

## FLEXITARIEN, VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN : QUELLES DIFFÉRENCES ?

ARTICLES

[mise à jour : 02/2017]



Quand on parle de viande, on distingue 3 grands types de régimes alimentaires.

### Flexitarien

Quelqu'un de flexitarien mange **principalement végétarien**, mais consomme de temps à autre de la viande, du poisson ou d'autres produits animaux de manière générale.

### Végétarien

Quelqu'un de végétarien ne mange **pas de chair animale**. Exit le steak ainsi que les lardons, le poulet, le poisson, les crustacés ou les produits contenant de la gélatine.

### Végétalien

Quelqu'un de végétalien ne mange **aucun aliment issu des animaux**. Pas de chair animale donc, mais pas non plus d'œufs, de lait, fromage, beurre, miel, etc.

### Et les végétaliens alors ?

Quelqu'un de **vegan** mange végétalien mais refuse aussi tout produit issu des animaux dans les autres domaines de la consommation : chaussures en cuir, vêtements en laine, cire d'abeille, cosmétiques contenant des substances animales...

### À lire aussi :

- [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)
- [Tous végétariens ?](#)
- [Pourquoi manger moins de viande ?](#)

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-par-ou-commencer-0>
- [3] <http://www.ecoconso.be/fr/Tous-vegetariens>
- [4] <http://www.ecoconso.be/fr/Si-on-mangeait-moins-de-viande>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

