

ÉCHOS SANTÉ

Le magazine des adhérents ADPS www.adps-sante.fr

Régimes végétarien, pescétarien, flexitarien, végétalien ou végan : quelles différences ?

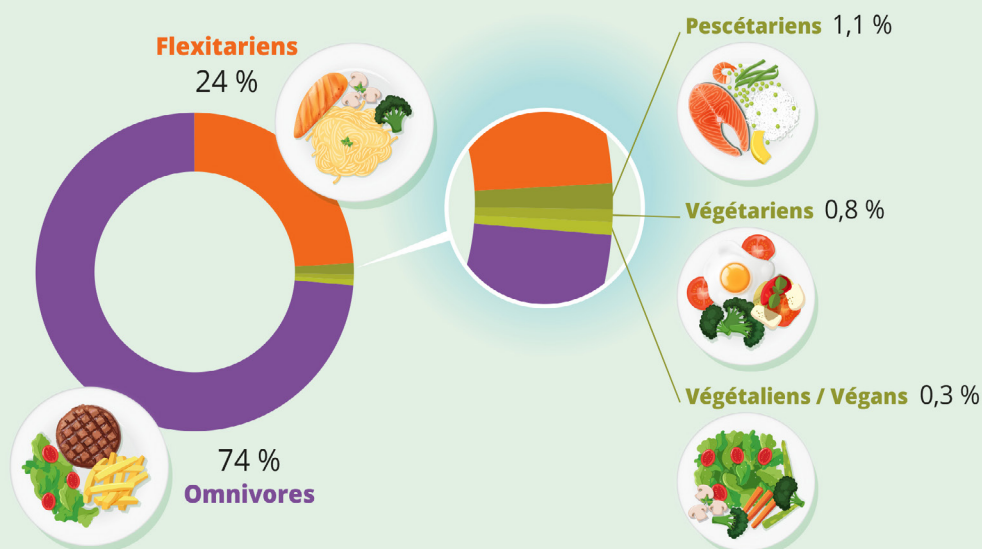
Que ce soit par effet de mode, par conviction ou par souci de santé, vous êtes de plus en plus nombreux à ralentir ou à arrêter purement et simplement votre consommation de viande. Plusieurs régimes alimentaires se présentent à vous : végétarien, pescétarien, flexitarien, végétalien ou végan.

L'ADPS vous explique leurs différences.

LA PART DES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES DANS LA POPULATION FRANÇAISE



Les Français se répartissent de la manière suivante :



Source : Enquête Ifop pour France AgriMer

LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES



Omnivore

Consiste à manger de tout, sans exception.



Flexitarien

Permet de manger de tout, mais en limitant les produits d'origine animale.



Pescétarien

Exclut la viande, mais permet de manger les produits de la mer (poissons, crustacés, mollusques).



Végétarien

Exclut la chair animale (viande, poisson, poulet, mollusques...), mais permet de manger les produits issus des animaux (lait, œufs, fromages...).



Végétalien

Consiste à ne manger que des produits d'origine végétale, ce qui exclut aussi bien la chair animale que les aliments d'origine animale, tels que les produits laitiers, les œufs, le miel.



Végan

Identique au régime végétalien, il bannit aussi les produits non-alimentaires issus des animaux : vêtements (cuir, fourrure, laine, soie), cosmétiques, médicaments...

UNE CONSOMMATION DE VIANDE EN RECUL

Selon le baromètre sur la consommation de viande des Français réalisé par l'institut Harris Interactive pour Réseau Action Climat en 2025 :



53 %

des Français affirment avoir réduit leur consommation de viande au cours des trois dernières années.



1 Français sur 3

prévoit de consommer moins de viande dans les années à venir. Cette tendance est en phase avec la réduction de viande recommandée par Santé publique France.

ATTENTION RÉGIMES VÉGÉTARIEN ET VÉGÉTALIEN : UN RISQUE DE CARENCE EN VITAMINE B12

La vitamine B12 est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux et à la formation normale des globules rouges.

On la trouve dans les abats, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers, mais pas dans les aliments d'origine végétale.



C'est pourquoi les personnes qui suivent un régime végétarien, végétalien, végan, voire flexitarien, risquent d'être carencées en vitamine B12.

Pour éviter des symptômes d'anémie ou de fatigue, ils doivent prendre des compléments alimentaires, en lien avec leur médecin.