

Le choix du plat durable est-il déterminé par l'étiquette

We kunnen maar beter beginnen met een evenwichtiger en plantenrijk dieet, dat ons de energie en voedingsstoffen verstrekt die we nodig hebben en dat de nefaste invloed op de planeet Aarde beperkt. De productie van rundsvlees is zonder meer een milieu-onvriendelijke activiteit. Wil men dat er rekening mee gehouden wordt bij de keuze van het gerecht, dan kan dat best op het menu worden duidelijk gemaakt.

We better start with a more balanced and plant-rich diet, which provides us with the energy and nutrients we need and which limits the nefaste influence on planet Earth. The production of beef is certainly an environmentally unfriendly activity. Shouldn't this be taken into account when choosing a dish? Then it is advisable to make that clear on the menu.

Afin de stimuler une habitude alimentaire plus durable, une équipe scientifique de la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health a examiné les effets d'étiquettes climato-négatives et -positives sur le choix alimentaire des participants¹. Ces chercheurs ont demandé à environ 5000 Américains de choisir un plat au menu dans le but d'étudier comment son étiquetage influençait leur choix, comment l'information sur l'étiquette pouvait stimuler la consommation de plats durables.

Les participants étaient répartis pour consulter les menus comportant une des trois conditions d'étiquetage différentes : une étiquette portant un code à réponse rapide (*quick response code*, QRC) sur tous les articles pour le groupe témoin, une étiquette verte indiquant l'effet climatique faible de la viande de poulet, du poisson ou d'articles végétariens (étiquettes indiquant les avantages), ou une étiquette rouge indiquant l'effet climatique élevé de la viande rouge (étiquettes indiquant les désavantages).



Red meat - <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-is-red-meat-linked-to-cancer>

Par rapport aux participants du groupe témoin, 24% de plus ont opté pour un plat durable après consultation du menu avec les étiquettes rouges et 10% de plus après avoir vu les étiquettes vertes. Les chercheurs en concluent que, le cas échéant, il est préférable de souligner l'impact défavorable de l'alimentation.

La production de l'alimentation d'origine animale, et plus particulièrement la production de viande de bœuf, contribue significativement aux émissions de gaz à effet de serre. Cette même étude précise qu'un

régime plus durable avec moins de viande réduirait l'émission de gaz à effet de serre de la production alimentaire animale. Nous le savions déjà, manger moins de viande (rouge) correspond à une réduction des émissions de dioxyde de carbone et de méthane. Les alternatives à la viande peuvent nous fournir une nutrition similaire et équivalente. Certaines imitent même la structure de la viande pour faciliter la substitution. Cependant, les alternatives ont leurs propres impacts environnementaux, qui peuvent être très incertains².

Rappelons également qu'une alimentation plus durable n'est pas seulement bénéfique pour la qualité de l'environnement ; elle l'est également pour la santé publique³. Des données probantes établissent un lien entre la consommation de viande rouge et un risque accru de mortalité et/ou de maladies de civilisation. Il s'agit notamment des maladies cardiovasculaires, des cancers hormonaux, du diabète et/ou des troubles et déficiences neurodéveloppementaux. La présence de nombreux contaminants chimiques, y compris les dangereux perturbateurs endocriniens, est souvent pointée du doigt !

En réponse à la double préoccupation des changements climatiques et de la santé humaine, de plus en plus de recherches sont axées sur des stratégies visant à réduire la consommation de viande rouge et à encourager une alimentation plus durable. Les restaurants introduisent maintenant de nouveaux plats durables et commercialisent des produits alimentaires durables. Cependant, à ce jour, les étiquettes de menu axées sur la durabilité n'ont pas souvent été mises en œuvre.

Pourtant, les quelques résultats donnent à penser que les étiquettes de durabilité, tant les climato-négatives que -positives, des menus de restauration rapide encouragent des choix alimentaires plus durables. Les climato-négatives semblaient d'ailleurs plus efficaces. En outre, les climato-positives peuvent même conférer un effet de santé non mérité aux aliments malsains.

Des recherches futures étudieront très probablement différents modèles d'étiquettes pour promouvoir des choix alimentaires durables et évaluer les effets sur la durabilité et la salubrité des choix alimentaires dans les restaurants-minute et autres établissements. Commençons à adopter un régime plus équilibré, plus riche en végétaux, qui nous apportera l'énergie et les nutriments nécessaires à partir de différents groupes d'aliments, et limitons les aliments néfastes pour la planète !

¹ Wolfson et al. 2022. Effect of Climate Change Impact Menu Labels on Fast Food Ordering Choices Among US Adults - A Randomized Clinical Trial,

² Scherer et al. 2022. Environmental impacts of meat and meat replacements. In H. L. Meiselman & J. M. Lorenzo (Eds.), Meat and meat replacements: an interdisciplinary assessment of current status and future directions, 365 – 397, Woodhead Publishing

³ Whitmee et al. 2015. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health, *The lancet* 386, 10007, 1973 – 2028

Leo Goeyens

Life and Chemistry Office

Mars 2023