



26-06-2020

## Les différents régimes alimentaires

Ces dernières années, une panoplie complète de nouveaux types de régimes alimentaires est apparue dans notre société, souvent critiquée pour ses habitudes de consommation abusives et irrespectueuses de l'environnement, du bien-être animal ou encore de notre propre santé. Végétarien, végan ou encore paléolithique, autant de termes que tu as peut-être déjà entendus, sans forcément savoir ce qui se cachait derrière. On fait le point pour toi !



Il est toujours intéressant d'avoir quelques connaissances de base sur les différents régimes alimentaires, que ce soit pour mieux comprendre les habitudes alimentaires de certains de tes amis ou pour adapter les tiennes, si tu en ressens le besoin.

### Les régimes les plus répandus actuellement :

- **Omnivore** : il s'agit du mode de consommation alimentaire le plus répandu et le plus varié.

- **Végétarien** : ce régime exclut la consommation de viande, de poissons et de fruits de mer, mais permet des produits d'origine animale comme les œufs et produits laitiers. Certains végétariens excluent cependant les œufs et/ou les produits laitiers ou acceptent le poisson et les crustacés.

- **Flexitarien** : parfois appelé "semi-végétarisme", ce régime a pour principe de réduire de façon conséquente la consommation de viande, sans pour autant la bannir.

- **Végétalien** : en plus de la chair animale, ce régime exclut également tous les produits d'origine animale, comme le miel, les œufs, les produits laitiers, etc.

- **Paléolithique** : ce mode de consommation adopte la même alimentation que celle de nos ancêtres, avant l'ère industrielle. À base de protéines, d'oléagineux et de végétaux, il améliorerait l'énergie ; c'est pourquoi de nombreux sportifs l'ont adopté.

### Les formes les plus restrictives :

- **Le crudivorisme** : consommation d'aliments crus uniquement, généralement de nature végétale, parfois animale.

- **Le frugivorisme** : consommation de fruits uniquement.

- **Le sproutarianisme** : consommation de graines germées uniquement.

À ces deux listes, non exhaustives, pourraient s'ajouter les nombreux régimes «minceur», comme la chrononutrition, le régime Atkins, le régime dissocié, le régime citron, ou encore les différents types de jeûnes, etc.

## « VEGAN », PLUS QU'UN SIMPLE RÉGIME ALIMENTAIRE

Si vegan et végétalien sont souvent confondus, ces deux termes comportent cependant quelques nuances. Ils font référence au même régime alimentaire, mais les personnes vegan excluent également les produits d'origine animale dans leur mode de vie : elles adaptent leurs vêtements, leurs meubles et leurs produits de soins à ce choix de consommation.

## TA SANTÉ AVANT TOUT !

Un régime alimentaire mal suivi peut rapidement entraîner certaines carences, voire même des problèmes de santé plus graves. Si par convictions, par besoin, ou par désir de maigrir, tu souhaites changer de mode de consommation alimentaire, parles-en d'abord avec ton médecin généraliste, qui t'accompagnera afin d'éviter tout problème de santé.

### PLUS D'INFOS ?

Comme nous te le disions plus haut, les régimes alimentaires ne sont pas à prendre à la légère. Si tu désires approfondir le sujet, nous te conseillons d'en parler avec un nutritionniste, par exemple, ou encore ton médecin généraliste.