

# Une réduction de la consommation en trompe l'oeil

[Etude I4CE, Lucille Rogissart](#)

*En France, la consommation totale de viande ne fait qu'augmenter. (...) malgré une baisse de la consommation individuelle qui a bien eu lieu entre 1990 et 2013 (-11 %). Cependant, la consommation moyenne de viande par personne stagne aujourd'hui voire repart à la hausse, impliquant une augmentation des importations **sans aucun gain pour le climat.***

## Les causes

*Au-delà des quantités, la nature de la viande consommée a beaucoup évolué, avec i) beaucoup plus de volailles et légèrement moins de bœuf ; ii) plus de consommation au restaurant et iii) plus de viandes transformées ou dans des plats transformés (nuggets, cordon bleu, pizzas, etc.).*

Et le manque de politiques publiques volontaires pour atteindre une réduction réelle en accord avec les objectifs climatiques des accords de Paris



Les habitudes  
"C'est normal, naturel et nécessaire"  
Des idées reçues  
Des aspects pratiques

## Changer son alimentation demande

- de l'information
- un cadre propice
- de la motivation
- du temps pour progresser

# Rassurer

## Santé

- S'appuyer sur des [ressources nutritionnelles fiables et accessibles](#) 📌
- Les recommandations officielles mettent du temps à s'aligner sur les connaissances scientifiques et même sur les pratiques : préférer les études récentes et les plus impartiales
- L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas, mais au long cours

Forte de son expertise s'appuyant sur des études scientifiques de plus en plus solides, l'AVF affirme qu'**une alimentation végétalienne peut être équilibrée et satisfaisante pour atteindre les objectifs nutritionnels pour la population française**<sup>3</sup>, et qu'elle est adaptée à tous les âges de la vie<sup>4</sup>.



### “Et les protéines alors ? “

Dans notre pays, on en mange généralement trop, y compris les végétariens, et on surestime généralement les besoins.

Les protéines végétales se trouvent particulièrement dans les légumineuses (lentilles, haricots, pois..), les céréales et les noix, qui étaient la base de l'alimentation pendant des siècles.



### Les idées reçues sur le soja



- Non, manger moins ou pas de produits animaux ne nécessite pas de se nourrir exclusivement de tofu.
- Le soja qui pose des problèmes écologiques est celui destiné à nourrir les animaux d'élevage.
- La polémique santé sur la consommation de soja est une exception culturelle française.

**Manger végétarien de temps en temps ne devrait pas inquiéter plus que manger un MacDo ou des pizzas surgelées une fois par semaine (au contraire)**

### **Nouveauté = crainte de ce qu'on ne connaît pas**

“une viande + un accompagnement” est un automatisme récent : un menu végété s'organise différemment.

### → **Valoriser ce qui est familier : “accidentellement végété”**

tians et gratins de légumes, plats complets mijotés, quiches et tourtes, tartinades (houmous, tapenade...), pizzas, lasagnes, salades composées, currys...

**La cuisine végété est variée, créative, riche en saveurs complexes** (les végétés sont gourmands, voire gourmets).

→ **Montrer et faire goûter des plats attrayants.**

→ **Donner envie de découvrir** d'autres manières d'accommoder des “classiques”, et de nouveaux ingrédients (assaisonnements, sauces, épices, associations de saveurs...)

→ **Être exigeant**

Que ce soit bon est une qualité nécessaire et suffisante.

### Praticité

La cuisine à base de végétaux peut être perçue comme difficile **par manque de connaissance et de savoir-faire**. Elle utilise pourtant

- **des aliments connus de tout le monde**
- **des plats simples et quotidiens**

Préparer et manger des produits bruts et frais est préférable quels que soient les choix alimentaires.

→ **(Ré)apprendre à cuisiner** car des savoir-faire culinaires se sont perdus.

→ **Valoriser, développer et partager les compétences** pour faciliter la pratique

→ **Valoriser la préparation, cuisiner ensemble** pour accompagner le changement et cultiver les bons moments

### Culture et traditions

- Mettre en valeur les **spécialités végétales** et locales
- Nouer des **partenariats locaux** : pain, conserves, matières premières (farines, légumes, lentilles...), services (traiteurs, cuisiniers, marchés...)...
- Pour les événements, conserver les lieux, les fêtes et les activités qui marquent **l'appartenance à un territoire**.



**Le végétarisme est ancien** “régime pythagoricien”.

Nos aïeux mangeaient beaucoup moins de viande que nous.



**Région d'élevage, proche éleveur ou boucher...**

- **clarifier** : il ne s'agit pas d'un jugement, mais d'une volonté commune d'améliorer les pratiques
- **on ne se résume pas à son métier** : développer les sujets d'échanges et d'implication au sein de l'équipe

## Des blocages subsistent ?

- **inquiétudes concrètes** : reprendre les éléments factuels en fonction de ce qui est exprimé, compléter les informations. Commencer la pratique peut les estomper (“ *finalement, ce n’est pas si difficile / étrange*”).
- **personnalité** : conservatisme, manque de confiance en soi et dans le soutien de l’équipe → rassurer encore, sur les faits et sur la cohésion, trouver des sources de motivation en dehors de l’alimentation.
- **Des enjeux** au sein du groupe : chercher une réponse globale à une difficulté qui se manifeste aussi dans d’autres domaines.

Cohésion

Informier

Rassurer

-Jouer collectif-

**Chercher des compromis et privilégier la trajectoire dans son ensemble.**