

LA QUESTION DU BŒUF ET DE L'ENVIRONNEMENT

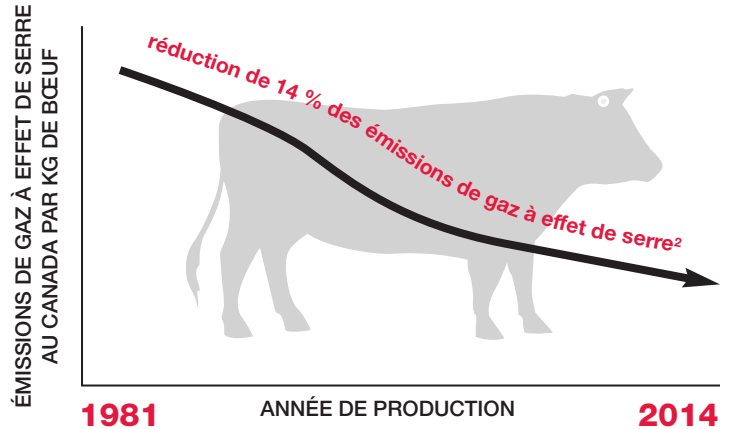


VIABILITÉ ENVIRONNEMENTALE

MOINS DE GES

La production bovine canadienne a l'une des empreintes carbone les plus **faibles au monde**. Elle ne représente que 0,4 % des gaz à effet de serre (GES) à l'échelle mondiale.¹

UNE MEILLEURE PERFORMANCE



LE BŒUF A SA PLACE



RESTEZ CALME ET BROUTEZ !

Partout au Canada, l'élevage bovin joue un rôle important dans **la préservation** des prairies naturelles et **des habitats fauniques**.³

Comme ce fut le cas pour le bison pendant des siècles, les bovins font un travail essentiel pour maintenir l'équilibre et la santé des prairies, à plusieurs niveaux :



stockage du carbone du sol



biodiversité



habitats fauniques et voies migratoires



filtration de l'eau



recyclage des nutriments

Pour en savoir davantage, visitez le : <https://raisingcdnbeef.ca/fr>

L'IMPACT SUR L'EAU

LA CONSERVATION DES RÉSERVES

« Mangez un steak, sauvez un lac. » Dans son effort de préservation des milieux humides, Canards Illimités soutient l'élevage bovin, car si les pâturages étaient convertis en terres agricoles, ils devraient être drainés. L'élevage bovin, c'est bon aussi pour les grenouilles et pour les canards...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les éleveurs de bœuf canadiens collaborent avec des groupes de conservation tels que Cows and Fish pour **protéger les cours d'eau**.

Ils travaillent de concert avec **les experts en conservation** afin de développer **des Plans agroenvironnementaux** visant à maintenir la salubrité de l'eau.

Les dernières études confirment **une diminution de 20 % de la quantité d'eaux souterraines et de surface utilisées pour produire du bœuf** en 2011 par rapport à 1981.⁴

References:

- ¹ Gouvernement du Canada, 2016. Rapport d'inventaire national 1990-2014 : sources et puits de gaz à effet de serre au Canada - La déclaration du Canada à la convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques (en anglais) <http://unfccc.int/national/reports/annexighinventories/nationalinventories/submissions/items/9492.php>
- ² Legesse, G., Beauchemin, K. A., Ominski, K. H., McGeough, E. J., Kroebel, R., MacDonald, D., McAllister, T. A. (23 décembre 2015). Greenhouse gas emissions of Canadian beef production in 1981 as compared to 2011. Animal Production Science.
- ³ Table ronde canadienne sur le Bœuf durable. National Beef Sustainability Assessment and Summary Report, 2016. Calgary: https://crsb.ca/assets/Uploads/About-Us/Our-Work/NBSA/290ae9c611/NBSA_and_Strategy_summary_report_web1.pdf (en anglais)
- ⁴ Legesse, G., Cordeiro, M.R.C., Ominski, K.H., Beauchemin, K.A., Kroebel, R., McGeough, E.J., Pogue, S., McAllister, T. A. (novembre 2017). Water use intensity of Canadian beef production in 1981 as compared to 2011. Elsevier. Science of the Total Environment, 619-620 (2018) 1030-1039

LA QUESTION DU BŒUF ET DE LA NUTRITION



PROTÉINES

Le bœuf a sa place

Le bœuf est l'un des aliments ayant la plus forte densité nutritionnelle. Il fait partie des sources de protéines recommandées dans la composition de l'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien.

LA FIN D'UN MYTHE

Mangeons-nous vraiment trop de viande rouge ?



En moyenne, seulement 5 % de l'apport calorique des Canadiens provient de la viande rouge¹, alors que 50 % provient d'aliments ultra-transformés tels que boissons gazeuses, pâtisseries, croustilles, etc.)²

LES NUTRIMENTS VOUS ASSURENT...



UN SOURIRE ÉCLATANT



UN SYSTÈME IMMUNITAIRE EN SANTÉ



UN CERVEAU ALLUMÉ

100 G DE BŒUF CUIT VOUS PROCURENT : 5

35 GRAMMES DE PROTÉINES nécessaires à la formation des muscles et au maintien de la santé des os et des dents. Souriez !

79 % DE LA VALEUR QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE DE ZINC qui aide à soutenir votre système immunitaire et à préserver votre santé.

100 % DE LA VQ RECOMMANDÉE DE VITAMINE B₁₂ afin que vous puissiez vous concentrer et vous sentir énergique.

15 % DE LA VQ RECOMMANDÉE DE B₆, un important stimulant pour le cerveau, donc un choix brillant.

19 % DE LA VQ RECOMMANDÉE DE FER qui favorise l'optimisation des fonctions musculaires et cérébrales

LE BŒUF A SA PLACE DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN

Pour en savoir davantage, visitez le <https://fr.canadabeef.ca/le-boeuf-cest-nous/>

LA SYNERGIE DES ALIMENTS

PLUS FORTS ENSEMBLE



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le fait d'associer certains aliments peut avoir des effets plus efficaces sur la santé ? Ensemble, les nutriments sont plus forts et ceux contenus dans les aliments surpassent les suppléments.






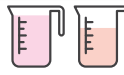

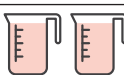
Par exemple, dans une même assiette, le bœuf riche en protéines contribue à augmenter de 150 % l'absorption du fer que contiennent par exemple des légumineuses ou d'autres sources végétales de fer. C'est ce que l'on appelle le **Facteur viande**³ et c'est la synergie des aliments en pleine action.

En omettant complètement la viande de leur régime alimentaire, les personnes végétariennes doivent consommer 2 fois plus de fer que celles qui consomment de la viande.⁴

TOUTES LES PROTÉINES NE SONT PAS SEMBLABLES

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer une variété d'aliments protéinés. Assurez-vous que ceux que vous choisissez offrent le « coefficient d'efficacité protéique » le plus élevé qui soit.⁶

Chacun des aliments qui suivent fournit 35 grammes de protéines.

	Quantité	Calories
 Bœuf (cuit)	 100 grammes = 1 portion*	245
 Beurre d'arachide	 environ 10 c. à table (10 portions); 1 c. à table = 1 portion*	865
 Hoummos	 environ 1 ¾ tasse (14,75 portions); 2 c. à table = 1 portion*	735
 Haricots noirs (cuits ou en conserve)	 environ 2 tasses (4,3 portions); ½ tasse = 1 portion*	520

¹ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, (Nutrition), 2004 et 2015.

² Moubarek JC. Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Décembre 2017. Rapport complet (en anglais) : <https://www.coeuretavc.ca/-/media/pdf-files/canada/media-centre/hs-report-upp-moubarek-dec-5-2017.ashx?la=fr-ca&hash=AA3D5A566682D233B51370FBC2F5199C67ED84D93>. Communiqué de presse : <https://www.coeuretavc.ca/ce-que-nous-faisons/centre-des-medias/communiqués-de-presse/les-aliments-ultra-transformés-au-banc-des-accusés-2017.ashx?la=wn&has=9FB9794C42D6B6BA93AB91335E2B6A612656C586>

³ Engelmann, M, Davidsson, L, Sandstrom, B, Walczyk, T, Hurrell, R, & Michaelsen, K. (1998). The influence of meat on nonheme iron absorption in infants. Pediatric Research, 43(6), 768-773. (en anglais)

⁴ Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc: a Report of the Panel on Micronutrients. Washington, DC: National Academy Press; 2001.

⁵ Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Nom et code de l'aliment : 6172 Bœuf, coupes diverses, bifteck/rôti, maigre et gras, cuit.

⁶ Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Noms et codes des aliments : Bœuf 6172, Beurre d'arachide 6289, Hoummos 4870, Haricots noirs 3377.

*Tableau des quantités de référence pour aliments : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/documents-techniques-exigences-etiquetage/tableau-quantites-reference-aliments.html>