

## Veganuary s'étend au Canada

### Veganuary s'étend au Canada en 2025 alors que le défi annuel de janvier prend de l'ampleur à l'échelle mondiale

17 décembre 2024 – Veganuary, le mouvement mondial qui encourage les gens à essayer le véganisme en janvier et au-delà, a ouvert les inscriptions pour sa campagne 2025, et le Canada s'est officiellement joint à nous en tant que l'un des 20 pays participants à travers le monde.

Lorsque Veganuary a été lancé en 2014, 3 300 personnes se sont inscrites. L'année dernière, environ 25 millions de personnes ont participé à l'échelle mondiale\*. L'édition 2025 devrait être encore plus importante avec le Canada, la Malaisie et le Pérou parmi les pays ajoutés pour janvier.

Veganuary compte un certain nombre d'ambassadeurs célèbres, dont l'oscarisé Joaquin Phoenix, et des Canadiens comme Pamela Anderson et Bryan Adams.

La Veganuary Canada Coalition (la Coalition) – un groupe d'organismes sans but lucratif véganes canadiens – mène la campagne. En inspirant et en soutenant les Canadiens à manger plus de végétaux, la Coalition vise à relever plusieurs défis clés auxquels le Canada est confronté grâce à cette initiative.

La plupart des Canadiens, par exemple, ne consomment que la moitié de leur apport quotidien recommandé en fibres. Près de 80 % d'entre eux ne mangent pas suffisamment de fruits et de légumes. La consommation de végétaux est directement liée à des taux plus faibles de maladies cardiaques, la principale cause de mortalité au Canada, et d'autres maladies chroniques comme le diabète et certains cancers. Le Canada a ouvert la voie en encourageant une alimentation plus végétale avec sa dernière mise

à jour du Guide alimentaire canadien en 2019, et d'autres pays ont depuis suivi avec des mises à jour similaires.

Manger plus de végétaux peut également être très bénéfique pour la planète. Les aliments à base de plantes ont une empreinte carbone deux fois moins élevée, nécessitent beaucoup moins de terres et d'eau et ne créent pas de risques de pandémie. Notamment, le Canada est l'un des pays qui émet le plus de CO2 par habitant au monde.

Alors que les prix des aliments augmentent, les régimes végétaliens peuvent aider les ménages canadiens à économiser de l'argent : une vaste étude menée dans 150 pays a révélé que les ménages des pays à revenu élevé peuvent réduire leur facture alimentaire jusqu'à un tiers en devenant végétaliens.

### Aider les Canadiens à mettre plus de plantes dans leur assiette

Selon certaines enquêtes, plus de 40 % des consommateurs canadiens tentent d'inclure davantage d'aliments à base de plantes dans leur alimentation. Veganuary peut donc jouer un rôle dans la conversion de ces aspirations en action. 81 % des participants à Veganuary 2024 ont signalé un changement important de régime alimentaire après six mois\*\*.

Rendre la cuisine à base de plantes plus facile est une caractéristique populaire de l'initiative. Un groupe de chefs et de célébrités de premier plan soutiennent la campagne 2025 avec des conseils exclusifs et de délicieuses recettes à base de plantes. Les participants recevront un livre de recettes électronique gratuit de célébrités comprenant des recettes de stars d'Hollywood, dont les acteurs Woody Harrelson et Bethany Antonia, l'auteure-compositrice-interprète Nicola Roberts et des chefs célèbres comme la

personnalité de la télévision britannique Hugh Fearnley-Whittings-tall. Avec une gamme de recettes, allant d'une option de petit-déjeuner de Venus Williams à un dessert du Dr Jane Goodall, les participants de Veganuary sont prêts à découvrir la grande variété de goûts et de saveurs offertes par une alimentation à base de plantes, pour n'importe quel repas de la journée.

### Comment la campagne Veganuary peut aider Montréal à s'aligner sur ses objectifs de développement durable

Passer à l'étape suivante de l'action climatique : Montréal s'est engagée dans le cadre de la Déclaration des villes pour une alimentation saine du C40, mais nous pensons qu'elle peut faire mieux et nous attendons de voir l'administration de la ville prendre d'autres engagements pour devenir une ville plus durable et plus respectueuse des végétaliens.

Réaffirmer la position de leader de Montréal en matière de véganisme : avec ses 40+ restaurants et cafés/boulangeries végétaliens, Montréal est la ville la plus favorable aux végétaliens de la « Belle Province ».

Rendre Montréal plus en santé : 16 % des familles montréalaises vivent dans l'insécurité alimentaire. Une assiette végétalienne est moins chère et plus saine pour tout le monde. Opter pour des protéines végétales peut aider à prévenir les maladies chroniques comme les maladies cardiaques et le diabète. « Essayez de choisir chaque jour des aliments protéinés d'origine végétale. Ceux-ci peuvent vous fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. Cela peut être bénéfique pour la santé de votre cœur. », selon le plus récent guide alimentaire canadien.

### Notes à l'éditeur

Les gens peuvent s'inscrire gra-

tuitement sur [Veganuary.com](https://veganuary.com) pour recevoir le livre de recettes électronique de célébrités, le kit de démarrage officiel de Veganuary et des courriels quotidiens remplis d'informations nutritionnelles, de délicieuses recettes, de plans de repas et de conseils utiles.

La Coalition canadienne de Veganuary est une initiative nationale réunie par VegTO, l'association VegOttawa, la Vancouver Humane Society, Plant-Based Canada, le Festival Végane de Montréal et la Calgary Vegan Society. Apprenez-en plus sur les organisations ici : [La](#)

[Coalition canadienne de Veganuary](#)

Livre de recettes électronique de célébrités pour un « aperçu » médiatique : Écrire à [veganuarycanada-coalition@gmail.com](mailto:veganuarycanada-coalition@gmail.com)  
Contact :

[Coalition canadienne de Veganuary](#)

Courriel : [veganuarycanadacoalition@gmail.com](mailto:veganuarycanadacoalition@gmail.com)

Site Web : [veganuary.com](https://veganuary.com) | <https://veganuary.com/fr-ca/the-veganuary-canada-coalition/>

Instagram : [@veganuarycanadacoalition](https://www.instagram.com/veganuarycanadacoalition)

\*Basé sur les sondages YouGov commandés par Veganuary en janvier 2024 dans les principaux pays participants et sur les estimations de population dans ces pays

« Le sondage a été envoyé par Veganuary à 277 000 des personnes qui ont reçu 31 courriels quotidiens pendant la campagne de 2024. 5931 personnes ont répondu. »