RÃ©duire les aliments ultra-transformÃ©s pourrait augmenter les Ã©missions de GES

Dossier de
 la rÃ©daction de H2o
August 2026

Les recommandations nutritionnelles amÃ©ricaines (Dietary Guidelines for Americans), actualisÃ©es tous les cinq ans, contribuent Ã faÃ§onner la politique alimentaire des Ã‰tats-Unis et influencent divers programmes, allant des repas scolaires et des services de restauration militaire aux initiatives nutritionnelles en milieu hospitalier. Les bÃ©nÃ©fices environnementaux dÃ©coulant d'une rÃ©duction des aliments ultra-transformÃ©s pourraient Ãªtre annulÃ©s par une consommation accrue de protÃ©ines, notamment d'origine animale, selon l'UniversitÃ© Ben Gourion du NÃ©guev. Les recommandations nutritionnelles amÃ©ricaines pour la pÃ©riode 2025-2030 pourraient entraÃ®ner une augmentation des Ã©missions de gaz Ã effet de serre, de l'utilisation des terres et de la consommation d'engrais par rapport au rÃ©gime alimentaire amÃ©ricain moyen actuel, selon une nouvelle Ã©tude menÃ©e par des chercheurs d'institutions israÃ©liennes et amÃ©ricaines. Cette Ã©tude a examinÃ© les consÃ©quences environnementales de ces nouvelles recommandations en modÃ©lisant les Ã©missions de gaz Ã effet de serre, la consommation d'eau douce, l'utilisation des terres et l'usage d'engrais azotÃ©s associÃ©s aux changements alimentaires prÃ©conisÃ©s.

"De maniÃ¨re surprenante, nous avons constatÃ© que l'Ã©limination des aliments ultra-transformÃ©s pourrait rÃ©duire les impacts environnementaux. Toutefois, la recommandation d'augmenter, voire de doubler, la taille des portions pourrait considÃ©rablement accroÃ®tre ces impacts si les protÃ©ines proviennent de sources animales", a dÃ©clarÃ© Tamar Makov, du dÃ©partement de gestion et de l'Ã‰cole de durabilitÃ© et de changement climatique de l'UniversitÃ© Ben Gourion du NÃ©guev (BGU). Parmi les autres auteurs de l'Ã©tude figurent Alon Shepon, du MusÃ©e d'histoire naturelle Steinhardt et du dÃ©partement de politique publique de l'UniversitÃ© de Tel-Aviv ; Gidon Eshel, du dÃ©partement de physique environnementale du Bard College ; et David L. Katz, de l'entreprise privÃ©e Diet ID.

La consommation d'eau a constituÃ© la seule exception, affichant une baisse comprise entre 7 % et 19 % par rapport au rÃ©gime alimentaire amÃ©ricain moyen actuel. Par ailleurs, les rÃ©gimes riches en protÃ©ines vÃ©gÃ©tales ont systÃ©matiqu engendrÃ© un impact environnemental moindre que les rÃ©gimes tout aussi riches en protÃ©ines mais fondÃ©s principalement sur des aliments d'origine animale. "Comme le montre notre analyse, l'AmÃ©ricain moyen consomme dÃ©jÃ suffisamment de protÃ©ines", a expliquÃ© Tamar Makov, de l'universitÃ© Ben Gourion (BGU). "Consommer encore plus de protÃ©ines, en particulier d'origine animale, alourdirait inutilement le bilan environnemental. RÃ©viser les recommandations pour les aligner sur les donnÃ©es scientifiques Ã©tablies et privilÃ©gier les aliments d'origine vÃ©gÃ©tale par rapport Ã ceux d'origine animale renforcerait l'intÃ©gritÃ© environnementale, la santÃ© publique et l'accessibilitÃ© alimentaire aux Ã‰tats-Unis." Ces rÃ©sultats suggÃ¨rent que la simple rÃ©duction des aliments ultra-transformÃ©s pourrait ne pas amÃ©liorer le bilan environnemental de l'alimentation amÃ©ricaine si ces aliments sont remplacÃ©s principalement par des protÃ©ines d'origine animale. Les chercheurs concluent que rÃ©duire Ã la fois les aliments ultra-transformÃ©s et ceux d'origine animale, tout en privilÃ©giant les alternatives vÃ©gÃ©tales, permettrait de rÃ©duire considÃ©rablement l'impact environnemental tout en favorisant la santÃ© publique et l'accessibilitÃ© alimentaire.

L'Ã©tude a Ã©tÃ© publiÃ©e dans la revue PNAS du 1er juin.Â

IsraÃ«l Science InfoÂ