

# Jalon 41

## Les Québécoises et Québécois **ne croient plus aux mythes** entourant la consommation d'**aliments d'origine animale ni aux préjugés** concernant les régimes **végétariens** ou **végétaliens**

### Pourquoi ce jalon ?

- Les mythes et les préjugés qui persistent autour des régimes alimentaires peuvent contribuer au maintien du statu quo de certains régimes, et être une entrave à l'adoption de nouveaux comportements alimentaires. Ces mythes sont véhiculés et se propagent facilement et rapidement au gré des modes et des influences.
- La quantité astronomique d'informations disponibles en lien avec l'alimentation contribue à créer une cacophonie nutritionnelle. Cette abondance d'informations, parfois contradictoires, peut augmenter la difficulté de départager le vrai du faux en alimentation. Afin que la population soit en mesure de faire des choix éclairés, il importe de décortiquer les croyances et de rectifier certaines informations biaisées ou erronées sur les aliments et les régimes qui peuvent induire l'individu consommateur en erreur. L'augmentation de la littératie alimentaire, qui fait référence aux connaissances et aux compétences nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe, est cruciale pour favoriser l'esprit critique des citoyens et citoyennes.
- Certains mythes et préjugés en lien avec les protéines animales ou végétales sont tenaces. Par exemple, la consommation de viande est parfois montrée comme un symbole de virilité, ou encore de richesse, alors que les régimes priorisant les végétaux peuvent être perçus comme carencés, ou plus dispendieux (plusieurs croyances contradictoires coexistent).
- Alors que les changements climatiques, l'épuisement des ressources et l'augmentation de la population mettent de plus en plus de pression sur le système alimentaire, un nombre croissant de scientifiques suggèrent d'adopter une alimentation davantage végétale. Un régime à dominante végétale, même composé de denrées importées, aurait même plus d'impact sur la réduction des GES qu'un régime locavore (Lagueux-Beloin, 2021).
- Élaboré en 2019 et, pour la première fois sans l'avis des industries alimentaires, le nouveau Guide alimentaire canadien fait davantage la promotion des protéines végétales, plutôt que des protéines animales. L'ajustement de ce tir de la part du gouvernement fédéral constitue un pas de plus dans la bonne direction afin de démystifier le rôle et les apports nutritionnels de certains aliments associés tant aux régimes carnés qu'à ceux à base de plantes.
- Lors des ateliers citoyens organisés dans le cadre du défi alimentaire, cet enjeu faisait l'objet d'un grand intérêt de la part des participants.

### Qui doit être mobilisé ?



**Établissements d'enseignement,  
de recherche et d'expertise**



**Entreprises du secteur  
bioalimentaire**



**Personnes et organisations  
consommatrices**



**Société  
civile**

## Ressources

---

[Gerber, P.J. \*et al.\* \(2013\). Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities](#)

[Lagueux-Beloin, A. \(2021\). Végétalien en hiver au Québec : pire pour le climat que manger local ? Faux](#)

[Vaidyanathan, G. \(2021\). What humanity should eat to stay healthy and save the planet](#)

[Willett, W. \*et al.\* \(2019\). Food in the anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems](#)

[GIEC \(2019\). Climate Change and Land](#)