

Le burger végétarien est-il écologique ?

Écologique, meilleur pour la santé, facile à cuisiner : le burger végétarien a de sacrés arguments. Est-il vraiment une bonne option ? Ça dépend du burger.



Le burger sans viande est-il écologique ?

7 Belges sur 10 consomment des alternatives à la viande. Les burgers végétariens, ou plus généralement les « substituts à la viande » ont le vent en poupe.

La cible ? Les flexitariens, c'est-à-dire les personnes qui choisissent de manger moins de viande, sans être végétariennes pour autant.

Souvent industriels, ces steaks, burgers et autres saucisses végétariennes sont-ils vraiment écologiques ? Et sont-ils sains ? On investigate.

Sommaire :

- [Un marché en développement](#)
- [Me raconte pas de salades](#)
- [Le bon réflexe : la méthode ÉCO](#)

1. [Évaluer ses besoins avant tout achat](#)
 - [Est-ce que j'ai besoin de manger des burgers végés ?](#)

- [Le burger végété est-il meilleur pour la planète que la viande ?](#)
 - [Et la viande bio et locale, est-ce que ce n'est pas mieux qu'un burger végété industriel ?](#)
 - [Qu'en est-il côté santé ?](#)
2. [Choisir la version la plus durable du produit](#)
- [Un burger végétarien à la composition simple \(et on évite ceux qui essaient de ressembler à de la viande\)](#)
 - [Un burger végétarien ni trop gras ni trop salé, ou avec un bon Nutri-score](#)
 - [Un burger végétarien local et circuit court](#)
 - [Un burger végétarien fait maison](#)
3. [Optimiser l'utilisation pour réduire les impacts](#)
-

Un marché en développement

28% des Belges mangent végétarien une fois par semaine^[1], une proportion qui ne cesse d'augmenter. Et 70% des Belges francophones consomment de temps en temps des burgers végés selon l'Apag-W^[2].

Ils sont motivés par^[3] :

- le bien-être animal ;
- la santé (la consommation de viande, surtout rouge, augmente le risque de développer certaines maladies) ;
- l'impact de la viande sur le climat.

> Lire aussi : [Les bonnes raisons de manger moins de viande.](#)

Le marché reste cependant petit : les burgers végétariens ne représentent que 6% des ventes du rayon « viandes » en Europe^[4]. Malgré tout il y a clairement une tendance à la hausse : 32% des personnes interrogées par l'Apag-W ont l'intention de manger plus de substituts de viande à l'avenir et il y a plus de végétariens•ne•s chez les jeunes^[5]. C'est une tendance que l'on retrouve aussi en France et ailleurs^[6] : le marché des aliments « plant based » a cru de 21% sur les 3 dernières années en Europe^[7] !

Mais est-ce que ce succès est vraiment une bonne nouvelle pour l'environnement et la santé ?

Me raconte pas de salades

Alors, cette image verte des substituts à la viande, c'est des salades ou pas ?

Écolo, le burger végétarien ?



OUI CAR...

- L'impact sur l'environnement est beaucoup plus faible que celui de la viande.
- C'est une alternative facile à cuisiner.

MAIS ATTENTION À...

- Choisir des burgers végés peu transformés et fabriqués à partir d'ingrédients simples et locaux. Ou les faire soi-même.
- Lire les informations nutritionnelles pour éviter ceux qui sont trop gras ou trop salés.
- Préférer ceux qui sont moins emballés.

écoconso

**ME RACONTE PAS DE SALADES !
9 OBJETS ÉCOLOS À L'INTERROGATOIRE**

Plus d'infos : ecoconso.be/salades

> [Écouter aussi le podcast "écoconso & vous" consacré au burger végé.](#)

Le bon réflexe : la méthode ÉCO

Évaluer ses besoins avant tout achat

Est-ce que j'ai besoin de manger des burgers végétariens ?

Non. Les substituts de viande ne sont pas du tout nécessaires pour manger moins de viande.

Pour manger moins de viande on peut déjà commencer par **préparer de plus petites**

portions. On consomme en effet trop de viande par rapport à ce qui est conseillé d'un point de vue santé. Ce qui n'est pas étonnant : le projet Superliste a montré que nos supermarchés proposent des portions de viande trop grandes.

> Lire aussi : [Super-Liste : quel est le supermarché belge le plus durable ?](#)

Ensuite, **la cuisine végétarienne est riche et variée**, même si elle a parfois une image un peu trop « lentilles-carottes ». Tofu, tempeh, seitan, lentilles, haricots, pois chiches, halloumi, légumes de saison... De nombreuses options peu voire pas transformées existent pour se cuisiner de bons plats sans viande.

Le burger ou autre steak végétarien est cependant pratique pour facilement consommer moins de viande. Ça ressemble à de la viande et ça se cuisine à peu près de la même façon. À la saison des barbecues c'est pratique de pouvoir cuire une saucisse végétale à côté des merguez. Ou pour rassurer ses parents qui s'inquiètent de ce qu'ils vont préparer à manger quand on leur présente son amoureux•se végétarien•ne.

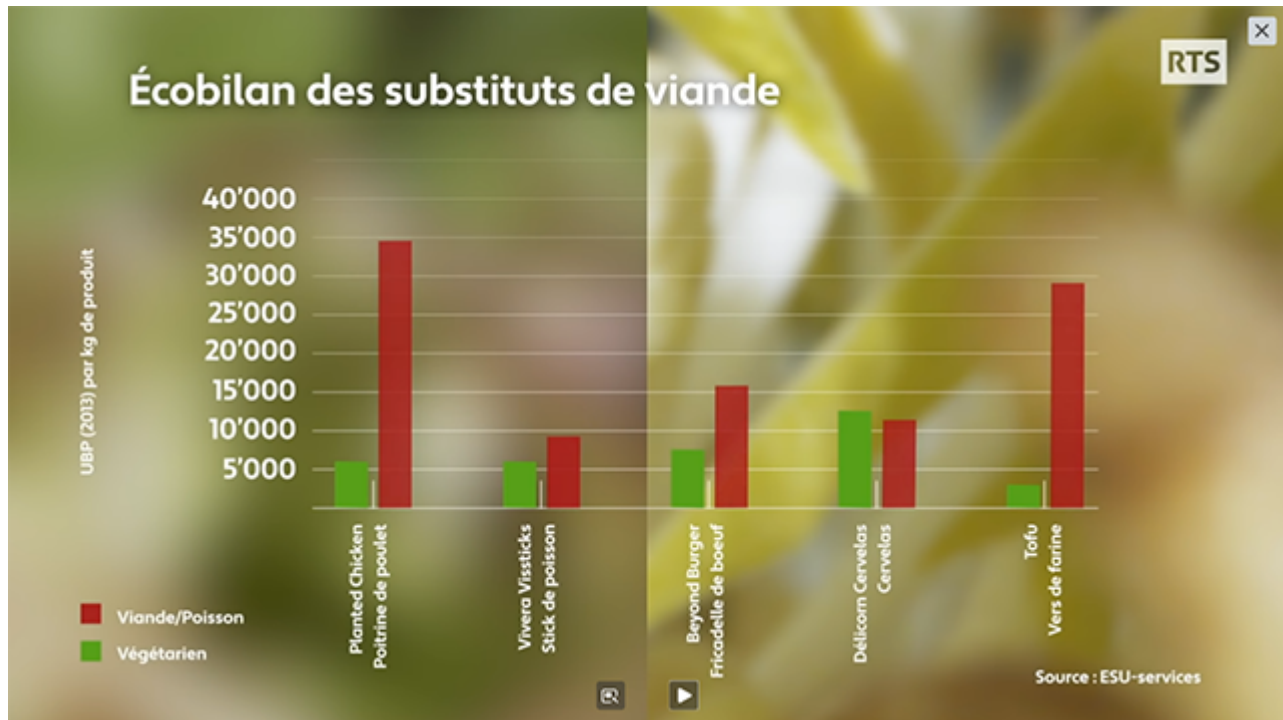
> Voir aussi : [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)

Le burger végé est-il meilleur plus écologique que la viande ?

Oui. Selon diverses études, l'impact des substituts de viande est pratiquement toujours inférieur à celui de la viande, et ce de manière significative (souvent de 2 à 20 fois moins d'impact à poids égal).

On pourrait objecter que comparer un kilo de substitut végétarien avec un kilo de viande n'as pas de sens : les apports nutritionnels sont différents. Mais même si on tient compte de cet aspect-là (et qu'on compare par exemple viande et burger végétal non pas au poids mais à la quantité de protéines apportées), le résultat reste le même^[8].

Voici les conclusions de 3 études différentes :



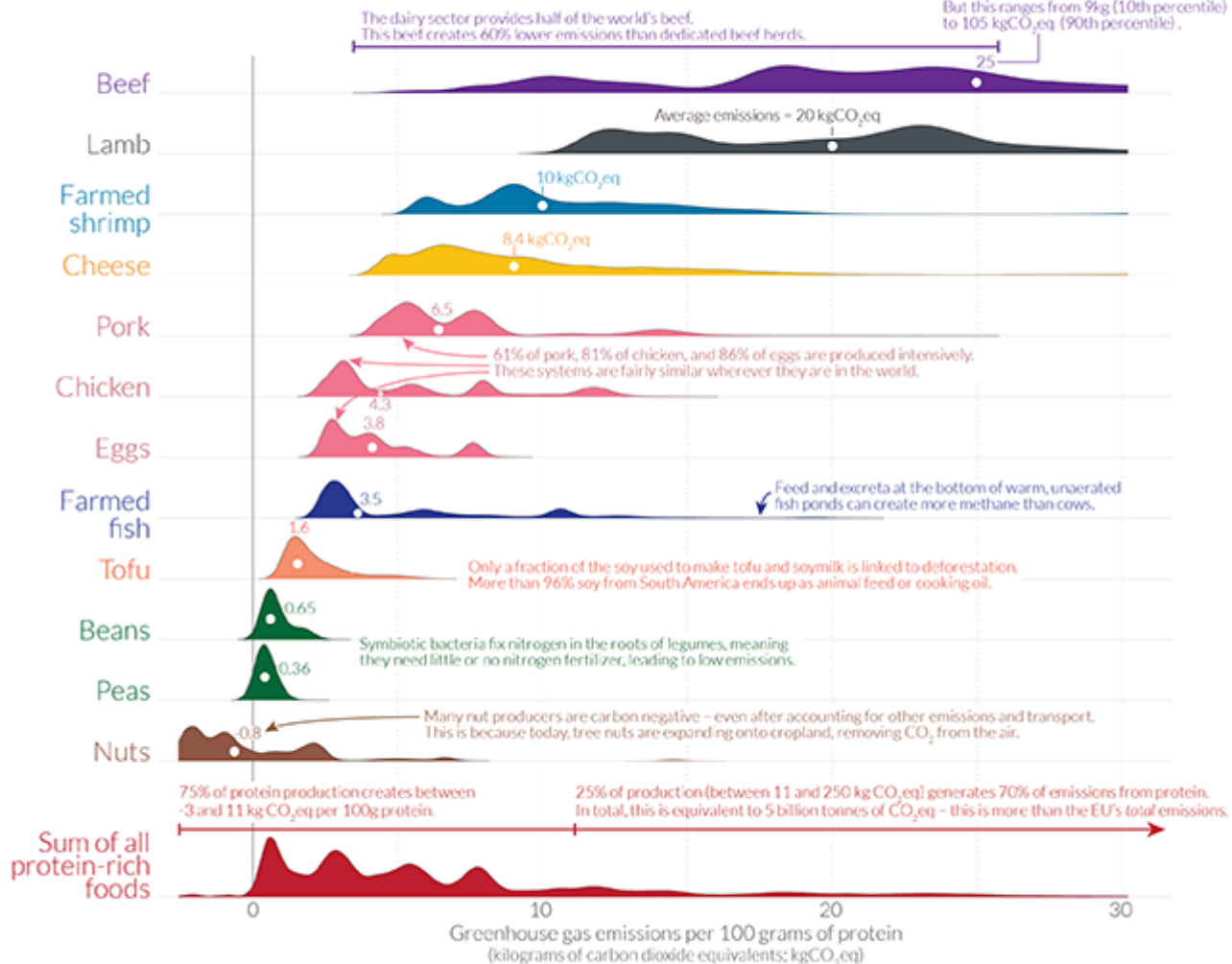
Impact environnemental global (en UBP – unités de charge écologique / méthode suisse) de substituts de viande (en vert), comparés au produit carné remplacé (en rouge : poulet, poisson, bœuf, cervelas, vers de farine). Comparaison par kilo. Source : ESU via RTS.^[9] ([Voir en plus grand](#))

How does the carbon footprint of protein-rich foods compare?

Our World in Data

Greenhouse gas emissions from protein-rich foods are shown per 100 grams of protein across a global sample of 38,700 commercially viable farms in 119 countries. The height of the curve represents the amount of production globally with that specific footprint. The white dot marks the median greenhouse gas emissions for each food product.

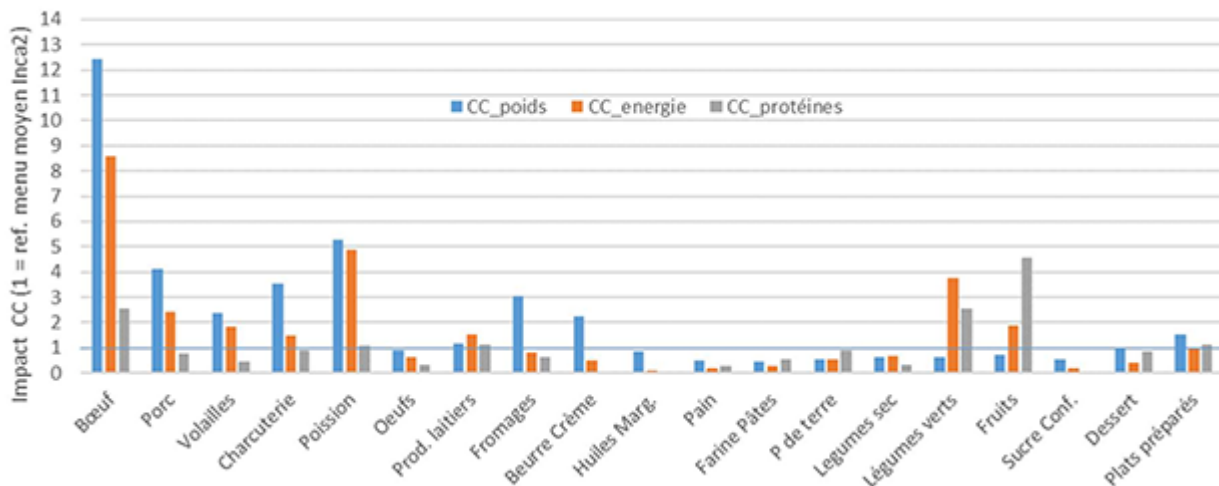
Producing 100 grams of protein from beef emits 25 kilograms of CO₂eq, on average. But this ranges from 9kg (10th percentile) to 105 kgCO₂eq (90th percentile).



Note: Data refers to the greenhouse gas emissions of food products across a global sample of 38,700 commercially viable farms in 119 countries. Emissions are measured across the full supply chain, from land use change through to the retailer and includes on-farm, processing, transport, packaging and retail emissions. Data source: Joseph Poore and Thomas Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the authors Joseph Poore & Hannah Ritchie.

Empreinte carbone de différents aliments comparés sur base de l'apport en protéines. Le point blanc représente la médiane des émissions de GES pour l'aliment concerné. ^[10] La ligne verticale en vert clair représente l'impact GES (gaz à effet de serre) des « pires » pois analysés (les pois sont un des ingrédients de base que l'on peut utiliser pour des burgers végétariens). La ligne rouge marque la « meilleure » viande de bœuf analysée. Si les résultats sont proches, les médianes sont opposées : en vert foncé pour les pois (0,36) et en rose fuchsia pour le bœuf (25), soit, pour 100g de protéines apportées, un impact GES du bœuf 70 fois plus important ^[11]. Graphique « Our World in Data » sur base de la méta-étude de Poore & Nemecek (2018).

(Voir en plus grand)



Impact sur le changement climatique de différents aliments comparés en poids (barres bleues), en calories (barres oranges) et en apport de protéines (en gris). Légumes secs = légumineuses. Source : « L’Affichage Environnemental des Produits Alimentaires » (Ademe, 2021), adapté d’après Pernolet et al., 2017 et Dourmad et al., 2019). ([Voir en plus grand](#))

Pas besoin d’avoir une loupe pour départager les burgers végétariens de la viande. On pourrait citer encore bien d’autres études mais la conclusion reste identique : même lorsque les produits végétaux sont fabriqués industriellement, l’impact de la viande à la production est tel que les produits sans viande sont quasi toujours meilleurs pour l’environnement^[12].

Et la viande bio et locale, est-ce que ce n’est pas mieux qu’un burger végétarien industriel ?

Oui et non.

Non d’un point de vue environnemental global. Même si certaines viandes ont bien moins d’impact que d’autres (le poulet, par exemple), **le végétal demande toujours moins de ressources**^[13].

C’est logique : en consommant les végétaux directement, on est forcément plus efficace que si on nourrit des animaux pour les manger ensuite.

Avec la circonstance aggravante, pour les élevages industriels, que l’on importe massivement de la nourriture pour pouvoir nourrir les animaux. La Belgique importe tellement de soja qu’il faut, pour le produire, une surface presque aussi grande que la Belgique elle-même^[14] (et 76% du soja importé sert à l’élevage).

Les substituts végétariens gagnent donc.

Mais on pourrait aussi répondre que oui, il vaut mieux de la viande bio et locale qu’un steak végé industriel. Avec deux grandes conditions : la qualité et la quantité.

Difficile en effet de favoriser un burger végétarien provenant d’une **multinationale** dont les activités globales ont un impact majeur sur l’environnement, par rapport à un morceau

de viande locale d'un élevage lié à la terre, où la nourriture des animaux provient exclusivement de la ferme (et non pas d'aliments importés).

Le morceau de viande continuera à avoir plus d'impact, mais c'est aussi un choix : on peut aussi estimer que l'impact environnemental de la viande se justifie. En effet un élevage n'apporte pas que de la viande. C'est aussi, quand on parle d'élevages locaux extensifs, une histoire de paysages et de prairies, de producteurs et de tissu rural, mais aussi d'engrais et de fromages.

C'est d'ailleurs un des scénarios explorés par l'UCL à la demande de Greenpeace. On peut tout à fait ne consommer que de la viande locale, nourrie avec des aliments locaux et de surcroît bio. Tout en réduisant l'impact de l'élevage de 58%. **Mais cela implique de consommer 3 fois moins de viande.**

> Lire aussi : « [La Belgique peut réduire l'impact de l'élevage sur le climat de 58%](#) »

On choisit alors de la viande qui « coche » plusieurs critères comme : bio, locale, payée à un prix juste pour le producteur, avec un bon score environnemental...



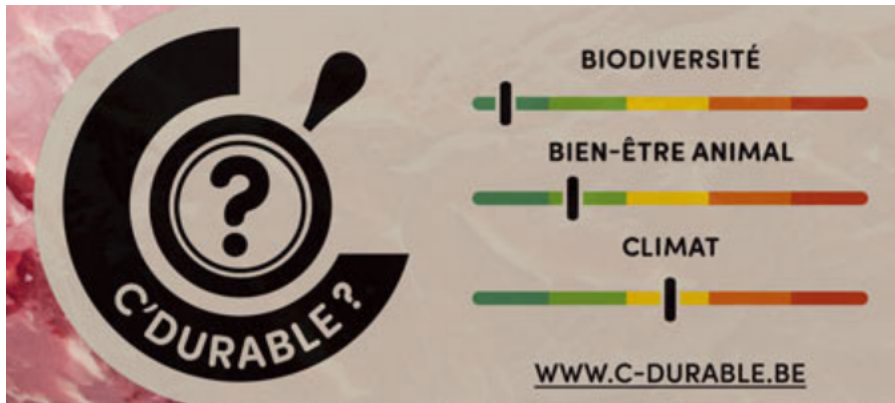
Le label bio garantit par exemple que l'animal a été nourri avec des aliments bio par exemple. Le nombre d'animaux par exploitation est plus limité que dans le non-bio, les animaux ont accès à un parcours extérieur, etc.

Pour toutes les viandes non transformées, la législation impose de dire d'où vient l'animal (élevage et abattage pour toutes les viandes, lieu de naissance en prime pour le bœuf).



Pour être sûr que le producteur est payé équitablement pour son travail, on peut aussi

suivre des labels comme « Prix Juste Producteur »^[15].



Enfin, d'un point de vue environnemental, un label wallon dédié à la filière bovine existe : C'Durable. Il donne un score au produit (viande, lait, fromage... de vache) selon 3 critères : biodiversité, bien-être animal et climat^[16].

> Lire aussi : « [Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?](#) »

Qu'en est-il côté santé ?

La surconsommation de viande rouge et de charcuteries augmente les risques de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires.

Mais, de leur côté, beaucoup d'alternatives végétariennes vendues dans le commerce sont des produits dits **ultratransformés**.

Un aliment « ultratransformé » est composé d'ingrédients recombines, généralement extraits d'autres aliments. Par exemple les protéines de pois purifiées, l'huile hydrogénée, les protéines de soja, etc. On n'utilise donc pas un ingrédient « complet » (comme des pois par exemple) mais on en extrait la protéine (ou autre chose) pour la recombina avec d'autres ingrédients, le tout à l'aide d'additifs (colorants, épaississants...), de sucre ajouté, etc. Ce sont typiquement des produits que l'on ne pourrait pas cuisiner chez soi car ces ingrédients n'existent pour la plupart pas en-dehors d'une **transformation industrielle**.

Plusieurs études qui suivent de grands groupes de personnes pendant plusieurs années ont ainsi montré un lien entre la consommation d'aliments ultratransformés et différents types de cancers (au Royaume-Uni (2020), aux USA (2022) et sur plusieurs pays européens (2023)^[17]). Ces études n'analysent pas l'impact des burger végétariens spécifiquement, mais bien de tous les aliments ultratransformés, sucreries et sodas compris. De plus, le classement selon le degré de transformation d'un aliment ne tient pas compte de ses apports nutritionnels. Un soda n'apportera rien d'intéressant, là où un substitut à la viande, même ultratransformé, apportera des protéines, des fibres, des vitamines, etc.

D'une certaine manière, on a un apport positif d'un point de vue nutritionnel et, à la fois, un effet négatif lié au côté ultratransformé de l'aliment^[18].

Enfin, dans les substituts de viande, on peut retrouver **un résidu de l'extraction des**

protéines : l'hexane, utilisé comme solvant pour séparer l'huile du reste du produit (par exemple du soja)^[19]. C'est beaucoup plus efficace que de simplement écraser des graines.

Inconvénient de cette méthode : il reste (un peu) de ce solvant toxique dans les produits séparés, et donc dans les burgers végétariens préparés avec ce genre de produits (huile ou protéines)^[20]. Or l'hexane est toxique. Une étude très récente conclut d'ailleurs que la toxicité réelle de ce solvant est probablement sous-estimée^[21]. Notamment car on en retrouve dans les urines de personnes qui ne sont pas en contact professionnel avec de l'hexane (et donc qu'on y est exposé autrement, probablement par la nourriture).

Choisir la version la plus durable du produit

On a bien réfléchi, évalué ses besoins et fait le tour des options, c'est certain on va acheter un burger végétarien. Alors comment choisir celui qui est le plus durable ?

Un burger végétarien à la composition simple

Les produits ultratransformés ne sont pas bon pour la santé. On préfère donc un substitut de viande dont la liste des ingrédients est simple. Si une longue liste d'ingrédients n'est pas toujours mauvais signe, elle reflète quand même souvent le degré de transformation de l'aliment.

FR INGRÉDIENTS: 50% protéines végétales texturées réhydratées (eau, GLUTEN DE BLÉ, FARINE DE SOJA, PROTÉINE DE SOJA), eau, graisse de coco, 5% GLUTEN DE BLÉ, huile de tournesol, épices (oignon en poudre, ail en poudre, poivre noir, graines de coriandre), poudre de champignons, 1% PROTÉINE DE SOJA, amidon de pois, sel (sel marin, sel), concentré de betteraves rouges, fibre de bambou, arômes, sucre caramélisé, extrait de levure, dextrose, émulsifiant (méthylcellulose), conservateurs (acétates de potassium, acétates de sodium), acidifiant (lactate de potassium).

La liste des ingrédients à rallonge d'un burger végétarien industriel imitant la viande.

FALAFEL BIO COURGETTE ET FETA.
Ingrédients: pois cassés trempés*, courgette* fraîche 23 %, feta* 15 % (lait de brebis pasteurisé*, lait de chèvre pasteurisé*, sel, présure microbienne), huile de tournesol non hydrogénée*, pois cassés secs*, oignon*, amidon non modifié de maïs*, épices*, aneth*, ail*, flocons de sarrasin*, jus de citron*. *Agriculture biologique.

Liste d'ingrédients assez simple d'un burger végétarien industriel.

BURGERS AU FROMAGE

INGRÉDIENTS Légumes (poireau*, carotte*, oignon*), FLOCONS D'AVOINE*, OEUF*, FROMAGE SALE* (17 %), GRAINE TOURNESOL*, épices, sel. Contient LAIT, GLUTEN, FRUITS A COQUE.

*Ingrédients issus des circuits-courts. **Tous nos plats sont cuisinés avec Amour!**

Burger artisanal, à la composition simple.

Souvent, ceux qui essaient le plus possible d'imiter la viande ont une liste d'ingrédients longue comme le bras. C'est assez logique : il est difficile de faire ressembler une préparation de lentilles à un steak de bœuf^[22].

Un burger végétarien ni trop gras ni trop salé, ou avec un bon Nutri-score

Test-Achats a analysé 53 substituts de viande et en a recalé plus de la moitié : trop de sel, trop peu de protéines ou trop de graisses^[23]. On se base donc sur les valeurs nutritionnelles (mention obligatoire pour les produits emballés) pour débusquer ceux qui sont trop gras ou trop salés.

VOEDINGSWAARDE PER VALEURS NUTRITIONNELLE		Ø 100 g
Energie / Énergie kJ kcal		1004 241
Vetten / Matières grasses - waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés		14,8 g 9,3 g
Koolhydraten / Glucides - waarvan suikers / dont sucres		6,6 g 1,6 g
Vezels / Fibres alimentaires		2,6 g
Eiwitten / Protéines		19,0 g
Zout / Sel		1,1 g

Valeurs nutritionnelles d'un burger végétal considéré comme trop gras par Test-Achats.

Dans l'exemple ci-dessus, le burger végétarien apporte, pour 100g, 46% des acides gras saturés recommandés (9,3g pour 100g, l'apport recommandé selon la législation européenne sur l'étiquetage est de 20g). Comme le burger fait 110g, il apporte en réalité à lui seul plus de la moitié de la quantité journalière recommandée d'acides gras saturés.

Si un Nutri-Score est présent, on peut aussi le suivre pour se faciliter la vie. Cependant, ce

dernier ne fait que refléter les valeurs nutritionnelles et ne tient pas compte du côté ultratransformé de l'aliment, ni de la présence éventuelle d'additifs.

> Lire aussi : « [Nutrition et santé : comment lire et comprendre les étiquettes alimentaires ?](#) »

Un burger végétarien local et en circuit court

Presque tous les substituts à la viande vendus en supermarché appartiennent à des grands groupes agro-alimentaires. Certains sont spécialisés... dans la viande ou leur activité en général est régulièrement pointée du doigt pour son impact environnemental^[24].

De plus, comme le burger végété est un produit transformé, rien n'oblige le fabricant d'indiquer l'origine des ingrédients utilisés (sauf en cas d'apposition sur l'emballage d'informations liées à une origine, par exemple un petit drapeau belge)^[25].

On préfère alors des burgers végétariens en circuit court (coopératives, magasins locaux, achat direct au producteur...). Certains indiquent même l'origine des ingrédients utilisés.



Burger artisanal majoritairement composé d'ingrédients issus des circuits courts^[26].

> Lire aussi : [Alimentation durable : où trouver des produits locaux, bio ?](#)

Un burger végétarien fait maison

La meilleure façon de maîtriser les ingrédients et de connaître leur provenance est de cuisiner maison. On peut préparer de nombreux plats végétariens.

> Voir: [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)

On peut aussi préparer ses propres burgers végétés. On peut même en cuisiner plusieurs en une fois et les congeler. On les sort du congélateur au gré des besoins, par exemple les soirs où on n'a pas le temps de cuisiner.

Il y a peu de conseils spécifiques sur ce point. Mais on garde ses réflexes habituels d'éco-consommation en cuisine :

- On achète et on prépare les bonnes quantités, pour éviter le gaspillage alimentaire.
- On gère correctement son frigo (et on fait attention aux dates de péremption).
- On trie les éventuels déchets d'emballage.

> **Lire aussi :** « [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#) »

[\[1\]](#) Contre 13% en 2016 et 25% en 2020. « Le veggie et le vègan mènent bien leur barque », article Gondola (avril 2023), données iVOX/EVA. Le nombre de végétariens et végétaliens reste faible en comparaison (8% en 2022)

[\[2\]](#) Et 26% consomment des burgers végés au moins une fois par semaine. 7% des personnes interrogées se déclarent végétariennes. ApaQ-W, enquête auprès de 1500 personnes en Belgique francophone, fin 2020. Cité dans Celagri'Mag, 2021. Bruxelles est cependant « en tête ».

[\[3\]](#) Enquête iVOX/EVA, janvier 2022 : « [La consommation de viande en Belgique continue de baisser](#) ».

[\[4\]](#) « Plant-based sales boast 21% growth since 2020 », [GFI Europe](#), avril 2023.

[\[5\]](#) On retrouve cette tendance dans les achats : 13% des Wallon•ne•s avaient acheté au moins une alternative végétale à la viande en 2010, 25% en 2020. Et plus d'une personne sur 2 a acheté au moins une fois un substitut au lait dans la même période. Chiffres GfK, cités dans Celagri'Mag, 2021.

[\[6\]](#) Tendances de consommation en France, 2022, Statista. Les Milléniaux (1980-1994) et la Génération Z (1995-2012) comptent nettement plus de végétariens que les autres générations. Même constat au niveau européen : «40% of our sample respondents stating that they intend to consume fewer meat products in the near future » dans « What consumers want: a survey on European consumer attitudes towards plant-based foods », Smart Protein/UE 2021.

[\[7\]](#) « Plant-based sales boast 21% growth since 2020 », [GFI Europe](#), avril 2023.

[\[8\]](#) Par exemple pour l'apport en protéines. Les produits végétaux, même riches en

protéines, en apportent moins que la viande pour une même quantité (100g par ex.). Les études comparent alors la viande et les burgers végés non pas en poids, mais pour un même apport en protéines. Exemples d'études : « Comparative life cycle assessment of plant and beef-based patties, including carbon opportunity costs » (2021) ; Andrea Casson et al. « Environmental Impact Evaluation of Legume-Based Burger and Meat Burger » (2019) ; Sergiy Smetana et al. : « Meat substitution in burgers: nutritional scoring, sensorial testing, and Life Cycle Assessment » (2021), « A Review of Environmental Life Cycle Assessments of Diets: Plant-Based Solutions Are Truly Sustainable, even in the Form of Fast Foods » (2021) etc.

[9] RTS « à bon entendeur » : « [Substituts de viande: de la bonne conscience, du sel et des graisses](#) » (mars 2022).

[10] C'est-à-dire qu'une moitié des émissions est en-dessous de ce point et que l'autre moitié est au-dessus.

[11] Cette étude n'intègre pas les substituts végétariens, mais bien des végétaux comme des légumineuses, composant de base de nombreux substituts à la viande. Or, en alimentation, c'est pratiquement toujours la production des ingrédients qui a le plus gros impact sur l'environnement. Le reste est souvent secondaire : transport, emballage, fabrication.

[12] Par exemple pour l'apport en protéines. Les produits végétaux, même riches en protéines, en apportent moins que la viande pour une même quantité (100g par ex.). Les études comparent alors la viande et les burgers végés non pas en poids, mais pour un même apport en protéines. Exemples d'études : « Comparative life cycle assessment of plant and beef-based patties, including carbon opportunity costs » (2021) ; Andrea Casson et al. « Environmental Impact Evaluation of Legume-Based Burger and Meat Burger » (2019) ; Sergiy Smetana et al. : « Meat substitution in burgers: nutritional scoring, sensorial testing, and Life Cycle Assessment » (2021), « A Review of Environmental Life Cycle Assessments of Diets: Plant-Based Solutions Are Truly Sustainable, even in the Form of Fast Foods » (2021) etc.

[13] On a certes des chevauchements dans l'étude Poore & Nemecek : le « meilleur » poulet peut avoir un impact plus faible que la moins bonne des légumineuses, mais les médianes montrent clairement que la viande a toujours plus d'impact.

[14] « La Belgique importe de plus en plus de soja : un danger pour l'environnement », Le Soir, août 2019. Sur base e.a d'[un rapport WWF consultable sur wwf.be](#).

[15] Trouver un produit sur <https://prixjuste.be/>

[16] Une initiative de Canopéa, la Fueva et Saveurs Paysannes : <https://www.c-durable.be/>

[17] Exemples d'études récentes mettant en évidence un lien entre aliments ultra-

transformés et cancer : « Association of ultra-processed food consumption with colorectal cancer risk among men and women: results from three prospective US cohort studies (2022) », « Ultra-processed food consumption, cancer risk and cancer mortality: a large-scale prospective analysis within the UK Biobank (2023) », « Food processing and cancer risk in Europe: results from the prospective EPIC cohort study (2023) ». Ainsi, celle réalisée aux USA a montré que les hommes qui consommaient le plus d'aliments ultra-transformés avaient un risque 29 % plus élevé de développer un cancer colorectal que les autres. D'autres facteurs ont été étudiés (comme l'indice de masse corporelle ou la qualité nutritionnelle des aliments consommés) et le facteur-clé serait bien la consommation d'aliments ultra-transformés.

[\[18\]](#) Messina et al, : « Perspective: Soy-based Meat and Dairy Alternatives, Despite Classification as Ultra-processed Foods, Deliver High-quality Nutrition on Par with Unprocessed or Minimally Processed Animal-based Counterparts » (2022).

[\[19\]](#) Qui est hydrocarbure de la famille des alcanes (comme le méthane (gaz naturel), le propane, l'octane (comme dans l'essence) etc.)

[\[20\]](#) Curieusement, si l'Europe (directive 2009/32/EC) prévoit bien une quantité maximale d'hexane admise dans les produits extraits (en mg d'hexane par kilo de produit), elle ne définit pas de dose journalière admise (c'est-à-dire ce que l'on peut manger par jour « sans risque »). Le solvant en lui-même n'a pas une composition clairement définie mais variable.

[\[21\]](#) De nombreuses informations sur l'hexane ici : « Towards Substitution of Hexane as Extraction Solvent of Food Products and Ingredients with No Regrets » (2022). Plusieurs articles en ont également parlé aux USA en 2010 suite à une analyse du Cornucopia Institute.

[\[22\]](#) Et le résultat souvent décevant. Si les substituts de viande peuvent se rapprocher du poulet, pour les autres types de viandes, c'est généralement fort éloigné du produit original. Pourquoi vouloir absolument que ça y ressemble ?

[\[23\]](#) « Les substituts de viande prêts à l'emploi ne sont pas toujours une alternative nutritive à la viande » Test-Achats, avril 2022. Critères retenus : max. 10g de graisses et moins de 1,3g de sel par 100g de produit.

[\[24\]](#) Voir à ce sujet l'enquête d'Ethical Consumer « [Big business goes vegan, GOOD or BAD?](#) », n° 198., septembre-octobre 2022. C'est centré sur le marché britannique, mais quelques marques sont également présentes sur notre marché.

[\[25\]](#) Mais l'information qui doit alors être donnée ne concerne que l'ingrédient principal de l'aliment et peut se résumer à dire qu'il ne vient pas de Belgique (si on met un drapeau belge). L'information est donc généralement assez peu utile. Règlement UE n° 2018/775 du 28 mai 2018 précisant la réglementation INCO et entré en vigueur le 1er avril 2020. En

savoir plus sur les mentions liées à l'origine dans "[Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer](#)".

[26] Ça ne donne pas directement l'origine, mais on peut la connaître sur le site du fabricant. Circuit court n'est cependant pas synonyme de local. Circuit court ça veut dire qu'on achète (presque) directement au producteur, avec très peu d'intermédiaires entre lui et le consommateur. Dans les faits, le circuit court alimentaire est très souvent synonyme de local.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://www.ecoconso.be/content/le-burger-vegetarien-est-il-ecologique>