

Association végétarienne de Montréal

Lutter contre les changements climatiques grâce à une alimentation plus végétale

Appel à mémoires du PECC - Thématique jeunesse



Écrit par Eugénie Bergeron et Samuel Tremblay

Révisé par Krystine Beauregard, Sarah-Jade Poulin, Yoann Racine et Nicolas Valente

Adopté en conseil d'administration le 31 octobre 2019



AVM

Association
Végétarienne
DE Montréal

Page de garde

Table des matières

Introduction	4
L'agriculture comme vecteur de la décarbonisation	5
Décarbonisation et opportunité économique	6
L'importance des incitatifs gouvernementaux	6
Un mode de vie végétal pour un Québec en meilleure santé	7
Un régime recommandé par la science	7
Les bienfaits du végétalisme sur la santé publique	7
L'individu au coeur du changement	8
L'action commence par l'éducation	9
Conclusion	10
Bibliographie	11

Introduction

La génération Y, ou des millénariaux, constituée des personnes nées entre 1980 et 2000, a causé une véritable onde de choc sur le milieu professionnel [1]. À présent, ses membres causent une autre révolution, tout aussi soudaine qu'inattendue sur l'industrie alimentaire. Un sondage réalisé en 2018 par l'Université Dalhousie démontre que 63 % des personnes végétaliennes¹ au Canada ont moins de 38 ans [2]. De plus, un autre sondage effectué en 2019 démontre que les 18 à 34 ans sont deux fois plus nombreux (35.5 % contre 15.5 %) à désirer réduire leur consommation de viande que les 35 à 54 ans, et même trois fois plus nombreux que les 55 ans et plus (10.5%) [3].

L'Association végétarienne de Montréal (AVM), organisme à but non lucratif oeuvrant depuis 2004 à promouvoir les bénéfices de l'alimentation végétale auprès du grand public, est bien au fait de ce mouvement. En effet, plus de 40 % de ses membres actifs ont moins de 35 ans. L'adoption d'une alimentation plus végétale est donc un enjeu important pour les jeunes. Qui plus est, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) a mentionné, lors d'une de ses rencontres, que les diètes avec une teneur réduite en produits d'origine animal émettent moins de GES, utilisent moins de terres et représentent une amélioration nutritionnelle comparées aux diètes actuelles [4].

Ainsi, les jeunes sont, par leur régime alimentaire, au coeur de la lutte contre les changements climatiques. C'est dans cet esprit que l'AVM a produit le présent mémoire afin que le nouveau plan d'électrification et de changements climatiques (PECC) du gouvernement québécois intègre un volet qui propagera ces valeurs au-delà de la génération Y. Pour ce faire, l'industrie agroalimentaire québécoise sera présentée comme une opportunité de décarbonisation. Dans un second temps, la preuve des bénéfices liés à un mode de vie plus végétal sera démontrée afin que toutes les générations puissent profiter d'une longévité accrue. Enfin, des propositions de politiques permettant la mise en oeuvre de ces faits grâce à l'éducation seront émises.

¹ Le terme « végétalien » fait ici référence au végétalisme, régime alimentaire qui exclut tout produit d'origine animale (viande, poisson, lait, oeufs, miel.)

L'agriculture comme vecteur de la décarbonisation

Le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques rapportait, en 2018, que le secteur de l'agriculture était responsable à lui seul de 9.6% des émissions de GES du Québec [5]. Ce pourcentage se décompose en 4 postes : la fermentation entérique (3.7 %), la gestion du fumier (2.6 %), la gestion des sols agricoles (2.8 %) et le chaulage, l'urée et autres engrais carbonés (0.5 %). L'agriculture animale² est donc responsable de 6.3 % des émissions annuelles québécoises, sans compter la portion des émissions du transport routier résultant du transport des animaux issus de celle-ci.

Dans l'optique de précisément quantifier les impacts d'un produit ou d'un service, il est monnaie courante d'utiliser l'approche de l'analyse du cycle de vie. Celle-ci permet de calculer diverses métriques environnementales de la production à la fin de vie d'un aliment, par exemple. Ainsi, une méta-analyse de 164 analyses de cycles de vie s'est penchée sur l'impact environnemental de différents aliments protéinés. Celle-ci a conclu que les impacts du maïs, du blé, du riz et des produits frais sont, selon tous les indicateurs utilisés³, 2 à 25 fois moins élevés que ceux des fruits de mer, du lait, des oeufs, du porc et de la volaille et 20 à 100 fois moins élevés que ceux des ruminants [6].

C'est face à cette opportunité de décarbonisation que le présent mémoire propose au gouvernement du Québec d'innover en mettant en place au sein du PECC un programme d'accélération de la transition vers une agriculture sobre en carbone (PATAC). Ce programme comporte deux phases : l'extension du système de plafonnement et d'échange de droits d'émission (SPEDE) québécois à l'agriculture, actuellement non-couverte [7] et la mise en place d'incitatifs gouvernementaux pour les agriculteurs et agricultrices désirant effectuer une transition de la production animale vers une production végétale. Les arguments scientifiques derrière ces propositions sont présentés dans les prochaines sections en compagnie d'exemples concrets de politiques gouvernementales.

² L'encyclopédie canadienne définit l'agriculture animale comme étant « la pratique d'élever des animaux dans le but d'en tirer des aliments ou de les utiliser à des fins récréatives. »

³ Les indicateurs comprennent les gaz à effet de serre, l'usage des terres, la consommation d'énergie, le potentiel d'acidification et le potentiel d'eutrophisation

Décarbonisation et opportunité économique

La décarbonisation d'une industrie présente de nombreuses opportunités économiques intéressantes justifiant l'extension du SPEDE à l'industrie agroalimentaire québécoise. En effet, l'Institut du Québec (IdQ) recommande dans l'un de ses rapports au gouvernement québécois de « reconnaître et mettre de l'avant l'effet "net positif" des réductions de gaz à effet de serre obtenues à l'étranger grâce à l'énergie et aux produits et services québécois. » [8] Or, un tel effet est impossible à quantifier sans l'extension ici proposée. Dans le même ordre d'idées, l'organisation de coopération et de développement économique (OCDE) a publié fin 2018 un bilan sur les entreprises participant au SPEDE européen. Celui-ci fait état d'un accroissement des revenus de l'ordre de 7 % à 18 % et d'une hausse de l'embauche de personnel de 6 % à 10 % pour ces entreprises participant au système, lorsque comparées à des entreprises similaires n'y participant pas [9].

L'importance des incitatifs gouvernementaux

Le gouvernement québécois s'est penché, en 2005, sur « la notion de rétribution pour la production de biens et services environnementaux (B&SE). » et notait une pression de la part de certains groupes à implanter des mesures de rétribution des B&SE [10]. L'IdQ recommandait aussi, dans son rapport, de « soutenir [...] le démarchage sur les nouveaux investissements en lien avec l'économie sobre en carbone qui peuvent être faits sur le territoire québécois » [8]. L'AVM suggère de regrouper de telles enveloppes monétaires en 2 catégories au sein du PATAC : l'atténuation des GES provenant de l'agriculture animale et l'aide à la transition vers une agriculture à production végétale. Un rapport de Coordination SUD propose de plus une série de recommandations pour le premier groupe : la meilleure gestion de l'alimentation du bétail, l'action sur les mécanismes de digestion et et la fermentation des excréments contrôlée, par exemple [11]. Les fermes agricoles voulant effectuer de tels projets se verraient alors appuyées par des réductions d'impôts. D'autres pratiques permettent d'appuyer les fermes ne désirant pas se prémunir de la première enveloppe et de directement effectuer la transition nécessaire. L'AVM préconise précisément cela : Un prêt à 0 % pour l'achat d'équipements agricoles destinés à la production végétale et une compensation pour les producteurs maraîchers et céréaliers voulant accompagner des fermes en partageant leur expertise, par exemple.

Un mode de vie végétal pour un Québec en meilleure santé

Les volets environnementaux et économiques ayant déjà été abordés dans la section précédente, c'est l'aspect social de la question qui est étudié dans les paragraphes suivants. Il s'agit donc de présenter les changements pouvant être faits dans l'assiette de chaque individu pour une population plus en santé.

Un régime recommandé par la science

Le végétalisme est une pratique alimentaire visant la consommation d'aliments d'origine végétale uniquement (grains, légumineuses, fruits, légumes, fruits à coque, champignons). Ainsi, tous produits d'origine animale et leurs dérivés⁴ sont totalement exclus. Il est important de noter que ce régime alimentaire convient à tous les stades du développement humain selon l'*American Dietetic Association* : « [...] les régimes végétariens, (y compris végétaliens), convenablement planifiés, sont sains, adéquats sur le plan nutritionnel et peuvent fournir des avantages pour la santé pour la prévention et le traitement de certaines maladies [...] Les régimes végétariens et végétaliens équilibrés sont appropriés à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, l'âge adulte ainsi que pour les sportifs » [12].

En outre, le nouveau guide alimentaire canadien propose de « [manger] des légumes et des fruits en abondance » et incite les citoyens à « [choisir] plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale ». Il précise aussi que « [...] la consommation régulière d'aliments d'origine végétale [permet] de consommer plus de fibres et moins de gras saturés [...] », ce qui représente un avantage pour la santé des individus [13]. Un régime végétalien équilibré répond donc aux prescriptions du guide alimentaire canadien.

Les bienfaits du végétalisme sur la santé publique

Il a déjà été prouvé que l'adoption des régimes alimentaires méditerranéens et végétariens, régimes mettant aussi l'accent sur les aliments d'origine végétale, permettent de réduire la

⁴ Des exemples de dérivés comportent les bouillons à base d'animaux ou bien encore les substances laitières modifiées

prévalence de certaines maladies. Au même titre que ces régimes, le végétalisme permet également de réduire les risques de contracter plusieurs problèmes de santé chroniques : maladies cardiovasculaires (réduction des risques de 40 %), hypertension (réduction des risques de 34 %), diabète de type 2, maladies liées à un haut taux de cholestérol, certains types de cancer et l'obésité [14, 15].

En effet, une étude pointe vers une consommation trop élevée de produits d'origine animale comme la source de tels problèmes de santé. Notamment, la viande rouge et les produits transformés à base de viande sont à l'origine, autant chez les femmes que chez les hommes, d'une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et du cancer colorectal [16].

Au Québec, en 2003, 15 948 personnes sont décédées des causes de maladies cardiovasculaires. Il est estimé que ce taux de décès augmentera de plus en plus étant donné le vieillissement de la population [17]. De plus, de 2013 à 2014, 17.3 % des personnes âgées de plus de 12 ans ont reçu un diagnostic d'hypertension (environ 1.4 millions) et 6.3 % étaient diagnostiqués diabétiques (environ 500 000) [18]. Il faut noter que le traitement de ces maladies occasionnent des coûts importants pour le Québec qui s'élèvent à plusieurs milliards de dollars.

À la lumière de ces faits, il pourrait donc être opportun pour le gouvernement de promouvoir un mode de vie plus végétal auprès de la population.

L'individu au coeur du changement

Le gouvernement n'est cependant pas le seul acteur de ce changement : il devrait s'agir d'un effort commun. Les différentes générations (X, Y, Z, etc.) doivent prendre conscience de l'importance d'une alimentation saine et végétale puisque celle-ci n'a pas seulement des répercussions positives sur la santé des individus, mais aussi des impacts sur le système de santé de la province ainsi que sur l'environnement. Ce sont là des enjeux qui affecteront certainement les générations futures. Or, des changements peuvent être apportés par l'entremise de gestes individuels simples au quotidien afin de prévenir les risques liés aux maladies chroniques et de diminuer son empreinte environnementale.

L'action commence par l'éducation

Le marché du carbone Québec-Californie est un exemple intéressant d'idée novatrice et en phase avec les valeurs québécoises. La Californie a cependant d'autres initiatives qui méritent d'être soulignées, comme le projet de loi AB 479 qui accorde un financement bonifié aux cantines scolaires désirant augmenter la proportion de mets végétaliens. Le docteur Neal Barnard, président du comité des omnipraticiens pour une médecine responsable, appuie : « [...] les plats végétaliens protègent non seulement la santé des étudiants et étudiantes mais leur enseigne aussi le respect de l'environnement.⁵ » [19]

Un autre exemple est celui de l'école californienne MUSE, première école primaire et secondaire à être devenue 100 % végétalienne à l'automne 2019. Cet audacieux virage en faveur d'une réduction de l'empreinte carbone lui a valu de nombreuses récompenses en développement durable, dont le « *Greenest Restaurant Award* » [20]. Cela a aussi été l'occasion pour l'école d'implanter le programme « *Seed to Table* », qui utilise une méthode pratique afin de conscientiser les élèves face aux connections existantes entre leurs choix alimentaires, leur santé et la durabilité des écosystèmes.

C'est face à ces belles initiatives qui sont malheureusement absentes du Québec que le présent mémoire propose d'adapter le programme du MEES. Présentement, l'environnement et la consommation sont des « domaines généraux de formation » [21]. Or, l'AVM propose que ce volet fasse plutôt partie des savoirs essentiels de la science et des technologies. Les faits présentés dans les sections précédentes font en effet partie d'un consensus scientifique bien établi : la réduction de la consommation de produits d'origine animale est une façon efficace de diminuer son empreinte environnementale. Il faut donc transmettre ces idées aux enfants afin que le Québec ait les moyens de réduire d'ici 2030 ses émissions de GES de 37.5 % par rapport à 1990 [22].

Enfin, l'AVM propose, dans l'optique de renforcer ce nouveau programme, d'effectuer un virage graduel vers des cantines à forte proportion végétale. Cette action pragmatique, combinée à un programme modifié, permettra à la jeune génération qui sera majeure en 2030 de contribuer efficacement à l'atteinte des objectifs du Québec.

⁵ Traduction libre

Conclusion

La réflexion présentée dans ce mémoire cherche à souligner l'engagement déjà présent dans la jeunesse envers une alimentation plus végétale. Effectivement, ces valeurs portées par les 35 ans et moins peuvent être une source d'inspiration pour les générations plus âgées qui, par leur éducation et leurs traditions, ne réalisent peut-être pas que leur alimentation a un impact énorme sur l'environnement. Dans cette optique, ce mémoire a proposé d'utiliser le domaine de l'agriculture québécoise comme une opportunité économique et environnementale. D'une part en étendant la tarification carbone à cette industrie n'y étant présentement pas assujettie. D'autre part en prévoyant une enveloppe budgétaire afin que les agriculteurs puissent avoir le soutien nécessaire pour délaisser graduellement la production animale. Ces deux mesures constituent le concept phare de la réflexion de l'AVM : le programme d'accélération de la transition vers une agriculture sobre en carbone (PATAAC).

Dans un autre ordre d'idées, les preuves scientifiques derrière les bienfaits apportés par une diète végétalienne ont ensuite été présentées. En effet, une telle alimentation permettrait de réduire les iniquités intergénérationnelles sous plusieurs angles. Tout d'abord, elle diminue les chances d'apparition de maladies chroniques chez les générations vieillissantes. Ensuite, elle protège l'environnement afin que les jeunes générations puissent profiter des mêmes paysages que les plus âgées. Enfin, elle redonne du pouvoir d'achat à toutes les générations étant donné le coût élevé du panier d'épicerie omnivore.

Enfin, des exemples des meilleures pratiques éducatives ont été exposés. Ceux-ci ont inspiré la formulation de suggestions pragmatiques et réalisables pour le gouvernement québécois afin de communiquer ces idées. En premier lieu, la modification du programme du MEES dans le but d'enseigner aux enfants le consensus scientifique quant au mode de vie végétalien. En second lieu, la modification graduelle des cantines scolaires vers des cantines végétaliennes dans le but d'afficher une cohérence avec les apprentissages faits et pour préserver la santé de cette jeune génération. Pour terminer, l'AVM est confiante que la mise en action des recommandations ici présentées permettra l'appropriation par la jeunesse du prochain PECC en plus d'augmenter son impact.

Bibliographie

- [1] Ollivier, D., & Tanguy, C. (2011). *Génération Y, mode d'emploi: intégrez les jeunes dans l'entreprise!* Bruxelles: De Boeck.
- [2] Charlebois, S., & Somogyi, S. (2018). *Plant-based dieting and meat attachment: Protein wars and the changing Canadian consumer (Preliminary Results)*. Disponible [en ligne](#).
- [3] Bedford E. (2019). *Consumer description of their meat and fish consumption in Canada as of July 2019, by demographic*. Disponible [en ligne](#).
- [4] Auteurs variés (2015). *Meeting report: IPCC Expert Meeting on Climate Change, Food, and Agriculture*. Disponible [en ligne](#).
- [5] Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (2018). *Inventaire québécois des émissions de gaz à effet de serre en 2016 et leur évolution depuis 1990*, Québec. Disponible [en ligne](#).
- [6] Clark, M. & Tilman, D. (2017). *Comparative analysis of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency, and food choice*. Environmental Research Letters, Vol 12 #6.
- [7] Côté, J.-G. & Langlois-Bertrand, S. (2018) *Le Québec sobre en carbone : l'avantage économique*. Disponible [en ligne](#).
- [8] Côté, J.-G., Langlois-Bertrand, S. & Privyk M.-J. (2018) *Le Québec sobre en carbone : des débouchés pour les entreprises du Québec*. Disponible [en ligne](#).
- [9] Auteurs variés (2018). *The joint impact of the European Union emissions trading system on carbon emissions and economic performance*. Disponible [en ligne](#).
- [10] Gagnon, B. (2005). *La rétribution des biens et services environnementaux en milieu agricole : éléments d'analyse pour le Québec*. Disponible [en ligne](#).
- [11] Giraud, A. & et Roesch, K. (2012). *Agricultures paysannes et atténuation du changement climatique : quelques éléments de compréhension*. Disponible [en ligne](#).

- [12] American Dietetic Association (2003). *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. Disponible [en ligne](#).
- [13] Gouvernement du Canada (2019). *Guide alimentaire canadien*. Disponible [en ligne](#).
- [14] Medical News Today (2018). *Vegetarian diet reduces heart disease death risk by 40 percent*. Disponible [en ligne](#).
- [15] Wright, N., Wilson, L., Smith, M., Duncan, B., & McHugh, P. (2017). *The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes*. Disponible [en ligne](#).
- [16] Boadaab, D. et Henríquez-Hernández L.A. (2016). *The impact of red and processed meat consumption on cancer and other health outcomes: Epidemiological evidences*. Disponible [en ligne](#).
- [17] Institut national de santé publique du Québec (2003). *Les maladies du coeur et les maladies vasculaires cérébrales : prévalence, morbidité et mortalité au Québec*. Disponible [en ligne](#).
- [18] Ministère de la santé et services sociaux du Québec (2014). *Statistiques de santé et de bien être selon le sexe*. Disponible [en ligne](#).
- [19] Physicians Committee for Responsible Medicine, (2019). *California's Plant-Based School Lunch Bill Moves Forward*. Disponible [en ligne](#).
- [20] Flink, T. (2019) *How One All-Vegan California School Plans On Changing Education Forever*. Disponible [en ligne](#).
- [21] Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2013). *Programme de formation de l'école québécoise : Éducation préscolaire et enseignement primaire*. Disponible [en ligne](#).
- [22] Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (2019) *Travaux d'élaboration du plan d'électrification et de changements climatiques : Document de consultation*. Disponible [en ligne](#).