

Le défi flexitarien

Ce consommateur de viande occasionnel, vous l'êtes certainement déjà... Pourquoi et comment en faire un projet d'alimentation durable? Pour soi, pour le bien de l'homme, de l'animal et de la planète...

Claire Baudiffier

Décryptage



Le sujet cristallise les passions depuis maintenant quelques années, comme on l'a encore vu il y a quelques semaines avec l'instauration de menus sans viande dans les cantines lyonnaises. On le sait, il va nous falloir – il nous faut déjà – repenser notre alimentation pour notre santé, mais aussi pour celle de la planète dans laquelle nous vivons. « Partout dans le monde, sous des formes diverses, la malnutrition progresse, le climat se réchauffe, la dégradation des terres s'accélère et la biodiversité diminue », résume Christian Rémésy, nutritionniste, ancien directeur de recherche à l'Inra* et auteur de nombreux livres sur le sujet dont, récemment, *La nutri-écologie, le seul futur alimentaire possible*. Nous



devons donc réformer notre chaîne alimentaire, l'équilibrer en la rendant durable et donner du sens à ce que l'on mange. Concrètement, cela signifie **manger moins de produits animaux – et mieux les choisir –, végétaliser notre assiette** en augmentant la part de légumes, légumineuses, fruits et oléagineux et s'intéresser de près aux méthodes de production des ingrédients qui finissent dans notre panier. C'est-à-dire, en somme, devenir flexitarien.

Moins de gaz à effet de serre

Les arguments qui abondent dans le sens d'un changement de paradigme sont nombreux. D'un point de vue environnemental tout d'abord, notre consommation de viande – et de produits animaux en général – n'est pas sans impacts. Ainsi,

selon le Giec, **l'élevage émet autour de 14 % des émissions de gaz à effet de serre.**

Le dernier rapport du groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, paru en 2019, estime qu'une baisse de notre consommation de viande permettrait de diminuer « la pression sur les terres et les eaux, et donc notre vulnérabilité au changement climatique ». L'alimentation des bêtes est aussi problématique, notamment parce qu'elles consomment du soja – majoritairement OGM et traité au glyphosate – importé d'Amérique du Sud et dont la culture entraîne une déforestation massive.

333 MILLIONS DE TONNES

C'est la production mondiale de viande en 2020, selon la FAO. C'est 1,7 % de moins qu'en 2019, année qui avait elle-même connu un repli de 1 % par rapport à 2018. Impossible aujourd'hui d'en conclure à une tendance, puisque l'épidémie sanitaire a sans doute influé sur cette donnée.

Pas de bien-être animal possible dans l'industrie

Concernant l'élevage, la question environnementale est à relier avec celle du bien-être animal, largement mis à mal par l'élevage industriel. « Il faut déjà arrêter avec cette expression antinomique, soit on fait de l'élevage, soit on fait de l'industrie », tranche Jocelyne Porcher, ancienne éleveuse, sociologue, directrice de recherche à l'Inrae* et auteure, entre autres, de *Cause animale, cause du capital*. Pour elle, il n'y a pas de bien-être animal possible dans des systèmes industriels qui considèrent les bêtes – entassées, mutilées, gavées... – comme un objet, un matériau faisant partie d'une chaîne de production s'inscrivant dans une logique de profit. « Nous mangeons trop de viande de mauvaise qualité. Les industriels ont tiré les prix vers le bas, donc il nous semble qu'en com-

paraison les produits animaux de qualité (locaux, bio, issus de systèmes extensifs...) sont trop chers alors qu'ils sont au prix juste. **Un poulet bas de gamme n'est effectivement pas très cher, mais son vrai coût est en fait considérable.** Celui-ci devrait prendre en compte les impacts environnementaux de l'alimentation animale, les maladies professionnelles des éleveurs qui travaillent dans des conditions déplorables et les effets sur notre propre santé... »

Car manger trop de produits animaux a également des conséquences sur notre santé et augmente le risque de développer certaines maladies (cancer du côlon, obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires...). En France, le Haut conseil de la santé publique recommande ainsi de **ne pas dépasser 500 g de viande rouge par semaine et 150 g de charcuterie.** Et préconise de **recourir deux fois par semaine aux poissons et fruits de mer.**

* L'Inra, l'Institut national de la Recherche agronomique, est devenu l'Inrae, l'Institut national de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement.



Déclic

5 BONNES PISTES

pour devenir flexitarien

(Re)mettre le végétal au centre de son assiette, mieux choisir ses produits, miser sur les légumes secs... voici quelques pistes pour franchir le pas du flexitarisme.



Tenter le principe du 80/20

Quand on parle de flexitarisme, on entend souvent qu'il faut appliquer la méthode du 80/20. Concrètement, cela signifie **composer son assiette de 20 % de produits animaux et de 80 % de produits végétaux, ou penser de cette manière à l'échelle de la semaine.** « C'est un objectif qui peut donner un repère quand on se lance, même si je crois qu'il faut faire attention à ne pas trop réfléchir toujours précisément en données chiffrées, au risque de se décourager », souligne Louise Browaey, ingénieure agronome de formation, experte du sujet et coauteure du livre *Le Régime de santé planétaire*. Christian Rémésy (voir article page précédente) estime quant à lui qu'il faut que la part des calories animales dans nos assiettes passe de 30 % à 15 %.

LA CRISE A CHANGÉ NOS HABITUDES

54 % des Français déclarent avoir modifié leurs comportements alimentaires ou culinaires pendant la période de crise. **59 %** privilégient les produits locaux et les circuits courts, **56 %** évitent le gaspillage, **57 %** achètent plus de produits de saison. Selon le 18^e baromètre de consommation et perception des produits biologiques en France paru en 2021 (Agence Bio/Spirit Insight),



Suivre son rythme

« Quand on décide de changer son alimentation, il faut être mesuré. L'idéal, c'est de se faire accompagner par un professionnel de la nutrition, préconise Sarah Mony, diététicienne-nutritionniste coauteure de *Vous avez dit flexitarien ?* « Manger plus de fruits, légumes et légumineuses, aliments riches en fibres, peut avoir un impact sur notre corps – transit accéléré, ballonnements... – s'il n'est pas habitué. Il faut donc augmenter les quantités progressivement et enrichir son alimentation avec des probiotiques (yaourt, choucroute, kombucha) qui permettront l'implantation de davantage de bactéries intestinales qui elles, petit à petit, digéreront mieux les fibres. » Une alimentation flexitarienne diversifiée vous prémunit de carences en zinc, fer, vitamine D ou B12, mais vous pouvez toujours vérifier, via des prises de sang, qu'il n'y a pas de souci si cela vous inquiète.



Se mettre au fait maison

Soyons francs – mais si vous lisez Régal, c'est sûrement que vous aimez cela –, pour être flexitarien, il faut se (re)mettre aux fourneaux. « Au début, cela peut prendre un peu de temps, de réfléchir et construire les menus, de penser à faire tremper les légumineuses (faites-les en grande quantité et congelez-en !), mais ce sont des réflexes qui s'acquièrent facilement », précise Sarah Mony. Louise Browaey renchérit : « Il apparaît également nécessaire de **repenser sa façon de faire les courses et de passer le plus possible par des circuits courts, pour avoir des fruits et légumes frais locaux de qualité, mais aussi pour pouvoir poser des questions aux éleveurs sur la viande et les produits animaux que l'on achète.** »



Miser sur les légumes secs

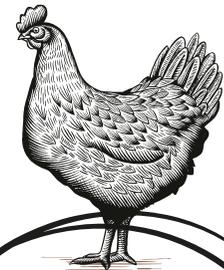
Végétaliser son assiette en y remettant des légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches...), c'est capital dans une transition flexitarienne. **Leur principal atout ? « Leur richesse en protéines, en fibres, en minéraux et vitamines et le fait qu'elles soient donc rassasiantes »,** résume Louise Browaey. « Elles bénéficient chez nous d'une image vieillotte alors qu'elles ont assuré la survie de l'humanité depuis toujours et qu'elles sont à la base de nombreux plats à travers le monde », indique Marion Haas cuisinière, ancienne bergère bio et auteure de *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ?* « Le meilleur au goût et le plus économique, c'est de les acheter en vrac et de les faire tremper pour les rendre plus digestes (sauf les lentilles), puis de les cuire – avec des épices et herbes aromatiques – vous-même. » Ne reste plus ensuite qu'à les utiliser dans de multiples plats : chili sin carne (avec haricots rouges), soupe au pistou (haricots blancs), houmous (pois chiches), dal de lentilles corail... Associées aux céréales, les légumineuses apporteront tous les acides aminés essentiels.



Varier les produits animaux et privilégiez les labels

Si vous n'avez pas la possibilité d'avoir accès directement aux éleveurs, fiez-vous aux labels – Label Rouge pour la volaille – et bio en général. « **Il n'y a pas aujourd'hui de production industrielle de viande bio, donc vous serez sûrs qu'elle sera de qualité** », indique

Marion Haas. « Manger moins, mais mieux, c'est aussi diversifier la viande que l'on achète et se tourner vers ce que l'on appelle à tort les bas-morceaux, le jarret de porc, le gîte de bœuf, le tendron de veau... », détaille Natacha Bieber, artisanne bouchère à Strasbourg.



- 1%

C'est la baisse, par habitant, de la consommation de viande en général en 2019 selon France Agrimer. Dans le détail, celle de volaille augmente de 2%, tandis que celle de viande rouge diminue de 2,2%.

ÊTRE FLEXI C'EST DONNER DE L'AIR À LA PLANÈTE.



Repère

Comment reconnaître une bonne viande ?

par Natacha Bieber, artisanne bouchère à Strasbourg.

Veillez aux conditions d'élevage. Un animal bien élevé doit être arrivé à maturité. On ne l'a pas poussé à grossir trop vite. Il a été bien nourri, a évolué dans son terroir et a été correctement abattu. Un bon moyen de s'y retrouver pour le consommateur est de se fier aux labels. Label Rouge pour la volaille – gage de qualité –, et au bio en général. Vérifiez également les provenances.

Tenez compte de l'aspect. Une bonne viande doit se tenir et ne pas se déliter. Une volaille tachée par exemple, c'est mauvais signe, cela veut dire qu'elle aura été contrainte.

Exercez votre palais. Dans certains cas, il faut habituer nos palais à de nouveaux critères, comme la fermeté pour la volaille. Une bonne viande rouge doit délivrer une certaine longueur en bouche. Avec le bœuf, par exemple, on peut retrouver les mêmes subtilités que dans le vin.

Méfiez-vous des entrées de gamme. C'est simple : si le prix est trop bas, c'est une alerte ! Mieux vaut manger une bonne viande moins souvent en choisissant de s'offrir de la qualité pour en profiter vraiment.

Dialoguez. N'hésitez pas, posez des questions à votre boucher, interrogez-le sur la provenance et les conditions d'élevage. Poussez-le dans ses retranchements. Ses réponses seront un gage de sécurité et de transparence.

www.natacha-bieber.fr



© DOWNBRIDGE / ISTOCK

TESTER LE LUNDI VERT

Remplacez viande et poisson chaque lundi. Inscrivez-vous sur le site éponyme de ce mouvement présent dans 40 pays pour recevoir des idées et recettes. Ce programme est coordonné par des scientifiques et s'inscrit dans un protocole de recherche.

lundi-vert.fr

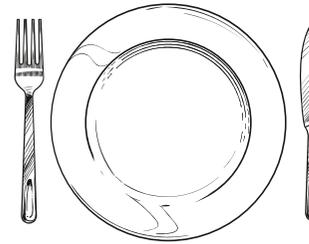
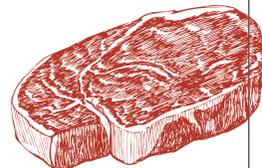
love mon boucher !



Faut-il bannir la viande...

AU PROFIT DU STEAK DE SYNTHÈSE ?

Non... Si le steak de synthèse devient une alternative crédible à la viande, il s'intégrera dans un système de production à grande échelle... Des usines qui généreront à leur tour de la pollution. Mieux vaut mettre les légumineuses et le végétal à l'honneur et surtout se méfier des solutions miracles.



Quel est votre profil ?

JE SUIS FLEXITARIEN Je réduis ma consommation de produits animaux et je privilégie des modes de production respectueux.

JE SUIS VÉGÉTARIEN Je ne consomme pas de chair animale (viande et poisson), mais j'accepte, en général, de manger des œufs et des produits laitiers.

JE SUIS VÉGÉTALIEN Je ne consomme pas de chair animale, ni aucun ingrédient provenant de leur production (produits laitiers, œufs, miel).

JE SUIS VÉGAN Je suis végétalien et je supprime également tout produit animal de ma garde-robe (laine, cuir) et je n'achète aucun produit lié au travail ou à l'exploitation des animaux.

Des idées de blogs...

cleacuisine.fr

Cléa, c'est la pionnière des blogueuses végé, avec laquelle vous apprivoiserez l'utilisation de la purée de noisette, des pois chiches et du miso.

aime-mange.com

Le blog d'Émilie vous fera découvrir la cuisine végane sans même que vous vous en rendez compte. Du sucré au salé, c'est raffiné, surprenant et toujours très gourmand.

leculdepoule.co

Le blog (et la chaîne Youtube du même nom) de Mélanie, ancienne cheffe et désormais végane, est truffé d'astuces pour végétaliser son assiette au quotidien.

altergusto.fr

Carole ne se revendique ni flexitarienne ni végétarienne, mais ses recettes aux notes méditerranéennes font toujours la part belle aux fruits et légumes de saison.

... et de livres

Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ?

de Marion Haas (éd. Rouergue). Cet ouvrage, documenté et clair, fait le tour de la question et livre des recettes faciles et des astuces à adopter au quotidien.



Le Régime de santé planétaire

de Louise Browaeys et Hélène Schernberg (éd. La Plage). Basé sur le rapport Eat-Lancet, ce livre traduit les objectifs alimentaires en conseils inspirants et recettes appétissantes.

Vous avez dit flexitarien ?

de Sarah Mory et Karinne Arousseau Sevin (éd. Eyrolles) accompagne le lecteur dans la transition avec une foule d'infos nutritionnelles. Voir aussi le site alimentum-mory.com



Cause animale, cause du capital

de Jocelyne Porcher (éd. Le Bord de l'eau) est l'ouvrage idéal si vous voulez aller plus loin sur la question de la violence industrielle, de notre rapport aux animaux et sur l'épineuse question de la viande cellulaire.