



PROJET :

Réduire sa consommation de viande par l'habitude "lundi sans viande"



POURQUOI :

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), la production de viande, incluant le transport du bétail et de sa nourriture, est responsable de 18 % des émissions globales de GES. Une alimentation à base de produits animaux requiert en moyenne 4,5 fois plus de superficies agricoles qu'une alimentation à base de végétaux¹¹. La situation est similaire avec l'eau: environ 5 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 000 kilocalories d'aliments d'origine animale, contrairement à 1 000 litres si l'origine est végétale¹². Malheureusement, les impacts de la surconsommation de viande sur l'environnement, la santé et l'éthique animale sont trop souvent sous-estimés ou ignorés.

OBJECTIF :



Lundi sans Viande

Mouvement québécois qui invite à réduire notre apport en produits animaux au moins une journée par semaine pour aider la planète et notre santé.

La campagne québécoise « Lundi sans viande » vise à conscientiser et motiver un maximum de Québécois(es) à remplacer, chaque lundi, leurs repas à base de viande par des mets à base de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales, légumes, fruits...). Elle vise aussi à informer les élèves sur les impacts de la consommation de viande pour ensuite les inviter à réduire leur consommation.

DÉROULEMENT SUGGÉRÉ :

- **Prendre connaissance** des différents outils proposés sur le site web **25** et y inscrire votre école;
- **Déterminer si vous souhaitez réaliser** le défi à la cafétéria et/ou dans les boîtes à lunch des élèves;

À LA CAFÉTÉRIA : Fixer un rendez-vous avec les responsables des services alimentaires de votre école afin d'obtenir leur collaboration. Vous pouvez aussi collaborer avec eux lors de l'élaboration de menus sans viande;



¹¹https://www.lundisansviande.net/pourquoi-sans-viande/pour-lenvironnement/#footnote_3_9

¹²https://www.lundisansviande.net/pourquoi-sans-viande/pour-lenvironnement/#footnote_6_9

- **Pour les boîtes à lunch :** Vous pouvez préparer une liste de suggestions de recettes sans viande en vue de les proposer aux élèves, aux parents et aux enseignants. Rédiger une lettre et la faire parvenir aux parents pour leur présenter le défi « Lundi sans viande » et les inviter à participer au défi en préparant ou en incitant leur enfant à préparer un repas sans viande lors de la tenue du défi. Pour ce faire, il peut être intéressant d'inviter les parents et les enseignants à partager leurs meilleures recettes végétariennes personnelles;
- **Effectuer une recherche** sur les impacts de l'élevage bovin sur l'environnement et présenter le défi « Lundi sans viande » aux élèves, aux enseignants, aux parents par le biais d'un kiosque, de la radio étudiante, du journal de l'école, d'une tournée des classes, etc.;
- **Déterminer la durée du défi** « Lundi sans viande » dans votre milieu scolaire (ex. : une journée, un mois, toute l'année...);
- **Créer des affiches de sensibilisation** et y inscrire la date, la durée et les consignes de l'action « Lundi sans viande »;
- **Promouvoir l'événement** une semaine avant sa réalisation par le biais des moyens de communication choisis (radio, tournée des classes, journal étudiant...);
- **Rappeler** qu'il n'est pas nécessaire d'être végétarien ou végétalien pour adhérer au mouvement « Lundi sans viande ».



Des écoles l'ont fait :

Les élèves de première et deuxième année de l'école de la Tortue-des-Bois (St-Mathieu-du-Parc) ont écrit un livre de recettes végétariennes afin de promouvoir les « Lundis sans viande ». Ils ont vendu plus d'une centaine de copies en deux jours. Et maintenant ils offrent ce document à tout le monde en version PDF téléchargeable. **26**