

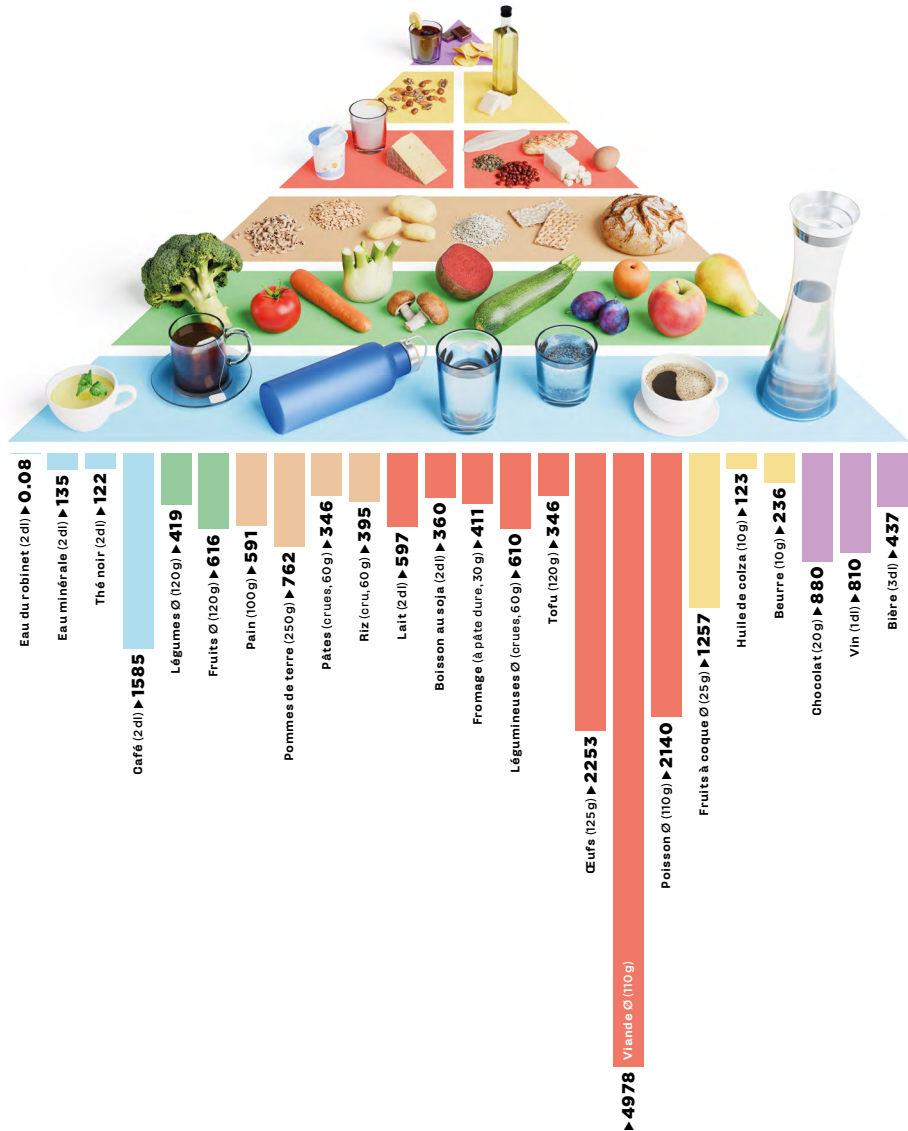
Bilan écologique des aliments: le graphique illustre l'impact environnemental de différents aliments, causé par leur production, leur transformation et leur distribution. Les impacts environnementaux (consommation de ressources, émissions, déchets) sont résumés en un seul indicateur, **les unités de charge écologique (UCE)**. Les UCE sont indiquées **par portion** (source: Intep, 2022 et 2025). La taille des portions est basée sur les recommandations nutritionnelles suisses. Vous trouverez des recommandations concrètes pour une alimentation équilibrée et durable sur www.sge-ssn.ch/fr et www.sge-ssn.ch/foodprints-f





Bilan écologique des aliments

Informations générales



► Bilan écologique et unités de charge écologique

Un écobilan désigne une analyse systématique des impacts environnementaux d'un produit tout au long de son cycle de vie. Il prend en compte la consommation de ressources (p. ex. énergie, eau, utilisation des sols), les émissions dans le sol, l'eau et l'air (p. ex. CO₂, nitrates, pesticides, métaux lourds) ainsi que les déchets. Le résultat est résumé en un seul indicateur, **les unités de charge écologique (UCE)**. Plus le nombre de points est élevé, plus l'impact environnemental est important.

► Méthodologie et taille des portions

Les unités de charge écologique des aliments représentées dans le graphique ont été calculées à l'aide de la méthode de la saturation écologique 2021 (source: Intep, 2022 et 2025). **L'impact environnemental de la production des aliments jusqu'à leur vente a été pris en compte.** Les impacts environnementaux en aval, causés par le transport jusqu'au domicile, le stockage dans le réfrigérateur, la préparation, le gaspillage alimentaire, etc. ne sont pas pris en compte. Les unités de charge écologique se rapportent à une portion d'un aliment, la **taille des portions** étant basée sur les recommandations nutritionnelles suisses (www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire). Lorsque les recommandations indiquent une fourchette pour une portion (par exemple 200–300 g de pommes de terre), une valeur moyenne a été utilisée (250 g de pommes de terre).

► Viande et poisson

Les unités de charge écologique par portion indiquées pour la viande (4978 UCE) résultent **de la moyenne de trois types de viande**: bœuf (8333 UCE), porc (3757 UCE) et poulet (2845 UCE). La valeur pour le poisson (2140 UCE) correspond à la moyenne de poissons mer et de la truite d'élevage (respectivement 2083 UCE et 2197 UCE).

► Fruits et légumes

Les unités de charge écologique des fruits et légumes correspondent à des valeurs moyennes calculées à partir de dix variétés de fruits¹ et dix variétés de légumes². Il convient toutefois de noter que l'impact environnemental des fruits et légumes **varie fortement selon la variété, l'origine et le mode de production**, et peut s'écarter considérablement de la moyenne. Cela est particulièrement frappant lorsque l'on compare l'impact environnemental du **transport des fruits et légumes** (120 g) en fonction de leur origine et du moyen de transport utilisé³:

	1514 Transport par avion
	29 Transport par bateau
	31 Transport par camion depuis l'Europe
	3 Transport par camion depuis la Suisse

La méthode de culture a également un impact sur l'environnement, comme l'illustre l'exemple suivant:

573 Fraises issues d'une serre chauffée
341 Fraises issues d'une culture sous tunnel plastique

► Informations complémentaires



Feuille d'info
«Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes»
www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire



Feuille d'info
«FOODprints — astuces pour manger et boire de manière durable»
www.sge-ssn.ch/foodprints-f

► Impressum



©2026
Société Suisse de Nutrition SSN
www.sge-ssn.ch/fr

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. En collaboration avec healthy3.ch.

(1) Pommes, poires, bananes, mandarines, oranges, pêches, abricots, fraises, kiwis, raisins. (2) Tomates, carottes, concombres, haricots, champignons, brocolis, poivrons, courgettes, épinards, oignons. (3) Toutes les valeurs UCE se réfèrent à une portion de fruits/légumes de 120 g. Les hypothèses suivantes ont été retenues pour les distances de transport: avion 6000 km, bateau 6000 km, camion depuis l'Europe 1000 km, camion depuis la Suisse 100 km.