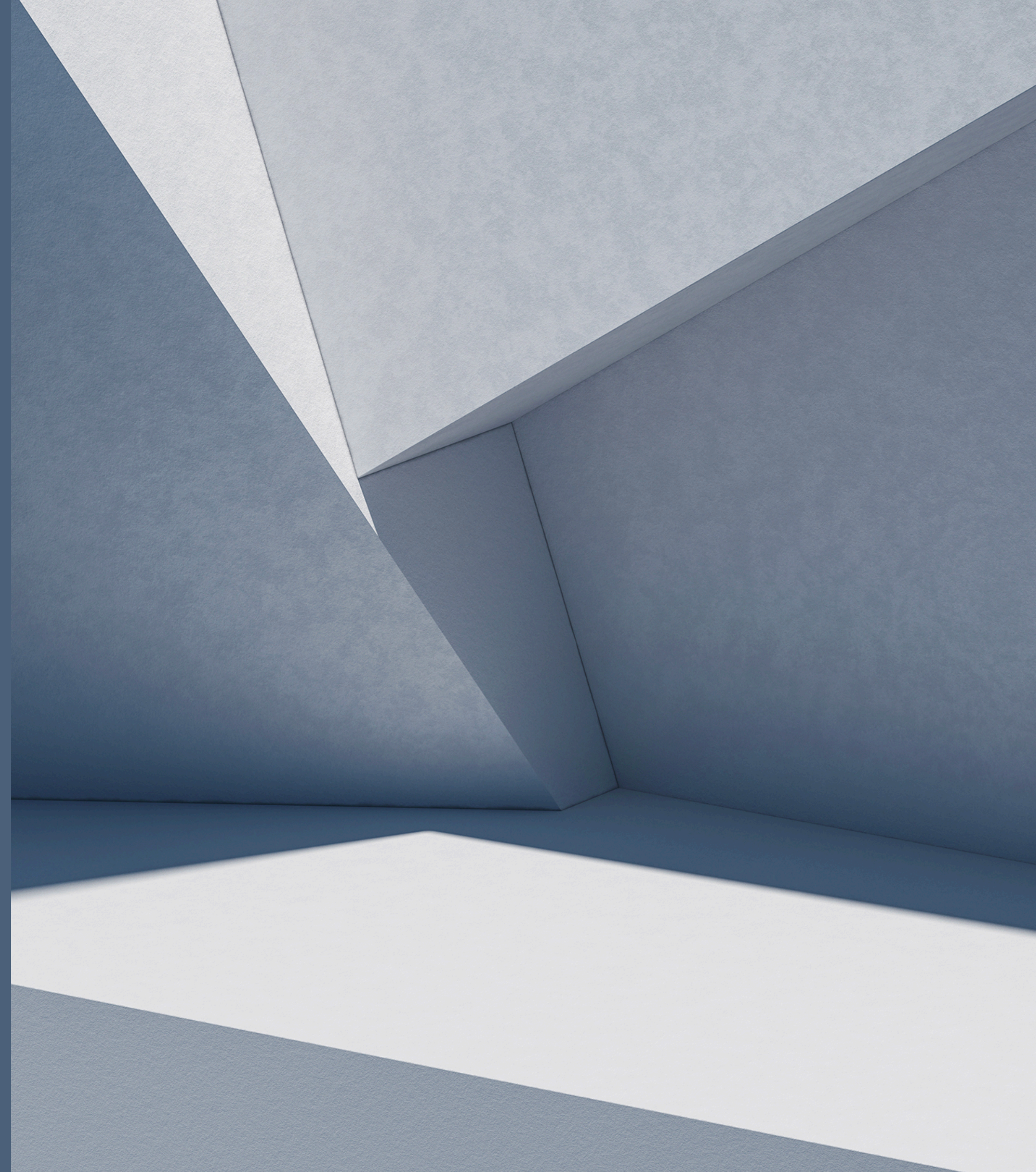


Pour une proposition d'alternative végétarienne pour les patients et le personnel de Ty Yann

Sommaire

- Pourquoi proposer une alternative végétarienne ?
- Des enjeux écologiques et climatiques
- Des enjeux de santé
- Des enjeux financiers
- Des enjeux éducatifs et d'inclusivité



Pourquoi proposer une alternative végétarienne ?

Quelques chiffres

Le nombre de personnes se déclarant végétariennes en Europe est d'environ **10%** avec quelques pays où le végétarisme est plus implanté dans la culture (comme la suède avec **20%** de végétariens). Le nombre de végétariens en France est bien en dessous avec seulement **2.2%** de la population soit 1,6 millions de personnes. Cependant, selon l'étude de FranceAgriMer, **24%** de la population se déclare flexitarienne et **62%** des personnes interrogées déclarent changer leurs habitudes de vie et de consommation du fait du réchauffement climatique. **84%** sont attentifs à l'impact de ce qu'ils mangent sur la santé. Bien que le nombre de personnes ayant éliminé la viande de leur alimentation reste faible, une majorité semble se questionner sur leurs habitudes de consommation. Si les différences constatées entre différents pays montrent une forte influence de la culture et des traditions sur l'alimentation, il apparaît que les questions de santé et d'environnement impactent au quotidien le rapport à l'alimentation d'une majorité de Français.

L'état des recherches scientifiques ces dernières années en climatologie, en environnement et en santé tendent à montrer que la diminution ou l'arrêt de consommation de viande est un des axes majeurs qui permettrait d'atteindre les objectifs indispensables aux grands défis climatiques et démographiques de notre époque.

Pourquoi proposer une alternative végétarienne ?

Quelques clichés : Une image de repas tristes

Les repas végétariens souffrent parfois d'une mauvaise image auprès des consommateurs de viande. Ils sont souvent perçus comme des repas austères, sans saveur et sans gourmandise.

Une proposition d'alternative quotidienne permettrait de dépasser ces préjugés en passant par l'expérience la plus efficace :

Le plaisir de manger.



Pourquoi proposer une alternative végétarienne ?

Quelques clichés : Les carences

" Les régimes végétariens provoquent des carences en protéines, en vitamine B12, en fer..."

L'ensemble de la littérature répond à cette question en soulignant l'importance d'équilibrer ses repas. Les besoins en fer, en vitamine B12 et en protéines sont facilement satisfaits par une alimentation équilibrée sans viandes. L'idée de manger de façon équilibrée n'est pas ici à prendre comme une compensation à un régime alimentaire complexe mais comme la base de tous les régimes alimentaires quels qu'ils soient.

Des enjeux écologiques et climatiques

L'impact de la production de viande sur le réchauffement climatique

Selon la FAO (Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), la diminution de la consommation de viande est l'action directe et individuelle ayant le plus d'impact sur le climat. À elle seule, la production de viande est responsable de **14,5%** du réchauffement climatique au niveau mondial. À titre d'exemple, la voiture individuelle représente **15%** du réchauffement et l'impact positif des alternatives électriques sont aujourd'hui très discutées dans la communauté scientifique.

Des enjeux écologiques et climatiques

L'impact de la production de viande sur le réchauffement climatique

Une production qui dérape au niveau mondial :

En 2018, la production mondiale de viande a été multipliée par 4 en seulement 5 ans. Elle représente aujourd'hui **78%** des émissions de gaz à effet de serre de la production agricole totale.

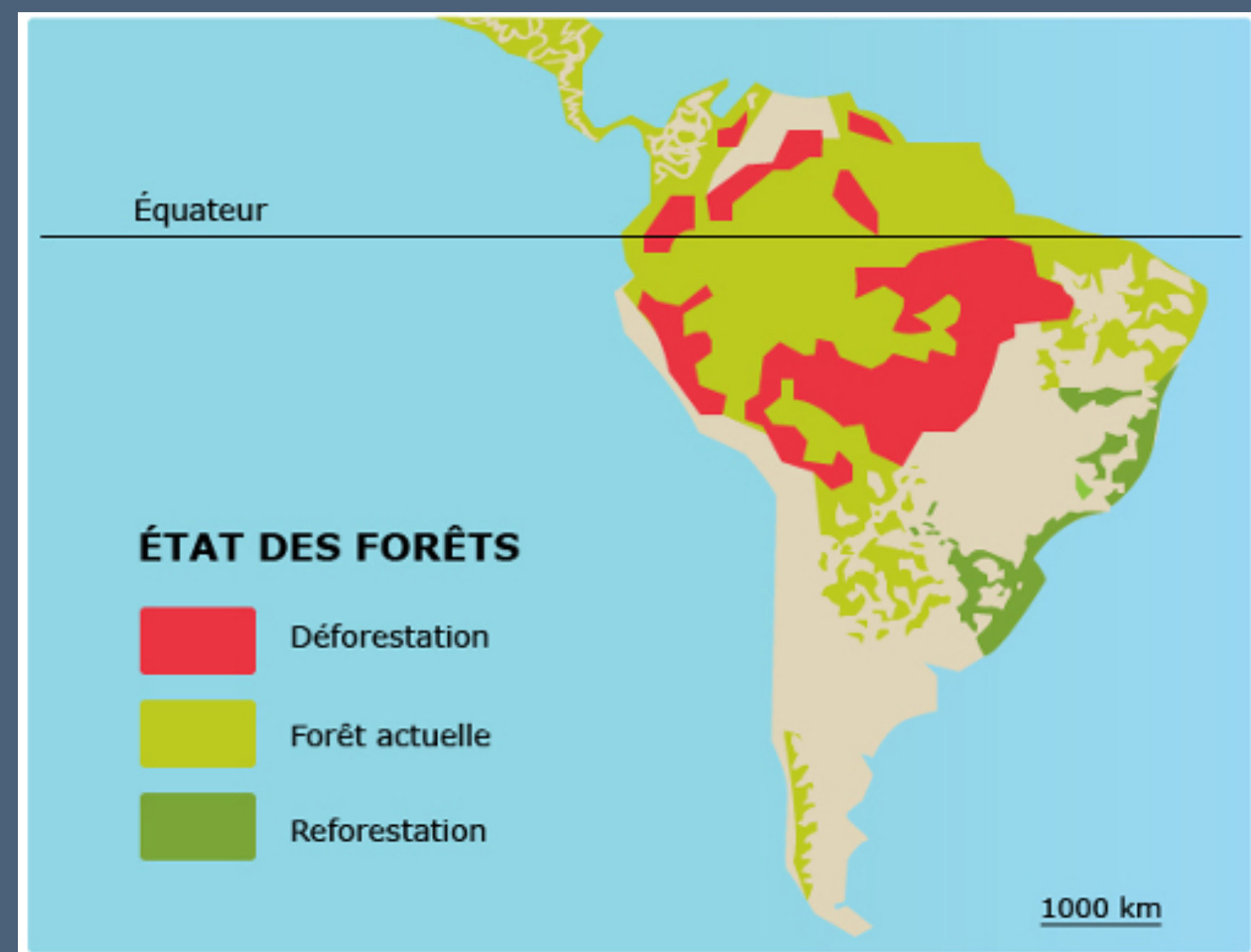
À titre d'exemple :

- 1 kg de bœuf génère **32,5 kg** de CO₂
- 1 kg d'agneau génère **33 kg** de CO₂
- 1 kg de soja génère **0,1 kg** de CO₂
- 1 kg de noix génère **0,7 kg** de CO₂
- 1 kg de riz génère **1,18 kg** de CO₂

Des enjeux écologiques et climatiques

L'impact de la production de viande sur la biodiversité

En Amazonie, près de **75 %** des vastes régions naturelles perdues l'ont été au profit de la production de viande ou des céréales nécessaires pour nourrir les animaux



- En 2022, les forêts tropicales émettent plus de CO₂ qu'elles n'en absorbent
- Il ne reste sur terre que **20%** de terres végétales non artificialisées
- La disparition des espèces est aujourd'hui entre 1000 et 10000 fois plus rapide qu'au début du 20^{ème} siècle
- 2/3 des mammifères et des poissons sauvages ont été éradiqués en quelques décennies
- 2/3 des insectes ont été éradiqués en quelques années

Des enjeux écologiques et climatiques

L'impact de la production de viande sur le circuit de l'eau

La production de viande a un impact considérable sur la consommation d'eau. Du fait des effets non modifiables du réchauffement climatique sur l'abondance et la répartition d'eau potable dans les années à venir, des mesures d'économie dans la production alimentaire vont s'imposer. Aujourd'hui la production de viande représente **entre 23% et 38%** de la consommation d'eau en Europe.

- 1 kilo de bœuf absorbe 13 500 litres d'eau
- 1 kilo de porc absorbe 4 600 litres d'eau
- 1 kilo de poulet absorbe 4 100 litres d'eau.
- 1 kilo de riz absorbe 1 400 litres d'eau
- 1 kilo de blé absorbe 1 200 litres d'eau
- 1 kilo de maïs absorbe 700 litres d'eau.

« La lutte contre le changement climatique passe inévitablement par un changement majeur de notre régime alimentaire. Cela implique surtout de réduire substantiellement notre consommation de viande »

"Options for keeping the food system within environmental limits"
dans Nature - Multiples auteurs - 10 Octobre 2018

Des enjeux de santé



Elevés sans viandes !!

Des enjeux de santé

Végétarisme et maladies cardio-vasculaire

Selon des études de l'observatoire de la prévention de l'institut de cardiologie de Montréal, le végétarisme est associé à une réduction :

- de **40 %** du risque de maladie coronarienne

- de **30 %** du risque d'AVC

- de **32 %** de la mortalité prématurée

L'étude ajoute qu'il est probable que les bénéfices de ces habitudes alimentaires soient véritablement maximisés en étant associés à un mode de vie globalement sain. La réduction ou l'arrêt de consommation de viandes trouve ainsi pleinement sa place dans l'ensemble des dispositifs de promotion de la santé. Ces études montrent également une diminution très significative du risque d'hypertension (**55 %**) et de diabète (**38%**)

Des enjeux de santé

Plusieurs études tendent à montrer une diminution du risque de mort prématurée chez les personnes ayant un régime végétarien. Bien que ces chiffres soient significatifs, ils sont à mettre en perspective d'autres facteurs influençant le mode de vie (CSP, niveau scolaire, stabilité familiale...). L'exclusion de la viande dans le régime alimentaire reste néanmoins déterminant. Les régimes végétariens sont également déterminant dans la prévention de l'obésité (IMC moyen plus faible)

"Le végétarisme ne doit pas être perçu seulement comme un régime « d'exclusion » des produits animaux, mais aussi, et peut-être surtout, comme un régime « d'inclusion » de produits végétaux. C'est le contenu exceptionnel des végétaux en fibres, minéraux, polyphénols et autres composés phytochimiques qui est le grand responsable des effets positifs du végétarisme sur la santé cardiovasculaire et il est en conséquence indispensable d'adopter une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers, légumineuses et noix pour profiter de ces bienfaits"

Des enjeux financiers

Selon l'INSEE, depuis 2020, la viande est le produit dont le prix a le plus augmenté du fait des différentes crises politiques, énergétiques et écologiques. Bien que l'ensemble des denrées alimentaires aient vu leur prix augmenter ces dernières années, la proposition de menus alternatifs sans viande devrait permettre une diminution du coût global des repas proposés aux patients comme au personnel. Bien que les menus végétariens préparés par l'industrie alimentaire restent chers, la préparations de menus végétariens équilibrés demande un investissement financier en matières premières moins important que pour les menus carnés. La production des repas en interne sur le site de Ty Yann et l'introduction des menus végétariens doit permettre la réalisation d'économies conséquentes sur les coûts de production des repas.

Des enjeux éducatifs et d'inclusivité

Si les bénéfices collectifs et individuels du végétarisme sont indéniables, il existe encore de **nombreuses résistances** à la normalisation de ce régime dans les propositions de menu au self. Or, le nombre de personnes se déclarant flexitariennes, végétariennes ou véganes est en constante augmentation en France. Il apparaît essentiel afin de dépasser certaines idées préconçues et pour **répondre aux régimes alimentaires de tous**, de procéder à une inclusion de ces régimes dans les propositions des cuisines collectives. D'abord parce que **les propositions du self ne permettent pas aujourd'hui une alimentation sans viande équilibrée** (l'apport de protéines étant quasi-exclusivement contenu dans la viande) et certains menus du soir notamment, sont incompatibles avec ce régime (plat unique à base de viande). Ensuite, pour dépasser certaines idées reçues auprès des patients comme des professionnels, et pour répondre efficacement à l'urgence des enjeux climatiques, il est du rôle des lieux de santé d'accompagner l'ensemble des personnes dans la **découverte de menus sans viande**. L'existence d'une proposition alternative aux menus carnés, appétissante et équilibrée, permettrait de répondre à l'ensemble des régimes alimentaires et de sensibiliser l'ensemble du personnel et des patients, tout en respectant le choix de chacun.

Une démarche encrée dans les valeurs de la fondation Ildys

De part le respect des choix alimentaires et des parcours de vie des usagers et des employés de la fondation, mais aussi par les bénéfices en matière de santé et d'environnement, l'introduction d'une alternative végétarienne dans la production culinaire à Ty Yann fait directement écho aux valeurs de solidarité, d'humanisme, d'efficience et d'éthique défendues par la fondation Ildys.

Une expérimentation sur le site de Ty Yann permettrait d'évaluer les impacts de cette proposition sur les habitudes alimentaires des patients et du personnel, et pourquoi pas d'envisager un élargissement sur l'ensemble de la fondation.

L'adoption d'une alternative végétarienne permettrait ainsi d'engager solidement et positivement la fondation dans les grands défis de santé publique et d'environnement du XXIème siècle.