

# VEGANUARY

---



**POURQUOI ET COMMENT  
LES MUNICIPALITÉS  
PEUVENT PARTICIPER**

# 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><b>LAITS VÉGÉTAUX</b></p> <p>Plusieurs boissons végétales sont enrichies en calcium</p> <p>120 mg / 100 ml</p>
<p><b>LÉGUMES À FEUILLES VERTES</b></p> <p>(ex. : roquette) 160 mg / 100 g</p>	<p><b>TOFU</b></p> <p>100 mg / 100 g</p>	<p><b>LÉGUMINEUSES</b></p> <p>(ex. : pois chiches) 90,6 mg / 100 g</p>

### NOTRE GUIDE POUR LA PÂTISSERIE VEGAN

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

**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<sup>e</sup> 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**

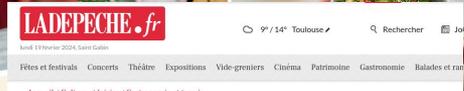
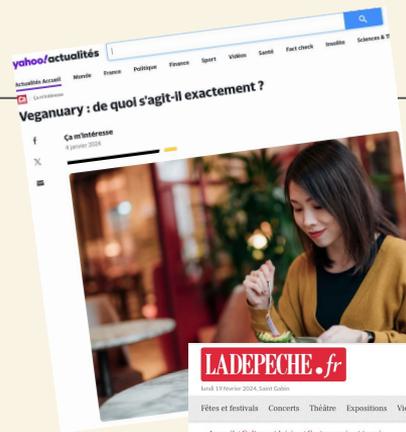


# DE MULTIPLES RETOMBÉES MÉDIAS

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**



# 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 (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](#)
- **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



# 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...



Visuels de l'édition 2024

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 est disponible [ICI](#).



Exemples d'enseignes fournissant la restauration collective.

Une autre liste plus complète est également disponible sur le site [vegoresto-pro.fr](http://vegoresto-pro.fr)

# UNE BASE DE DONNÉES DE RECETTES AVEC PHOTOS

→ **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.

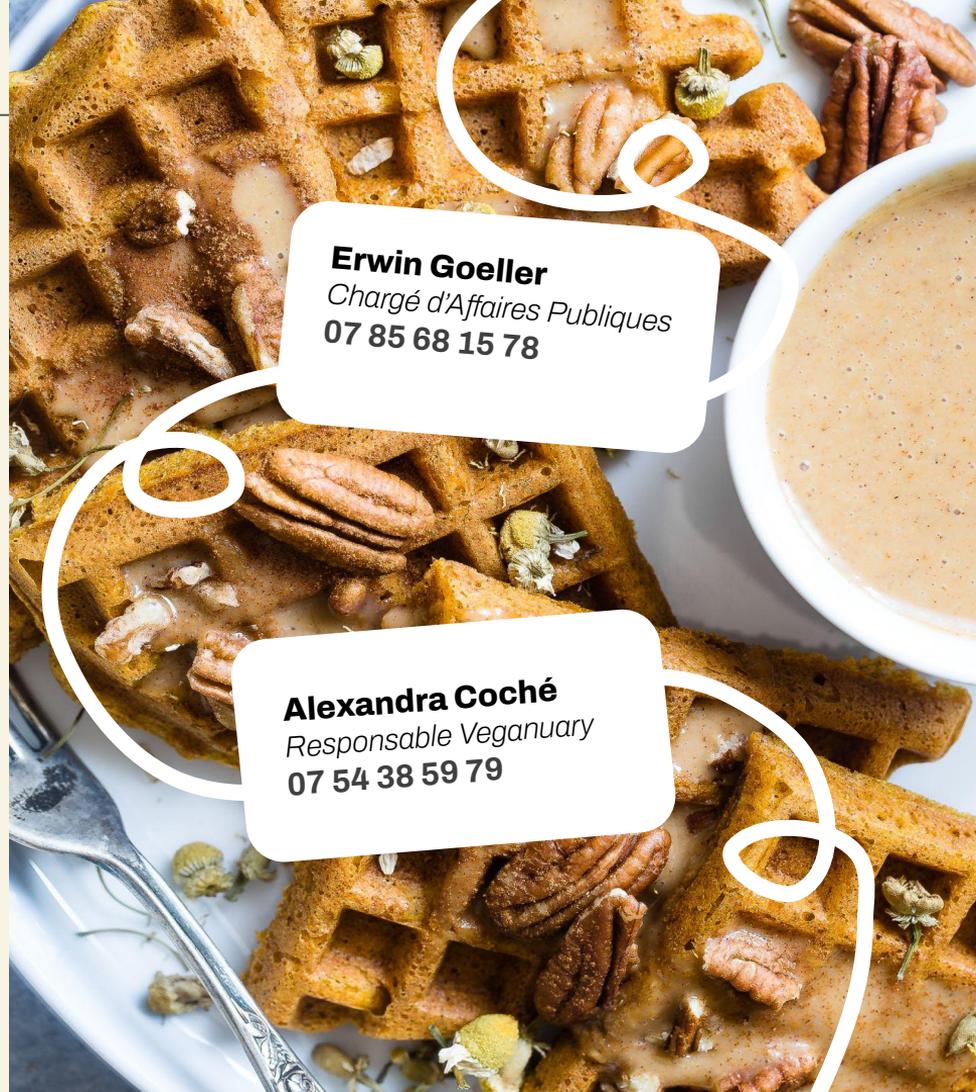
De nombreuses autres recettes sont disponibles sur le site : [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)



# POUR PARTICIPER, C'EST TRÈS SIMPLE

Un simple retour de mail pour nous informer  
des actions que vous allez mener suffit !

Contactez-nous à l'adresse  
[food-local@l214.com](mailto:food-local@l214.com)



**Erwin Goeller**  
*Chargé d'Affaires Publiques*  
07 85 68 15 78

**Alexandra Coché**  
*Responsable Veganuary*  
07 54 38 59 79