



Pourquoi faut-il manger des insectes ?

Le rapport « *Edible Insects* » de la FAO (Organisation des Nations-Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) tire la sonnette d'alarme : nous devons imaginer l'élevage et la consommation d'insectes à grande échelle.

En 2050, nous serons 9 milliards d'êtres humains et nous devons produire 1,7 fois plus de nourriture. Actuellement, déjà 2,5 milliards de personnes (soit un tiers de la population mondiale) consomment des insectes¹.

Pourquoi pas nous ?

¹ Van Huis, A. Joost Van, I. Harmke, K. Esther, M. Halloran, G. Vantomme, P. 2014. Insectes comestibles, perspectives pour la sécurité alimentaire et l'alimentation animale. Disponible sur : <http://www.fao.org/3/a-i3253f.pdf> Rome

Les insectes représentent...

...une alternative écologique

→ Au niveau des gaz à effet de serre

Les élevages actuels sont responsables de 18% des gaz à effet de serre², c'est plus que la France et les États-Unis réunis ou encore autant que le secteur du transport. À poids égal, un cochon va produire jusqu'à 100 fois plus de gaz à effet de serre que des vers de farine³.

→ Au niveau de l'utilisation de l'eau

A l'échelle planétaire, 70% de l'eau potable disponible est utilisée pour l'élevage et l'agriculture. Pour 1kg de protéines de bœuf, il faut compter environ 16 000 litres d'eau contre seulement 800 litres pour 1kg de protéines de grillons⁴.

→ Au niveau de l'utilisation de l'espace

Il est nécessaire de savoir que 75% des terres agricoles dans le monde sont destinées à de l'élevage de bétail, ce qui implique une déforestation massive⁵. Les insectes, quant à eux, ne nécessitent que très peu d'espace⁶. À titre de comparaison, l'élevage bovin va utiliser 200 mètres carrés d'espaces pour 1kg de protéines contre seulement 15 mètres carrés pour les insectes⁷.

² De Panafieu J-B., Les insectes nourriront-ils la planète ? (2013), Actes Sud.

³ Idem

⁴ L'impact environnemental de notre alimentation : le cas de l'eau. (2018). Disponible sur : <https://www.jimimis.com/blog/limpact-environnemental-de-notre-alimentation-le-cas-de-leau/>

⁵ Élevage industriel : un effet bœuf sur l'environnement. (2017). Disponible sur : <https://www.greenpeace.fr/elevage/>

⁶ La Libre. Manger des insectes est bon pour l'empreinte écologique. (2018). Disponible sur : <https://www.lalibre.be/planete/sciences-espace/manger-des-insectes-est-bon-pour-l-empreinte-ecologique-5a5f840bcd70b09cefb3bb98>

⁷ Pourquoi manger des insectes ? Disponible sur : <https://lacriqueterie.com/pourquoi-manger-insectes-comestibles/>

→ *Au niveau de la quantité de nourriture*

Les insectes ne mangent pas beaucoup : seulement 2 kgs suffisent pour produire 1kg d'insectes contre 8kg pour les bovins⁸. De plus, les insectes peuvent se nourrir des déchets alimentaires ou des déchets organiques produits par d'autres animaux.

→ *Au niveau du temps*

En règle générale, les grillons sont adultes au bout de 2 mois et vont pondre jusqu'à 1200 œufs par mois. Comparés aux bovins, ceux-ci seront adultes au bout de 2 ans et ensuite 9 mois seront nécessaire pour une nouvelle génération. Ou bien encore un autre exemple concernant les vers de farine. Ceux-ci vont passer de 0,6mg à 150mg en à peine 100 jours. Dans les mêmes temps impartis, une vache va passer de 60kg à seulement 150kg, soit 100 fois moins rapidement ⁹!

...une bombe nutritive

Les insectes sont naturellement riches en calcium, zinc, fer, magnésium, Omega 3, Omega 6, ... La liste est longue ! Dans notre projet, nous nous concentrons sur le grillon. Pourquoi ?

La farine de grillons est ultra-riche en protéines, environ 65%. Tandis qu'à dose équivalente, le poulet n'en contient que 23% et les œufs 12%¹⁰.

Quelques chiffres pour 100 gr¹¹ :

- 7x plus de vitamines B12 que dans le saumon (32 µg vs 4,5 µg)
- Plus de calcium que dans le lait (170 mg vs 115 mg)
- Plus de fer que dans les épinards (6,3 mg vs 3,4 mg)
- Autant de fibres que dans les fèves (4,4 gr)

⁸ FAO : Edible Insects : Future prospects for food and feed security

⁹ De Panafieu J-B., Les insectes nourriront-ils la planète ? (2013). Page 115. Babel.

¹⁰ Albors, M. 2017. Les insectes comestibles font partie du futur de notre alimentation. Disponible à : <https://novae.ca/2017/07/insectes-comestibles-partie-futur-notre-alimentation/>). Novae. Montréal. Canada

¹¹ Luyts, P. Interprétation des valeurs nutritionnelles. Disponible sur : <https://www.littlefood.org/interpretation-des-valeurs-nutritionnelles/>

...un changement nécessaire

L'entomophagie (la consommation d'insectes par les humains) est une solution durable et responsable face aux défis environnementaux majeurs qui nous font face. Nous entendons souvent dire que les insectes constituent la nourriture du futur. Or, nous devons nous y atteler dès **aujourd'hui** !

En résumé, les insectes c'est :

✓ *Riche en nutriments*

65 gr de protéines/100gr

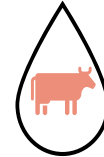
20 gr de protéines/100gr



✓ *Moins d'eau*

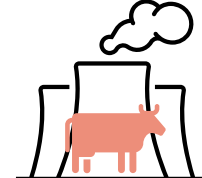
800 litres/1kg

16 000 litres/1kg



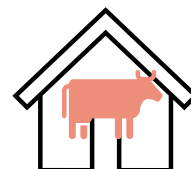
✓ *Moins de pollution*

100 x moins de gaz à effets de serre



✓ *Moins d'espace*

14 x moins d'espace



✓ *Moins de nourriture*

4 x moins de nourriture pour produire 1kg

