

Flexitarisme

Les auteurs :

[Laurene Gary](#) [Fiona O'Donohue](#) [Perrine Reynes](#) [Raphaël Shiff](#) [Stéphanie Chambaron-Ginhac](#)

Composé des mots « flexible » et « végétarisme », le flexitarisme est un anglicisme qui désigne une approche alimentaire souple, réduisant la consommation de chair animale sans l'exclure totalement.

L'adoption de ce régime est guidée par des motivations variées : économiques, sanitaires, environnementales ou éthiques. Il peut s'agir de dépenser moins, de préserver sa santé, de contribuer à la lutte contre le changement climatique ou de promouvoir le bien-être animal.

Bien qu'il n'existe pas de seuil de consommation officiel pour le flexitarisme, certaines études proposent des repères pour en faciliter l'analyse, tels que :

- au moins trois jours par semaine sans consommation de chair animale ;
- une portion hebdomadaire de viande rouge (~100 g).

Ces repères visent à offrir une base opérationnelle sans valeur normative.

Cette approche alimentaire individuelle s'inscrit dans une démarche de transition agroécologique globale. En réduisant la consommation de chair animale, le flexitarisme encourage une transformation des systèmes de production vers des modèles qui pourraient être plus diversifiés, notamment vers les protéines végétales (légumineuses, céréales, oléagineux). Ce changement de demande contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre et à optimiser l'usage des terres en soutenant des modèles intégrés de polyculture-élevage. Elle permet également de réduire la pression sur les ressources naturelles, comme l'eau douce.

En transformant la demande alimentaire, le flexitarisme agit comme un levier socio-économique essentiel de la transition agroécologique : il pourrait inciter à la production de denrées durables et respectueuses de la biodiversité. Ainsi, la modération de la consommation carnée devient un moteur de la reconfiguration des systèmes agricoles, alignant les choix de consommation avec des principes de production plus durables et résilients.

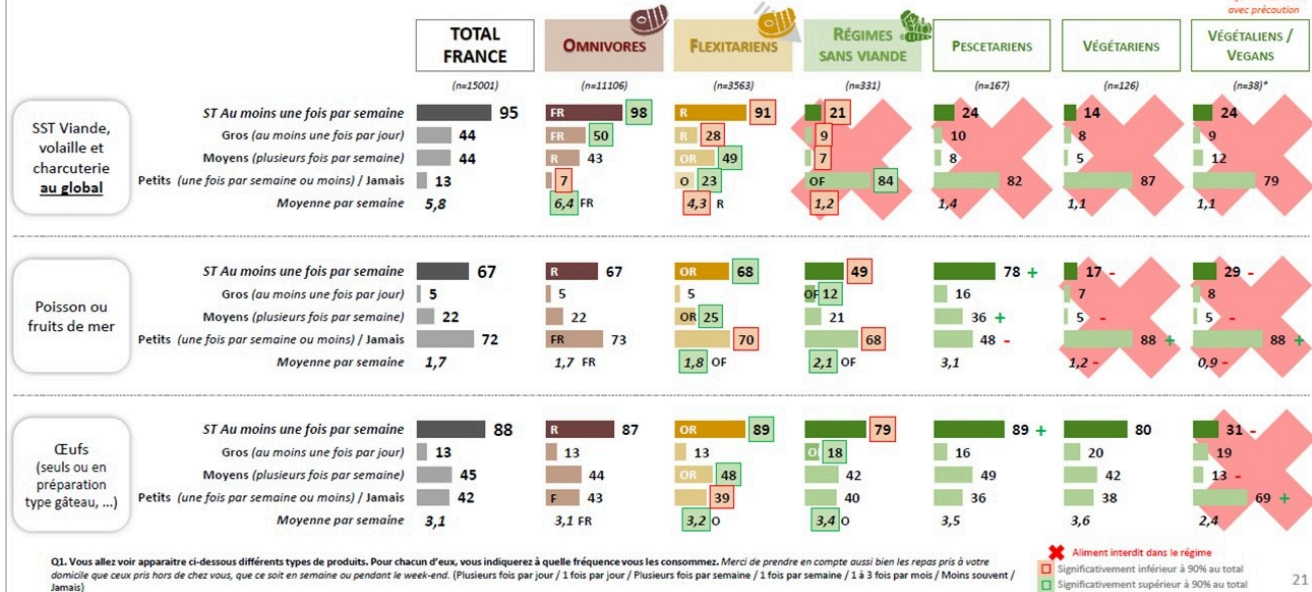
FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Des nouvelles habitudes qui prennent sans doute du temps, même si la volonté d'y arriver est là. Pour preuve quel que soit le type de régime, des entorses existent.



Base : Total Français = 15001

Base très faible
Résultats pour information à lire
avec précaution



Fréquence de consommation des produits d'origine animale (source : [IFOP, 2021](#)).

Références à explorer

AGENCE NATIONALE DE SECURITE SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES). (2024). Établissement de repères alimentaires destinés aux personnes suivant un régime d'exclusion de tout ou partie des aliments d'origine animale : Revue systématique des études sur les liens entre les régimes végétariens et la santé (Rapport d'expertise collective, Saisine n° 2019-SA-0118). Maisons-Alfort : ANSES.

IFOP. (2021). Végétariens et flexitariens en France en 2020 (Rapport). FranceAgriMer.

<https://www.franceagrimer.fr/chiffre-et-analyses-economiques/vegetariens-et-flexitariens-en-france-en-2020>

ROCKSTRÖM, J., THILSTED, S. H., WILLETT, W. C., GORDON, L. J., HERRERO, M., HICKS, C. C., MASON-D'CROZ, D., RAO, N., SPRINGMANN, M., WRIGHT, E. C., AGUSTINA, R., BAJAJ, S., BUNGE, A. C., CARDUCCI, B., CONTI, C., COVIC, N., FANZO, J., FOROUHI, N. G., GIBSON, M. F., ... DECLERCK, F. (2025). The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet*, 406(10512), 1625–1700. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01201-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2)

Pour partager ou citer cette définition

Laurene Gary, Fiona O'Donohue, Perrine Reynes, Raphaël Shiff, Stéphanie Chambaron-Ginhac, 2026.

Flexitarisme : Définition. Dictionnaire d'agroécologie.

<https://doi.org/10.17180/b1cj-jq58>

<https://hal.inrae.fr/hal-05515867>

Flexitarianism

The authors:

[Laurene Gary](#) [Fiona O'Donohue](#) [Perrine Reynes](#) [Raphaël Shiff](#) [Stéphanie Chambaron-Ginhac](#)

Composed of the words “flexible” and “vegetarianism”, flexitarianism refers to a flexible dietary approach which aims to reduce the consumption of animal flesh without excluding it entirely.

The adoption of this diet is driven by a variety of motivations: economic, health-related, environmental, or ethical. It can be a way to spend less, to take care of one’s health, to help counteract climate change, or to promote animal welfare.

Although, flexitarianism has no official framework regarding food consumption, some studies have suggested some criteria to facilitate its analysis, such as:

- at least three days per week without consuming any animal flesh;
- one weekly portion of red meat (approximately 100 g).

These reference points are intended to provide an operational basis without having any normative value.

This individual dietary approach is part of a global agroecological transition. By reducing the consumption of animal flesh, flexitarianism may encourage a transformation of production systems towards more diversified models, such as plant proteins (legumes, cereals, oilseeds). This shift in demand helps to reduce the emission of greenhouse gases and to optimise land use by supporting integrated crop–livestock systems. It also helps to reduce the pressure on natural resources such as freshwater.

By reshaping food demand, flexitarianism is a crucial support to agroecological transition in the socio-economic sphere: it fosters sustainable food production and biodiversity conservation. Thus, the limitation meat consumption drives the reconfiguration of agricultural systems, connecting consumer choices with more sustainable and resilient production practices.

References to explore

AGENCE NATIONALE DE SECURITE SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES). (2024). Établissement de repères alimentaires destinés aux personnes suivant un régime d'exclusion de tout ou partie des aliments d'origine animale : Revue systématique des études sur les liens entre les régimes végétariens et la santé (Rapport d'expertise collective, Saisine n° 2019-SA-0118). Maisons-Alfort : ANSES.

IFOP. (2021). Végétariens et flexitariens en France en 2020 (Rapport). FranceAgriMer.
<https://www.franceagrimer.fr/chiffre-et-analyses-economiques/vegetariens-et-flexitariens-en-france-en-2020>

ROCKSTRÖM, J., THILSTED, S. H., WILLETT, W. C., GORDON, L. J., HERRERO, M., HICKS, C. C., MASON-D'CROZ, D., RAO, N., SPRINGMANN, M., WRIGHT, E. C., AGUSTINA, R., BAJAJ, S., BUNGE, A. C., CARDUCCI, B., CONTI, C., COVIC, N., FANZO, J., FOROUHI, N. G., GIBSON, M. F., ... DECLERCK, F. (2025). The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet*, 406(10512), 1625–1700. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01201-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2)

To share or quote this definition

Laurene Gary, Fiona O'Donohue, Perrine Reynes, Raphaël Shiff, Stéphanie Chambaron-Ginhac, 2026.

Flexitarianism : Definition. Dictionary of Agroecology.

<https://doi.org/10.17180/b1cj-jq58>

<https://hal.inrae.fr/hal-05515867>