

Assiette végétale

— La consommation de produits d'origine animale occupe aujourd'hui une grande place dans notre alimentation. En France, deux-tiers des protéines consommées proviennent de produits animaux (viandes, lait, œufs, poissons). Les produits agricoles et principalement les viandes nécessitent une quantité importante d'énergie, d'eau, d'engrais et de surfaces agricoles pour leur production.

— Réduire progressivement la consommation de produits animaux limite la consommation de ressources et procure des bénéfices pour la santé. Par ailleurs, les protéines peuvent être trouvées dans les produits végétaux comme le blé, le seigle, les amandes, etc., des produits dont la culture est plus économe en ressources, et dont la digestion est plus simple pour l'organisme humain.

— Il en va de même pour le calcium que l'on ingère principalement aujourd'hui via la consommation de lait. Pourtant, d'autres sources de calcium plus adaptées au métabolisme humain existent, à l'instar du blé, des légumes verts, de l'avoine, du thym ou encore des épices.

POTENTIEL DE SOBRIÉTÉ

- ● ● Économies d'énergie
- ● ● Économie de ressources
- ● ○ Changement des imaginaires
- ● ○ Construction de la résilience

ÇA EXISTE PRÈS DE CHEZ VOUS !
Plus d'info: virage-energie-npdc.org