

VÉGÉTALISER L'OFFRE EN MILIEU HOSPITALIER

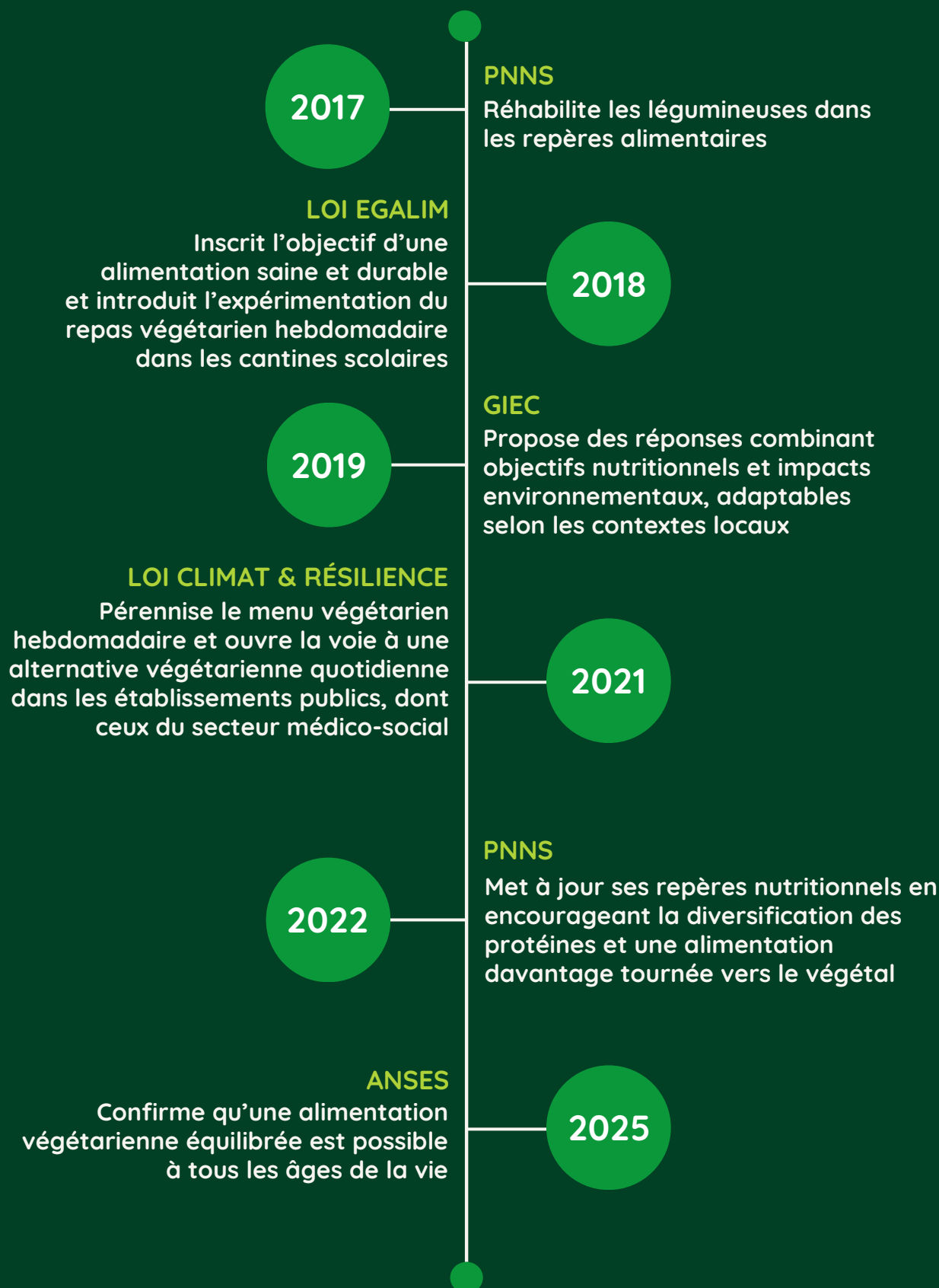
Vers un modèle
alimentaire plus vertueux

RÉSUMÉ POUR DÉCIDEURS
JUIN 2026

- ✓ 900 000 repas/jour
- ✓ Conformité EGalim
- ✓ Levier de santé publique
- ✓ Respect des patients
- ✓ Atouts environnementaux

UN CADRE LÉGAL

EN FAVEUR DE LA VÉGÉTALISATION



ENJEUX

EN BREF

Les recommandations de santé publique en faveur de la végétalisation

- **PNNS 5** : incite explicitement à végétaliser l'alimentation et réduire la viande rouge
- **ANSES (2025)** : “Régimes végétariens : effets sur la santé et repères alimentaires”
 - un régime centré sur les protéines végétales et excluant tout ou partie des protéines animales, bien mené, est **adapté à tous les âges de la vie**
 - mise en évidence du **rôle protecteur** vis-à-vis des pathologies chroniques (obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, certains cancers)
- Remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales est associé à :
 - une **diminution de la mortalité** toutes causes confondues,
 - une **amélioration du profil lipidique**,
 - une **réduction du risque cardiovasculaire et métabolique**,
 - un meilleur apport en **fibres, antioxydants et micronutriments** protecteurs.
- **L'ETP commence à l'hôpital** : en tant que prescripteur des bonnes habitudes alimentaires pour le retour à domicile, l'hôpital doit proposer une offre de repas cohérente avec ses recommandations et amorcer la mise en place de pratiques saines et durables.

Se mettre en conformité réglementaire (Loi EGalim)

- **Option végétarienne quotidienne** pour le secteur médico-social : encore trop souvent reléguée à des protéines animales (oeufs, fromage) et n'offrant pas les bénéfices fournies par les protéines végétales (fibres, fer non-héminique, vitamines, minéraux)
- **Plan de diversification des sources de protéines** : outil de la loi EGalim, il s'agit d'une stratégie à moyen terme conçue par et pour les établissements (> 200 couverts). Ceux-ci ont toute liberté sur le choix des critères, des indicateurs de suivi, du chiffrage et du délais de réalisation des objectifs. L'occasion de clarifier et piloter la conduite du changement en impliquant toutes les parties prenantes, dans une dynamique commune vertueuse.
- En tant que service public, l'hôpital a un devoir **d'exemplarité** et **d'inclusivité** vis-à-vis de ses convives : à lui seul, le menu végétarien répond à la plupart des contraintes courantes (convictions éthiques, religieuses, allergies, intolérances...)

ENJEUX

EN BREF

Atténuer l'empreinte environnementale du secteur médico-social

Végé VS *carné*



Empreinte carbone d'un menu

÷ 14



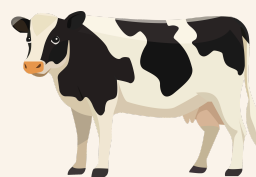
Empreinte hydrique d'1 kg de légumineuses VS 1 kg de viande

÷ 10 à 20



Surfaces agricoles allouées à l'élevage (France)

64%



Animaux abattus chaque jour (France)

3 millions

Optimiser la gestion des repas



Légumes secs

≈ 2,10€/kg

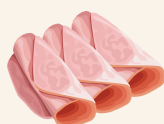
0,17€/portion



Rumsteak

x 10

1,80€/portion



Jambon

x 3

0.50€/portion



Volaille

x 5

0.80€/portion



Poisson

x 4 à 6

0.80€/portion

Un seul repas pour toutes les adaptations courantes :

- allergies (œufs, lait, crustacés)
- convictions religieuses, éthiques, environnementales
- aversions aux produits animaux



LES FREINS À LEVER

RETOUR D'EXPERIENCE EN MILIEUX SCOLAIRE ET HOSPITALIER

1

INSUFFISANCE DE MOYENS

L'accueil des préconisations EGalim et l'introduction d'alternatives végétales est contrasté d'une structure à l'autre :

- différences de moyens humains et financiers pour application
- présence d'un diététicien
- budget alloué à la formation du personnel
- adhésion préalable du chef de cuisine pour une dynamique globale.

2

MANQUE DE FORMATION

La cuisine végétale requiert des savoir-faire et matériels particuliers, souvent absents de la formation des cuisiniers.

Pour y pallier :

- introduction de modules dédiés dans les formations initiales et continues de cuisine (Loi Climat 2021)
- formation en interne des chefs et cuisiniers dans les cantines pour monter en compétences.

3

RÉTICENCE DE L'OPINION PUBLIQUE & INFLUENCE DES LOBBYS

La France a une tradition culinaire historique très forte que la végétalisation vient bouleverser, aussi bien en cuisine que du côté usagers. De plus, les politiques historiques favorables à l'élevage ont façonné le discours public en faveur des protéines animales :

- un "vrai" repas doit nécessairement comprendre de la viande
- la perception négative des légumineuses, souvent associées à des régimes restrictifs, malgré leur réhabilitation croissante par les autorités sanitaires
- les régimes végétariens et végétaliens ont fréquemment été présentés comme idéologiques ou à risque, alimentant des craintes de carences.

4

UN DISCOURS ANCRÉ CHEZ LES DIÉTÉTICIENS EN MILIEU HOSPITALIER

Historiquement, les programmes des formations et les directives de santé publique ont toujours été favorables aux produits animaux, notamment dans les pratiques des diététiciennes en milieu hospitalier. Cet héritage institutionnel et académique s'est construit dans un contexte où les protéines animales étaient considérées comme la norme nutritionnelle et les protéines végétales comme incomplètes donc insuffisantes :

- référentiels anciens et non à jour des données scientifiques récentes
- enjeux environnementaux alors mal connus et non intégrés aux recommandations
- nécessité d'actualiser les connaissances et les contenus qui en découlent

ET LA DÉNUTRITION ?

Evidemment, le **statut nutritionnel des patients reste la priorité**. Néanmoins, une alimentation majoritairement végétale bien pensée est compatible avec les enjeux de **prévention et de lutte contre la dénutrition et favorise les ingesta** :

- Proposer des plats savoureux, appétissants, répondant aux attentes des patients en termes de goût et de qualité : les plats doivent être pensés en collaboration avec les patients et des équipes médicales
- Impliquer les patients dans la conception des menus à travers des dégustations et questionnaires de satisfaction
- Proposer des plats équilibrés variés, si besoin enrichis
- Si nécessaire, apporter des compléments nutritionnels oraux (CNO) végétariens ou végétaliens (idéalement faits “maison” pour une question de coût et de qualité)

Assurer l'équilibre nutritionnel des patients végé

Le risque de **carence** pour les patients hospitalisés bénéficiant de repas équilibrés est **faible, voire nul**, en considérant que la majorité des séjours est d'une durée médiane de 5 jours.

Cependant, les personnes végétariennes ou végétaliennes font très régulièrement face à **l'impossibilité** de bénéficier de repas complets et variés lors de leurs séjours. C'est notamment le cas lors des hospitalisations de longue durée ou suivant une intervention lourde nécessitant des apports nutritionnels élevés.

A LA MATERNITÉ

En pratique, les œufs sont largement privilégiés en maternité comme alternative aux menus carnés.

Leur préparation est rapide et peu contraignante (omelette sous vide notamment) et ils présentent une forte teneur en protéines permettant d'atteindre facilement les apports souhaités. Si les mères végétariennes ont bien des besoins importants en protéines, elles ont également besoin de **fibres** et de **minéraux**, que les œufs ne contiennent pas et qui peuvent être apportés par les **légumineuses**.

De plus, la **monotonie** des plats proposés entraîne une **baisse des ingesta** et compromet la bonne couverture des besoins.

Ce recours systématique aux œufs dans les menus végétariens doit être progressivement abandonné au profit d'aliments d'origine végétale (légumineuses)

AXE 1 : DÉVELOPPER L'OFFRE VÉGÉTARIENNE

PROPOSER DES LÉGUMINEUSES CHAQUE JOUR

Intégrer **au moins une proposition végétarienne** à base de protéines végétales peut s'avérer être un levier nutritionnel et éducatif pour la restauration hospitalière, notamment dans les services traitant les maladies cardio-vasculaires où l'alimentation majoritairement végétarienne s'avère **cardioprotectrice**.

STOPPER LA CHARCUTERIE À L'HOPITAL

Végétaliser l'offre des menus ambulatoires apparaît comme une mesure pertinente pour répondre à plusieurs objectifs institutionnels :

- la santé publique
- la réduction de l'empreinte carbone
- la réduction du gaspillage alimentaire et des coûts des denrées

Sur les 9,9 millions de repas annuels servis en ambulatoire : **proposer un menu végétarien plutôt que carné = 67 millions de kg/eqCO₂/an économisés** (ADEME)

VÉGÉTALISER LES ENTRÉES

La cible d'apports protéiques est de **80g/jour** en milieu hospitalier.

En proposant des entrées protéinée en plus du plat protidique conformes aux grammages standards minimum du GEMRCN, les apports protéiques seraient **excédentaires de 10%**.

Les entrées de crudités, cuites ou glucidiques peuvent être privilégiées.

CRÉER DE NOUVELLES RECETTES

L'introduction des légumineuses ne se limite pas à **l'ajout ponctuel d'une portion de légumineuses**, mais s'inscrit dans une **réflexion globale de l'offre alimentaire** :

- **des recettes goûteuses et savoureuses**,
- **simples, lisibles et rassurantes** pour les patients
- **familières** et facilement identifiables, inspirées du quotidien

à travers des **plats 100% végétariens ou plats mixtes**, associant viande et légumineuses, permettant une transition progressive et une meilleure acceptabilité.

AXE 2 : DIMINUER LES PRODUITS CARNÉS

RECOMMANDATION DU PNNS : LIMITER LES VIANDES ROUGES À 500G/SEMAINE ET LES CHARCUTERIES À 150G/SEMAINE

DIMINUER LES PROTÉINES À HAUT IMPACT (BŒUF, VEAU, PORC) AU PROFIT DE :

- Protéines animales moins émettrices (volailles, œufs, poissons non carnivores)
- D'**alternatives végétales** pauvres en acides gras saturés, riches en fibres et en protéines à l'empreinte carbone est nettement inférieure à toutes les viandes.

STOPPER LA CHARCUTERIE À L'HOPITAL

La consommation de charcuteries à l'hôpital soulève plusieurs points de vigilance :

- teneur élevée en **sel**, **acides gras saturés** et **additifs** parfois controversés,
- classées comme **cancérogènes** avérés par l'OMS
- en décalage avec les recommandations du PNNS et les objectifs de **prévention** des **maladies chroniques**

La dimension "plaisir" peut reposer sur des ingrédients plus vertueux et non cancérogènes.

LIMITER LES POISSONS CARNIVORES AU PROFIT :

- D'espèces **plus petites**, comme la sardine ou le maquereau
- Moins contaminées aux **métaux lourds** accumulés chez les poissons carnivores
- **Nutritionnellement** intéressantes (merlu, sardines, maquereau...)

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

Dans son guide dédié, l'ANSES rappelle que ce mode de cuisson offre un **meilleur rendement à la cuisson** (moins de pertes d'eau, de graisse, de rétraction des fibres) :

- jusqu'à **15% à 20% d'achats de viande en moins** à grammage de service égal ;
- qualités **organoleptiques** et **jutosité** des viandes préservées ;
- maîtrise des **coûts énergétiques** : cuissons moins énergivores, plus longues mais stables, permettant des cuissons de nuit en heures creuses et sans surconsommation.
- Très adaptée aux légumineuses : moins d'**anti-nutritiments**, meilleure **digestibilité**.

LE VÉGÉ EN PRATIQUE

UN MENU VÉGÉ À L'HÔPITAL



Protéines végétales

selon l'âge et à l'état nutritionnel du patient



Céréales



Produits laitiers

selon l'âge et à l'état nutritionnel du patient

Vitamine C

décuple l'absorption du fer non-héminique



Lipides de qualité

oléagineux, huiles de lin, de noix ou de colza riches en $\Omega 3$

EN OPTION



Simili carnés

bonne acceptabilité
veiller à la qualité



Alternative végétales

"yaourts", boissons enrichies (Vit D, B12, Ca...)



Desserts chocolatés

diminuent l'absorption des nutriments



Epices & condiments

plats savoureux et attirants

Bonnes pratiques

- **Augmenter les légumineuses à hauteur de 75g crues/jour soit 150 à 200g cuites.** Sans analogue à la viande : +75g de légumineuses cuites supplémentaires
- **Ajouter une portion de fromage supplémentaire : 40g/jour (2 portions) ;**
- **Augmenter les lipides de bonne qualité** et compléter par du beurre si nécessaire
- **Proposer des œufs régulièrement protéinée en équivalence d'1/2 œuf/jour** (crème aux œufs, œuf dur, omelette...)

LES CLÉS DU SUCCÈS



FORMER UN GROUPE DE TRAVAIL PLURIDISCIPLINAIRE

Ce groupe doit réunir **toutes les parties prenantes** : équipes de cuisine, direction, personnel soignant et médecins, diététiciens, représentants du CLAN, mais aussi usagers ou patients. **L'implication** de l'ensemble des parties prenantes est un point clé de la réussite du projet.



CHANGER DE PARADIGME ET DE VOCABULAIRE

Pour susciter l'adhésion du public et des équipes, il est essentiel d'**expliquer les enjeux de la transition alimentaire** tout en adoptant un **vocabulaire fédérateur et valorisant**. Il faudra donc éviter les mots "végétarien, végétal" mais utiliser des tournures connotées positivement (par exemple : "Lasagnes du soleil")



FORMER LE PERSONNEL DE CUISINE ET LES SOIGNANTS

Comprendre les atouts de la transition, être formé et développer ses compétences, travailler le produit et apprendre des techniques spécifiques à la cuisine végétale alimentent la motivation des équipes. C'est **une opportunité** de créativité, de valorisation et **d'enrichissement** du savoir-faire culinaire.



CRÉER LE PLAN DE DIVERSIFICATION DES PROTÉINES

Obligation EGalim, cet outil vise à clarifier la **stratégie d'augmentation progressive des protéines végétales**. Il doit permettre :

- **D'anticiper** les freins, les opportunités et les moyens à mettre en place
- D'éviter les **changements trop brutaux**, générateurs de rejet et de gaspillage.
- De structurer et **piloter** les actions dans le temps avec un **retroplanning** clair



METTRE EN PLACE DES OUTILS DE SUIVI

Indispensables pour **évaluer le changement** et de **communiquer de manière concrète** sur les effets positifs de la stratégie coconstruite. Des dispositifs existent pour les professionnels (**Cool Food Pro, Green-score...**)



COMMUNIQUER AUPRÈS DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

Il est important d'informer en évitant tout discours culpabilisant ou contraignant. Ex :

- des **flyers** sur les plateaux des patients
- des **affichages** en salle et en cuisines
- des **infolettres** en interne/pour les patients
- **mettre en avant** les options végétariennes sur les menus plutôt que celles carnées.

Privilégiez les messages simples et clairs :

- les **atouts nutritionnels**
- la **nécessité environnementale**
- le **patrimoine culinaire** à (re)découvrir à travers les recettes traditionnelles françaises et du monde, l'éveil à de nouveaux aliments.

Pour aller encore plus loin :

- des **échanges avec les diététiciens** pour répondre aux questions des convives,
- des **dégustations** en présence des cuisiniers
- des **questionnaires de satisfaction**.

RÉUSSITES À LA FRANÇAISE

CHU DE BREST

Projet RSE d'envergure reposant sur 3 piliers :

- Lutter contre la **dénutrition**
- Réduire le **gaspillage alimentaire**
- Développer des **repas végétariens savoureux**



- 2 millions de repas/an
- 2 cuisines
- 8 selfs
- 3 internats

Moyens déployés

- GT pluridisciplinaire
- Former les équipes
- Investissements : 50K€.
- Impliquer les patients
- Travailler sur les **approvisionnements**
- Campagne de **communication**
- Outil Cool Food Pro (impact carbone)
- Retravailler la **sémantique**

Progrès mesurés

- Meilleur **intérêt professionnel** des salariés des cuisines, et fidélisé les équipes.
- **Pas de surcharge** de travail malgré le "fait maison" à 90%
- **Amélioration des conditions de travail** pour les salariés de la cuisine.
- Une **baisse de la dénutrition** notamment dans les EHPAD (service multi-portions)
- **Montée en gamme sans surcoût** financier
- **Baisse des repas spécifiques** : majorité des patients au régime standard.

COCHIN PORT-ROYAL

Groupe de travail sur la **baisse de l'empreinte carbone** de l'AP-HP, la **végétalisation** est apparue comme un axe central de **transition écologique**.



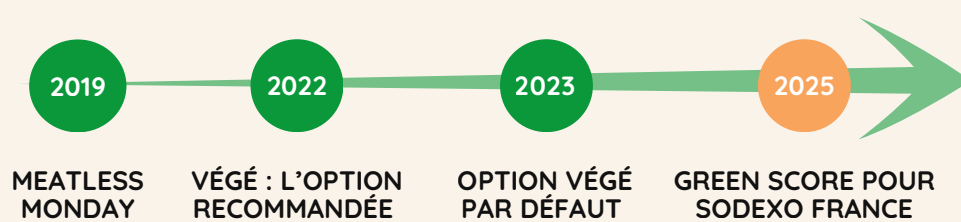
- 7 000 repas/jour
- 200 salariés en cuisine
- Cuisine centrale

Moyens déployés

- Création d'un **vrai** repas végétarien quotidien
- **Montée en compétences** diététiques sur l'alimentation végétale
- **Atelier de sensibilisation des diététiciens** sur l'impact environnemental des repas
- **Formation des professionnels** et l'**ajout de références** dans la centrale d'achats.
- **Baisse de la fréquence des viandes** rouges à 2 par semaine (midi et soir).
- Proposition d'une **offre 100% végétarienne** pour les **accueils de jour MCV**

Progrès mesurés

- **Doublement** de la fréquence des **légumineuses** dans les menus
- Changement de **vision** sur le menu végétarien
- Projet de **diffusion de la formation** aux autres professionnels de santé.
- En attente des retombées sur le menu végétarien par défaut en accueil de jour MCV, avant une **généralisation aux autres pathologies** sans risque de dénutrition.



Progrès mesurés

- **Satisfaction des patients > 90%** avec les plats végétariens
- **Taux de prise élevé : 43%** des repas servis en 2023
- Plus de **1,2 million de repas végétariens** servis sur 2 ans
- **Réduction de 36% des émissions de carbone** en 2023



CONCLUSIONS

Le développement de l'offre végétarienne en établissements de santé répond à une double ambition : **satisfaire les attentes des patients** et **réduire l'empreinte environnementale** des soins. Toutefois, les contraintes médicales et logistiques, les freins organisationnels et les habitudes professionnelles ralentissent encore cette évolution.

Pour favoriser **l'adhésion** des équipes et inscrire ces changements dans la durée, il est essentiel de sensibiliser les professionnels de santé et de restauration aux **bénéfices sanitaires, environnementaux et économiques** d'une offre plus végétalisée. Une transition, aussi nécessaire soit-elle, ne peut être imposée sans en **expliquer les objectifs et les finalités**, au risque de susciter des résistances et d'accroître la charge mentale de soignants déjà fortement sollicités.

De nombreuses actions peuvent être envisagées et **adaptées** aux spécificités de chaque établissement :

- Faire évoluer le **catalogue** de matières premières en centrale d'achat
- Sélectionner des produits animaux **moins polluants**
- **Former** les équipes de restauration à la préparation des légumineuses
- Opter pour des entrées **essentiellement végétariennes** et supprimer la charcuterie
- Diminuer les **grammages** de viande et poisson
- Végétaliser les menus des patients en **ambulatoire / hospitalisation de jour**
- Diffuser, afficher des supports de **sensibilisation** aux équipes soignantes et aux patients
- **Restructurer la cuisine** autour d'une légumerie ou de **modes de cuisson** différents

Cette transition constitue un **processus progressif et collectif**, dont la réussite repose sur l'implication des médecins, diététiciens, chefs cuisiniers et cadres de santé dès les phases de réflexion et de déploiement. L'accompagnement par des acteurs associatifs tels que l'AVF peut également **faciliter cette conduite du changement** grâce à un travail de médiation, de pédagogie et de soutien aux équipes.



PAROLE DE PATIENTS VÉGÉ !

NOS ADHÉRENTS ONT SOUHAITÉ TÉMOIGNER ET PARTAGER LEURS EXPÉRIENCES DE SÉJOUR EN ÉTABLISSEMENT DE SOIN

HOSPITALISATION COMPLÈTE (1/2)

“Psychiatisée, j’ai été hospitalisée à de nombreuses reprises. **J’avais prévenue la diététicienne** de l’hôpital que j’étais végété, mais j’ai encore **régulièrement de la viande, au "mieux" du poisson**, que je ne mange pas, bien sûr. [...] Les hospitalisations en psychiatrie sont déjà assez violentes comme ça. Et je ne parlerai pas de mes hospitalisations liées à mon cancer...”

“3 nuances d’omelette... sur 3 semaines....”

“J’ai été hospitalisé 2 mois en fin 2023 et j’avais **seulement des pâtes**. Je demandais à **ma famille de me ramener de la nourriture** en catimini..”

“J’ai eu plusieurs hospitalisations [...] et systématiquement je dois **demandeur à quelqu’un de m’amener à manger** car même en précisant que je suis végétalienne, on me donnait des plateaux avec de la **viande**, du pain, du **poisson** donc **je ne mangeais pas**. Il n’y a que lors de ma dernière hospitalisation sur Paris qu’ils faisaient l’effort de me donner **juste des légumes**. Une hospitalisation c’est difficile [...], ne pas pouvoir manger ajoute une **charge mentale** qui ne devrait pas exister dans ces moments”

“J’ai dû leur dire que j’étais **allergique et intolérante** pour qu’ils me passent... que des légumes fruits et féculents **sans alternatives de protéines** ou légumineuses ! Heureusement, **mes visiteurs me ramenaient** des alternatives”

“Végane et hospitalisé, j’ai eu **le même plat pendant 3 jours**. 2025 : **j’ai ramené mes repas** [...] Maintenant je ne cherche plus à parler je ramène tout.”

“Hospitalisation pour un ami. Régime végétarien précisé à l’entrée, il a eu droit à du **poisson** [...] puis une **omelette nature à CHAQUE REPAS**, midi et soir... Et c’est **pareil de partout**, self, cantine, hôpital, clinique, EHPAD.... **On est en 2026 !**”

À LA MATERNITÉ

“Je suis végétalienne, pour mes 2 accouchements **j’avais prévu mes bocaux** riches en protéines végétales (lentilles, tofu, seitan...) car malheureusement cela manque cruellement à l’hôpital. Le personnel avait la gentillesse d’enlever le beurre des pâtes mais **rien de disponible côté protéines végétales**”

“Lors de mon deuxième accouchement, je ne mangeais déjà plus de laitages et très peu de viande. La seule chose que je pouvais consommer sur le plateau était **le fruit et quelques légumes**. Déjà que les portions sont petites... Et comme j’allaitais, on me donnait un yaourt en plus !”

“Je me revois après mon accouchement avec un plateau repas “végétarien” avec...du **poisson en croûte**, j’avais tellement faim que **j’ai mangé toute la croûte autour du poisson...**”

“À la maternité, la demande n’a pas choqué ; pourtant **les repas étaient incomplets** et parfois avec des **ratés**. Petit déjeuner biscotte (beurre...) confiture jus, boisson chaude [...], déjeuner/diner légumes crus et cuits en quantité mais **jamais de protéines** et parfois du beurre ou de la mayonnaise dans les plats. On s’est plaint bien sûr. Vraiment pas dingue pour bien récupérer. **Mon mari me ramenait donc des oléagineux** pour le petit dej et **du tofu ou des falafels** pour les autres repas, histoire de sauver le truc. L’excuse, c’était que les personnes qui font les plateaux **ne savent ce qu’est le véganisme** ou **ne lisent pas réellement les instructions** de la diététicienne.”

“Végétarienne, j’ai passé 6 jours à l’hôpital lors de mon dernier accouchement, on me donnait **systématiquement du poisson**, qui était remplacé par des **œufs aux plat et des haricots verts**, pendant 6 jours donc, midi et soir...”

“Ah oui c’était une trop bonne expérience les **salades de tomates et feuilles de laitue** pour se remettre d’un accouchement de deux jours ! Heureusement que **mon mari a pu aller acheter** rapidement de la vraie nourriture adaptée au post partum !”

J’ai eu une **hémorragie** de la délivrance, **j’ai perdu beaucoup de sang** et ils ne m’ont rien donné d’autre que **des légumes**. Ils ont fini par me donner des CNO (avec du lait évidemment !)”

PATIENTS À RISQUE DE DÉNUTRITION

“En cancérologie **ma compagne m'apportait des repas**. Par contre, ma fille souffrant de TCA **a été refusée car végane**, il n'y avait pas de plat adapté et elle ne pouvait pas apporter sa nourriture.”

“Mon fils est végétalien et va subir une ostéotomie des mâchoires. Or, lors de ses précédentes hospitalisations, **aucune offre végétalienne** ne lui a été proposée. J'ai dû, alors que mon fils acquitte le forfait journalier incluant les repas, **aller lui acheter à manger** dans les commerces environnants.

“J'ai été hospitalisé en février, on m'a donné des **pâtes au beurre** que j'ai rincé dans le lavabo de ma chambre (je suis végane et j'ai des TCA). **On m'a fait sortir le lendemain** pour ne pas changer mes habitudes alimentaires et **parce qu'il n'y avait pas d'options végétales.**”

“Je dois me faire opérer, j'ai appelé tous les hôpitaux de ma région et des régions limitrophes. Certains **ne savaient pas ce qu'était un régime végane** (oui, les diététiciens des centres !), d'autres disaient simplement **"non, trop compliqué"** ou **"ben, vous aurez des légumes"**... Après une lourde opération quand le corps doit se reconstruire !”

“Hospitalisée pendant 15 jours, ils me servaient de la viande **alors que j'avais précisé mon régime végétarien**. J'ai eu droit ensuite à des œufs chimiques, finalement **je ne mangeais que le fromage** car je ne suis pas végane et les fruits. Bilan : **j'ai perdu 5 kilos** à ma sortie.”

PATIENTS À RISQUE DE RUPTURE DE SOIN

“J'avais été hospitalisée dans le cadre d'une dépression, **je suis sortie** au bout de 3 jours parce qu'**ils ne me servaient que des pâtes**”

“Parfois, **on "oubliait" même de me donner un plateau** pendant 2 jours consécutifs ! De ce fait, **je ne veux plus y mettre les pieds**”

“Atteinte d'une sclérose en plaques. [...] J'ai précisé que je ne mangeais pas de viande : j'ai eu du **jus de viande** dans tous les légumes ! **Je refuse maintenant toute hospitalisation**, au risque de l'aggravation de ma maladie”

DES PATIENTS MÉPRISÉS

“Mon fils a été hospitalisé à 8 ans. Il a expliqué qu’il ne voulait pas manger d’animaux. L’infirmière a dit à mon fils **tu mange ton poulet et tu te tais !**”

“Pour l’hôpital, c’est comme ci on faisait un **caprice** de gamin qui ne veut pas manger ce qu’il y a dans son assiette ! **Soit tu manges ce qu’il y a soit tu ne manges pas !**”

“Récemment hospitalisée, **l’infirmière s’est montrée très hostile** envers moi quand j’ai dit que j’étais vegan : elle a apporté un énorme plateau repas avec de la viande à ma voisine, moi, **elle ne m’a apporté aucun plateau**. Quand je suis partie **elle m’a dit de penser à manger du beurre** histoire d’enfoncer le clou ! Elle avait fait exprès de me laisser sans repas alors que l’examen du matin m’avait provoqué une **hypoglycémie sévère**. Vraiment l’hôpital en France, ils envoient des diététiciennes mais ensuite ils ne respectent rien.”

“Hospitalisée deux fois en 2017 et 2020. La première fois, je n’ai eu **que de la compote (on me râlait dessus** car j’en redemandais). La seconde hospitalisation, du **pain, des légumes.**”

“Quand j’ai dit que j’étais vegan, j’ai eu droit à “vous avez besoin de protéine surtout en ce moment, c’est dangereux comme choix”. Allez **ne faites pas de caprice !**”. Heureusement, **des amis me ramenaient des tofus**, des desserts au beurre de cacahuète, des pâtés de lentilles Et pendant tous ce temps, **je me faisais gronder comme une enfant de 4 ans** quand je ne touchais pas à leur plateau à part la compote et les crudités”

“Hospitalisée en 2020, je n’ai eu **que des légumes**. Le médecin m’a dit que je n’aurais **rien d’autre même pas de double ration** de légumes.”

“Je ne suis restée qu’en ambulatoire, mais j’ai eu le droit au goûter. Je suis **intolérante au lactose** et évidemment on m’a apporté une **crème** à la vanille. J’ai dû demander auprès de l’infirmière si ils n’avaient pas une compote de pomme à la place, **après avoir levé les yeux au ciel** elle m’a dit que je n’étais pas obligée de manger. J’ai fait un **malaise** un peu plus tard...”

LES PROS DE SANTÉ AUSSI !

Ancienne employée des HCL

“Chaque semaine, on pouvait voir la liste des menus proposés aux patients, il y avait **moult versions** [...] **mais pas de repas végétarien** ! (Ni végétalien évidemment). Alors que les HCL ont leur propre cuisine centrale et des diététicien.nes qui établissent les différents menus chaque semaine. Ça m'avait vraiment choquée. Côté personnel c'était un peu pareil, **il fallait se débrouiller avec les accompagnements**”

Soignants en centres hospitaliers :

“Les repas **végé se limitent a des œufs pochés** (immondes), des **omelettes industrielles** et un plat un peu plus végétal mais pas vegan qui consiste en un steak de céréales avec légumes et Ebli. Si un patient déclare trop d'“aversion”, on doit faire **intervenir un diet'** qui fait le point avec le patient mais **se retrouve lui aussi limité par le choix**. Pas de yaourt ou lait végétal en option par exemple. [...] On nous demande **d'être vigilants à la dénutrition des patients** lors d'hospitalisations longues surtout dans les services d'oncologie. [...] Proposer des plats plus végétal serait **plus écologique et plus inclusif** pour des patient ayant des régimes liés à leur religion par exemple.

Je sais que si je suis hospitalisée longtemps un jour, **je devrai mettre de cote mes principes** ou **faire porter la charge sur la famille** pour apporter des repas.”

“**J'ai proposé un repas végétarien par semaine** dans un premier temps pour le personnel, puis pour l'ensemble des patients (en accord avec le médecin nutritionniste) dans le cadre de la démarche développement durable de notre centre. On m'a répondu que **les gens n'étaient pas prêt à un tel changement.**”

“Les patients végétariens ont une omelette en guise de protéines presque tous les jours. J'ai eu une patiente vegane. Il a fallu **batailler avec la cuisine** pour qu'elle ait **au moins des lentilles**. Étant moi-même vegan, [...] **j'amène mon repas** car la diététicienne m'avait dit de me débrouiller. Je n'ose imaginer si je devais être hospitalisée... **Il faut vraiment que ça change**”

“On **essayait régulièrement d'ajuster les plateaux** avec ce qu'on avait sous la main ou on descendait en cuisine pour se plaindre, mais **on se faisait engueuler**”

AU-DELÀ DES CONVICTIONS PERSONNELLES

Évidemment, dans les établissements où l'offre végétalienne n'existe pas, difficile de proposer du sur-mesure à chaque nouvel arrivant. Néanmoins, le **menu végétalien comme alternative par défaut au menu standard** est le plus à même de répondre aux adaptations fréquentes : sans viande, sans porc, sans lait, sans œuf. D'autres l'ont fait, avec une **simplification** accrue de la logistique et une **meilleure maîtrise des coûts** !

DES ÉTABLISSEMENTS QUI ESSAIENT

“J'ai été hospitalisée 20 jours, **la diététicienne a fait ce qu'elle a pu** et **la cuisine s'est adaptée au mieux**. En rééducation pendant 6 semaines, la diététicienne de la clinique **a fait acheter des steaks végétaux** et bien sûr j'ai eu droit à des compléments alimentaires.”

“J'ai été hospitalisée 2 fois en clinique. Une fois 3 jours, une fois 2 jours. Les 2 ont **accepté de me fournir des repas végétaliens**, pas vraiment équilibrés (compenser la viande avec une tranche de pain et une compote en plus, bon...) mais pour quelques jours, ça fait le taf. Mention spéciale à la Croix Rousse à Lyon, qui m'a servi **des super bons falafels** un soir !”

AILLEURS DANS LE MONDE

“J'ai accouché à Hong Kong et l'hôpital était **végétarien sans aucun problème** ! Les patients n'avaient pas l'air perturbés ! **C'est juste une excuse !**”

“Pendant ce temps, au Portugal **le repas végétalien complet est obligatoire** dans tous les établissements publics.”

“L'Allemagne fait mieux. Quand on entre à l'hôpital, quelqu'un des cuisines passe. Il y a souvent **trois menus différents** desquels on peut choisir (normal, schonkost et végétarien). S'il y a des intolérances, allergies, choix alimentaires, diabète,... il y a un repas spécial. [...] Ce n'est pas toujours de super qualité mais au moins **ils font attention à respecter nos choix**.”



QUE NOUS RACONTENT CES TÉMOIGNAGES ?

LA NÉCESSAIRE TRANSITION DE LA RESTAURATION D'HÔPITAL

1

UNE DEMANDE QUI N'EST PAS PRISE AU SÉRIEUX

Encore largement perçue comme un **caprice** ou une exigence **futile**, à laquelle il serait très facile de renoncer dans le cadre du soin. C'est en réalité une position éthique profonde de **refus de la souffrance** des autres animaux dès lors qu'elle est évitable.

2

UN REFUS QUI MET À RISQUE DES PATIENTS DÉJÀ VULNÉRABLES

On l'a vu à travers les témoignages, mêmes les patients les plus à risque se retrouvent avec des **plateaux très déséquilibrés**.

On leur explique que l'hôpital ne propose pas de végétalien pour des questions d'équilibre alimentaire : ne serait-il pas plus pertinent de **construire une offre adaptée** permettant de répondre correctement aux besoins d'une hospitalisation ?

3

UN DÉFI LOGISTIQUE POUR LES PROCHES ET LES FAMILLES

C'est ce qui est revenu le plus souvent : **les patients et leurs familles doivent s'organiser**. C'est une **charge mentale** supplémentaire, des **frais** qui s'ajoutent au forfait hospitalier dans un contexte déjà difficile.

4

LE RISQUE DE RUPTURE DES PARCOURS DE SOIN

Ce **manque de considération**, voire la **maltraitance** du milieu médical amène certains patients à se mettre **en retrait des parcours de soin** classiques, avec tous les risques sanitaires que cela comporte.



NE PAS CONSOMMER DE PRODUITS ANIMAUX : UNE LIBERTÉ FONDAMENTALE !

ARRÊT DE LA COUR EUROPÉENNE DES DROITS DE L'HOMME DU 16 JUILLET 2026

L'antispécisme est désormais reconnu comme une conviction protégée, tandis que le **véganisme est consacré comme une liberté fondamentale**. Dans un arrêt rendu le 16 juillet, la Cour européenne des droits de l'Homme (CEDH) invite les **46 États membres du Conseil de l'Europe à garantir**, dans toute la mesure du possible, **l'exercice effectif des pratiques véganes, notamment par l'accès à une alimentation végétale**.

L'arrêt de la CEDH marque un tournant

Lorsque l'alimentation d'un individu dépend de l'État, comme c'est le cas dans les prisons ou les hôpitaux, elle doit être adaptée aux convictions philosophiques des personnes. Ces situations spécifiques doivent donc évoluer vers un cadre légal cohérent : la Cour invite les États à anticiper toutes les circonstances où les faits seraient encore en contradiction avec cette liberté fondamentale, y compris, à terme, dans la restauration scolaire publique. L'arrêt de la CEDH est décisif pour de nombreuses personnes qui n'auront plus à choisir entre le respect de leurs convictions et celui de leur santé.

Respect des pratiques philosophiques par les institutions publiques

L'élargissement du droit acté par cet arrêt de la CEDH **invite à accélérer le changement vers de vrais repas entièrement végétaux**, notamment en développant les compétences des professionnel·les.

La liberté de conscience s'ajoute aux arguments que l'AVF soutient depuis 1995 : végétaliser l'alimentation est une stratégie indispensable pour préserver la santé publique ainsi qu'un climat et un environnement vivables. Mais c'est aussi un acte éthique qui renforce le respect dû à chacun·e.

