

VÉGÉTARISME VEGANISME FLEXITARISME QU'EN EST-IL EN FOOD SERVICE?



Mardi 27 Juin 2017

SOMMAIRE

- Tour de table
- Définitions : de quoi parle-t-on ?
- Et d'un point de vue nutritionnel ?
- Et d'un point de vue environnemental ?
- Qui sont les consommateurs ?
- Les associations militantes
- Un point réglementaire
- En restauration qu'est-il ?
 - En restauration commerciale
 - En restauration collective
 - (GEMRCN Rappel de la définition du plat protidique Fréquences)*
- Éléments de prospective

DEFINITIONS

- ❖ Un **végétarien** refuse de manger ce qui a nécessité la mort d'un animal : il ne mange donc ni viande, ni poisson, ni crustacés, ni mollusques, ni gélatine, ni présure d'origine animale.
Il peut manger des oeufs, des produits laitiers, du miel (régime ovo-lacto végétarien) - il existe aussi un régime ovo lacto pescatorien
- ❖ Un **végétalien** refuse de manger tout ce qui provient de l'exploitation des animaux : il ne mange donc ni viande, ni poisson, ni crustacés, ni mollusques, ni oeufs, ni produits laitiers, ni miel (ni additifs alimentaires provenant du monde animal).
- ❖ **Le végétalisme intégral** est **un mode de vie** excluant consommation des animaux (ni additifs alimentaires provenant du monde animal) et tout type d'exploitation / consommation au profit de l'homme (pas de laine , pas de cuir , de fourrure, pas de produits cosmétiques testés sur les animaux)
= vegan / veganism en anglais (voir lien ci-dessous sur la sémantique officielle)
- ❖ Une nouvelle tendance **le flexitarisme** consiste à réduire sa consommation de viande : en pratiquant le jour sans viande ,en ne mangeant pas de viande à tous les repas ,en diminuant la taille des portions etc.

[Commission d'enrichissement de la langue française 19 Août 2015](#)



FOCUS SUR LA PRESURE

Il existe trois types d'agents de coagulation utilisés dans la fabrication du fromage :

- ✓ **La présure animale** extraite de la quatrième poche de l'estomac (appelée « caillette », d'où le nom) des jeunes ruminants (veaux ou chevreaux). Les végétariens les plus stricts ne consomment pas les fromages qui en contiennent. La présure est composée de deux enzymes ; la chymosine (80%) et la pepsine.

Note : **le terme « présure » sur une étiquette induit obligatoirement qu'elle est d'origine animale.**

- ✓ **La présure d'origine microbienne** est un coagulant microbien enzymatique ; elle convient aux végétariens. Sur les étiquettes des produits, le terme utilisé est alors « coagulant », « enzyme fongique » ou « enzyme microbienne ». Les coagulants d'origine fongique sont composés d'une enzyme produite par des moisissures sélectionnées et cultivées industriellement.
- ✓ **« Coagulation d'origine végétale » Utilisation des plantes pour** faire cailler le lait, mais cette utilisation est marginale. **L'appellation de « présure » n'est alors pas acceptée.** Plantes utilisées : gaillet jaune, figuier, petit artichaut sauvage, chardonnette, luzerne, ivraie...

Bon à savoir :

La présure animale est imposée par la réglementation en vigueur pour :

- les fromages sous Appellation d'Origine Contrôlée (AOC),
- les fromages sous Label rouge,
- les fromages sous I.G.P. (Indication Géographique Protégée).

source Végétarisme.fr

D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL

Problématiques posées sur :

- ❖ les apports en 9 Acides aminés indispensables (AAI) uniquement couverts par un apport extérieur (sur les 20 nécessaires) la meilleure source étant les protéines d'origine animale mais pas que :
 - Le soja, les pois chiches, les haricots secs, le quinoa... contiennent ces 9 acides aminés indispensables en proportions suffisantes.
 - Les céréales contiennent 8 acides aminés indispensables en proportion suffisante, mais manquent un peu d'un acide aminé nommé « lysine ».
 - Certaines légumineuses (*lentilles, fèves...*) en contiennent également 8 en proportion suffisante, mais manquent un peu d'un acide aminé appelé « méthionine »+ ou- cystéine.
- ❖ les apports en Fer (*et surtout la Biodisponibilité*) le Fer apporté par les produits d'origine animale étant mieux absorbé que celui apporté par les végétaux (lentilles, graines de sésame, noix de cajou, amandes, noisettes, pistaches, cacao...).
- ❖ les apports en vitamines du groupe B (B12), vitamine A , calcium (dans le cas de régime végétalien intégral)

Varier les sources alimentaires de protéines permet d'assurer un apport suffisant pour ces 9 acides aminés indispensables.

D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL

Risques pour populations fragiles :

Pour les Personnes âgées

- Besoin important en acides aminés (biodisponibilité supérieure pour les protéines animales) pour prévenir la sarcopénie
- Proposition en protéines végétales à limiter (sauf légumes secs mais attention à la digestibilité)

Pour les femmes enceintes

- Régime végétarien il faut consommer suffisamment d'œufs (6 par semaine), de céréales (blé, riz, orge ...), de légumineuses (lentilles, haricots...) et de produits laitiers
- Régime végétalien : nécessité d'une supplémentation médicamenteuse

Pour les bébés&enfants:

- Pas de prise de position de la Société Française de pédiatrie (surtout attention aux boissons à base de soja ou autres (amandes ,riz) qui ne peuvent pas remplacer les laits maternisés)
- Des régimes qui peuvent être sains, une fois la croissance finie
- Favoriser un régime alimentaire raisonné type flexitarisme, en privilégiant la qualité plutôt que la quantité pour la viande, est une bonne solution pour la santé (*source Article L'Echo –Belgique*)

Il existe des recommandations nutritionnelles pour les enfants de moins de 3 ans (cf GEM RCN)

ET LES REPÈRES DE CONSOMMATION QUE DISSENT-ILS?

- ❖ L'avis de l'Anses et le rapport du Haut Conseil de Santé Publique(HCSP) sur les nouveaux repères ne mettent pas l'accent sur ces régimes **MAIS** sur la consommation de fruits et légumes, la présence des légumineuses et une limitation en volume de la consommation de viandes et charcuteries :

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	- Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g - Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial - Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés - Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter, et ne devrait pas intervenir en dehors des repas - Toutes les formes de fruits et légumes sont prises en compte : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop - Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Fruits à coque sans sel ajouté Amandes, noix, noisettes, pistaches	Une petite poignée par jour	Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée
Légumineuses Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...	Au moins 2 fois par semaine	- Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution). - Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles

Viande et volaille	Limitier la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille * <i>bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</i>	Pour les amateurs de viande « rouge »*, limiter la consommation à 500g/semaine maximum
Poisson et fruits de mer	2 fois par semaine	- Dont un poisson gras - Varié les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants
Charcuterie	Limitier la consommation	- Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine - Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc

D'UN POINT DE VUE ENVIRONNEMENTAL

D'ici 2050 : 9 Milliards d'humains

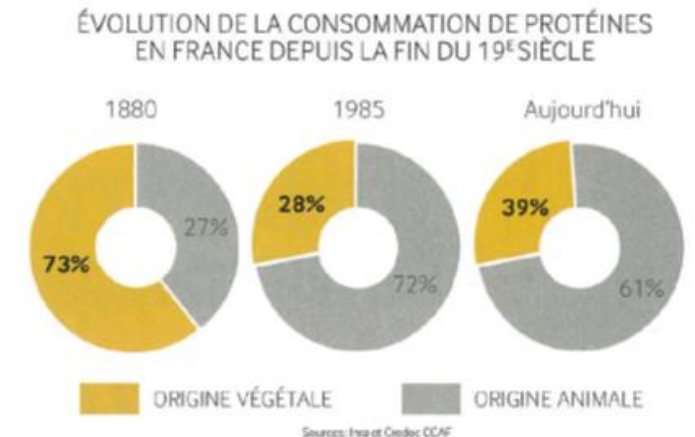
Objectif :

- Couvrir les besoins en protéines des humains et de leurs animaux domestiques, sans épuiser les ressources naturelles.
- Tension alimentaire repose sur les protéines plutôt que sur les lipides et glucides.
- Revenir en occident à une consommation de protéines équilibrées à 50/50 entre source animale et végétale

Donc :

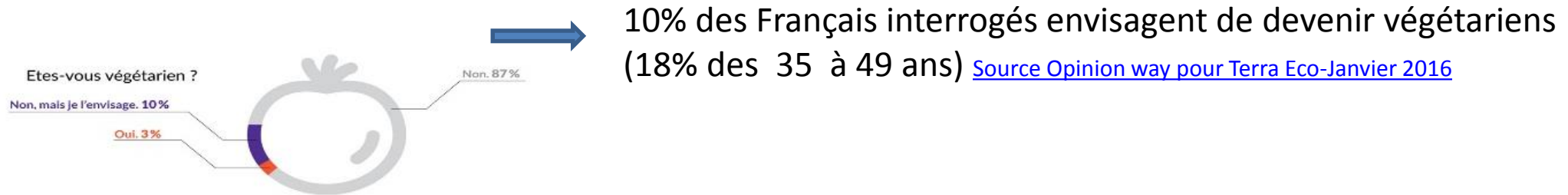
- Intérêt de produire des protéines végétales à un moindre coût environnemental et énergétique plutôt sous forme de légumineuses (grâce à une association avec une bactérie, elles peuvent assimiler l'azote de l'air) ➡ un vrai rôle à jouer dans un contexte d'agriculture durable.
- ✓ Recommandations internationales préconisent un apport à 50% des protéines animales et végétales.

[Pour plus d'informations](#) (*vers un retour en grâce des protéines végétales source INRA*)



QUI SONT LES CONSOMMATEURS?

Combien ?



Une autre étude menée auprès de 500 personnes de + 15 ans 2,4% envisagent de devenir végétarien

15-24 ans se caractérise par des comportements extrêmes : ils sont 30 % à manger de la viande au moins une fois par jour, et près de 10 % à être végétariens (ou végétaliens)

[\(source Etude Toluna POUR SDCS d'AgroParis tech](#)

1,5% des foyers français sont concernés, soit 413 000 foyers. Les personnes végétariennes sont majoritairement âgées de 35 à 64 ans (60%), habitent en région parisienne (26%), ont des enfants de moins de 15 ans (32%) et ont des budgets serrés (41%).

Toutefois, 1/4 des foyers disent vouloir ou essayer de réduire leur consommation de protéines animales.

[Source Etude kantarworldpanel octobre 2015](#)

QUI SONT LES CONSOMMATEURS?

Résultats INCA 3 : Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3)

DE février 2014 et septembre 2015, sur le territoire français

métropolitain auprès de 5 855 individus, répartis en deux échantillons : 2 698 enfants de la naissance à 17 ans et 3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans.

Végétarisme chez les adultes de 18 à 79 ans

- Le végétarisme concerne davantage d'adultes même si leur nombre reste faible. En effet, **1,8% [1,1%-2,9%] (n=40) des adultes de 18 à 79 ans déclarent suivre un régime végétarien excluant au minimum la viande.**

Puis les produits de la mer qui sont majoritairement exclus de leur alimentation : 33% [17%-54%] des végétariens déclarent ne pas en consommer. Viennent ensuite les oeufs exclus par 22% [9%-46%] des végétariens puis les produits laitiers (15% [6%-32%]) et enfin le miel (9,2% [3,2%-23,5%]).

- **Environ 4,9% [1,4%-15,4%] des adultes se déclarant végétariens excluent à la fois la viande, le poisson, les oeufs et les produits laitiers de leur alimentation**

(soit moins de 0,1% de la population ETUDE adulte, n=3 individus)

- En France métropolitaine, certaines populations particulières sont peu couvertes dans l'étude (nourrissons et enfants de moins de 3 ans, femmes enceintes ou allaitantes, **végétariens et végétaliens**, personnes souffrant d'allergies alimentaires, populations très précaires...), d'autres ne le sont pas du tout (personnes âgées de 80 ans et plus). Il existe un besoin de données de consommation complémentaires et la nécessité de produire des données sur certaines populations par la mise en place d'études spécifiques.

QUI SONT LES CONSOMMATEURS?

Une autre approche par la mesure de la consommation de viande ([sondage Mediaprism pour la Fondation Good Planet](#), 60 Millions de consommateurs et Mes Courses pour la Planète)

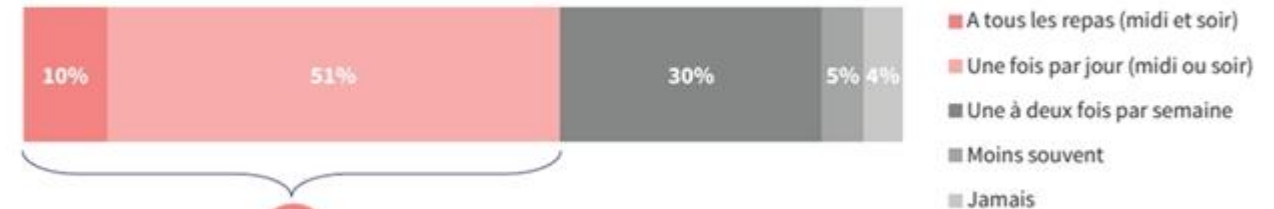
Q. Vous arrive-t-il de consommer un repas (midi ou soir) végétarien sans viande et sans poisson ?

- A tous les repas (midi et soir)
- Une fois par jour (midi ou soir)
- Une à deux fois par semaine
- Moins souvent
- Jamais



86%

Q. Vous consommez de la viande : bœuf, porc (jambon, lardons, charcuterie ...), mouton, veau, agneau, poulet, autre volaille ...



61%

ST Consomme de la viande au moins une fois par jour

Consommation de viande baisse depuis la fin des années 90 :

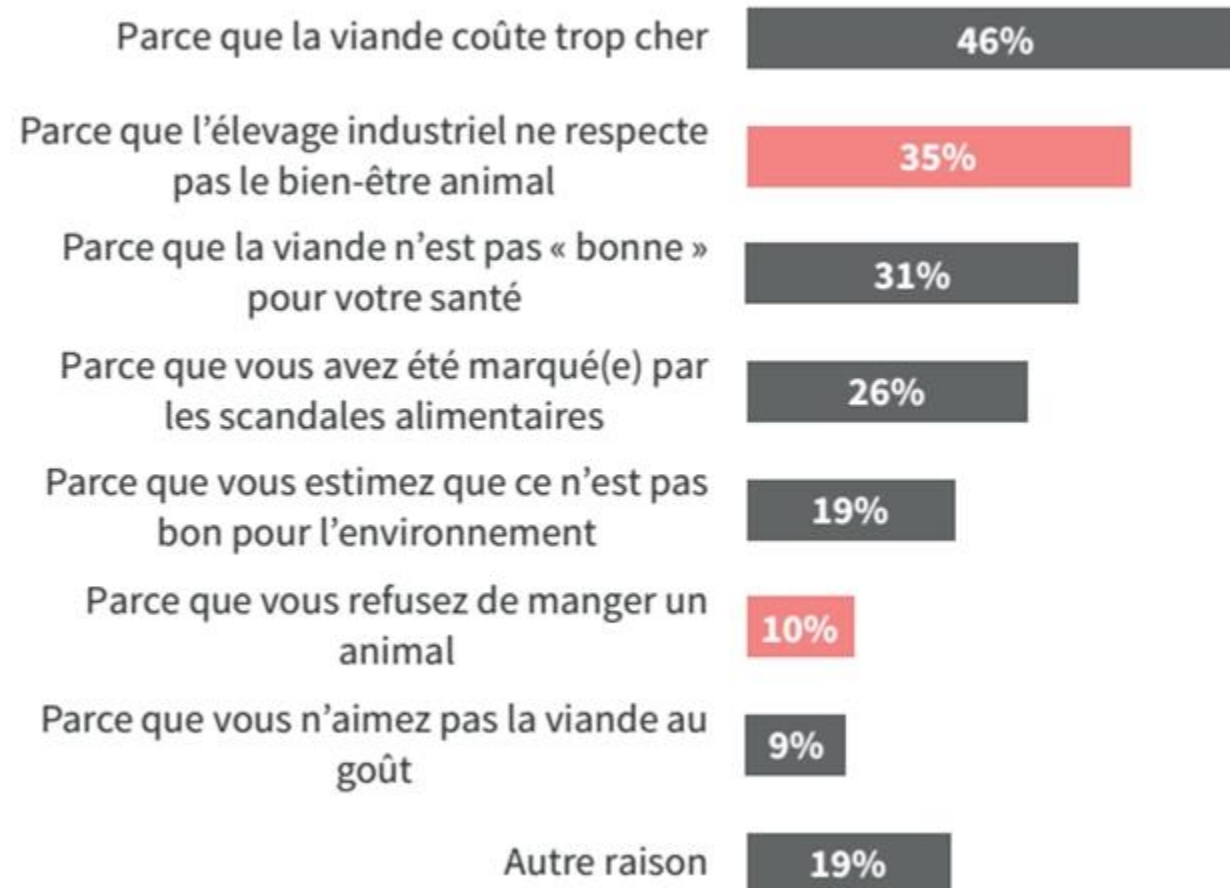
94,1kgeqcarcasse (kgec)/h à 86,1kgec en 2015

Légère remontée depuis 3 ans avec la consommation de volailles qui augmente (report de la consommation de viande rouge sur la viande blanche)

QUI SONT LES CONSOMMATEURS?

Leurs motivations> multiples

Le bien-être animal arrive bien avant les motivations environnementales (en 6ème position)



SOURCE Mediaprism

ET EN EUROPE

Les végétariens en Europe



Presque **85% des Néerlandais** ne consomment pas de viande tous les jours et peuvent être considérés comme flexitariens.

Le marché des produits alimentaires sans viande a atteint **788 millions d'euros** en 2013 au Royaume-Uni.

En 2009, la ville de Gand (Belgique) a lancé le « Jeudi veggie ». Chaque jeudi, toutes les écoles primaires communales et les crèches de la ville proposent désormais une assiette végétarienne. Depuis, **une demi-douzaine de villes**, comme Malines ou Eupen, ont adopté l'idée.

Londres compte **140 restaurants végétariens** ou véganes (contre une quarantaine à Paris).

Plus grand festival végétarien d'Europe, le Vegan fest a attiré **43 000 visiteurs** à Bologne (Italie) en 2014.

LES PORTEURS DE DIFFUSION

- ✓ Les ONG (L214 ,CIWF (Compassion in world Farming),Welfarm)
- ✓ Les stars (Paul Mc Cartney ,Stella sa fille,Gwyneth Paltrow,Pamela Anderson ...)
- ✓ AVF ([Association Française des Végétariens](#)- 500 adhérents en 2008 à près de 5000 aujourd'hui)
- ✓ La télévision: Documentaires et reportages « A charge en rapport avec l'élevage , l'industrie de la viande ou le bien-être animal »
- ✓ Une explosion du nombre de publications de livres de recettes végétariennes en ligne, on peut en compter 133 sortis en 2015, contre seulement 15 en 2007.
- ✓ Publications médicales portées au Grand Public (ex publication du CIRC sur les risques liés à la consommation de viande et de charcuteries)



POINT RÉGLEMENTAIRE

Règlement Inco Article 36 INFORMATIONS FACULTATIVES SUR LES DENRÉES ALIMENTAIRES :

La Commission adopte des actes d'exécution fixant les modalités d'application relatives aux exigences ...pour les informations facultatives suivantes sur les denrées alimentaires relatives à:

b) l'indication de l'acceptabilité d'une denrée alimentaire pour les végétariens ou les végétaliens;

Réflexion en cours avec Food Drink Europe et EVU (European Vegetarian Union) sur une mention « convient ... » pour être portée à la Commission Européenne -Pas de visibilité sur les dates

Convient aux Vegan/végétaliens

Les denrées alimentaires qui ne sont pas des produits d'origine animale et dans lesquelles, à aucun moment de la production, n'a été utilisé ou ajouté des ingrédients d'origine animale y compris :
additifs, supports, arômes, enzymes
auxiliaires technologiques
substances qui ne sont pas des additifs mais qui sont utilisées comme tel et dans le même but que des auxiliaires technologiques

Convient aux végétariens :

Les denrées alimentaires ne contenant pas produits issus d'animaux morts mais dans lesquels peuvent être ajoutés au cours de la fabrication et du process les produits suivants et leurs dérivés :
Lait et produits laitiers
Colostrum
Œufs
Miel
Cire d'abeille
Propolis
Lanoline

Reste en suspens la question des contaminations croisées/ du shellac (Les végétariens souhaitent les exclure des ingrédients),

LES LABELS



en clé pour le

Le capital confiance d'un label indépendant
Plus de **10 000 produits** portent le Label V à travers l'Europe et le monde. Dans les pays où il est présent, le Label V est distribué par des associations consacrées au végétarisme. C'est un réel service pour tous ceux souhaitant consommer davantage de produits d'origine végétale (flexitariens, végétariens, véganes, ou intolérants à certains produits animaux).

Expertise Végane Europe, sous le sigle EVE, est l'organisme français de contrôle et de certification des produits véganes. Le bureau se consacre également au développement de l'agriculture bio végétalienne en France et à l'information publique sur la conformité végane



LES LABELS «CERTIFIÉ VEGAN» DANS LE MONDE
Seuls ces labels ont une valeur de certification par un organisme indépendant spécialiste de la conformité végane.

LES LABELS

La procédure d'attribution du Label V



1. **Demande d'informations** sur www.vegetarisme.fr/label_contact
2. Envoi par le producteur d'un **formulaire** sur les ingrédients, additifs et matières auxiliaires de fabrication, accompagné de justificatifs.
3. **Analyse du dossier** par l'AVF, avec l'aide de l'EVU.
4. **Signature du contrat** — si le(s) produit(s) sont conformes aux critères de labellisation. Une cotisation annuelle est demandée.
5. Remise d'un **certificat de licence** à l'entreprise, qui doit être renouvelé chaque année. L'AVF se réserve le droit dans les contrats d'effectuer des contrôles aléatoires sur tout produit labellisé par l'intermédiaire d'un organisme certificateur.

Voir le formulaire en pièce jointe

ET DANS LA RESTAURATION COMMERCIALE

400 RESTAURANTS VÉGÉTARIENS, VEGAN OU VEGAN-FRIENDLY (VS 175 000 ÉTABLISSEMENTS EN FRANCE)

Evolution de l'offre de la restauration.

- ✓ Les grands chefs, au premier rang desquels le pionnier Alain Passard, le premier à proposer une carte mettant le végétal à l'honneur à L'Arpège.
- ✓ Alain Ducasse a créé le buzz en septembre 2014 en supprimant la viande au Plaza Athénée, pour mettre à l'honneur un menu "naturalité" autour des poissons, légumes et céréales.
- ✓ Thierry Marx au Mandarin oriental, Joël Robuchon dans son Atelier, proposent également des plats végétariens voire végétaliens.
- ✓ Christophe Moret a lancé un "afternoon tea" vegan au Shangri-La
- ✓ Les enseignes (Exki, Jour etc.)



ET EN RESTAURATION COLLECTIVE

Réglementation -GEMRCN

Pas de loi adoptée à ce jour sur l'intégration des repas végétariens en restauration collective

GEMRCN: le plat protidique végétarien est désormais défini

Les viandes non hachées de boucherie	Viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de cheval, de gibier, abats
Les autres produits carnés	Viande de porc, de volaille, de lapin,... Viandes hachées de bœuf, veau, agneau ou cheval Charcuterie
Les produits de la mer ou d'eau douce	Poissons, mollusques et crustacés
Les œufs	
Les céréales associées à des protéagineux	Céréales (blé*, riz, quinoa, sarrasin, millet, orge, avoine, maïs) Seitan (gluten de blé) Légumes secs (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, pois cassés) Soja (tofu, soja texturé,...) ...

*pâtes, semoule, boulgour,...

Ansamble (groupe Elier) Sodexo par ex. proposent des menus 100% végétariens:
Gaspachos de légumes crus, cake d'automne aux marrons et pleurotes, galette de quinoa aux légumes croquants, cookie végétal aux abricots secs ou crémeux aux pommes cannelle
: les plats sont entièrement végétariens de l'entrée au dessert.

ET EN RESTAURATION COLLECTIVE

- Selon le GEMRCN, le plat protidique végétarien est un plat sans viande ni poisson qui contient d'autres sources de protéines : végétales et/ou animales (oeuf, produit laitier).
- Si ce plat protidique végétarien ne contient pas de protéines animales (oeuf, produits laitiers ou fromage), il doit associer, dans des proportions adéquates et suffisantes, plusieurs sources de protéines végétales (céréales + légumes secs) pour bénéficier de leurs apports complémentaires en acides aminés indispensables
- Les exemples d'association les plus pratiqués sont : haricots rouges + maïs ; boulgour + pois chiches, lentilles + riz,
- La fréquence de service est de 3 repas/20 maxi pour les enfants et adolescents, 4 repas/20 maxi pour les adultes à condition que le P/L soit supérieur à 1

ET EN RESTAURATION COLLECTIVE

Quelles justifications?

Approche culturelle (problème des confessions)

Approche économique (moins de protéines animales qui représentent environ 50% du Food cost)

Approche Environnementale (Bon pour la planète et pour les animaux) et bon pour l'image (parents élus etc.)

Approche nutritionnelle (Bon pour la santé)

Approche marketing (diversité/varieté/saveur et créativité)



ELEMENTS DE PROSPECTIVES

- **Le renouvellement générationnel.** En effet, la proportion de végétariens parmi les jeunes est plus élevée que dans la population totale, comme on l'observe dans plusieurs pays à l'étranger (*l'enquête Toluna pour AgroParisTech*).
- **La croissance du marché des substituts à la viande, et plus généralement des produits végétariens** (notamment dans le segment des plats préparés et surgelés), favorisera l'adoption de ce régime. Attention aux freins (pesticides , rapport P/L , Appellations etc.)- *Voir article 60 millions de consommateurs*
- **Des innovations** avec des start-ups comme Beyond Meat et Impossible Food qui mettent au point des "faux steaks " . Développement de pâtes 100% à base de légumineuses (beiges pour les pâtes à base de fève, bleutées pour celles à base de lentilles vertes, blanches pour celles à base de haricots)
- **L'extension de l'offre de restaurants végétariens**, ou proposant des menus végétariens, qui devrait s'étendre à la restauration rapide (Mc Donald's teste ainsi un burger "veggie" à Singapour, la chaîne Pret A Manger a ouvert un resto 100% "veggie" à Londres).
- **Le flexitarisme** un "retour" à la situation antérieure aux années 1960-2000, où la viande n'était pas un produit consommé à tous les repas ni même quotidiennement, mais un produit d'exception.

Tour de table et suite

Merci de votre participation