



LE FLEXITARISME A LE VENT EN POUPE

« Les flexitariens entrent dans le dictionnaire »

Porté par une prise de conscience largement partagée d'un trop grand déséquilibre dans les régimes alimentaires occidentaux, un nouveau mode de consommation émerge : le flexitarisme. Ou quand la flexibilité rend le végétarisme plus attrayant.

Végétariens à temps partiels ou consommateurs traditionnels réduisant leur consommation de viande sans pour autant exclure les protéines animales : ceux qui pratiquent le flexitarisme, parfois sans le savoir, sont déjà nombreux. Et ce courant né à la fin des années 90 aux Etats-Unis séduit de plus en plus, à tous les âges et dans tous les milieux. Porté par les mêmes convictions que le végétarisme mais moins sacrificiel et beaucoup plus souple dans sa mise en pratique (d'où le néologisme mêlant flexibilité et végétarisme), le flexitarisme réconcilie en effet conscience écologique et goût pour la viande.

PORTRAIT-TYPE DU FLEXITARIEN : AVANT TOUT UN CONSOMMATEUR AVERTI !

Le flexitarien s'autorise à manger de la viande et du poisson, mais seulement quand il en connaît la provenance et la qualité : il en mange moins, mais mieux. Très impliqué dans son alimentation, c'est un consommateur averti qui lit les étiquettes nutritionnelles des produits qu'il achète. Il se sent aussi concerné par toutes les problématiques environnementales et sociétales liées à son alimentation. Ainsi, il est souvent adepte de l'agriculture durable, du commerce équitable et du commerce local. Sans que ce soit un dogme qu'il s'impose, il consomme moins d'aliments transformés et de plats tout prêts, et leur privilégient les produits bruts, de saison, qu'il aura plaisir à cuisiner.

