

Soutenir

# VEGANUARY

2022



Une campagne relayée par l'association



## VEGANUARY C'EST QUOI ?

L'initiative a été lancée en 2014 par l'ONG anglaise Veganuary (contraction de Vegan et January), qui mise sur **le mois des bonnes résolutions pour inviter le public à faire évoluer son alimentation.**

**Après avoir dépassé le million d'inscrits dans le monde, la campagne Veganuary aura lieu pour la seconde fois en France en janvier 2022** et c'est de nouveau l'association L214 qui a été choisie comme relais de cette campagne positive et stimulante autour du véganisme.

**Le concept est le suivant :** en s'inscrivant gratuitement sur le site [veganuary.com/L214](https://veganuary.com/L214) avec leur adresse e-mail, les participants reçoivent quotidiennement et pendant 31 jours des recettes vegan, des idées de menus faciles à réaliser, des astuces pratiques et des conseils nutritionnels pour accompagner en douceur cette découverte de la cuisine végétale.

Ce défi sera également l'occasion pour les participants de réfléchir à leur consommation de produits animaux, et de faire voler en éclats les éventuels préjugés qui entourent l'alimentation vegan.

## UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL ET SOCIÉTAL ÉNORME

Depuis son lancement en 2014, les statistiques d'impact de la campagne internationale Veganuary sur l'environnement ont été compilées\* par la Dr Helen Harwatt du programme Animal Law and Policy de l'Université Harvard. L'impact collectif a été énorme :

- **103 840 tonnes de CO2 équivalent économisées**, ce qui équivaut à faire le tour du monde en voiture près de 15 000 fois ;
- **6,2 millions de litres d'eau non gaspillés**, soit près d'un demi-million de chasses d'eau.
- **En nombre d'animaux, ce sont plus de 3,4 millions d'entre eux qui ont été épargnés**, selon les calculs du Veganalyser de l'association anglaise Vegan Society.



Pour Brigitte Gothière, cofondatrice de l'association L214 :

*« Janvier, c'est le mois des bonnes résolutions ! Veganuary nous donne l'opportunité de remettre en question nos comportements, avec une approche ludique et positive. L214 s'associe à cette démarche qui permet de découvrir la gourmandise de la cuisine végétale et tous ses bienfaits pour les animaux, mais aussi pour nous et notre planète. »*

# BILAN DE LA CAMPAGNE 2021 EN QUELQUES CHIFFRES NIVEAU MONDE

VEGANUARY 

Plus de **582 000 PERSONNES** du monde entier inscrites au challenge



Le hashtag veganuary a comptabilisé plus de **170 MILLIONS** de vues sur tik tok à fin janvier

**570 NOUVEAUX PRODUITS** ont été lancés pour le veganuary

**259 NOUVEAUX MENUS VEGAN** ont été ajoutés dans les chaînes de restaurants

**57 GRANDES ENTREPRISES** ont participé au challenge entre collègues

**1550 ARTICLES DE PRESSE** ont été publiés sur le veganuary





*Si, quand vous pensez à la crise climatique ou à la violence de notre système alimentaire, vous vous sentez impuissant et vous vous dites « J'aimerais tellement pouvoir faire quelque chose » : vous pouvez. Dès maintenant. Inscrivez-vous pour tester le véganisme en janvier.*

Joaquin Phoenix,  
Ambassadeur Veganuary



**Vous aussi, vous pouvez nous aider à diffuser cette campagne auprès d'un large public. Nous vous proposons plusieurs formats de participation :**

## **PROPOSITION 1 - Ambassadeur ou Ambassadrice**

Un portrait de vous et une phrase qui définit votre intérêt pour la campagne, comme Joaquin Phoenix. Ce portrait sera utilisé sur nos réseaux sociaux, dans nos communiqués de presse.

# CELEBRITY SUPPORTERS AND INFLUENCERS HELPED SPREAD THE MESSAGE

# VEGANUARY

## PROPOSITION 2 Relevez le défi !

Vous êtes prêt.e à relever le défi ! Vous vous inscrivez au challenge et vous partagez votre expérience avec vos fans sur vos réseaux sociaux. Nous mobiliserons la presse pour relayer votre implication et votre engagement.



TikTok superstar **TABITHA BROWN** encouraged millions to try vegan in January by starring in the official Veganuary TV ad



Long-time supporter **CHRIS PACKHAM** encourages people to try vegan for the environment



Actor and Veganuary supporter **DANIELLA MONET** was the face of a new Veganuary video titled 'Why my family will never eat dairy'



Brazilian superstar **XUXA** supported our campaign for the first time this year



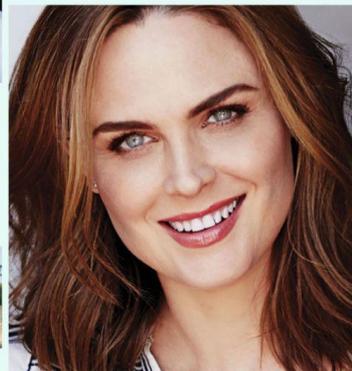
Hollywood star **ALEC BALDWIN** supported Veganuary for the first time this year stating that his entire family has moved to a plant-based diet when eating at home



British actor **SUSAN WOKOMA** encouraged people to join the challenge during a Veganuary photoshoot at a local sanctuary



Actor **JAMES MOORE** joined Veganuary as an ambassador last year and his 'talking head' video became one of the most watched videos on our channel



Actor **EMILY DESCHANEL** described Veganuary as a „win win win“ and encouraged everyone to give it a go

## PROPOSITION 3 - Participation gourmande : Vous êtes passionné.e de cuisine ?

Partagez-nous votre recette vegan préférée. Sucrée ou salée, nous pourrions l'intégrer dans la version française du [cookbook](#) des célébrités aux côtés des autres personnalités qui soutiennent la campagne à travers le monde. Nous la partagerons également sur nos canaux de communication (réseaux sociaux et communiqués de presse).



*Beoncé*

Chanteuse superstar, Beyoncé est aussi connue pour son régime végétalien de 22 jours, qui, selon elle, l'a aidée à perdre du poids à court terme et à faire de meilleurs choix alimentaires à long terme. Son plat préféré ? C'est sans aucun doute ce guacamole vitaminé, parfait aussi bien pour un en-cas qu'en entrée, dans un sandwich ou dégusté à même le bol avec des chips de tortilla devant la télévision.



*Petit Biscuit*

Petit Biscuit est un musicien électro français virtuose : il a sorti son premier album alors qu'il avait à peine le bac en poche ! En plus d'être hyper talentueux, il est aussi plein de compassion et concerné par la cause animale. Pour vous régaler, il recommande ce curry nourrissant et réconfortant.

### CURRY D'ÉPINARDS ET DE POMMES DE TERRE PAR PETIT BISCUIT

POUR 2-3 PERSONNES

### GUACAMOLE BEYONCÉ EST CRAZY IN LOVE DE CETTE RECETTE !

**INGRÉDIENTS**

- 2 avocats bien mûrs
- ½ c. à café de sel
- Le jus de ½ citron vert
- ½ petit oignon rouge coupé en très petits dés
- 1 piment vert épépiné et émincé très finement
- 1 tomate bien mûre coupée en dés
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche

**PRÉPARATION**

1. Écrasez les
2. Ajoutez tous et mélangez

**INGRÉDIENTS**

- 2 c. à soupe d'huile végétale ou de coco
- 1 oignon pelé et coupé en dés
- 2 gousses d'ail pelées et émincées
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 gros piment rouge épépiné et émincé finement\*
- ½ c à café de cumin moulu
- ½ c. à café de curcuma moulu
- ½ c. à café de coriandre moulu
- 500 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 2,5 cm
- 250 g d'épinards
- Sel et poivre

**PRÉPARATION**

1. Faites revenir l'oignon pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices moulues, puis faites revenir encore 2-3 minutes en remuant.
3. Ajoutez les pommes de terre et mélangez jusqu'à ce que les épices soient réparties uniformément.
4. Ajoutez 120 ml d'eau et couvrez. Laissez les pommes de terre cuire pendant 7-10 minutes. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Quand les pommes de terre sont tendres, incorporez les épinards et faites-les cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent.
6. Assaisonnez selon votre goût.

\* Comme dans toutes les autres recettes qui en contiennent, vous pouvez remplacer le piment rouge par du piment en poudre et/ou du poivron rouge, réduire la quantité ou supprimer cet ingrédient si vous n'aimez pas les plats épicés. Tout est fonction de goûts !

## ‘There’s more to veganism than salad’: Meet the UK’s vegan changemakers taking over Instagram and TikTok

This year saw record sign-ups to the Veganuary challenge: **Chantal Da Silva** meets the social media influencers leading their followers towards a plant-based lifestyle

Monday 01 February 2021 12:15 •  Comments



## EXTRAITS DE LA REVUE DE PRESSE DE LA CAMPAGNE 2021

- [The indépendant UK](#)
- [Vegconomist](#)
- [The Guardian](#)
- [The Grocer](#)
- [20 minutes](#)
- [La dépêche](#)
- [Neo restauration](#)
- [Sky news](#)

**Nous vous remercions par avance pour votre précieuse contribution pour les animaux et la planète !**

Votre contact : **Sébastien Grandgambe**

[sebastien.gr@l214.com](mailto:sebastien.gr@l214.com) / 06 64 92 91 71

L'équipe L214

