



Défi Dîner végété

DESCRIPTION DU DÉFI

Le défi collectif Dîner végété consiste à encourager les employés et étudiants à consommer un lunch sans viande* afin de les sensibiliser aux impacts négatifs de la production de viande sur les changements climatiques. Ce défi peut se dérouler pendant une ou plusieurs journées.

**Par viande, on entend la viande rouge (bœuf, cheval, canard, agneau, veau, etc.) et la viande blanche (porc, volaille, lapin). Le poisson, les fruits de mer, les œufs et les produits laitiers ne sont pas visés par ce défi collectif.*

Vous pouvez facilement comptabiliser les émissions de gaz à effet de serre (GES) évitées par la réalisation de ce défi collectif grâce au formulaire électronique prévu à cet effet qui sera en ligne dans votre dossier d'organisation dès le début de la campagne. Elles seront automatiquement additionnées aux réductions obtenues par les gestes individuels posés par vos employés ou étudiants dans le cadre du Défi Climat.

DES CHIFFRES QUI FONT RÉFLÉCHIR

- L'élevage du bétail est responsable de 18% des émissions de GES (méthane) à l'échelle mondiale, ce qui représente une quantité de GES plus importante que le secteur du transport¹.
- Si près de 15 000 litres d'eau sont requis pour produire un kilo de bœuf et 6 000 litres d'eau pour produire un kilo de volaille, moins de 1 500 litres d'eau sont nécessaires pour produire un kilo de blé².
- Quelque 70% des boisés de l'Amazonie ont disparu au profit du pâturage¹. Chaque hectare perdu cause l'émission de 1 000 tonnes de CO₂³.
- Chaque livre de bœuf comestible engendre 40 livres de fumier et l'utilisation de 3,7 litres d'essence⁴.

COMMENT ORGANISER VOTRE DÉFI COLLECTIF

À planifier avant l'activité :

- Déterminer une date (ou plusieurs) pour lancer le défi à vos employés ou étudiants;
- Prévoir un concept stimulant pour les inciter à consommer un lunch sans viande (voir section **Quelques idées complémentaires**);

- Planifier une stratégie de communication à l'interne afin de promouvoir efficacement votre défi collectif (courriel, affiches, etc.);
- Aider à démystifier l'alimentation végétarienne (voir section **Quelques idées complémentaires**);
- Prévoir un lieu et une heure de rassemblement pour accueillir les employés ou étudiants participant à ce défi collectif afin de créer une synergie;
- Mobiliser tous les départements de travail et créer une compétition amicale;
- Si désiré, prévoir une entente avec la cafétéria pour offrir un menu végétarien pendant la ou les journées prévues pour le défi collectif.

Le jour de l'activité :

- Accueillir les participants à la cafétéria ou dans le lieu de repas;
- Comptabiliser le nombre de repas végétariens (un repas par participant) *;
- Comptabiliser les repas végétariens vendus à la cafétéria;
- Féliciter et remercier les participants (remettre une récompense, un prix de participation, etc.).
- **IMPORTANT :** Encourager également les employés ou étudiants à s'inscrire individuellement au Défi Climat.

**Vous n'avez pas à vérifier les lunchs. Fiez-vous à l'honnêteté des gens.*

Après l'activité :

- Inscrire le nombre de participants ou de repas végétariens dans l'outil électronique de calcul des émissions de GES du défi collectif qui sera en ligne dans votre dossier d'organisation dès le début de la campagne;
- Dévoiler les résultats obtenus (nombre de participants et GES évités);
- Inviter les participants à intégrer ce comportement dans leurs habitudes de vie.
- **IMPORTANT :** Rappeler aux employés ou étudiants de s'inscrire individuellement au Défi Climat.

QUELQUES IDÉES COMPLÉMENTAIRES POUR ACCROÎTRE LE SUCCÈS DE VOTRE DÉFI COLLECTIF

- Organiser une conférence ou un atelier sur l'alimentation végétarienne avec une nutritionniste ou des étudiants en nutrition;
- Distribuer des recettes végétariennes;
- Mettre en place un babillard ou un kiosque permettant aux employés d'échanger entre eux leurs meilleures recettes végétariennes;
- Organiser une dégustation de produits végétariens (ex. inviter un traiteur spécialisé);
- Organiser un 5 à 7 végétarien où chaque employé prépare des bouchées sans viande.

Quelques éléments incitatifs :

- Stimuler une compétition amicale entre les départements ou les équipes de travail;
- Organiser un concours pour trouver la meilleure recette végétarienne parmi celles proposées par les employés;
- Remettre une récompense à tous ceux et celles qui affirment avoir un lunch sans viande (par exemple, en le demandant à l'entrée de la cafétéria);
- Inciter toutes ceux et celles qui ont un lunch sans viande à afficher leur meilleure recette végétarienne sur un babillard réservé à cette fin;
- Faire tirer des prix de participation (par exemple, un livre de recettes végétariennes, un atelier ou un cours de cuisine végétarienne, un chef à domicile, etc.).

Pour aller plus loin :

- Demander aux responsables de la cafétéria d'ajouter une nouvelle option végétarienne au menu (la comptabilisation des repas végétariens vendus en sera facilitée);
- Tenir l'activité pendant plusieurs jours.

RESSOURCES POUR VOUS AIDER

[Lundi sans viande](#)

Campagne québécoise visant à informer le public québécois de l'impact de la consommation de viande sur les volets de l'environnement, de la santé et de l'éthique animale. Plusieurs recettes proposées.

[Association végétarienne de Montréal](#)

Complément d'information, idées de recettes, restaurants et traiteurs montréalais végétariens.

[Des GES dans mon assiette](#)

Complément d'information.

Si vous avez besoin d'aide pour réaliser votre défi collectif, contactez la [personne-ressource](#) de votre région.

SOURCES D'INFORMATION

¹ FAO, 2006, <http://www.fao.org/ag/fr/magazine/0612sp1.htm>

² FAO, <http://www.fao.org/docrep/007/y4683f/y4683f06.htm>

³ Vision durable, 2009, <http://www.visiondurable.com/actualites/energie/6450-les-agrocarburants-detruisent-le-climat>

⁴ FAO, 2006, <http://www.cyberpresse.ca/le-soleil/vivre-ici/sante/200903/23/01-839461-la-viande-en-accompagnement-seulement.php>