Pour plus d’informations vous pouvez consulter le site cancer.be

Document remis par :

**LES REGIMES NON CARNES**

**LES VEGETARISMES STRICTS :**

Le **végétarisme strict** est un mode alimentaire caractérise par le refus de consommer des produits carnes, qu’il s’agisse de viande rouge, de viande blanche, de volaille ou de poisson et crustacés mais tolérant les produits d’origine animal.

**les lacto-ovo-végétariens (LOV)** acceptent les aliments provenant d’animaux vivants tel les œufs et les produits laitiers.

**les lacto-végétariens** renoncent aux œufs tout en maintenant les produits laitiers.

**les ovo-végétariens** renoncent aux produits laitiers tout en maintenant les œufs.

**LES VEGETARISMES LARGES :**

Le **végétarisme large** est un mode alimentaire caractérise par le refus de consommer des produits carnes, qu’il s’agisse de viande rouge, de viande blanche mais tolérant la volaille, le poisson, les crustacés ainsi que les produits d’origine animal.

**les pesco-végétariens** sont des lacto-ovo-végétariens (LOV) qui intègrent également du poisson et des crustacés.

**les pollo-végétariens** sont des lacto-ovo-végétariens (LOV) qui intègrent également de la volaille.

**Les fléxitariens** sont des lacto-ovo-végétariens (LOV) qui intègrent occasionnellement tout type de produit carné. Ce mode d’alimentation se rapproche du régime omnivore.

**LES VEGETALISMES :**

Le **végétalisme** est un mode alimentaire caractérise par le refus de consommer des produits carnes, qu’il s’agisse de viande rouge, de viande blanche, de volaille ou de poisson et crustacés et tout les produits d’origine animal.

**les végétaliens** excluent de l’alimentation tout aliment d’origine animale comme la chair de viandes ou poissons, les œufs, lait et ses dérivés ainsi que le miel.

**Le terme « vegan »** est un anglicisme signifiant végétalien en français. Ce courant, au régime végétalien, s’oppose à toute forme d’exploitation de l’animal et s’interdit de porter des vêtements en cuir ou en laine ou de s’asseoir dans des fauteuils revêtus de cuir.

**CONCLUSION :**

La décision de diminuer ou supprimer la consommation d’aliments carnés peut venir d’un choix idéologique fort lié à la condition animal ou encore à l’écologique. Elle peut encore être un choix hygiénique ou introspectif. Il convient de bien déterminer les orientations du patient et de ne pas hésiter à lui indiquer l’incapacité de prise en charge d’un diététicien nutritionniste dans les cas de régimes carencés qu’il s’imposerait.