

DÉFI #11

ACTION « LUNDI SANS VIANDE »

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, la production de viande, incluant le transport du bétail et de sa nourriture, est responsable de 18 % des émissions globales de GES. Celles-ci sont principalement constituées de méthane (émis par les ruminants et la gestion du fumier), un gaz qui contribue au réchauffement de la planète de façon 25 fois plus importante que le CO₂. Malheureusement, les impacts de la surconsommation de viande sont trop souvent sous-estimés ou ignorés. L'action « Lundi sans viande » a pour but de conscientiser et de motiver un maximum de Québécois à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets végétariens. Si tous les Québécois adhéraient au « Lundi sans viande », on éviterait l'émission d'au moins 2 millions de tonnes de CO₂ éq. par année.

🎯 OBJECTIF

Les membres de la brigade devront mettre en place, dans leur classe ou dans leur milieu scolaire, l'action « Lundi sans viande ». Celle-ci invite les élèves, les parents, le personnel de la cafétéria et les enseignants à supprimer la viande des repas à chaque lundi pendant une période donnée et à la remplacer par des mets végétariens (composés de légumineuses, de noix et de graines, de poissons ou de fruits de mer, de céréales, de fruits et de légumes, etc.).

📋 DÉROULEMENT PROPOSÉ

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION

- Prendre connaissance des différents outils proposés sur le site web www.lundisansviande.net et y inscrire votre école;
- Répondre aux questions de la Fiche préparatoire;
- Déterminer la durée du défi « Lundi sans viande » dans votre milieu scolaire (ex. : une journée, un mois, toute l'année...);
- Effectuer une recherche sur les impacts de l'élevage bovin sur l'environnement afin de présenter l'information aux élèves de l'école par l'entremise d'un kiosque, d'une tournée des classes ou d'un autre moyen de communication efficace;
- Fixer un rendez-vous avec les responsables des services alimentaires de votre école afin d'obtenir leur collaboration pour l'élaboration de menus sans viande;
- Préparer une liste de suggestions de recettes sans viande en vue de les proposer aux élèves, aux parents et aux enseignants. Pour ce faire, il peut être intéressant d'inviter les parents et les enseignants à partager leurs meilleures recettes végétariennes personnelles;
- Créer des affiches de sensibilisation et y inscrire la date, la durée et les consignes de l'action « Lundi sans viande ».

ÉTAPE 2 : PROMOTION ET MOBILISATION

- Présenter le défi « Lundi sans viande » aux élèves et aux

enseignants par le biais d'un kiosque, de la radio étudiante, du journal de l'école, d'une tournée des classes, etc.;

- Rédiger une lettre et la faire parvenir aux parents pour leur présenter le défi « Lundi sans viande » et les inviter à participer au défi en préparant ou en incitant leur enfant à préparer un repas sans viande lors de la tenue du défi;
- Mettre des recettes végétariennes à la disposition des parents et des élèves de l'école afin que certains puissent s'en inspirer;
- Promouvoir l'événement une semaine avant sa réalisation par le biais des moyens de communication choisis (radio, tournée des classes, journal étudiant...).

ÉTAPE 3 : LE LUNDI SANS VIANDE

- Mettre en valeur les plats végétariens des élèves participants (ex. : partage de recettes, dégustations...);
- Compiler les résultats à l'aide de la Fiche de compilation des données;
- Annoncer publiquement les résultats du défi (ex. : le nombre d'élèves participants) et féliciter les gens qui ont contribué au succès de l'événement;
- Rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'être végétarien ou végétalien pour adhérer au mouvement « Lundi sans viande ».

ÉTAPE 4 : ÉVALUATION

- Répondre aux questions de la Fiche d'évaluation

🗨️ FICHE PRÉPARATOIRE

QUELQUES QUESTIONS POUR VOUS AIDER À RÉALISER CE DÉFI

- Pour quelle raison avez-vous choisi de réaliser ce défi?
- Afin d'orienter vos recherches, tentez de répondre à la question suivante : « De quelle façon le fait de manger de la viande contribue-t-il à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre? ».
- Quelle sera la durée de l'activité? (1 jour, 1 semaine, 1 mois, etc.)
- Qui seront les personnes ciblées par ce défi? (Les élèves de la classe, l'ensemble de l'école - incluant le personnel et les élèves, la communauté, etc.)
- Quelles seront les personnes qui devront travailler en collaboration avec vous à la réussite de ce projet? (Directeur d'école, personnel de la cafétéria, enseignants, parents, membres de la communauté, etc.)
- Quel serait le moment idéal pour réaliser ce défi?
- Avez-vous besoin de ressources financières pour réaliser ce défi?
- À partir de vos recherches, comment comptez-vous sensibiliser les élèves et le personnel de l'école à la problématique ciblée? (Kiosque, radio étudiante, journal de l'école, animation, tournée des classes...)

DÉFI #11

ACTION « LUNDI SANS VIANDE »

RENCONTRE AVEC LE PERSONNEL DE LA CAFÉTÉRIA DE L'ÉCOLE

Afin que le défi du « Lundi sans viande » s'applique à l'intérieur de votre école, voici quelques points auxquels vous devrez vous attarder pour obtenir la collaboration du personnel de la cafétéria.

- Présenter le projet « Lundi sans viande » et les bonnes raisons de l'implanter dans votre milieu scolaire à la suite des recherches que vous aurez effectuées. Expliquer ses bienfaits sur la santé, sur l'environnement et au niveau de l'éthique animale.
- Mettre en lumière les liens qui existent entre les objectifs du mouvement « Lundi sans viande » et la mission de leur entreprise, de l'entreprise qu'ils desservent ou de l'institution scolaire dans laquelle ils œuvrent. Ceci leur permettra de mieux comprendre en quoi le « Lundi sans viande » rejoint leurs valeurs ainsi que celles de la clientèle qu'ils desservent.
- Être réceptif à leurs commentaires et à leurs préoccupations. Préciser que le « Lundi sans viande » peut facilement s'adapter aux réalités de chaque service alimentaire et que le projet peut évoluer à un rythme qui leur convient. Prendre en note leurs sources d'inquiétudes pour tenter, ensemble, d'y trouver des solutions.
- À la suite de cette rencontre avec les services alimentaires de l'école, mettre une proposition de projet officielle par écrit et la soumettre aux personnes concernées.

Inspiré du document de référence « Stratégie d'approche Lundi sans viande » par Jessica Pelland, éco-stagiaire Katimavik (offert sur commande sur le site www.lundisansviande.net).



DES RÉFÉRENCES À CONSULTER POUR VOUS AIDER À RÉALISER CE DÉFI

Le site web du mouvement « Lundi sans viande » vous permettra d'en connaître davantage sur les impacts de la réduction de la consommation de viande.

www.lundisansviande.net

L'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture propose un document très pertinent à propos des impacts de l'élevage sur l'environnement.

www.fao.org/ag/fr/magazine/pdf/0612-1.pdf

Différents sites web offrent une diversité de recettes végétariennes et/ou végétaliennes simples à cuisiner et excellentes à déguster pour les jeunes et les moins jeunes.

www.lundisansviande.net

cuisinez-vegetalien.net
avis.free.fr/livret_278_recettes.pdf

À l'école primaire de la Tortue-des-Bois, située à St-Mathieu-du-Parc (en Mauricie), les élèves de première et deuxième année de la cohorte 2010-2011 ont écrit un livre de recettes visant à promouvoir les « Lundis sans viande ». Ils en ont d'ailleurs vendu plus d'une centaine de copies en 2 jours seulement! Ce document est désormais disponible gratuitement en version PDF téléchargeable.

www.lundisansviande.net/2012/03/20/livre-de-recettes-vegetaliennes

FICHE DE COMPILATION DES DONNÉES

Afin d'arriver à des résultats quantifiables en termes d'émissions de GES évitées, il importe de recueillir et de noter les données suivantes :

- Combien de « Lundis sans viande » ont été réalisés, au total, dans votre école?
- Combien d'élèves ont participé à ce défi?
- Faites le calcul pour chaque « Lundi sans viande » réalisé.

N.B. Avec ces données, un intervenant du Réseau In-Terre-Actif vous aidera à calculer la quantité d'émissions de GES que vous aurez permis d'éviter grâce à la réalisation de ce défi.

DÉFI #11

ACTION « LUNDI SANS VIANDE »

MODÈLE DE LETTRE À PROPOSER AUX PARENTS DÉFI « LUNDI SANS VIANDE »

(Date et lieu à inscrire)

Chers parents,

Dans le cadre du projet « Les brigades vertes : Halte aux GES! », une initiative du Réseau In-Terre-Actif du Comité de Solidarité/Trois-Rivières visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) dans les milieux scolaires, la classe de votre enfant a décidé de participer au défi du « Lundi sans viande ». Ce défi permettra à votre enfant de poser des gestes concrets pour réduire ses émissions de GES et d'ainsi devenir un agent multiplicateur et une source d'inspiration écologique pour ses pairs. Le défi du « Lundi sans viande » aura lieu à l'école le (inscrire la date).

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, la production de viande, incluant le transport du bétail et de sa nourriture, est responsable de 18 % des émissions globales de GES. Celles-ci sont principalement constituées de méthane (émis par les ruminants et la gestion du fumier), un gaz qui contribue au réchauffement de la planète de façon 25 fois plus importante que le CO₂. De plus, l'élevage des animaux contribue à plusieurs problèmes environnementaux tels que la déforestation, la désertification, l'érosion des sols, la pollution des sols et de l'eau et la destruction de milieux naturels. Malheureusement, les impacts de la surconsommation de viande sont trop souvent sous-estimés ou ignorés.

C'est pourquoi nous invitons les élèves, les parents, le personnel de la cafétéria et les enseignant(e)s de l'école (inscrire le nom de l'école) à supprimer les produits contenant de la viande de leur repas le lundi (inscrire la date) et à les remplacer par des mets végétariens (contenant, par exemple, des légumineuses, des noix et des graines, des céréales, des fruits et des légumes, etc.).

Retrouvez des recettes sans viande sur les sites suivants :

www.lundisansviande.net

cuisinez-vegetalien.net

avis.free.fr/livret_278_recettes.pdf

Le défi du « Lundi sans viande » vise à responsabiliser et non à culpabiliser les participants. La collaboration des parents permet d'engendrer une réflexion et une discussion avec les enfants sur les différentes manières de réduire les émissions de gaz à effet de serre à la maison et dans l'alimentation.

Merci de votre compréhension et de votre participation. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignant(e) de votre enfant ou avec l'équipe du Réseau In-Terre-Actif au 819 373-2598 #312.

(Signature)

(Indiquer le(s) nom(s), titre(s) et coordonnées de la ou des personne(s) responsable(s))

