

# 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 CO<sub>2</sub>/an à 2 tonnes CO<sub>2</sub>/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 <sub>2</sub> /an	Je choisis ce changement :	Détail des hypothèses posées pour le calcul de la réduction
<b>A pour Alimentation</b>			<b>L'alimentation représente 1/4 de notre empreinte carbone</b>
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 <sub>2</sub> . 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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /Kg, légume de saison 0,5 Kg CO <sub>2</sub> /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>B pour Bâtiment</b>			<b>Le bâtiment représente 1/4 de notre empreinte carbone</b>
J'isole ma maison	1,56		Hypothèse : passage d'une maison classée (E) à 300 kWh/m <sup>2</sup> à une maison classée C à 140 kWh/m <sup>2</sup> (Source:6), base 30 m <sup>2</sup> /personne, chauffage au fioul, émissions liées fioul 324 g CO <sub>2</sub> /kWh (Source:5)
Je passe d'une ancienne chaudière à fioul à une pompe à chaleur	1,51		Hypothèses : 30 m <sup>2</sup> /personne à 140 kWh/m <sup>2</sup> chauffage, émissions liées au fioul 324 g CO <sub>2</sub> /kWh, rendement chaudière fioul ancienne 75 % , émission de 147 g CO <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /kWh (Source : 5), par les écogestes ci-contre, réduction de la consommation moyenne d'un français de 25 m <sup>3</sup> d'eau chaude à 7 m <sup>3</sup> soit une économie de 18 m <sup>3</sup> * 35 kWh/m <sup>3</sup> = 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 <sup>3</sup> * 80 % * 32,5 kWh/m <sup>3</sup> . Chauffage solaire remplace un chauffage précédemment au fioul, émissions liées au fioul 324 g CO <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /kWh (Source : 4).
J'équipe mon logement de LED	0,03		Hypothèses : économie par le passage aux LED de 10 kWh/m <sup>2</sup> /an (Source : 2). Surface 30 m <sup>2</sup> /personne. Emission moyenne de l'électricité française consommée pour l'éclairage : 91 g CO <sub>2</sub> /kWh

Actions	Réduction tonnes de CO <sub>2</sub> /an	Je choisis ce changement :	Détail des hypothèses posées pour le calcul de la réduction
<b>C pour Consommation de biens</b>			<b>La consommation de biens représente 1/4 de notre empreinte carbone</b>
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
<b>D pour Déplacement</b>			<b>Les déplacements représente 1/4 de notre empreinte carbone</b>
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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /Km (véhicule citadine essence) à 81 g CO <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /Km/pers (Source : 7). Emissions en voiture : 175 g CO <sub>2</sub> /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 <sub>2</sub> /Km (analyse cycle de vie, source : 4)
<b>Total de ma réduction d'empreinte carbone</b>			

**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](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](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>