

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:



	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
Boissons			
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

