<http://www.lci.fr/sante/manger-des-legumes-nest-pas-sans-effet-sur-lenvironnement-1538406.html>

Manger des légumes n’est pas sans effet sur l’environnement.

ALIMENTATION – Une étude américaine vient remettre en question la façon dont nous classons les aliments en fonction de leur impact sur l'environnement. Pour ces chercheurs manger des légumes aurait une incidence sur les émissions de gaz a effet de serre. 15 déc 2015 13:12

Vous avez remplacé votre bon vieux steak par des brocolis et autres aubergines. Vous avez raison, sur le plan de la santé, c'est important de manger des légumes et de consommer moins de viande. Toutefois les choses ne sont pas si simples : ce n'est pas d'un côté la méchante viande et d'un autre les petits légumes inoffensifs pour la planète. En effet selon une récente étude américaine, les végétaux seraient eux aussi très gourmands en ressources naturelles et donc pas toujours *"écolo friendly"*.

**L'impact énergétique de certains légumes serait plus fort que celle de la viande !**

Pour comprendre ce raisonnement, développé dans *Environnement Systems & Decisions*, il est vrai, relativement à contre-courant, il faut garder en tête la valeur énergétique des aliments. Ainsi 100 grammes de bœuf n'équivalent pas à 100 grammes de brocoli sur le terrain des calories. Et si on veut consommer 500 calories de brocoli il va falloir en manger beaucoup plus que si on consommait de la viande. Et c'est là que selon ces chercheurs le bât blesse, car pour eux, récolter beaucoup de légumes nécessite par exemple une grande quantité d'eau. Donc sur le papier l'impact énergétique de certains légumes est plus fort que celle de la viande. Pour autant, revenir à dire que les légumes sont plus mauvais pour l'environnement que la viande serait absurde.

**Une étude à nuancer.**

On connaît depuis longtemps  l'impact négatif de l'élevage de bovins sur la planète. De plus on sait que de nombreuses récoltes végétales sont destinées à nourrir du bétail qui nourrira ensuite des humains. Ce qui sur le plan de la logique de réduction des émissions et de raccourcissement des filières peut sembler singulier. Mais ne tirer aucun enseignement de cette étude américaine serait également dommage. En effet, ce qu'il faut garder en tête c'est qu'en matière d'alimentation aucun choix n'est anodin. Ainsi remplacer mathématiquement sa consommation de viande par des montagnes de légumes n'est judicieux ni sur le plan de la santé ni sur celui de l'écologie. Quand vous consommez des légumes vous devez avoir conscience que là aussi vous pouvez faire la différence en matière d'empreinte écologique. Privilégiez ainsi les fruits et légumes de saison pour éviter de multiplier les voyages autour du globe de tel ou tel fruit exotique. N'oubliez pas que les filières courtes sont les meilleures alternatives et qu'en plus de tout cela elles feront du bien à votre porte-monnaie. Les légumineuse et céréales sont aussi les précieux amis de votre alimentation équilibrée. Enfin, sachez continuer à vous faire plaisir. Bien manger et respecter la planète c'est possible et bien souvent beaucoup plus simple qu'on ne le croit. Les maîtres mots restant bon sens et modération.

<http://www.lci.fr/sante/manger-des-legumes-nest-pas-sans-effet-sur-lenvironnement-1538406.html>

Manger des légumes n’est pas sans effet sur l’environnement.

ALIMENTATION – Une étude américaine vient remettre en question la façon dont nous classons les aliments en fonction de leur impact sur l'environnement. Pour ces chercheurs manger des légumes aurait une incidence sur les émissions de gaz a effet de serre. 15 déc 2015 13:12

Vous avez remplacé votre bon vieux steak par des brocolis et autres aubergines. Vous avez raison, sur le plan de la santé, c'est important de manger des légumes et de consommer moins de viande.Toutefois les choses ne sont pas si simples : ce n'est pas d'un côté la méchante viande et d'un autre les petits légumes inoffensifs pour la planète. En effet selon une récente étude américaine, les végétaux seraient eux aussi très gourmands en ressources naturelles et donc pas toujours *"écolo friendly"*.

**L'impact énergétique de certains légumes serait plus fort que celle de la viande !**

Pour comprendre ce raisonnement, développé dans *Environnement Systems & Decisions*, il est vrai, relativement à contre-courant, il faut garder en tête la valeur énergétique des aliments. Ainsi 100 grammes de bœuf n'équivalent pas à 100 grammes de brocoli sur le terrain des calories. Et si on veut consommer 500 calories de brocoli il va falloir en manger beaucoup plus que si on consommait de la viande. Et c'est là que selon ces chercheurs le bât blesse, car pour eux, récolter beaucoup de légumes nécessite par exemple une grande quantité d'eau. Donc sur le papier l'impact énergétique de certains légumes est plus fort que celle de la viande. Pour autant, revenir à dire que les légumes sont plus mauvais pour l'environnement que la viande serait absurde.

**Une étude à nuancer.**

On connaît depuis longtemps  l'impact négatif de l'élevage de bovins sur la planète. De plus on sait que de nombreuses récoltes végétales sont destinées à nourrir du bétail qui nourrira ensuite des humains. Ce qui sur le plan de la logique de réduction des émissions et de raccourcissement des filières peut sembler singulier. Mais ne tirer aucun enseignement de cette étude américaine serait également dommage. En effet, ce qu'il faut garder en tête c'est qu'en matière d'alimentation aucun choix n'est anodin. Ainsi remplacer mathématiquement sa consommation de viande par des montagnes de légumes n'est judicieux ni sur le plan de la santé ni sur celui de l'écologie. Quand vous consommez des légumes vous devez avoir conscience que là aussi vous pouvez faire la différence en matière d'empreinte écologique. Privilégiez ainsi les fruits et légumes de saison pour éviter de multiplier les voyages autour du globe de tel ou tel fruit exotique. N'oubliez pas que les filières courtes sont les meilleures alternatives et qu'en plus de tout cela elles feront du bien à votre porte-monnaie. Les légumineuse et céréales sont aussi les précieux amis de votre alimentation équilibrée. Enfin, sachez continuer à vous faire plaisir. Bien manger et respecter la planète c'est possible et bien souvent beaucoup plus simple qu'on ne le croit. Les maîtres mots restant bon sens et modération.