**La viande est-ce vraiment bon pour la santé et la planète ?**

Deux élèves de 4ème du collège Mariotti se questionnent sur la consommation animale chez les jeunes.

**Qu’est-ce que nous apporte la viande ?**

Les produits d’origine animale apportent des protéines, qui, sous les effets des enzymes se dégradent en acides aminés. Ces acides permettent la synthèse des hormones et des anticorps pour combattre les maladies du corps.

Elles permettent aussi la synthèse de l’ADN qui contient l’information génétique pour la reproduction des êtres vivants. Surtout elles participent au renouvellement cellulaire (os, muscle, organe, sang…) et sont essentielles à la croissance et développement psychomoteur du jeune enfant.

En effet, les produits d’origine animale évitent les carences en acides aminés parce que le corps humain ne les fabrique pas tous et ne les stocke pas comme les glucides.

**Comment mieux consommer la viande ?**

L’organisation mondiale de la santé (OMU) recommande une valeur moyenne de 50g de protéines animales par jour soit 5 cuillères à soupe. Il est conseillé de choisir une viande locale de qualité, dans le respect des normes d’environnement et d’élevage, en lisant bien les étiquettes à la boucherie. Il faut savoir qu’un apport trop important de protéines animales peut nuire à la santé de l’homme en augmentant les risques cardio-vasculaires et le risque de diabète type 2. Les sources protéiques doivent être diversifiées en équilibrant les produits d’origine animale et végétale. Une alimentation variée répond donc aux besoins d’une croissance harmonieuse des jeunes enfants et adolescents.



**4e**

**forum**

Roxylou, Ilona et Laurane

Aujourd’hui, il y a une prise de conscience mondiale pour réduire la consommation de produits animals :

* + Pour des raisons environnementales
* LE SAVIEZ-VOUS ?

Il faut 1 500 litres d’eau pour fabriquer 1 steak de 100g

* + Pour des raisons économiques et éthiques dans le respect de l’animal