



LES FLEXITARIENS SONT CONCERNÉS PAR L'AVENIR DE LA PLANÈTE ET LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Les flexitariens connaissent les problématiques environnementales liées à l'élevage (émission de gaz à effet de serre, contribution à la déforestation, consommation en eau, etc.) et se disent préoccupés par l'avenir de la planète. Ils savent aussi que le régime alimentaire occidental s'avère trop riche en protéines et matières grasses animales, avec des risques sur la santé cardiovasculaire, et qu'augmenter à l'inverse la part des végétaux apporte de multiples bienfaits pour la santé (vitamines, minéraux, fibres, etc.). A ces prises de conscience largement partagées, s'ajoutent aussi les contraintes économiques (les produits carnés sont plus chers que les produits végétaux), le questionnement sur les filières animales sur fond de scandales et crises sanitaires (vache folle, viande de cheval, etc.), ou encore la défense du bien-être animal.

UNE PLACE DE CHOIX POUR LES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

Dans ce régime souple mais acquis à la cause végétale, les fruits et légumes font partie des incontournables, de préférence de saison et cultivés localement. Ils sont associés aux céréales et légumineuses, autre pilier du flexitarisme, afin d'équilibrer les apports en acides aminés essentiels. Avec un mot d'ordre : la diversité alimentaire. Le flexitarisme invite à redécouvrir des saveurs oubliées et à s'appuyer sur l'immense palette de produits d'origine végétale disponible : lentilles de toutes sortes (vertes, corail...), haricots, fèves, quinoa, etc. Et pour les produits d'origine animale, le flexitarisme préconise le « moins, mais mieux » : en mangeant de la viande peut être moins souvent, on peut privilégier des viandes certes un peu plus chères mais de meilleure qualité, et produites dans des conditions respectueuses de l'environnement.

