Fig. 1: Pain aux graines
Source : Yanick Mollard (mon père) (Accès : 10 avril 2022)

Semaine végétalienne et végétarienne au travail

Équipe du projet : Noah Mollard

Occupation: Apprenti technologue en production chimique et pharmaceutique
Année d'apprentissage : 1ère année
Nom de l'école ou de l'établissement : Centre Professionnel du Littoral Neuchâtelois
Nom de l'enseignant : Sylvain Robert-Nicoud

Résumé :
Mon idée est de proposé, pendant une semaine par mois, des plats uniquement végétaliens et végétariens dans les cafétérias des entreprises afin de sensibiliser les gens à ce genre de « nouveaux » régimes. Mon idée est aussi de réduire notre consommation de viande et de produit d'origine animal pour réduire notre impact sur l'environnement et donc améliorer la protection du climat et des animaux, par une consommation de produits locaux et de saisons.

Potentiel d'économie d'énergie en kWh par an : 2466 kWh par an par personne

Catégorie du concours : Projet de planification

Contenu

1 Introduction.....3
1.1 Situation de départ.....3
2 Recherche d'idées / définition de projet.....4
2.1 Faisabilité.....4
3 Planification du projet.....5
3.1 Liste détaillée des tâches.....5
4 Résultats de la mise en œuvre.....6
5 Économies grâce au projet.....7
5.1 Économies de CO_2.....7
6 Évaluation des travaux du projet.....8
6.1 Révision.....8
7 Littérature.....9
8 Appendice.....10

1 Introduction

1.1 Situation de départ

L'idée de mon projet vient du fait que depuis le mois de janvier, je suis en cours interentreprise à Monthey, au Valais et comme j'habite dans une petite commune du Jura Bernois, j'ai donc dû être héberger chez un ami afin de pouvoir me rendre au Valais à temps, par manque de transport en commun dans ma région. Mon ami, Martin Gunn, avec qui je fais de l'aviron, m'héberge gratuitement et en échange, je m'occupe de cuisiner pour nous deux. Sachant qu'il est végétalien, j'ai donc dû me mettre à cuisiner des plats qui respectent ses convictions et son régime alimentaire.

C'est en cuisinant les différents plats et en discutant plus en profondeur du régime végétalien avec lui que j'ai remarqué que notre consommation de viande mais aussi de produits d'origine animal est beaucoup trop grande si l'on veut continuer à vivre sur la planète Terre avec des conditions encore « acceptable » et pas provoquer un changement climatique trop important avec des effets irréversibles sur les différents écosystèmes et autres biotopes.

J'ai donc vu le concours comme une excellente occasion de proposer quelque chose pour réduire notre consommation de produits d'origine animale et c'est comme ça qu'à germer dans ma tête l'idée d'une semaine végétalienne et végétarienne dans les entreprises, car c'est aussi par ce biais-là, que l'on pourra toucher et sensibiliser plus de personnes sur l'écologie et le changement climatique, qui commence par notre alimentation et notre mode de vie et aussi manger plus local et de saison.

2 Recherche d'idées / définition de projet

Il y a plusieurs idées derrière mon projet :

La première est de sensibiliser les personnes à d'autre type de régime alimentaire, tel que le végétalisme ou le végétarisme et donc d'essayer de modifier leur mode de vie afin qu'ils consomment moins de viande, pour mieux protéger le climat.

La deuxième idée est aussi de proposer une alimentation beaucoup plus saine, avec des produits locaux et de saisons et donc de réduire notre importation d'aliments depuis l'étranger pour aussi limiter notre impact écologique à l'étranger et chez nous.

Et enfin, le dernière idée est aussi, par le biais d'un tel régime alimentaire, de réduire notre impact sur l'environnement et protéger au mieux et un maximum le climat, la faune et la flore.

2.1 Faisabilité

Mon projet est plutôt faisable car je n'impose rien au gens mais je leur propose tout simplement de découvrir quelque chose de nouveau dont ils n'auraient pas forcément l'habitude.

En plus, les mouvements végétaliens et végétariens se sont beaucoup multipliés ces dernières années et cela montre une envie de la part de gens de réduire leur consommation de viande et de pencher plutôt sur une alimentation en deux parties comme j'appelle ça. Cela signifie une alimentation avec d'un côté des produits d'origine animale mais dont la consommation est fortement réduite et très contrôlé, c'est-à-dire, surtout des produits bio si possible et de régions et une traite de l'animal vraiment exemplaire et d'un autre côté, avec une plus grande part dans l'assiette des gens, une alimentation végétalienne et végétarienne.

3 Planification du projet

Comme mon projet fait partie de la catégorie planification, la rédaction du dossier de présentation a été l'activité qui m'a pris le plus de temps, avec environ 4 heures passées dessus puis après il y a eu d'autres étapes du projet qui ont été beaucoup plus courtes, avec, comme par exemple, l'établissement d'une liste exemple de menus végétaliens et végétariens, afin d'aiguiller mes lecteurs sur ce qu'est une semaine exclusivement avec un pareil régime.
Ensuite j'ai dû chercher des soutiens, ce que j'ai pu faire en partie uniquement, car Martin, mon ami qui m'héberge, fait partie de l'association Réseaux transitions Suisse romande qui est une des associations qui pourrait par exemple m'aider et me soutenir dans ce projet, vu que c'est une association qui est beaucoup impliqué dans la protection du climat et de l'environnement mais je n'ai pas trouvé un deuxième soutien.
Et la prochaine étape, qui sortirait de la planification, serait de mettre cela en œuvre dans mon entreprise et de voir au bout d'une année par exemple, les échos et les retours sur ce genre de semaine au travail et de voir les bénéfices, tant au niveau économique qu'écologique

3.1 Liste détaillée des tâches

Quoi	*Charge de travail*	*Qui*	*Jusqu'à quand*
Trouver l'idée	1h sur 1j	Noah M.	5 mai 2022
Commencer la rédaction de mon dossier	2h sur 1 semaine	Noah M.	12 mai 2022
Discuter avec Martin d'un exemple de liste de menu	1h sur 1-2j	Noah M et Martin G.	15 mai 2022
Chercher des soutiens et des aides	3h sur 1 semaine	Noah M. et Martin G.	31 mai 2022
Finir la rédaction du projet	2h sur 1 semaine	Noah M.	31 mai 2022
Mettre ça à l'oeuvre (futur)	n./a.	Noah M.	31 mai 2023

4 Résultats de la mise en œuvre

Je n'ai malheureusement pas encore pu mettre en œuvre mon projet, par manque de temps surtout mais aussi de renseignement au niveau de l'entreprise pour planifier la mise en place de mon projet à grandeur nature et aussi par manque de soutien financier car on sait que l'alimentation biologique, de saisons et locales coutent malheureusement souvent plus chère que les produits importés.

Mais j'ai au moins pu essayer différents plats végétariens et végétaliens à la maison, comme le montre ces deux photos (photos que je vous ai aussi mises en pièce jointe avec ce document) et j'ai aussi pu établir un exemple de planning de semaine avec des menus exclusivement végétaliens et végétariens :

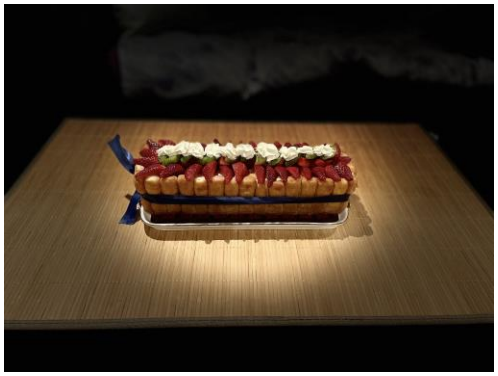

Fig. 2: Charlotte au fraise.

Source : Noah Mollard (Accès : 15 avril 2022)

Fig. 3: Boules fourrées aux herbes

Source : Noah Mollard (Accès : 01 mai 2022)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Diner (12h)	Taboulés aux pois chiches et raisins secs avec carottes râpées	Lasagnes aux légumes	Wraps mexicain et salade verte	Pain pita, fromage à tartiner végan et salade grecque au tofu	Hachis parmentier au protéines de soja et salade de carottes
Dessert	Mousse au chocolat	Pommes cannelles au four	Muffins pomme-noisette	Part de gâteau aux pommes	Flan à la vanille
Collation (16h)	Pommes	Poires	Raisins	Salade de fruits rouges	Abricot

Fig. 4: Tableau d'un exemple de semaine avec les menus végé/vegan

Source : Noah Mollard (Accès : 20 mai 2022)

5 Économies grâce au projet

Grâce à mon projet, pour une personne et par an, il y aurait une économie de 80kg de CO_2 équivalent par personne (env. 800 kWh) et de 277 kWh d'énergie en mangeant local et de saisons et une économie de 1389 kWh d'énergie en ayant une alimentation végétarienne et végétalienne.

Ce qui nous fait une économie, par une personne, de 2466 kWh par an.

Je n'ai pas appliqué de méthodes de calculs spécifique car commme mon projet n'est que au stade de planification, je n'avais donc aucun chiffre sur lesquels me reposer et j'ai donc mener des recherches au près de Martin et de différents sites internets afin de voir les économies d'énergies que peuvent amener une telle alimentation, locale et de saison.

5.1 Économies de CO_2

Par ans, une personne qui participerait à mon projet économiserais 246,6 kg d'équivalent CO_2

6 Évaluation des travaux du projet

6.1 Révision

Je ne peux pas évaluer mon travail car c'est uniquement une planification dans un dossier mais la prochaine étape, qui pourrait m'aider à évaluer mon projet et son impact serait de mettre cela en œuvre dans mon entreprise puis si ça a très bien fonctionné et que ça a eu un impact positif, pourquoi pas mettre mon projet en œuvre dans toute la Suisse, avec des conseils et une approche différente pour chaque entreprise, car elles sont toutes différentes.

7 Littérature

Confédération Suisse ; Consommation respectueuse de l'environnement. Décisions et acteurs clés, modèles de consommation. Disponible sur : https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/fr/dokumente/wirtschaft-konsum/fachinfo-daten/umweltbewusster_konsumschluesselentscheideakteureundkonsummodell.pdf.download.pdf/consommation_respectueusedelenvironnementdecisionsetacteursclesm.pdf (Consulté le 20/05/2022)

Connaissances et conseils de Martin Gunn ; Martin Gunn (janvier-mai 2022)

Connaissances de Noah Mollard ; Noah Mollard (janvier-mai 2022)

8 Appendice

Mes pièces jointes se trouvent à l'extérieur de ce document, dans mon dossier de soumission de projet. Dans mes pièces jointes, il y a aussi plusieurs photos des plats que j'ai cuisinés.