

FUTURA

"Viande végétale" : est-elle vraiment bonne pour la santé et la planète ?

Podcast écrit par Thibault Caudron et lu par Emma Hollen

Le 10 avril 2024, le Conseil d'État a suspendu le décret qui avait mis de l'huile sur le feu en interdisant l'utilisation d'un vocabulaire carné pour des denrées végétales. Autrement dit, le fait de parler de bacon, de poulet ou encore de steak lorsqu'on a affaire à du tofu, du seitan ou encore des céréales. Au-delà de la polémique, avant tout idéologique et commerciale, qu'en est-il réellement de l'enjeu de la viande d'origine végétale, tant du point de vue environnemental que médical ? Est-ce qu'on a raison d'en faire tout un fromage ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen, et cette semaine dans Futura INNOVATION, on fait le point sur les substituts de viande.

[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop calme et positif.]

Pour l'anecdote, pas si anodine, il faut savoir avant tout que le mot viande vient du latin *vivanda*, qui signifie « *ce qui sert à la vie* », et qui qualifie tout ce que l'on mange. Ce n'est qu'au fil du temps que le terme prendra une connotation liée aux aliments issus de la chair animale. Et c'est là, justement, que le bât blesse. Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la consommation globale moyenne de viande par personne aurait en effet doublé en 50 ans, et elle augmenterait encore de 76 % d'ici 2050. Le problème, c'est que pour subvenir à cette demande grandissante, l'élevage s'est intensifié, avec des conséquences désastreuses pour l'environnement, comme vous le savez. Il serait responsable, au niveau mondial, de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre, consommerait des quantités d'eau astronomiques, accélérerait la déforestation, et la raréfaction des sols puisque 70 % des terres agricoles mondiales sont aujourd'hui affectées à la production de nourriture pour les animaux d'élevage, soit 30 % des terres émergées. Il générerait aussi une importante pollution, notamment par l'azote et le phosphore présents dans les déjections animales, qui dégradent les eaux de surface et souterraines. Mais aussi par le méthane, que l'on retrouve dans les pets et les rots des ruminants. Par ailleurs, côté santé, l'élevage aurait une part de responsabilité dans l'accélération du phénomène de résistance aux antibiotiques et la consommation à long terme de viande rouge augmenterait le risque de cancer. Il y a aussi une dimension éthique à prendre en compte sur le sort réservé aux animaux d'élevage, dénoncé par de nombreuses associations de défense de la cause animale comme L214, dont nous vous parlons il y a quelque temps dans Futura FLASH...

Bref, autant d'arguments de poids qui plaident en faveur d'une diminution de la consommation de viande. Une diminution de moitié, comme le préconise le Programme des Nations Unies pour l'environnement. Mais... voilà. Comment changer des habitudes ancrées depuis des centaines d'années ? Eh bien, c'est là que les produits simili-carnés ont un rôle à

jouer. Ils ont l'apparence, le goût, la texture et l'apport en protéines de la viande, mais sont mitonnés à partir de végétaux. Ils permettent ainsi de ne pas bouleverser les habitudes alimentaires, tout en soulageant les animaux et l'environnement. Ce n'est pas franchement une nouveauté puisque dès 1985, ont été commercialisés au Royaume-Uni des filets ou des ailes de poulet à base de mycélium de champignon. Avec les progrès de la science et l'appétit grandissant des consommateurs pour des produits plus sains, pour eux et la planète, se sont alors développés des aliments comme les burgers, saucisses, nuggets, jambons uniquement cuisinés à partir de végétaux. Des végétaux d'origine de plus en plus diverses : des légumineuses bien sûr comme les lentilles, le soja, les haricots secs et les pois, mais aussi des céréales, blé et avoine en tête ou encore des pseudo-céréales complètes telles que le quinoa, le sarrasin, ou le boulghour... Et bien évidemment, pour les viandes véganes, les produits d'origine animale comme le lait ou les œufs sont exclus de la recette. L'offre est là, certes à petite échelle, puisqu'ils ne représentent qu'1 % du marché de la viande, mais le Crédoc, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, prévoit une hausse de la demande de 3 à 5 % par an d'ici à 2030. Pour y parvenir, il va falloir d'ici là réussir à dépasser certaines réticences et surtout répondre aux questions que se posent encore la majorité des consommateurs.

[Une musique dans un style similaire à la première, sur une autre mélodie.]

D'abord, concernant l'apparence et le goût. En 2019, suite au flop de son burger végétal, Burger King a créé un menu spécial dans lequel l'enseigne de restauration rapide encourageait ses clients à deviner si le sandwich contenait un steak à partir de viande ou de préparation végétale. 44 % des consommateurs n'ont pas su faire la différence... En fait, tout dépend de plusieurs facteurs. À commencer par la protéine de plante utilisée, notamment parce que c'est elle qui va donner sa structure à l'aliment. Dans ce domaine, les protéines de soja ou de pois sont celles qui permettent d'obtenir le goût et la texture les plus proches de la viande. Ensuite, sans trop entrer dans les détails chimiques, des techniques dites d'extrusion en milieu humide ou l'emploi de cellules de cisaillement peuvent être utilisées pour produire des structures en couches fibreuses pour une sensation de mastication proche de celle de la viande. La couleur joue aussi un rôle essentiel et pour cela sont parfois utilisés, par exemple pour donner l'illusion du bœuf, de l'extrait de betterave ou de la poudre de grenade.

Bon d'accord, mais est-ce que la viande végétale est aussi bonne pour la santé qu'on le prétend ? Si l'apport en protéine est similaire, et que celui en fibres est même bon, le problème tient parfois dans la teneur en sel et l'ajout de matières grasses pour que l'aliment soit plus fondant en bouche. Autre point de vigilance : l'ultra-transformation. Les fabricants utilisent parfois de nombreux ingrédients et additifs pour parvenir à une texture et une saveur proches de la viande. Or, la consommation d'aliments ultra-transformés peut être la cause de problèmes de santé comme l'obésité. Comme pour tout, il est donc conseillé de regarder la liste des ingrédients. Plus elle est courte, mieux c'est. Ce n'est pas parce qu'un emballage affiche « végétal » que le produit est automatiquement bon pour la santé.

Et qu'en est-il pour la Planète alors ? Sur ce point, au moins, les études semblent converger vers une réponse très positive. Bien entendu, tout dépend des pratiques agricoles, mais selon des chercheurs indépendants de l'université Johns Hopkins, les aliments simili-carnés permettraient de réduire les émissions de gaz à effet de serre de 43 % pour la viande de volaille et de 90 % pour la viande de bœuf. L'impact est aussi important au niveau de la consommation d'eau, de l'ordre de 23 % par rapport au bœuf, 11 % pour le porc et 24 %

pour le poulet, pour la même quantité de protéines. Les économies de surface de terres sont également significatives : juste 2 petits pourcents par rapport à l'élevage du bœuf, 18 % pour celui du porc et 23 % pour celui du poulet. Des terres qui pourraient être ainsi utilisées pour donner plus d'espace à la végétation naturelle et à la biodiversité !

Enfin, reste une question qui peut avoir son importance en ces temps de crise et d'inflation : le prix. Selon le Good Food Institute, les viandes d'origine végétale coûtent actuellement, en moyenne, 43 % de plus que les produits qu'elles espèrent remplacer ! Si la situation devrait fortement évoluer dans les mois et les années à venir, du fait de la multiplication des acteurs et de l'optimisation des procédés, le secteur a néanmoins encore du pain sur la planche pour arriver sur toutes les tables !

C'est tout pour cet épisode de Futura Innovation, rédigé par Thibault Caudron. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à Futura News, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire sur vos apps d'écoute préférées. Cette semaine, je vous invite à découvrir notre dernier épisode de Bêtes de Science, dans lequel Gaby Fabresse vous emmène à la rencontre de la baleine à bosses. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée et je vous dis à la prochaine dans Futura INNOVATION.