

Le vegan à l'assaut des rayons des supermar



Le souci de manger végétarien est particulièrement présent chez les jeunes générations. © SHUTTERSTOCK

ALIMENTATION

Près d'un client sur 5 consomme des produits végétariens.

Les veganistes représentent aujourd'hui 1% de la population, et "bien que ce groupe soit très réduit, nous constatons un intérêt croissant pour ces produits", observe-t-on chez Colruyt.

16% des clients de Colruyt achètent occasionnellement un produit de la gamme végétarienne. "Un chiffre qui devrait augmenter à l'avenir, puisqu'un tiers des personnes indiquent qu'elles sont prêtes à consommer plus de produits à base de protéines végétales."

Cette volonté est surtout présente chez la jeune génération. "Les raisons sous-jacentes varient encore fortement d'une personne à l'autre : le bien-être animal, l'écologie ou encore la santé font partie des arguments les plus souvent cités. L'assortiment veggie fait donc aujourd'hui partie intégrante de l'offre."

Aujourd'hui, le marché des substituts de viande représente déjà 1 à 3% du marché de la viande et devrait atteindre 10% d'ici 2029.

Chez Colruyt, on observe une augmentation des ventes de 16% (en volume) des produits végétariens frais par

rapport à 2019. "Le top 3 : 1. salade végétarienne au curry, 2. burger aux épinards et au fromage et 3. saucisse végétarienne."

Souvent, les clients s'initient à l'assortiment veggie via des créations à base de légumes, comme des burgers de légumes, les boulettes de légumes, etc. "Une fois plus expérimentés, ils élargiront leurs horizons et achèteront également les substituts de viande qui se rapprochent de la structure de la viande. Le tofu, le seitan et le tempeh sont principalement populaires auprès des veganistes, végétariens et flexitariens les plus expérimentés."

De plus en plus de clients adoptent un régime flexitarien.

Pour répondre à la demande, Colruyt a développé sa marque propre de produits végétariens depuis 2011, rebaptisée Boni Selection Veggie en 2013. "En plus de notre marque maison, nous proposons dans nos rayons des références des marques nationales Quorn, Vivera, SoFine, The

On ne maigrit pas en mangeant de la fausse viande !

SANTÉ

Féculents et glucides contenus dans les produits industriels végétariens n'aident pas à contrôler son poids.

Les deux spécialistes avouent recevoir en consultation des végétariens en surpoids : ils mangent en fait trop de féculents et de glucides. Pourtant, sur le plan alimentaire, on doit compter au grand maximum 200g par jour de féculents : ce qu'on obtient très vite avec deux tranches de

pain soit 70g le matin ou le midi et 100g de féculents cuits le soir.

Et même, on peut s'en passer, explique la nutritionniste Lucia Capone, on n'a pas besoin de glucides et l'on trouve très bien tous les minéraux et les vitamines dans la viande ou le poisson par exemple.

Sauf que l'avantage des glu-

cides c'est de bien tenir au corps et donc d'avoir moins faim, non ? "Non, pas sur le long terme : tout ce qui est féculents (pain, pâtes, céréales cuites, légumineuses, pomme de terre...) contient beaucoup de sucres. Le sucre joue sur la glycémie, qui, en augmentant, fait monter l'insuline qui indique à l'organisme qu'il a "besoin" de sucre, donc on a faim et on remange du sucre et c'est reparti!", décrypte la nutritionniste. C'est un cercle vicieux dans lequel beaucoup de personnes tombent.

Option végé

Que faut-il faire préférablement si l'on veut ajouter du végé style "carné" aux légumes ? On peut compter sur le tofu fait à base de soja (neutre en goût, à cuisiner maison), le seitan qui est davantage sucré car fabriqué à base de protéines de blé ou le quorn que préfère encore Shoshana Dapès, la diététicienne : "Cela a du goût, le quorn est réalisé à partir de mycoprotéines (à base de champignons). Bon, on y retrouve aussi des stabilisants mais moins d'exhausteurs de

goût", moins de sel, moins de sucre.

Les fibres de légumes

En fait, pour ne pas grossir, il ne faut pas... avoir faim et ce sont les fibres (et le bon gras mono-insaturé) qui nous aident : choisir des légumes à densité de fibres élevée comme les aubergines, les asperges, les épinards, les petits pois, les haricots, les lentilles... "Les soupes aussi valent la peine", rappelle la diététicienne.

E.W.