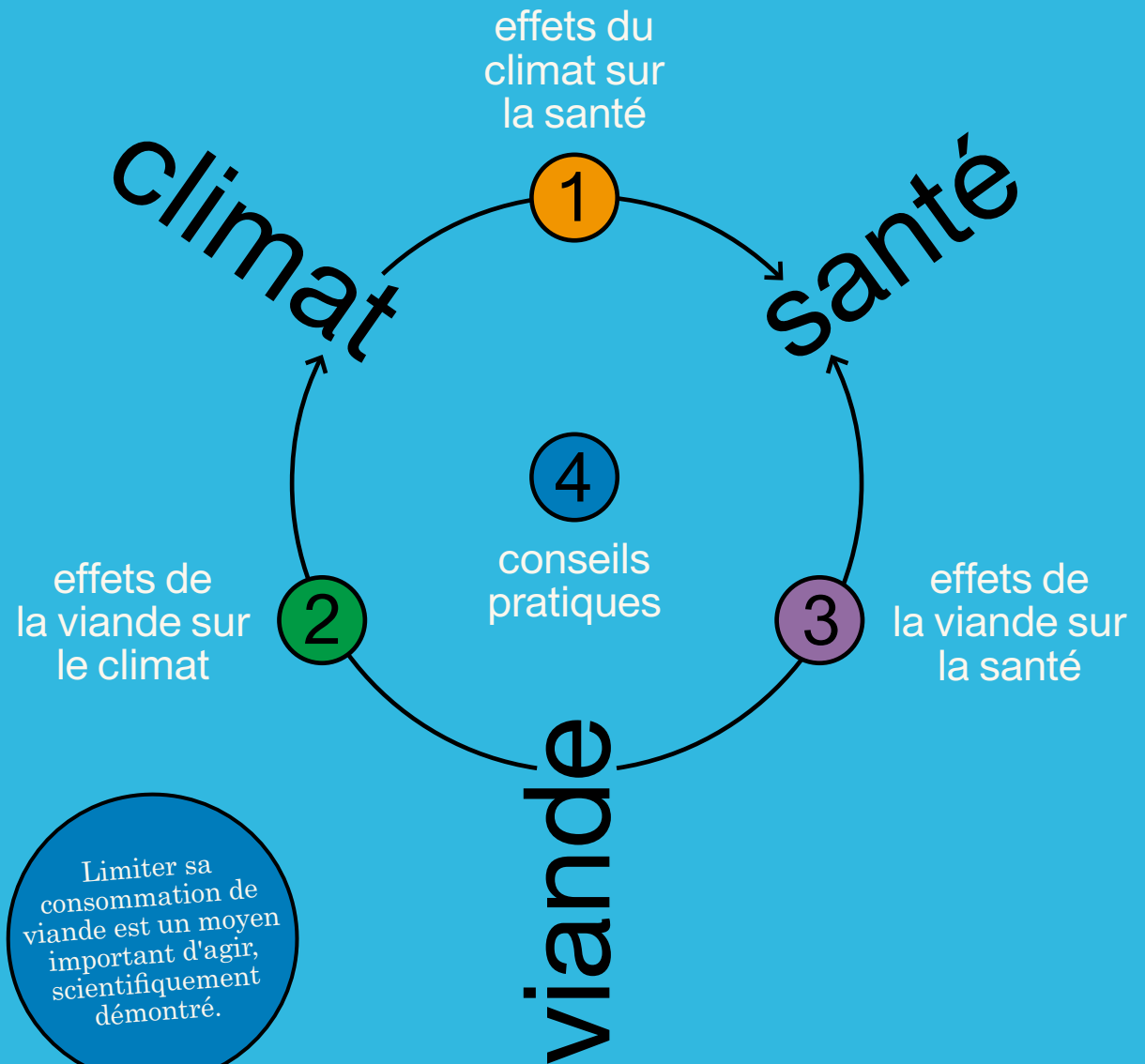
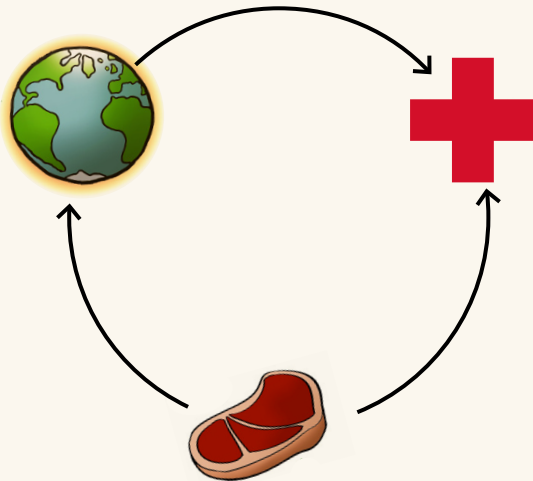


Santé, viande et climat

Notre santé dépend de notre environnement. En tant que professionnels de la santé, nous devons nous engager pour le protéger.

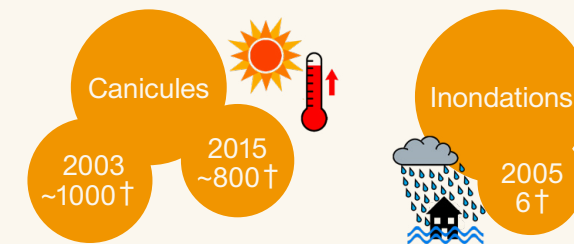


1 climat – santé

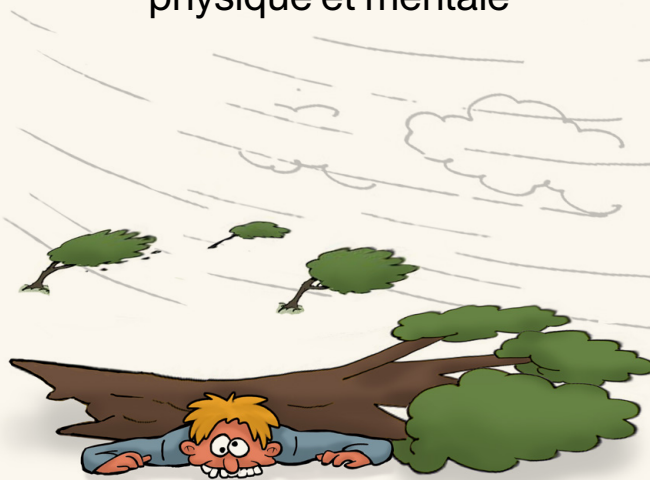
Les changements climatiques engendrent des coûts humains et économiques énormes.

Le changement climatique est la plus grande menace pour la santé globale au XXI^e siècle.

OMS
Organisation Mondiale
de la Santé



Un poids sur la santé
physique et mentale



Les événements climatiques extrêmes sont déjà présents et vont se multiplier:

- sécheresses
- inondations
- vagues de chaleur
- feux de forêts etc.

La difficulté de pourvoir aux besoins de base augmente:

- alimentation
- air
- eau

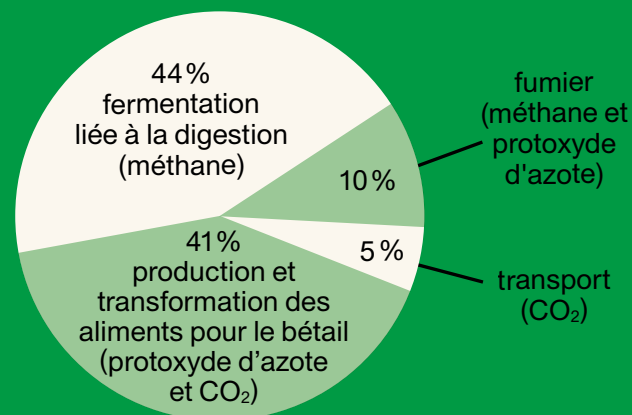
Augmentation des problèmes de santé:

- cardiovasculaires
- respiratoires
- rénaux
- infectieux (maladies transmises par tiques et moustiques, diarrhées bactériennes...)
- psychiques
- nutritionnels

② viande – climat

Consommer de la viande pèse lourd sur l'environnement. Face à la crise climatique il faut transformer notre système agro-alimentaire (GIEC – Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat).

L'élevage est responsable de 14% des gaz à effet de serre mondiaux

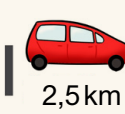


Le méthane a un potentiel de réchauffement climatique 25× et le protoxyde d'azote 300× plus élevé que le CO₂!

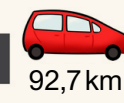
Équivalents CO₂ pour 1 kg de nourriture suisse



1,8 km



2,5 km



92,7 km

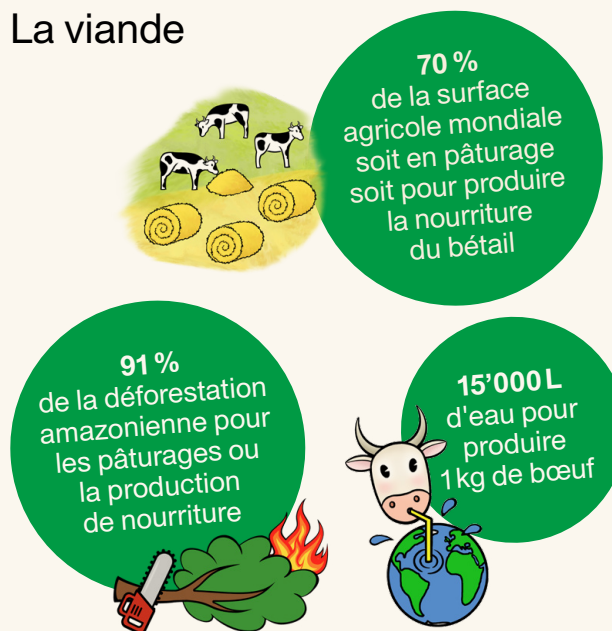
Comparaison avec la distance parcourue en voiture

Plus d'un quart de la charge environnementale suisse est due à l'alimentation

Près de la moitié de l'impact environnemental lié à l'alimentation est due aux produits d'origine animale!

La charge environnementale globale répertorie l'influence de la consommation sur l'ensemble des domaines environnementaux (climat, biodiversité, eau, air, etc.)

La viande



Diminuer sa consommation de viande est un geste efficace pour le climat



③ viande – santé

Remettons en question les croyances sur les bienfaits de la viande.

De beaux muscles rien qu'avec de l'herbe!



Chez l'humain, les végétaux peuvent couvrir la majorité des besoins de l'organisme.

Une consommation de ≤ 3 portions par semaine est bénéfique pour la santé:

diminue le risque de cancer du colon

améliore le profil de risque cardiovasculaire

diminue les crises de goutte chez ceux qui y sont sujets

La production industrielle de viande a des conséquences sur:

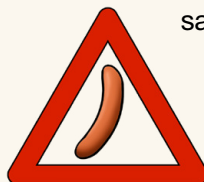
- l'émergence de nouvelles zoonoses (60% des agents pathogènes affectant l'homme sont d'origine animale)
- l'augmentation de la résistance aux antibiotiques, qui est l'une des plus graves menaces actuelles sur la santé (OMS)
- la destruction de la biodiversité, des sols, de la forêt...

De plus, sur un plan éthique il n'est acceptable ni de maltraiter les animaux (95% des 25 millions de cochons français élevés par année ne voient pas la lumière du jour), ni de soumettre les ouvriers à des conditions de travail qui peuvent provoquer des états de stress post-traumatique dans les abattoirs.

Pour prendre soin de sa santé



modérer sa consommation de viande



limiter sa consommation de charcuterie



réserver à l'occasionnel la cuisson au grill

Se passer de viande? Attention aux nutriments

Nutriments prioritairement apportés par la viande et les produits d'origine animale:

- vitamine B12
- fer
- calcium
- zinc
- protéines
- oméga 3

Les **vegans** nécessitent des connaissances poussées en nutrition + suppléments au moins en vitamine B12. Conseils médicaux recommandés.

Prudence particulière: enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées, lors de maladie.

Les **végétariens** ont globalement des avantages en terme de santé (souvent une bonne hygiène de vie, en plus de l'alimentation).



④ conseils pratiques

L'alimentation est un levier important pour améliorer la santé et l'environnement: passons à l'action dès aujourd'hui

Conseils nutritionnels pour chacun

- favoriser légumineuses (lentilles, haricots, pois,...), oléagineux et céréales complètes en plus des légumes
- fer – inclure au repas de la vitamine C (poivron, brocoli, choux, kiwi,...)
Attention le thé, le café et les produits laitiers diminuent l'absorption du fer
- protéines végétales – associer légumineuses et céréales, dans le même repas ou la même journée
- accorder une belle place à la viande blanche, consommer les morceaux moins nobles

Quelle quantité de viande pour ma santé ?

AGENDA CARNÉ 2-3 x par semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI
			
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			

Consommer de la viande 2x/sem au lieu de 9 en moyenne actuellement en Suisse, diminuerait considérablement notre impact sur le climat

Implication au niveau politique

- adapter lois, taxes et subventions (utilisation des terres, produits alimentaires,...)
- informer et former la population et les professionnels (écoles, restaurants, hôpitaux...)
- favoriser les projets régionaux et nationaux (maraichage de proximité, pâturages,...)
- réduire le gaspillage (du producteur au consommateur)
- exemple: *Milan Urban Food Policy Pact* (209 villes européennes l'ont mis en œuvre Zürich, Lugano, Genève)

Principes de base consommer...



200 à 300g de viande par semaine c'est optimal pour la santé et adéquat pour le climat

Références et ressources

- BULLETIN NUTRITIONNEL SUISSE 2019 | Analyses de tendances relatives à l'utilisation des denrées alimentaires en Suisse, 2019
- ENVIRONMENTAL HEALTH: Impact of the warm summer 2015 on emergency hospital admissions in Switzerland, 2019 <https://www.swisstph.ch/fr/actualites/heatwaves-increase-emergency-admissions-to-swiss-hospitals/>
- FAO: FOOD AND AGRICULTURE ORGANISATION OF THE UN. Food Wastage Footprint – Impacts on Natural Resources – Summary Report, 2013 www.fao.org
- FAO ET OMS. Sustainable healthy diets: guiding principles, 2019 <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
- GIEC: GROUPE D'EXPERTS INTERGOUVERNEMENTAL SUR L'ÉVOLUTION DU CLIMAT. Rapports 1988 – révision 2019 www.ipcc.ch
- THE GUARDIAN. There's a Christmas crisis going on: no one wants to kill your dinner, novembre 2018 <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/nov/19/christmas-crisis-kill-dinner-work-abattoir-industry-psychological-physical-damage>
- IARC: INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Red Meat and Processed Meat, 2018 <https://monographs.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/06/mono114.pdf>
- LANCET EAT COMMISSION, 2019 www.thelancet.com/commissions/EAT
- 1 <https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet-Commission-Summary-Report-French.pdf>
- 2
- OFEV: OFFICE FÉDÉRAL DE L'ENVIRONNEMENT (Confédération suisse). Rapport sur l'environnement 2018 <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/documentation/rapports/rapport-environnement-2018.html>
- OIE: ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ ANIMALE <https://www.oie.int/fr/>

- OMS: ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>
- MILAN URBAN FOOD POLICY PACT <https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/the-milan-pact/>
- PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION PAN 2018 <https://pan-int.org/pan-academy/>
- PNR 69 SYNTHÈSE DU PROGRAMME NATIONAL DE RECHERCHE. Alimentation saine issue d'une production alimentaire durable http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp69/PNR69_Synthese_brochure_FR_web.pdf
- Revue Médicale Suisse: <https://www.revmed.ch>
 - 1 Changement climatique et enjeux cliniques, 2021
 - 2 Cobénéfices santé et environnement: concepts et recommandations pour la pratique clinique, 2020
 - 3 Co-bénéfices: Pourquoi introduire l'écologie dans la pratique clinique, 2020
 - 4 Cobénéfices de la promotion de la santé sur le réchauffement climatique: L'exemple de l'alimentation et de la mobilité, 2020
 - 5 Alimentations végétariennes et véganes: quelles conséquences sur la santé, 2019
- SCIENCES 2018. Reducing food and environmental impacts through production and consumption: <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>
- SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION: www.sge-ssn.ch

VIDÉOS

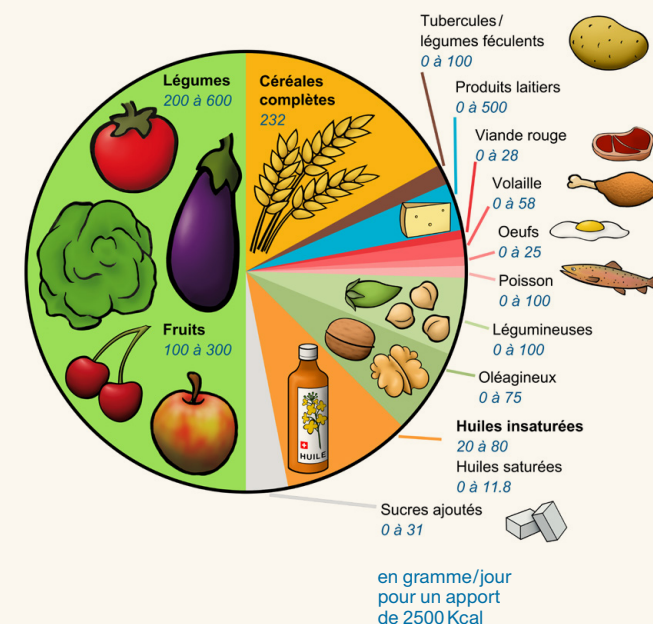
- 4 minutes pour comprendre le vrai poids de la viande sur l'environnement. Le Monde.fr. <https://www.dailymotion.com/video/x2k2clo>
- Les Damnés, des ouvriers en abattoir, documentaire d'Anne-Sophie Reinhardt, 2020 <https://lesbateliersproductions.com/films/l-arbre-qui-cachait-la-foret>
- RTS. « Viande et climat sont conciliables, voici la recette des scientifiques », août 2019 <https://www.rts.ch/info/economie/10653653-viande-et-climat-sont-conciliables-voici-la-recette-des-scientifiques.html>

Auteur.e.s

Engagés pour la santé
www.engagespourlasante.com

L'assiette selon EAT-Lancet

pour une alimentation saine et
une production alimentaire durable



Engagés
pour la Santé

Groupes de propositions pour un système de santé durable

