

## Demain, tous flexitariens ?

Par Auriane Hamon

Publié le 21/04/2017 à 13:51



**Ni végétarien, ni carnivore, le flexitarien est le pur produit d'un nouveau mode de consommation alimentaire qui consiste à manger moins de viande et à choisir des produits de saison plus qualitatifs. Décryptage avec Xavier Terlet, président de XTC World Innovation.**

Flexita-quoi ? Flexitarien ! Tendance conso du moment, le flexitarisme, selon Xavier Terlet, président de [XTC World Innovation](#) -une base de données mondiale des innovations alimentaires- est « un **nouveau comportement alimentaire** qui privilégie les légumes et consomme de la viande en moins grande quantité mais de meilleure qualité ».

Le terme « flexitarien » est, lui, une invention marketing pour désigner **ces végétariens à temps partiel, non militants**, qui prônent la recherche d'une meilleure alimentation. Mais les motivations sont variées : manger plus sainement, plus écologique, plus local, plus économique aussi.

### **Le flexitarien, un consommateur méfiant**

Pour Xavier Terlet, l'émergence de cette tendance est corrélée à l'apparition d'un consommateur en recherche de plus de transparence et sécurité alimentaire ; un consommateur incité depuis de nombreuses années à manger plus de fruits et de légumes.

Sans pour autant être mauvais pour la santé lorsqu'ils sont consommés à dose normale, aujourd'hui, « les produits carnés n'ont pas une bonne image santé » souligne l'expert. En cause, de nombreuses études et scandales agro-alimentaires autour de la viande et des conditions d'élevage des animaux

Méfiant, les consommateurs cherchent à adopter une alimentation plus raisonnée. D'où le retour, par exemple, de ces légumes que l'on redécouvre : légumes anciens et oubliés, [légumineuses](#)... L'addition de ces deux tendances, l'une allant vers une diminution de la consommation de viande, et l'autre allant vers l'augmentation des fruits et légumes a pour résultat la naissance d'un nouveau mode alimentaire : le flexitarisme.

## **Le flexitarisme : pour un plaisir à table sain et responsable**

Les grands acteurs du secteur l'ont d'ailleurs bien compris. Après Alain Passard qui, dès les années 2000, a quasiment [abandonné la viande](#) dans son restaurant L'Arpège au profit de créations hautement gastronomiques à base de légumes, les industriels se mettent à exploiter ce filon. « On voit apparaître des aliments de substitution, élaborés à partir de légumineuses, gourmands, colorés, croquants... pour satisfaire notre modèle alimentaire français », explique Xavier Terlet.

Il insiste également sur les bienfaits des légumineuses, riches en protéines et rassasiantes, tout autant qu'elles sont gourmandes et qu'elles donnent du plaisir. Et c'est typiquement ce que recherche le flexitarien : un plaisir gourmand, sain et responsable.

### **Déjà tous (un peu) flexitariens ?**

Plus ou moins, selon Xavier Terlet, dès lors qu'on se dirige vers une consommation plus qualitative. « Maintenant qu'on a dépassé le traumatisme de l'après-guerre, où il fallait manger de la viande à tous les repas pour prouver qu'on s'en sortait, on peut en manger de moins en moins, tout en choisissant des produits de meilleure qualité. »

Il rassure d'ailleurs sur l'état du marché de la viande, qui ne souffre pas de cette tendance, puisqu'il se dirige vers une montée en gamme. On trouve désormais des viandes de race noble, des viandes maturées, qui collent parfaitement au flexitarisme, qui développe une culture du goût et des bons produits.

Ainsi, le flexitarien n'est pas un [végétarien](#) qui s'autorise quelques écarts, c'est surtout un consommateur responsable, qui choisit des produits qualitatifs, quitte à les payer un peu plus cher, et privilégie le végétal dans une approche culinaire qui se veut aussi gourmande que la traditionnelle gastronomie française.