

Les impacts environnementaux d'un régime alimentaire bas en protéines

Dossier de la rédaction de H2o
May 2025

La diminution de la part des protéines animales dans l'alimentation humaine est un objectif à poursuivre pour des raisons environnementales et de santé. Néanmoins, il est nécessaire d'évaluer l'ensemble des conséquences associées à ce changement de régime alimentaire. Les chercheurs de l'UMR SAS (Sol, Agro et hydro-système, Spatialisation, INRAE/Institut Agro Rennes Angers) et de l'UMR PEGASE (Physiologie, Environnement et Génétique pour l'Animal et les Systèmes d'Elevage, INRAE/Institut Agro Rennes Angers), en collaboration avec l'UMR MOISA (département des sciences sociales, INRAE Montpellier) et la société MS Nutrition, ont conduit une étude consistant à simuler les impacts environnementaux d'un régime alimentaire moyen des Français, le plus bas possible à la fois en protéines totales et en protéines animales, tout en respectant les besoins nutritionnels, sans augmenter les coûts par rapport au régime moyen actuel (régime Act). Les résultats montrent qu'une réduction de la part des protéines animales jusqu'à 50 % du total permet bien de couvrir les besoins nutritionnels et de respecter les contraintes en matière d'accès financier et de consommation, mais elle a des effets contrastés sur l'environnement. Il existe en particulier, sans vision profonde de nos modes de production agricoles, un risque fort de dégradation de la biodiversité et de la disponibilité en eau. Les spécificités des territoires, la disponibilité des ressources et les habitudes alimentaires des habitants sont également des paramètres à prendre en compte.

INRAE