

# Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ



<b>I. FAQ</b>	<b>2</b>
<b>II. UTILISATION</b>	<b>5</b>
<b>ETAPE 1 : INFORMATIONS SUR LA RECETTE</b>	<b>5</b>
<b>ETAPE 2 : AJOUT DE LIGNES</b>	<b>5</b>
<b>ETAPE 3 : REMPLISSAGE D'UNE LIGNE</b>	<b>6</b>
<b>ETAPE 4 : CALCUL DE L'EMPREINTE CARBONE D'UNE RECETTE</b>	<b>10</b>
<b>ETAPE 5 : IMPRESSION DU RESULTAT</b>	<b>10</b>
<b>III. LA BASE DE DONNEES</b>	<b>11</b>
<b>LES FACTEURS D'EMISSIONS LIES A LA PRODUCTION DES INGREDIENTS</b>	<b>11</b>
<b>LES SUPPLEMENTS LIES A LA CONSERVATION, LA SAISONNALITE ET L'ORIGINE DES INGREDIENTS</b>	<b>11</b>
<b>ANNEXE 1 : SAISONNALITE DES FRUITS ET LEGUMES</b>	<b>13</b>
<b>ANNEXE 2 : LISTE DES FACTEURS D'EMISSIONS</b>	<b>16</b>
<b>ANNEXE 3 : CREDITS</b>	<b>20</b>

## I. FAQ

### ----- **A quoi sert ce calculateur ?**

Ce calculateur a plusieurs fonctions :

- Evaluer l'empreinte carbone d'un plat
- Comparer l'empreinte des plats en fonction des choix des ingrédients, de leur saison, de leur lieu de production ou mode de conservation
- C'est un outil pédagogique de sensibilisation aux enjeux liés à l'alimentation

### ----- **Quelles sont les limites de ce calculateur ?**

- La base de données est limitée : il existe autant de produits différents que de filières agricoles ou de transformation. Tous les ingrédients n'ont donc pas fait l'objet d'études scientifiques validées par l'ADEME comme cela est le cas pour les ingrédients de la base de données du calculateur.
- Pour chaque ingrédient, une moyenne est évaluée, on ne peut donc différencier deux variétés d'aubergines qui ont été produites toutes les deux en France.
- La saisonnalité des produits : selon le lieu où vous vous trouvez les saisons peuvent être légèrement décalées selon les espèces (par exemple entre Paris et Nice) mais le tableau de saisonnalité est établi pour les saisons moyennes connues en France. Vous pouvez, si vous avez l'information, indiquer que l'ingrédient est de saison sans qu'il le soit dans le tableau.
- La connaissance de l'utilisateur des informations sur chaque ingrédient : provenance, saisonnalité, grammage exact.

### ----- **Quelle est la fiabilité des données ?**

Les données de production sont issues d'études validées par l'ADEME.

### ----- **Je ne trouve pas un ingrédient dans la liste, comment faire ?**

Il est tout à fait acceptable de prendre un ingrédient qui s'en rapproche (par exemple poulet pour une pintade) ou un ingrédient moyen de la catégorie (fruit moyenne).

### ----- **Pourquoi y a-t-il des saisons des fruits exotiques ?**

Il existe des saisons pour les fruits exotiques dans leur pays de provenance. Parfois certains fruits exotiques sont toute l'année de saison car ils viennent de différents pays où les saisons sont différentes (c'est le cas de la mangue par exemple). En revanche ces fruits venant de loin l'empreinte carbone est plus élevée à cause du transport, notamment s'il s'agit d'avion.

-----  
**Pourquoi ne puis-je pas différencier un poulet en batterie et un poulet Label Rouge ?**

Nous travaillons sur une version 2 qui permettra d'indiquer le % de produits labellisés dans un plat. Cela est valable également pour les poissons.

-----  
**Le bio a-t-il une meilleure empreinte carbone que le non bio ?**

Les études existantes montrent qu'on ne peut répondre de manière générale à cette question. Cela dépend des produits, et également à quels produits on compare le bio. Une tomate en agriculture conventionnelle peut avoir une meilleure empreinte qu'une tomate bio, comme une empreinte plus élevée en fonction des intrants utilisés ou du rendement du champ.

-----  
**Comment entrez en contact avec vous pour discuter des données et du calculateur ?**

Vous pouvez nous écrire à : [etiquetable@eco2initiative.com](mailto:etiquetable@eco2initiative.com)

-----  
**Le chiffre en CO2 ne me parle pas, comment savoir si mon plat est bon pour le climat ou pas ?**

L'objectif du calculateur est essentiellement de sensibiliser aux produits locaux, de saison, et une augmentation de la part de végétal dans notre alimentation pour réduire la pression sur le climat. Ainsi nous ne souhaitons pas stigmatiser des plats par rapport à d'autres, et il n'est pas forcément pertinent de comparer deux plats qui n'ont rien à voir.

A titre d'information, le repas moyen d'un Français (chiffres ADEME) est estimé à 2 500 grammes de CO2e.

-----  
**Quels sont les aliments avec la plus grosse empreinte carbone ?**

- La viande rouge comparée aux autres viandes
- Les protéines animales comparées aux protéines végétales,
- Les produits hors saison
- Certains poissons par rapport à d'autres.

-----  
**Un produit venant de loin est-il plus impactant ?**

Non pas forcément. Ainsi un produit qui a traversé l'Atlantique en bateau peut présenter un impact carbone plus faible qu'un produit qui vient du sud de l'Europe en camion.

-----  
**Quels sont les aliments avec la plus faible empreinte carbone ?**

De manière générale on considère les fruits et légumes de saison et les légumineuses comme les moins impactants.

-----  
**Est-il préférable de**

- **proposer un menu local ou biologique ?**
- **proposer de la viande blanche ou du poisson ?**
- **proposer des légumes locaux de saison ou importés ?**

Il n'y a pas de réponse unique à ces questions, cela dépend des produits.

-----  
Je n'ai pas trouvé ma réponse dans cette FAQ : nous contacter,  
[etiquetable@eco2initiative.com](mailto:etiquetable@eco2initiative.com)

## II. Utilisation

### Etape 1 : Informations sur la recette

Afin d'utiliser le calculateur Bon Pour Le Climat, il faut tout d'abord compléter 2 informations :

- Le nom de la recette concernée,
- Le nombre de couverts correspondants aux quantités qui vont ensuite être renseignées.

The screenshot shows the top navigation bar with the logo and menu items: PRODUITS, FOURNISSEURS, RECETTES, LES ETABLISSEMENTS, METTRE EN PLACE, L'ASSOCIATION. Below the navigation bar is a 'Guide d'utilisation' button. The main interface features three red buttons: 'Ajouter un fruit ou légume', 'Ajouter une viande ou un poisson', and 'Ajouter un autre produit', along with a black 'Imprimer cette page' button. The input area contains a label 'Nombre de couverts pour les quantités ci-dessous :', a text input field with the value '1', and a label 'Tapez ici le nom de votre recette' next to an empty text input field. Blue arrows point from the labels 'Nombre de couverts concernés' and 'Nom de la recette' to their respective input fields.

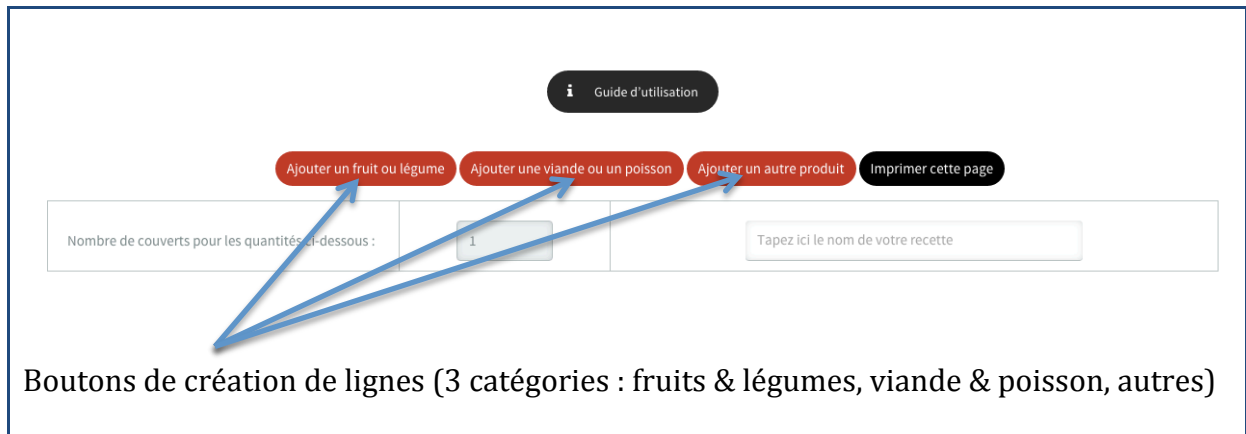
### Etape 2 : Ajout de lignes

Ensuite, pour chaque ingrédient composant la recette, il est nécessaire d'ajouter une ligne.

Les ingrédients sont répartis en 3 catégories :

- Fruits & légumes
- Viande & poissons
- Autres produits (œufs, pâtes, riz, pain, produits laitiers, boissons, huiles, farine...)

Il suffit alors de cliquer sur le bouton correspondant à la catégorie de l'ingrédient que vous souhaitez ajouter.



Une fois cette opération effectuée, voici ce qui apparaît :

Ajouter un fruit ou légume Ajouter une viande ou un poisson Ajouter un autre produit Imprimer cette page

Nombre de couverts pour les quantités ci-dessous : 1 Tapez ici le nom de votre recette

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO2e / couvert	
Fruits et Légumes	-- Choisissez --		Selectionne z		Selectionne z	0	supprimer

Il faut alors ajouter autant de lignes que d'ingrédients composant la recette.

### Etape 3 : Remplissage d'une ligne

Pour chacune des lignes créées (correspondant chacune à un ingrédient), il faut renseigner différentes informations concernant les ingrédients :

- Choix de l'ingrédient (à partir d'une liste déroulante)
- Poids de l'ingrédient (en gramme)
- Mode de conservation (à partir d'une liste déroulante)
- Saisonnalité (à partir d'une liste déroulante – uniquement pour les fruits & légumes)
- Origine (à partir d'une liste déroulante)

### Listes déroulantes : choix de l'ingrédient

Nombre de couverts pour les quantités ci-dessous :  Tapez ici le nom de votre recette

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO2e / couvert	
Fruits et Légumes	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     -- Choisissez --                      Artichaut                      Asperge                      Aubergine                      Avocat (orig. maj. europe)                      Betterave                      Blette                      Brocoli                      Carotte                 </div>		Selectionne z		Selectionne z	0	supprimer

[Calculer l'empreinte carbone](#)

#### Important !

Tous les ingrédients que vous recherchez ne seront pas forcements dans les listes déroulantes, mais cela n'est pas bloquant !

En effet, dans le cas où vous ne trouvez pas un ingrédient dans la liste, vous pouvez :

- Soit, utiliser un des ingrédients génériques  
Ex. : « Autres légumes », « Autres fruits », « Autre poisson »
- Soit, utiliser un ingrédient proche de celui recherché  
Ex. : Type générique de viande (« Porc » pour des lardons, « Bœuf » pour un steak haché, etc.)

### En grammes : poids de l'ingrédient

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO2e / couvert	
Fruits et Légumes	Carotte	200	Selectionne z		Selectionne z	15	supprimer

Poids en grammes

### Liste déroulante : mode de conservation

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO2e / couvert	
Fruits et Légumes	Carotte	200	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     ✓ Sélectionnez                      A température ambiante  <b>Séché</b>                      En conserve                      Réfrigéré                      Congelé                 </div>		Selectionne z	15	supprimer

Choix du mode de conservation

#### Important !

Le choix du mode de conservation a une influence sur l'empreinte environnementale de l'ingrédient considéré.

Par exemple, le fait de congeler un ingrédient nécessitera plus d'énergie (et donc entrainera un impact plus grand) que si ce dernier est conservé à température ambiante.

Vous trouverez plus d'informations sur l'influence de ce facteur dans la section « [La base de données](#) ».

### Liste déroulante : choix de la saison

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO2e / couvert	
Fruits et Légumes	Carotte	200	A températ ure ambiante	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     ✓ Sélectionnez  <b>De saison</b>                      Faiblement hors saison                      Fortement hors saison                 </div>	Selectionne z	15	supprimer

Choix de la saison

#### Important !

Le choix de la saison ne concerne que les fruits et légumes.

Ce choix a une influence sur l'empreinte environnementale de l'ingrédient considéré.

Par exemple, un légume qui est cultivé hors saison en ayant recours à des systèmes de chauffage aura un impact plus grand qu'un légume cultivé en pleine saison en plein air.

Afin de vous aider à identifier la saisonnalité des ingrédients que vous utilisez, vous pouvez consulter l'Annexe « [Saisonnalité des fruits et légumes](#) ».

Vous trouverez plus d'informations sur l'influence de ce facteur dans la section « [La base de données](#) ».



### Choix de la provenance

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	/ couvert	
Fruits et Légumes	Carotte	200	A température ambiante	De saison	<div style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">                     ✓ Sélectionnez                      Local                      France                      Europe &amp; Méditerranée                      Hors Europe &amp; Méditerranée                 </div>		supprimer

### Choix de la provenance

#### Important !

Le choix de l'origine des ingrédients a une influence sur son empreinte environnementale.

Par exemple, un produit qui sera importé par camion et bateau depuis un autre continent aura un plus grand impact qu'un produit régional parcourant uniquement quelques dizaines de kilomètres par camion.

4 choix s'offrent à vous :

- Local : originaire de moins de 200 km
- Français
- Europe et pourtour méditerranéen
- Hors Europe et pourtour méditerranéen

En fonction de là où vous vous trouvez, un produit local pourra ne pas être d'origine française.

Ex. : Si vous êtes à Nice et que vous utilisez un produit du nord ouest de l'Italie, ce dernier sera d'origine locale.

Vous trouverez plus d'informations sur l'influence de ce facteur dans la section « [La base de données](#) ».

La combinaison de ces différentes informations (ingrédient, poids, mode de conservation, saisonnalité, origine) permet d'évaluer les émissions de gaz à effet de serre.

Ces émissions sont exprimées en g CO<sub>2</sub>e par couvert.

Pour chaque ingrédient renseigné, elle s'actualise de manière dynamique en bout de ligne.

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO <sub>2</sub> e / couvert	
Fruits et Légumes	Carotte	200	A température ambiante	De saison	Local	22	supprimer

### Emissions de gaz à effet de serre pour un ingrédient

#### Etape 4 : Calcul de l'empreinte carbone d'une recette

Une fois que vous avez renseigné l'ensemble des informations pour tous les produits de la recette, il ne vous reste plus qu'à appuyer sur le bouton « Calculer l'empreinte carbone ».

Ainsi, l'encart « Voici l'empreinte carbone de votre recette » se complète afin de vous présenter :

- Les émissions globales de gaz à effet de serre de votre recette (en g CO<sub>2</sub> par couvert),
- La répartition de ces émissions par ingrédient (en %)

	Libellé du Produit	Quantité (g)	Mode de conservation	Saisonnalité	Provenance	g CO <sub>2</sub> e / couvert	
Autre produit	Pain	150	Séché	Non-applicable	Europe & Méditerranée	101	supprimer

Calculer l'empreinte carbone

**Voici l'empreinte carbone de votre recette**

Total gCO <sub>2</sub> e / couvert	<b>646</b>
% de la répartition des gCO <sub>2</sub> e / aliments	Carotte : 3% Poulet : 81% Pain : 16%

Bouton pour le calcul global de l'empreinte carbone de la recette

Résultat global (en g CO<sub>2</sub>e par couvert) et par ingrédient (en %)

#### Etape 5 : Impression du résultat

Le résultat ne pouvant être enregistré sur le site, le bouton imprimer permet soit d'imprimer le tableau de la recette avec le résultat, soit de le sauvegarder sur son ordinateur (on peut aussi l'imprimer en .pdf).

Guide d'utilisation

Ajouter un fruit ou légume Ajouter une viande ou un poisson Ajouter un autre produit Imprimer cette page

Nombre de couverts pour les quantités ci-dessous : 1

Tapez ici le nom de votre recette

Bouton pour imprimer le résultat

### III. La base de données

#### Les facteurs d'émissions liés à la production des ingrédients

Afin de convertir les informations renseignées sur les ingrédients en émissions de gaz à effet de serre, nous utilisons des facteurs de conversion, aussi appelés Facteurs d'Emissions (FE).

Les facteurs d'émissions correspondent aux émissions de gaz à effet de serre nécessaires afin de produire 1 kg de l'ingrédient concerné.

Ils sont exprimés en kg CO<sub>2</sub>e / kg.

Le calculateur utilise des FE de sources reconnues en France, à savoir :

- La Base Carbone® v11.3 de l'ADEME : <http://www.bilans-ges.ademe.fr/fr/accueil/contenu/index/page/presentation/siGras/0>
  - La Base AGRIBALYSE® v1.2 de l'ADEME : <http://www.ademe.fr/expertises/produire-autrement/production-agricole/passer-a-l'action/dossier/levaluation-environnementale-agriculture/loutil-agribalyse-agribalyse-program>
  - Le Bilan Carbone® de l'ABC : <http://associationbilancarbone.fr>
- Vous trouverez la liste complète des FE utilisés en [annexe](#).

#### Les suppléments liés à la conservation, la saisonnalité et l'origine des ingrédients

En complément de ces FE, le calculateur impute des suppléments d'émissions en fonction du mode de conservation, de la saisonnalité (uniquement pour les fruits et légumes) et de l'origine des ingrédients.

Ces suppléments sont issues de l'étude « Carbone cantine » :

<http://formation2dot0.blogspot.fr/2012/08/carbone-cantine-est-destine-aux.html>

L'empreinte carbone d'un ingrédient est alors calculée par la formule suivante :

$\text{Emissions de GES} = \text{Poids de l'ingrédient} \times (\text{FE ingrédient} + \text{Supplément conservation} + \text{Supplément saisonnalité} + \text{Supplément origine})$
--

Voici les différents suppléments appliqués :

Suppléments en fonction du mode de conservation (g CO2e / g)				
A température ambiante	Séché	En conserve	Réfrigéré	Congelé
0	0,0843	0,469	0,282	0,832

Suppléments en fonction de la saisonnalité (g CO2e / g) (uniquement pour les fruits & légumes)		
De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
0	0,616	2,449

Suppléments en fonction de l'origine (g CO2e / g)			
Local (< 200 km)	France	Europe & Méditerranée	Hors Europe & Méditerranée
0,0367	0,055	0,154	0,293

## Annexe 1 : Saisonnalité des fruits et légumes

Aliment	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Artichaut</b>	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Asperge</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Aubergine</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Avocat</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison
<b>Betterave</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Blette</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Brocoli</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison
<b>Carotte</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Carotte biologique</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Céleri</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Champignon</b>	Variable en fonction des champignons											
<b>Chou</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Chou de Bruxelles</b>	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Chou fleur</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison
<b>Concombre</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Courge</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Courgette</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Endive</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison
<b>Epinard</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison
<b>Fenouil</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Maïs grain humide</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Navet</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison

## Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ

Aliment	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
	saison	saison	saison	saison			saison	saison	saison	saison	saison	saison
<b>Oignon</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Petits pois</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Poireau</b>	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Poivron</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Pomme de terre</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Radis</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Salade</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Tomate</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Tomate biologique</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Autres légumes</b>	Variable en fonction des légumes											
<b>Abricot</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Ananas</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison
<b>Banane</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Cassis</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Cerise</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Citron</b>	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison
<b>Coing</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison
<b>Fraise</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Framboise</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Groseille</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Haricot</b>	Fortement hors	Fortement hors	Fortement hors	Fortement hors	Faiblement hors	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors	Fortement hors

## Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ

Aliment	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
	saison	saison	saison	saison	saison						saison	saison
<b>Kiwi</b>	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison
<b>Mandarine</b>	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison
<b>Mangue</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Melon</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Mirabelle</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Mûre</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Myrtille</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Nectarine</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Orange</b>	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison
<b>Pampleousse</b>	De saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison
<b>Pêche</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Pêche biologique</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Poire</b>	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Pomme</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Pomme biologique</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	De saison	De saison
<b>Prune</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Pruneau</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison
<b>Raisin</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison
<b>Rhubarbe</b>	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Faiblement hors saison	De saison	De saison	De saison	Faiblement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison	Fortement hors saison

<b>Autres fruits</b>	Variable en fonction des fruits
----------------------	---------------------------------

## Annexe 2 : Liste des facteurs d'émissions

Ingrédient	g CO2e / g	Source
<b>Fruits &amp; légumes</b>		
Artichaut	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Asperge	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Aubergine	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Avocat	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Betterave	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Blette	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Brocoli	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Carotte	0,0728	AGRIBALYSE® v1.2
Carotte biologique	0,0604	AGRIBALYSE® v1.2
Céleri	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Champignon	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Chou	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Chou de Bruxelles	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Chou fleur	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Concombre	0,0669	AGRIBALYSE® v1.2
Courge	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Courgette	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Endive	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Epinard	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Fenouil	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Maïs grain humide	0,299	AGRIBALYSE® v1.2
Navet	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Oignon	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Petits pois	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Poireau	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Poivron	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Pomme de terre	0,0897	AGRIBALYSE® v1.2
Radis	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Salade	0,0326	AGRIBALYSE® v1.2
Tomate	0,168	AGRIBALYSE® v1.2
Tomate biologique	0,202	AGRIBALYSE® v1.2
Autres légumes	0,124	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 : Légumes
Abricot	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Ananas	0,0912	Base Carbone® V11.3
Banane	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Cassis	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Cerise	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Citron	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits



## Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ

Ingrédient	g CO2e / g	Source
Coing	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Fraise	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Framboise	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Groseille	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Haricot	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Kiwi	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Mandarine	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Mangue	0,135	AGRIBALYSE® v1.2
Melon	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Mirabelle	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Mûre	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Myrtille	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Nectarine	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Orange	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Pamplemousse	0,00299	Base Carbone® V11.3
Pêche	0,169	AGRIBALYSE® v1.2
Pêche biologique	0,194	AGRIBALYSE® v1.2
Poire	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Pomme	0,0675	AGRIBALYSE® v1.2
Pomme biologique	0,11	AGRIBALYSE® v1.2
Prune	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Pruneau	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Raisin	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Rhubarbe	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Autres fruits	0,11	Moyenne de données AGRIBALYSE® v1.2 et Base Carbone® V11.3 : Fruits
Blé dur	0,639	AGRIBALYSE® v1.2
Blé tendre	0,389	AGRIBALYSE® v1.2
Colza	0,842	AGRIBALYSE® v1.2
Pois de printemps	0,189	AGRIBALYSE® v1.2
Tournesol	0,5	AGRIBALYSE® v1.2
<b>Viandes &amp; poissons</b>		
Bœuf	35,2	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Veau	16	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Agneau	11,8	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Brebis	16,2	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Chèvre	12,6	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Chevreau	14,3	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3

## Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ

Ingrédient	g CO2e / g	Source
Porc	5,04	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Canard	4,3	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Dinde	4,59	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Poulet	3,15	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Lapin	4,95	AGRIBALYSE® v1.2 + Ratio "viande nette commercialisable / poids vif" de la Base Carbone® v11.3
Bar	4,23	AGRIBALYSE® v1.2
Dorade	4,23	AGRIBALYSE® v1.2
Crevettes	9,27	Base Carbone® V11.3
Saumon	1,91	Base Carbone® V11.3 (Pêche origine Europe)
Thon	1,91	Base Carbone® V11.3 (Pêche origine Europe)
Truite	2,4	AGRIBALYSE® v1.2
Autre poisson (orig. Europe)	1,91	Base Carbone® V11.3
Autre poisson (orig. Tropicale)	3,83	Base Carbone® V11.3
<b>Autres</b>		
Œuf catégorie 0 (biologique - poids : 60g)	1,48	AGRIBALYSE® v1.2
Œuf catégorie 1 (en plein air - poids : 60g)	2,09	AGRIBALYSE® v1.2
Œuf catégorie 2 (au sol - poids : 61g)	2,28	AGRIBALYSE® v1.2
Œuf catégorie 3 (en cage - poids : 64g)	1,72	AGRIBALYSE® v1.2
Œuf (moyenne - poids : 60g)	1,72	AGRIBALYSE® v1.2
Pâtes	1,4	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Riz	0,44	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Semoule	0,44	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Pain	0,43	Base Carbone® V11.3
Biscottes	0,502	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Biscuits	2,51	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Beurre	11	Base Carbone® V11.3
Crème	0,86	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission

## Calculateur Bon Pour Le Climat : Guide d'utilisation & FAQ

Ingrédient	g CO2e / g	Source
Fromage à pâte dure	15	Base Carbone® V11.3
Fromage à pâte molle	7,9	Base Carbone® V11.3
Yaourts	2,52	Base Carbone® V11.3
Lait de brebis	1,62	AGRIBALYSE® v1.2
Lait de chèvre	0,936	AGRIBALYSE® v1.2
Lait de vache biologique	0,869	AGRIBALYSE® v1.2
Lait de vache	0,995	AGRIBALYSE® v1.2
Eau	0,022	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Jus de fruits et sodas	0,235	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Alcool pur	1,5	Base Carbone® V11.3
Grand vin	2,93	Base Carbone® V11.3
Champagne	2,93	Base Carbone® V11.3
Vin	1,47	Base Carbone® V11.3
Café	0,733	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Thé	0,367	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Soupes	0,873	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission
Huile de colza	1,97	Base Carbone® V11.3
Huile de tournesol	1,05	Base Carbone® V11.3
Farine	0,43	Base Carbone® V11.3
Levure liquide	0,363	Base Carbone® V11.3
Levure pressée	0,734	Base Carbone® V11.3
Levure sèche	3,2	Base Carbone® V11.3
Sucre	0,733	Base Carbone® V11.3
Cacao	3,44	AGRIBALYSE® v1.2
Café grain	1,34	AGRIBALYSE® v1.2
Charcuterie	5,17	Bilan Carbone® V6.1 - Guide des facteurs d'émission

### Annexe 3 : Crédits

Ce calculateur a été développé par ECO2 Initiative, engagé depuis plusieurs années dans l'alimentation durable. Pour plus d'informations, [cliquez ici](#).

