

## **Pour notre santé : plus de végétal dans nos assiettes et celles de nos enfants**

L'Organisation mondiale de la santé alerte sur deux urgences : [sanitaire](#), d'une part, et [environnementale](#) d'autre part. Nous, médecins, diététicien.nes, infirmier.es, pharmacien.nes et autres professionnel.les de santé appelons de nos vœux une évolution de notre alimentation en faveur de davantage de végétal. [Diminuer notre consommation de viande](#) est indispensable si nous voulons prendre soin de notre santé, de celle de nos enfants et de notre environnement. Pour arriver à ce changement et rendre accessible à toutes et tous une alimentation durable et de qualité, l'État doit assumer ses responsabilités et soutenir l'introduction de menus végétariens équilibrés dans la restauration collective. Cette mesure bénéficierait à tous, et particulièrement aux [populations les plus défavorisées](#), qui par manque de moyens et se tournent vers les viandes bon marché et ne consomment pas suffisamment de fruits, de légumes et de légumineuses.

C'est pour répondre aux enjeux climatiques avec des solutions concrètes que la Convention citoyenne pour le climat a voté 149 propositions, parmi lesquelles la diminution dans nos assiettes de 20% des apports en viande et en produits laitiers et l'introduction d'une option végétarienne quotidienne dans la restauration collective à partir de 2022. À l'heure où le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) rappelle la nécessité de baisser drastiquement notre consommation de protéines animales au profit d'une alimentation plus végétale, cette mesure s'avère indispensable pour que la France atteigne ses objectifs climatiques.

Dans le même temps, la végétalisation de notre alimentation constitue une réponse aux enjeux de santé publique. La fréquence des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et les cancers augmente. Les épidémies de maladies infectieuses, dont on sait que 75% viennent des animaux, prolifèrent. L'apparition de bactéries multi-résistantes dont l'accroissement est directement en lien avec l'utilisation importante d'antibiotiques dans les élevages intensifs est préoccupante. En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS), l'Agence nationale de santé environnementale (ANSES) et le Haut Conseil à la Santé Publique (HCSP) appellent à une diminution de notre consommation de viande et à l'augmentation de nos apports en fruits, légumes et légumineuses. Ces derniers sont sources de fibres, dont on observe une carence globale dans la population française, et de vitamines essentielles.

Par ailleurs, n'oublions pas que l'introduction de menus végétariens équilibrés en restauration collective constitue une réponse à une attente sociétale majeure : [12% des 18-23 ans](#) se déclarent végétarien.nes et [60% des Français.es](#) soutiennent l'introduction d'une option végétarienne quotidienne dans la restauration collective.

Proposer une option quotidienne végétarienne dans la restauration collective constituerait une avancée citoyenne majeure. Et cela est d'autant plus urgent qu'à ce jour, les milliers d'enfants et d'adultes qui ne consomment ni viande ni poisson se retrouvent souvent avec des plats déséquilibrés - une double ration de pâtes par exemple - en lieu et place des plats carnés servis. Cela permettrait également aux personnes qui ne sont pas habituellement végétariennes de diversifier leur alimentation vers davantage d'aliments d'origine végétale.

Enfin, l'option végétarienne quotidienne est d'ores et déjà une réalité pour plus de 200 villes et communes (qui gèrent les cantines des crèches, des écoles, des maisons de retraite et des Ehpad municipaux) ainsi que pour des dizaines de structures (restaurants administratifs, CROUS, hôpitaux, etc). En moyenne, quand l'option végétarienne est disponible dans la restauration collective, entre 15 et 17% des choix se portent sur elle. Cela signifie qu'elle répond à une demande sociétale forte et qu'avec de la volonté politique, l'option végétarienne est possible. C'est pourquoi nous, soussigné.es médecins, diététicien.nes, infirmier.es, pharmacien.nes et autres professionnel.les de santé, appelons le gouvernement à soutenir l'inscription par les parlementaires, au sein de la loi Climat et Résilience qui sera débattue et votée dans les prochaines semaines à l'Assemblée nationale, de l'obligation d'une option végétarienne quotidienne dans l'ensemble de la restauration collective. Cette mesure est indispensable tant pour notre santé que pour la protection de notre planète, et pour plus de justice sociale.