

Du végétal au menu de la restauration universitaire...

... Pour préserver la planète

Selon l'ONU, élever des animaux pour notre nourriture est [l'une des causes majeures des problèmes environnementaux de taille](#), tels que le réchauffement climatique, la dégradation des sols, la pollution de l'air et de l'eau, ainsi que la perte de la biodiversité. Une alimentation riche en viande produit [150 % de gaz à effet de serre](#) en plus qu'une alimentation d'origine végétale. Aujourd'hui, [la communauté scientifique est unanime](#) : pour sauver la planète, nous devons végétaliser nos assiettes.

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat affirme que « *Les régimes équilibrés, à base de plantes comme ceux basés sur des céréales complètes, des fruits et légumes, des noix et graines et des produits animaux issus de systèmes résilients, soutenables et à basses émissions de gaz à effet de serre présentent des opportunités majeures pour l'adaptation et l'atténuation tout en générant des co-bénéfices significatifs en matière de santé humaine.* » [Le GIEC recommande aux gouvernements de développer les alternatives végétales pour préserver la planète.](#)

... Pour la santé de toutes et tous

Végétaliser l'alimentation est une mesure capitale en faveur de la santé publique. En France, [L'ANSES](#) recommande d'augmenter la consommation de légumineuses, de céréales complètes et d'huiles végétales riches en oméga-3 et de réduire de façon importante les apports dans la plupart des viandes et en charcuterie.

Une alimentation végétale équilibrée, riche en fibres et en minéraux et par définition sans cholestérol permet de lutter efficacement contre les maux de plus en plus répandus comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Les menus de la restauration collective peuvent sauver des vies. Spécialiste en alimentation végétale, le médecin nutritionniste Jérôme Bernard-Pellet explique [les atouts d'une alimentation plus végétale](#).

... Pour le bien-être de millions d'animaux

Chaque année en France, environ un milliard d'animaux terrestres sont abattus et encore plus d'animaux marins. [De plus en plus de nos concitoyen·ne·s prennent les animaux en compte](#) lorsqu'ils ou elles composent leurs menus. Laissons-leur la possibilité de choisir des protéines végétales.

... Pour vivre et manger ensemble

« [Le repas végétarien, le plus laïc de tous](#) », expliquent plusieurs personnalités dans une tribune parue dans Le Monde. Effectivement, un menu d'origine végétale est adapté à toutes les croyances, pratiques alimentaires et philosophies : il est le menu du vivre-ensemble par excellence.

[L'option végétale fonctionne et attire de nombreux convives](#), comme en atteste ce gestionnaire de restaurant universitaire qui propose aux étudiants une offre végétale quotidienne : <https://www.youtube.com/watch?v=7buithIcFvA&feature=youtu.be>