Sources utilisées pour le site web :

**Articles scientifiques**

***Source 1 :***

Dr. Juneau, M. (2017) Manger moins de viandes pour préserver la planète. Repéré à <http://observatoireprevention.org/2017/07/11/manger-de-viande-preserver-planete/>

**Résumé :**

**-** L’industrie agroalimentaire est responsable d’une grande proportion des émissions de gaz à effets de serre. (18% pour la production laitière.) Estimation que 25% des GES sont produit par l’agriculture, l’élevage et la déforestation qui en résulte.

- Principale source de pollution de l’eau (mondialement.)

- Explication : hausse importante de la consommation de viande (86% mondialement), particulièrement de la viande rouge, mais aussi des produits laitiers, de la viande blanche et des viandes transformées.

- Différence de consommation entre pays (29 g/j en Inde versus 381g/j aux États-unis.)

- Plusieurs experts encourage la réduction de la consommation de viande, qui aurait un impact sur le réchauffement climatique et sur la santé des populations.

***Source 2 :***

Loomis, Cora. (2013) Manger végé, ça a du sens! Repéré à <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/fileadmin/sites/reussir-en-sante/documents/Habitudes_de_vie/Nutrition/Manger_vege__2013_.pdf>

**Résumé :**

- Augmentation de risque de développer des pathologies lors de la consommation excessives de produits animal à long terme. (Certains cancers comme celui de la prostate, du sein ou du colorectal, (surtout viandes rouges et charcuterie, mais la viande blanche augmente le risque également.) / maladies cardio-vasculaire et le diabète.)

- Bénéfices apportés par l’alimentation végétarienne : réduit les risques de : maladies cardiovasculaire, d’obésité, diabète de type 2, d’hypertension artérielle, certains cancers et de possiblement de l’ostéoporose.

- Description des types de végétariens, des nutriments qui sont retrouvés pour un régime végé (ex : plus de fibres alimentaires.)

- Proposition de substituts pour les produits animal(ex : substituts de la viande comme les légumineuses), et encouragement de cuisiner.

***Source 3 :***

Extenso. (2012). Repéré à <http://www.extenso.org/article/a-chacun-son-type-de-vegetarisme/>

**Résumé**: vulgarisation des divers types de végétarisme et des éléments à considérer avant de changer son alimentation.

***Source 4***:

Extenso. ( 2013). Repéré à <http://www.extenso.org/article/l-impact-de-l-elevage-sur-l-environnement/>

**Résumé** : Descriptions des impacts environnementaux en lien avec l’élevage. (encouragement la réduction de la consommation de la viande pour rétablir cette situation.)

**Vidéo concernant le sujet :**

***Vidéo 1 :***

Le monde. (2015). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=nVydgG2DFU0>

**Résumé** : consommation de ressources engendrée par l’élevage sur l’environnement et conséquences.

***Vidéo 2 :***

Université de la Californie (2017). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=nUnJQWO4YJY>

**Résumé**: Bénéfices de réduire sa consommation de viandes sur l’environnement.