



## MOINS MAIS MIEUX, DEVENEZ FLÉXITARIEN

De la souffrance animale à la santé des consommateurs, les arguments pour réduire la surconsommation de viande néfaste pour la santé et l'environnement ne manquent pas. Pour celles et ceux qui ont envie d'agir sans renoncer à un bon steak, le flexitarisme est la solution. Composé de «flexible» et de «végétarisme» au début des années 2000, ce terme désigne un régime alimentaire souple qui consiste à limiter sa consommation de viande à 1 à 2 fois par semaine.

### COMMENT FAIRE ?

On peut commencer par diminuer les portions de viande dans son assiette, éviter de se resservir, et éviter la charcuterie. Se passer de viande une journée par semaine est peu contraignant, d'autant moins si l'on est flexible sur ce jour sans viande.

✓ **Pas plus de 400 g de viande par semaine.** Soit au plus trois steaks. C'est la recommandation émise par le Haut Conseil de la santé publique, qui préconise également de limiter la charcuterie à 150 g par semaine pour réduire les risques cardio-vasculaires et les maladies de civilisation liées à notre alimentation (63 % de l'assiette des français est carnée). L'idée est de varier : viande rouge, viande blanche, poisson, œufs, produits laitiers, etc. Devenir flexitarien, c'est consommer moins de protéines animale. L'équilibre peut alors se faire avec les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots blancs. Riches en fibres et en protéines, elles remplacent avantageusement la viande. Les alternatives à la viande sont de plus en plus nombreuses et accessibles : tofu, falafels, galettes de céréales ou soja bio cultivé en France...

✓ **La qualité plutôt que la quantité.** Assurez-vous que viande et œufs sont bio (meilleurs pour votre santé et ils favorisent le bien-être animal), ont une origine locale et que l'étiquetage porte la mention «élevé en liberté» ou «en plein air». Faites voyager vos papilles ! Un bon moyen de changer son alimentation est de s'ouvrir à d'autres cultures gastronomiques qui ne placent pas la viande au cœur de leurs plats. Houmous, falafels, moussaka, fatayers, pâtes ou pizzas italiennes, les plats du monde sans viande sont nombreux et savoureux.

✓ **Repenser son rapport aux animaux.** Les récents scandales de maltraitance animale dans les abattoirs, révélés par l'association L214, rappellent que nos habitudes alimentaires ne sont pas sans conséquence. 80 % des animaux sont aujourd'hui issus d'élevage intensif où ils survivent dans des espaces clos, enfermés sans avoir accès à l'extérieur. Les jeunes porcelets sont mutilés (castration, coupe des queues, des dents...), les poules et surtout les lapins vivent en cages avec moins de la moitié d'une feuille A4 comme espace de vie... À la souffrance physique s'ajoute la souffrance psychologique. Des études ont montré que le monde mental des animaux est beaucoup plus vaste que ce que l'on imaginait il y a seulement quelques années...

✓ **Un premier pas vers plus d'engagement ?** Les économies réalisées et les achats responsables permettent de se sentir en accord avec soi-même, ce qui encourage dans la voie du flexitarisme. Facile à suivre, il vous mènera peut-être à terme vers le végétarisme ou des pratiques alimentaires plus strictes.



### LES BÉNÉFICES

#### Environnement

**38 % d'empreinte carbone en moins** avec une alimentation flexitarienne par rapport à une alimentation carnée.



**Santé Diminution des inflammations et des risques de cancer.**



**Budget 21 % d'économie** sur son panier alimentaire

Source : WWF  
Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable – étude 2021.

#### 65 %

C'est la part imputable à l'élevage du bétail dans la déforestation en Amazonie. L'Europe est le premier importateur de soja OGM avec 16 millions de tonnes par an pour nourrir le bétail. Cela a des conséquences directes sur le réchauffement climatique. De fait, la forêt brûle pour satisfaire à nos appétits de consommateurs irrefrénés ! Et l'élevage du bétail est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre (plus que le secteur des transports !).

#### 30 %

C'est l'augmentation du risque de cancer colorectal si vous consommez 100 g de viande transformée par jour plutôt que 40 g. L'OMS considère comme certain le caractère cancérigène de la charcuterie, des produits transformés comme les cordons bleus ou les nuggets...