

Comment puis-je agir contre le réchauffement climatique ?

Pour éviter que le réchauffement climatique ne crée des changements irréversibles sur notre planète, **AGISSONS MAINTENANT !**

30 % du chemin à faire dans les réductions des émissions de gaz à effet de serre dépend des choix de chacun. Nous pouvons tous agir.

Pour arriver à la neutralité carbone, un Français doit réduire notre empreinte carbone de 12 tonnes CO₂/an à 2 tonnes CO₂/an. Cela implique de gros changements mais pas insurmontables, sur les 4 postes de notre empreinte carbone résumés en A, B, C, D : A pour Alimentation, B pour Bâti, C pour Consommation, D pour Déplacement.

Actions	Réduction en tonnes CO ₂ /an	Je choisis ce changement :	Détail des hypothèses posées pour le calcul de la réduction
A pour Alimentation			L'alimentation représente 1/4 de notre empreinte carbone
Je ne gaspille presque plus ma nourriture en réfléchissant aux quantités, moyen de conservation, ...	0,1		Le gaspillage alimentaire français représente 20 % de la nourriture et 15,3 millions tonnes CO ₂ . 33 % du gaspillage dans les foyers (Source : 1)
Je réduis mes portions de viande par 2 (recommandations Plan National Santé) et je les remplace par un mélange lentilles/céréales	0,6		Hypothèse : la moitié de la différence entre un "repas moyen" et un "repas végétarien" (Source 2). Le Plan Santé (PPNS) recommande : alimentation 50 % protéines végétales (lentilles, ...) /50 % protéines animales (viande, poisson, œufs, lait) et maximum 500 g viande /semaine
Je consomme l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille	0,2		Hypothèse : 1,5 l/jour et une émission de 0,39 Kg CO ₂ /litre d'eau en bouteille utilisée (Source : 3)
Je consomme tout en circuit court	0,2		Suppression de 90 % des émissions dues au fret alimentaire (Source : 2, données Eco2 Climat)
Je consomme des fruits et légumes de saison uniquement	0,16		Consommation de 300 g de fruits et légumes/jour, légume hors saison : 2 Kg CO ₂ /Kg, légume de saison 0,5 Kg CO ₂ /kg (Source : 3, exemple tomate) ; saison moyenne fruit-légume : 4 à 6 mois
Je me lance dans le zéro déchet et j'utilise une gourde	0,1		Hypothèse prise : mise à zéro de la quantité d'emballages ménagers utilisés en France
B pour Bâtiment			Le bâtiment représente 1/4 de notre empreinte carbone
J'isole ma maison	1,56		Hypothèse : passage d'une maison classée (E) à 300 KWh/m ² à une maison classée C à 140 KWh/m ² (Source:6), base 30 m ² /personne, chauffage au fioul, émissions liées fioul 324 g CO ₂ /kWh (Source:5)
Je passe d'une ancienne chaudière à fioul à une pompe à chaleur	1,51		Hypothèses : 30 m ² /personne à 140 kWh/m ² chauffage, émissions liées au fioul 324 g CO ₂ /kWh, rendement chaudière fioul ancienne 75 % , émission de 147 g CO ₂ /kWh électrique consommé pour le chauffage 2018 (source 4), rendement pompe à chaleur : 1 kWh donne 2 kWh
J'applique Indications Plan santé (18-19°C salon, 17°C chambres), j'utilise un thermostat pour diminuer la température la nuit	0,2		Baisse de 20 % du poste chauffage de tout le parc résidentiel français (Source : 2)
Je réduis ma consommation d'eau chaude par 3 par des écogestes (mousseurs sur mes lavabos, pommeau de douche économe, temps sous la douche réduit, lavage des mains à l'eau froide, bassines pour la vaisselle)	0,2		Hypothèses : chauffage au fioul, émissions liées au fioul 324 g CO ₂ /kWh (Source : 5), par les écogestes ci-contre, réduction de la consommation moyenne d'un français de 25 m ³ d'eau chaude à 7 m ³ soit une économie de 18 m ³ * 35 kWh/m ³ = 612 kWh.
J'opte pour du solaire thermique pour mon eau chaude	0,1		Hypothèses : l'installation solaire = 80 % de l'énergie pour l'eau chaude. Besoin de 16 m ³ * 80 % * 32,5 kWh/m ³ . Chauffage solaire remplace un chauffage précédemment au fioul, émissions liées au fioul 324 g CO ₂ /kWh (Source : 5)
Je limite mon streaming de vidéo	0,12		Le streaming de vidéo nécessite des data center et le transfert de données via internet et représente à lui-seul déjà 2 % de l'électricité mondiale et 1 % de notre empreinte carbone actuelle (avec une augmentation de + 10 % tous les ans !). 2 heures de streaming équivalent à 1 heure de four en consommation d'énergie !
J'économise 30 % d'électricité hors chauffage par des écogestes (éteindre les veilles la nuit, laver son linge à 30°C, dégivrer régulièrement son réfrigérateur ou congélateur, sécher le linge , couvercle sur casserole,...)	0,03		Hypothèses : consommation moyenne d'un foyer de 4 personnes en électricité (hors chauffage et eau chaude) : 2000 KWh/an. Emissions de l'électricité française : 51 g CO ₂ /kWh (Source : 4).
Quand je renouvelle mon électro-ménager, je m'équipe de matériel classé A	0,03		Hypothèse : consommation moyenne de 1100 Kwh/an/pers pour éclairage et électroménager (20 % éclairage, 80 % électroménager). Réduction potentielle de 60 % de la consommation entre un appareil peu efficace (classe B ou C) et du matériel très efficace (classe A). Emissions de l'électricité française : 51 g CO ₂ /kWh (Source : 4).
J'équipe mon logement de LED	0,03		Hypothèses : économie par le passage aux LED de 10 kWh/m ² /an (Source : 2). Surface 30 m ² /personne. Emission moyenne de l'électricité française consommée pour l'éclairage : 91 g CO ₂ /kWh

Actions	Réduction tonnes de CO ₂ /an	Je choisis ce changement :	Détail des hypothèses posées pour le calcul de la réduction
C pour Consommation de biens			La consommation de biens représente 1/4 de notre empreinte carbone
J'achète que si j'en ai réellement besoin	non chiffré		30 % des achats sont impulsifs, sans réel besoin essentiel
J'achète certains matériels en commun avec un ami (taille-haie, ...)	non chiffré		Acheter en commun, c'est diviser par deux l'empreinte carbone de l'objet
J'achète 3 fois moins de vêtements neufs en privilégiant l'achat d'occasion	0,22		Diviser par 3 le facteur "Emissions Textile et Habillement" (Source : 2)
J'achète d'occasion tout mon électro-ménager et mes produits high tech	0,16		Hypothèses prises : achat d'électro-ménager d'occasion et de produit high tech reconditionnés, émissions liées à la production et émissions liées au transport remises à zéro (Source : 2)
Quand j'achète neuf, j'achète du matériel robuste, réparable et je double sa durée de vie	0,16		Même hypothèses que la ligne ci-dessus, L'indice de réparabilité est un bon indicateur
D pour Déplacement			Les déplacements représente 1/4 de notre empreinte carbone
J'opte pour une éco-conduite et réduit de 15 % ma consommation (réduction vitesse de 10 km/h, peu ou pas de climatisation, bon entretien du véhicule)	0,3		Hypothèses : 13 000 Km/an, taux d'occupation du véhicule taux de 1,1 sur 8000 Km et de 2 sur 5000 Km. Eco-conduite : réduction de la vitesse de 10 km/vitesse autorisée, peu ou pas de climatisation, bon entretien du véhicule (pression des pneus, filtre à air, climatisation). Emissions de 175 g CO ₂ /km pour une citadine essence. (Source : 4)
Je prends le bus pour aller au travail au lieu de ma voiture	0,72		Hypothèse : réduction/3 par rapport émission pour un véhicule français moyen 175 g CO ₂ /km (Source : 4) sur 205 j de travail et un trajet de 30 Km AR
Je co-voiture tous les jours sur mon trajet au travail	0,68		Hypothèses : division par 2 des émissions de 222 g CO ₂ /Km pour un véhicule français moyen (sur l'analyse cycle de vie, Source : 4) sur 205 j de travail et un trajet de 30 Km AR
Je télétravaille 2 jours/semaine	0,55		Hypothèses : division par 2 des émissions de 222 g CO ₂ /Km pour un citadine française (sur l'analyse cycle de vie, Source : 4) sur 205 j de travail et un trajet de 30 Km aller-retour
Lors d'un renouvellement de véhicule thermique, j'achète une voiture électrique	1,2		Passage d'une émission de 222 g CO ₂ /Km (véhicule citadine essence) à 81 g CO ₂ /Km (calcul effectué sur l'analyse du cycle de vie ACV : construction véhicule + utilisation d'énergie en roulant) (Source : 4) - Hypothèses : 12 000 Km/an avec un taux d'occupation du véhicule taux de 1,1 sur 7000 Km et de 2 sur 5000 Km
J'utilise le vélo pour les trajets courts	0,31		Hypothèses prises : trajet 3 km AR , 365 jours/an, émission citadine essence 222 g CO ₂ /Km sur ACV (Source : 4) + surconsommation de 30 % sur les 2 premiers Km
Je ne prends plus l'avion qu'une fois tous les 5 ans au lieu d'une fois/an	2,14		Hypothèses prises : trajet en avion de 16000 km aller retour, émission au km : 166 g CO ₂ /Km/passager (Source : 7, long courrier + impact trainées vapeur)
Je prend le train au lieu de la voiture pour 2 voyages à travers la France en famille	0,10		Hypothèses : 2 trajets/an de 2000 Km à 4 personnes en voiture, comparé à un trajet en train. Emissions en train : 1,79 g CO ₂ /Km/pers (Source : 7). Emissions en voiture : 175 g CO ₂ /Km (Source : 4)
Je prend 3 co-voitureurs quand je voyage seul sur de grandes distances	0,33		Hypothèse : 1 trajet/an de 2000 Km à 4 personnes en voiture, comparé à un trajet à une personne. Emissions en voiture : 222 g CO ₂ /Km (analyse cycle de vie, source : 4)
Total de ma réduction d'empreinte carbone			

Le tableau ci-dessus regroupe des exemples d'actions mais n'est pas exhaustif et le niveau de réduction dépendra de votre situation initiale.

Pour plus de précisions sur votre empreinte carbone actuelle et comment la réduire, le plus simple est de calculer votre empreinte carbone sur des outils en ligne comme

<https://avenirclimatique.org/calculer-empreinte-carbone/> ou <https://nosgestesclimat.fr/simulateur/bilan>

Sources : 1 : https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/gaspillage_alimentaire-synthese_thematique_010166.pdf

2 : <http://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part/> issu Base Carbone ADEME.

3 : Base de données FoodGes disponible sur <https://www.bilans-ges.ademe.fr/fr/actualite/actualite/detail/id/23#>

4 : données 2018 sur <https://bilans-ges.ademe.fr/fr/basecarbone> et <https://www.carbone4.com/wp-content/uploads/2020/12/Transport-Routier- Motorisations-Alternatives-Publication-Carbone-4.pdf>

5 : https://www.bilans-ges.ademe.fr/documentation/UPLOAD_DOC_FR/index.htm?new_liquides.htm

6 : <https://www.lisolation.fr/comprendre-classe-energie-maison-appartement/>

7 : <https://www.bilans-ges.ademe.fr/fr/basecarbone>