

Vegan ? Végétarien ?

Les adeptes de régimes à base de végétaux sont-ils aussi nombreux qu'on le pense ? Végan, Kéto, Omnivore, Flexitarien... des régimes si nombreux, et si différents qu'on ne sait plus où donner de la dent ! Ils sont dans tous les médias, réseaux sociaux, partout... Mais est-ce vraiment un succès national ? Les Gaulois que nous sommes ont-ils troqué sanglier pour houmous et algues ?

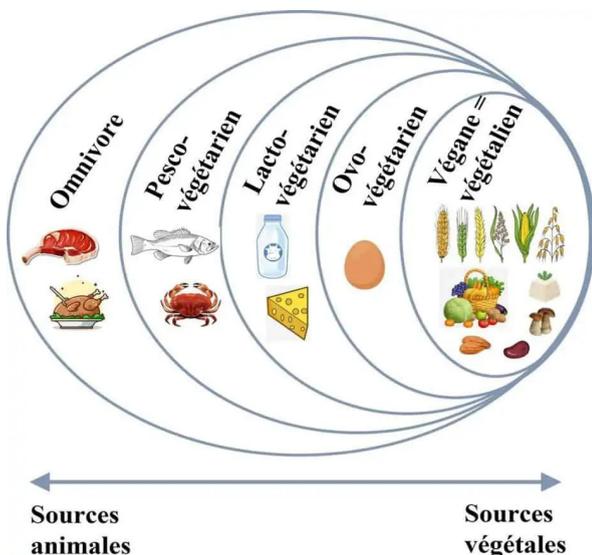
Vous avez sûrement entendu parler de véganisme, végétarisme, flexitarisme ou pescétarisme. Ces régimes alimentaires, de plus en plus populaires, partagent un point commun : ils cherchent tous à réduire, de manière plus ou moins drastique, la consommation de produits d'origine animale.

Mais que signifient vraiment ces termes, et pourquoi choisir ces modes d'alimentation ?

- Le véganisme exclut totalement tous les produits d'origine animale : viande, poisson, fruits de mer, œufs, produits laitiers, et même les produits apicoles (comme le miel). Ce mode de vie s'étend au-delà de l'alimentation, interdisant également les essais sur les animaux, le cuir, ou d'autres matériaux issus d'animaux. Les adeptes sont appelés Vegan ou végétalien.

- Le végétarisme exclut les aliments qui nécessitent de tuer : les viandes, les poissons et fruits de mer. Mais on accepte les œufs, le lait et les produits laitiers. Lorsqu'un végétarien consomme du poisson, il est qualifié de pescétarien.

- Le flexitarisme, enfin, n'interdit rien, mais prône une réduction de la consommation de produits d'origine animale, notamment pour des raisons de santé, d'environnement, de bien-être animal ou de coût. Les adeptes sont qualifiés de flexitariens ou réductariens !



Spectre des modèles alimentaires incluant tout ou partie ou aucun des aliments d'origine animale (adapté de Medawar et al. 2019). ©Pierre Voisin

Pourquoi réduire sa consommation de viande ?

- **Santé** : selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la consommation de charcuterie augmente le risque de cancer, tandis que la viande rouge est suspectée d'être cancérigène.

Selon France-AgriMer, 50 % des omnivores partagent cette préoccupation. Les flexitariens, en particulier, privilégient la santé comme principale motivation pour réduire leur consommation de viande.

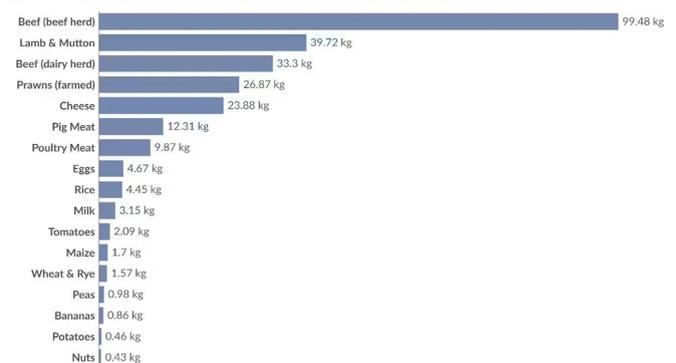
- **Coût** : la viande est chère. Pour beaucoup, elle reste un plaisir occasionnel, inaccessible de façon hebdomadaire.

- **Environnement** : l'élevage est responsable de 11 % à 17 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, selon le Breakthrough Institute. Réduire la viande permettrait donc de réduire l'empreinte écologique.

Greenhouse gas emissions per kilogram of food product

Greenhouse gas emissions¹ are measured in kilograms of carbon dioxide-equivalents². This means non-CO₂ gases are weighted by the amount of warming they cause over a 100-year timescale.

Our World in Data



Data source: Poore and Nemecek (2018)

OurWorldinData.org/environmental-impacts-of-food | CC BY

- **Bien-être animal** : selon Statista¹, 80,884 milliards d'animaux ont été abattus en 2021 pour leur viande (vache, chèvre, mouton, porc, canard, poulet), et ce chiffre augmente chaque année.



©Association Bien-être animal

¹<https://fr.statista.com/statistiques/1417815/nombre-animaux-tues-pour-consommation-viande/>

CONSULTATION NUTRITION

Le rapport à la viande

L'attachement à la viande des Gaulois reste fort. 89 % d'entre eux déclarent aimer la viande, 79 % pensent qu'en manger est nécessaire pour être en bonne santé, 63 % estiment que le repas est plus convivial avec de la viande et 90 % considèrent que manger de la viande est compatible avec le respect du bien-être animal.

Toutefois, 68 % des répondants pensent qu'on consomme trop de viande en France, 60 % estiment que le poisson est plus sain que la viande et 56 % que la production de viande a un impact négatif sur l'environnement.

Désormais, seule la moitié des Français considère que les débats autour du bien-être animal sont exagérés, ou que le végétarisme ou le véganisme sont des modes qui passeront.

85 % des Français n'envisage pas de changer de régime².

Qui suit ces régimes ?

D'après FranceAgriMer³, 2,2 % des Français étaient végétariens, pescétariens ou végans, tandis que 24 % se disaient flexitariens. Le reste (74 %) se considérait omnivore. Selon World Animal Foundation en 2023, 1,1 % de la population mondiale est végane et 18,75 % végétarienne. Au final, on entend beaucoup parler d'eux, mais ils ne sont pas si nombreux que ça.

En général en France selon le sondage de France AgriMer 2020, ces choix sont souvent influencés par :

- Le profil socio-démographique : les végétariens et flexitariens sont souvent des femmes, urbaines, diplômées, et issues des catégories socio-professionnelles supérieures.
- Le contexte familial : les foyers avec enfants de moins de 15 ans tendent à consommer plus de viande, car les repas doivent plaire à tous, notamment aux enfants souvent réticents aux légumes.

Une expérience américaine

Regardez ce qu'il se passe outre atlantique : les Beyond Meat, Miracle burger et cie, après avoir levé des sommes conséquentes - plusieurs dizaines de millions de \$ - s'effondrent les unes après les autres. Pourquoi ? Parce que leurs produits ne sont pas assez bons, la promesse trop faible, la liste des ingrédients trop longue et trop riche en additifs.

Idem pour les « laits » végétaux. Oatly est en difficulté lui aussi.

Faut-il exclure la viande ou simplement la réduire ?

Peut-on vraiment se passer de viande sans danger ? Oui et non : il est nécessaire de le faire avec discernement et précaution. Les bébés, les enfants, les jeunes filles et les femmes sont déjà tous déficients en fer. Ne les privez pas des viandes rouges, principale source de fer assimilable !

Les nutriments comme la vitamine B12, le fer, les Oméga-3 ou encore les protéines contenant tous les acides aminés essentiels (indispensables à notre bonne santé, mais qu'on ne peut pas fabriquer nous-même, et que nous devons par conséquent ingérer), souvent présents dans les produits d'origine animale, doivent être compensés par des alternatives végétales ou des compléments alimentaires. Cela demande une planification minutieuse.



©Le Chat - Philippe Gelluck

Conclusion

La viande rouge reste la principale source de fer assimilable pour les bouches qui sont déjà en déficience. Un minimum de consommation de viande rouge reste nécessaire pour notre équilibre nutritionnelle.

De plus, nous sommes TOUS en excès de consommation de protéines (environ 20 % de trop par rapport à nos besoins). Nous n'avons donc pas besoin de telles quantités de viandes et autres chairs.

Car tout excès de protéines sera brûlé, libérant de l'azote qu'il faudra bien éliminer (urée, urine, pipi, donc augmentation du besoin en eau !!). Ainsi, manger trop de viandes induit un gaspillage métabolique, que l'on se doit de réduire.

Pour autant, lisez les chiffres de marché, pas les influenceurs, pour avoir un vrai aperçu des tendances de consommation.

Un Martien débarquerait en France, il penserait que nous sommes tous végétariens, ou presque. Or, il n'en est rien. Nous ne sommes que 2 à 3 % à vouloir supprimer la viande. Tous les autres aiment et consomment de la viande, même s'ils deviennent plus raisonnables en termes de fréquence et de quantité.

^{2,3}Sondage réalisé par IIFOP sur 15 000 personnes âgées de 15 à 70 ans en 2020

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Association Bien-être animal - Philippe Gelluck - Ifop - Medawar et al. 2019 - NutriMarketing

Our World In Data - Statista - Pierre Voisin - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621