un problème connu de cette méthode, c'est le fait qu'il arrive que des poules ne soient pas entièrement anesthésiées et assistent en pleine conscience à leur égorgeage consécutif. Ceci n'est pas répréhensible, car la Suisse permet l'abattage de la volaille sans anesthésie préliminaire.⁴⁵

3. CONSOMMATION ET ALIMENTATION

3.1. Alimentation mondiale et désertification

Une raison pour l'extension de la désertification, c'est la baisse du niveau de la nappe phréatique qui comporte la disparition de la végétation. La cause principale en est la production de viande exigeant beaucoup d'eau et de terres forestières qui sont importantes pour le cercle régional des eaux.

L'herbe et les pâturages ne pouvant stocker qu'une très petite quantité d'eau, ces terres dessèchent beaucoup trop vite, ce qui aggrave la situation. A l'encontre de cette problématique, des projets d'entraide en Inde par exemple ont démontré que l'arboriculture peut transformer un paysage pierreux en oasis verte.⁴⁶

Or il est fréquent que les troupeaux de chèvres mangent les dernières verdure des terres en question, ce qui accentue la désertification de régions déjà sèches. (voir aussi 1.8)

3.2. Santé

La viande est concentrée en énergie, en protéines, en fer et en zinc. Or cette concentration n'est pas essentielle à une alimentation équilibrée.⁴⁷

Le rapport nutritionnel de l'Office fédéral de la Santé publique prouve univoquement que « une alimentation végétarienne peut garantir l'apport nutritionnel nécessaire et que les populations végétariennes sont en meilleure santé que la moyenne de l'ensemble de la population. » Ceci est dû non seulement à l'absorption élevée de minéraux comme p.ex. l'acide folique ou la vitamine C par l'alimentation, mais aussi au fait que sont évités les substances nocives contenues dans le poisson et la viande (purines, acides gras saturés, mercure ...). Par ailleurs, de nombreuses études prouvent le grand nombre d'avantages d'une alimentation purement végétale (végane).⁴⁸

3.2.1. Nutriments

Protéine : La crainte d'un manque de protéines dans les alimentations végétariennes (y inclus l'alimentation végane) n'est pas fondée et d'ailleurs dépassée depuis longtemps. Des études actuelles ont démontré les avantages des protéines végétales.⁴⁹

L'apport régulier en protéines est essentiel pour le corps humain, spécialement pour les muscles, les organes, le cerveau et les nerfs. Les protéines se constituent de 20 différents acides aminés qui sont nécessaires à grand nombre de substances vitales du corps humain. Dans le foie et les cellules corporelles, les acides aminés constituent des chaînes complexes. Leurs fonctions sont multiples dans différents domaines : structure des cellules, réactions biologiques (à travers les enzymes), constitution des propres hormones. Ils influencent l'équilibre acido-alcalinisant, le transport de l'oxygène ainsi que les réactions immunitaires. Parmi ces acides aminés, il y en a huit qui sont essentiels pour la personne adulte. Le corps ne les synthétise pas ou de manière insuffisante, c'est pourquoi il faut les apporter par le biais de l'alimentation. Autrefois, on avait supposé que seules les protéines animales contenaient tous les acides aminés essentiels. À ce jour, on sait depuis longtemps déjà que les protéines végétales contiennent également tous les acides aminés essentiels. Or les taux d'acides aminés contenus dans les protéines végétales tant comme dans les protéines animales sont variables. De fait, en suivant un régime alimentaire varié et équilibré l'apport protéique du règne végétal devrait être suffisant. Il est particulièrement recommandable de combiner les céréales et les légumes à feuilles ou les légumineuses afin de garantir un apport protéique complet.⁵⁰

3.2.2. Fer : Les végétariens ne sont guère concernés plus souvent d'une carence en fer que les carnivores. Le taux de fer contenu dans les produits laitiers n'a guère de pertinence par rapport à la couverture des besoins en fer, mais les produits laitiers peuvent au contraire élever le risque d'une carence en fer.

Le fer est l'oligoélément pour lequel on note généralement le moins de carences au niveau mondial. Il est important pour le métabolisme, pour la croissance ainsi que pour le transport et l'assimilation de l'oxygène dans le corps. Les résultats des études scientifiques illustrent que les taux de fer des végétariens se situent en général à un niveau inférieur à la norme. Les taux standard se basant sur des mesures effectuées sur des personnes carnivores, il y a actuellement une discussion de la question si ceux-là seraient valables pour tout le monde. La discussion est en outre animée par la constatation que les taux de fer inférieurs à la norme offrent une certaine protection contre des maladies inflammatoires ainsi que les crises cardiaques.⁵¹

Une personne suivant un régime moyen absorbe environ 25 à 30 % de son apport en fer par le biais des produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait ...).⁵² Cela signifie que même les personnes qui mangent de la viande absorbent la plus grande partie de leur fer d'aliments végétaux. L'idée de ce que la viande serait le seul aliment contenant du fer doit par ce fait être considérée comme "mythe" créé par l'industrie de la viande. Par contre, il est vrai que la viande contient du fer hautement concentré sous une forme favorisant une absorption sanguine par le passage direct à travers la paroi intestinale. Ceci peut solliciter le corps humain de manière significative comme c'est par exemple le cas pour d'autres oligoéléments faute à des capacités d'élimination peu efficaces.⁵³ Les seuls aliments ne contenant pratiquement pas de fer, ce sont les produits laitiers, le sucre, les graisses et les produits industriels⁵⁴

Au cas d'une carence en fer (anémie), il est conseillé d'éviter les aliments suivants qui peuvent entraver l'absorption du fer dans le corps : le vin rouge, le thé noir, le café, l'ail et les oignons. Le lait et les produits laitiers ne contenant non seulement très peu voir guère de fer, mais inhibant aussi son absorption des produits végétaux, leur consommation peut mener à une carence en fer.

Par contre, les aliments riches en vitamine C devraient être consommés fréquemment, car la vitamine C améliore l'absorption de fer.

3.2.3. Zinc : Même si l'apport en zinc des végétariens est moins important que celui des personnes omnivores, le taux de zinc des végétariens est suffisant.⁵⁵

Le zinc est l'oligoélément le plus important en quantité dans le métabolisme du corps humain. Par ses fonctions multiples il joue un rôle dans de nombreux processus métaboliques. Des examens ont montré que chez les végétariens, l'apport en zinc est souvent légèrement plus faible comparé à celui des personnes omnivores.⁵⁶ Or la plupart des personnes végétariennes ont un apport quotidien suffisant par rapport aux recommandations nutritionnelles.

Malgré l'apport en zinc légèrement plus faible chez les végétariens, il semble que l'apport en zinc est suffisant chez les personnes adultes : selon des études, le taux sanguin de zinc est similaire dans les deux groupes d'expériences.⁵⁷ L'apport suffisant lors d'une alimentation végétarienne s'explique par des mécanismes d'adaptation durables menant à un recyclage amélioré du zinc utilisé dans le corps.

3.2.4. Vitamines : La viande et d'autres produits d'origine animale ne contiennent presque pas de vitamine C. En considérant notre mode de vie actuel, il est conseillé aux personnes véganes de consommer des suppléments en vitamine B12 ou des produits enrichis de vitamine B12 .

La vitamine B12 peut être produite par des microorganismes (bactéries) uniquement. Il n'existe pas de procédure permettant à l'industrie pharmaceutique de constituer elle-même la vitamine B12. De fait, chaque B12 provient de ces microorganismes. La viande, le lait et les œufs contiennent cette vitamine soit parce qu'elle est produite par des microorganismes dans le corps des animaux respectifs soit parce que les animaux l'ont absorbée par leur nourriture. De manière générale, les plantes ne contiennent pas de vitamine B12. Il est cependant possible de trouver des bactéries produisant la vitamine B12 dans les sols à condition qu'elles n'aient pas été détruites par des produits chimiques. Il peut y rester des traces de vitamine B12 sur les légumes récoltés.

Or étant donné que les nations industrielles ne consomment plus guère de plantes directement dans la nature, la vitamine précieuse se perd sur le long chemin du lieu de la récolte jusqu'à la table, par le lavage, l'épluchage ou d'autres processus de nettoyage des légumes. Par conséquent, il était auparavant possible d'avoir un apport de vitamine B12 par la consommation de produits végétaux de cultures sauvages et à base de produits non lavés, ce qui de nos jours est impossible.⁵⁸

La présence possible de vitamine B12 dans les légumes à racines et les aliments légèrement fermentés tels que la bière, la choucroute et les produits de soja fermentés ne suffit aucunement à un apport significatif en vitamine B12. En outre, les soi-disants taux de vitamine B12 dans dits aliments préconisés par les fabricants et prétendus par les médias ne sont absolument pas prouvés.

Les personnes véganes doivent assurer leur apport suffisant en vitamine B12 par des aliments enrichis ou des suppléments. Il est important que les femmes véganes enceintes ou allaitant leurs bébés veillent à une consommation de vitamine B12 adéquate afin d'assurer son apport recommandé pour leurs bébés.

De même que la vitamine B12, **la vitamine C** essentielle n'est guère présente dans les produits d'origine animale, alors que les aliments végétaux en contiennent en grande quantité.

Les aliments d'origine animale ne contenant pratiquement pas de fibres qui sont essentielles à une digestion saine, la carence en fibres peut causer la constipation et un excès de poids.

3.2.5. Les graisses apportent de l'énergie et les acides gras vitaux au corps. Elles représentent un facteur intégrant au niveau du développement du goût et de l'odorat. À part quelques exceptions, les aliments d'origine animale contiennent un taux de graisse nettement élevé comparé à celui des aliments végétaux. Il est désormais connu que la quantité et surtout la forme des graisses consommées ont un impact décisif sur l'origine de maladies chroniques.⁵⁹

Les acides gras sont des composants de graisses alimentaires. Ils sont classés dans des groupes selon leur structure chimique : on parle alors d'acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés.

Acides gras saturés : De nouvelles études démontrent que les acides gras saturés végétaux qui sont consommés dans leur état naturel sont bénéfiques à la santé (p.ex. la graisse de coco native en qualité

crue. Étant donné que par le passé, les graisses saturées étaient toujours soit des graisses animales soit des graisses végétales hautement transformées, il n'existe guère d'études sur les graisses saturées naturelles. La classification en acides gras saturés et non saturés est alors insuffisante pour distinguer les graisses saines et malsaines. Par contre il y a des études prouvant que les graisses animales et hautement transformées (p.ex. les margarines à base de graisses transformées) sont moins saines que les graisses végétales naturelles.

Acides gras insaturés : Les huiles végétales riches en acides gras insaturés tels que l'huile d'olive et l'huile de colza devraient constituer la partie principale de l'apport quotidien en graisses. Comme l'acide gras linoléum, ces huiles diminuent le taux de cholestérol LDL, d'où leur effet protecteur sur le système cardiovasculaire.⁶⁰

Acides gras Oméga-3 : Pour l'absorption d'acides gras oméga-3, on recommande souvent la consommation de poisson gras, celui-ci contenant beaucoup d'acides gras oméga-3. Cette recommandation néglige pourtant le fait que le poisson gras contient des résidus importants de substances toxiques (métaux lourds, dioxines, etc.). Une bonne raison de préférer les sources végétales d'acides gras oméga-3 comme par exemple l'huile de lin. D'ailleurs, une étude récente avec plus de 14'000 participants vient de démontrer que le sang des personnes ayant une alimentation entièrement végétale contenait plus d'acides gras oméga-3 que celui des personnes d'autres types d'alimentation. Une raison expliquant ce fait : Les produits d'animaux sont en général très gras. Leur taux d'acides gras oméga-3 sains est par contre extrêmement faible (à part celui du poisson). Par conséquent, une grande consommation de produits d'origine animale diminue le rapport des acides gras oméga-3 dans le cholestérol sanguin. Afin d'augmenter les acides gras oméga-3 dans le sang, la réduction de la consommation des produits d'origine animale est alors tout aussi effective que d'augmenter la consommation de poisson.⁶¹

3.2.6 Acide folique : Dû à la carence aiguë en acide folique dans la population Suisse, il y a déjà environ 300 aliments supplémentés. Consommant suffisamment de salade, de légumes et de produits complets, les personnes végétariennes ne sont cependant guère concernées par cette carence.

L'acide folique (une vitamine du groupe B) n'est pratiquement pas contenu dans la viande et les produits laitiers. Ainsi, beaucoup de Suisses en sont carencés. Par conséquent, un nombre croissant d'aliments sont enrichis en acide folique pour les consommateurs de viande et de lait. Les personnes qui ont une alimentation variée avec beaucoup de légumes et de salades ne connaissent pas ce problème.

3.3. Quel est l'impact d'une alimentation à base de végétaux sur la santé ?

L'alimentation végétarienne est un des modes d'alimentation les plus étudiés en détail. Les résultats en parlent clair : une alimentation végétale couvre les besoins nutritionnels. Grâce à son apport élevé en substances vitales, elle offre une bonne protection contre les maladies de civilisation actuelles (maladies cardio-vasculaires, diabète, adipositas ...).

Le végétarisme est loin de n'être que synonyme de renoncement à la viande. Les chances d'améliorer sa santé se diminuent de manière massive si on ne fait que remplacer la viande par quantité d'autres produits gras et d'origine animale comme le beurre ou le fromage. De fait, une personne végétarienne qui ne mange pas de manière équilibrée (p.ex. en négligeant la nécessité de consommer beaucoup de fruits et de légumes) mais qui au contraire mange de grandes quantités de graisses animales aura un apport calorique beaucoup trop élevé et ne pourra guère espérer un amélioration de sa santé par le seul fait de ne pas manger de viande. Il est alors déterminant et capital pour une bonne santé, tant pour les végétariens que pour les omnivores, de veiller à une alimentation équilibrée et variée.

Lors d'études de santé classant les participants en deux groupes se distinguant pratiquement par le seul fait de la consommation de viande, les meilleurs résultats sont normalement obtenus par le groupe de personnes ne consommant pas de viande – même si ces personnes, à part leur alimentation, n'ont pas un

style de vie plus sain que les autres.⁶² Or les études de santé excluant les comportements sportifs et la consommation de tout type de drogues ne sont pas sérieuses. Elles sont hors gré de montrer si l'alimentation végétarienne est saine ou pas. Malgré tout, de telles études sont souvent avancées lorsqu'il s'agit de postuler que les personnes végétariennes sont en meilleure santé par le seul fait de ce qu'ils mèneraient un style de vie plus sain en général. Il est alors impossible d'approuver cette affirmation à l'aide d'études incomplètes et mal menées.

4. SÉCURITÉ ET CONTRÔLE

4.1. Viande contaminée

Le contact avec des produits d'origine animale représente toujours un risque pour la santé et doit être réglementé de manière particulièrement stricte. Malgré les conditions les plus strictes, un sur trois poulets vendus en Suisse est contaminé par la bactérie « Campylobacter ». Chaque année, environ 1'300 Suisses se plaignent de maladies salmonelles.⁶³

Les bactéries « Campylobacter » sont contenues dans les excréments, tandis que les salmonelles se trouvent surtout chez les poules. Les produits végétaux n'en sont concernés que s'ils ont été cultivés à l'aide de lisier animal voire des excréments animaux ou s'ils ont été en contact avec des produits animaux lors de la préparation en cuisine.

L'emploi d'excréments animaux comme engrais est très répandu en Suisse. Or l'agriculture bio végane montre non seulement que la culture de végétaux est possible sans ce type d'engrais, mais aussi que la méthode de culture entièrement végétale améliore la qualité des rendements.⁶⁴

4.2. Agents pathogènes sensoriels invisibles

Ce sont nos organes sensoriels qui nous protègent de fruits et de légumes avariés : ils nous permettent de reconnaître immédiatement si ceux-ci sont périmés. Par contre, les salmonelles, les bactéries Coli et d'autres agents pathogènes présents dans la viande ne sont pas identifiables par le consommateur. Il n'est alors pas étonnant que l'Office fédéral pour la santé (OFSP) recommande des mesures d'hygiène pour la préparation de produits d'origine animale.⁶⁵

Pendant longtemps, la viande blanche des veaux était considérée comme garant pour une viande de veau saine. C'est seulement au cours des dernières années que les consommateurs ont appris que la couleur claire était due à une carence de fer du veau et qu'elle était provoquée artificiellement par une alimentation intentionnellement pauvre en fer.

A l'instar des fruits, des légumes et des céréales, le consommateur n'est pas en mesure de reconnaître si la viande est encore mangeable. Quant aux fruits et aux légumes, ce sont les organes sensoriels de l'homme lui permettant de distinguer la qualité d'un fruit ou d'un légume. C'est les cas de salmonelles, des bactéries Coli et d'autres agents pathogènes qui indiquent que l'être humain n'est pas disposé à la consommation de viande, ses cinq sens ne lui offrant aucune protection contre ces risques.

4.3. Scandales de viande

La Suisse n'est pas exempte de scandales de viande elle non plus. Nous nous souvenons par exemple du scandale BSE ou celui de la viande de cheval en 2013. En l'occurrence, des contrôles effectués chez les commerçants de détail relèvent constamment du fait qu'on vend de la viande périmée déclarée comme viande fraîche.⁶⁶

Cet exemple montre qu'il n'est guère visible pour le consommateur s'il a acheté de la viande impeccable. Même si une saucisse de veau est fabriquée entièrement sans viande de veau, les consommateurs ne s'en

aperçoivent pas, car ils ne disposent pas (contrairement aux félins p.ex.) de sens capables de reconnaître les acides aminés.

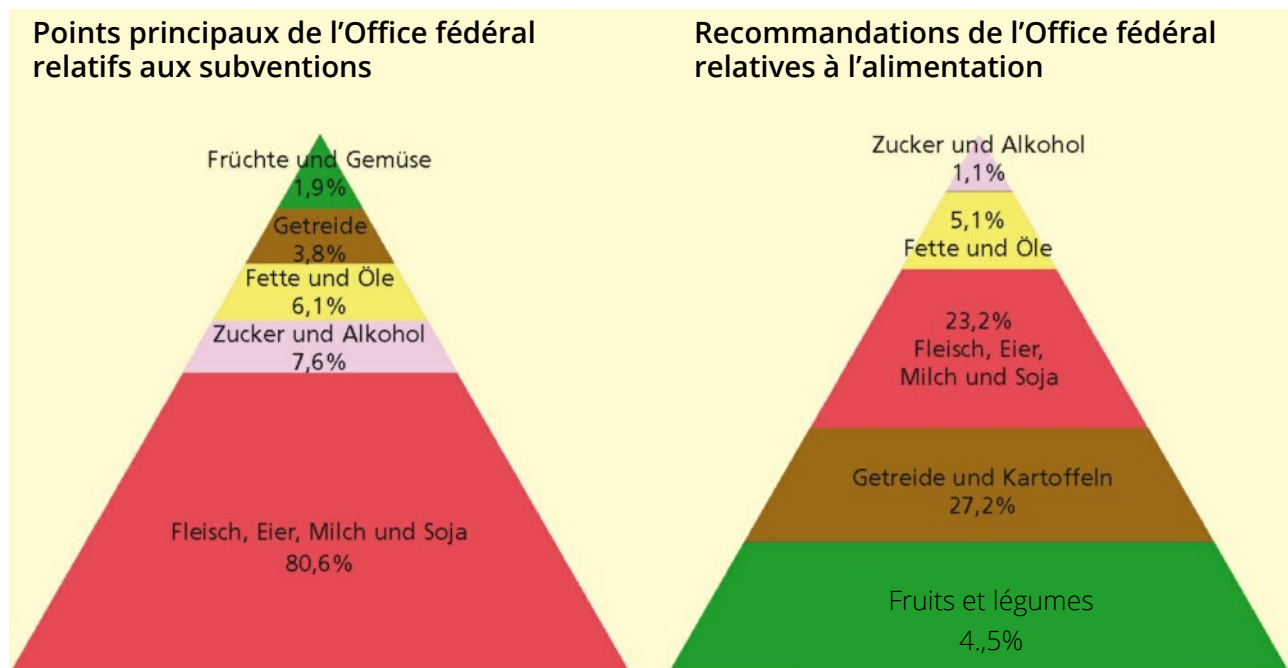
5. IMPORTANCE ÉCONOMIQUE

5.1. Proportion de végétariens

La Suisse compte entre 2 et 5 % de végétariens conséquents, ce qui équivaut à environ 250'000 personnes. Nombre croissant de gens se décident pour un mode de vie durable.

Ce chiffre révèle que le nombre de végétariens vivant en Suisse est à peu près le même que celui des paysans et des bouchers. S'y ajoutent à ces 250'000 personnes environ 40 % de flexitariens, des personnes ouvertes face à l'alimentation végétarienne. Or les propos végétariens n'ont jusqu'à lors pas encore eu les égards leur revenant sur les plans politique et social. Il y a différentes raisons expliquant ce fait. (voir aussi 5.2)

La préférence d'une agriculture orientée vers les produits d'origine animale est non seulement problématique, mais elle s'oppose aussi évidemment aux recommandations pour la santé publiées par l'OFSP (Office fédéral de la santé publique).



Plus de 80 % des fonds que le l'État dépense en promotions des ventes sont investis dans l'industrie du lait et de la viande. 14 % sont destinés à la promotion des produits à base de sucre, d'alcool et de graisse, de manière à ce qu'il ne reste plus que 6 % des fonds pour l'ensemble du ravitaillement en fruits, légumes et céréales. Cette préférence évidente de l'industrie alimentaire des produits d'origine animale s'oppose de manière fondamentale aux recommandations alimentaires de l'OFSP. Les subventions actuelles ne sont donc pas destinées à la promotion d'aliments bénéfiques pour la santé et recommandés par l'OFSP, mais elles favorisent bien au contraire les produits qui sont co-responsables pour beaucoup de problèmes de santé.⁶⁷

À part les produits d'origine animale, c'est le sucre industriel blanc qui est le plus subventionné en Suisse. Le fait de subventionner le sucre blanc n'est pas dû à une valeur nutritionnelle bénéfique à la santé, mais parce que sa fabrication donne 2 kg de matière fourragère par kg de sucre produit. Voici de la matière fourragère subventionnée en plus pour l'industrie de la viande.

5.2. Travail des lobbies

Afin de rendre plus visibles au public les propos des végétariens, il faut un lobby puissant qui s'engage sur les plans politique, économique et social (pour un traitement juste de ces premiers.

- Depuis de nombreuses années, Swissveg s'engage pour les propos des végétariens dans les domaines de la politique, de l'économie et de la société. Grand nombre d'objectifs ont déjà pu être atteints, or il reste encore beaucoup d'étapes à réaliser. Voici quelques succès de Swissveg :
- Définition légale des termes 'végétarien', 'végane', etc.
- Participation au groupe de travail « Alimentation végétarienne » de l'OFSP d'où sont nées pour la première fois des recommandations nutritionnelles pour les alimentations végétariennes.
- La certification des produits végétariens par le Label V contrôlé par Swissveg facilite le choix de produits dans les magasins.
- Dans le cadre du travail dédié au Label V, nous entretenons une bonne coopération avec l'industrie alimentaire. Cela nous a permis maintes fois déjà de faire un travail d'information et d'éducation du public.
- L'organisation régulière d'événements publics tels que les conférences, les stands d'information et les festivals végétariens en Suisse nous a permis d'informer un vaste public au sujet des bienfaits de l'alimentation végétarienne.
- swissveg.ch est le site le plus détaillé et plus visité en Suisse offrant des informations sur l'alimentation végétarienne. Il est développé constamment depuis de nombreuses années. Notre site est mis à disposition gratuite à toutes les personnes intéressées.
- Nous mettons à disposition un grand choix de matériel d'information aux élèves, aux étudiants ainsi qu'aux profs qui aimeraient intégrer le sujet de l'alimentation végétarienne dans leur école. Swissveg a également participé à la création d'un manuel didactique au sujet du végétarisme. Grâce à la bonne et intense coopération avec la fondation pour l'éthique à l'école, qui elle aussi s'oriente aux bienfaits de l'alimentation végétarienne, nos informations atteignent davantage d'élèves et d'étudiants.

BILAN

Le mode d'alimentation actuel se distingue de manière significative de celui de nos grands-parents et arrière-grands-parents. De leur temps, un morceau de viande était considéré comme quelque chose de spécial que l'on servait uniquement à des occasions particulières. Entre-temps, la viande n'est plus un produit de luxe. On la trouve presque à chaque repas soit comme plat principal soit comme hors-d'œuvre. La plupart des consommateurs est alors loin de penser aux procédures intenses en ressources devant être mises en place jusqu'à ce que chaque morceau de viande, aussi petit soit-il, arrive sur l'assiette.

Des études récentes illustrent de façon claire et univoque les impacts de la consommation de viande sur l'environnement, notre santé et les animaux. Dans le cadre d'une alimentation durable et responsable, il est ainsi grand temps de réfléchir à son propre comportement de consommation.



Les nombreux avantages d'une alimentation à base de végétaux sont censés nous motiver à prendre une décision pour un mode d'alimentation conscient. Notre choix alimentaire nous offre bien plus que la viande, et il est de nos jours bien facile de vivre sans en consommer. Tous les grossistes offrent un grand choix de produits remplaçant la viande, un nombre croissant de restaurants propose chaque jour au moins un menu végétarien, et pour la cuisine à la maison, il y a une variété innombrable de recettes végétariennes qui nous attendent. Bon appétit !

Sources

- ¹ Worldwatch Institute, «Livestock and Climate Change», 21.10.2009, www.worldwatch.org/node/6297
- ² «Livestocks long shadow – environmental issues and options», Studie FAO vom Nov. 2006
- ³ «Livestocks long shadow», Studie der UN-Organisation FAO vom November 2006
www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm#greenhouse
- ⁴ www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/280720.html), gemäss einer japanischen Studie im Animal Science Journal
- ⁵ www.theguardian.com/commentisfree/cif-green/2009/apr/30/swine-flu-meat
www.vegetarismus.ch/klimaschutz/index.htm
- ⁶ World Watch Institute: «Is Local Food Better?» von Sarah DeWeerd
www.vegetarismus.ch/heft/2009-2/regional.htm
- ⁷ www.bafu.admin.ch/klima/09570/index.html
- ⁸ www.srf.ch/player/video?id=20a47633-d014-4271-899c-978960971559
- ⁹ www.schweizerfleisch.ch/fileadmin/dokumente/downloads/Dienstleistungen/Statistik/Fleischkonsum/Konsum_d.pdf
- ¹⁰ <http://schweizerbauer.ch/politik--wirtschaft/agrarwirtschaft/schweizer-tranken-auch-2012-weniger-milch-10296.html>
- ¹¹ www.krameterhof.at/
www.vegetarismus.ch/heft/2004-1/berggebiete.htm
- ¹² «Livestocks long shadow», Studie der UN-Organisation FAO vom November 2006
- ¹³ Agrarbericht des Bundesamtes für Landwirtschaft,
www.blw.admin.ch/dokumentation/00018/00498/index.html?lang=de
- ¹⁴ Beobachter 20/07 vom 28. Sept. 2007
- ¹⁵ www.kagfreiland.ch/
- ¹⁶ www.vsf-mills.ch/VSF/Futtermittel/Rohstoffe/Importe.aspx
- ¹⁷ www.evb.ch/p19307.html
- ¹⁸ Spiegel online: «Grundwasserspiegel sinken dramatisch», 26.8.2004.
- ¹⁹ «Livestocks long shadow», Studie der UN-Organisation FAO vom November 2006
- ²⁰ www.sojanetz.ch/Welthandel.25.0.html
- ²¹ www.sojanetz.ch/Welthandel.25.0.html
- ²² www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf
- ²³ www.soyatech.com/soy_facts.htm
- ²⁴ World Watch Institute: «Is Local Food Better?»
- ²⁵ www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf
- ²⁶ www.agrigate.ch/de/pflanzenbau/ackerbau/getreide/1298/1299/
www.vegetarismus.ch/heft/2012-2/nahrungsmittelverschwendung.htm
- ²⁷ www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2011/Greenpeace_Zusammenfassung_Sojabericht.pdf
- ²⁸ www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf
- ²⁹ www.vegetarismus.ch/heft/2008-2/nahrungsmittelknappheit.htm
- ³⁰ Verschiedene Quellen
www.vegetarismus.ch/heft/2004-2/kalbfleisch.htm
- ³¹ www.srf.ch/gesundheit/lifestyle/antibiotika-bei-nutztierenen-mit-risiken-und-nebenwirkungen
- ³² Bundesamt für Veterinärwesen, 10. 9.2012: Antibiotika in der Veterinärmedizin: weniger Verkäufe – Situation bei Resistenzen weiterhin kritisch
www.vegetarismus.ch/heft/2010-2/antibiotika.htm
- ³³ www.srf.ch/player/tv/rundschau/video/wirkungslose-antibiotika?id=1623a507-fac6-4761-8a3f-477b99f5cfc3
- ³⁴ www.tagesschau.sf.tv/Nachrichten/Archiv/2012/03/21/Vermischtes/Der-ganz-normale-Antibiotika-Wahnsinn-in-Schweizer-Staellen