

## J'essaie de ne pas manger de viande en janvier

Le mois des excès étant passé, pourquoi ne pas, dans ses bonnes résolutions, partir sur un mois de janvier en essayant de ne pas manger de viande ? Les fêtes de fin d'année, souvent très copieuses, ainsi que la nouvelle année, incitent à se lancer des défis. Commencer des cours dans un fitness, arrêter la cigarette ou encore ne plus boire d'alcool ... les résolutions sont nombreuses !

Les arguments pour diminuer ou arrêter sa consommation de viande sont très divers :

- bien-être : certaines viandes présentent des graisses saturées et sont difficiles à digérer. Manger moins de viande limite les effets des mauvaises graisses et améliore la digestion ;
- budget : la viande est un produit qui a son coût, notamment dû aux frais de l'élevage des animaux, de la chaîne de production et de traitement, ... On peut donc faire quelques économies en réduisant sa consommation ;
- respect de l'animal et de l'environnement : manger moins de viande et choisir celle produite dans sa propre région. L'élevage est une activité particulièrement néfaste pour l'environnement : très gourmand en ressources, il entraîne bien plus d'émissions de gaz à effet de serre que la culture de plantes destinées à l'alimentation.

Si vous mangez moins de viande, pensez à manger équilibré pour éviter des carences.

Les mots « viande » et « janvier » font évidemment penser à « Veganuary », une organisation à but non lucratif qui encourage les gens à essayer une alimentation 100% végétale durant le mois de janvier, mais on peut partir sur une base plus souple sans modifier toutes les habitudes. C'est une idée lancée sous forme de défi, qui ne demande pas particulièrement de changement au quotidien. De nombreux sites proposent des recettes de repas légers et sans viande à cette période. Si on va un peu plus loin, on peut même essayer de concocter des repas en utilisant des légumes de saison.

Ce mois sans viande fera non seulement du bien à notre corps après les excès des fêtes mais sera également bénéfique pour notre planète ! Allez, on essaie !

Sources : rhonefm, france3-regions, la-vie-naturelle