



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Alimentation flexitarienne

Infoflash: Novembre 2025



1. Que veut dire « flexitarien » ?

Flexitarien est la contraction de « végétarien » et « flexible ». Il s'agit d'une alimentation végétarienne qui n'exclut pas totalement la viande et le poisson. Mais il n'existe pas de définition exacte du flexitarisme, qui définissent à quelle fréquence les aliments d'origine animale sont consommés et si la restriction ne concerne que la viande et le poisson ou inclut aussi les produits laitiers et les œufs. La motivation à adopter une alimentation flexitarienne peut être liée à la santé, mais aussi à l'environnement. Selon une étude de l'université de St Gall, le nombre de ménages flexitarien (≤ 300 g de viande et ≤ 200 g de poisson par semaine) est passé de 18,3 à 26,6 % entre 2022 et 2024.

2. Manger flexitarien – pourquoi ?

Une alimentation flexitarienne peut avoir des avantages pour la santé et l'environnement. Une consommation modérée de viande peut réduire le risque de maladie cardio-vasculaire. Parallèlement, une alimentation riche en végétaux fournit plus de fibres alimentaires, de vitamines et de substances végétales secondaires favorables à la santé. Et l'alimentation flexitarienne est considérée comme plus durable et respectueuse de l'environnement. Le flexitarisme est relativement facile à réaliser au quotidien, car il n'exige aucune éviction totale. Mais il peut également augmenter le risque de carences nutritionnelles si en plus de la consommation de viande et de poisson, celle des produits laitiers et des œufs n'est aussi qu'occasionnelle.

Les personnes qui renoncent à la viande et au poisson devraient être attentifs à couvrir leurs

besoins en protéines, en fer et en vitamine B12. Celles qui ont une alimentation presque exclusivement végétale (et qui renoncent également au lait, aux produits laitiers et aux œufs) doivent en outre veiller à avoir un apport suffisant en calcium, zinc et vitamine B2.

3. Mise en pratique au quotidien

Les recommandations nutritionnelles suisses (2024) préconisent une alimentation variée, en particulier en ce qui concerne les sources de protéines. La consommation régulière de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs) et de produits dérivés tels que le tofu ou d'autres alternatives végétales contribue à l'apport en protéines, au même titre que les œufs, la viande et le poisson.

Alternatives végétales à la viande et au poisson

aliment / portion	protéines / portion
Pois chiches / 60 g crus	11.2
Haricots rouges / 60 g crus	12.5
Lentilles / 60 g crues	16.2
Tofu / 120 g	17.6
Tempeh / 120 g	24
Seitan / 120 g	33.6
Granulés de soja / 30-40 g	15-20

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0

4. Tolérance et valeurs nutritive

Il existe des alternatives végétales à de nombreux produits animaux, notamment à la viande et aux produits laitiers. Il s'agit d'aliments transformés dont la valeur nutritionnelle (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, etc.) varie en fonction des ingrédients



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

qui les composent. Ces produits représentent un marché en constant développement et leur composition évolue. Il est donc recommandé de lire la liste des ingrédients et la composition nutritionnelle sur l'étiquetage. Les substituts de viande à base de soja ou de pois peuvent être mal tolérés ou provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes. D'un point de vue nutritionnel, les boissons végétales se distinguent nettement du lait de vache et sont très différentes les unes des autres. Sans enrichissement, elles contiennent peu, voire pas du tout de calcium, d'iode et de vitamines B2 et B12. En revanche, elles contiennent moins d'acides gras saturés et pas de cholestérol. La boisson de soja est plus riche en protéines que celle d'avoine ou d'amande.

Teneur en protéines et en calcium des substituts du lait

produit / 100 ml	Protéines en g / 100 ml	Calcium en mg / 100 ml
Boisson de soja, nature	3.6	12
Boisson de soja, enrichie	3.6	120
Boisson d'avoine, nature	0.5	1
Boisson d'avoine, enrichie	0.5	120
Boisson d'amande, nature	1.1	12
Boisson d'amande, enrichie	1.1	120
Boisson de riz, nature	0.2	5
Boisson de riz, enrichie	0.2	120

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0

5. Manger flexitarien selon les recommandations suisses et le régime alimentaire Planetary Health Diet

Les recommandations nutritionnelles suisses de la SSN et de l'OSAV (2024), avec la pyramide alimentaire révisée, constituent la mise en

œuvre nationale du régime alimentaire Planetary Health Diet et correspondent déjà à un régime flexitarien peu restrictif. Elles associent pour la première fois de manière systématique des objectifs sanitaires et écologiques, prenant ainsi en compte le bien-être des personnes et la protection de l'environnement. À l'instar du Planetary Health Diet, les recommandations suisses préconisent également une alimentation principalement végétale et respectueuse des ressources, avec une part modérée d'aliments d'origine animale.

Une alimentation flexitarienne répond donc à ces deux recommandations :

- Plus de végétaux, moins d'animaux : la consommation de légumes, de légumineuses, de produits à base de céréales complètes et de fruits à coque est augmentée.
- Promouvoir la durabilité : moins de produits d'origine animale signifie moins d'émissions de gaz à effet de serre et moins de consommation de ressources.
- Favoriser la santé : les deux recommandations s'appuient sur des connaissances scientifiques relatives à une alimentation saine et durable.

Sources:

- OSAV/ SSN, 2024: Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes.
- Eggenschwiler, M., Linzmayer, M. & Bally, L. (2025). Der Schweizer Ernährungsatlas 2024 – Eine Schätzmethodik des Ernährungsverhaltens der Schweizer Bevölkerung basierend auf Einkaufsdaten. St.Gallen: Institut für Handelsmanagement, Universität St.Gallen.