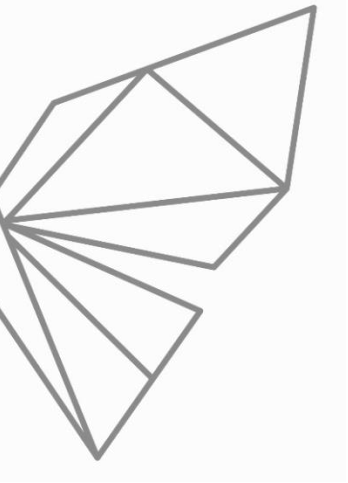




Alimentation végétale :

Une lubie de bobos ?

De Schepper Mélanie, Stangoni Salvatore

En Belgique, la consommation quotidienne de viande se situe aux alentours de 111g par habitant.e¹, soit 40kg par an. Bien qu'une tendance à la diminution puisse être observée depuis 4 ans, elle reste relativement élevée par rapport à la consommation de 2013-2020². Doit-on y voir malgré tout une volonté de végétaliser son assiette ? La question peut se poser.

Les aliments à base de végétaux prennent de plus en plus de place dans les étals de nos commerces. Il y a bien entendu les fruits et légumes qui sont présents depuis toujours, mais nous retrouvons depuis quelques années des substituts de viande de plus en plus nombreux. Le panel proposé s'étoffe. La demande semble croissante. Les industries accélèrent leur production et, parallèlement, les campagnes identitaires se font entendre : "Non, ce n'est pas de la viande, on ne peut pas appeler ça un steak". Les camps se forment. Il faut être transparent·e envers les consommateurs·trices pour savoir ce qu'ils et elles mangent. Et ces dernier·e·s· s'interrogent. Qui est concerné·e par ces produits ? Monsieur et Madame tout le monde ? Les personnes qui ont comme priorité de sauver les animaux ? De sauver la nature ? De sauver leur santé ? Et quels sont les impacts d'une telle alimentation tant sur l'environnement que sur la santé ? Est-ce réellement une question de choix individuel ? Ce que nous mangeons semble relever de notre liberté personnelle. Pourtant, nos habitudes alimentaires sont aussi façonnées par ce qui est disponible, accessible, valorisé socialement et culturellement. Choisir son alimentation, c'est donc aussi choisir dans un cadre que nous n'avons pas entièrement construit. L'ensemble de ces éléments tend à questionner le système alimentaire. Faisons le point.

¹ Legrand, I. (2025). Des nouvelles du dernier congrès international des chercheurs en viande (3). *Viandes et produits carnés*.

² Statbel (2024). Bilan d'approvisionnement. <https://statbel.fgov.be/fr/themes/agriculture-peche/bilans-dapprovisionnement>

De quoi parle-t-on lorsqu'on parle d'« alimentation végétale » ?

L'alimentation végétale se compose de produits n'ayant aucune origine animale. Cela exclut les viandes de différentes sources (bovins, ovins, volailles, poissons, crustacés, etc.) mais aussi leurs sous-produits comme les produits laitiers et les œufs. Le régime basé sur les plantes inclut tous les végétaux (fruits et légumes), les légumineuses (lentilles, haricots secs et pois chiches), noix, graines, etc. Outre les produits bruts, l'alimentation végétale comprend une série de produits transformés qui mélangent les différents aliments et nutriments précités.

Adopter une alimentation végétale peut se faire pour différentes raisons, qu'elles soient politiques, environnementales, sanitaires, etc. Voyons ensemble les profils des personnes concernées.

Je ne veux pas sauver le monde, mais je m'inquiète pour notre planète.

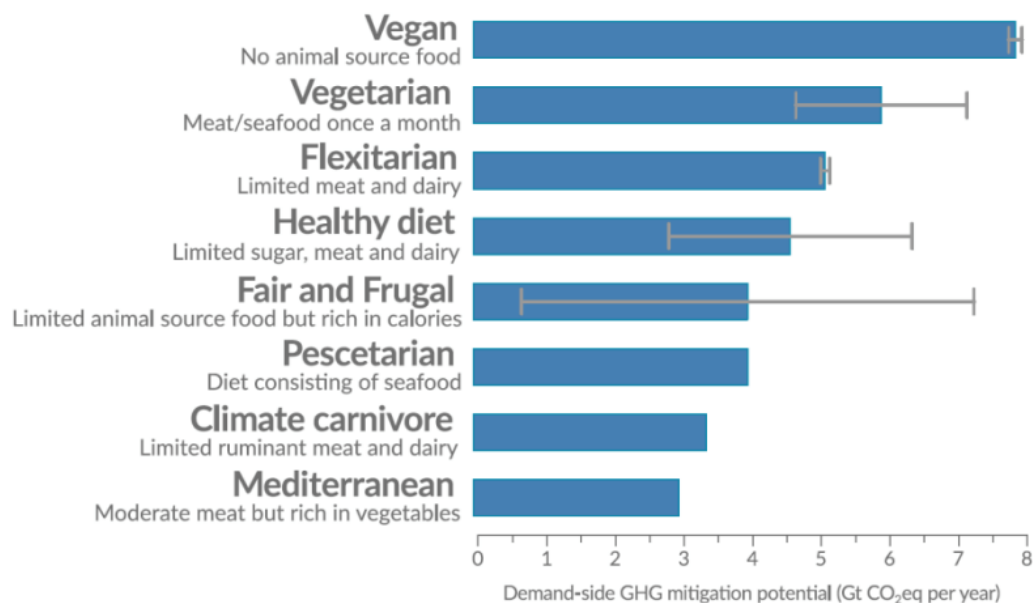
On retrouve dans le coin gauche du ring, les environnementalistes. Le choix d'un régime alimentaire respectueux de la nature parle de plus en plus aux personnes se souciant de l'écologie, de l'environnement. Et pour cause.

De nombreuses études mettent en évidence les impacts sur l'environnement des choix de régimes alimentaires. Les plus connues étant celles du GIEC sur les gaz à effet de serre (GES). Ces dernières s'accordent à dire que l'alimentation végétale, comparativement aux autres régimes alimentaires, produit le moins de GES ; et le régime à base de viande, le plus de GES, avec en tête des « responsables » : les bovins (élevés pour leur production de viande et de lait). Entre les deux impacts opposés, se retrouvent le régime végétarien et le régime flexitarien (viande ou poisson une fois par mois)³.

³ Intergovernmental Panel on Climate Change. (2019). *Chapter 5: Food security*. In *Climate change and land: An IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems*. <https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/chapter-5/>

Demand-side mitigation

GHG mitigation potential of different diets



GIEC, 2019.

A titre d'illustration, une personne qui consomme de la viande émet autant de CO₂ par an que si elle roulait 4758km en voiture soit, à peu de choses près, un aller-retour Bruxelles-Moscou. L'équivalent pour une personne végétarienne est de 2427km, et pour une personne végétalienne de 629km. Alors certes, le voyage proposé n'a pas la même saveur, mais les traces laissées sur notre planète non plus.

Outre les émissions de gaz à effet de serre, la production de viande, quelle qu'elle soit, et la gestion des déchets issus de ces élevages ont également un impact sur la pollution de l'eau, la rareté de l'eau, l'acidification et la dégradation des sols, la déforestation, l'érosion de la biodiversité, la migration de polluants persistants tout au long de la chaîne alimentaire et l'augmentation de la consommation d'énergies fossiles⁴. Ces impacts sont particulièrement présents dans les régions où l'élevage intensif est pratiqué.

Concernant plus spécifiquement les sols, outre les diverses pollutions et modifications énumérées, l'occupation des espaces naturels consacrés à l'élevage est énorme. Que ce soit pour offrir des lieux d'accueil au bétail ou pour cultiver son alimentation, la biodiversité présente est annihilée pour faire de ces zones des zones stériles.

⁴ González, N., Marquès, M., Nadal, M., & Domingo, J. L. (2020). Meat consumption : Which are the current global risks? A review of recent (2010–2020) evidences. Food Research International, 137, 109341. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109341>

À nouveau, en comparant les différents régimes, la surface nécessaire à la production de viande (occupation et nourriture des élevages) pour une personne pendant un an est de 10 800m² contre 2200m² pour un régime végétarien et 1300m² pour un régime végétalien⁵. À noter que les sols utilisés pour l'élevage mettent des années à se régénérer, les dégâts se comptant alors en pertes quantitatives et qualitatives, en unités de surface et en unités de temps.

Ces chiffres interrogent quelque chose de plus large que notre seule consommation. Ils questionnent les choix d'une société qui, devant plusieurs niveaux d'inégalités, consacre une part importante de ses terres, de son eau et de ses ressources à produire de la nourriture destinée à nourrir d'autres animaux avant de nourrir des humains. Ce choix nous paraît aujourd'hui tellement ordinaire qu'il devient presque invisible.

Au travers de cette réflexion, nous entendons cette petite voix qui résonne : « N'exagérons pas, le bétail ne nuit pas à la planète à lui tout seul, il n'est qu'une petite partie de la faune ». Presque ! Une étude récente a démontré que 94 % de la biomasse des mammifères, hors humains, provient des mammifères d'élevage, et le reste, soit 6 %, des mammifères à l'état sauvage⁶.

Outre le sol, l'eau est également un élément de poids dans la réflexion menée. La production d'un kilo de viande (essentiellement pour son alimentation) mobilise entre 800 et 1100 litres d'eau bleue et grise, selon le type de viande. Si on exclut le riz, qui est extrêmement gourmand en eau⁷, les régimes végétariens et végétaliens consomment entre 100 et 500 litres d'eau pour produire 1kg de denrées alimentaires selon le type d'aliment (Waterfood print).

Certain.e.s diront que les chiffres sont faussés. Que la majorité de l'eau nécessaire à la production de la viande provient de l'eau de pluie. D'autres diront que dans les résultats ne tiennent pas compte de l'utilisation de milliers de litres d'eau pour nettoyer une carcasse à l'abattoir. Il est vrai qu'il reste difficile d'évaluer précisément la quantité de l'eau utilisée à chaque étape de la chaîne. Il semble toutefois que, comparativement, les régimes sans viande semblent systématiquement consommer une moindre proportion d'eau à chacune de ces étapes. Sans parler du fait que, qualitativement, lors d'un élevage, ces eaux sont polluées par les engrais, les antibiotiques, les déjections et vont rejoindre les nappes phréatiques. Plus spécifiquement concernant les antibiotiques, la seconde convention antibiotique n'est pas suffisamment préventive.

⁵ Peters, C. J., Picardy, J., Darrouzet-Nardi, A. F., Wilkins, J. L., Griffin, T. S., & Fick, G. W. (2016). Carrying capacity of US agricultural land: Ten diet scenarios. *Elementa*, 4, 000116.

⁶ Bar-On, Y. M., Phillips, R., & Milo, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(25), 6506-6511.

⁷ Produire 1 kilo de riz consomme autant d'eau que de produire 1 kilo de poulet ; même si les aventuriers de Koh Lanta nous ont démontré qu'on pouvait se nourrir bien plus longtemps avec 1kg de riz qu'avec 1kg de poulet.

Elle encourage une diminution de l'utilisation de certains antibiotiques (notamment les anticritiques) mais elle augmente les risques sanitaires en n'en limitant pas d'autres (notamment la colistine).

Il semble donc que l'impact sur le sol et sur l'eau d'un régime impliquant un élevage ne soit pas idéal.

Qu'en est-il de la pollution de l'air alors ? Ce n'est pas forcément mieux. Selon la commission européenne, les déjections d'animaux d'élevage produisent la majorité de la pollution à l'ammoniac qui cause des pics de pollution et des pluies acides. Ces pluies modifient l'enrichissement des sols et la composition des eaux.

Ainsi, il apparaît doucement que s'inquiéter pour la planète implique, entre autres, de s'inquiéter de ce que nous mettons dans notre assiette ; le régime impliquant l'élevage de bovins, porcins, ovins ou volaille n'étant pas le régime préservant le plus les différents pans de la nature.

Peut-être trouverons-nous une solution en consommant du poisson ? La réponse ne semble pas tellement s'y trouver, la situation des océans étant critique. Selon le dernier rapport du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), les océans seront vides si l'on ne revoit pas le secteur de la pêche avant 2050. Cette hypothétique substitution n'est donc pas une idée miraculeuse car elle ne ferait qu'accroître la pression sur ce secteur.

L'arbitre de ce match de réflexion se doit de poser une question qui taraude et relance le débat : « Ok les régimes incluant les élevages ne sont pas les plus protecteurs de la nature. Mais est-ce que les produits végétaliens sont irréprochables ? » La réponse est simple : non.

Actuellement le système de consommation entraîne avec lui tous·tes les citoyen·ne·s indépendamment de leur régime. Consommer une alimentation végétalienne implique également des modes de consommation qui impactent la planète, comme aller au supermarché pour consommer des produits ultra transformés. Toutefois cela semble se produire dans une moindre mesure⁸. Les personnes ayant un régime végétalien tentent généralement à garder dans leur giron le fil conducteur de leur démarche alimentaire. On retrouve au sein de leur régime de nombreux produits bruts (fruits, légumes, céréales), en circuit court, bio, etc. Démarche qui permet de garder les avantages environnementaux liés à leur régime. Là, où une personne menant un régime carné ne pourra pas faire la différence puisque, même avec des comportements d'achat plus vertueux, le produit de base de son régime restera toujours à forts impacts négatifs sur l'environnement, la phase de production, qui est la plus productrice d'impacts environnementaux, restant la même.

⁸ A comparaison égale un P.U.T. végétal a moins d'impact sur l'environnement

Dans un régime végétalien, les achats moins éthiques peuvent contrebalancer négativement les impacts environnementaux limités des produits consommés ; mais dans un régime carné, le type d'achat, même idyllique, ne contrebalancera jamais positivement les impacts environnementaux forts des produits consommés.

En effet, si l'on s'intéresse à l'impact environnemental des produits alimentaires, il convient de rechercher d'où il provient. On a souvent tendance à idéaliser le local comme une solution universelle. Or, si l'on regarde les données de l'analyse du cycle de vie, on peut constater que certains aliments comme la viande n'ont pas toujours un score très différent, qu'elle soit locale ou qu'elle provienne de loin, car son impact majeur est dû, non pas au transport mais à sa production. De la même façon, 1kg de légumes venant du bout du monde aurait un impact moindre qu'une viande locale. Pour avoir un effet bénéfique, le local doit être couplé à la notion de saisonnalité : dans le même ordre d'idées, 1kg de tomates locales chauffées sous serre aura un impact plus important qu'un kilo de tomates venant d'Espagne par camion tandis qu'il serait le moins impactant s'il était local et de saison⁹.

Notre assiette ne raconte pas seulement notre rapport à la planète, elle raconte aussi le rapport que nous entretenons avec nous-mêmes. Nous pouvons vouloir préserver les écosystèmes, sans nécessairement nous soucier de notre propre santé. Nous pouvons également faire le raisonnement inverse : nous préoccuper de notre santé sans avoir l'intention de changer le monde.

Je ne veux pas sauver le monde, ni la planète, mais je m'inquiète pour ma santé.

Dans le coin droit du ring, Madame et Monsieur tout le monde s'interrogent sur le bien-fondé de la viande sur leur santé générale. Légende urbaine ou fait scientifique ? Voyons cela ensemble.

Parler de santé en lien avec l'alimentation reste sensible. Les citoyen·ne·s ont encore en mémoire les vagues successives de crises vécues ces dernières années. Gripes porcines, vaches folles, gripes aviaires. Pour celles et ceux qui les pensent derrière nous, E.Coli ou la salmonelle prennent soin de nous rappeler par épisodes que, via notre alimentation, nous sommes facilement exposé·e·s à divers risques sanitaires.

Est-ce le cas spécifiquement de la viande ? Non. Est-ce davantage le cas avec la viande ? Oui.

⁹ Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). (2025). <https://agribalyse.ademe.fr/>

Dans le viseur de nombreuses études : la viande rouge. Malgré les grands débats autour de sa consommation, il semble qu'elle soit à l'origine d'une augmentation de certaines maladies. Aucune étude n'a travaillé sur le seuil critique de consommation de viande, les chiffres sont assez divergents.

Mais les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé ne sont pas formulées positivement («on limite à x grammes de viande par semaine») soulignant le risque présent. Aucun seuil critique n'ayant été établi, il semble important de faire prévaloir le principe de précaution du risque en santé.

Parmi les symptômes, il y a les maladies cardio-vasculaires bien entendu, mais également les cancers du côlon, de la prostate, des intestins, le diabète, un taux trop élevé de cholestérol, une hypertension, etc., la liste est longue. Que contient la viande rouge pour avoir cet impact ? Du fer en trop grande quantité, du cholestérol et des graisses saturées principalement. Des éléments que l'alimentation végétale contient, mais en bien moindre quantité ; permettant d'éviter les risques sanitaires précités. L'alimentation végétale contient généralement plus de fibres qui impactent positivement la santé de notre colon.

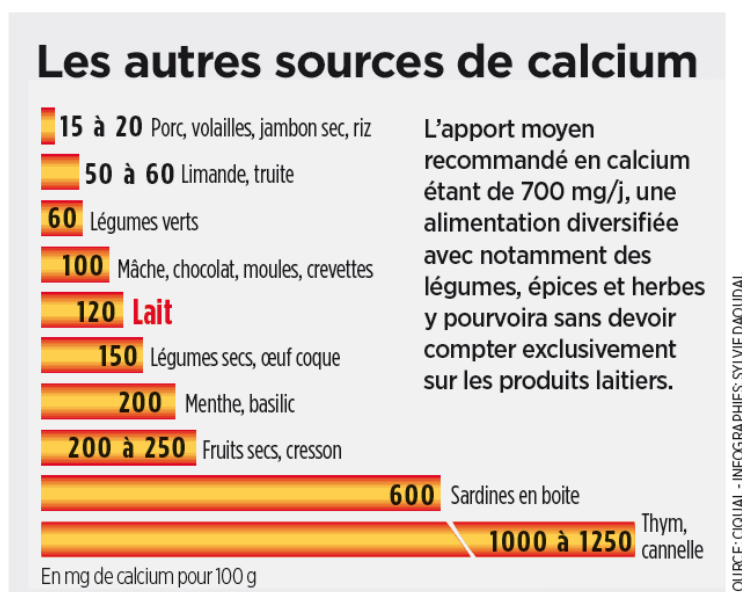
De manière générale, il apparaît que l'alimentation carnée possède une tendance acidifiante pour le corps. Notre mode de consommation occidentale, où la part de celle-ci est plus importante, tend à déséquilibrer le maintien du PH du sang et favorise l'acidose. Une alimentation acidifiante favorise les phénomènes inflammatoires (source de nombreuses maladies chroniques) et notamment le cancer. Les aliments végétaux, au contraire, ont un effet alcalisant¹⁰.

La viande rouge n'est pas la seule à être incriminée. Revenons dans notre supermarché quelques minutes. Outre les fameux steaks, nous trouvons également dans les rayons toute une série de viandes transformées (hachis, saucisses, hamburgers, jambon, bacon, lard, salami, etc.) qui sont préparées avec des additifs alimentaires nécessaires à la conservation de la viande à long terme. Ces additifs, spécifiques à la viande, sont utilisés afin d'éviter le développement des bactéries qui provoquent des maladies bien connues comme la salmonellose, la listériose ou le botulisme. En tentant d'éviter d'attraper des maladies peu engageantes, les industriels nous rapprochent du risque d'attraper un cancer du pancréas ou colorectal ou une maladie neurodégénérative associés à ces additifs. Fâcheux. Les produits ultratransformés de l'alimentation végétale contiennent également leur lot d'additifs. Toutefois leur nombre est moindre et actuellement, aucune étude ne démontre leur impact sur la santé humaine, contrairement aux additifs spécifiques à la viande.

¹⁰ Bahrami, A., Khalesi, S., Ghafouri-Taleghani, F., Alibeyk, S., Hajigholam-Saryazdi, M., Haghighi, S., & Hejazi, E. (2022). *Dietary acid load and the risk of cancer: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies*. *European Journal of Cancer Prevention*, 31(6), 577–584.
<https://doi.org/10.1097/CEJ.0000000000000748>

Dans une moindre mesure mais une mesure quand même, les produits laitiers comptent également des effets sanitaires négatifs. Ils semblent être à l'origine de troubles digestifs, d'allergies, du diabète de type 1, de cancers de la prostate, de maladies auto-immunes, etc.

De même, quitte à déconstruire une légende urbaine, le lait n'est pas l'aliment le plus chargé en calcium ni le plus préventif de l'ostéoporose, comme le montre cette infographie du CIQUAL¹¹.



Ces effets sur la santé restent encore discutés et relativisés par certaines études ou recommandations émanant de grandes institutions sanitaires. Il convient toutefois de prendre du recul face à ces controverses et d'interroger les conditions dans lesquelles les connaissances scientifiques sont produites, financées et diffusées. Plusieurs travaux ont montré que les liens avec l'industrie agroalimentaire peuvent influencer les orientations de la recherche et les conclusions mises en avant, notamment dans le domaine des produits carnés et laitiers. Cette situation invite à se souvenir des stratégies historiquement employées par les industries du tabac et de l'alcool pour minimiser, retarder ou discréditer certains résultats scientifiques défavorables à leurs intérêts¹².

¹¹ Mulot, R. (2015). *Les produits laitiers, « nos amis pour la vie » ?* Sciences et Avenir.

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-produits-laitiers-nos-amis-pour-la-vie_27560

¹² Chartres, N., Fabbri, A., McDonald, S., Diong, J., McKenzie, J. E., & Bero, L. A. (2020). Association of food industry ties with findings of studies examining the effect of dairy food intake on cardiovascular disease and mortality: Systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(12), e039036

Chartres, N., Fabbri, A., & Bero, L. A. (2016). Association of industry sponsorship with outcomes of nutrition studies: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 176(12), 1767–1774.

Bero, L., & Grundy, Q. (2018). Conflicts of interest in nutrition research. *JAMA*, 320(1), 93–94

Outre les caractéristiques intrinsèques à la viande et aux produits laitiers qui ont un impact non négligeable sur notre santé, l'élevage en lui-même génère des risques sanitaires. On porte un regard particulier sur l'élevage intensif qui nourrit des milliards de gens sur terre.

Des espaces contenant un surnombre trop important d'animaux (mammifères, volailles ou poissons) d'une part. Des animaux sans variabilité génétique, puisque leur génétique est justement sélectionnée pour qu'ils « donnent plus de viande ou plus de lait », d'autre part. Toutes les conditions idéales pour diminuer les chances de ces animaux de se défendre contre des virus ou bactéries. Ces conditions d'élevage sont autant d'opportunités laissées aux maladies de se répandre comme une trainée de poudre entre animaux mais aussi aux humains.

Est-ce que les élevages plus traditionnels, avec des plus petits cheptels sont également concernés ? Il semblerait.

Les données de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA) mettent évidence que sur 4739 animaux abattus en provenance d'élevages traditionnels, 184 carcasses (soit environ 4%) étaient contaminées par des bactéries et donc impropres à la consommation¹³.

Pour éviter que ces maladies ne se propagent malgré tout au sein des troupeaux, les éleveurs administrent à leurs animaux des antibiotiques, souvent inutiles puisqu'à force d'utilisation les bactéries créent une résistance face à ces derniers. Leur persistance dans les produits d'élevage pose réellement question puisque bon nombre de ces substances se retrouvent dans nos assiettes ou notre verre de lait.

Des réglementations européennes sur l'usage des antibiotiques existent. Mais comme bien souvent elles sont insuffisantes pour assurer un impact limité sur la santé humaine¹⁴. En effet, la seconde convention antibiotique encourage, sans contraindre, la diminution de l'utilisation des antibiotiques, notamment les anticritiques. Dans la pratique, l'utilisation semble limitée mais reste présente dans les usages des agriculteurs et parfois avec un risque sanitaire constant. Par exemple, des antibiotiques problématiques pour la santé (par ex. : colistine) continuent à être utilisés et voient même leur utilisation augmenter. La limitation n'est pas suffisante pour avoir un impact sur la santé.

¹³ Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire. (2006). *Rapport d'activités 2005*. https://favv-afsca.be/sites/default/files/publication_documents/RA_05_Fr_S.pdf

¹⁴ Vittecoq, M. (2023). *L'un des facteurs principaux de transmission des pandémies, c'est l'élevage intensif et globalisé*. 15-38 Méditerranée. <https://www.1538mediterranee.com/marion-vittecoq-lun-des-facteurs-principaux-de-transmission-des-pandemies-cest-lelevage-intensif-et-globalise/>

Dans le cas bien particulier des poissons, d'élevage ou non, ils sont davantage exposés à des métaux lourds présents dans l'eau, tels que les dioxines, le PCB, le méthylmercure, le cadmium, le plomb et l'arsenic, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine¹⁵. Dans les élevages de poissons et notamment de saumons, il est courant de traiter les animaux avec des produits antiparasitaires pour lutter contre les poux de mer. Ces produits ont un impact tant sur la santé humaine que sur la faune et la flore marines¹⁶.

Encore cette petite voix qui résonne avec un ressentiment bien connu : « Pffff on ne peut plus rien manger sans risquer d'attraper un truc ! » A quoi nous répondrons : faux. Il existe de nombreux produits consommables sans risque, même en dehors de la viande et des produits laitiers.

« Oui mais je n'aurai pas mes protéines, mes vitamines, mes calories ». C'est ce qu'on a craint pendant des années. Actuellement, les produits évoluant et les régimes alimentaires étant plus complets, de nombreuses études ont démontré que les régimes végétariens et végétaliens étaient adéquats et apportaient les nutriments attendus. Certaines études démontrent même leurs bénéfices pour prévenir certaines maladies notamment cardio-vasculaires.

Je ne me préoccupe pas spécialement de la planète, ni de ma santé mais je me soucie des inégalités.

La viande bénéficie d'un statut particulier dans notre alimentation. Elle n'est pas seulement un aliment parmi d'autres, elle occupe une place culturelle, sociale et symbolique importante. Elle accompagne les repas de fête, elle est associée à la force, à la convivialité, parfois même à une certaine idée de la réussite sociale. Dès lors, remettre en question sa consommation ne revient pas uniquement à modifier le contenu de son assiette. C'est aussi questionner une norme, des statuts associés à la consommation carnée. Parler de statuts, c'est commencer à parler d'inégalités.

L'inégalité alimentaire ne se limite pas à la possibilité de choisir entre un steak et une alternative végétale. Elle commence bien en amont : qui possède les terres ? Qui produit notre nourriture ? Qui peut accéder à une alimentation diversifiée ?

¹⁵ Castro-González, M. I., & Méndez-Armenta, M. (2008). Heavy metals : Implications associated to fish consumption. *Environmental Toxicology and Pharmacology*, 26(3), 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.etap.2008.06.001>

¹⁶ Compassion in World Farming France. (2021). *Bien-être animal dégradé et impacts environnementaux : Le saumon d'Écosse visé par un nouveau rapport*. <https://www.agrociwf.fr/actualites/2021/03/bien-etre-animal-degrade-et-impacts-environnementaux-le-saumon-decosse-vise-par-un-nouveau-rapport>

Qui supporte les conséquences environnementales et sanitaires de nos modes de production ? Et, plus largement, quels êtres sont inclus dans notre réflexion lorsque nous parlons d'inégalités ?

Les inégalités alimentaires s'observent dès la production. Comme il a été mentionné plus haut, la production de viande, rouge notamment, nécessite une quantité de surface de terre exploitable non négligeable pour l'élevage des animaux mais aussi pour l'alimentation qu'il faut leur procurer. Libérer ces terres cultivables permettrait de fournir l'alimentation nécessaire à plusieurs milliers voire millions d'habitant.es pour lesquels les solutions deviennent complexes à trouver¹⁷.

Bien évidemment, ces inégalités perdurent lorsque nous faisons des « choix » de consommation. Nous portons une attention particulière aux limites que certaines personnes peuvent rencontrer. Une partie de la population peut vouloir diminuer sa consommation de viande sans avoir les moyens de pouvoir acheter des produits non carnés, bruts. La question interpelle pourtant car de nombreux produits végétaux ne coûtent pas cher au prix kilo. Toutefois, beaucoup de ces articles restent inaccessibles car ils sont vendus « en plus grande quantité » ; généralement des lots de 500g pour plusieurs repas alors qu'on achète rarement son steak en part de 500g. Outre les prix, ces produits peuvent être inaccessibles pour des raisons culturelles, psychologiques, de normes sociales, etc. Ce sont des produits auxquels la population s'identifie peut-être plus difficilement, soit car ils appellent d'autres cultures, soit parce qu'ils font référence à d'autres statuts sociaux (« c'est pour les bobos »).

Les freins à l'adoption d'une alimentation végétale ne sont pas uniquement matériels, comme le prix, l'accessibilité ou la disponibilité des produits. La manière dont ces aliments sont présentés et nommés peut également influencer les choix. Des expériences randomisées ont montré qu'un même plat était significativement moins choisi lorsqu'il était explicitement présenté comme « vegan » ou « vegetarian. Un même panier alimentaire sans viande ni produits laitiers n'était choisi que par 20 % des participant.es lorsqu'il était présenté comme « vegan », contre 27 % lorsqu'il était qualifié de « plant-based », et 42 à 44 % lorsqu'il était présenté comme « healthy », « sustainable » ou « healthy & sustainable ». Le contenu du panier ne changeait pourtant pas. Ces résultats montrent que les mots utilisés pour désigner l'alimentation végétale peuvent être associés à des représentations sociales susceptibles d'influencer les comportements. L'obstacle n'est donc pas seulement celui de l'accès à ces produits, mais aussi celui de la charge sociale et symbolique attachée à certaines catégories, notamment aux termes « vegan » et « végétarien ».

¹⁷ World Wide Fund for Nature. (2020). *Bending the curve: The restorative power of planet-based diets*. WWF. https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-10/20201009_Rapport_Bending-the-Curve_Full-Report_WWF.pdf

Autrement dit, ce qui est proposé dans l'assiette compte, mais la manière dont on le nomme et dont il est perçu socialement peut également déterminer qui se sent concerné, ou non, par cette alimentation¹⁸.

Il serait malgré tout trop facile de réduire la question à une opposition entre celles et ceux qui « font les bons choix » et celles et ceux qui ne les font pas. Une personne qui dispose du temps, des moyens financiers, de l'information et d'une offre alimentaire diversifiée ne fait pas face aux mêmes contraintes qu'une personne qui doit avant tout composer avec son budget, son environnement ou ses habitudes culturelles.

La transformation de notre alimentation ne peut dès lors reposer uniquement sur la responsabilité individuelle. Elle suppose aussi de questionner les structures qui rendent certains choix faciles, d'autres difficiles, et certains même presque invisibles.

Gardons en mémoire que, pour certains et certaines, l'alimentation végétale est aussi politique.

Elle peut être portée par la volonté de sortir de certains rapports de domination, de remettre en question le productivisme ou de réduire notre emprise sur les autres êtres vivants. Elle ne constitue donc pas seulement une modification de ce que nous mettons dans notre assiette mais elle peut aussi devenir une manière de questionner les relations que nous entretenons avec les humains, les animaux et les écosystèmes.

Reste alors une question plus dérangeante : lorsque nous parlons de liberté de choix alimentaire, de quels choix parlons-nous réellement, et pour qui ?

Parler d'inégalités alimentaires uniquement entre humains laisse une partie de la question dans l'ombre. Notre système alimentaire repose également sur une autre forme de hiérarchisation, celle qui distingue les êtres que nous considérons comme des individus à protéger de ceux que nous considérons comme des ressources à produire, exploiter et consommer. Cette distinction semble tellement évidente qu'elle est rarement interrogée. Questionner cette hiérarchie ne signifie évidemment pas nier les inégalités alimentaires humaines. Au contraire, les deux questions peuvent se rejoindre. Les mêmes systèmes de production qui organisent l'exploitation des animaux, mobilisent des terres, des ressources, du travail et des capitaux, tout en répartissant leurs bénéfices et leurs conséquences de manière très inégale au sein des différentes populations humaines.

¹⁸ Berke, A., & Larson, K. (2023). The negative impact of vegetarian and vegan labels: Results from randomized controlled experiments with US consumers. *Appetite*, 188, 106767.

Sleboda, P., De Bruin, W. B., Gutsche, T., & Arvai, J. (2024). Don't say "vegan" or "plant-based": Food without meat and dairy is more likely to be chosen when labeled as "healthy" and "sustainable". *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102217.

La question devient alors moins « faut-il choisir entre défendre les humains ou les animaux ? » que « quel système de relations alimentaires voulons-nous construire entre les différents êtres qui le composent ? »

Que retenir ?

Durant cette analyse, nous avons mis en parallèle les impacts environnementaux et les impacts sanitaires des différents régimes. Bien entendu, ceci n'est qu'une vue de l'esprit puisque les uns et les autres sont intrinsèquement liés lorsqu'on parle d'alimentation. Tout comme les impacts sur la faune sont sous-entendus ; et ce au travers du concept One Health. Nous ne développerons pas en profondeur ce concept ici, mais retenons qu'en nous attachant à préserver un type de santé au travers de nos comportements, et ici nos comportements alimentaires en l'occurrence, nous préservons les autres types de santé. C'est l'ensemble de l'écosystème qui bénéficie de l'alimentation : l'humain, la faune, la flore.

Une diminution de la consommation de viande reste donc nécessaire pour répondre à ce triple enjeu sanitaire. Et pour y arriver, un régime basé sur une alimentation végétale peut constituer une réponse parmi d'autres. Bien sûr, un régime végétalien n'a pas toutes les vertus mais il en a quelques-unes qui mériteraient d'être pensées.

Peut-être est-ce finalement là que se trouve le véritable enjeu. Il ne s'agit pas de remplacer une norme par une autre, ni de considérer qu'un régime alimentaire pourrait, à lui seul, résoudre les crises écologiques, sanitaires ou sociales. Il s'agit de se demander pourquoi certaines pratiques nous paraissent naturelles, évidentes et normales, tandis que d'autres sont immédiatement qualifiées d'extrêmes, de militantes ou de « bobos ».

Pour répondre à notre question initiale « Qui est-ce que l'alimentation végétale peut concerner ? ». Nous dirions « à peu près tout le monde ». Celles et ceux qui veulent changer le monde. Celles et ceux qui veulent améliorer leur santé. Celles et ceux qui veulent améliorer l'environnement. Celles et ceux qui ne peuvent pas faire le choix d'un régime alimentaire particulier (allergies, intolérances, etc.) sont parties prenantes de cette réflexion.

L'accessibilité des produits demande aussi de remettre en question la culture sociétale dans laquelle nous évoluons. Culture qui mériterait peut-être d'être repensée.

C'est là que la question devient politique. Il y a plus d'1,5 milliard de végétariens dans le monde. Et c'est dans les pays « riches » que la consommation de viande et de produits laitiers est la plus forte, alors que paradoxalement, c'est dans les pays les plus riches qu'il y a la plus grande variété alimentaire. A croire que la gouvernance d'une société passe aussi par la gouvernance de son alimentation.

Changer ce que nous mangeons ne changera pas le monde à lui seul. Mais questionner pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons peut être une manière de commencer à questionner le monde qui nous entoure.

Références

Articles

- Bahrami, A., Khalesi, S., Ghafouri-Taleghani, F., Alibeyk, S., Hajigholam-Saryazdi, M., Haghighi, S., & Hejazi, E. (2022). *Dietary acid load and the risk of cancer: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies*. European Journal of Cancer Prevention, 31(6), 577–584.
- Bar-On, Y. M., Phillips, R., & Milo, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(25), 6506-6511.
- Berke, A., & Larson, K. (2023). The negative impact of vegetarian and vegan labels: Results from randomized controlled experiments with US consumers. *Appetite*, 188, 106767.
- Bero, L., & Grundy, Q. (2018). Conflicts of interest in nutrition research. *JAMA*, 320(1), 93–94
- Castro-González, M. I., & Méndez-Armenta, M. (2008). Heavy metals : Implications associated to fish consumption. *Environmental Toxicology and Pharmacology*, 26(3), 263-271.
- Chartres, N., Fabbri, A., McDonald, S., Diong, J., McKenzie, J. E., & Bero, L. A. (2020). Association of food industry ties with findings of studies examining the effect of dairy food intake on cardiovascular disease and mortality: Systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 10(12), e039036
- Chartres, N., Fabbri, A., & Bero, L. A. (2016). Association of industry sponsorship with outcomes of nutrition studies: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 176(12), 1767–1774.
- González, N., Marquès, M., Nadal, M., & Domingo, J. L. (2020). Meat consumption : Which are the current global risks? A review of recent (2010–2020) evidences. *Food Research International*, 137, 109341.
- Legrand, I. (2025). Des nouvelles du dernier congrès international des chercheurs en viande (3). *Viandes et produits carnés*.
- Mulot, R. (2015). *Les produits laitiers, « nos amis pour la vie » ?* Sciences et Avenir.
- Peters, C. J., Picardy, J., Darrouzet-Nardi, A. F., Wilkins, J. L., Griffin, T. S., & Fick, G. W. (2016). Carrying capacity of US agricultural land: Ten diet scenarios. *Elementa*, 4, 000116.
- Sleboda, P., De Bruin, W. B., Gutsche, T., & Arvai, J. (2024). Don't say “vegan” or “plant-based”: Food without meat and dairy is more likely to be chosen when labeled as “healthy” and “sustainable”. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102217.
- Vittecoq, M. (2023). *L'un des facteurs principaux de transmission des pandémies, c'est l'élevage intensif et globalisé*. 15-38 Méditerranée.

Rapports

- Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire. (2006). *Rapport d'activités 2005*.
- Compassion in World Farming France. (2021). *Bien-être animal dégradé et impacts environnementaux : Le saumon d'Écosse visé par un nouveau rapport*.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2019). *Chapter 5: Food security*. In *Climate change and land: An IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems*.
- World Wide Fund for Nature. (2020). *Bending the curve: The restorative power of planet-based diets*. WWF.

Bases de données

- Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). (2025).
- Statbel (2024). Bilan d'approvisionnement.

Rédaction : Alter Ethix asbl
© 2026 – Tous droits réservés

Siège social : Avenue Marie de Hongrie, 29 – 1083 Bruxelles
BCE : 1031.021.809
IBAN :BE20 5230 8170 1256

www.alter-ethix.be
info@alter-ethix.be