

## RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE.

Pourquoi ? Pour élever du bétail, il faut disposer de pâturages ou produire du fourrage (soja, maïs, betterave, colza...) et donc avoir de grandes surfaces agricoles... souvent gagnées sur les forêts ! En plus, il faut beaucoup d'eau et de pesticides pour les cultures fourragères, ce qui provoque épuisement et pollution des nappes phréatiques.

Mais ce n'est pas tout ! Lors de la digestion, les ruminants produisent énormément de méthane – l'un des plus redoutables gaz à effet de serre – surtout quand ils

sont nourris de protéagineux comme le soja.

Enfin, trop de viande peut nuire à votre santé (hypercholestérolémie, cancer,

diabète ...). Plusieurs fois par semaine, remplacez-la par des lentilles, des œufs, des fromages, des légumes, des fruits...

