

# Alimentation respectueuse des animaux

-

## Réfléchir et agir au sein d'une communauté chrétienne



[vegetarisme.fr](http://vegetarisme.fr)

[123veggie.fr](http://123veggie.fr)

Stimuler et accompagner la transition alimentaire, pour les animaux, la planète, la santé.

## Alerter

sur les enjeux de l'exploitation animale : santé, écologie, éthique, faire des propositions pour que les lois et les pratiques changent

## Vulgariser

les informations qui permettent de rendre l'alimentation végétale simple et désirable à travers de nombreuses ressources

## Former

les professionnels, accompagner, les collectivités et les entreprises pour que manger végé devienne une évidence

# Comment aborder le sujet d'une alimentation plus végétale ?

## Savoir

- Une assiette pour la planète et la santé
- Quelques mécanismes du changement
- Adapter son message

## Faire

- Avancer ensemble
- Préparer un événement et communiquer
- Faire face aux interrogations



## L'assiette saine pour la santé et la planète

Notre alimentation a beaucoup évolué depuis l'après-guerre : elle est aujourd'hui basée sur les produits animaux.

**L'assiette saine est radicalement différente de nos habitudes, de nos repères nutritionnels, de notre culture culinaire récente.**

Une assiette santé planétaire doit comprendre en volume environ une demi assiette de fruits et légumes; et l'autre moitié, exprimée en calories, est constituée principalement de grains entiers, de protéines végétales, huiles végétales non saturées et (éventuellement) protéines animales en quantités modérées.

# Rendre désirable ce qui est nécessaire

## Savoir

**Connaissances** → état des lieux et pistes  
d'améliorations

**Savoir comment faire** - pouvoir se projeter,  
anticiper, sécuriser

**Pouvoir se référer à une autorité compétente**  
**Démythifier le végété**

## Pouvoir

**Des alternatives accessibles**  
**Ressources personnelles** - temps, réflexion,  
capacités d'adaptation, créativité

# CHANGER

## Être encouragé

**Incitation** (pub, automatismes, présence et  
visibilité de pratiques saines)

**Normalisation** (se sentir à l'aise avec la  
norme et la différence)

**Limiter la sensation de rupture**

## Désirer

**Un imaginaire positif**

Joie - Plaisir - Satisfaction - Découverte &  
Familiarité

Culture et continuité

**Convivialité** - partager, inclure et se sentir inclus

**Constater des résultats** - santé, économie,  
sensation de bien faire

# Manger végé c'est



Bon pour la  
santé

Pas bon, pas  
appétissant

Écolo

Complicqué

**Sain**

**Sain**

Économique

Économique

Différent

Différent

→ **Souligner les convergences**

Menu pour la planète

Produits locaux, artisanaux, bio

Agriculture paysanne

Traditions

Créativité

Saveurs

Beau

Manger plus végétal

Inclusif

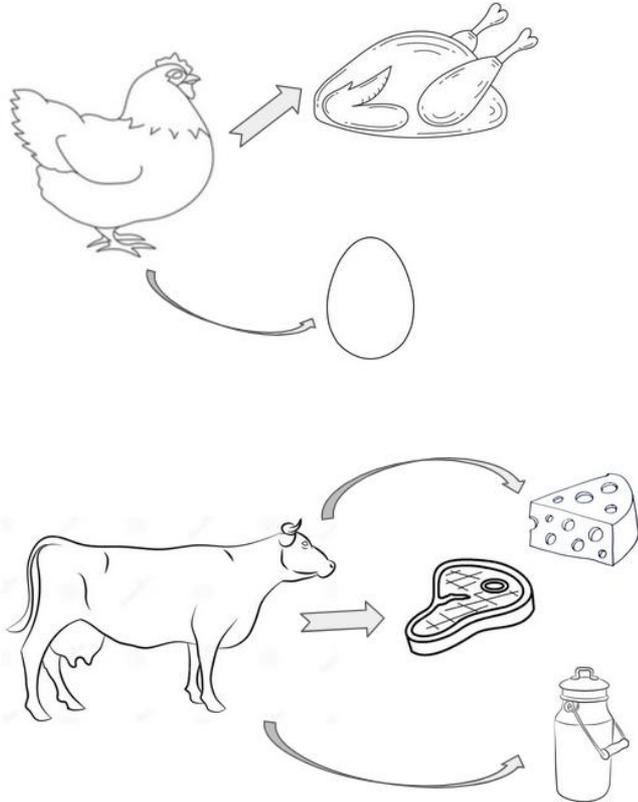
~~sans viande~~

~~moins de viande~~

~~végétarien / végan~~

**sain**

# Moins de viande > une alimentation plus végétale



Food Climate Research Network :

« Manger moins de viande et de produits laitiers, et consommer à la place davantage d'aliments d'origine végétale, est le changement comportemental le plus utile que l'on puisse faire en termes de réduction des émissions de gaz à effet de serre à un niveau mondial. »

Pour faire vraiment la différence, ne pas remplacer la viande par plus d'oeufs ou de fromage : ce serait inefficace pour le climat autant que pour les animaux.

# Adapter son message

Qui est sensible à quoi ?

 [Etude Parlons Climat](#)

## Pas de clivage fort sur la perception des personnes mangeant peu ou pas de viande, mais une lecture sociale et idéologique

**10%**

des Français ont une très mauvaise image des végétaliens

Principalement chez les hommes

**7%**

des Français ont une très mauvaise image des végétariens

«

Manger végétarien maintenant ça touche tout le monde, même les plus jeunes. Même MacDo se met à faire des choses végétariennes.

- Les flexitariens jouissent d'une image positive, c'est le régime qui clive le moins : plus le régime est radical, plus il clive
- La bonne opinion sur les personnes ayant adopté un régime sans viande est forte chez :
  - **Les jeunes** de 18 à 34 ans (24 à 26 points d'écart par rapport aux 50 ans et plus)
  - **Les actifs** : 10 à 20 points d'écart selon le régime par rapport aux actifs
  - **Les diplômés de l'enseignement supérieur** : 10 points d'écart avec les personnes sans diplôme
  - Les personnes ayant des **sympathies à gauche** (10 à 15 points par rapport aux sympathisants de droite)
  - Les personnes **concernées par le changement climatique et le Bien-être animal**.

- Le changement d'alimentation est un fait majoritairement féminin.
- Les personnes ayant une sensibilité progressiste y sont plus ouvertes.

# MOTIVATIONS

**Santé, finances, bien-être animal** déclencheurs de la réduction de la consommation de viande.

- **éthique**

“bien-être animal” : motivation pour des personnes de **tous profils**. Identification au sort des animaux des “**petits**” face aux “**gros**”: une sympathie plus marquée chez les personnes qui se sentent “laissées pour compte”, chez les militants, forte prévalence des femmes.

- **écologie**

Les jeunes, les personnes ayant une forte conscience des enjeux écologiques et climatiques, davantage en milieu urbain. Plutôt les personnes avec un bagage culturel et éducatif important.

- **santé**

les plus âgés, les personnes dites [stabilisatrices](#)

# INQUIÉTUDES

- **santé**

Diffuser des informations récentes et impartiales. Notion d'équilibre alimentaire.

- **goût & plaisir**

Montrer les alternatives - faire goûter !

- **convivialité**

Maintien des liens, inclusivité, pas si compliqué.

- **des alternatives désirables**

Retrouver et partager des savoir-faire.

- **perdre des traditions**

Le “régime de Pythagore”. Redécouvrir les spécialités locales végétales.



# Avancer ensemble

- **une dynamique d'équipe**

Nouvelle étape d'un parcours commun cohérent

- **Se mettre d'accord**

Prendre le temps d'établir les objectifs, les modalités, la progression...

Par exemple : végétaliser toutes les réunions, ou une sur deux ; commencer à un moment significatif (Carême, Avent) ; commencer par des actions en particulier (en lien avec la solidarité ou l'humanitaire, par ex. )...

- **Apprendre ensemble**

échanger des recettes, cuisiner à plusieurs, prendre des des cours de cuisine ; repas et collations à thèmes ; petits défis culinaires...

## Jouer collectif

**Progression globale** plutôt que victoires d'étape : avancer progressivement.

**Être à l'écoute** des blocages, des réticences, et chercher des solutions ensemble.

**L'alimentation végétale est un pouvoir pour agir à son échelle**, ce n'est pas un jugement.

# Communiquer sur un événement

## Le sous-marin

Vous proposez un repas italien , malgache, indien, libanais ou asiatique... Sur place, les convives découvrent qu'ils ont mangé végété. Il se trouve que ce menu est végété : "et alors ?"

Vous pouvez préparer une intervention ou une petite expo pour expliquer votre choix.

✓ évite les a priori. Déplace les questions sur un autre thème.

## Le camouflage

Le menu par défaut est végété. La viande est proposée en option, sur réservation. Prix selon la présence ou non de produits animaux, le tarif végété, est attractif.

La viande est un complément, cuisiné séparément.

Normalise l'alimentation végété.

✓ Tout le monde trouve son compte - méthode douce.

## Le militant

Affiche clairement un choix. Les supports de communication sont importants : attrayants, slogan accrocheur... Valeurs positives : ambiance joyeuse, inclusive, solidaire.

✓ Permet d'associer plusieurs causes (lutte contre la faim, solidarité, écologie...).

⚠ Touchera un public déjà sensibilisé ou engagé.

### Mettre l'accent sur le contexte

Montrer (aussi) les autres aspects de l'événement : convivialité, thématique, musique, interventions d'invités, événement de saison, producteurs locaux...

# Qu'est-ce qu'on mange ? Que du bon !

## “Remplacer” la viande ?

Couscous, cassoulet, chili...  
suscitent une attente de  
viande : une version végé va  
susciter du rejet ou de la  
déception.

→ préférer des menus **sans  
référence à la viande.**

Pizzas, crêpes, lasagnes aux  
légumes, formule buffet, tians et  
gratins de légumes, apéro  
dinatoire...

## Prendre des codes locaux

en lien avec les **saisons  
et les récoltes**

référence à une  
**tradition** ou une fête  
locale

mettre à l'honneur des  
**spécialités** végétales  
locales

 **Les cuisines du monde**  
proposent de nombreuses  
spécialités “naturellement”  
végés.

## Ludique

food-trucks végés, concours de  
la meilleure tarte salée, repas  
autour d'un ingrédient...

## Exigence de qualité

Choisir un prestataire  
expérimenté, goûter si possible.

## Un repas c'est aussi...

### **Une expérience agréable**

plats très bien présentés  
décoration soignée  
accueil chaleureux  
confort  
animation

**améliore la perception du repas**

### **Une fête qui a du sens**

Revivifier des symboles,  
alimentaires ou non : le blanc à  
Pâques et en mai, la frugalité du  
Carême, le partage...

### **Un événement qu'on attend**

marquer les saisons et  
les occasions  
Inscrire un repas dans le  
temps d'une fête.

### **Du lien social et affectif**

Mobiliser des réseaux (familles, amis,  
autres assos...) - donner rendez-vous - se  
rallier à des événements locaux populaires

# Faire face aux interrogations

## Préparer un argumentaire



### Général

Manger végéta\*ien c'est un choix personnel alors pourquoi essayer de faire changer les autres ?

Quel est le rapport entre manger de la viande et l'écologie ?

Manger végéta\*ien empêche de manger du poisson ou des fruits de mer ?

Les personnes végéta\*iennes sont des extrémistes violents qui tentent d'imposer leurs idées.

### Santé

Il faut manger de tout pour être en bonne santé.

C'est difficile voire impossible d'avoir les protéines suffisantes et nécessaires quand on est végéta\*ien. De plus, certaines protéines ne sont pas présentes dans les végétaux.

Le régime végéta\*ien n'est pas bon pour la santé c'est d'ailleurs pour ça que les végéta\*iens sont souvent carencés en fer.

Le régime végéta\*ien n'est pas adapté à tout le monde, notamment aux bébés, enfants ou femmes enceintes.

## Situer l'alimentation dans votre démarche



Célébrations & Catéchèse



Bâtiments



Terrains



Engagement local et global



Modes de vie

Cohérence, réflexion, progressivité

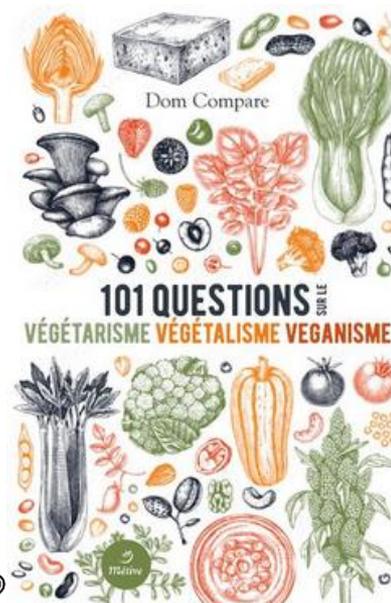
## Humour et convivialité

Dédramatiser l'alimentation. On ne devient pas quelqu'un d'autre parce qu'on ne mange plus de viande.

## Couper court aux faux arguments

## L'effet miroir

Les questions qui se posent aussi aux non-végés...



[101 questions... Dom Compare, Métique](#)



Manger végéta\*ien c'est un choix personnel alors pourquoi essayer de faire ^  
changer les autres ?

Ne pas manger d'animaux, c'est épargner des vies, ce n'est donc pas un choix  
personnel. L'impact de la viande sur le réchauffement climatique est un problème pour  
tout le monde: le prendre en compte n'est pas un choix personnel.

Si on ne mangeait plus les animaux il y en aurait trop sur la terre : qu'est-ce ^  
qu'ils deviendraient ?

Il n'y en a beaucoup que parce qu'on fait naître des animaux destinés à être mangés.  
Moins de place pour la chair à abattoirs, c'est plus de place pour la vie sauvage et la  
biodiversité.

Les végétaux aussi sont vivants (Le cri de la carotte). v

#### « Les végétaux souffrent aussi ! »

2 – Il faut beaucoup, beaucoup de végétaux  
pour produire de la viande. J'épargne donc des  
souffrances inutiles en les mangeant moi-même.

16 – Je m'étonne que L214 n'ait pas encore  
installé de caméras dans les potagers.

1 – Heureusement que les chasseurs sont là  
pour les protéger des lapins.



Les végéta\*ien basent leur alimentation sur du soja qui vient du bout du ^  
monde, donc ce n'est pas mieux écologiquement.

L'essentiel du soja importé (94%), dont une large part est OGM, est destiné à nourrir les  
animaux d'élevage. Le soja cultivé pour l'alimentation humaine est presque  
exclusivement européen, et en bonne partie bio. Manger de la viande et des produits  
laitiers contribue donc davantage à la déforestation, ainsi qu'à la pollution liée au  
transport de denrées exotiques.

Valoriser les  
conversations  
constructives. On  
n'est pas obligé  
d'être parfait pour  
agir.