

COMMENT PROMOUVOIR LA CONSOMMATION DE PROTÉINES VÉGÉTALES : UNE REVUE DE LA LITTÉRATURE DE PRESSE

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*

**Ce projet a été réalisé avec un financement de l'Institut Hydro-Québec
en environnement, développement et société (IHQEDS) de l'Université Laval.**



Conception graphique

Cindy Michaud, *graphiste*

Financement

Ce rapport a été rédigé dans le cadre d'un projet de recherche financé par l'Institut Hydro-Québec en environnement, développement et société (IHQEDS) pour la période 2020-2021 (Guillaumie, L., Boiral, O. *Promouvoir l'alimentation durable dans les municipalités du Québec : Un projet de recherche participative sur la consommation de protéines végétales*).

Pour citer ce document

Guillaumie, L., Simon, E., Vézina-Im, L.A., Boiral, O. & Gaudreau, C. (2021). Comment promouvoir la consommation de protéines végétales : Une revue de la littérature de presse. Rapport de synthèse, Faculté des sciences infirmières, Programmes de santé publique/communautaire, Université Laval.

Pour plus d'informations

✉ laurence.guillaumie@fsi.ulaval.ca

TABLER DES MATIÈRES

<i>INTRODUCTION</i> _____	<i>3</i>
<i>OBJECTIF DE L'ÉTUDE</i> _____	<i>3</i>
<i>MÉTHODOLOGIE</i> _____	<i>3</i>
<i>RÉSULTATS</i> _____	<i>4</i>
<i>CONCLUSION</i> _____	<i>4</i>
<i>RÉFÉRENCES</i> _____	<i>7</i>

INTRODUCTION

L'alimentation durable désigne un 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 culturelle¹. L'une des principales recommandations pour tendre vers l'adoption d'une alimentation durable consiste à diminuer la consommation de protéines animales et à augmenter la consommation de protéines végétales². La consommation de protéines végétales, et par extension la diminution de la consommation de protéines animales, comporte de nombreux avantages aux plans de la santé, du bien-être animal et de l'environnement. Une alimentation végétarienne peut notamment contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires³⁻⁸, du diabète de type 2^{7,9} et de certains cancers¹⁰. La modification des habitudes de consommation actuelle pour l'adoption d'une alimentation comprenant davantage de protéines végétales permettrait de réduire de 80 % les émissions de gaz à effet de serre liées à l'agriculture en 2050².

Quelques études ont documenté les interventions les plus efficaces pour promouvoir la consommation de protéines végétales. Une revue systématique a souligné l'efficacité des interventions visant l'environnement alimentaire et améliorant la disponibilité physique des aliments d'origine végétale (p. ex. dans les supermarchés ou restaurants)¹¹. Les initiatives d'ordre législatif ou politique telles que la taxation, la réduction des subventions de l'État dans le domaine de l'alimentation animale, la modification des normes d'étiquetage et l'inclusion des bénéfices des protéines végétales aux lignes directrices en saine alimentation ont été décrites comme des mesures prometteuses¹². Enfin, plusieurs revues systématiques ont suggéré d'investir dans des activités de sensibilisation ou d'éducation sur l'impact de la consommation de viande sur l'environnement, la santé et le bien-être animal^{13,14} et sur la préparation de repas comprenant moins de viande, la familiarité avec les substituts de viande et leurs qualités sensorielles¹⁵. Quoique ces interventions éducatives seraient associées une plus faible motivation à consommer de la viande, les données ne permettent pas de savoir si cela influence aussi le comportement de consommation de viande¹⁴.

OBJECTIF DE L'ÉTUDE

Plusieurs interventions visant à améliorer la consommation de protéines végétales sont documentées dans la littérature scientifique, mais celles effectivement mises en œuvre dans les différentes organisations restent méconnues. L'objectif de cette revue de la littérature de presse était donc de répertorier les interventions et politiques de promotion de la consommation de protéines végétales et/ou de la réduction de la consommation de viande implantées dans des organisations privées ou publiques et qui ont été rapportées dans des sources du Canada et de pays européens francophones.

MÉTHODOLOGIE

L'identification des documents pertinents pour la revue de la littérature s'est faite à partir de deux sources de données : 1) Eureka pour identifier les articles de journaux de quotidiens francophones en provenance du Canada et d'Europe et 2) Google Actualités pour compléter les articles de presse identifiés dans Eureka. Les articles publiés entre le 1^{er} janvier 2015 et le 11 mai 2020 ont été retenus. Les documents retenus devaient être publiés en français. Ils devaient également : a) décrire des interventions ou des politiques de promotion de la consommation de protéines végétales ou de réduction de la consommation de viande; b) permettre d'identifier clairement les actions mises en œuvre et présenter une description détaillée de celles-ci; et c) faire autant que possible état des forces, des défis ou des limites que suggèrent les actions mises en œuvre pour promouvoir la consommation de protéines végétales ou pour favoriser la réduction de la consommation de viande.

RÉSULTATS

Au total, 49 articles répondaient à l'ensemble des critères d'inclusion et ont été inclus dans la synthèse qualitative. La figure 1 en annexe illustre le processus de sélection des articles. La majorité des articles retenus ont été publiés après 2016. Au total, 80 % des documents présentaient des interventions mises en place en France. La population cible la plus importante était les enfants et les adolescents (53 %). Dans 35 % des cas, des organisations municipales étaient à l'initiative des actions et l'intervention la plus favorisée était l'introduction d'un repas végétarien en restauration collective (57 %).

Six types d'intervention ont été recensés : 1) les actions de sensibilisation, 2) les conférences, 3) la législation, 4) les offres de stages ou de formations, 5) les partenariats et programmes de reconnaissance, et 6) la mise en place d'un repas végétarien en restauration collective. Chaque type d'intervention avait ses propres forces et limites. Le tableau 1 ci-dessous présente des exemples d'applications pratiques et résume les principales forces et limites de chaque type d'intervention. Les principales barrières à l'implantation des interventions étaient d'ordre organisationnel (p. ex. temps), financier, matériel et culturel. Les principales forces des interventions étaient le caractère participatif et volontaire du public et l'inclusion de diverses parties prenantes. Les tableaux 2 et 3 en annexe présentent davantage d'exemples d'interventions et détaillent les forces et limites des interventions.

Tableau 1 : Description des principaux types d'intervention

Types d'intervention	Exemples	Forces	Limites
Actions de sensibilisation	Concours des meilleures recettes	- Aspect mobilisateur et mobilisateur	- Nécessite du temps
Conférences et rencontres d'échange	Dans une foire ou lors d'une exposition	- Facile à mettre en œuvre	- Nécessite un expert pour la crédibilité
Législation	Règlements pour des repas végétariens dans les cafétérias	- Résultats à grande échelle et quasi-immédiats	- Nécessite un temps d'adaptation pour les établissements
Offre de stages et formations	Formation des chefs cuisiniers	- Permet des échanges et contacts directs et concrets	- Nécessite du personnel, des besoins financiers et du matériel
Partenariats et programmes de reconnaissance	Partenariats régional ou municipal avec les acteurs de la restauration	- Diversité des parties prenantes permet de toucher une large population	- Nécessite de mobiliser et susciter l'engagement continu des parties prenantes
Repas végétarien en restauration collective	Offre d'une alternative végétarienne au menu	- Valorisant et novateur pour les chefs cuisiniers	- Peut engendrer du travail supplémentaire pour les équipes de cuisine

CONCLUSION

Cette revue de la littérature de presse a permis de constater que les repas végétariens en restauration collective étaient le type d'intervention le plus largement favorisé. Les écoles sont apparues comme un milieu privilégié pour atteindre un large segment de la population¹⁶ et influencer les habitudes alimentaires des générations futures¹⁷. Cette revue a également permis de dégager deux types d'interventions prometteuses qui requerraient d'être davantage explorées. La première concerne des actions législatives imposant l'offre d'alternatives végétales dans les menus des services de restauration des organisations publiques (p. ex. écoles, hôpitaux). La deuxième concerne les programmes de reconnaissance visant à promouvoir l'offre d'alternatives végétales et il importe de mieux faire connaître ces programmes, notamment dans les entreprises et les services de restauration. Les résultats de cette étude contribuent à orienter les acteurs afin de favoriser la mise en place d'actions visant la promotion de la consommation de protéines végétales au Québec.

Figure 1 : Processus de sélection des articles

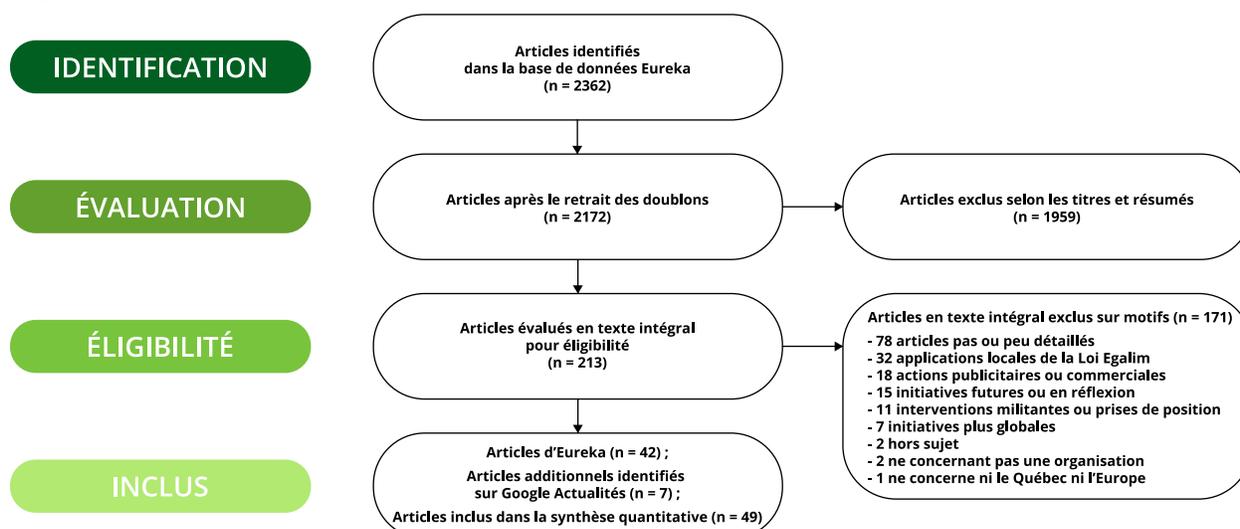


Tableau 2 : Exemples d'interventions recensées

Actions de sensibilisation
<ul style="list-style-type: none"> - À la cafétéria de l'école, l'équipe du cuisinier et les services municipaux ont lancé un concours de recettes végétariennes : les cinq meilleures recettes seront réalisées et servies à la cafétéria ; - En collaboration avec une association pro-environnementale, un groupe d'élèves travaille sur la confection d'un repas végétarien peu consommateur d'eau pour la cafétéria de l'établissement ; - À l'occasion de la semaine étudiante du développement durable, un restaurant universitaire décide de relever le défi de l'association militante de défense des animaux L214 et de composer un menu 100 % végétal ; - Une association végétarienne produit et diffuse un annuaire des commerces végétariens ou végétaliens de la ville ; - Confection d'un repas du soir végétarien biologique pour la Maison Familiale Rurale par des élèves invités à imaginer « le type de monde dans lequel ils souhaitent vivre ».
Conférences et rencontres d'échange
<ul style="list-style-type: none"> - Organisation d'une exposition annuelle spécialisée sur la thématique du manger santé et responsable pour créer un changement durable et progressif dans l'alimentation de la population ; - Intervention d'une diététicienne-nutritionniste et d'un représentant d'association végétarienne pour donner des conseils en matière de santé et de sécurité alimentaire dans le cadre d'un régime végétarien ; - Événement de lancement d'une association végétarienne locale visant à promouvoir les plats végétariens ou végétaliens dans les restaurants et proposer des ateliers au grand public ; - Organisation d'un débat sur le véganisme avec l'intervention d'une diététicienne-nutritionniste dans un centre social pour répondre à toutes les interrogations sur ce régime.
Actions législatives
<ul style="list-style-type: none"> - Mise en application d'une expérimentation de deux ans en lien avec la promulgation d'une loi : toutes les cafétérias scolaires devront proposer au moins un repas végétarien par semaine aux élèves ; - Réception d'une initiative citoyenne par une institution inter-gouvernementale réclamant l'étiquetage obligatoire des produits alimentaires comme non-végétariens, végétariens ou végétaliens.
Offres de stages et formations
<ul style="list-style-type: none"> - Formation de quatre jours répartis sur l'année pour épauler les cuisiniers des écoles dans leur adaptation à l'obligation de proposer des menus végétariens dans les écoles ; - Stage associatif alliant cuisine végétarienne et yoga pour valoriser l'art de cuisiner végétarien avec saveur ; - Organisation d'un stage de cuisine biologique végétarienne par une association de familles rurales.
Partenariats et programmes de reconnaissance
<ul style="list-style-type: none"> - Signature formelle d'un accord entre plusieurs parties prenantes (p. ex. la mairie, les épiceries, les restaurateurs) qui choisissent de s'allier pour promouvoir l'alimentation végétarienne. L'accord se substitue à une réglementation et oblige les signataires à des actions définies au préalable entre elles. Cela peut inclure des services de formation, d'accompagnement et de marketing/communication.

Tableau 2 : Exemples d'interventions recensées (suite)

Repas végétariens en restauration collective	
<ul style="list-style-type: none"> - Proposition d'une alternative végétarienne en restauration scolaire, universitaire ou centre spécialisé (centre de loisirs, garderies, etc.). - Le repas est souvent accompagné d'une démarche de sensibilisation sur les enjeux d'une alimentation végétarienne (environnement, santé, éthique animale). Il est cuisiné autant que possible avec des produits frais, locaux et biologiques ; - Suppression de la viande au menu des restaurants d'une entreprise privée et du remboursement des repas à base de viande pris à l'extérieur pour les salariés ; - Service de repas végétariens savoureux dans les CHSLD pour répondre à une demande croissante des résidents ; - La viande bannie des menus d'une université pour lutter contre les changements climatiques et atteindre la carboneutralité. 	

Tableau 3 : Forces et limites des types d'intervention

Types d'intervention	Forces	Limites
Actions de sensibilisation	<ul style="list-style-type: none"> - Aspect participatif ; - Implication et l'enthousiasme des parties prenantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Activité allouée à un nombre restreint de personnes, difficile à mettre en œuvre auprès de grands groupes ; - Souvent pas évaluées.
Conférences et rencontres d'échange	<ul style="list-style-type: none"> - Facile à mettre en œuvre ; - Le public participant est déjà intéressé/averti. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessite plusieurs parties prenantes organisatrices ; - Nécessite l'intervention d'un expert pour la crédibilité de l'intervention.
Actions législatives	<ul style="list-style-type: none"> - Permet d'observer des résultats à grande échelle ; - Implique une obligation donc une uniformisation, une équité et une égalité quant à la mesure prise ; - Accélération du processus de transition et résultats quasi-immédiats. 	<ul style="list-style-type: none"> - Suscite des interrogations sur la qualité des repas concernés par la mesure ; - Nécessite un temps d'adaptation pour les établissements concernés ; - Difficile à mettre en œuvre dans le cas où les directives sont floues ; - Freins culturels à dépasser liés à l'exposition à une nouvelle alimentation ; - Les directives doivent faire l'unanimité au sein de la collectivité ou du gouvernement.
Offre de stages et formations	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité des formateurs présentant une expertise professionnelle ; Participants sont volontaires et enthousiastes ; - Échanges directs et très concrets. 	<ul style="list-style-type: none"> - Besoin humains, financiers, matériels ; - Si basté sur une approche obligatoire plutôt que volontariste : frein culturel.
Partenariats et programmes de reconnaissance	<ul style="list-style-type: none"> - Les signataires peuvent s'appuyer sur de l'expertise et des outils (p. ex. formation, accompagnement, marketing/communication) ; - La diversité des parties prenantes permet de toucher une plus large portion de la population. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessité de mobiliser et de susciter l'engagement continu des parties prenantes ; - Accord valorisant sur papier, mais difficile à mettre en œuvre de manière concrète, nécessite des moyens humains et financiers pour faire le suivi.
Repas végétarien en restauration collective	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie et échanges entre les gestionnaires de services alimentaires et les populations ; - Intervention valorisante et novatrice pour les chefs ; - Résultats appréciés et demande en hausse selon les premières expérimentations ; - Offre qui ne met pas de contrainte financière pour le consommateur ; - Bénéficie souvent d'une expertise professionnelle pour la création des menus ; - Incite à l'amélioration du choix des produits : biologiques, locaux, etc. ; - Permet de mettre l'accent sur de nouveaux goûts et saveurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Difficultés à se procurer les produits nécessaires (peu d'offres) ; - Organisation, temps d'adaptation à prévoir, revue de la logistique, peut engendrer du travail supplémentaire pour les équipes de cuisine ; - Freins culturels/idées reçues notamment sur le goût ; - Les plats doivent être adaptés le plus possible à la population ciblée : demande une révision précise des menus ; - Parfois moins accessible aux petites structures qui ont moins de moyens ; - Suscite la méfiance en termes de qualité de repas, d'apport protéinique suffisant ; - S'accompagne souvent du choix de produits biologiques et donc d'un surcoût financier.

RÉFÉRENCES

1. **Allen T, Prosperi P.** Modeling Sustainable Food Systems. *Environ Manage* 2016;57(5):956-75. doi: 10.1007/s00267-016-0664-8
2. **Willett W, Rockström J, Loken B, et al.** Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet (London, England)* 2019;393(10170):447-92. doi: 10.1016/s0140-6736(18)31788-4 [published Online First: 2019/01/21]
3. **Richter CK, Skulas-Ray AC, Champagne CM, et al.** Plant protein and animal proteins: do they differentially affect cardiovascular disease risk? *Advances in nutrition (Bethesda, Md)* 2015;6(6):712-28. doi: 10.3945/an.115.009654 [published Online First: 2015/11/15]
4. **Tharrey M, Mariotti F, Mashchak A, et al.** Patterns of plant and animal protein intake are strongly associated with cardiovascular mortality: the Adventist Health Study-2 cohort. *International journal of epidemiology* 2018;47(5):1603-12. doi: 10.1093/ije/dyy030 [published Online First: 2018/04/05]
5. **Tuso P, Stoll SR, Li WW.** A plant-based diet, atherogenesis, and coronary artery disease prevention. *The Permanente journal* 2015;19(1):62-7. doi: 10.7812/tpj/14-036 [published Online First: 2014/11/29]
6. **Satija A, Hu FB.** Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in cardiovascular medicine* 2018;28(7):437-41. doi: 10.1016/j.tcm.2018.02.004 [published Online First: 2018/03/03]
7. **Kahleova H, Levin S, Barnard N.** Cardio-Metabolic Benefits of Plant-Based Diets. *Nutrients* 2017;9(8) doi: 10.3390/nu9080848 [published Online First: 2017/08/10]
8. **Baden MY, Liu G, Satija A, et al.** Changes in Plant-Based Diet Quality and Total and Cause-Specific Mortality. *Circulation* 2019;140(12):979-91. doi: 10.1161/circulationaha.119.041014 [published Online First: 2019/08/14]
9. **Utami DB, Findyartini A.** Plant-based Diet for HbA1c Reduction in Type 2 Diabetes Mellitus: an Evidence-based Case Report. *Acta medica Indonesiana* 2018;50(3):260-67. [published Online First: 2018/10/20]
10. **Dinu M, Abbate R, Gensini GF, et al.** Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical reviews in food science and nutrition* 2017;57(17):3640-49. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447 [published Online First: 2016/02/09]
11. **Taufik D, Verain MCD, Bouwman EP, et al.** Determinants of real-life behavioural interventions to stimulate more plant-based and less animal-based diets: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology* 2019;93:281-303. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.09.019>
12. **Vinnari M, Vinnari E.** A Framework for Sustainability Transition: The Case of Plant-Based Diets. *J Agric Environ Ethics* 2014;27(3):369-96. doi: 10.1007/s10806-013-9468-5
13. **Hartmann C, Siegrist M.** Consumer perception and behaviour regarding sustainable protein consumption: A systematic review. *Trends in Food Science & Technology* 2017;61:11-25. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.12.006>
14. **Bianchi F, Dorsel C, Garnett E, et al.** Interventions targeting conscious determinants of human behaviour to reduce the demand for meat: a systematic review with qualitative comparative analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 2018;15(1):102. doi: 10.1186/s12966-018-0729-6 [published Online First: 2018/10/21]
15. **Tucker C.** Using environmental imperatives to reduce meat consumption: perspectives from New Zealand. *Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online* 2018;13(1):99-110. doi: 10.1080/1177083X.2018.1452763
16. **World Health Organization.** Regional Office for Europe. Healthy eating for young people in Europe : a school-based nutrition education guide: Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2000.
17. **Pérez-Rodrigo C, Aranceta J.** Nutrition education in schools: experiences and challenges. *European journal of clinical nutrition* 2003;57 Suppl 1:S82-5. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601824 [published Online First: 2003/08/30]