

# COMMENT PROMOUVOIR LA CONSOMMATION DE PROTÉINES VÉGÉTALES :

UNE REVUE DE LA LITTÉRATURE DE PRESSE

**Ce projet a été soutenu par un financement  
de recherche de l'Institut Hydro-Québec  
EDS de l'Université Laval**

**Laurence Guillaumie, PhD.**

*Faculté des sciences infirmières, Programmes de santé publique/communautaire, Université Laval*

**Emmanuelle Simon, MBA.**

*Faculté des sciences de l'administration, Université Laval*

**Lydi-Anne Vézina-Im, PhD.**

*Faculté des sciences infirmières, Université Laval*

**Olivier Boiral, PhD.**

*Faculté des sciences de l'administration, Université Laval,*

*Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'internalisation du développement durable  
et la responsabilisation des organisations*

**Coralie Gaudreau, Dt.P., Msc.**

*Faculté des sciences infirmières, Programmes de santé publique/communautaire, Université Laval*

# MISE EN CONTEXTE

- **Promouvoir l'alimentation durable dans les municipalités du Québec : Un projet de recherche participative sur la consommation de protéines végétales (IHQEDS)**
- **Élaboration d'un répertoire d'actions prometteuses de promotion de l'alimentation durable dans les municipalités rurales du Québec : Un projet pilote de recherche partenariale en Mauricie. (CRSH)**
- **Les meilleures pratiques de mitigation des effets de la Covid-19 dans les municipalités rurales du Québec : Une recherche partenariale en Mauricie (CRSH)**
- **« La Mauricie Écolo » : Recherche-intervention auprès des jeunes cégépiennes et cégépiens sur l'engagement écocitoyen (IHQEDS)**
- **Mots-clés : Développement local-territorial-régional, approche territoriale intégrée, innovation sociale, transition labs ; Recherche concertée, partenariale, participative, communautaire**

# INTRODUCTION

---

## Alimentation durable :

**ensemble de pratiques alimentaires  
fondées sur les principes de  
respect de la biodiversité et des écosystèmes,  
de sécurité alimentaire,  
de qualité nutritionnelle,  
de rémunération adéquate des travailleurs  
et de respect de la diversité culturelle.**

*(Allen & Prospero, 2016)*

## Pratiques recommandées pour l'adoption d'une alimentation durable :

- Protéines végétales, fruits et légumes
- Aliments les moins transformés
- Aliments locaux et de saison
- Aliments sans emballages ou recyclables
- Réduire les protéines animales
- Poisson de pêche durable
- Éviter le gaspillage et composter
- Aliments sans pesticides, biologiques, équitables

*(Gonzalez Fischer & Garnett, 2016)*

# INTRODUCTION

**63,4 % des Canadiens consommeraient de la viande tous les jours contre 14,2 % pour les légumineuses**  
*(Statistique Canada, 2018)*

**La production de 1kg de protéines provenant des haricots rouges nécessite 18 fois moins de terres cultivables, 10 fois moins d'eau, et 9 fois moins de carburant que la même quantité de protéines du bœuf**  
*(Sranacharoenpong et al., 2015)*

## CONSOMMATION DE PROTÉINES VÉGÉTALES EST FAVORABLE

---

- **À la sécurité alimentaire et à la santé**  
*(p. ex. diminution risques de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, certains cancers)*
- **À l'environnement**  
*(p. ex. diminution des gaz à effet de serre liés à la production de viande et l'agriculture)*
- **Au bien-être animal**
- **Canada est un leader mondial dans la production de légumineuses**

# INTRODUCTION

---



## Facteurs qui influencent la consommation de viande

---

- Goût
- Gens ne savent pas comment préparer des repas sans viande
- Alimentation sans viande perçue comme inadéquate
- Norme sociale
- Manque de volonté de modifier cette habitude

*(Valli et al., 2019)*



## Facteurs qui influencent la consommation de protéines végétales

---

- Santé  
*(p. ex. hypercholestérolémie, surpoids, hypertension et diabète)*
- Environnement
- Bien-être des animaux

*(Morin et al., 2019)*

# INTRODUCTION

---

## Interventions pour favoriser la consommation de protéines végétales

---

- Interventions visant l'environnement alimentaire et améliorant la disponibilité physique
- Interventions d'ordre législatif ou politique  
(p. ex. taxation, étiquetage, recommandations nutritionnelles)
- Éducation sur les bénéfices de la consommation des protéines végétales pour la santé, l'environnement et le bien-être des animaux
- Éducation sur la préparation de repas sans viande
- Données ne permettent pas de savoir si ces interventions influencent le comportement de consommation, et non seulement la motivation

*(Bianchi et al., 2018)*

# OBJECTIF DE L'ÉTUDE

---



## RÉPERTORIER LES INTERVENTIONS ET POLITIQUES DE :

- Promotion de la consommation de protéines végétales
- Réduction de la consommation de viande
- Dans des organisations privées ou publiques
- Au Canada et pays européens francophones
- Présentées dans la littérature de presse écrite

# MÉTHODES

---

1

PUBLIÉS ENTRE LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2015 ET LE 11 MAI 2020

2

DEUX SOURCES  
DE DONNÉES :

- **Eureka** pour identifier les articles de journaux de quotidiens francophones en provenance du Canada et d'Europe
- **Google Actualités** pour vérifier si articles additionnels disponibles

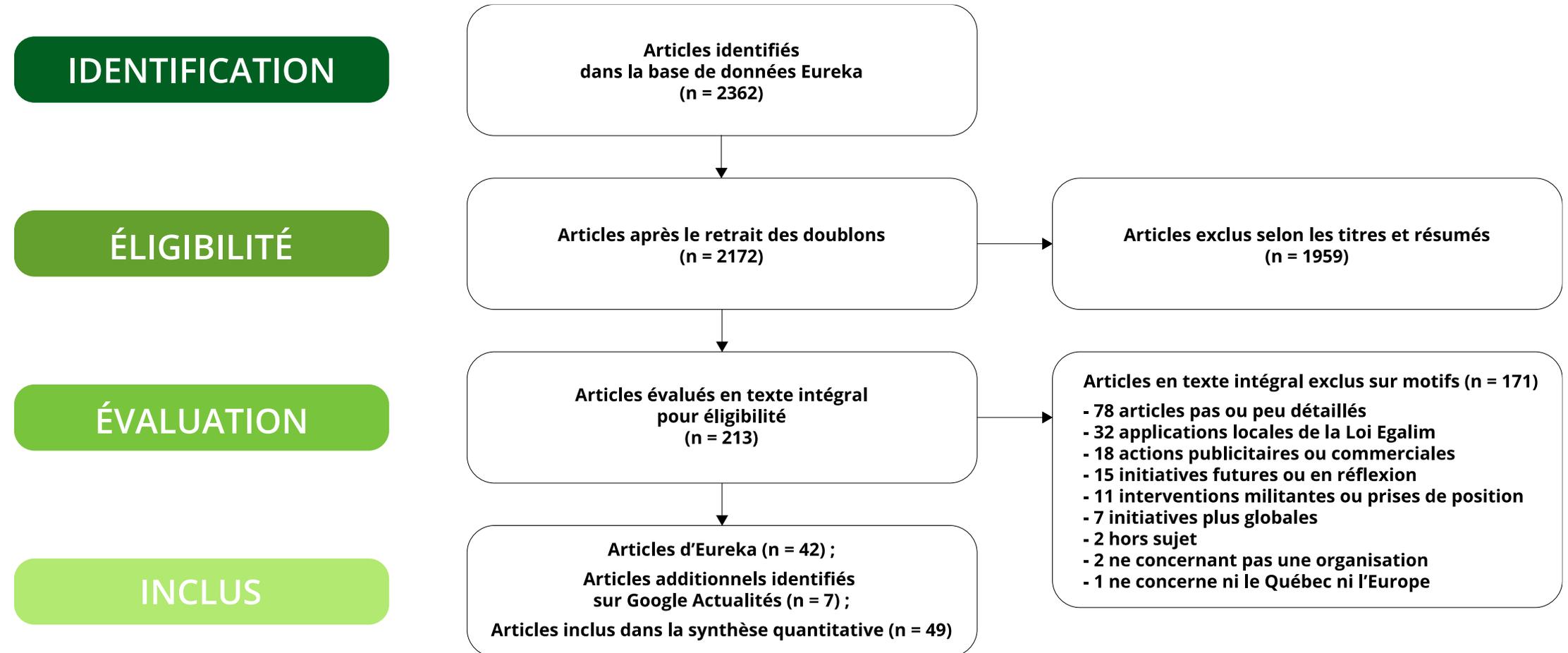
3

DONNÉES  
EXTRAITES :

- **Description du document**  
(*p. ex. année, journal, pays*)
- **Description de l'intervention ou politique**
- **Forces et limites de l'intervention ou politique**

# RÉSULTATS

## Sélection des études



# RÉSULTATS

## Description des études incluses dans la revue de littérature

Caractéristiques		Nombre d'études	%
Année	2015	3	6 %
	2016	5	10 %
	2017	7	14 %
	2018	11	22 %
	2019	19	39 %
	2020	4	8 %
Pays d'implantation	France	39	80 %
	Canada	4	8 %
	Belgique	2	4 %
	Suisse	2	4 %
	Royaume-Uni	1	2 %
	États-Unis	1	2 %

*\*L'année 2020 ne comptabilisait que 5 mois.*

# RÉSULTATS

## Description des études incluses dans la revue de littérature

Caractéristiques		Nombre d'études	%
<b>Population ciblée</b>	Enfants et adolescents	26	53 %
	Grand public	13	27 %
	Étudiants	7	14 %
	Gestionnaires de service alimentaire	1	2 %
	Personnes âgées	1	2 %
	Salariés	1	2 %
<b>Type d'organisation</b>	Organisations municipales	17	35 %
	Écoles	13	27 %
	Associations à but non lucratif	7	14 %
	Universités	6	12 %
	Entreprises privées	4	8 %
	Organisations gouvernementales	2	4 %
<b>Type d'intervention</b>	Repas végétariens en restauration collective	28	57 %
	Actions de sensibilisation	8	16 %
	Conférences et rencontres	6	12 %
	Stages et formations	3	6 %
	Actions législatives	2	4 %
	Partenariats et programmes de reconnaissance	2	4 %

# RÉSULTATS

## Exemples de six types d'intervention recensés

6 types d'intervention	Exemples d'applications pratiques
<b>Actions de sensibilisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Concours de recettes végétariennes : les 5 meilleures recettes seront réalisées et servies à la cafétéria.</li></ul>
<b>Conférences et rencontres</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conférence donnée sur l'alimentation végétarienne par une association végétarienne lors d'une foire grand public.</li></ul>
<b>Législatives</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Loi selon laquelle toutes les cafétérias doivent proposer au moins un repas végétarien par semaine aux élèves.</li></ul>
<b>Stages et formations</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation de quatre jours pour épauler les cuisiniers des écoles à préparer des repas végétariens dans les écoles.</li></ul>
<b>Partenariats et programmes de reconnaissance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accord entre plusieurs parties prenantes (p. ex. villes, restaurateurs, producteurs) pour promouvoir l'alimentation végétale.</li></ul>
<b>Repas végétarien en restauration collective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proposition régulière d'une alternative végétarienne en restauration scolaire, universitaire ou centre spécialisé (p. ex. centre de loisirs).</li></ul>

# RÉSULTATS

## Principales forces et limites des différents types d'intervention

Type d'intervention	Forces	Limites
<b>Actions de sensibilisation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspect participatif</li><li>• Enthousiasme des participants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficile à mettre en œuvre pour de grands groupes</li><li>• Demande du temps</li></ul>
<b>Conférences et rencontres</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facile à mettre en œuvre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nécessite l'intervention d'un expert pour la crédibilité</li></ul>
<b>Législatives</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Résultats à grande échelle et quasi-immédiats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nécessite un temps d'adaptation pour les établissements</li></ul>
<b>Stages et formations</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permet des échanges et contacts directs et concrets</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nécessite du personnel, des besoins financiers et du matériel</li></ul>
<b>Partenariats et programmes de reconnaissance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diversité des parties prenantes permet de toucher une large portion de la population</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nécessite de mobiliser et de susciter l'engagement continu des parties prenantes</li></ul>
<b>Repas végétarien en restauration collective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervention valorisante et novatrice pour les chefs</li><li>• Enthousiasme des participants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peut engendrer du travail supplémentaire pour les équipes de cuisine</li></ul>

# CONCLUSION

## Résumé des résultats

---

- 49 articles ont été inclus dans la revue de la littérature de presse
- 6 types d'intervention  
*(actions de sensibilisation, conférences, législation, formations, partenariats/programmes de reconnaissance et mise en place d'un repas végétarien en restauration collective)*
- Intervention la plus populaire était la mise en place d'un repas végétarien en restauration collective
- Chaque type d'intervention avait ses forces et limites
- Principales barrières à l'implantation des interventions étaient d'ordre organisationnel (p. ex. temps), financier, matériel et culturel
- Principales forces des interventions étaient le caractère participatif et volontaire du public et l'inclusion de diverses parties prenantes

# CONCLUSION

## Leçons à tirer

---



Interventions souvent de petites envergures et locales  
requérant un gros effort organisationnel

Pas d'approches systémiques, mis à part en milieu scolaire

Écoles seraient le moyen le plus efficace pour atteindre un large  
segment de la population (p. ex. jeunes, personnel scolaire, familles et membres de  
la communauté)

Résultats peuvent orienter les acteurs œuvrant dans le  
milieu de la nutrition et du développement durable  
(alimentation durable) afin de favoriser la mise en place d'actions de promotion de  
la consommation de protéines végétales

# CONCLUSION

## Pistes de recherche

---

1

**Promouvoir et faciliter l'engagement des organisations** dans des programmes de reconnaissance. Cela concernait aussi les villes, les entreprises, les restaurants, etc. *(scan environnemental en cours)*

2

**Explorer la pertinence et la faisabilité d'une législation** imposant l'offre d'alternatives végétales dans les menus des organisations publiques *(p. ex. écoles, universités, hôpitaux, prisons, etc.)*

3

**Enrichir l'offre de formations pour les cuisiniers et responsables de services alimentaires** sur les bénéfices et les modalités pratiques de l'offre d'alternatives végétales dans les menus.

**MERCI !**  
**Questions ?**

*laurence.guillaumie@fsi.ulaval.ca*

# RÉFÉRENCES

---

- **Allen T, Prosperi P. (2016).** Modeling Sustainable Food Systems. Environmental Management. 57(5), 956-75.
- **Bianchi F, Dorsel C, Garnett E, Aveyard P, Jebb SA. (2018).** Interventions targeting conscious determinants of human behaviour to reduce the demand for meat: A systematic review with qualitative comparative analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 15(1), 102.
- **Gonzalez Fischer C, Garnett T. (2016).** Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: A state of play assessment. Rome, Italy: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- **Morin É, Michaud-Létourneau I, Couturier Y, Roy M. (2019).** A whole-food, plant-based nutrition program: Evaluation of cardiovascular outcomes and exploration of food choices determinants. Nutrition. 66, 54-61.
- **Sranachoenpong K, Soret S, Harwatt H, Wien M, Sabaté J. (2015).** The environmental cost of protein food choices. Public Health Nutrition. 18(11), 2067-73.
- **Statistique Canada. (2018).** Sources de protéines dans l'alimentation des Canadiens, 2015 Ottawa: Statistique Canada; Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/catalogue/11-627-M2018004>.
- **Valli C, Rabassa M, Johnston BC, Kuijpers R, Prokop-Dorner A, Zajac J, et al. (2019).** Health-Related Values and Preferences Regarding Meat Consumption: A Mixed-Methods Systematic Review. Annals of Internal Medicine. 171(10), 742-55.