

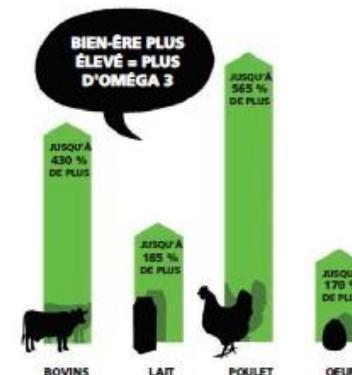
## DES ANIMAUX MIEUX TRAITÉS PRODUISENT DES ALIMENTS PLUS NUTRITIFS

CIWF, l'ONG de référence dédiée au bien-être des animaux d'élevage, a pour objectif de mettre en place un système alimentaire global qui soit vraiment bon : bon pour les animaux, bon pour l'environnement et bon pour la santé des consommateurs.

Notre récent rapport sur la nutrition révèle que la viande, les produits laitiers et les œufs issus d'élevages respectant mieux le bien-être animal contiennent souvent des niveaux plus élevés de nutriments essentiels et moins de matières grasses que d'autres produits animaux issus d'élevages industriels. La plupart des études que nous avons passées en revue relèvent des différences significatives dans les niveaux de nutriments essentiels. Cette preuve convaincante est de la plus grande importance pour les consommateurs, les décideurs et l'industrie agro-alimentaire.

**L'ÉLEVAGE PLUS RESPECTUEUX  
DU BIEN-ÊTRE ANIMAL INCLUT  
LES SYSTÈMES BIOLOGIQUE,  
EN PLEIN AIR ET AU PÂTURAGE  
ET FAIT APPEL À DES RACES À  
CROISSANCE PLUS LENTE.**

Si vous voulez acheter des produits issus d'élevages garantissant un meilleur niveau de bien-être animal, cherchez les mentions «biologique», «plein air», «en liberté» sur les étiquettes. Pour en savoir plus, visitez le site [www.ciwf.fr](http://www.ciwf.fr)



LES PRODUITS ANIMAUX ISSUS D'ÉLEVAGES RESPECTANT MIEUX LE BIEN-ÊTRE ANIMAL CONTIENNENT PLUS D'OMÉGA-3 DANS LEUR GRAISSE QUE CEUX D'ÉLEVAGES INDUSTRIELS

# Voici les quatre principales constatations de CIWF :



Photo © Getty images

## BIEN-ÊTRE PLUS ÉLEVÉ = MOINS DE GRAISSES

En optant pour des produits animaux issus d'élevages respectant mieux le bien-être animal que les élevages industriels, les consommateurs peuvent réduire considérablement leur apport en matières grasses, notamment en graisses saturées :

- **Poulet plein air et biologique** – jusqu'à 50 % de matière grasse en moins
- **Poulet à croissance plus lente** – jusqu'à 65% de matière grasse en moins
- **Bovin élevé au pâturage** – 25 % à 50 % de matière grasse en moins

L'obésité et les problèmes de santé qui l'accompagnent sont en augmentation. On sait que l'obésité contribue au développement de cancers et maladies cardiaques – les maladies les plus dévastatrices au monde – ce qui encourage de plus en plus de consommateurs à choisir des aliments plus sains. Le nouveau rapport de CIWF devrait donc avoir des conséquences non négligeables sur la santé des consommateurs ainsi que sur la commercialisation de produits animaux à destination des consommateurs soucieux de leur santé.



## BIEN-ÊTRE PLUS ÉLEVÉ = PLUS D'OMÉGA 3

Les alimentations modernes manquent souvent d'acides gras oméga-3 mais contiennent trop d'oméga-6 – un déséquilibre que de nombreux chercheurs associent entre autres à de graves maladies comme les maladies cardiaques et les cancers. Notre nouveau rapport démontre que des produits animaux issus d'élevages respectant mieux le bien-être animal contiennent toujours une proportion plus élevée d'oméga-3 dans leur graisse que les produits animaux issus d'élevages industriels

- **Bovins** – jusqu'à 430 % de plus
- **Poulet** – jusqu'à 565 % de plus
- **Œufs** – jusqu'à 170 % de plus
- **Agneau** – de 30 % à 245 % de plus
- **Lait** – de 50 % à 185 % de plus
- **Porc** – jusqu'à 290 % de plus

En achetant de l'agneau et du bœuf élevés au pâturage, des poulets à croissance plus lente et des œufs issus d'élevage plein air, les consommateurs peuvent satisfaire leurs besoins nutritionnels en oméga-3, tout en obtenant un apport plus équilibré d'oméga-3 et d'oméga-6.



## BIEN-ÊTRE PLUS ÉLEVÉ = PLUS D'ANTIOXYDANTS

On trouve des niveaux plus élevés d'antioxydants, qui sont essentiels à une bonne santé et contribuent à prévenir des maladies comme le cancer, dans les produits animaux issus d'élevages respectant mieux le bien-être animal que dans ceux issus d'élevages industriels :

- **Œufs** – jusqu'à 100 % de vitamine E en plus et 280 % de bêta-carotène en plus
- **Porc** – jusqu'à 200 % de vitamine E en plus
- **Viande bovine** – 335 % à 700 % de bêta-carotène en plus
- **Lait** – 60 % à 436 % de bêta-carotène en plus

En choisissant des produits animaux issus d'élevages garantissant un niveau de bien-être animal élevé, les consommateurs peuvent favoriser leur apport en vitamine E, un antioxydant important. Étant donné les avantages pour la santé des antioxydants dans la neutralisation des radicaux libres et la prévention du cancer, ces résultats sont trop importants pour être négligés.



## UNE VIE MEILLEURE = UN PRODUIT MEILLEUR

Les animaux sont des êtres sensibles qui ressentent le bien-être et la souffrance. A cause de notre recherche effrénée de protéines animales bon marché, des milliards d'animaux sont confinés dans des bâtiments et environnements appauvris, entassés les uns sur les autres, vulnérables aux maladies. Ils ont peu ou pas de possibilité de bouger ou d'exprimer leurs comportements naturels, et leurs limites physiologiques sont souvent poussées à l'extrême pour des rendements toujours plus élevés.

L'élevage industriel n'est pas durable. Il exploite de façon implacable les animaux, les terres, l'énergie et l'eau. Une évolution urgente vers des élevages plus respectueux des animaux est nécessaire pour améliorer le bien-être animal et réduire la pollution environnementale et les déchets.

Les élevages garantissant mieux le bien-être animal produisent de la viande, des œufs et du lait plus sains que les élevages industriels. Passer à ces produits animaux pourrait contribuer à améliorer la santé des consommateurs, surtout s'ils sont consommés avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes.

La viande, le lait et les œufs provenant de systèmes d'élevage garantissant un bien-être animal élevé sont meilleurs pour notre santé que les produits issus des élevages intensifs car ils contiennent généralement

• MOINS DE MATIÈRES GRASSES

• D'AVANTAGE D'OMÉGA-3

• DES TENEURS SUPÉRIEURES EN ANTIOXYDANTS

Les résultats de plus de 200 études ont été examinés et les données provenant des 76 études les plus approfondies ont été analysées en détail.

Vous pouvez lire le rapport complet en ligne (en anglais) : [ciwf.org/nutrition](http://ciwf.org/nutrition)  
Pour encourager le changement vers un élevage respectant mieux le bien-être des animaux, visitez [ciwf.fr](http://ciwf.fr)