



LE GUIDE DU CONSOMMATEUR RESPONSABLE

COMMENT CHOISIR VOS VIANDES, OEUFS ET PRODUITS LAITIERS ?



FAIRE DES ACHATS RESPONSABLES

De petites décisions donnent
de grands résultats.

Faire le choix d'une alimentation responsable n'est pas toujours facile. L'étiquetage et les labels peuvent être peu compréhensibles et n'apportent pas toujours l'information que nous recherchons.

A ce jour, seuls les œufs ont un étiquetage du mode d'élevage, alors que 92% des Français souhaiteraient ce même système d'étiquetage pour les produits carnés et laitiers.

Etude Qa 2013 pour Question d'étiquette

En attendant cet étiquetage, CIWF a conçu ce guide pour vous aider à faire des choix plus respectueux des animaux.

Quand vous mangez, vous votez !

CÔTÉ BUDGET

Vous pouvez choisir de la viande, des œufs et des produits laitiers issus d'élevages plus respectueux des animaux sans dépenser plus : **mangez-en moins souvent, de plus petites portions.** C'est meilleur pour vous, pour les animaux et l'environnement !

POURQUOI SE SOUCIER DU BIEN-ÊTRE ANIMAL ?

75 milliards d'animaux sont élevés chaque année dans le monde pour notre nourriture.

En France, environ 80% des animaux sont élevés en intensif (dans des cages ou des bâtiments surpeuplés, sans jamais pouvoir sortir).

Dans ces élevages, sélectionnés pour une croissance rapide, les animaux sont souvent mutilés (queues, becs et cornes coupés, dents meulées, etc.) et ne peuvent exprimer leurs comportements naturels.

Le bien-être animal englobe le bien-être physique, psychologique et la possibilité qu'a l'animal d'exprimer ses comportements naturels.

Quelques chiffres en France :

- 68% des poules pondeuses en cage ;
- 80% des poulets de chair en élevages intensifs ;
- 95% des porcs en élevages intensifs.

En plus de nuire au bien-être des animaux, l'élevage industriel a des impacts sur l'environnement (réchauffement climatique, pollution, biodiversité), les hommes (inégalités alimentaires, gaspillage des ressources...) et votre santé.

LABELS & LOGOS

Certains labels assurent de meilleures conditions de vie pour les animaux.

Mais pas tous. Soyez vigilants !



Agriculture Biologique : atteste de pratiques agricoles respectueuses des équilibres écologiques et du bien-être animal. Il interdit l'utilisation de produits chimiques de synthèse, des OGM et limite l'emploi d'intrants. Les animaux ont accès au plein air tout ou partie de leur vie.



Label Rouge : atteste de la qualité gustative d'un produit. Les cahiers des charges varient selon les produits et incluent souvent des pratiques d'élevage plus respectueuses du bien-être animal.

Attention, pour le porc, le Label Rouge seul ne suffit pas. Il faut que la mention « fermier en liberté » ou « fermier en plein air » soit indiquée.



Appellation d'origine contrôlée (AOC) : garantit l'origine géographique et certaines caractéristiques de fabrication d'un produit. Les AOC n'apportent pas nécessairement de garantie supérieure en termes de bien-être animal.



Viande de France : ce logo décliné par espèce indique l'origine géographique des viandes et **ne contient aucun critère relatif à la qualité ou au respect du bien-être animal** au-delà de la réglementation minimale.

Fermier

Fermier : il n'existe pas de définition réglementaire pour tous les produits Fermiers. Il est donc difficile de s'y fier, sauf pour les volailles.



Les mentions type produit *de la ferme, de nos régions, du terroir, à l'ancienne, extra-frais, 100% naturel...* n'apportent aucune garantie quant aux modes d'élevage des animaux.

Chez votre boucher, au marché ou supermarché, n'hésitez pas à demander plus d'informations sur le mode d'élevage.

Dans ce guide, nous vous indiquons, pour chaque produit, les labels à privilégier pour un meilleur respect du bien-être animal.

PRODUITS LAITIERS

Vaches, chèvres et brebis sont des herbivores qui ont besoin d'avoir accès au pâturage.

Privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique pour vos fromages, laits, yaourts, crèmes... qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis, car ils garantissent un accès au pâturage.

« **Petits producteurs** » : aucun cahier des charges n'assure du bien-être des animaux. Alors, pour être sûrs, au marché, n'hésitez pas à demander si les animaux ont accès au pâturage.

Le saviez-vous ?

Les vaches produisent plus de deux fois plus de lait aujourd'hui qu'il y a 50 ans. Cette trop forte production impacte considérablement leur bien-être : boiteries, inflammations des mamelles...

Plus de 50% des chèvres n'ont pas accès au pâturage et sont en permanence à l'intérieur.

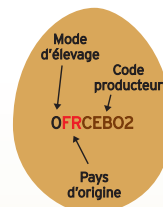


Votre santé

Le lait issu de vaches ayant accès au pâturage a généralement un taux plus élevé d'oméga 3 que celui de vaches n'ayant pas ou peu accès au pâturage.

ŒUFS

En France, 68% des œufs sont issus de poules en cage.



Le mode de production des œufs est indiqué sur la coquille et les emballages :

0 = plein air (bio)

1 = plein air

2 = au sol (dans des bâtiments)

3 = en cage

Choisissez les œufs plein air, codés 0 ou 1.

Pour le code 1, sachez que le Label Rouge assure de meilleures conditions d'élevage (plus d'espace, parcours arboré...).



Pensez-y aussi pour les œufs « cachés » (dans les mayonnaises, plats préparés, gâteaux, quiches, etc.) qui proviennent généralement de poules élevées en cage, sauf mention contraire.

Et les œufs de cailles ?

Quasiment tous les œufs de cailles proviennent de cailles en cage.



Votre santé

Les œufs issus de poules en plein air contiennent généralement davantage d'oméga 3 et d'antioxydants que les autres. Ils sont aussi une riche source de vitamine E.

[POULET]

Un poulet standard est élevé en bâtiment fermé et surpeuplé, sans accès à l'extérieur. Il atteint son poids d'abattage deux fois plus vite qu'un poulet Label Rouge ou bio (moins de 42 jours contre 81 à 110 jours). Cette croissance trop rapide est cause de nombreuses souffrances. Dans les élevages plein air, en plus du parcours extérieur, le rythme de croissance est moins élevé.

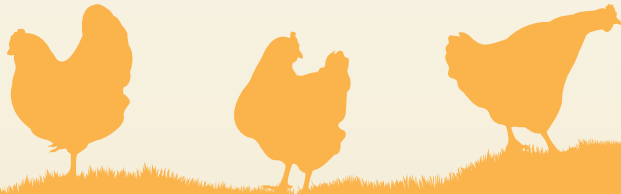
Sélectionnez les labels et mentions :

- Poulet Label Rouge
- Poulet Biologique
- Poulet Fermier
- Poulet En liberté
- Poulet Plein air

Pensez-y pour les poulets entiers ou découpés, crus ou rôtis, ou en plats préparés.



Attention : les Poulets de Bresse AOC sont élevés principalement en plein air mais ils passent leur fin de vie dans une épinette (petite cage).



Votre santé

Les poulets plein air et bio contiennent jusqu'à 50% de matière grasse en moins que les poulets issus d'élevages intensifs. Ils perdent moins d'eau à la cuisson et ont de meilleures qualités gustatives.

[AUTRES VOLAILLES]

Comme les poulets, les dindes, pintades... ont aussi l'instinct de gratter le sol et explorer leur environnement. Les élevages intensifs ne leur apportent pas le milieu de vie dont elles ont besoin.

Optez pour des canards, dindes, pintades, oies, cailles :

- Biologiques
- Label Rouge
- Plein air
- En liberté
- Fermiers

cela garantit plus d'espace par animal et un accès au plein air.

Pour avoir la mention « Fermier », une volaille doit être bio, Label Rouge ou AOC.

Le
saviez
vous ?

Le chapon est un poulet mâle castré. La castration est très douloureuse, réalisée sans anesthésie.

Les poulardes sont en partie engraisées en épinette (petite cage).

Les magrets proviennent de canards ou d'oies engraisés par gavage, comme pour le foie gras.

Privilégiez des alternatives !



[PORC]

VIANDES & CHARCUTERIES

En France, près de 95% des porcs sont élevés dans des élevages intensifs, dans des bâtiments surpeuplés, sans paille, sans jamais pouvoir sortir. Seulement 5% des porcs sont élevés à l'extérieur ou sur paille et ont l'opportunité d'exprimer leurs comportements naturels de fouille du sol.

Privilégiez les labels suivants :

- Porcs biologiques
- Porcs fermiers élevés en liberté Label Rouge
- Porcs fermiers élevés en plein air Label Rouge

Vous pouvez aussi rechercher la mention « porc sur paille ».



Attention : pour le porc Label Rouge, il est essentiel que figure la mention « fermier en liberté » ou « fermier en plein air ». Le Label Rouge seul n'apporte que très peu d'avantages en termes de bien-être animal par rapport à l'élevage standard.



Votre santé

La viande de porcs élevés en extérieur est plus riche en vitamine E et en fer que celle issue de porcs élevés de façon intensive en bâtiment.

[BOEUF]

& VEAU

L'accès au pâturage est essentiel pour les bovins. Cela leur permet d'exprimer leurs comportements naturels, tels que brouter, explorer et se dépenser. En France, les élevages de « races à viande » (ex. charolaises, limousines, etc...) restent encore très extensifs, avec accès au pâturage.

Choisissez de préférence les races à viande et notamment les labels suivants, qui garantissent un accès au plein air :

- Label Rouge
- Biologique

Le
saviez
vous ?

La viande de veau blanche signifie que le veau n'a pas eu une alimentation adaptée et a été anémié ; la viande rosée, presque rouge, provient d'un animal en meilleure santé.



Votre santé

La viande de boeuf élevée à l'herbe a 25 à 50% de graisse en moins et plus de vitamine E et de bêta-carotène que celle d'élevage intensif.

[LAPIN]

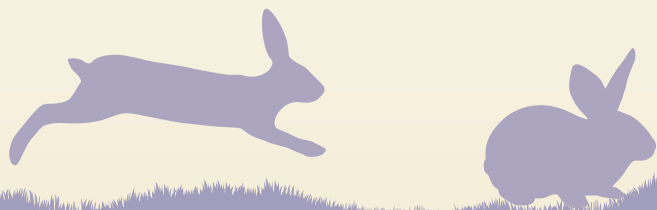
En France, 99 % des lapins sont élevés de manière intensive, confinés dans des cages grillagées, sans paille ni aucun aménagement. Le grillage de ces petites cages leur blesse les pattes, les empêche de se dresser ou de bondir. Certains labels garantissent un élevage en parc ou en plein air, avec de l'espace, des enrichissements, et un sol non grillagé.

Sélectionnez les labels biologiques ou Label Rouge même si leur production est très marginale (moins d'1 % de la production).

Beaucoup de petits producteurs vendent leur production en direct. Posez des questions pour vérifier les conditions d'élevage des lapins vendus. Petit producteur ne signifie pas forcément « animaux bien élevés ».

Le saviez-vous ?

Il n'existe aucune législation spécifique minimale en matière de bien-être des lapins.



[POISSON]

En élevage intensif, les poissons sont élevés dans des bassins surchargés, exposés aux blessures et aux maladies, avec un taux de mortalité élevé. Cette pratique n'est pas durable et impacte le bien-être de ces animaux.

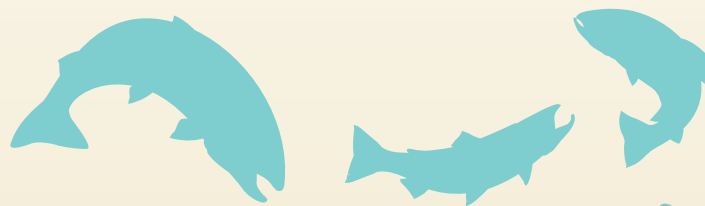
Les saumons d'élevage sont nourris de poissons sauvages : durant sa vie, un saumon d'élevage en consomme environ trois fois son poids.

Si vous consommez des poissons d'élevage, donnez votre préférence au label biologique.

Vous trouverez en bio des truites, saumons, bars, daurades, ombres et carpes.

Le saviez-vous ?

Les ressources de la mer s'épuisent : on évalue à près de 80% les stocks de poissons qui sont surexploités ou à la limite de la surexploitation.





CIWF a pour mission de promouvoir le bien-être des animaux d'élevage et mettre fin à l'élevage industriel.

Nous travaillons sans relâche pour améliorer la vie des animaux d'élevage, par le biais d'activités de plaidoyer pour des changements législatifs, de campagnes de mobilisation et en accompagnant l'évolution des pratiques des acteurs de l'agro- alimentaire.

Ce *Guide du consommateur responsable* fait partie de notre travail de sensibilisation et d'information pour que chacun d'entre nous puisse faire des choix plus respectueux des animaux lorsque nous faisons nos courses.

www.ciwf.fr



L'élevage industriel est la plus grande cause de cruauté envers les animaux.

Il est néfaste pour les animaux, les hommes et la planète.

Merci de soutenir notre travail pour améliorer la vie des animaux d'élevage, en faisant un don aujourd'hui :

www.ciwf.fr/don



Image © Istock/Nemanja Glumac

MERCI

2016



Vous pouvez agir afin de promouvoir
un élevage plus respectueux des animaux,
des hommes et de la planète.

Retrouvez de nombreuses informations
sur le bien-être des animaux
de ferme sur **www.ciwf.fr**

Rejoignez-nous sur :



ciwffrance



ciwf_fr

CIWF France
13, rue de Paradis
75010 PARIS
Tél. 01 79 97 70 50
infofrance@ciwf.fr