

CONVIVIALITÉ

Marie-Pierre Ellies-Oury “LA VIANDE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT !”

Spécialiste de la qualité des produits carnés, la chercheuse associée à l'Inrae défend une consommation raisonnée et un élevage durable

PROPOS RECUEILLIS PAR HUMBERT ANGLEYS

La consommation nationale a baissé de 15 % en vingt ans, mais les Français mangent encore 85 kilos de viande par habitant et par an, deux fois la moyenne mondiale... et ce n'est pas trop, affirmez-vous dans votre livre !

Ce chiffre est exprimé en « équivalent carcasse », pas en quantité réellement consommée. En moyenne, nous mangeons de la viande trois à quatre fois par semaine, ce qui correspond aux repères de l'Anses. Mais certains en mangent trop, tandis que d'autres, notamment des personnes âgées, pas assez. Il faut adapter les apports aux besoins de chacun !

Vous présentez la viande comme un aliment « essentiel », mais pas indispensable. Quelle est la nuance ?

Aucun aliment n'est indispensable en soi. Ce qui l'est, ce sont les nutriments dont notre organisme a besoin. La viande apporte de manière concentrée des protéines de qualité, de la vitamine B12, du zinc et du fer, notamment sous sa forme héminique, plus facilement assimilable. On peut couvrir ces besoins autrement, mais cela exige une alimentation bien construite et diversifiée : dans le cas d'un régime végétalien, il faut prévoir une supplémentation en vitamine B12, avec une vigilance particulière pour les enfants, les femmes en âge de procréer et les seniors.

Vous rassurez, mais la consommation de viande transformée est classée cancérigène et celle de viande rouge « probablement cancérigène »...



Marie-Pierre Ellies-Oury.

Manger de la viande n'est pas dangereux, l'excès l'est. Et je ne défends pas les excès ! Les recommandations fixent un maximum de 500 grammes de viande rouge et 150 grammes de charcuterie par semaine. Il faut aussi éviter les aliments carbonisés au barbecue. Une viande brute consommée raisonnablement n'a rien à voir avec une alimentation saturée de charcuteries et de produits transformés. **Vous défendez l'élevage mis en cause pour ses émissions de gaz à effet de serre. Mais votre plaidoyer se heurte au constat que vous relayez : la réduction de la consommation de produits animaux et du cheptel constitue un puissant levier climatique.**

Réduire ne signifie pas supprimer ! Je plaide pour un élevage durable, adapté aux territoires, plus respectueux du vivant, plus trans-

parent et réellement engagé dans la réduction de ses émissions. Il faut cesser de mettre tous les modèles dans le même sac : une viande locale issue d'un élevage extensif sur prairie ne peut être comparée à une viande provenant d'un système intensif dépendant du soja importé. L'élevage herbager valorise des terres qui ne peuvent être cultivées, entretient les prairies et paysages, limite l'enrichissement, favorise la biodiversité et contribue au maintien de la vie rurale. Cela ne rend pas l'élevage neutre : le méthane constitue un problème réel et la filière doit actionner tous les leviers disponibles, de l'alimentation des animaux à la sélection génétique, en passant par les haies et la réduction des importations liées à la déforestation. Il ne s'agit pas de défendre tout l'élevage tel qu'il est, mais de l'encourager à continuer à produire... mieux !

Pourquoi attaquez-vous les substituts végétaux ?

Il n'y a pas de guerre entre lentilles et entrecôtes, comme je le répète à mes étudiants ! Je conteste l'idée que tous les substituts seraient automatiquement meilleurs : certains sont ultratransformés, très salés et chargés d'additifs. Quant à la viande cultivée, son bilan énergétique et sa qualité nutritionnelle restent incertains. N'en déplaise au puissant marketing de ces produits, l'avenir passera par le bon équilibre : moins de produits carnés transformés, davantage de végétal et une viande mieux choisie. ■

LA VIANDE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT

Marie-Pierre
Ellies-Oury
Le Rocher
256 pages
19,90 euros

