

VEGANUARY



**POURQUOI ET COMMENT
LES MUNICIPALITÉS
PEUVENT PARTICIPER**

L214.

À PROPOS DU **VEGANUARY**

Veganuary est une association anglaise **qui encourage les gens partout dans le monde à réaliser un challenge : essayer une alimentation 100 % végétale pendant tout le mois de janvier** (et au-delà !).

Depuis sa création en 2014, **Veganuary** a inspiré et aidé **des millions de personnes dans le monde à tester l'alimentation végétale.**

La campagne **Veganuary** est déployée chaque année dans plusieurs pays du monde, dont la France : **L214 est le relai officiel du Veganuary depuis 2021.**



À PROPOS DU VEGANUARY

Le principe :

[Un challenge](#) destiné au grand public pour tester l'alimentation vegan pendant le mois de janvier.

Quel format ?

Chaque participant reçoit 1 mail par jour pendant tout le mois : recettes, plans de menus, informations nutritionnelles, vidéos et conseils.



SOURCES VÉGÉTALES DE CALCIUM

<p>Apports journaliers recommandés Pour les adultes – 950-1000 mg</p>		<p>LAITS VÉGÉTAUX</p> <p>Plusieurs boissons végétales sont enrichies en calcium</p> <p>120 mg / 100 ml</p>
<p>LÉGUMES À FEUILLES VERTES</p> <p>(ex. : roquette) 160 mg / 100 g</p>	<p>TOFU</p> <p>100 mg / 100 g</p>	<p>LÉGUMINEUSES</p> <p>(ex. : pois chiches) 90,6 mg / 100 g</p>

NOTRE GUIDE POUR LA PÂTISSERIE VEGAN

<p>REMPLENER LE LAIT</p> <p>Utiliser la même quantité de votre lait végétal préféré.</p>	<p>REMPLENER LES ŒUFS</p> <p>LES GÂTEAUX ET LE PAIN</p> <p>ŒUF D'ELIN Remplacer chaque œuf par 3 càs de graines de lin mûlées avec 3 càs d'eau pendant 1 à 2 minutes. Ou... BANANE Remplacer chaque œuf par 1/2 banane (plus elle est mûre, mieux c'est !) Ou... ALTERNATIVE AUX OVOPRODUITS C'est une bonne option lorsque la recette demande une grande quantité d'œufs, plusieurs mangent soit sur le marché (Yungu, Algèma, Le Paponde, etc.)</p>	<p>CHEESECAKES ET AUTRES</p> <p>TOFU SOYEUX On le trouve facilement dans les magasins bio et les magasins asiatiques. Il est parfait pour faire des cheesecakes, des brownies et bien d'autres desserts. MERINGUES AQUAFABA (EAU DE CUISSON DES POIS CHICHES) Battre en neige avec un fouet comme pour la blanc d'œuf.</p>
---	--	--

REMPLENER LE BEURRE
BEURRE VÉGÉTAL ET MARGARINE VÉGÉTALE
Il existe plusieurs alternatives 100% végétales dans les magasins.

POUR PLUS D'ASTUCES ET DE RECETTES VISITEZ VEGAN-PRATIQUE.FR

Vos recettes du jour



Terrine tofu-carottes

Préparation : 20 minutes | Temps total (avec cuisson) : 50 minutes | 13 ingrédients | Facile

[Voir la recette](#)

Tarte aux fraises sur crème pâtissière vegan

Préparation : 45 minutes | 12 ingrédients | Facile

[Voir la recette](#)



Meringues vegan, facile et rapide

Préparation : 2 h | 4 ingrédients | Intermédiaire

[Voir la recette](#)



LES MISSIONS DU VEGANUARY

Donner envie à toute personne de tester l'alimentation végétale.

Mettre en lumière les bénéfices d'une alimentation plus respectueuse des animaux, de l'environnement et de la santé.

Encourager les différents acteurs à augmenter la disponibilité, l'accessibilité et la visibilité de l'offre vegan en France.

Les municipalités font partie de ces acteurs qui peuvent participer directement **à démocratiser l'alimentation végétale**, auprès de leurs équipes et de l'ensemble des habitants (*événements, communications, repas végétaux dans les restaurants collectifs, etc.*).



LE RÔLE CLÉ DES MUNICIPALITÉS

L'alimentation représente 22 % de l'empreinte carbone de notre consommation totale, elle est le 3^e poste le plus émetteur de gaz à effet de serre, après le transport (30 %) et le logement (23 %) ([données issues du site notre-environnement.gouv.fr](https://www.notre-environnement.gouv.fr)).

A ce titre, **les municipalités**, de par leur gestion de restaurants collectifs et leur **responsabilité**, notamment environnementale et éthique auprès de leurs concitoyens, ont un rôle clé à jouer sur cette thématique.

Veganuary constitue ainsi une opportunité et un levier efficace pour progresser sur l'alimentation végétale, en rejoignant une **dynamique collective** (nationale et internationale !).



RETOUR EN VIDEO SUR L'EDITION 2024 DU **VEGANUARY**

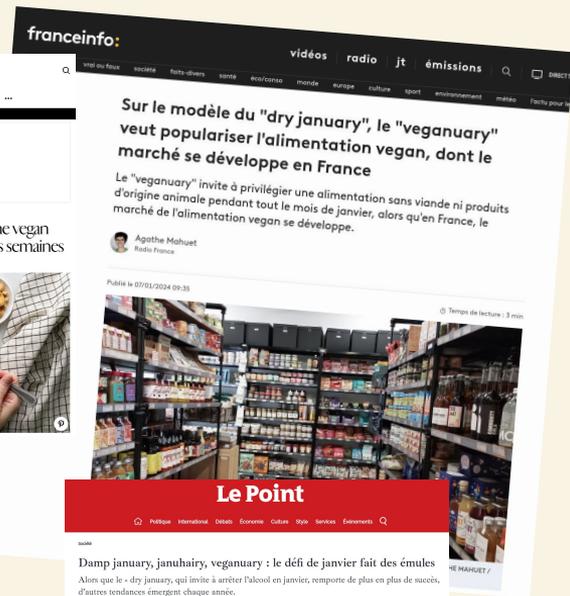


DE MULTIPLES RETOMBÉES MÉDIAS

166 retombées presse en 2024
contre 126 en 2023.

La presse locale s'intéresse beaucoup

au sujet
**Veganuary est une opportunité
pour communiquer
positivement sur les actions
menées sur la végétalisation
des repas !**



VEGANUARY

**PROPOSITIONS D' ACTIONS POUR
PARTICIPER AU VEGANUARY**

L214.

LA PARTICIPATION A MINIMA

→ Afficher votre participation sur un support officiel

- ◆ Affichage municipal
- ◆ Article dans le magazine municipal
- ◆ Article sur le site Internet de la ville
- ◆ Publications sur les réseaux sociaux de la ville

Pour inviter les habitants à tester l'alimentation végétale au mois de janvier,

Avec l'inscription au challenge sur le site : veganuary2025.fr

Et le partage de recettes, de conseils, de bonnes adresses, etc. ([cf slide 19](#))

AUTRES IDÉES D' ACTIONS

MARQUER VOTRE ENGAGEMENT

Veganuary est une opportunité pour prendre ou rappeler les engagements en faveur des animaux et de l'alimentation végétale :

- **La charte Une Ville Pour les Animaux :**
 - ◆ Rappeler les engagements pris et les échéances
 - ◆ Prendre de nouveaux engagements, par exemple sur les repas végé dans les cantines scolaires
- **Généraliser les buffets végé** pour les réceptions officielles de la ville
- **Proscrire le foie gras** des réceptions officielles de la ville
- Mettre en place **l'offre végétale par défaut** pour les réceptions municipales (chair animale à la demande)
- **Intégrer dans un document cadre un objectif de réduction de 50 % de la consommation de chair animale** (viande et poisson) par l'augmentation de la part de protéines végétales dans l'alimentation des habitants de la ville à échéance 2030

COMMUNIQUER SUR LA VÉGÉTALISATION DE L'ALIMENTATION

- **Dédier une page ou double-page à l'alimentation végétale dans votre journal/magazine municipal de décembre/janvier :**
 - ◆ Communiquer sur les ambitions de la ville sur le sujet, et tout ce que la ville fait déjà pour les animaux (rappel de la charte, etc.)
 - ◆ Présenter le challenge Veganuary (*le texte et les visuels vous seront fournis*)
 - ◆ Proposer des recettes 100% végétales (*une banque de recettes et de photos vous sera fournie*)

- **Communiquer sur les réseaux sociaux de la ville :**
 - ◆ En exposant les objectifs/ambitions de végétalisation de l'alimentation de la collectivité
 - ◆ En invitant les habitants à s'inscrire au challenge Veganuary
 - ◆ En publiant des recettes et/ou des idées de menus festifs 100% végétal

- **Réaliser une interview du/de la Maire :** en partageant ses ambitions sur les enjeux de la végétalisation de l'alimentation.

ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS

Pour sensibiliser les habitants :

- **Organiser une conférence sur l'alimentation végétale :** nous pourrons vous proposer un intervenant de l'équipe L214 Food pour sensibiliser vos concitoyens aux enjeux de la végétalisation de l'alimentation. *L'intervention est gratuite.* [Flyer de présentation consultable ici.](#)
- **Proposer l'exposition sur l'alimentation et la cuisine végétale :** nous mettons à votre disposition gratuitement les panneaux de l'exposition, que vous pourrez afficher dans le lieu de votre choix (lieu couvert). [Panneaux consultables ici.](#)



ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS

En impliquant vos équipes et d'autres acteurs :

- **Proposer un buffet 100% végétal** lors de réceptions officielles (par exemple pour la cérémonie des vœux du Maire).
- **Proposer des animations auprès des enfants** : ateliers de cuisine de gâteaux vegan, interventions sur l'éthique animale (avec [L214 Education](#))
- **Proposer à l'école hôtelière** de la ville de participer au [trophée VegOresto Pro](#)
- **Lancer un concours du meilleur plat vegan** avec les restaurateurs de la ville



SENSIBILISER LES EQUIPES MUNICIPALES

- **Intervention auprès des salariés de la restauration collective** : nous vous proposons de réaliser une intervention théorique gratuite auprès des chefs et salariés de la restauration collective pour comprendre les enjeux liés à la végétalisation de l'alimentation et découvrir les possibilités qui s'offrent à eux pour réaliser des plats gourmands, bons, nutritifs, équilibrés et copieux.
- **Inviter vos collègues des différentes équipes municipales à réaliser le challenge Veganuary** ("workplace challenge").



VÉGÉTALISER L'OFFRE EN RESTAURATION COLLECTIVE

Dans vos restaurants administratifs (et potentiellement les cantines scolaires) :

- **Proposer 1 journée 100% végétale** en début de mois pour marquer le lancement du Veganuary.
- **Proposer au moins un menu 100% végétal par semaine pendant le mois de janvier**, de l'entrée au dessert.
- **Communiquer dans les restaurants collectifs sur le Veganuary** (avec affiches et QR code par exemple) pour inviter les personnes à s'inscrire au challenge.



VEGANUARY

LES OUTILS FOURNIS

PAR L214

L214.

DES SUPPORTS DE COMMUNICATION

→ En version digitale et/ou imprimée :

- Les logos Veganuary
- Un texte de présentation
- Les keys visuals 2025
- Le flyer
- Des stickers...



Ces outils seront mis à votre disposition au fur et à mesure dans un drive partagé

UNE BASE DE FOURNISSEURS

→ Un listing d'entreprises d'agroalimentaire proposant des produits 100% végétal à contacter pour vos approvisionnements

- ★ Des distributeurs spécialisés
- ★ Des marques dédiées à la restauration collective
- ★ Des marques food vegan

La liste des entreprises participant au Veganuary vous sera fournie.



Exemples d'enseignes fournissant la restauration collective.

Une autre liste plus complète est également disponible sur le site vegoresto-pro.fr

UNE BASE DE DONNÉES DE RECETTES AVEC PHOTOS LIBRES DE DROIT

→ **Inspirez vos concitoyens en leur partageant des recettes simples et délicieuses - exemples :**

- ★ [Tarte épinards - champignons](#)
- ★ [Potée aux légumes d'hiver](#)
- ★ [Wrap à la mexicaine](#)
- ★ [Gâteau aux pommes](#)
- ★ [Pancakes à la banane](#)

etc.



L'équipe L214 pourra vous fournir gratuitement des recettes avec les photos pour illustrer.

De nombreuses autres recettes sont disponibles sur le site : vegan-pratique.fr

POUR PARTICIPER, C'EST TRÈS SIMPLE

Un simple message suffit !

[Contactez-nous](#)

food-local@l214.com

