

Réduire les aliments ultra-transformés pourrait augmenter les émissions de GES

Dossier de la rédaction de H2o
August 2026

Les recommandations nutritionnelles américaines (Dietary Guidelines for Americans), actualisées tous les cinq ans, contribuent à façonner la politique alimentaire des États-Unis et influencent divers programmes, allant des repas scolaires et des services de restauration militaire aux initiatives nutritionnelles en milieu hospitalier. Les bénéfices environnementaux découlant d'une réduction des aliments ultra-transformés pourraient être annulés par une consommation accrue de protéines, notamment d'origine animale, selon l'Université Ben Gourion du Néguev. Les recommandations nutritionnelles américaines pour la période 2025-2030 pourraient entraîner une augmentation des émissions de gaz à effet de serre, de l'utilisation des terres et de la consommation d'engrais par rapport au régime alimentaire américain moyen actuel, selon une nouvelle étude menée par des chercheurs d'institutions israéliennes et américaines. Cette étude a examiné les conséquences environnementales de ces nouvelles recommandations en modélisant les émissions de gaz à effet de serre, la consommation d'eau douce, l'utilisation des terres et l'usage d'engrais azotés associés aux changements alimentaires prévus.

"De manière surprenante, nous avons constaté que l'élimination des aliments ultra-transformés pourrait réduire les impacts environnementaux. Toutefois, la recommandation d'augmenter, voire de doubler, la taille des portions pourrait considérablement accroître ces impacts si les protéines proviennent de sources animales", a déclaré Tamar Makov, du département de gestion et de l'école de durabilité et de changement climatique de l'Université Ben Gourion du Néguev (BGU). Parmi les autres auteurs de l'étude figurent Alon Shepon, du Musée d'histoire naturelle Steinhardt et du département de politique publique de l'Université de Tel-Aviv ; Gidon Eshel, du département de physique environnementale du Bard College ; et David L. Katz, de l'entreprise privée Diet ID.

La consommation d'eau a constitué la seule exception, affichant une baisse comprise entre 7 % et 19 % par rapport au régime alimentaire américain moyen actuel. Par ailleurs, les régimes riches en protéines végétales ont systématiquement engendré un impact environnemental moindre que les régimes tout aussi riches en protéines mais fondés principalement sur des aliments d'origine animale. "Comme le montre notre analyse, l'Américain moyen consomme déjà suffisamment de protéines", a expliqué Tamar Makov, de l'université Ben Gourion (BGU). "Consommer encore plus de protéines, en particulier d'origine animale, alourdirait inutilement le bilan environnemental. Réviser les recommandations pour les aligner sur les données scientifiques et privilégier les aliments d'origine végétale par rapport à ceux d'origine animale renforcerait l'intégrité environnementale, la santé publique et l'accessibilité alimentaire aux États-Unis." Ces résultats suggèrent que la simple réduction des aliments ultra-transformés pourrait ne pas améliorer le bilan environnemental de l'alimentation américaine si ces aliments sont remplacés principalement par des protéines d'origine animale. Les chercheurs concluent que réduire à la fois les aliments ultra-transformés et ceux d'origine animale, tout en privilégiant les alternatives végétales, permettrait de réduire considérablement l'impact environnemental tout en favorisant la santé publique et l'accessibilité alimentaire.

L'étude a été publiée dans la revue PNAS du 1er juin.

Israël Science Info