

## La diète flexitarienne

Bonne pour la santé et ... pour le climat



### La flexidiète est bonne pour la santé

La diète méditerranéenne, le régime Okinawa et le végétarisme correspondent par définition et dans leur expression au mode flexitarien : manger beaucoup de végétaux en grande variété, des bonnes graisses, une consommation modérée de viande, peu de denrées transformées, peu d'alcool, de laitages et de mauvais sucres.

Seuls changent les ingrédients habituels qui les composent en fonction des traditions et des cultures locales. Tous trois ont été disséqués par des publications étudiant le lien entre alimentation et santé.

Chaque fois, les mêmes constatations positives reviennent sur le plan sanitaire pour les populations ayant adopté ce mode de consommation.

A savoir : moins d'incidence de cancer, moins de maladies cardio-vasculaires et de pathologies neuro-dégénératives, telle la démence.

Sur le plan clinique et biologique, on note que ces populations ont un indice de masse corporelle (IMC) toujours plus bas que la moyenne occidentale habituelle et sont peu exposées à l'hypertension artérielle, à l'hypercholestérolémie et au déséquilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Les études montrent également que les personnes déjà atteintes de ses troubles améliorent les paramètres précités, et donc leur santé, en adoptant une diète végétarienne, stricte ou non.

La diète flexitarienne, c'est précisément beaucoup de végétal et une portion congrue réservée à la part animale et aux produits transformés.

Résultats : beaucoup moins de mauvaises graisses, moins de protéines animales acidifiantes, moins de sucres raffinés et autres aliments à index glycémiques élevés.



Sur le plan purement nutritionnel, manger moins de produits animaux, c'est surtout manger moins de mauvaises graisses (saturées, trans, cholestérol oxydé, oméga-6) et moins de protéines animales (acides aminés soufrés, caséine, facteurs de croissance, hormones). Autant de principes biologiques identifiés ou suspectés de provoquer des dérèglements biologiques, puis des maladies de civilisation dans le cas d'une consommation régulière.

La flexidiète vous assistera pour diminuer cette part animale, si savoureuse mais tant sujette à caution de notre alimentation moderne ... Jusqu'à arrêter complètement, si le cœur vous en dit !

### **La flexidiète est bonne pour le climat**

Notre boulimie occidentale de viande impacte non seulement notre santé, mais aussi conséquemment le climat, la végétation, l'agriculture et les pays en voie de développement. Poussé par l'urbanisation croissante, celle-ci augmente dans des proportions plus qu'inquiétantes, avec une consommation de 25 à 38 kilos/personne/an entre 1970 et 2009 selon l'Organisation des Nations-Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO).

Seulement voilà, produire des calories animales exige en moyenne :

- 7 calories d'origine végétale pour produire 1 calorie de bœuf ou de mouton
- 7 terrains de football qui sont rasés dans les forêts primaires, chaque minute, dans le monde afin de créer davantage d'espace pour la nourriture des animaux d'élevage, les destinataires principaux des cultures transgéniques (soja, colza, tournesol, maïs, ...),
- De 20 000 à 100 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf

*Source : rapport de la FAO publié en 2006*

L'agence américaine pour la protection de l'environnement a révélé que l'élevage intensif est, aux Etats-Unis, la plus importante origine des émissions de méthane, gaz provenant du tube digestif des ruminants et de leurs déjections stockées dans l'environnement. Selon l'ONU, la production de près de 70 % de l'oxyde d'azote provient de l'industrie du lait, des œufs et de la viande. Plus étonnant, l'industrie de la viande et du poisson représente la première source des émissions de gaz à effet de serre, avant même l'ensemble du secteur des transports !

Résultats :

|   |
|---|
| Equivalent kilométrique de l'effet de serre par personne et par an selon l'alimentation |
|---|

| Production                | Equivalent kilométrique de l'effet de serre |
|---------------------------|---|
| 1 kilo de viande de veau  | Un trajet automobile de 220 km              |
| 1 kilo de viande d'agneau | Un trajet automobile de 180 km              |
| 1 kilo de viande de bœuf  | Un trajet automobile de 70 km               |
| 1 kilo de céréales        | Un créneau en voiture !                     |

| Repas         | Sans viandes,<br>Ni produits laitiers | Sans viandes,<br>Avec produits laitiers | Omnivore |
|---------------|---------------------------------------|---|----------|
| Bio           | 281 km                                | 1978 km                                 | 4377 km  |
| Conventionnel | 629 km                                | 2427 km                                 | 4758 km  |

*Source : Foodwatch, 2002, Allemagne*



La pêche intensive et la recommandation pour tout le monde de manger du poisson deux fois par semaine pourraient avoir définitivement raison des espèces marines en une petite quarantaine d'années !

Inutile, à ce stade de faire un dessin sur l'intérêt et les bénéfices écologiques d'abaisser notre niveau de consommation de produits animaux et de végétaliser notre alimentation en passant au bio dès que possible. C'est devenu pour tous une évidence et un impératif que vous suivrez naturellement en adoptant la diète flexitarienne.

**Extrait** du livre : « La méthode flexitarienne » du Dr Franck Gigon et Damien Galtier

**A savoir :**

Près d'un milliard d'animaux sont tués par an en France ... et par semaine dans le monde pour nos besoins alimentaires !

Il ne faut pas oublier que les animaux d'élevage sont doués de sensibilité et d'émotion. Pourtant, face au poids des habitudes et au plaisir gustatif de la viande, nous évacuons rapidement de nos préoccupations le problème de la maltraitance des animaux, qu'il faudrait pourtant combattre de toutes nos forces.

**Mes conseils :**

- Réserver votre consommation de protéines animales au repas de midi
- Ne pas se faire une obligation de consommer de la viande tous les jours
- Limiter vos portions de viande à 100 grammes maximum
- Choisir de la viande de qualité, issue de petits élevages biologique ou doté d'un label rouge, et vous certifiant que l'animal a eu une belle vie
- Vous consommerez de préférence du poisson sauvage, sinon du poisson d'élevage biologique. Et mieux encore, des petits poissons sauvages (sardines, maquereaux, anchois, ...)