Le flexitarisme (B1)

Réponse libre

Connaissez-vous des personnes végétariennes ou véganes ? Pourquoi ont-elles fait ce choix ?

COMPRÉHENSION ORALE

Titre : Flexitarisme : les bénéfices concrets d'une alimentation plus flexible
Source : France Bleu – Les conseils du Docteur Kierzek
Date : 30 avril 2026
Durée : 02:19 min

Écoutez l'émission et répondez aux questions.

1. Qu'est-ce que le flexitarisme, selon le docteur Kierzek ?
   Le flexitarisme est une alimentation majoritairement végétale qui réduit la consommation de viande et de poisson sans les supprimer complètement. C'est un mode de vie flexible, pas un régime strict.

2. Le flexitarisme interdit totalement de manger de la viande. ☐ vrai ☒ faux

3. Quels sont les deux mots dont vient le mot « flexitarien» ?
   Flexible et végétarien.

4. Parmi les bénéfices suivants, lequel n'est pas mentionné par le médecin ?
   ☐ a) Une réduction du cholestérol ☒ b) Une meilleure mémoire
   ☐ c) Un meilleur contrôle du poids ☐ d) Une réduction du risque de diabète de type 2

5. Quel rôle jouent les fibres des légumes pour la santé intestinale ?
   Les fibres des légumes jouent un rôle de prébiotique : elles nourrissent les bonnes bactéries du microbiote intestinal.

6. Le flexitarisme a un impact positif sur l'environnement. ☒ vrai ☐ faux

7. Quelle est la première étape conseillée par le docteur pour commencer le flexitarisme ?
   Commencer par un jour sans viande par semaine (par exemple le « lundi vert » ou le « jeudi vert »).

8. Par quoi le médecin recommande-t-il de remplacer une partie de la viande dans les plats ?
   ☐ a) Par du poisson et des œufs uniquement
   ☒ b) Par des légumineuses comme les lentilles, les pois chiches et les haricots
   ☐ c) Par des produits laitiers et des fromages
   ☐ d) Par des légumes du potager uniquement

9. Selon le docteur, quelles qualités doit-on privilégier quand on choisit de la viande ?

© Marie Gatin – Cap sur le FLE – Tous droits réservés. Document réservé aux abonnés – Toute diffusion ou reproduction est interdite.

Le médecin recommande de choisir de la viande de qualité : bio, locale, issue de bons élevages.

10. Le docteur considère que les légumes surgelés ou en conserve sont une mauvaise option. ☐ vrai ☒ faux

VOCABULAIRE

Complétez avec les mots suivants : *végétale · fibres · légumineuses · protéines animales · alimentation · empreinte carbone · régime · microbiote · graisses saturées · maladies cardiovasculaires · antioxydants · flexitarien · nutriments · bio · cholestérol*

Le flexitarisme est une forme d'alimentation majoritairement végétale, qui réduit la consommation de protéines animales sans les supprimer complètement. Ce n'est pas un régime strict, mais un mode de vie flexible.

Les légumes sont riches en fibres, en vitamines et en antioxydants, et pauvres en graisses saturées, que l'on trouve surtout dans la viande rouge. Ce type d'alimentation permet de réduire le cholestérol et de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Les légumes jouent aussi un rôle de prébiotique pour le microbiote intestinal.

Sur le plan environnemental, un mode de vie flexitarien permet de réduire son empreinte carbone. Pour remplacer la viande, on peut utiliser des légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches, qui sont riches en protéines. Les conserves et les surgelés conservent aussi bien leurs nutriments. Enfin, quand on mange de la viande, mieux vaut choisir des produits bio, locaux, issus de bons élevages.

PRODUCTION ORALE

Discussion : Mangez-vous beaucoup de viande ? Seriez-vous prêt(e) à devenir flexitarien(ne) ? Pourquoi ? Quels sont, selon vous, les obstacles principaux pour changer ses habitudes alimentaires ? Réponse libre

Jeu de rôle : Réponse libre

- *Personne A* : Vous êtes convaincu(e) par le flexitarisme et vous essayez de convaincre votre ami(e) d'essayer.
- *Personne B* : Vous aimez la viande et vous n'avez pas envie de changer vos habitudes. Vous posez des questions et exprimez vos réticences.

PRODUCTION ÉCRITE

Message de conseil (150-180 mots) : Un(e) ami(e) vous écrit qu'il/elle souhaite manger plus sainement mais ne sait pas par où commencer. Écrivez-lui un message pour lui expliquer ce qu'est le flexitarisme et lui donner des conseils pratiques pour débuter. Réponse libre

Article de blog (180-220 mots) : Vous tenez un blog sur les modes de vie durables. Rédigez un article intitulé « *Pourquoi j'ai décidé de devenir flexitarien(ne)* » en vous appuyant sur des arguments tirés de l'émission et sur votre expérience personnelle (réelle ou imaginée). Réponse libre

© Marie Gatin – Cap sur le FLE – Tous droits réservés. Document réservé aux abonnés – Toute diffusion ou reproduction est interdite.

TRANSCRIPTION

Présentateur : « Votre radio ici prend soin de votre santé, c'est l'heure des conseils du docteur Kierzek. Ce matin, on va parler d'un mot qui revient de plus en plus dans les discussions autour de la table : le flexitarisme. On entend parler de cela à la télévision, dans les magazines, sur les réseaux sociaux, mais concrètement Docteur, qu'est-ce que c'est ? »

Docteur Kierzek : « Bonjour à toutes et à tous. Oui, le flexitarisme, c'est un peu le couteau suisse de l'alimentation tendance. Tout le monde en parle, mais personne ne le définit vraiment. On commence par le commencement. Flexitarisme, en fait, c'est un nouveau mot. C'est la contraction de *flexible* et de *végétarien*. Concrètement, c'est une alimentation majoritairement végétale, mais qui n'exclut pas totalement la viande ou le poisson. Bref, on lève le pied sur les protéines animales au profit des légumes, mais on continue à manger de tout. En fait, c'est un peu le régime idéal pour tous ceux qui veulent réduire la consommation de viande sans passer par la case interdit ou culpabilité. C'est un mode de vie, pas un régime strict. Il y a de vrais bénéfices pour la santé, du flexitarisme. C'est d'abord une alimentation plus riche en fibres. Les légumes, c'est bourré de fibres c'est bourré aussi de vitamines, d'antioxydants et c'est plus pauvre en graisses saturées, celles qu'on trouve dans les viandes rouges ou les charcuteries. Les études montrent que ce type d'alimentation, ça réduit le cholestérol, ça diminue le risque de maladies cardiovasculaires, ça améliore le contrôle de poids et même pour certaines études, ça réduit le risque de diabète de type 2 ou de cancer. Ça a un rôle de prébiotique pour votre flore intestinale, pour nourrir les bonnes bactéries du microbiote. Côté environnement, c'est aussi un geste fort, un flexitarien. Ça réduit la consommation de viande rouge, en particulier de bœuf, et donc ça va diminuer l'empreinte carbone. »

Présentateur : « Donc c'est bon pour la planète et pour la santé. Mais alors, question Docteur, comment fait-on pour s'y mettre concrètement ? Parce que, on va pas se mentir, remplacer une entrecôte par une salade verte, c'est pas forcément évident. »

Docteur Kierzek : « Le flexitarisme, ce n'est pas un régime clé en main, c'est flexible, son nom l'indique. Alors, on s'y prend sans frustration évidemment. Allez, commencez par un jour sans viande par semaine. Par exemple, le fameux *lundi vert* ou ça peut être le jeudi. Tiens, si c'est pour aujourd'hui, *jeudi vert*. Remplacez la moitié de la viande dans vos plats par des légumineuses. On remplace par des lentilles, des pois chiches, des haricots, c'est bourré de protéines. Et puis, choisissez la qualité plutôt que la quantité. Quand vous mangez de la viande, prenez-la bio, prenez-la locale aussi, issue de bons élevages. Et puis, il y a d'autres sources de protéines : les œufs, les poissons gras, les fromages. L'idée, c'est de progresser à son rythme. Et puis, les légumes, ce n'est pas forcément le potager. Si vous en avez un, tant mieux, mais ça peut être aussi les conserves, les surgelés. C'est pratique, c'est accessible, et ça garde toute la richesse en nutriments et en vitamines. Allez, d'ici là, portez-vous bien. »

© Marie Gatin – Cap sur le FLE – Tous droits réservés. Document réservé aux abonnés – Toute diffusion ou reproduction est interdite.