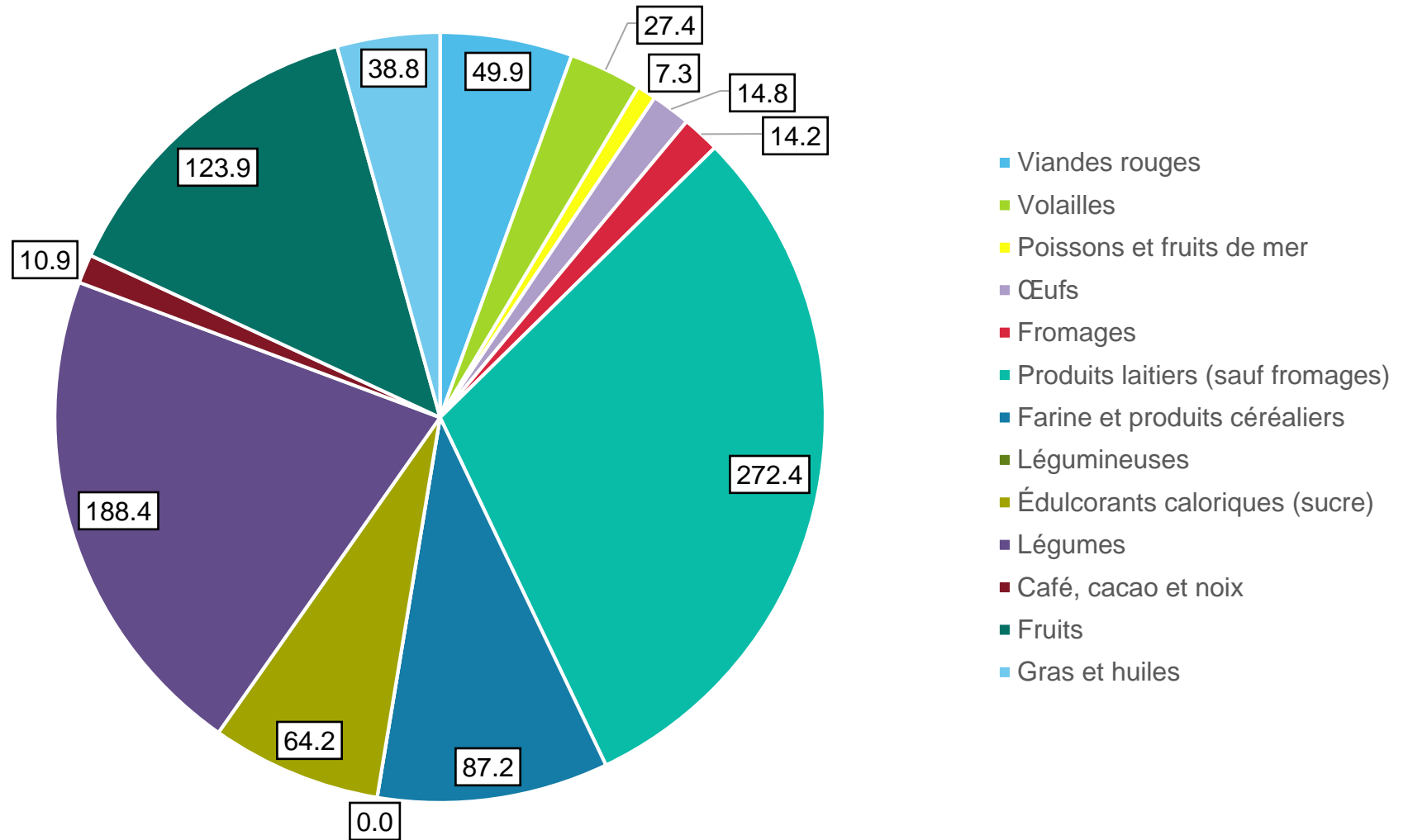


## Consommation moyenne de nourriture d'un américain, en kilogramme (kg)

Produit	Livres	Kg
Viandes rouges	110	49.9
Volailles	60.4	27.4
Poissons et fruits de mer	16.1	7.3
Œufs	32.7	14.8
Fromages	31.4	14.2
Produits laitiers (sauf fromages)	600.5	272.4
Farine et produits céréaliers	192.3	87.2
Légumineuses	S.O.	0.0
Édulcorants caloriques (sucre)	141.6	64.2
Légumes	415.4	188.4
Café, cacao et noix	24	10.9
Fruits	273.2	123.9
Gras et huiles	85.5	38.8
<b>Total:</b>		<b>899.5 kg</b>

Thompson, D. (2011, Septembre 11). Chart: This is What You Eat in a Year (Including 42 Pounds of Corn Syrup). *The Atlantic*, En ligne. Récupéré sur <https://www.theatlantic.com/health/archive/2011/09/chart-this-is-what-you-eat-in-a-year-including-42-pounds-of-corn-syrup/244870/>

Consommation moyenne de nourriture d'un américain, en kilogramme (kg)



## Données sur le rendement, en kg/hectare (ha)

Produit	Rendement kg/hectare (ha)
Viandes rouges	33
Volailles	500
Poissons et fruits de mer	500
Oeufs	450
Fromages	351
Produits laitiers (sauf fromages)	400
Farine et produits céréaliers	3500
Légumineuses	3500
Édulcorants caloriques (sucre)	18000
Légumes	18000
Café, cacao et noix	12000
Fruits	12000
Gras et huiles	15000

### Notes:

Les aliments surlignés en bleu sont des données sourcées fiables. J'ai choisi de répartir le rendement de la Volailles à 500kg/ha, les Oeufs à 450kg/ha et les Produits laitiers (sauf fromages) à 400kg/ha.

donné un rendement de 500 kg/ha, identique à Volailles. Là-dessus, je peux avoir tout faux.

En trouvant des données sur la production laitière d'une vache, la quantité de litre de lait nécessaire pour faire un fromage et la quantité de viande produite par une vache, j'ai calculé le Rendement en kg/ha du Fromages comme ceci:

Une vache donne 270 kg de viande consommable.

Nombre d'hectare pour une vache =  $270\text{kg viande} / 33\text{ kg viande/ ha} = 8.2\text{ ha}$

Une vache laitière Holstein fait généralement 3 lactations de 12 000 litres (l) = 36 000 L/vache

Une meule de fromage de 80 kg de fromage demande 1000 l de lait

kg de fromage par vache =  $36\ 000\text{ l/vache} * 80\text{ kg fromage} / 1000\text{ l} = 2\ 880\text{ kg de fromage} / \text{vache}$

Rendement Fromages en kg/ha =  $2\ 880\text{ kg de fromage/vache} / 8.2\text{ ha/ vache} = 351\text{ kg fromage/ ha}$

Pour la Farine et produits céréaliers, j'ai trouvé un rendement de 3669.4 kg/ha au Canada. J'ai arrondi à 3 500.

J'ai ajouté la catégorie Légumineuses et je lui ai donné le même rendement que la Farine et produits céréaliers.

Pour les Édulcorants calorique (sucre), puisqu'ils proviennent principalement de la canne à sucre, de la betteraves à sucre et du maïs, j'ai mis le même rendement que les Légumes.

Puisque le Café, cacao et noix poussent dans des arbres, j'ai mis le même rendement que les Fruits.

Pour les Gras et huiles, j'ai mis la moyenne entre Légumes et Fruits, puisque les huiles viennent d'arbres (olive) ou de plantes (canola).

## Superficie nécessaire pour nourrir une personne pendant un an selon le régime alimentaire

### Américain moyen

Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	49.9	33	1.5120
Volailles	27.4	500	0.0548
Poissons et fruits de mer	7.3	500	0.0146
Œufs	14.8	450	0.0330
Fromages	14.2	351	0.0406
Produits laitiers (sauf fromages)	272.4	400	0.6810
Farine et produits céréaliers	87.2	3500	0.0249
Légumineuses	S.O.	3500	0.0000
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	188.4	18000	0.0105
Café, cacao et noix	10.9	12000	0.0009
Fruits	123.9	12000	0.0103
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>2.3886 ha</b>

### Lundi sans viande

Remplacement de 1/7 de Viandes rouges, Volailles et Poissons et fruits de mer combinés en Légumineuses

Lundi sans viande 12.1 kg viande en moins

Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	45.9	33	1.3899
Volailles	23.4	500	0.0467
Poissons et fruits de mer	3.3	500	0.0065
Œufs	14.8	450	0.0330
Fromages	14.2	351	0.0406
Produits laitiers (sauf fromages)	272.4	400	0.6810
Farine et produits céréaliers	87.2	3500	0.0249
Légumineuses	12.1	3500	0.0035
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	188.4	18000	0.0105
Café, cacao et noix	10.9	12000	0.0009
Fruits	123.9	12000	0.0103
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>2.2539 ha</b>

## Pesco-pollotarisme

Remplacement de Viandes rouges en Volailles et Poissons et fruits de mer

Sans viande rouge 49.9 kg viande rouge en moins

Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	0.0	33	0.0000
Volailles	52.3	500	0.1047
Poissons et fruits de mer	32.3	500	0.0645
Œufs	14.8	450	0.0330
Fromages	14.2	351	0.0406
Produits laitiers (sauf fromages)	272.4	400	0.6810
Farine et produits céréaliers	87.2	3500	0.0249
Légumineuses	0	3500	0.0000
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	188.4	18000	0.0105
Café, cacao et noix	10.9	12000	0.0009
Fruits	123.9	12000	0.0103
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>0.9765 ha</b>

## Végétarien

Remplacement de la viande par les Œufs et Légumineuses

Sans viande 84.6 kg viande en moins

Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	0.0	33	0.0000
Volailles	0.0	500	0.0000
Poissons et fruits de mer	0.0	500	0.0000
Œufs	57.1	450	0.1270
Fromages	14.2	351	0.0406
Produits laitiers (sauf fromages)	272.4	400	0.6810
Farine et produits céréaliers	87.2	3500	0.0249
Légumineuses	42.3	3500	0.0121
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	188.4	18000	0.0105
Café, cacao et noix	10.9	12000	0.0009
Fruits	123.9	12000	0.0103
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>0.9134 ha</b>

## Végétalien

Remplacement de la viande et sous produits animaux en Légumineuses, Légumes, Noix et Fruits  
Sans produit animal 343.8 kg de produit animal en moins

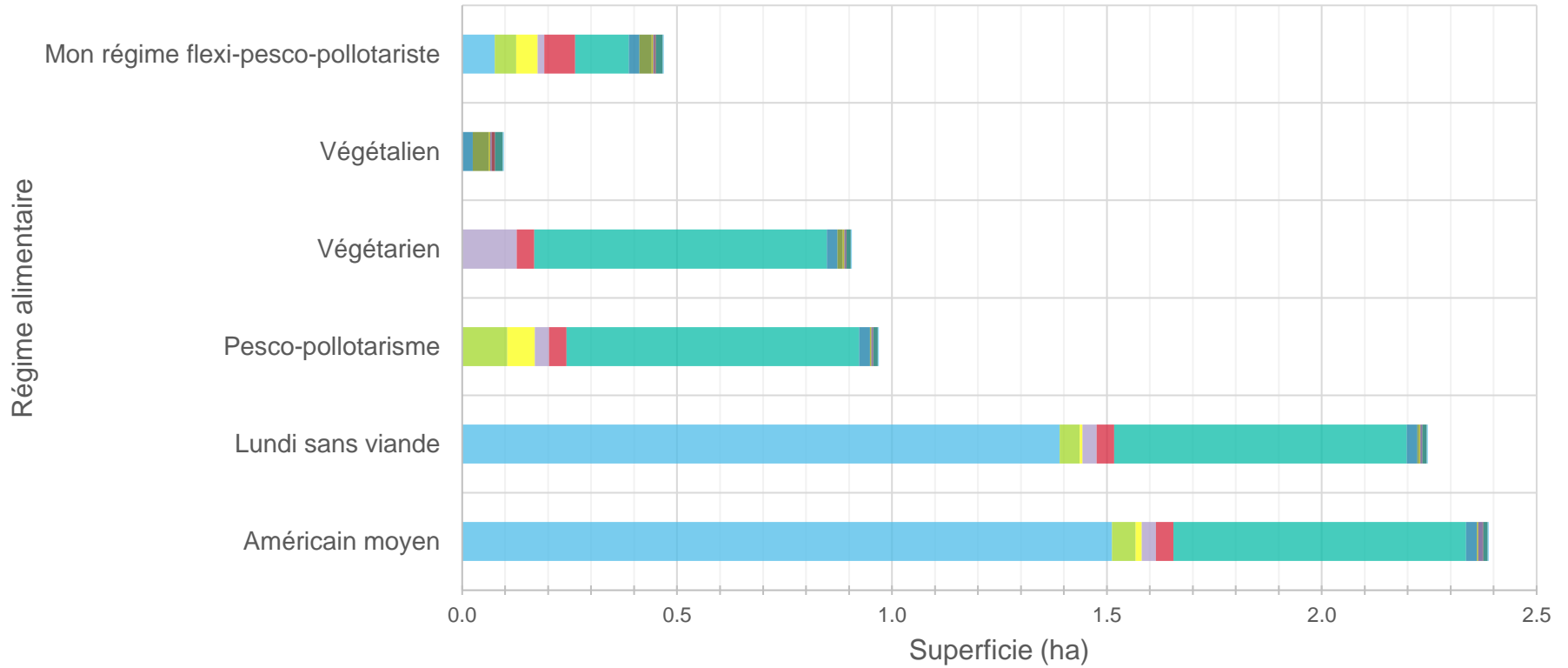
Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	0.0	33	0.0000
Volailles	0.0	500	0.0000
Poissons et fruits de mer	0.0	500	0.0000
Œufs	0.0	450	0.0000
Fromages	0.0	351	0.0000
Produits laitiers (sauf fromages)	0.0	400	0.0000
Farine et produits céréaliers	87.2	3500	0.0249
Légumineuses	128.2	3500	0.0366
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	274.4	18000	0.0152
Café, cacao et noix	96.8	12000	0.0081
Fruits	209.9	12000	0.0175
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>0.1085 ha</b>

## Mon régime flexi-pesco-pollotariste

Vague estimation de mon régime alimentaire

Produit	Kg	Rendement (kg/ha)	Superficie
Viandes rouges	2.5	33	0.0758
Volailles	25.0	500	0.0500
Poissons et fruits de mer	25.0	500	0.0500
Œufs	7.0	450	0.0156
Fromages	25.0	351	0.0712
Produits laitiers (sauf fromages)	50.0	400	0.1250
Farine et produits céréaliers	87.0	3500	0.0249
Légumineuses	100	3500	0.0286
Édulcorants caloriques (sucre)	64.2	18000	0.0036
Légumes	250.0	18000	0.0139
Café, cacao et noix	25.0	12000	0.0021
Fruits	200.0	12000	0.0167
Gras et huiles	38.8	15000	0.0026
<b>Total:</b>			<b>0.4798 ha</b>

## Superficie nécessaire pour nourrir une personne pendant une an selon le régime alimentaire



- Viandes rouges
- Volailles
- Poissons et fruits de mer
- Œufs
- Fromages
- Produits laitiers (sauf fromages)
- Farine et produits céréaliers
- Légumineuses
- Édulcorants caloriques (sucre)
- Légumes
- Café, cacao et noix
- Fruits
- Gras et huiles