

## Tendance



## Protéines végétales : on progresse !

Un quart des Français ont consommé plus de protéines végétales en 2022. Motivés par la diversification de l'alimentation (pour 91 %) et un moindre impact environnemental (74 %), ils disent avoir aussi été influencés par les professionnels de santé (64 %) et les médias (50 %). Les protéines végétales, naturelles, respectueuses de l'environnement et bénéfiques pour la santé, sont redevenues incontournables : 41 % des Français

considèrent les légumineuses et les légumes secs comme 3<sup>e</sup> source de protéines, après la viande et les œufs et avant le poisson ! Faux steaks, desserts et boissons végétales progressent aussi. Et les protéines du futur ? Moins de succès : 7 consommateurs sur 10 se sentent prêts pour les produits à base d'algues, 5 sur 10 pour ceux issus de levures et... 3 sur 10 pour les insectes !  
Source : 6<sup>e</sup> baromètre Protéines France, décembre 2022.

## MANGER EN PLEIN AIR FAIT DU BIEN !

Dans le jardin, un parc près du travail, ou un balcon fleuri : manger dehors est bénéfique ! Alors que, stressé, on a tendance à ingurgiter trop vite (et mal digérer), l'effet relaxant de la verdure nous apaise : on respire mieux, on profite du moment, on se détend et on mange plus paisiblement... et même mieux ! Une étude récente menée à Philadelphie (États-Unis) a ainsi montré que se sentir connecté à la nature (y compris chez les urbains) améliorerait l'alimentation : plus diversifiée, elle est également plus riche en fruits et légumes. Une bonne astuce pour manger mieux et s'éloigner un peu plus des écrans... d'autant que l'on peut ensuite marcher un moment ou s'offrir une courte sieste au grand air !

Source : Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35382562



On aime !

## 3 livres pour mieux manger



### SIMPLISSIME

Rapides, efficaces, saines et conçues pour toute la famille (y compris les plus jeunes), ces recettes gourmandes sont surtout « sans prise de tête ». Peu d'ustensiles, des ingrédients faciles à trouver, de quoi simplifier grandement son quotidien !

« Les Recettes zéro charge mentale », d'Anne-Charlotte acha\_happybody, éd. Hachette Cuisine, 19,95 €.



### VÉGÉ

Manger végétarien peut sembler difficile : par quoi remplacer ? Comment éviter les carences ? Quels indispensables avoir dans ses placards ? Ce guide illustré sympathique et très bien documenté est accompagné de 50 recettes à tester pour s'initier.

« J'ai arrêté de manger de la viande », d'Emmanuelle Teyras, éd. Eyrolles, 16,90 €.



### SPORTIF

Bien se nourrir permet de soutenir ses performances physiques. Pour que les apports nutritionnels s'adaptent aux étapes hormonales et aux diverses problématiques féminines, cette bible d'une diététicienne-nutritionniste spécialisée donne les clés.

« Ma Bible de l'alimentation spéciale sportives » d'Émilie Demoly, éd. Leduc, 24 €.

# 33,5

C'EST, EN KILOS, LE POIDS ANNUEL DE POISSON CONSOMMÉ EN FRANCE. UN TIERS (30,8 %) EST FRANÇAIS, LE RESTE EST IMPORTÉ : CONSOMMONS PLUS RESPONSABLE, ET DURABLE !

Source : ASC, avril 2023.

PAR ISABELLE DELALEU