



[RÉSUMÉ]

ALIMENTATION OMNIVORE VS VÉGÉTALIENNE/VÉGANE, IMPACT CLIMATIQUE ET ENJEUX MONDIAUX DE SANTÉ PUBLIQUE

Novembre 2025

Jean-François Lesgards, Ph.D.



TABLE DES MATIÈRES

1 - INTRODUCTION ET CONTEXTE : LE CHANGEMENT CLIMATIQUE ET L'ÉLEVAGE	5
1.1 - LES GRANDS DÉBATS INTERNATIONAUX SUR LA VIANDE	5
1.2 - LES APPELS DU FORUM ÉCONOMIQUE MONDIAL ET LES CRITIQUES	5
1.3 - POURQUOI REMETTRE EN QUESTION CES ARGUMENTS CLIMATIQUES ?	6
1.4 - L'HISTOIRE HUMAINE ET LES ENJEUX ÉTHIQUES	7
2 - LA QUANTITÉ ET LA QUALITÉ DES PROTÉINES DANS LES ALIMENTS ANIMAUX ET VÉGÉTAUX	7
2.1 - POURQUOI LES PROTÉINES SONT-ELLES SI IMPORTANTES POUR NOTRE CORPS ?	7
2.2 - COMBIEN Y A-T-IL DE PROTÉINES DANS NOS ALIMENTS ?	8
2.3 - LE PROFIL DES ACIDES AMINÉS : LA QUALITÉ DES PROTÉINES	9
2.4 - LA DIGESTIBILITÉ : EST-CE QUE NOTRE CORPS ABSORBE BIEN LES PROTÉINES ?	10
3 - UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALIENNE STRICTE À L'ÉCHELLE MONDIALE : QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?	10
3.1 - LES CARENCES EN PROTÉINES : UN PROBLÈME RÉEL	10
3.2 - LES CARENCES EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS	11
3.3 - D'AUTRES CARENCES ET LEURS CONSÉQUENCES	11
4 - LES INSECTES ET LES VIANDES DE LABORATOIRE : DES ALTERNATIVES PROMETTEUSES MAIS RISQUÉES	12
4.1 - LES VIANDES CULTIVÉES EN LABORATOIRE	12
4.2 - LES INSECTES COMME SOURCE DE NOURRITURE	12
5 - LES DANGERS DES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES EN SANTÉ ET CLIMAT	13
5.1 - LES POLITIQUES CLIMATIQUES ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ	13
5.2 - LES CONSEILS EN SANTÉ : SOUVENT TROP SIMPLISTES	13
6 - CONCLUSION ET IDÉES POUR L'AVENIR	14
7 - RÉFÉRENCES PRINCIPALES	14



REMERCIEMENTS

Ce rapport a été financé par l'association BonSens.org

Merci à OF, JYC, GG, XA et CR pour leurs relectures attentives.

Images d'illustration - Licence Envato pour BonSens.org



RAPPORT SIMPLIFIÉ

Ce rapport compare de manière simple l'alimentation omnivore (qui inclut des produits animaux et végétaux) et l'alimentation végétalienne ou végane (stricte, sans aucun produit animal).

Nous examinons les arguments liés au climat, à la santé et à la société.

Nous mettons en lumière les avantages des aliments d'origine animale et les limites des alternatives comme les végétaux purs, les insectes ou les viandes cultivées en laboratoire.

Notre but est d'offrir une analyse claire et objective, sans parti pris, pour aider chacun à mieux comprendre ces questions importantes.



1 - INTRODUCTION ET CONTEXTE : LE CHANGEMENT CLIMATIQUE ET L'ÉLEVAGE

1.1 - LES GRANDS DÉBATS INTERNATIONAUX SUR LA VIANDE

En novembre et décembre 2023, lors de la grande conférence sur le climat à Dubaï (appelée COP28), la consommation de viande a été un sujet brûlant. Tedros Adhanom Ghebreyesus, le chef de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), a expliqué que notre façon actuelle de nous nourrir nuit à la santé des gens et à la planète. Selon lui, les aliments d'aujourd'hui causent plus de 30 % des gaz à effet de serre qui réchauffent la Terre, et ils contribuent aussi à de nombreuses maladies dans le monde. Il propose de manger moins de viande et plus d'aliments à base de plantes, comme les légumes et les céréales. Il estime que ce changement pourrait sauver jusqu'à huit millions de vies chaque année. Plus de 130 pays ont signé un accord à cette conférence pour encourager les repas à base de plantes et réduire la viande.

Ces idées ont provoqué des réactions fortes. Aux États-Unis, le **Meat Institute**, qui représente les grandes entreprises de viande, a protesté contre ce qu'ils appellent une "*attaque contre le bœuf*". Ils ont lancé un message positif sur la viande et l'élevage, en soulignant comment ces produits soutiennent les traditions et l'économie. Ce groupe, appelé **Protein PACT**, réunit des experts du monde entier pour rendre l'élevage plus durable, avec des objectifs clairs et un suivi transparent.

De son côté, le docteur Manuel Otero, directeur d'une organisation pour l'agriculture en Amérique, rappelle que la viande, les œufs et le lait apportent des nutriments très importants que l'on trouve difficilement ailleurs. L'élevage aide aussi des millions de personnes à gagner leur vie, surtout dans les pays en développement. Il défend l'idée que l'élevage durable est une solution pour l'environnement, l'économie et la société.

L'ONG ProVeg International, qui milite pour les plantes, accuse les défenseurs de la viande de nier les problèmes climatiques. Finalement, cet accord de la COP28 met pour la première fois les repas végétaux au centre des discussions sur le climat.

1.2 - LES APPELS DU FORUM ÉCONOMIQUE MONDIAL ET LES CRITIQUES

Le Forum Économique Mondial (WEF), fondé par Klaus Schwab, pousse aussi dans cette même direction. En 2025, Jim Hagemann Snabe, un dirigeant important de Siemens et membre du WEF, a déclaré qu' "*un milliard de personnes devraient arrêter de manger de la viande pour combattre le réchauffement*". Inspiré par sa fille de 24 ans, il raconte qu'il a lui-même arrêté la viande parce qu'il voulait être cohérent avec ses idées sur la protection de la planète. Il admet que son geste personnel ne compense qu'un seul voyage en avion, mais si des milliards de



personnes faisaient de même, cela changerait tout le système alimentaire et encouragerait de nouvelles inventions.

Cependant, il y a un problème de cohérence. Une étude de 2022, commandée par Greenpeace, montre que **les avions privés utilisés pour les réunions du WEF à Davos émettent autant de CO₂ que 350 000 voitures en un an**. Plus de la moitié de ces vols sont courts, moins de 750 kilomètres. Pour la **COP30** au Brésil (novembre 2025), des **centaines de milliers d'arbres ont été coupés** et la faune impactée, **pour construire une autoroute au milieu de la forêt amazonienne** afin que les leaders mondiaux puissent se rendre à cet événement. Cela pose question sur l'exemple donné par ces leaders. Le WEF cite une étude de l'Université d'Oxford pour dire que remplacer la viande, surtout le bœuf, serait bon pour l'environnement et la santé.

Selon eux, cela pourrait éviter 2,4 % des morts liées à l'alimentation dans le monde, et jusqu'à 5 % dans les pays riches. Mais cette étude est imprécise : elle ne dit pas exactement quelles maladies sont concernées ni combien de personnes meurent vraiment.

Le WEF parle même de *"millions de morts évitées"*, sans preuves détaillées. De plus, ils vantent les *"protéines alternatives"*, comme la viande faite en laboratoire, sans bien expliquer les bienfaits des viandes naturelles pour la santé.

1.3 - POURQUOI REMETTRE EN QUESTION CES ARGUMENTS CLIMATIQUES ?

On entend souvent que l'élevage est un grand pollueur : il utilise un tiers de l'eau pour l'agriculture, plus de 40 % des céréales mondiales, et 30 % des terres qui étaient autrefois des forêts. Il causerait 14,5 % des gaz à effet de serre et contribuerait à la perte de la nature sauvage. À tout moment, il y a 150 milliards d'animaux d'élevage contre 7 milliards d'humains, ce qui fait une empreinte écologique énorme, dit le WEF en 2015.

Bill Gates va plus loin : il veut *"réparer"* les vaches pour qu'elles émettent moins de méthane, un gaz qui réchauffe la Terre, ou les remplacer par de la viande artificielle ou végétale. **Pourtant, les scientifiques ne sont pas tous d'accord : le méthane des vaches n'est pas prouvé comme la cause principale du réchauffement actuel et est vital pour leur santé.**

De plus, les pâturages permanents peuvent stocker du carbone dans le sol, annulant ou même inversant les émissions des animaux.

En France, un rapport de la Cour des Comptes en 2023 propose de réduire le nombre de vaches pour baisser les émissions de méthane de 15 % d'ici 2030. La France s'engage même à faire deux fois plus avec un accord mondial. 65 % des émissions de méthane viennent de l'agriculture, surtout des vaches. Mais les auteurs du rapport admettent que l'élevage apporte des services importants à l'environnement et valorise des terres qui ne servent pas à cultiver des plantes. **Il en résulte que 25 % de la viande bovine est déjà importée, ce qui ne résout pas le problème,**



juste le déplace ailleurs. Des agriculteurs français protestent : "*Réduire les troupeaux n'est pas obligatoire, et nous avons besoin d'un élevage laitier en France !*"

Le Groupe d'experts sur le climat (GIEC) est plus nuancé. En 2019, il dit que des repas équilibrés, avec des plantes comme les céréales, les légumineuses, les fruits et les légumes, plus des animaux élevés de façon durable et peu polluante, sont bons pour s'adapter au climat et le protéger. Cela améliore aussi la santé. Dans un autre rapport, ils mentionnent que des imitations de viande (végétales, cultivées ou insectes) pourraient aider la transition, mais leur impact sur le climat et leur acceptation sont incertains.

1.4 - L'HISTOIRE HUMAINE ET LES ENJEUX ÉTHIQUES

L'humanité a grandi grâce à l'alliance entre agriculture et élevage depuis 10 000 ans. Les premiers villages et villes sont nés de cette combinaison. Pourtant, les discours climatiques traitent souvent les animaux comme de simples sources de pollution, sans respect pour leur rôle historique. Ce rapport examine si un grand changement vers le végétal est vraiment bon pour la santé et la liberté des gens, ou s'il risque de créer des carences et des inégalités.

2 - LA QUANTITÉ ET LA QUALITÉ DES PROTÉINES DANS LES ALIMENTS ANIMAUX ET VÉGÉTAUX

2.1 - POURQUOI LES PROTÉINES SONT-ELLES SI IMPORTANTES POUR NOTRE CORPS ?

Le mot "*protéine*" vient du grec et signifie "*de première importance*". C'est vrai : les protéines forment environ 16 % de notre poids corporel. Elles construisent notre peau, nos cheveux, nos muscles et nos os. Elles servent aussi d'enzymes pour faire tourner toutes les réactions chimiques dans nos cellules, comme copier notre ADN ou nous adapter à notre environnement. D'autres protéines transportent l'oxygène dans le sang ou aident à réguler nos hormones et notre système immunitaire contre les infections.

Nous ne pouvons pas stocker les protéines comme nous en sommes capables pour les sucres ou les graisses. Il faut en manger tous les jours. Les experts recommandent environ 0,75 à 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel chaque jour. Par exemple, si vous pesez 60 kilos, vous avez besoin de 45 à 60 grammes de protéines par jour. Pour les personnes âgées, c'est un peu plus (1 à 1,3 gramme par kilo) pour éviter la perte de muscles. Les sportifs en ont besoin de 1,2 à 2 grammes par kilo, et les femmes enceintes autour de 1,1 gramme. Sans trois repas équilibrés, surtout avec de la viande, du poisson ou des œufs, il est dur d'atteindre ces niveaux, particulièrement dans les pays pauvres.



2.2 - COMBIEN Y A-T-IL DE PROTÉINES DANS NOS ALIMENTS ?

Les viandes, poissons et produits laitiers contiennent beaucoup plus de protéines que les légumes ou les céréales. Et la cuisson les concentre encore plus, car elle fait perdre de l'eau. Par exemple, **100 grammes de bœuf cru** apportent 20 à 25 grammes de protéines, mais **cuits, c'est 28 à 36 grammes**. À l'inverse, **100 grammes de lentilles sèches** en ont 24 à 26 grammes, mais après cuisson, quand elles absorbent de l'eau et triplent de poids, il n'y en a plus que 8 à 9 grammes.



Voici un tableau simple pour comparer

TYPE D'ALIMENT	PROTÉINES DANS 100 G CRU	PROTÉINES DANS 100 G CUIT
BŒUF	20-25 g	28-36 g
POULET	20-22 g	25-30 g
LENTILLES	24-26 g (sèches)	8-9 g
RIZ	7-8 g (sèches)	2-3 g



Ces différences rendent les repas avec de la viande plus efficaces pour satisfaire les besoins humains.

2.3 - LE PROFIL DES ACIDES AMINÉS : LA QUALITÉ DES PROTÉINES

Les protéines sont faites d'acides aminés, comme des briques. Parmi elles, neuf sont "essentiels" : notre corps ne peut pas les fabriquer, il faut les consommer. Les viandes, poissons et lait ont un bon équilibre de ces acides aminés essentiels (environ 37 % des protéines totales). Les végétaux en ont moins (26 % en moyenne). Pour les acides aminés à chaîne branchée, qui aident à construire les muscles, les animaux sont supérieurs de 12 %.

Voici un exemple clair :

ALIMENTATION	POURCENTAGE D'ACIDES AMINÉS ESSENTIELS	EXEMPLE : MÉTHIONINE (G POUR 100G DE PROTÉINES)
ŒUF OU LAIT	41%	2,7 g
BŒUF	39%	2,6 g
LENTILLES	34%	1,6 g
BLE	24%	1,6 g

Les végétaux varient beaucoup, et il faut en combiner plusieurs dans l'alimentation pour approcher la qualité de protéines des animaux. En plus d'un contenu en acides aminés essentiels plus important, les viandes et les poissons contiennent naturellement entre 2 et 50 fois plus de protéines que les végétaux et les légumes et ceci est accentué après cuisson. Par exemple, pour avoir autant de **méthionine** (un acide essentiel pour fabriquer des protéines et synthétiser un antioxydant/anti-inflammatoire majeur appelé glutathion) que dans 100 grammes de poulet, il faut manger 1 kilo de petits pois, 900 grammes de riz ou 450 grammes de lentilles cuites. Une carence en méthionine peut contribuer à causer des problèmes comme le diabète ou des maladies du foie.

L'alimentation des végétaliens présente souvent 26 à 52 % d'apports en moins en acides aminés essentiels que l'alimentation omnivore.



2.4 - LA DIGESTIBILITÉ : EST-CE QUE NOTRE CORPS ABSORBE BIEN LES PROTÉINES ?

Même une bonne protéine n'est utile que si notre corps l'absorbe bien. Les experts mesurent cela avec des scores comme le **PDCAAS** (maximum 1,0) ou le **DIAAS** (plus de 100 % = excellent). Les protéines animales sont presque parfaitement absorbées (plus de 90 %), **tandis que les végétales le sont moins à cause d' "anti-nutriments"** comme les **phytates** (qui bloquent les minéraux), les **lectines** (qui irritent l'intestin), les **saponines** (qui perturbent la digestion) et les **tanins** (qui ralentissent les enzymes).

Exemple de scores :

ALIMENTATION	SCORE PDCAAS	SCORE DIAAS
ŒUF OU LAIT	1	110-120
BOEUF	0,9	105
SOJA	0,9	84
LENTILLES ET HARICOTS ROUGES	0,5 - 0,7	50-60

Une étude récente montre qu'un repas avec de la viande stimule 47 % de plus la construction de muscles chez les personnes âgées qu'un repas végétalien avec la même quantité de protéines. Notre corps n'est pas fait pour être herbivore pur : les animaux nous conviennent mieux.

3 - UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE OU VÉGÉTALIENNE STRICTE À L'ÉCHELLE MONDIALE : QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

3.1 - LES CARENCES EN PROTÉINES : UN PROBLÈME RÉEL

Rappelons que nous avons besoin de 0,75 à 1 gramme de protéines par kilo de poids chaque jour. En France, 23 à 30 % des personnes âgées, surtout les femmes, n'y arrivent pas. Cela mène à la sarcopénie, une perte de muscles qui touche 25 à 50 % des plus de 65 ans. C'est un



déséquilibre : le corps dégrade plus de protéines qu'il n'en reconstruit, avec inflammation et stress oxydatif (oxydations et vieillissement des cellules). Les acides aminés des animaux, comme la leucine, aident à rééquilibrer cela.

Une consommation normale de viande (100 à 150 grammes par jour) apporte **25 à 38 grammes de protéines de qualité**. En France, nous mangeons en moyenne 85 kilos de viande par personne et par an, ce qui couvre bien aussi nos besoins en fer, zinc et vitamines B, que nos besoins protéiques. Le porc et le bœuf sont proches de nos protéines humaines (70 à 80 % de gènes similaires), ce qui les rend idéaux pour réparer nos tissus.

Les produits laitiers ajoutent des anticorps naturels (utiles pour contribuer à fabriquer nos propres anticorps et renforcer l'immunité) absents des végétaux.



L'ANSES recommande deux portions de viande, poisson ou œufs par jour pour les enfants, pour une bonne croissance.

3.2 - LES CARENCES EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

Dans les végétaux, des acides aminés comme la lysine et la méthionine sont rares. Les végétaliens en consomment deux fois moins que les omnivores. Une étude montre des baisses de 26 à 52 % pour ces acides aminés. Les acides aminés soufrés (méthionine, cystéine) sont cruciaux pour la synthèse du glutathion, notre principal bouclier contre les toxines et l'oxydation. 67 % des végétaliens n'atteignent pas les niveaux nécessaires, risquant diabète, cancer ou infections.

3.3 - D'AUTRES CARENCES ET LEURS CONSÉQUENCES

- **Vitamine B12** : présente uniquement dans les animaux ; sans elle, anémie et problèmes nerveux.
- **Fer** : Le fer issu des animaux est mieux absorbé ; les végétaux en bloquent l'absorption, causant l'anémie chez 1,74 milliard de personnes.
- **Oméga-3** (DHA et EPA) : Essentiels pour le cerveau et le cœur, les végétaux n'en fournissent pas assez.
- **Iode et Cholestérol** : Bas dans le végétal. Le manque d'iode affecte la thyroïde, et un cholestérol trop bas augmente le risque de cancer.



- **Taurine** : Importante pour le développement ; le lait maternel en est riche. Les végétaliens risquent plus de dépression, et les enfants un retard de croissance. À l'échelle mondiale, forcer le végétal pourrait causer des famines et des carences massives dans les pays pauvres ainsi que dans les communautés défavorisées dans les pays développés.

4 - LES INSECTES ET LES VIANDES DE LABORATOIRE : DES ALTERNATIVES PROMETTEUSES MAIS RISQUÉES

4.1 - LES VIANDES CULTIVÉES EN LABORATOIRE



Bill Gates finance des entreprises comme Upside Foods pour faire de la viande à partir de cellules en laboratoire. Singapour a vendu les premiers produits en 2024. Avantage : moins de gaz à effet de serre.

Cependant, les milieux de culture utilisent souvent du sérum de veau fœtal, ce qui pose des problèmes éthiques et de contamination. Les alternatives végétales existent, mais le profil nutritionnel est inconnu, et il y a des risques d'additifs toxiques voire cancérigènes. L'énergie pour produire est énorme, le prix très élevé et l'acceptation reste faible. Ces options ne sont pas prêtes pour le monde entier.

4.2 - LES INSECTES COMME SOURCE DE NOURRITURE

La FAO et le WEF voient les insectes comme une solution : ils sont riches en protéines (40 à 70 grammes pour 100 grammes) et ont un bon équilibre d'acides aminés. On peut même les enrichir en oméga-3. Dans certains pays d'Afrique ou d'Asie, on les mange déjà depuis longtemps.

Mais cela comporte des risques. Beaucoup de produits allergisants (plus de 239 substances allergisantes pouvant provoquer asthme ou choc



anaphylactique) et d'allergies croisées avec les fruits de mer ou les acariens.



Les insectes peuvent contenir des mycotoxines (certaines sont mortelles) ou des métaux lourds. La préparation doit être hygiénique pour éviter les bactéries, virus et champignons. En Occident, peu de gens acceptent ce type d'aliments (seulement 20-30 %). L'Union Européenne les autorise, mais avec des règles strictes.

5 - LES DANGERS DES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES EN SANTÉ ET CLIMAT

5.1 - LES POLITIQUES CLIMATIQUES ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ

En France, on veut réduire le nombre de vaches pour produire moins de méthane, mais des additifs comme le Bovaer (DSM-Firmenich) pourraient baisser la fertilité, le métabolisme et être même mortel. En général, des abattages massifs d'animaux malades sont parfois inutiles et cruels (dont le cas de la dermatose nodulaire).

5.2 - LES CONSEILS EN SANTÉ : SOUVENT TROP SIMPLISTES

L'OMS et le WEF promettent des "*millions de vies sauvées*" par le végétal, mais sans détails scientifiques. Ils ignorent les carences en B12 ou fer, les problèmes liés aux "*anti-nutriments*" et la mauvaise absorption des protéines végétales, les carences en Oméga-3 etc.

Pour les bébés, le lait maternel est irremplaçable et **les produits à base de végétaux sont dangereux pour la croissance du fait de leurs carences** (protéines et lipides). Dans les pays pauvres, cela risque de produire de la malnutrition. En revanche les leaders du WEF continue de polluer avec leurs jets privés pour parcourir quelques kilomètres ! Cherchez l'erreur !



6 - CONCLUSION ET IDÉES POUR L'AVENIR

En résumé, en général et surtout à l'échelle mondiale, l'alimentation omnivore, avec un mélange d'aliments animal et végétal, est supérieure par rapport à l'alimentation végétalienne/végane pour la nutrition humaine : protéines plus complètes, absorption facile et moins de carences. Les alternatives comme les insectes ou la viande de laboratoire peuvent être intéressantes, mais ne sont pas encore fiables pour tous et posent des problèmes à la fois de santé et d'éthique.

Nous recommandons des repas équilibrés avec 100-150 grammes de viande par jour, accompagnés de légumes. Investissons dans un élevage durable, des recherches honnêtes, et des débats ouverts sur la question de l'alimentation.

L'humanité a toujours gagné avec cette synergie animal/végétal : protégeons-la pour la santé, l'équité et le contrôle de notre alimentation.

7 - RÉFÉRENCES PRINCIPALES

- Agreste (2023) : Consommation de viande en France.
- Dietrich et al. (2022) : Apports en acides aminés chez les végétaliens. Nutrients.
- FAO/WHO/UNU (2007) : Besoins en protéines.
- GIEC (2019) : Rapport sur le climat et les terres.
- Pinckaers et al. (2024) : Synthèse musculaire omnivore vs végétalien. Journal of Nutrition.
- Vegconomist (2024) : Appel de l'OMS pour les plantes.
- WEF (2019) : Protéines alternatives.

Toutes les références détaillées sont incluses dans le rapport complet.