

Le régime flexitarien

Support formation VIP

Introduction et sujet

- Définition simple
- Origine
- Avantages selon les études
- Méthode classique
- Méthode adaptée au sportif

Définition simple du régime flexitarien

Un régime flexitarien ou semi-végétarien (SVD) est un régime principalement végétarien avec l'inclusion occasionnelle de viande ou de poisson.

Dans les années 90 le principe du flexitarisme arrive aux États-Unis.

2003 arrivée du terme "flexitarien" dans le dictionnaire américain.

Avantages santé ?

Au total, 25 études ont été localisées, dont 12 portants sur le poids corporel et la qualité de l'alimentation. Il y avait de nouvelles preuves suggérant des avantages pour le poids corporel, des marqueurs améliorés de la santé métabolique, de la pression artérielle et un risque réduit de diabète de type 2. La SVD peut également avoir un rôle à jouer dans le traitement des maladies

inflammatoires de l'intestin, telles que la maladie de Crohn.¹

Un régime de perte de poids ?²

- Moins calorique (moins de graisses animales)
- Socialement accepté chez les jeunes (moins de viande)

Principes du régime flexitarien

Manger moins de viande et poisson pour la cause animale, le climat et la santé.

Les aliments autorisés dans le régime flexitarien

Au quotidien :

- céréales
- fruits
- légumes
- produits laitiers
- matières grasses
- œufs

¹[Derbyshire EJ. Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature. Front Nutr. 2017 Jan 6;3:55. doi: 10.3389/fnut.2016.00055. PMID: 28111625; PMCID: PMC5216044.](#)

²[Forestell CA. Flexitarian Diet and Weight Control: Healthy or Risky Eating Behavior? Front Nutr. 2018 Jul 10;5:59. doi: 10.3389/fnut.2018.00059. PMID: 30042947; PMCID: PMC6048256.](#)

Le régime flexitarien

Support formation VIP

Ponctuellement :

- viande
- poisson
- fruits de mer

Exemple menu journée de régime flexitarien³

Matin :

- Pain complet
- Beurre
- Confiture
- Clémentines
- Lait
- Café

Midi

- Salade de tomates
- Tagliatelles au tofu fumé (ou occasionnellement au poulet), crème et champignons
- Pomme
- Yaourt nature

Collation

- Banane
- Quelques amandes

Diner

- Potage aux courgettes
- Pommes de terre sautées
- Oeufs brouillés aux asperges
- Camembert

³https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=regime-flexitarien_nu

Le régime flexitarien

Support formation VIP

Exemple menu journée de régime flexitarien revisité pour sportif

Matin :

- Haricot blanc à la sauce tomate maison
- 2 œufs
- Fruits rouges
- Fromage blanc
- Café

Midi

- Salade de tomates
- Mélange pois chiches / riz basmati complet / tofu (Viande un midi sur 3)
- ½ avocat
- Fromage
- Huile d'olive et vinaigre de cidre

Collation

- Protéine en poudre
- Mélange amandes/noix

Diner

- Légumes verts à volonté
- Purée patate douce et lentilles corail
- 2 Oeufs brouillés aux champignons (Poisson ou fruits de mer un soir sur deux)

- Chocolat noir 75% et +

Astuces pour améliorer la digestibilité des légumineuses selon Thierry souccar⁴

Les faire tremper une nuit pour ramollir la coque et amorcer la germination. Les faire cuire ensuite à petit feu, à l'étouffée ou à la vapeur douce (la cuisson est plus rapide).

Pour diminuer les gaz (fermentation liée aux sucres prisonniers dans l'enveloppe), vous pouvez les broyer (soupe), les faire tremper et, mieux, les faire germer.

Le trempage (jeter l'eau ensuite) et mieux encore la germination améliore aussi l'absorption du calcium et magnésium ainsi que le taux de vitamines.

⁴<https://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/legumineuses-pourquoi-et-comment-en-manger-2421>