



13

Alimentation - Nouvelles tendances alimentaires



Depuis quelques années, les Français se sentent de plus en plus concernés par rapport à l'alimentation et à son impact sur la santé. De ce fait, de nouvelles tendances alimentaires émergent comme le bio, le local, le végétan etc...

1

L'alimentation bio



Selon les scientifiques, manger bio n'est pas uniquement bon pour la santé, mais contribue également à la préservation de la biodiversité et de l'équilibre environnemental. On parle alors d'un régime alimentaire durable et d'une alimentation de haute qualité. Ainsi, les agriculteurs suivant les normes bio, sont soumis à des règlements stricts de la culture jusqu'à la production de leur produit.

2

Le locavorisme



C'est le fait de « consommer local ».

Les avantages de ce mode de consommation sont :

- La préservation de l'environnement en diminuant les transports des produits et aliments
- L'amélioration de l'économie locale afin de soutenir les producteurs locaux
- Consommer que des produits frais, dont les origines sont connues

3

Végétarisme, végétalisme, véganisme

La tendance veggie englobe toutes les pratiques qui excluent les produits d'origine animale.

Il s'agit plus d'une conviction pour laquelle les personnes adhérentes se battent, plutôt qu'un simple régime alimentaire.



4

Le fait-maison

Au-delà des avantages économiques et de maîtrise du produit, le fait soi-même est devenu un moyen de se réaliser ou de s'exprimer. En effet, il s'agit de participer à l'élaboration du produit/repas (accomplissement) tout en se faisant plaisir, seul ou à plusieurs.



+ d'infos [ici](#)