

## \_Le bilan écologique des aliments\_

Boissons	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Café noir	UN	1.25 dl	<b>402</b>	378	6	3	14
Thé noir	UN	2.5 dl	<b>96</b>	81	3	1	10
Tisane de menthe	CH	2.5 dl	<b>70</b>	50	4	4	12
Eau minérale en bouteille verre	UE	2.5 dl	<b>144</b>	124	8	4	9
Eau minérale en bouteille verre	CH	2.5 dl	<b>55</b>	44	3	1	7
Eau minérale en bouteille PET	CH	2.5 dl	<b>48</b>	36	3	1	8
Eau du réseau	CH	2.5 dl	<b>0.3</b>	0.2	0	0.1	0

Légumes & fruits	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Transport avion	UN	140 g	<b>1245</b>	1143	85	2	14
Transport bateau	UN	140 g	<b>49</b>	44	2	1	2
Transport route	UE	140 g	<b>32</b>	28	2	1	1
Transport route	CH	140 g	<b>14</b>	12	1	0	1
Légumes sous serre (Ø)	CH	140 g	<b>366</b>	317	27	3	19
Culture bio (Ø)	CH	140 g	<b>116</b>	108	2	4	3
Culture IP-Suisse (Ø)	CH	140 g	<b>185</b>	175	2	7	2
Légumes (Ø)	CH	140 g	<b>211</b>	195	6	6	5

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Pâtes **	UE	60 g	<b>495</b>	461	5	22	7
Pain	CH	100 g	<b>361</b>	325	5	20	11
Riz**	UN	60 g	<b>323</b>	298	4	17	4
Pommes de terre**	CH	240 g	<b>231</b>	221	2	8	1

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Saumon fumé	UE	110 g	<b>3586</b>	3427	40	42	76
Viande (Ø)	CH	100g	<b>2757</b>	2560	43	90	63
Viande bœuf**	CH	110 g	<b>3150</b>	2830	63	173	84
Viande porc**	CH	110 g	<b>2285</b>	2111	27	98	49
Poulet**	CH	110 g	<b>2835</b>	2738	39	-	57
Œufs**	CH	125 g	<b>1828</b>	1693	23	81	31
Tofu**	CH	110 g	<b>589</b>	541	10	22	16
Fromage	CH	30 g	<b>585</b>	522	13	33	17
Lait	CH	2 dl	<b>240</b>	210	6	15	9

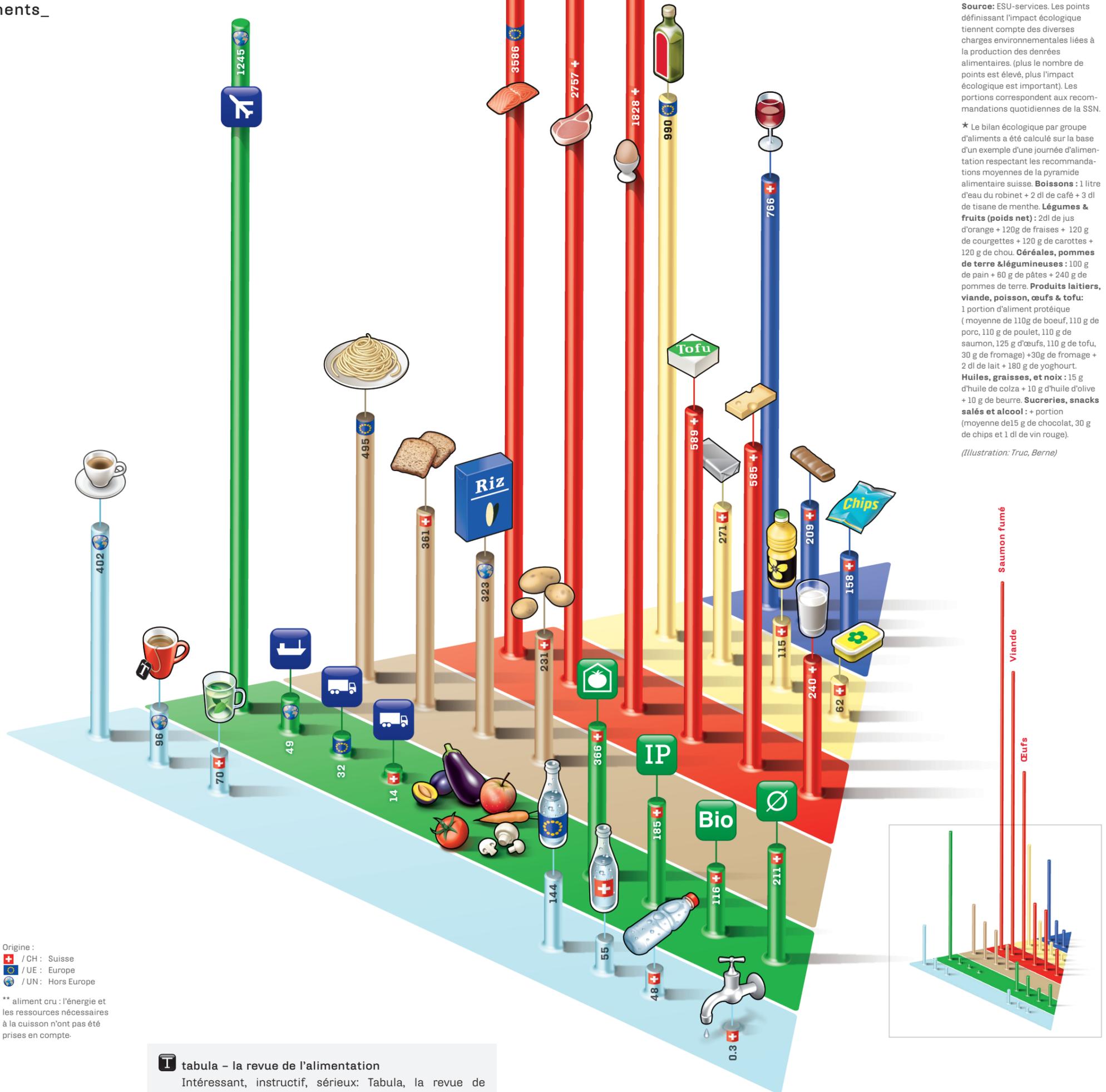
Huiles, matières grasses & fruits à coque	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Huile d'olive	UE	10 g	<b>990</b>	962	2	26	1
Beurre	CH	10 g	<b>271</b>	237	7	17	9
Huile de colza	CH	10 g	<b>115</b>	104	1	7	2
Margarine	CH	10 g	<b>62</b>	56	1	4	2

Sucreries, snacks salés & alcool	Origine	Portion	Impact écologique total	Emissions	Consommation d'énergie	Utilisation des ressources naturelles	Déchets
Vin rouge	CH	1 dl	<b>766</b>	742	8	6	10
Chocolat au lait	CH	15 g	<b>209</b>	184	3	11	11
Chips	CH	30 g	<b>158</b>	143	4	7	4

Le bilan écologique par étage *	
874	1215
1087	3262
1433	378

Origine :  
 + / CH : Suisse  
 + / UE : Europe  
 + / UN : Hors Europe

\*\* aliment cru : l'énergie et les ressources nécessaires à la cuisson n'ont pas été prises en compte.



Source: ESU-services. Les points définissant l'impact écologique tiennent compte des diverses charges environnementales liées à la production des denrées alimentaires. (plus le nombre de points est élevé, plus l'impact écologique est important). Les portions correspondent aux recommandations quotidiennes de la SSN.

\* Le bilan écologique par groupe d'aliments a été calculé sur la base d'un exemple d'une journée d'alimentation respectant les recommandations moyennes de la pyramide alimentaire suisse. **Boissons** : 1 litre d'eau du robinet + 2 dl de café + 3 dl de tisane de menthe. **Légumes & fruits (poids net)** : 2dl de jus d'orange + 120g de fraises + 120g de courgettes + 120g de carottes + 120g de chou. **Céréales, pommes de terre & légumineuses** : 100g de pain + 60g de pâtes + 240g de pommes de terre. **Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu** : 1 portion d'aliment protéique (moyenne de 110g de bœuf, 110g de porc, 110g de poulet, 110g de saumon, 125g d'œufs, 110g de tofu, 30g de fromage) + 30g de fromage + 2 dl de lait + 180g de yoghourt. **Huiles, graisses, et noix** : 15g d'huile de colza + 10g d'huile d'olive + 10g de beurre. **Sucreries, snacks salés et alcool** : + portion (moyenne de 15g de chocolat, 30g de chips et 1 dl de vin rouge).

(Illustration: Truc, Berne)

**T** tabula - la revue de l'alimentation

Intéressant, instructif, sérieux: Tabula, la revue de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN vous tient régulièrement au courant. [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)