

DEFINITIONS : Les régimes Végétarien, Végan, Végétalien, Flexitariens.

.- Végétarien. Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson) mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs.

– **Végan.** Une personne qui exclut de son alimentation tout produit d'origine animale et adopte un mode de vie respectueux des animaux.

– **Végétalien.** Un végétalien est une personne dont le régime exclut tous les produits d'origine animale : viande, poisson, œufs, produits laitiers, miel, crustacés, mollusques.

– **Flexitariens.** Qui limite sa consommation de viande, sans être exclusivement végétarien.