

# Lecture d'actualité : La Viande n'a pas dit son dernier mot

À propos de l'ouvrage : *La viande n'a pas dit son dernier mot, la vérité sur un aliment essentiel*

**Mots-clés :** Viande, Elevage, Nutrition, Environnement, Transition

**Auteur :** Marie-Pierre Ellies-Oury<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Bordeaux Sciences Agro, 1 Cours du Général de Gaulle, CS40201, 33175 Gradignan Cedex ;

<sup>2</sup> Université Clermont Auvergne, INRA, VetAgro Sup, UMR Herbivores, F-63122 Saint-Genès-Champanelle, France.

\* Courriel de l'auteur correspondant : [Marie-Pierre.Ellies@agro-bordeaux.fr](mailto:Marie-Pierre.Ellies@agro-bordeaux.fr)

Au cœur de débats souvent polarisés, la place de la viande est fréquemment abordée à travers des arguments simplifiés ou partiels. *La Viande n'a pas dit son dernier mot, la vérité sur un aliment essentiel*, ouvrage paru en janvier 2026 (Éditions du Rocher) propose une lecture scientifique et nuancée des enjeux nutritionnels, environnementaux et sociétaux liés à la viande et à l'élevage, en s'appuyant sur l'état actuel des connaissances et en dépassant les oppositions caricaturales. L'auteure propose ici une synthèse de son argumentation.

---

## Résumé :

Alors que la viande se retrouve au centre de nombreux débats sociétaux — environnement, santé, bien-être animal, alternatives végétales — les connaissances scientifiques sont souvent fragmentées, voire déformées. L'ouvrage *La viande n'a pas dit son dernier mot* (Éditions du Rocher, 2026) propose une mise au point fondée sur les données actualisées de la recherche, en adoptant une approche pédagogique et nuancée. Il s'adresse aux professionnels des filières d'élevage, aux enseignants, aux étudiants, mais également aux consommateurs désireux de mieux comprendre les enjeux associés à la place de la viande dans l'alimentation et dans les territoires. Cet article présente les grandes thématiques abordées dans l'ouvrage : l'intérêt nutritionnel de la viande, son rôle dans les systèmes alimentaires, ses impacts environnementaux, ainsi que l'analyse des principales alternatives (végétales, fermentaires ou in vitro). Il propose une lecture synthétique de l'état actuel des connaissances scientifiques, ainsi qu'un éclairage sur les principaux mythes et croyances qui entourent la consommation de viande.

---

## Abstract: Understanding the role of meat in today's food systems

Meat consumption is the subject of heated societal debates involving environmental impact, human health, animal welfare, and the rise of protein alternatives. Scientific evidence is often partial or oversimplified. The book brings together updated scientific knowledge to clarify these issues through a balanced, accessible and evidence-based approach. This article outlines the main topics addressed in the book: nutritional value of meat, its role within agro-ecological farming systems, its environmental footprint, and a critical analysis of plant-based and cultured substitutes. It provides a synthetic overview of current scientific evidence and explores prevailing misconceptions that shape public perceptions.

---

# **I. ENTRE ENJEUX GLOBAUX ET LEVIERS SOUVENT IGNORES : REPLACER LA VIANDE ET L'ELEVAGE DANS UNE LECTURE SCIENTIFIQUE SYSTEMIQUE**

## **1. La remise en question de la place de l'élevage et de la viande**

Jamais la place de la viande et de l'élevage n'a suscité autant de débats dans l'espace public. Santé humaine, empreinte carbone, bien-être animal, biodiversité, justice alimentaire ou transition agroécologique sont désormais invoqués de manière quasi systématique lorsqu'il est question de consommation de produits animaux. Dans les médias comme sur les réseaux sociaux, les discussions se concentrent souvent davantage sur des postures idéologiques que sur une analyse rigoureuse des données scientifiques disponibles.

L'élevage est aujourd'hui confronté à des enjeux majeurs et bien documentés. Les émissions de gaz à effet de serre, l'utilisation des surfaces agricoles, la consommation d'eau, la concentration des animaux, les conditions d'abattage, ainsi que les risques sanitaires associés à une consommation excessive de certains produits carnés transformés constituent des préoccupations légitimes, largement étayées par la

littérature scientifique internationale. Ces constats ont contribué à une remise en question profonde de la place des produits animaux dans les régimes alimentaires contemporains et à l'émergence de nouvelles tendances de consommation, telles que le flexitarisme, le végétarisme ou le développement rapide d'alternatives à la viande.

Cependant, réduire la viande et l'élevage à une somme d'impacts négatifs constitue une lecture partielle et scientifiquement insuffisante. Les effets de la viande sur la santé humaine, l'environnement et les territoires dépendent étroitement des quantités consommées, des systèmes de production mobilisés, des modes de transformation, ainsi que des outils d'évaluation utilisés. Confondre excès observés dans certains systèmes intensifs avec des caractéristiques intrinsèques de la viande ou de l'élevage dans leur diversité conduit à des conclusions biaisées (FAO, 2025).

## **2. Un aliment à forte densité nutritionnelle**

Sur le plan nutritionnel, la viande demeure un aliment à forte densité nutritionnelle. Elle fournit des protéines à haute valeur biologique, couvrant l'ensemble des acides aminés indispensables, ainsi que des micronutriments essentiels hautement biodisponibles, tels que le fer héminique, le zinc et la vitamine B12. Ces apports jouent un rôle clé pour certaines populations à besoins spécifiques (enfants, adolescents, femmes en âge de procréer, personnes

âgées ou sportifs) et sont plus difficiles à couvrir sans planification rigoureuse dans les régimes strictement végétaux. Par ailleurs, plusieurs travaux montrent que la viande contribue de manière non négligeable aux apports en acides gras polyinsaturés à longue chaîne (EPA, DPA, DHA), en particulier lorsque les animaux sont nourris à l'herbe, avec des bénéfices reconnus pour la santé cardiovasculaire (Stadnik, 2026).

## **3. Une fonction biologique et écologique**

Au-delà de la nutrition, la viande s'inscrit dans une fonction biologique et écologique plus large au sein des chaînes alimentaires. L'élevage herbivore permet de valoriser des biomasses non consommables par l'Homme (prairies permanentes, fourrages grossiers, coproduits agricoles et agroalimentaires) en les transformant en aliments riches en nutriments

essentiels. Rapportée uniquement aux protéines végétales non consommables par l'Homme, l'efficacité protéique de l'élevage apparaît bien supérieure à celle généralement avancée dans le débat public, soulignant le rôle de recyclage biologique joué par certains systèmes d'élevage (Maree et al., 2025).

## **4. Des systèmes de production à différencier**

Sur le plan environnemental, l'ouvrage insiste sur la nécessité de différencier les systèmes de production. Les impacts environnementaux varient fortement selon les pratiques d'élevage, en particulier entre systèmes intensifs hors-sol et systèmes herbagers extensifs. Ces derniers peuvent contribuer au stockage de carbone dans les sols, au maintien de la biodiversité, à la régulation hydrique et à la valorisation de territoires non cultivables, services

écosystémiques encore insuffisamment intégrés dans les outils d'évaluation classiques tels que l'Analyse de Cycle de Vie.

L'ouvrage met également en lumière des leviers majeurs de durabilité souvent sous-estimés, à commencer par le gaspillage alimentaire. Près d'un tiers de la production alimentaire mondiale est perdue ou gaspillée tout au long de la chaîne, avec un impact

environnemental considérable. Les données montrent que la viande représente une part relativement limitée du gaspillage domestique comparativement aux fruits, légumes ou produits céréaliers, remettant en cause

l'idée selon laquelle la réduction de la consommation de viande constituerait, à elle seule, une réponse suffisante aux enjeux climatiques (Chemineau et al., 2025).

## 5. Des "alternatives" à évaluer

Dans ce contexte, les alternatives à la viande sont souvent présentées comme des solutions évidentes. L'ouvrage propose une analyse critique de ces innovations (analogues végétaux, insectes comestibles, viande de culture) en montrant que leurs bénéfices potentiels dépendent fortement de leur degré de transformation, de leur composition nutritionnelle, de leur acceptabilité sociale et de leurs coûts

environnementaux réels (Hocquette et al., 2022). Si ces alternatives peuvent contribuer à diversifier les sources de protéines, aucune ne reproduit aujourd'hui pleinement la complexité nutritionnelle, sensorielle et culturelle de la viande, et certaines déplacent davantage les enjeux qu'elles ne les résolvent (Bourdrez and Chriki, 2022).

## 6. Des dimensions sociales, économiques et culturelles de l'élevage sous-estimées

Enfin, l'ouvrage aborde les dimensions sociales, économiques et culturelles de l'élevage, trop souvent absentes des analyses environnementales. L'élevage structure des territoires, maintien des emplois, façonne des paysages et participe à des patrimoines alimentaires et gastronomiques qui contribuent à la

cohésion sociale. La question du prix de la viande, de son accessibilité et de la reconnaissance du travail des éleveurs est indissociable des réflexions sur la durabilité des systèmes alimentaires (Conseil économique, social et environnemental, 2024).

# II. SOMMAIRE DETAILLE DE L'OUVRAGE

## Première partie

### L'intérêt nutritionnel de la viande

1. Il n'y a pas une viande mais des viandes
2. Une histoire de protéines  
Les protéines animales : un profil nutritionnel optimal  
La viande rassasie mieux
3. Et si on arrêta d'opposer protéines animales et protéines végétales ?
4. Une source de micronutriments difficilement remplaçables

### 5. S'attacher au fer...

Ce que cache le fer : formes, absorption et équilibre  
Pourquoi l'apport en fer est-il si important ?  
Viande versus végétaux : toutes les sources de fer se valent-elles ?

### 6. Le meilleur allié de l'âge est la viande !

### 7. La santé des enfants en jeu : que se passe-t-il dans les cantines ?

### 8. Mangeons-nous réellement trop de viande ?

## Deuxième Partie

### Quel est le régime alimentaire de l'Homme ?

1. Omnivores, carnivores, herbivores  
L'être humain est biologiquement omnivore  
Une brève histoire des habitudes alimentaires de l'Homme
2. Qu'est-ce que la chaîne alimentaire ?  
Rôles dans l'écosystème : producteurs, consommateurs, décomposeurs

L'Homme occupe une place à part : régulateur et perturbateur à la fois

### 3. Quels sont les régimes alimentaires idéaux pour l'homme ?

### 4. Le flexitarisme est-il la solution ?

Qu'est-ce que le flexitarisme ?  
Le bien-être animal, moteur d'une consommation plus responsable

### Troisième Partie

#### Dans le secret du marketing des alternatives à la viande

1. Le marché juteux des faux produits carnés, entre innovation et défis
2. Motivations et stratégies marketing d'un nouveau marché
3. Une affaire de business ou de vraies préoccupations ?
4. Ne pas se tromper sur ce qu'est une alimentation éthique
5. Un retour aux fondamentaux grâce à l'innovation ?
6. Comment la viande « conventionnelle » peut-elle tirer son épingle du jeu ?

### Quatrième partie

#### L'élevage, vilain petit canard de l'écologie ? Pas tant que ça !

1. La mainmise de l'Homme sur la chaîne alimentaire
2. La question de l'impact carbone
3. L'élevage toujours pointé du doigt : la faute à des outils mal adaptés...
4. Les défis éthiques et écologiques à relever : l'effort doit être collectif !
5. Produire du bœuf ne consomme pas tant d'eau que ça !
6. Feed, food et fuel
7. Non, l'élevage n'est pas le bourreau de la biodiversité  
Qu'est-ce que la biodiversité ?  
En quoi l'élevage peut-il impacter la biodiversité ?  
Le mauvais exemple de l'Amazonie  
L'Europe contribue indirectement à la déforestation  
Deux exemples français de situation vertueuse
8. Non, les systèmes herbivores français ne suivent pas les modèles feedlots
9. Non, la France n'est pas laxiste sur l'usage des antibiotiques

### Conclusion

#### CONCLUSION

À travers *La viande n'a pas dit son dernier mot*, l'ambition n'est ni de défendre la viande comme un aliment indispensable, ni d'en minimiser les enjeux sanitaires, environnementaux ou éthiques, mais de replacer sa consommation dans un cadre scientifique rigoureux, à distance des oppositions simplificatrices qui structurent trop souvent le débat public.

La littérature encourage à une lecture nuancée : la viande n'est ni un aliment à promouvoir sans limite, ni un problème en soi. Ses effets sur la santé humaine, l'environnement et les territoires dépendent étroitement des quantités consommées, des systèmes d'élevage, des modes de transformation et de son insertion dans l'ensemble du régime alimentaire.

Sur le plan nutritionnel, la viande demeure une source dense et biodisponible de protéines et de micronutriments essentiels, particulièrement

pertinente pour certaines populations et à certains âges de la vie. Sur le plan environnemental, l'élevage ne peut être appréhendé de manière homogène : ses impacts varient fortement selon les pratiques, et certains systèmes herbagers rendent des services écosystémiques majeurs encore insuffisamment pris en compte dans les outils d'évaluation classiques.

Les alternatives à la viande, si elles constituent des pistes intéressantes de diversification protéique, ne peuvent être considérées comme des substituts strictement équivalents, tant sur les plans nutritionnel, fonctionnel que culturel. Leur développement soulève de nouvelles questions, qui déplacent parfois les enjeux plutôt qu'elles ne les résolvent.

Une transition alimentaire durable repose moins sur l'exclusion de la viande que sur une approche systémique combinant sobriété des consommations,



diversité des sources alimentaires, amélioration des pratiques d'élevage, réduction du gaspillage et information scientifique éclairée. Donner à chacun les

moyens de comprendre la complexité de ces enjeux, sans caricature ni injonction, constitue précisément l'ambition de *La viande n'a pas dit son dernier mot*.

## Références

Bourdrez, V., Chriki, S. (2022). Qualités nutritionnelle, organoleptique et disposition à payer pour les alternatives à la viande : cas des analogues végétaux, de la "viande *in vitro*" et des insectes. INRAE Productions Animales 35, 217–236.

Chemineau, P., Peyraud, J.-L., Rieu, M., Magdelaine, P., Duru, M., Vermot-Desroches, C., Allo, C., Brulhet, J., Le Déaut, J.-Y. (2025). L'élevage intensif en France peut-il être durable?. Rapport de l'Académie d'Agriculture de France

[https://www.academie-agriculture.fr/system/files\\_force/publications/avis-recommandations/2025/20250528aafelevageintensifdurable-vf.pdf?download=1](https://www.academie-agriculture.fr/system/files_force/publications/avis-recommandations/2025/20250528aafelevageintensifdurable-vf.pdf?download=1)

Conseil économique, social et environnemental (2024). Relever les défis de l'élevage français pour assurer sa pérennité. <https://www.lecese.fr/travaux-publies/relever-les-defis-de-lelevage-francais-pour-assurer-sa-perennite>

FAO (2025). Ecosystem services assessment in livestock agroecosystems. FAO <https://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/1749945/>

Hocquette, É., Liu, J., Ellies-Oury, M.-P., Chriki, S., Hocquette, J.-F. (2022). Does the future of meat in France depend on cultured muscle cells? Answers from different consumer segments. Meat Science 188, 108776.

Stadnik, J. (2026). Nutritional Value of Meat and Meat Products and Their Role in Human Health—2nd Edition. Nutrients 18, 137. <https://doi.org/10.3390/nu18010137>

En savoir plus et commander l'ouvrage : <https://www.editionsdurocher.fr/product/132381/la-viande-n-a-pas-dit-son-dernier-mot/>

