

aufeminin

500 personnalités lancent un appel pour un "lundi vert", sans viande ni poisson

par [Helena Ergisi](#)
le 3 janvier 2019

2 518 partages



Isabelle Adjani, Yann Arthus-Bertrand, Juliette Binoche... 500 personnalités ont appelé mercredi 2 janvier à un "lundi vert", dans le cadre d'une campagne visant à encourager un changement du comportement alimentaire des Français.

Même si les [Français](#) ont baissé leur consommation de viande, le pays reste malgré tout l'un des plus gros consommateurs de produits carnés au monde. Pour bien commencer l'année et repartir sur de bonnes bases, 500 personnalités appellent les Français à agir sur le climat en passant au "**lundi vert**", un **lundi sans viande ni poisson** chaque semaine de 2019. Parmi elles, on retrouve Isabelle Adjani, Yann Arthus-Bertrand, Juliette Binoche ou encore Isabelle Autissier. Leur action, publiée via une [tribune](#) mercredi dans les colonnes du *Monde*, s'appuie notamment sur une [citation](#) du président du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), affirmant qu'"*une journée sans viande peut aider à lutter contre le changement climatique*". Les signataires expliquent alors qu'ils s'engagent "à titre personnel à remplacer la viande et le poisson chaque lundi", et ce pour "**la sauvegarde de la planète, la santé des personnes, le respect de la vie animale**." La [campagne](#), officiellement lancée la semaine prochaine, est soutenue par plusieurs ONG comme Greenpeace, WWF, L214, Bloom, Réseau Action climat ou Sea Shepherd.

Des dégâts humains et environnementaux

Dans cette tribune, les [personnalités](#) en profitent pour expliquer les conséquences de l'élevage et de la pêche sur l'environnement : "*La production de viande est l'une des activités humaines ayant les conséquences les plus néfastes pour l'environnement. Elle constitue un **gaspillage des ressources naturelles**. Les dégâts environnementaux de la consommation de chair animale sont également constatés en mer, où la surpêche représente une **cause massive de destruction des écosystèmes et d'extinction écologique***", précisent également les signataires de la tribune. Mais que recommandent-ils alors pour réduire notre [consommation](#) de produits carnés ? "*S'alimenter avec des végétaux plutôt qu'alimenter des animaux avec des végétaux pour ensuite les consommer permettrait de dégager de 2 à 20 fois plus de protéines par hectare cultivé, et par conséquent de répondre de manière plus rationnelle aux défis alimentaires de la planète dans un contexte de population croissante.*"

Enfin, **réduire sa consommation de viande** est aussi directement bénéfique pour la [santé](#). Chaque Français consomme en moyenne 1,5 kilo de viande par semaine, trois fois plus que ce que préconisent les nutritionnistes. Or cette surconsommation de produits carnés **accroît les risques de diabète, d'obésité et de cancer**. Selon les résultats publiés dans l'International Journal of Cancer, "les 20% de personnes consommant le plus de viande rouge (près de 100g/jour en moyenne) voient leur risque de développer un cancer augmenter de 30% par rapport aux 20% qui en mangent le moins (40g par jour en moyenne)". Manger trop de [poisson](#) ne serait pas non plus bénéfique pour la santé, ceux-ci étant souvent **porteurs de métaux lourds**. En avril 2016, le magazine 60 millions de consommateurs avait analysé 130 produits de la mer, dont du thon en boîte. Parmi les quinze boîtes testées, toutes contenaient de manière limitée de l'arsenic, du cadmium ou du mercure.

Vous souhaitez rejoindre le mouvement ? Il est possible de s'inscrire sur le [site dédié](#) pour recevoir des conseils et être accompagné. Chaque lundi pendant un an, les participants devront dire s'ils poursuivent ou non leur engagement. Le site vise 500 000 inscrits cette année.