

Comprendre les avantages d'un régime flexitarien pour la planète

par Shift

Que vous ayez déjà songé à devenir végétalien ou végétarien, ou que vous ayez fait un effort pour vous engager dans les lundis sans viande et les vendredis végétariens dans votre foyer, comprendre les avantages d'un régime flexitarien peut être révolutionnaire, tant pour la durabilité de la planète que pour votre conscience générale. Chacun est différent, et cela inclut la quantité de choses que nous pouvons faire pour la planète et le degré de dévouement aux changements spécifiques que nous faisons dans nos vies. La durabilité est une affaire de long terme – c'est pourquoi on l'appelle la durabilité.

Les régimes flexibles sont un excellent moyen terme pour ceux qui cherchent à adopter le mode de vie végétarien, ou pour ceux qui ne sont pas sûrs de s'engager à long terme. En fin de compte, c'est le flex qui compte, et c'est pourquoi comprendre ce que cela signifie peut être très bénéfique pour la planète à long terme. Voici pourquoi les régimes flexitariens pourraient être la voie de l'avenir.

Qu'est-ce que le flexitarisme ?

Tout d'abord, nous devons définir ce que signifie être flexitarien. Techniquement, les régimes flexibles n'ont pas de règles précises. Alors que les végétaliens suppriment tous les produits d'origine animale et que les végétariens ne mangent pas de viande, les régimes flexitariens sont principalement axés sur les aliments d'origine végétale, mais ils ne se limitent pas à ces aliments et incluent souvent la consommation occasionnelle de produits d'origine animale et de

viande. Les régimes flexibles sont conçus pour s'adapter aux circonstances de la vie, qui sont très chargées et en constante évolution, afin que les gens puissent adopter ce mode de vie plus facilement.

Faire ce qui vous convient

L'un des avantages personnels du régime flexitarien est que vous pouvez faire ce qui vous convient, tant sur le plan de la santé que du mode de vie. Si vous aimez certains aliments spécifiques ou si vous avez besoin de plus d'un certain nutriment, vous pouvez trouver des solutions personnalisées qui s'adaptent à votre régime alimentaire afin de mieux répondre à vos besoins de manière durable. Par exemple, si vous optez pour un régime flexitarien, vous pouvez vous tourner vers les fruits de mer ou les protéines légères et maigres plutôt que vers les viandes rouges – préparer une salade de crevettes peut être une excellente alternative à un sandwich à la charcuterie.

Durabilité personnelle

Si la durabilité pour la planète et la durabilité pour votre vie peuvent sembler différentes, elles sont en fait beaucoup plus proches que vous ne le pensez. Si vous ne mangez pas d'une manière que vous pouvez maintenir dans votre vie pendant des années, votre contribution s'arrêtera lorsque vous reviendrez à vos anciennes habitudes. Cependant, vous pouvez réduire vos émissions de gaz à effet de serre de 52 % en diminuant votre consommation de produits animaux, même si vous ne devenez pas complètement végétalien ou végétarien. Vous n'avez pas besoin de changer toute votre vie pour faire la différence, et plus vous le faites longtemps, plus vous pouvez faire la différence.

Qu'en est-il des pescétariens ?

Vous vous demandez peut-être quelle est la différence entre flexitarien et végétarien, car ils se recoupent en grande partie. Alors que les pescétariens ont tendance à limiter strictement leur consommation de viande rouge en ne mangeant

que du poisson et des oiseaux – parfois, car cela varie d'une personne à l'autre – les flexitariens ont tendance à baser leur régime sur l'idéologie végétale, en incluant des produits d'origine animale en cas de besoin, plutôt qu'en tant que partie intégrante de leur régime. De ce fait, les régimes flexitariens sont souvent plus durables que les régimes pescétariens, car ils comportent moins de règles, mais aussi moins de produits animaux.

Cuisiner et manger

Les types d'aliments qui conviennent le mieux aux régimes flexitariens varient également d'une personne à l'autre. En fait, tout dépend de ce que vous aimez manger, de vos expériences précédentes en matière de régime et de vos objectifs de santé. Si vous venez d'un régime végétalien, vous pouvez opter pour un plus grand nombre d'aliments végétariens, ou même pour ceux qui viennent d'un régime omnivore standard. Vous pouvez même choisir des jours spécifiques dans votre semaine pour être complètement à base de plantes tout en vous permettant d'être un peu plus laxiste les autres jours.

Pas d'absolu

L'un des principaux avantages des régimes flexibles est la liberté qu'ils apportent. Il n'y a pas d'absolu lorsque vous mangez intuitivement et que vous vous permettez d'être durable dans votre propre vie. En fin de compte, cela a plus d'impact sur la planète que de se forcer à suivre un régime strict qui ne dure pas très longtemps. La durabilité dure toute la vie, et les avantages pour l'environnement aussi.

Source: <https://www.shift.is/>

Traduit et partagé par la Presse Galactique