

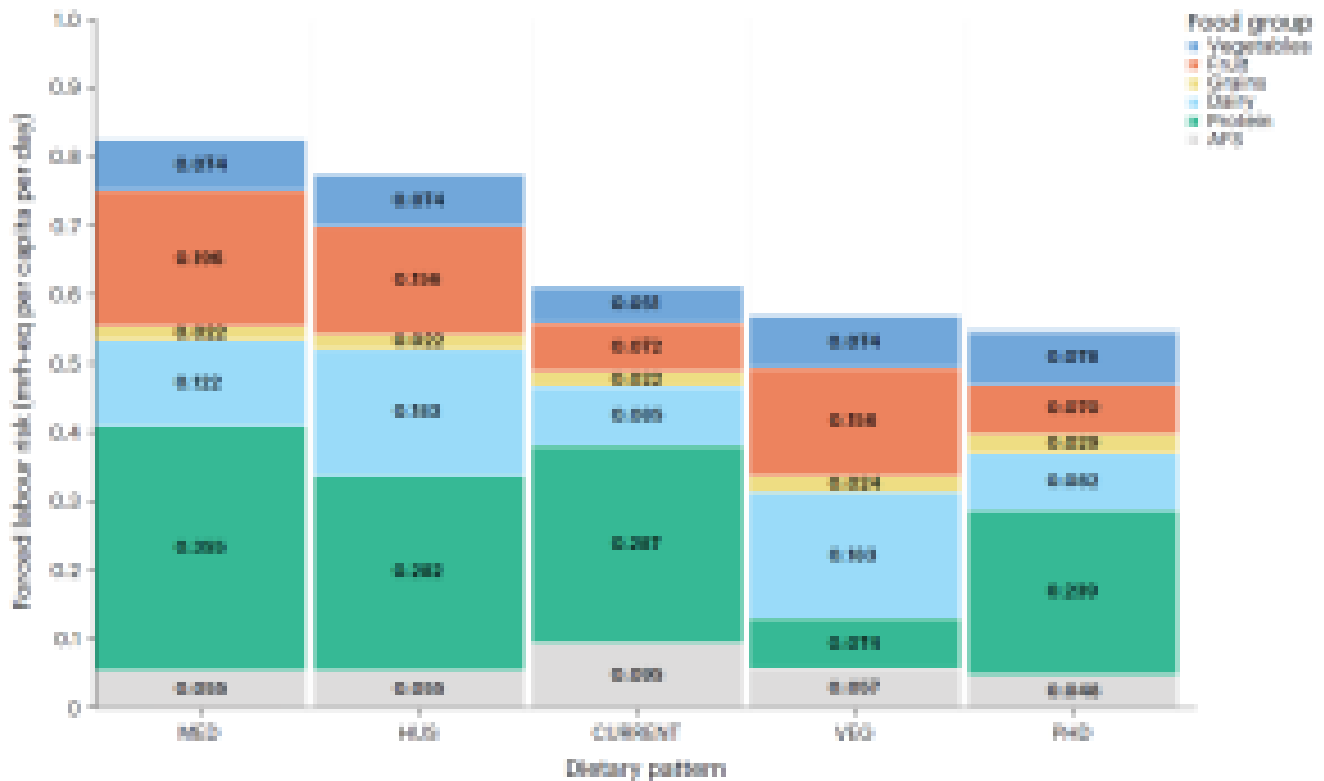
# Régimes alimentaires sains : des arbitrages entre santé et éthique

28 janvier 2026

Dans un article publié en octobre 2025 dans *Nature Food*, une équipe de chercheurs américains et britanniques évalue « l'empreinte sociale » des régimes alimentaires actuels, ou de ceux préconisés par le gouvernement américain ou la commission EAT-Lancet. De façon analogue à « l'empreinte carbone », ils mesurent le risque de recours au travail forcé pour la production et la transformation des aliments consommés aux États-Unis, et comparent ainsi le « risque social » des différents régimes.

Celui-ci est plus élevé pour les régimes « méditerranéen » et « américain sain » que pour le régime moyen actuel (figure). À l'inverse, le régime de « santé planétaire » (PHD, développé par EAT-Lancet), permet d'allier santé humaine et justice sociale. Les protéines animales (notamment les poissons), les produits laitiers et certains végétaux (fruits frais ou à coque, etc.) concentrent les risques de recours au travail forcé. En conclusion, les auteurs soulignent que de simples changements de consommation ne se traduiront pas par une amélioration des conditions de travail sans réforme structurelle des chaînes d'approvisionnement.

**Risque de recours au travail forcé pour chaque régime, ventilé par groupe d'aliments**



Source : *Food Policy*

Lecture : le groupe d'aliments AFS regroupe le gras et le sucre ajoutés ; les régimes alimentaires américain sain (HUS), méditerranéen (MED) ou végétarien (VEG) sont issus des recommandations alimentaires américaines pour 2020-2025. Le régime alimentaire pour la santé planétaire (PHD) est recommandé par la commission EAT-Lancet. Le risque d'incorporation de travail forcé est comparé à la ventilation de la consommation alimentaire actuelle par habitant (CURRENT), tirée des données de l'enquête nationale sur la santé et la nutrition (NHANES).

Source : [Food Policy](#)