



MOINS DE VIANDE TU MANGERAS

A l'échelle mondiale, l'industrie de la viande est responsable de 15% des émissions de gaz à effet de serre. Elle est responsable de l'utilisation massive de ressources naturelles, dont les terres agricoles (impliquant la déforestation) et l'eau. De plus, manger moins de viande, mais de meilleure qualité diminue plusieurs risques de maladies (cardiovasculaires...).

15.000 litres

Quantité d'eau nécessaire pour obtenir 1 kilo de bœuf (= une année de douche).

70 %

Le pourcentage des terres agricoles utilisées pour l'alimentation du bétail en soja, blé et maïs.

7



Le nombre de repas végétariens organisés dans les plaines d'Ocarina Namur.

A toi de jouer

- #moinsmaismieux : consomme moins de viande mais de meilleure qualité (bio, locale). Bénéfique pour ta santé et pour la planète (+_500kg de CO2 en moins!).
- 9 conseils pour t'aider dans cette transition <https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer>.
- Instaure un jour veggie par semaine. Un concept et des recettes ici: <https://www.evavzw.be/fr> ou ici <http://www.fristouille.org/User/Details/4043/jeudi-veggie>.
- N'oublie pas que la viande doit être remplacée par d'autres sources de protéines (à varier): œufs, légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiches...), noix, soja, quorn ou seitan.

