



ET SI NOUS MANGIONS AUTREMENT ?



Dans le cadre de la COP 21, le RIL vous invite à manger autrement pour la planète.

Nos choix alimentaires au quotidien ont un double impact sur notre santé d'abord et plus globalement sur la santé de la planète.

La dose de viande hebdomadaire recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est de 500g par adulte, toutes viandes confondues, pas de quoi manger une portion quotidienne.

Au RIL, le contenu de notre assiette doit préserver notre santé : alors pour vous aider à limiter l'apport carné, le RIL a décidé d'élaborer des menus qui apportent des protéines, mais des protéines différentes et complémentaires : celles des produits laitiers ou des œufs, celles des céréales ou des légumes secs, celles du soja ou du tofu...

Plutôt que les protéines de la viande, choisissez la variété pour plus de surprise et de plaisir.

Durant la COP 21, vous aurez donc la possibilité de choisir un plat complet sans viande, ni poisson : Sans entrer dans la problématique du végétarisme, le choix d'un menu sans viande, c'est une nouvelle offre de restauration saine et équilibrée pour varier vos repas.

Et comme le RIL a décidé de composer une assiette responsable, il lui tient à cœur de vous sensibiliser aux impacts de nos choix alimentaires carnés :

Pour « fabriquer » 100g de bœuf, il faut 700 g de céréales et 25 000 litres d'eau. Le régime carnivore est un contre-exemple écologique impressionnant : 60% des terres cultivables sont consacrées à l'élevage, alors que leur ratio pour nourrir la planète est de 5 personnes/hectare contre 30 personnes/hectares pour une culture de légumes ou de fruits. (données tirées de *Nourrir l'humanité* de Bruno Parmentier, cité par le Point du jeudi 5 novembre 2015)

Déforestation, pollution, notre alimentation est un vrai levier que chacun peut actionner à sa convenance...

Laissez vous tenter par l'argument écologique ou l'argument en matière de santé et découvrez le menu sans viande pendant tout le sommet de la COP 21

Trois citations :

Einstein, - "Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre, qu'une évolution vers un régime végétarien."

Platon "La République", parlant du végétarisme : "Ce régime permettrait à une nation d'utiliser intelligemment ses ressources agricoles."

Pythagore : "La terre donne des richesses en abondance et de la nourriture pacifique. Elle nous offre des repas qui ne sont tachés ni de sang ni d'assassinat. »