



Osez le Veggie Challenge !

31 jours pour découvrir une alimentation plus végétale

La sixième édition du Veggie Challenge débute ce 1er mars, un défi en ligne gratuit encourageant et accompagnant les Belges à manger davantage veggie pendant 31 jours en mars. C'est bon pour notre santé, les animaux et la planète ! En effet, en végétalisant de plus belle nos assiettes, nous pouvons collectivement améliorer notre santé, réduire notre empreinte environnementale et améliorer les conditions de vie des animaux.

Une campagne d'accompagnement et de sensibilisation initiée par ProVeg et reconnue pour ses impacts positifs sur le climat, la santé et le bien-être animal, en offrant un soutien crucial aux participants pendant quatre semaines.

Une des nouveautés de cette édition sera l'implication plus importante d'établissements d'éducation supérieure et la possibilité pour les étudiant(e)s de participer en équipe en représentant leur haute école ou université.

« Le Veggie Challenge est une opportunité ludique pour les municipalités, les organisations, et les universités de s'approprier davantage la question des habitudes alimentaires plus durables. », explique **Loïck Labat**, ProVeg



Une appli innovante, le compagnon idéal pendant ce mois végétal !

Depuis l'année dernière, 90% des participants indiquent continuer à manger plus souvent veggie après le challenge. L'application gratuite propose des idées de recettes et des conseils pour guider au quotidien durant plus de quatre semaines. Mais également un coaching gratuit et une communauté dynamique et solidaire pour réussir son défi. De plus, l'application propose des défis journaliers, aidant à planifier ses menus hebdomadaires, sauvegarder ses recettes préférées et générer une liste de courses.

Développée par ProVeg, l'appli **se veut très visuelle** pour suivre pas à pas ses habitudes alimentaires le temps du défi et voir quel est son impact au cours du challenge: elle propose une estimation de vos économies d'eau et de surface de terres mobilisée ainsi que les kilos de CO2 et les vies animales sauvées.



Plus, plus, plus, ... un message positif

"Plus" est un message plus efficace que "moins". Ainsi, ProVeg met l'accent sur une **communication positive et privilégie des discours axés sur le "plus de veggie"** plutôt que "moins de viande". De cette manière, les gens sont moins dans une démarche de sacrifice que celle d'une découverte (avec en réalité plus d'options disponibles). Des études récentes ont montré que les mots « végétalien », « végane » et « végétarien » ont tendance à dissuader les gens de choisir une option à base de plantes.

À plusieurs, c'est plus motivant et plus efficace !

Les éditions précédentes ont prouvé que le Veggie Challenge entraîne des changements durables dans nos habitudes alimentaires. L'année dernière, les participants (en Belgique et ailleurs) ont réduit leur consommation de viande de 25 % [1] trois mois après le challenge, mais ceux qui ont impliqué leurs proches ont réussi à maintenir cette réduction sur le long terme. Ce constat montre à quel point le soutien de notre entourage est essentiel pour transformer nos habitudes durablement.

*Étude réalisée par l'université d'Hasselt, <https://www.nature.com/articles/s44168-024-00192-4>

Le Veggie Challenge, c'est aussi une communauté !

Avec l'application Veggie Challenge, on peut s'inscrire en groupe – en famille, entre amis ou avec des collègues ! Vous pourrez suivre vos progrès ensemble, et voir les économies réalisées collectivement le long du mois de défi.

Nouveauté cette année, les étudiant(e)s peuvent s'inscrire en équipe tout en représentant **leur université ou haute école**. Cela permettra d'organiser un classement d'impact et du nombre de participants et de jouer sur des dynamiques de jeu basées sur **l'entraide et la compétition**.



Le Veggie Challenge est une opportunité pour les organisations de jouer un rôle clé dans la transition vers un mode de vie plus durable

Justement, on peut déjà compter un nombre grandissant d'universités soutenant la campagne (une quinzaine) et qui comptent bien mobiliser le plus d'étudiant(e)s et faciliter leur participation sur les campus. La plupart s'appuiera notamment sur leurs cantines pour promouvoir la campagne et élargir leur offre végétale pour l'occasion. Parmi celles-ci on peut déjà compter entre autres **UAntwerpen, Arteveldehogeschool, Erasmushogeschool Brussels, HoGent, UHasselt, Hogeschool PXL, KDG, KULeuven, l'EPHEC, LUCA School of Arts, Odisee, Thomas More, Vives Brugge, Vives Kortrijk, et la VUB.**

Les autres établissements du supérieur belge sont invités à participer au Challenge sur base de demandes de leurs étudiant(e)s ou membres du staff.

Les universités, un levier essentiel pour la transition alimentaire

Les jeunes jouent un rôle clé dans la transition vers une alimentation plus durable. En Belgique, **près de 35 % des moins de 34 ans souhaitent adopter une alimentation majoritairement végétarienne à l'avenir**, et 22 % envisagent de devenir véganes. Leur principale motivation ? L'impact environnemental, cité par 34 % d'entre eux, mais aussi des raisons économiques, la nourriture végétale étant perçue comme plus abordable par ces derniers.

Pourtant, l'offre en restauration universitaire ne répond pas toujours à cette demande croissante. Près d'un jeune sur deux estime qu'il devrait y avoir plus d'options végétales dans les cantines. C'est pourquoi l'engagement des universités dans le Veggie Challenge est crucial. En participant, elles facilitent l'accès à une alimentation plus végétale sur les campus et montrent l'exemple en matière de durabilité. En impliquant leurs étudiants et leur personnel, elles créent une dynamique collective, encouragent des choix alimentaires plus sains et durables, et préparent les générations futures à adopter des habitudes bénéfiques pour leur santé et pour la planète.

Les communes toujours au rendez-vous

Du côté des communes, **une dizaine de municipalités** prennent officiellement part à la campagne et invitent leur citoyen(ne)s à participer. Au niveau de la Région Bruxelloise, Forest, Jette, Saint-Gilles, Uccle et la Ville de Bruxelles seront notamment de la partie.

Comme pour les établissements du supérieur, les Belges auront la possibilité de défendre les couleurs de leurs communes et la ville ou la commune ayant le meilleur impact en fonction de son nombre d'habitants sera sacrée **“Meilleure Ville Veggie” de Belgique en 2025.**

ProVeg proposera un classement régulièrement mis à jour de ces deux tableaux de compétitions conviviales sur son site web.

A propos du Veggie Challenge

- Le Veggie Challenge est une campagne internationale menée en collaboration avec ProVeg International.
- 35% des Belges connaissent désormais le Veggie Challenge.
- 40% des participants ont opté pour le challenge Veggie, 41% pour le Flexi et 19% pour le Végane.
- En 2024, plus de 5 800 belges et plus de 636 000 personnes dans le monde ont déjà participé au challenge.

Inscriptions ouvertes depuis le 15 février. Application gratuite downloadable sur IOS et Android.

<https://veggiechallenge.be/fr/>

#VeggieChallenge2025 #PlusVeggieToiAussi @proveg.belgique

Responsable presse & Interviews : Loïck Labat, ProVeg - 0468 10 71 75 loick.labat@proveg.org



