

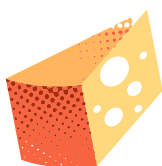
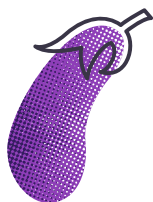
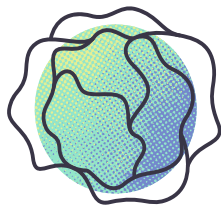
SARAH DUDOY MONY
KARINNE AUROUSSEAU SEVIN

VOUS AVEZ DIT FLEXITARIEN ?

Le guide pratique pour consommer
moins de produits animaux
et rétablir un bon équilibre alimentaire



LES CLÉS pour
une APPROCHE ZEN
de L'ALIMENTATION



● Éditions
EYROLLES

ADOPTER LE RÉGIME FLEXITARIEN POUR UNE SANTÉ ET UN MENTAL AU TOP !

Vous souhaitez rendre votre alimentation plus saine, plus équilibrée avec des protéines végétales et moins de produits animaux ? Sain, zen, responsable et gourmand, le régime flexitarien présenté ici est fait pour vous ! Écologique, bon pour la santé, plus souple que le végétarisme, il présente beaucoup d'avantages méconnus.

Véritable guide, cet ouvrage vous indique comment éviter les carences et vous accompagne pendant quatre semaines à l'aide de menus progressifs et équilibrés, et de recettes.

Pour aider votre corps à passer en douceur à ce nouveau type d'alimentation, les différentes étapes sont suivies de conseils pratiques et d'exercices de sophrologie pour gagner en apaisement et vitalité.



Diététicienne nutritionniste, **Sarah Dudoy Mony** aide les personnes, dans son cabinet ou en entreprise, à modifier par le biais de l'alimentation leurs états de stress ou d'épuisement afin de retrouver une belle énergie, faciliter leur concentration, améliorer et/ou préserver leur capital santé.

Sophrologue, membre de la Fédération Française de Sophrologie, **Karinne Auroisseau Sevin** est experte en gestion du stress, du sommeil et des troubles du comportement alimentaire.



**VOUS AVEZ DIT
FLEXITARIEN ?**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette : Marthe Oréal - Smarthe
Adaptation maquette et mise en pages : Florian Hue

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212- 57192-9

Sarah **DUDOY MONY**
Karinne **AUROSSEAU SEVIN**

VOUS AVEZ DIT FLEXITARIEN ?

Le guide pratique pour consommer
moins de produits animaux
et rétablir un bon équilibre alimentaire

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction.....	9
Trois parties	9
Un accompagnement progressif.....	10
PARTIE 1 Quel « végé » êtes-vous ?	11
Chapitre 1 Végétarien, végétalien, flexitarien.. Comment choisir ?	13
Où en est-on en France aujourd'hui ?	13
Quelques définitions	16
De nouvelles valeurs dans l'assiette.....	18
Chapitre 2 Y a-t-il un risque de carences dans le régime flexitarien ?	21
Vraies et fausses idées	21
L'équilibre du flexitarien.....	22
Les minéraux à contrôler	27
Les vitamines à contrôler.....	28
Les sous-produits animaux et leurs apports.....	29
Chapitre 3 Les aliments magiques	35
Deux sens pour la magie	35
Sublimer la magie	37
Ces aliments aux multiples vertus.....	44
Tableau récapitulatif des aliments « magiques »	57

PARTIE 2 Pourquoi un mode de vie plus végétal ?59

Chapitre 4 Comment gérer la transition vers le flexitarien ?61

Trouver le bon moment.....	61
Trouver le rythme pour réduire sa consommation de produits animaux.....	62
Le vivre ensemble et la commensalité	63
Partager un repas avec des amis.....	67
La question du respect de la condition animale.....	68

Chapitre 5 Postures et comportements vers un mode de vie flexitarien et zen.....71

Adieu régime, bienvenue à la nutrition plaisir et à l'équilibre	71
Le temps d'un repas en mode plaisir	72
L'équilibre physiologique en complément de l'équilibre alimentaire	77
Gestion des émotions et du stress	79
Sommeil, performance et récupération	89
Activité psychique ou physique : mode d'emploi	95
S'adapter aux saisons	99
La flore intestinale, facteur positif du bien-être.....	101
L'importance de l'index glycémique.....	102
Gérer les sorties, les fêtes et les repas d'affaires	105

Chapitre 6 Bon pour soi, bon pour la planète.....107

Une évolution positive pour soi.....	107
Bon pour la planète	121

PARTIE 3 Vers un mode de vie flexitarien zen.....123

Chapitre 7 Des astuces pour réussir votre transition vers un mode de vie flexitarien et zen.....125

Rester zen face au temps	125
Bien s'organiser	127
Connaître les modes de cuisson.....	128
Rester toujours motivé.....	133

Chapitre 8 Quatre semaines d'accompagnement vers un mode de vie flexitarien gourmand et zen.....137

Semaine 1	138
Semaine 2	142
Semaine 3	148
Semaine 4	152
Mon bilan	155

Chapitre 9 Nos recettes flexitariennes gourmandes.....159

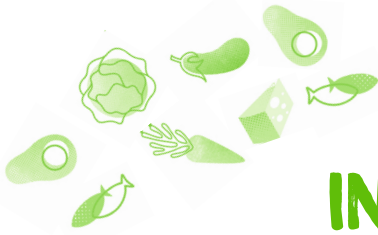
Plats à base de céréales et de légumes secs.....	160
Les plats à base de légumes	164
Les desserts.....	170

L'aventure continue.....171

Annexes.....173

Exemple de plan alimentaire équilibré d'une semaine flexitarienne....	173
Où trouver les vitamines et les sels minéraux à risque de déficience dans les aliments?	174
Mon calendrier de courses de la semaine du.....	182
Mon menu de la semaine du... ..	183
Cuisine diététique rapide : quels prérequis?	184
L'équilibre acido-basique des aliments courants	186
Tableau des temps de cuisson des légumes à la vapeur	190

Index191



INTRODUCTION

La vie est faite de rencontres... La nôtre nous a permis d'écrire ce livre. Il répond à un profond désir commun de transmission et à une forte attente exprimée par de nombreux patients.

Un livre à deux voix, deux plumes, parce qu'en synergie, nous sommes bien plus puissants à deux. L'interactivité est génératrice de solutions et développe l'esprit.

Nos professions se complètent, nos savoirs se conjuguent, nos expériences s'additionnent pour permettre de donner le meilleur à chacun d'entre vous. Et de répondre aux nombreuses questions concernant l'alimentation et la nutrition, ainsi que les techniques et les disciplines du bien-être, qui laissent parfois certains perplexes !

Trois parties

Le livre que vous tenez en main s'articule en trois parties.

Dans la première, vous pourrez commencer votre réflexion face à d'autres façons de se nourrir :

- Que penser de toutes ces approches autour du végétal ou du « végété » ?
- Comment vous situer face à votre alimentation, quand un désir de nourriture plus végétale a émergé pour vous, chez vos enfants ou votre conjoint ?
- Comment vous nourrir sainement et de façon écoresponsable en préservant votre gourmandise ?

En deuxième partie, vous apprendrez :

- comment consommer moins de produits animaux au profit des végétaux, en associant les bons ingrédients afin d'équilibrer vos besoins en protéines, vitamines et autres, sans entraîner de carences ;
- comment s'apaiser au quotidien en toutes situations, en un temps qui est souvent limité.

Enfin la troisième partie vous permettra de commencer à adopter concrètement le mode de vie du flexitarien.

Un accompagnement progressif

Ce livre vous accompagne sur quatre semaines à l'aide de menus progressifs et équilibrés, de recettes, de conseils corporels et vous invite à vous interroger sur vos ressentis, mais ne vise à imposer aucun diktat. La nature nous offre un large panel de délices gustatifs et qualitatifs ; préservons ce précieux capital et composons nos repas et nos journées avec une liberté de choix.

C'est donc à ces questions tant de fois posées lors de consultations ou lors d'interventions en entreprise ou dans des organisations que nous avons voulu répondre dans un langage accessible à tous, en jouant sur le duo nutrition et conscience du corps, indispensable à un bon équilibre physiologique et émotionnel dans le monde d'aujourd'hui, en constante mutation.

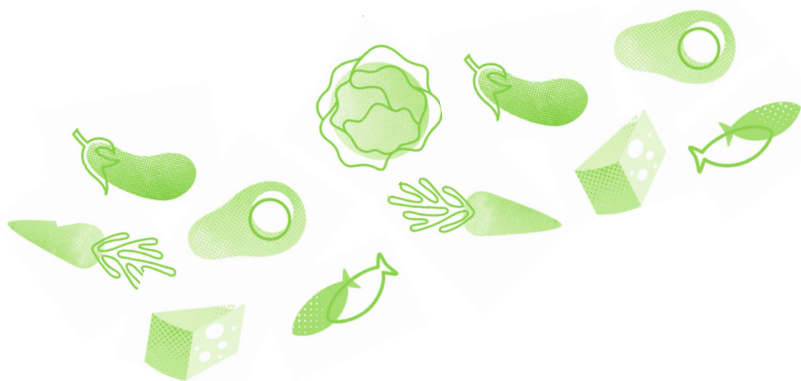
Ainsi, ensemble, on se détend, on « vitamine » nos journées, on s'équilibre et on se fait plaisir en préservant l'environnement. En un mot, soyons flexibles !

Karinne et Sarah



PARTIE 1

QUEL « VÉGÉ »
ÊTES-VOUS?





CHAPITRE 1

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, FLEXITARIEN... COMMENT CHOISIR ?

Où en est-on en France aujourd'hui ?

Une alimentation plus végétale

Quand on aborde la question de l'alimentation de « demain », tout est envisagé, jusqu'à l'engouement pour les insectes, criquets, vers de terre et autres invertébrés que l'on devrait intégrer à notre actif culinaire ! Alors qu'en est-il aujourd'hui ?

Selon le Credoc (septembre 2018 n° CMV300), les Français consomment de moins en moins de viande depuis une dizaine d'années (-12 % en volume), et la place des légumes ne se cantonne plus à un « accompagnement ». Ils deviennent en effet de plus en plus la base du plat de résistance.

Les produits végétaux affichent une forte croissance : +85 % pour les boissons végétales du type lait d'amande, de soja, etc. ; +23 %

Vous avez dit flexitarien ?

pour les céréales ; et +17% pour les légumes secs¹. Voilà des chiffres impressionnants quant à leur évolution, qui reflètent un changement des habitudes culinaires.

En 2018, 4% des Français déclaraient suivre une alimentation végétarienne, 3% un régime végétalien et un tiers des ménages comptait au moins un flexitarien (ces termes sont définis un peu plus loin dans ce chapitre). Cette mouvance touche surtout les plus jeunes, car une personne de 16-25 ans sur dix déclare avoir adopté un régime sans viande, selon un sondage effectué fin 2017 auprès de 3 435 jeunes pour le site Diplomeo.

Le Salon international de l'alimentation (Sial) constitue également un bon reflet de la tendance plus végétale de la « planète alimentaire » ! Ces dernières années, il a présenté de belles légumineuses, des « super-fruits » et des « super-légumes », ou encore des microalgues.

Le végétal a donc pris la main, annonçant un nouveau concept de vie : l'art de se faire du bien en se rapprochant de la terre, apportant un goût de nostalgie peut-être... L'étude vers une alimentation bas carbone, saine et abordable d'octobre 2018, réalisée par le WWF France et ECO2 Initiative², met ainsi l'accent sur les souhaits des consommateurs, qui ont amorcé un virage clair vers plus de végétal, en alternative aux protéines animales.

Les industriels ne s'y trompent pas, et devant le résultat d'une étude Kantar Worldpanel de 2017, se lancent dans des innovations variées pour offrir du végétal gourmand, de la naturalité, du bio, tout en montrant patte blanche pour « respecter certaines valeurs ». Et l'on voit fleurir des slogans tels que « Mangez veggi », ou « Veggissime ».

1. Étude Kantar Worldpanel, 2017.

2. <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/pour-le-meme-prix-manger-mieux-tout-en-reduisant-notre-impact-sur-la-planete-cest-possible>.

Sans oublier que la prise en compte du bien-être animal ainsi que les préoccupations environnementales et relatives au réchauffement climatique sont aujourd'hui très présentes dans les consciences...

Et si tout cela répondait à une envie de nature, de vert, avec un ras-le-bol de l'urbain ? Comme le souligne l'auteur et historien Alain Corbin dans *La Fraîcheur de l'herbe* (Fayard Histoire, 2018), « la couleur verte, située au beau milieu de l'arc-en-ciel chromatique, alimenterait notre équilibre et notre sérénité ». Les superlatifs « du naturel » envahissent également les médias, pour séduire les plus gourmands d'entre nous ! Même le magasin Printemps a créé pour les « foodistas » à son étage du « Printemps du goût », à Paris, un espace « Nature », avec une carte entièrement végétarienne et vegan.

Une consommation démocratisée

Ce changement de comportement gagne du terrain et l'association WWF en a repéré les signaux : « Le développement de régimes végétariens ou végétaliens est un mouvement de moins en moins marginal¹. » La loi du 30 octobre 2018, loi pour une alimentation saine, durable et accessible à tous, a même rendu obligatoire une proposition de menu végétarien ou végétalien au moins une fois par semaine, dans toutes les cantines scolaires publiques et privées d'ici novembre 2019 !

En pratique

Soyons vigilants ! Un changement d'alimentation doit être pris au sérieux afin d'éviter toute carence ! Grâce à ce livre très pratique, vous aurez toutes les clés en main pour vous permettre d'atteindre un réel équilibre, et ainsi d'aborder la transition vers un mode de vie flexitarien et zen en toute sérénité !

1. Étude du WWF France et d'ECO2 Initiative, octobre 2018.

Quand les grands chefs s'y mettent

Alain Ducasse a ouvert en septembre 2018 à Paris un bateau restaurant 100 % électrique, le *Ducasse sur Seine*, qui privilégie les protéines végétales, une moindre consommation de sel, de sucre et de gras, et vise à être en harmonie avec les saisons. Il s'agit, selon le chef étoilé, de manger en pleine conscience et de décider de savoir ce que l'on achète.

Alain Ducasse fait le constat de l'évolution des comportements : à la fin des années 1980, il servait un menu tout végétal pour une seule table de convives, alors qu'aujourd'hui, 25 % de ses clients choisissent cette alternative. Le goût du nouveau, la curiosité et la découverte de nouvelles saveurs séduisent incontestablement.

En collaboration avec deux autres chefs, Angèle Ferreux-Maeght et Romain Meder, Alain Ducasse a écrit un livre¹ qui explore toute la richesse des végétaux, avec leurs saveurs, leurs qualités nutritives et leurs couleurs séduisantes. De son côté, Marc Veyrat anime des conférences sur le thème « Comment inventer un monde alimentaire meilleur ? ». Sans oublier un précurseur, le chef Georges Blanc, avec son livre magnifique sur la cuisine des légumes, écrit il y a plus de trente ans². Le monde change !

Quelques définitions

Végétarien

Le végétarisme se caractérise par une alimentation principalement composée de céréales, de légumes secs (ou légumineuses), de fruits frais ou d'oléagineux, et de légumes, sans exclusion des sous-produits animaux comme les œufs et les produits laitiers. La viande rouge, blanche, et le poisson sont en revanche exclus.

1. *Fêtes végétales*, Ducasse Éditions, 2018.

2. *La nature dans l'assiette*, Robert Laffont, 1987.

Végétalien

Comparée au végétarisme, l'alimentation végétalienne exclut les sous-produits carnés : œufs et produits laitiers.

Végan

Le végan va plus loin, puisque cela concerne aussi l'environnement de vie et ses pratiques. Il est orienté comme le végétalien vers une alimentation sans produits ni sous-produits animaux, mais il refuse en outre de consommer tout ce qui est issu de l'« exploitation animale » (chaussures ou sacs en cuir, vêtements en laine, spectacles de cirque, zoo).

Flexitarien

Le mouvement du flexitarisme, qui vient des États-Unis, doit son nom à la diététicienne américaine Dawn Jackson Blatner.

En France, le dictionnaire *Le Robert* 2018 a devancé le *Larousse illustré* 2019, qui vient d'ajouter deux entrées nouvelles dédiées au flexitarisme, qu'il définit comme suit : « Mode d'alimentation principalement végétarien, mais incluant occasionnellement de la viande ou du poisson. »

Le flexitarien s'accorde donc occasionnellement le droit de consommer du poisson ou de la viande, soit par envie ou plaisir, ou encore par souci de praticité ou de convivialité en cas d'invitation entre amis. Sensible à la cause animale, il refuse de s'enfermer dans une case alimentaire. C'est la raison pour laquelle on parle de mode de vie plutôt que de régime. Ce n'est pas une approche « rigide », mais une voie médiane entre passionnés de végétaux et amateurs occasionnels de produits animaux.

Devenu un véritable mouvement porté par les défenseurs d'un mode de vie à la fois sain et responsable, on constate que ce mode de vie séduit de plus en plus de personnes de tous les âges et de