

Petit argumentaire en faveur de l'option végété

Vous souhaitez proposer plus de repas végétariens dans votre collectivité, mais vous faites face à des craintes ?

Voici un outil pratique pour vous aider dans votre argumentation !

L'option végété : bonne pour la santé !



La viande : moins, c'est mieux

On mange **trop de viande**, tout le monde s'accorde là-dessus. Et pour la santé, ce n'est pas la panacée... . Les viandes transformées et les charcuteries sont des **cancérogènes avérés**. Cela les place dans la même catégorie que les **cigarettes**, et pourtant elles sont régulièrement servies dans les cantines.

Les fibres : des super-nutriments

Les **fibres** ne sont pas nutritives, et elles sont pourtant **essentiels** : Une alimentation riche en fibres est associée à une diminution des risques de diabète, d'obésité, de maladies digestives et cardio-vasculaires.

Or la **consommation** de fibres en France est **bien inférieure aux recommandations**.¹

Consommer des **sources de protéines végétales** permet d'augmenter la consommation de fibres.



Les options végété : c'est open bar !

En 2021, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a établi qu'**il n'y a pas lieu de limiter la fréquence des repas végétariens dans les cantines**.²

Alors oui, on peut mettre le paquet sur le végété !



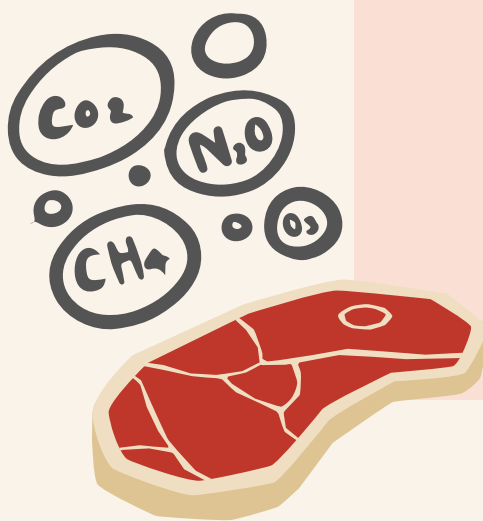
Grâce à l'option végété, on protège sa santé !

Petit argumentaire en faveur de l'option végé

Vous souhaitez proposer plus de repas végétariens dans votre collectivité, mais vous faites face à des craintes ?

Voici un outil pratique pour vous aider dans votre argumentation !

L'option végé : bonne pour la planète



Élevage et effet de serre

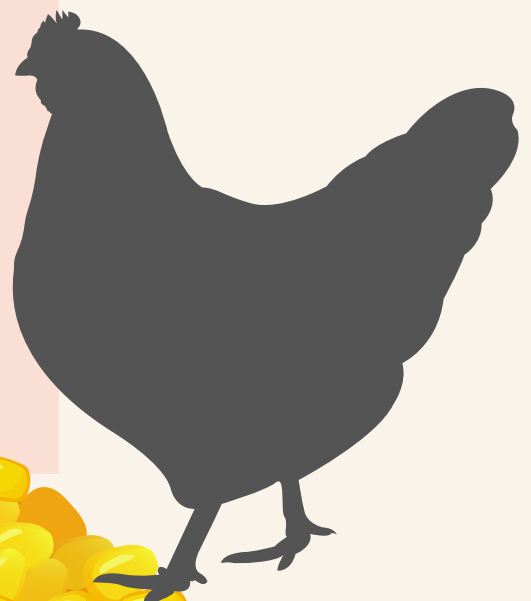
L'élevage est responsable de **18% des émissions de gaz à effet de serre**¹ dans le monde.

En comparaison, les **transports** ne représentent "que" **13% des ces émissions**.²

Élevage et accaparement des terres

En Europe, **71% des terres cultivables** sont utilisées pour **nourrir le bétail**.³

Et cela ne suffit pas à notre appétit puisque l'on **importe 2,5 tonnes de soja**⁴ par an, contribuant ainsi à la destruction de forêts primaires comme en **Amazonie**.



Diminution de l'élevage intensif

Si **25% des élèves** choisissent l'option végétarienne tous les jours, **4,46 millions d'animaux terrestre** seraient épargnés **chaque année**.⁵

C'est un formidable levier pour diminuer l'élevage intensif.



Grâce à l'option végé, on agit positivement sur l'environnement !

Petit argumentaire en faveur de l'option végé

Vous souhaitez proposer plus de repas végétariens dans votre collectivité, mais vous faites face à des craintes ?

Voici un outil pratique pour vous aider dans votre argumentation !

L'option végé : bonne pour l'économie



Des matières premières moins chères

L'**option végétarienne** quotidienne est **25 % moins chère**, d'après une étude de 2020 de l'Observatoire de la restauration collective bio et durable.¹

Un réinvestissement dans de meilleurs produits

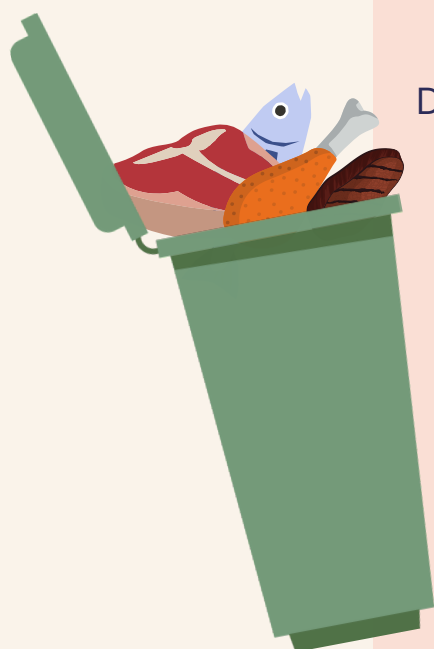
Les économies ainsi réalisées permettent de passer la **part de produits bio** de **35%** en moyenne, pour les cantines ne proposant qu'**un seul repas végé** par semaine à **52%** pour les cantines qui appliquent l'**option végé quotidienne**.¹



Pas de différence sur le gaspillage alimentaire

D'après **85% des structures**, proposer plus de **repas végétariens** n'induit **pas plus de gaspillage alimentaire**.²

Par ailleurs, selon l'ADEME, la viande et le poisson sont les deux **aliments les plus jetés**,³ alors qu'ils ont le **coût le plus important** en termes de **matières premières** et d'**impact environnemental**.



Grâce à l'option végé, on réinvestit durablement !