

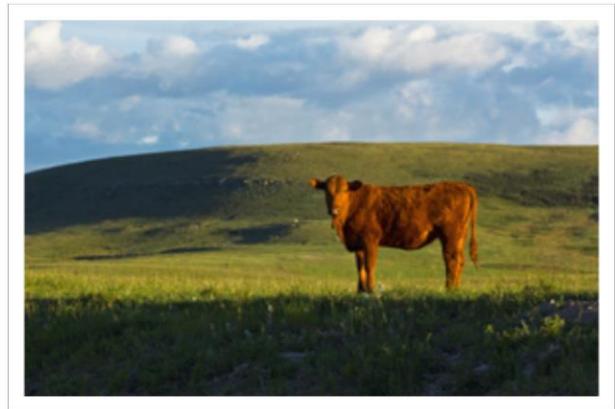


Version imprimée

## Le bœuf, n'est-il pas la meilleure protéine à base de plantes au Canada?

Publié le 22 avril 2019

Le profil des protéines à base de plantes a augmenté considérablement au cours de la dernière décennie. Les entreprises du secteur alimentaire investissent considérablement dans le développement de nouveaux produits végétariens et végétaliens, tels que les hamburgers sans viande à base de pois, qui se répandent rapidement.



Encore plus ces produits sont mis en vedette le Jour de la Terre.

Comme les options de protéines végétales deviennent plus abondantes, on se demande de plus en plus comment ils se comparent à la viande. Est-ce que la production des protéines végétales est meilleur pour l'environnement que l'élevage du bétail? Les options sans viande sont-elles plus saines? Devrait-je remplacer les hamburgers de bœuf avec ceux à base de plantes?

Il faut dire cependant que de point de vue environnemental, agricole et nutritionnel, les Canadiens ont besoin de légumineuses et de viande. Il n'y a aucune raison de choisir l'une sur l'autre – il est préférable de choisir tous les deux. En effet, la production de bœuf offre des avantages uniques pour la santé

humaine et pour l'environnement. Il est donc important de garder le bœuf dans le mélange.

## **Les bovins de boucherie soutiennent les habitats fauniques au Canada**

Le secteur bovine utilise un tiers des terres agricoles du Canada et fournit les deux tiers de l'habitat faunique du pays. Parmi les 579 oiseaux, mammifères, reptiles et amphibiens qui ont besoin de terres non-cultivées pour se nourrir, se reproduire et se protéger, ces terres abritent des espèces en péril comme le renard véloce, le tétras des armoises et le monarque. Lorsque les prairies sont détruites, les espèces vulnérables déclinent.

## **L'un des écosystèmes les plus menacés de la planète est préservé grâce aux bovins de boucherie canadiens**

La production de bœuf canadien est concentrée dans la région des Grandes Plaines du Nord, l'une des quatre seules prairies tempérées restante de la planète. Selon le Fond Mondial pour la Nature (WWF), la moitié des Grandes Plaines du Nord ont déjà été perdues en raison de l'agriculture cultivée. Ces pertes continuent. Entre 2000 et 2012, 23% des pâturages restants du Canada ont été convertis en agriculture cultivée. À mesure que l'empreinte du sabot environnementale du bœuf canadien se réduit, l'empreinte de la charrue de la production végétale augmente. Une augmentation du nombre de bovins peut aider à ralentir, même renverser cette tendance, toutefois en protégeant les Grandes Plaines du Nord.

Les herbages canadiens ont évolué sous la pression de bisons et d'autres grands ruminants. Le pâturage est essentiel au développement des écosystèmes de prairies complexes. Parce que le bétail consomme principalement de l'herbe, la présence d'arbustes ligneux peut augmenter avec le pâturage. Les arbustes fournissent



des aliments d'hiver pour les chevreuils. Sans pâturage, le gazon déloge les arbustes, éliminant ainsi la source de nourriture hivernal préférée des chevreuils, entraînant **un déclin à long terme de la population**.

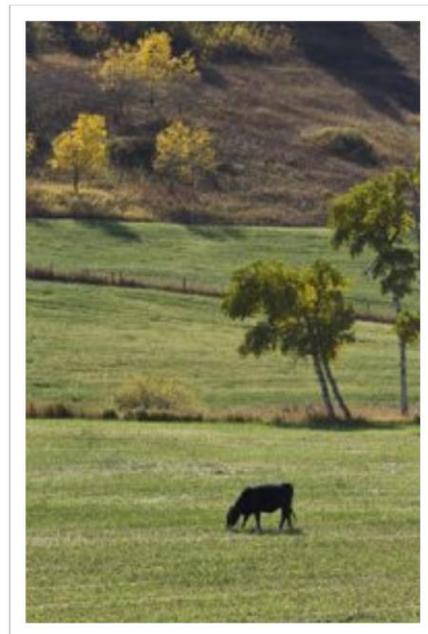
Comme les forêts tropicales, les prairies indigènes du Canada sont une ressource unique et précieuse. La mise en culture des prairies pour la production agricole peut détruire les ressources dont nous aurons besoin à l'avenir. Par exemple, **des chercheurs de l'Université de Lethbridge** étudient des composants du thermopsis des Prairies (une plante originaire des Prairies canadiennes) pour traiter le cancer.

### **Les bovins peuvent utiliser et entretenir les terres qui ne peuvent pas ou ne devraient pas être cultivées**

Certaines terres ne conviennent pas à la culture en raison des contraintes climatiques, du sol marginal ou parce qu'elles sont trop pentues, rocheuses, marécageuses ou boisées. La culture de ces sols augmente leur érosion et nécessite souvent une plus grande utilisation d'engrais et d'autres intrants pour les rendre productifs. À partir de terres qui ne peuvent pas ou ne devraient pas être cultivées, les bovins produisent les protéines de bœuf de haute qualité.

### **Les prairies en santé aident à combattre le changement climatique**

**Les graminées vivaces** stockent le carbone dans le sol – jusqu'à trois fois plus que les cultures annuelles. La réensemencement des terres cultivées en gazon dans les années 1930 (pour combattre l'érosion des sols dans **la crise des années 1930**) et l'amélioration des pratiques de pâturage dans les années 1950 ont changé les Prairies canadiennes **d'une source nette de carbone à un puits net de carbone**. Bien que la culture et la mauvaise gestion des pâturages puissent entraîner des pertes de carbone dans le sol, **des pratiques de pâturage appropriées** peuvent renverser la dégradation des sols, améliorer la qualité des



prairies, la viabilité économique et la résilience au changement climatique. Cela renforce la nécessité de garder les prairies comme prairies.

### **Le bétail et les cultures vont bien ensemble**

Les rotations de cultures qui **incluent le pâturage des animaux** peuvent avoir moins de mauvaises herbes et nécessitent moins d'herbicides que les rotations qui ne comprennent pas le pâturage. L'ajout de fumier composté aux terres cultivées **a augmenté la matière organique du sol** de 19%, amélioré **la teneur en humidité du sol** et **amélioré l'activité microbienne du sol**. La fertilisation avec **l'engrais animal** peut produire des rendements similaires ou supérieurs à ceux des engrais synthétiques. Le pâturage des bovins avec les balles l'hiver ou en continu **améliore également les niveaux de nutriments dans le sol**.

### **Les bovins ne mangent pas votre déjeuner**

Le bétail peut se nourrir de balle, de tiges et de repousses après la récolte. Pas toutes les cultures récoltées répondent aux exigences de qualité pour la minoterie ou la fabrication de la bière, mais elles sont néanmoins des aliments de grande qualité pour le bétail. Les bovins mangent également les tourteaux, les criblures, les graines cassées, les grains de distillerie et d'autres sous-produits issus du broyage, de la mouture, du brassage et du traitement des graines oléagineuses, des légumineuses et des grains. La valeur ajoutée de ces sous-produits profite au secteur des cultures, en particulier dans les années où les conditions météorologiques pendant la croissance ou la récolte ne coopèrent pas. Les personnes et le bétail ne sont pas en concurrence pour les mêmes aliments.

Même dans le système de production de bœuf fini à grain au Canada, **plus de 80% de l'alimentation totale consommée** par les bovins de boucherie est constituée de fourrage à haute teneur en fibres que les humains et d'autres animaux ne peuvent pas digérer. Contrairement aux humains, aux porcs et aux poulets, les bovins produisent **un gain net de protéines** en convertissant les fibres végétales non digestibles et les aliments non protéique en protéines de bœuf de haute qualité. Le bœuf est la meilleure protéine à base de plantes au Canada.



### **Le secteur bovin s'efforce de faire mieux**

Toute la production alimentaire nécessite inévitablement des ressources naturelles telles que l'eau et produit des émissions de gaz à effet de serre, mais les producteurs canadiens de bœuf sont parmi les plus efficaces au monde et s'améliorent continuellement. Au Canada, les bovins de boucherie utilisent moins d'eau et produisent moins de gaz à effet de serre par livre (ou kilogramme) que presque partout ailleurs dans le monde.

Des chercheurs de l'Université du Manitoba et d'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) à Lethbridge ont découvert qu'en 2011, la production de chaque livre (ou kilogramme) de bœuf canadien consommait **17% moins d'eau** que celle produite trente ans plus tôt. Rappelez-vous du cycle de l'eau? La production alimentaire fait partie de ce cycle. Tous les systèmes alimentaires dépendent de l'eau, mais l'eau n'est pas épuisée. Toute l'eau est recyclée. Cette équipe de scientifiques a également constaté que chaque livre (ou kilogramme) de bœuf

**L'empreinte écologique de la production bovine diminue graduellement.**

Grâce à l'innovation et l'augmentation de la productivité, il nécessite maintenant **17% moins d'eau** pour produire 1kg de bœuf Canadien qu'en 1981.

**BCRC**  
CATTLE RESEARCH COUNCIL

**RAISE YOUR BEEF IQ**  
beefresearch.ca

produite en 2011 générerait **15% de moins de gaz à effet de serre** et **20% de moins d'ammoniac**, et a demandé 29% de moins de reproducteurs, 27% de moins de bovins récoltés et 24% moins de terres **par rapport à 1981**.

La communauté de recherche sur le bœuf au Canada est continuellement à l'enquête des moyens de réduire l'impact environnemental du secteur en **améliorant la santé des animaux**, les **compléments alimentaires** pour réduire les émissions de gaz à effet de serre, **les fourrages et les aliments** améliorés qui utilisent l'eau plus efficacement, les **aliments fait à partir de sous-produits**, améliorer **l'efficacité alimentaire**, etc.

### **Les Canadiens bénéficient de l'inclusion du bœuf et d'autres aliments non transformés dans leur alimentation**

Soit de façon intentionnelle ou par inadvertance, le nouveau Guide alimentaire canadien a pu donner à certains Canadiens l'impression que les protéines végétales et animales sont équivalentes sur le plan nutritionnel, que remplacer les protéines animales par des protéines végétales est simple ou est bénéfique pour la santé humaine. Les faits parlent autrement.

La consommation de bœuf par habitant au Canada a diminué par rapport à **son apogée** en 1976, en partie à cause de la perception erronée que le bœuf canadien contient trop de graisses malsaines. En effet, les 74 produits de bœuf cuits figurant dans le **Fichier canadien sur les éléments nutritifs** contiennent en moyenne 10% de matières grasses (qualifiant de «extra maigre»), et plus de la moitié de ces matières grasses sont des graisses «saines» non saturées. Entre-temps, les problèmes de santé liés aux graisses saturées font l'objet d'une **surveillance scientifique intense**.

Il y a une préoccupation croissante que **la consommation montante** d'aliments (ultra) transformés par les Canadiens est responsable de **l'augmentation de l'obésité** au Canada. Pendant que la consommation de bœuf par habitant au Canada a diminué de plus de la moitié (de 9,5 portions par semaine en 1976 à 4,3 en 2017), le taux d'obésité chez les adultes a doublé (**de 14% en 1978 à 28% en 2014**).

## Le bœuf a des avantages nutritionnels uniques

Le bœuf est riche en nutriments. La protéine de bœuf contient tous les acides aminés dont les gens ont besoin, dans les bonnes proportions. Le bœuf est également une excellente source de fer (nécessaire pour l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans le sang et les muscles), de zinc (nécessaire pour des centaines de fonctions dans le corps), de choline (impliquée dans le métabolisme, la mémoire, le contrôle de l'humeur et du muscle) et de vitamine B12 (essentiel pour la santé nerveuse et cérébrale). Les nutriments provenant du bœuf (et d'autres protéines animales) sont hautement digestibles et biodisponibles, c'est à dire que le corps humain peut accéder à ces nutriments, les absorber et les utiliser. De nombreux nutriments d'origine végétale sont moins digestibles, absorbables et biodisponibles, et certains nutriments,



notamment les vitamines B, le zinc, le fer et certains acides aminés (en particulier la méthionine, la lysine et/ou la leucine) nécessitent une supplémentation artificielle dans un grand nombre de régimes végétariens ou végétaliens.

## Le bœuf est important pour les personnes vulnérables

Le bœuf fournit plus de protéines, d'acides aminés, de vitamine B12 et de fer-zinc par calorie que toutes sources végétales. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui doivent satisfaire leurs besoins en éléments nutritifs avec une quantité limitée de nourriture. Cela inclut les femmes **enceintes**, les **nourrissons**, les personnes **âgées** et les athlètes.

## Le bœuf et les plantes vont mieux ensemble

Le bœuf ne contient pas de vitamine A, de vitamine C, de folate, de fibres ou quelques d'autres nutriments. Ces nutriments doivent provenir de plantes.

Comme omnivores, nous avons besoin d'une alimentation équilibrée contenant à la fois des plantes et de la viande pour obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin. La consommation de viande permet également aux humains de **mieux absorber** les nutriments provenant de sources végétales.

### **La modération en toutes choses**

À long terme, la science révèle que les super-aliments miracles et les vilains de nutrition sont des produits de l'imagination et du marketing. Les recherches montrent que le bœuf maigre **fait partie d'un régime sain et équilibré**, ainsi que de nombreux autres produits végétaux et animaux. Il est possible de parvenir à un régime équilibré sans viande de bœuf, à condition de disposer d'une combinaison suffisamment complexe de protéines végétales et d'autres suppléments. Cependant, en incluant du bœuf dense en nutriments, il est facile, abordable et délicieux d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

### **Nous voyons des changements positifs; continuons comme ça**

Le taux de perte des herbages dans les Grandes Plaines **a ralenti en 2017**. Cependant, les incitations à produire des alternatives au bœuf à base végétale menacent les efforts visant à restreindre davantage la culture des prairies et à protéger cet écosystème en voie de disparition.

**Les projections laissent présager** une augmentation de la demande mondiale en viande de boeuf dans les années à venir. Le Canada est l'un des pays producteurs de boeuf le plus **écologiquement efficace** au monde. Le déplacement de la production de bœuf du Canada en encourageant le passage à des solutions de remplacement basées sur les plantes entraînera un déplacement de la production de bœuf vers des pays où les pratiques environnementales et de déforestation sont plus faibles, l'utilisation accrue des ressources et les émissions, et nuisent aux Canadiens, à l'économie et à l'environnement.

**L'industrie bovine canadienne offre des avantages uniques pour l'environnement et la santé humaine, qu'une alternative végétale ne peut pas remplacer.**

*Cliquez ici pour vous **abonner** au blog du BCRC et recevoir des notifications par courriel lorsque du nouveau contenu est publié.*

*Le partage ou la réimpression des articles du blog du BCRC est encouragé. Veuillez reconnaître le Beef Cattle Research Council, indiquez l'adresse du site web, [www.BeefResearch.ca](http://www.BeefResearch.ca), et dites-nous que vous avez choisi de partager l'article en nous écrivant à [info@beefresearch.ca](mailto:info@beefresearch.ca).*

*Envoyez-nous vos questions, commentaires et suggestions. Contactez-nous directement ou continuez cette discussion en publiant vos réflexions ci-dessous.*