



Le bilan écologique des aliments:

Définition:

Un écobilan est une analyse systématique de l'impact qu'un produit peut avoir sur l'environnement du début à la fin de son cycle de vie. Il prend en compte les différents types d'émissions (ex.: CO2, nitrate, produits phytosanitaires) et l'utilisation des ressources (ex.: énergie, eau, terres).

Unités de charge écologique (UCE):

Le résultat de l'écobilan est synthétisé dans une valeur unique, exprimée en unités de charge écologique (UCE). Plus cette valeur est élevée, plus l'impact sur l'environnement est important.

Taille des portions:

Ce graphique représente les UCE des différents aliments pour une portion. La taille des portions est basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.

Méthode:

Les UCE ont été calculées suivant la méthode de la saturation écologique (2013). Elle prend en compte l'impact environnemental des denrées alimentaires, de la production au supermarché. Il n'est pas tenu compte des impacts environnementaux ultérieurs, générés par le transport jusqu'au domicile, le stockage au réfrigérateur, la préparation, le gaspillage alimentaire et autres facteurs.

Conseils:

Comment gérer sa propre alimentation pour qu'elle soit la plus compatible possible avec l'environnement? Vous trouverez des conseils dans notre rubrique FOODprints®, sur www.foodprints.ch

Légende:

Origine:
 + / CH: Suisse
 + / EU: Europe
 + / UN: Hors Europe
 PI = production intégrée
 Ø = moyenne

Impressum:

Source: ESU-services GmbH
 Graphique: truc.ch, Berne
 © Copyright 2020:
 Société Suisse de Nutrition SSN
www.sge-ssn.ch

Avec le soutien de:



Boissons

| | Origine | Portion | Unités de charge écologique (UCE) |
|-------------------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| Café noir | UN | 2 dl | 575 |
| Thé noir | UN | 2 dl | 51 |
| Tisane de menthe | CH | 2 dl | 15 |
| Eau minérale en bouteille PET | CH | 2 dl | 90 |
| Eau du réseau | CH | 2 dl | 0.3 |

Légumes & fruits

| | | | |
|-----------------------------------|----|-------|------|
| Transport par avion | UN | 120 g | 1392 |
| Transport par bateau | UN | 120 g | 273 |
| Transport par la route | UE | 120 g | 257 |
| Transport par la route | CH | 120 g | 217 |
| Légumes sous serre (chauffée Ø) | CH | 120 g | 351 |
| Légumes de plein air | CH | 120 g | 181 |

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

| | | | |
|-----------------|----|-------|-----|
| Riz (cru) | UN | 60 g | 465 |
| Pâtes (cru) | EU | 60 g | 391 |
| Pain | CH | 100 g | 324 |
| Pommes de terre | CH | 240 g | 260 |

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

| | | | |
|---------------------------|-----|-------|------|
| Viande (Ø) | CH | 110 g | 3236 |
| Bœuf (PI) | CH | 110 g | 5928 |
| Porc (PI) | CH | 110 g | 2180 |
| Poulet (PI) | CH | 110 g | 1601 |
| Poisson (Ø) | UE | 110 g | 2021 |
| Saumon fumé (élevage) | UE | 110 g | 3196 |
| Poisson de mer (sauvage) | UE | 110 g | 1309 |
| Filet de truite (élevage) | UE | 110 g | 1560 |
| Œufs | CH | 110 g | 1438 |
| Lait | CH | 2 dl | 428 |
| Tofu | Mix | 110 g | 351 |
| Fromage | CH | 30 g | 334 |

Huiles, matières grasses & fruits à coque

| | | | |
|----------------|----|------|-----|
| Huile d'olive | UE | 10 g | 495 |
| Amandes | UN | 25 g | 182 |
| Beurre | CH | 10 g | 120 |
| Huile de colza | UE | 10 g | 104 |

Sucreries, snacks salés & alcool

| | | | |
|------------------|-----|------|------|
| Vin rouge | UE | 1 dl | 1117 |
| Bière | CH | 3 dl | 516 |
| Chocolat au lait | Mix | 20 g | 346 |
| Chips | CH | 30 g | 191 |

