

SOMMAIRE

INTRODUCTION 5

ARGUMENTS CLIMAT 13

- L'INRAE sur les rumeurs antivande 16
- Vaches, fric, pâturage et labourage, avec Bernard Bel 16
- Poncif n° 1 : les gaz à effets de serre/GES et l'élevage bovin 18
- Le film Sacred cow 20
- Trop de méthane produit par le bétail ? Données exagérées ! 23
- Poncif n° 2 : l'élevage gaspillerait notre eau 25
- Poncif n° 3 : l'élevage monopoliserait des terres arables 27
- Poncif n° 4 : concurrence alimentaire 30
- Production nette de protéines 32
- «Tu niques ma terre en mangeant du steak » 34
- L'élevage serait la solution plutôt qu'un problème 36
- Penser aux démunis 39

ARGUMENTS SANTÉ 43

- « Un niveau de preuve de faible à très faible » 44
- Observer la corrélation n'implique pas la causalité 46
- La vision d'un ingénieur 48
- Je suis diététicienne et je conseille la viande 48
- Boutez le bœuf hors de mon assiette ? 49
- Production de viande dans le monde : progression annuelle en vidéo 61
- Relire le « plan anticancer » de l'OMS et de l'UE 62
- Les directives alimentaires devraient-elles recommander une faible

consommation de viande rouge ? 71
Décoder un poster : équivalences de protéines 73
Réduire au minimum les doses de produits animaux ? 75

HUMAIN, FORCÉMENT HUMAIN 79

Les experts autoproclamés du ouaibe 79
L'effet Dunning-Kruger 81
Confusion par les réseaux sociaux 82
La part religieuse en nutrition 83
Comprendre la tentation sans viande radicale 85
La force des medias 89
Prout fiction 91
Les arguments d'autorité 93
Bœuf bashing : même les meilleurs s'y perdent 94
Je suis scientifique, donc omniscient : le cas Barrau 95
Succès du grand fake 96
Le bœuf émissaire du modèle productiviste 98
Etes-vous prêt à avaler n'importe quoi ? 99
Demain, nous n'aurons peut-être plus le choix 100
Pourquoi défendre si dynamiquement les produits animaux dans ce dossier ? 103
Les choix en diagramme 104
Le récap' : les freins au discernement 105

SORTIR DE L'IMPASSE 107

Quelle mouvance écologique ? 109
Comprendre la complexité des écosystèmes 109
Soigner le militantisme anti-élevage 111
La Ferme d'Emilie, un docu-portrait édifiant 112
Défendons notre souveraineté alimentaire 115
Une solution : l'agriculture régénératrice 116
Regenuary késako ? 117
Comment vous sauverez la planète tout en prenant soin de votre santé : devenez régénétarien 118
Post-propos 123
Qui a machiné le bœuf bashing ? 128

INDEX 131

INTRODUCTION

QUE PENSER DES INFORMATIONS
SELON LESQUELLES LA VIANDE
SERAIT TOXIQUE POUR LA PLANÈTE
OU NOTRE SANTÉ ?

En 2019, j'ai eu le plaisir d'écouter un chef intelligent, cultivé, multiétoilé, discourir avec cœur et générosité autour d'une assiette respectueuse de soi, de l'environnement, de l'agriculteur : Olivier Roellinger. C'était au cours de l'émission « Citoyen, citoyenne » sur France Inter avec Laure Adler. Ce cuisinier se bat pour une alimentation bonne pour tous. Il vient de publier le manifeste d'un homme en colère intitulé « Pour une révolution délicieuse ».

Écouter toute l'émission :

🔊 franceinter.fr/emissions/l-1-heure-bleue/l-1-heure-bleue-02-octobre-2019

A un moment cependant, curieux contre-pied : « *bien sûr, je ne cuisine jamais de viande rouge* ». Phrase que j'entends quasi au quotidien, tant chez des chefs que chez mon voisin. C'est étonnant qu'à l'heure actuelle, la viande rouge soit stigmatisée sans raison réelle, même par les cuisiniers de cœur et d'intelligence. Des « on-dit » : on en a à la pelle, de la raison : non ! « On dit » que la viande rouge donne le cancer, « on dit » qu'elle bouche les artères, on dit... on dit... on dit... Mais « qui » a dit ?