



ASSOCIÉ À LA MODERATION, À LA VARIÉTÉ ET À LA SOUPLESSE, LE FLEXITARISME FACILITE L'ADOPTION DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES.

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE...

Détaché du cadre strict imposé par le végétarisme, le flexitarisme est un terme suffisamment large pour englober une multitude de modes de consommation, du végétarien qui s'autorise des écarts face à une belle côte de bœuf d'Aubrac ou une truite tout juste pêchée, au grand amateur de viandes qui s'attache à en réduire sensiblement sa consommation pour protéger sa santé et celle de la planète. Certains flexitariens ne mangent quasiment jamais de viande ; d'autres en mangent régulièrement, mais à des fréquences bien moindres que leurs contemporains. Ils ont pourtant tous un point commun important qui les relie : ils ont choisi de réduire leur consommation de produits carnés et de laisser plus de place dans leur alimentation aux céréales, aux fruits et aux légumes, en réponse aux grands enjeux actuels. D'après un sondage réalisé en 2012 par Opinion Way pour Terra Eco, sur un échantillon de 1 000 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, 27 % des non-végétariens seraient ainsi prêts à adopter le flexitarisme.

REVUE DE PRESSE : FLEXITARISME, ILS EN PARLENT DEPUIS 2014...

- « La mode est au “flexitarisme”, consommer de la viande moins souvent et des aliments plus durables le reste du temps. Pavé végétal, brochette à griller ou nouveau concept, les industriels cherchent les alternatives. » www.lexpress.fr, octobre 2014.
- « Plusieurs fournisseurs d'ingrédients évoquent cette tendance pour proposer des alternatives végétariennes aux produits carnés, notamment des aliments à destination de la restauration rapide. » www.processalimentaire.com, février 2015.
- « Le “flexitarisme” : ne manger de la viande qu'occasionnellement, un exercice de souplesse pour entretenir sa forme... et celle de la planète ! » www.mescoursespourlaplanete.com, décembre 2014.

