

Pourquoi intégrer des repas végétariens dans son alimentation ?

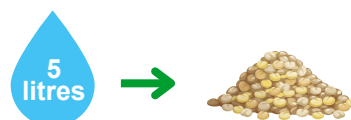
Pour l'environnement

L'alimentation a un impact sur l'environnement. En Suisse, la moitié cet impact est causé par la consommation de produits d'origine animale.

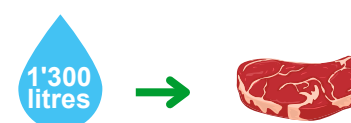
Un repas avec de la viande a 3 fois plus d'impact environnemental qu'un repas sans viande.

Exemple :

Il faut 5 litres d'eau pour produire 100 grammes de lentilles.



Il faut 1'300 litres d'eau pour produire 100 grammes de bœuf.



Pour la santé



Manger trop de viande rouge et viande transformée (saucisse, charcuterie...) augmente le risque de maladies non-transmissibles, comme :

- les maladies cardio-vasculaires
- certains cancers



Manger certains poissons peut être un problème à cause de la présence de certaines substances toxiques mauvaises pour la santé



Les protéines végétales ont un effet protecteur sur la santé.

En Suisse, nous consommons 2 à 3 fois trop de viande.

Recommandations

- 2 à 3 portions de viande par semaine
- 1 à 4 portions de poisson par mois
- 2 portions maximum de viandes transformées par mois

La plupart des repas se composent de : légumineuses, tofu, tempeh, seitan, fromage ou œufs.

Éviter les aliments ultra-transformés d'origine animale ou végétale.

