



# Végan ou pas végan ? Quand sonne l'heure de Veganuary, qui se met au défi ?

À l'occasion de Veganuary, Just Eat dévoile une étude IFOP\* qui fait la lumière sur la place du véganisme dans les habitudes alimentaires des Français. Qui sont les aficionados de ce régime, pourquoi le suivent-ils, comment envisagent-ils leurs repas en 2022 ?

\*Étude IFOP pour Just Eat menée en ligne du 22 au 24 septembre 2021 auprès d'un échantillon de 1 011 individus nationaux représentatifs de la population française, âgés de 18 ans et plus.

## 1 Français sur 2 souhaite réduire sa consommation de viande en 2022 !

En France, les régimes alimentaires qui limitent la consommation de viande ont le vent en poupe. 21% des Français déclarent suivre un régime alimentaire spécifique (flexitarien, pescetarien, végétarien ou végétalien).

### Les régimes alimentaires qui ont su convaincre ou intéresser les Français ?

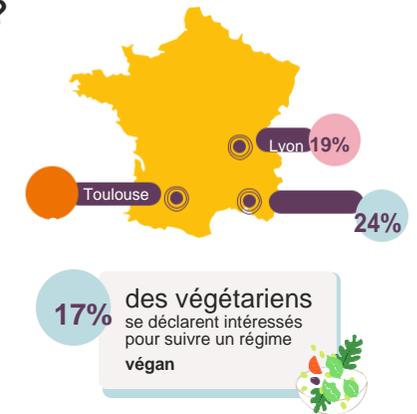


Alors que plus de 2/3 des Français sont intéressés ou suivent déjà un régime flexitarien, près de 2 Français sur 10 ont sauté le pas (ou souhaitent le faire) d'une alimentation 100% végétale !

## Plus d'1 jeune sur 4 (18-24 ans) est intéressé par le régime végétalien !

Bien que 56% des femmes déclarent vouloir réduire leur consommation de viande (vs 44% des hommes), le véganisme séduit davantage les hommes que les femmes ! Un régime qui a conquis le quotidien de 3% des Français.

### Qui sont les végétaliens et les aficionados en France ?



## 1 français sur 10 est intéressé par le véganisme après la recommandation d'un proche !

Alors que les Français pensent que le régime végétalien est un bon moyen de perdre du poids, ou encore de contribuer à la protection de la planète, qu'est-ce qui motivent les végétaliens dans leurs choix ?

### TOP 3 des raisons de devenir végétalien... l'avis des végétaliens et aficionados

32% des végétaliens ou intéressés par ce régime estiment que cela contribue à la protection animale

24% c'est meilleur pour la santé

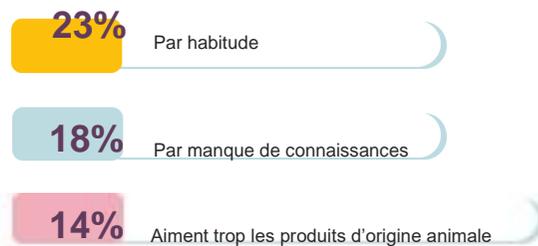
23% c'est meilleur pour la planète



1 végétarien ou adepte du régime sur 10 estime que cela peut être contraignant de réduire sa consommation de viande !

Qu'ils soient déjà convaincus par le végétarisme ou qu'ils s'y intéressent, les Français voient quelques freins à sauter le pas.

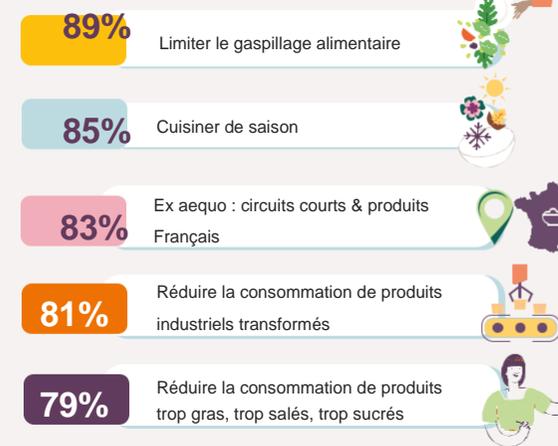
### TOP 3 des freins à être végétarien... selon les végétariens ou adeptes



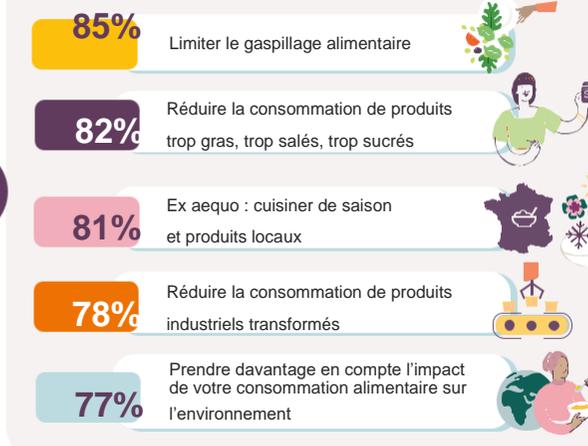
## 85% des végétariens ont des bonnes résolutions alimentaires pour 2022 !

Sans surprise, les végétariens n'ont pas tout à fait les mêmes bonnes résolutions alimentaires que les Français pour 2022 ! Plus naturels, les repas des végétariens seront définitivement plus verts, à heure fixe et "maison" !

### Les Français



### Les végétariens



VS

### Comment les végétariens se restaureront-ils en 2022 ?

81%  
moins de grignotage  
entre les repas



76%  
prendre des repas  
faits maison



## La place de la restauration dans le quotidien des végans : 78% des végans déclarent vouloir aller au restaurant en 2022 !

On aurait pu penser que véganisme et restauration ne faisaient pas bon ménage ! Et pourtant ces dernières années, l'offre végane s'est largement développée dans les restaurants français. Quand la grande majorité des établissements proposent des alternatives sans viande à leurs menus, d'autres ont fait le choix de dédier leurs cartes à ce régime alimentaire. Une chose est sûre, les végans sont plus motivés que jamais par les commandes en restaurant !

Pour Alexandra, Responsable du pôle Food de l'association L214, qui relaie la démarche Veganuary en France : "Les restaurateurs ont bien compris que la cuisine végétale n'est pas qu'une simple tendance, mais un mouvement de fond, répondant aux nouvelles attentes sociétales. Comme le montre l'étude, les Français se sentent de plus en plus concernés par l'impact de leur coup de fourchette, et notamment les jeunes, qui sont très demandeurs d'une alimentation respectueuse des animaux, de la planète et de leur santé. Bonne nouvelle : les plats végans se multiplient depuis quelques années sur les menus, allant du burger gourmand proposé par le fast-food du coin jusqu'aux plats savoureux des restaurants étoilés. Et ce n'est pas prêt de s'arrêter !"

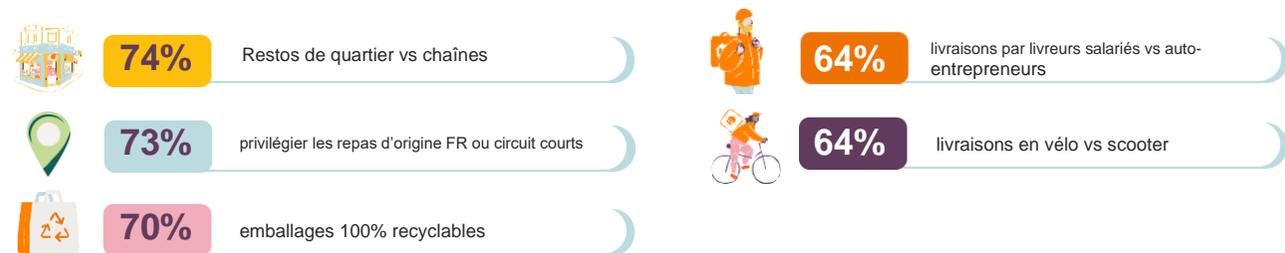
### Plus de la moitié des végans sont motivés par la livraison de repas

Oui ! Les végans sont plus adeptes de la livraison que les sceptiques de ce régime alimentaire ! Quand les végans sont plus de la moitié à affirmer être motivés par ce mode de consommation, ceux qui ne s'intéressent pas au véganisme sont moins d'1/3 à vouloir se laisser convaincre par la livraison en 2022. Un choix qui s'explique peut-être par la facilité de recherches de plats sur les plateformes de livraison ?



### 85% des végans ou aficionados sont engagés pour un modèle de livraison de repas plus vertueux

Les végans, et ceux intéressés par ce régime alimentaire, sont près de 9 sur 10 à plébisciter un modèle de livraison de repas plus responsable. Au cœur de leurs préoccupations, la proximité, l'impact environnemental de cette activité, mais aussi des pratiques salariales plus vertueuses.



## Veganuary : il n'a jamais été aussi simple d'essayer de relever le défi d'un mois sans produits d'origine animale !

Que l'on soit curieux de découvrir un nouveau challenge ou carrément sur-motivés à l'idée d'essayer Veganuary, Just Eat dévoile quelques adresses vegan-friendly incontournables pour relever le défi !



### Sélection de restaurants à Paris

- Vegan Burger Bar - Paris 2ème
- Beirut Bowl - Paris 9ème
- VEGANISSIM 100% VEGAN - Paris 8ème
- Vegedal - Charonne
- Vegedal - Gaité
- Vegedal - Grenelle
- Vegedal - Marceau
- Bodhi Vegan
- Veggie Bao & Me
- Vegedal - Maison Blanche
- Wild & The Moon - Charlot
- Wild & The Moon - Opéra
- Wild & The Moon - Graviillers
- Wild & The Moon - Amelot
- Wild & The Moon - St Honoré
- Wild & The Moon - PSG store
- Amorino - Paris

Veganuary est une organisation à but non lucratif qui encourage les gens partout dans le monde

à 100 % végétale pendant tout le mois de janvier et au-delà. Lors de la campagne 2021, plus de 500 000 personnes ont relevé le défi, tandis que plus de 825 nouveaux produits et menus végans ont été lancés dans les principaux pays où la campagne a lieu. Tout au long de l'année, Veganuary encourage et soutient les personnes et les entreprises qui se tournent vers une alimentation 100 % végétale afin de protéger

l'environnement, réduire la souffrance animale et améliorer l'état de santé de millions de gens. En France, ce sont plus de 80 entreprises qui y participent en 2022.

essayer une alimentation

Just Eat fait partie de Just Eat Takeaway.com, l'un des plus grands acteurs mondiaux de livraison de repas en ligne en dehors de la Chine. Le groupe

compte plus de 580 000 restaurants partenaires à travers 25 pays.

Just Eat s'appuie sur une plateforme technologique unique permettant un business modèle hybride : une marketplace historique répertoriant les restaurants qui opèrent leur propre livraison, un service de livraison de repas externe à Just Eat, proposé à tous les

restaurateurs ainsi que son propre service de livraison de repas, développé exclusivement pour les filiales du groupe, et déjà disponible dans une dizaine de villes sur le territoire français. Présent dans plus de 2 500 communes en France, Just Eat France propose 60 spécialités culinaires dans ses quelque 17 500 restaurants partenaires. [www.just-eat.fr](http://www.just-eat.fr)



***JUST EAT***