



RÉDUIRE



C'est quoi ?

Chaque Français émet en moyenne 11,9 tonnes d'équivalent CO₂ par an. À ce rythme, un enfant né aujourd'hui aura donc utilisé son budget carbone... à l'âge de six ans ! Pour réduire son empreinte carbone, les petits gestes du quotidien, bien qu'utiles, ne jouent qu'un rôle mineur. Il faut donc envisager un mode de vie totalement différent pour diminuer son empreinte carbone, comme moins prendre l'avion, manger moins de viande ou encore limiter l'usage d'internet. Pour que la France puisse atteindre les objectifs des accords de Paris (limiter le réchauffement mondial à +2°C), il faudrait que chaque français n'émette pas plus de 2t CO₂/an/français.

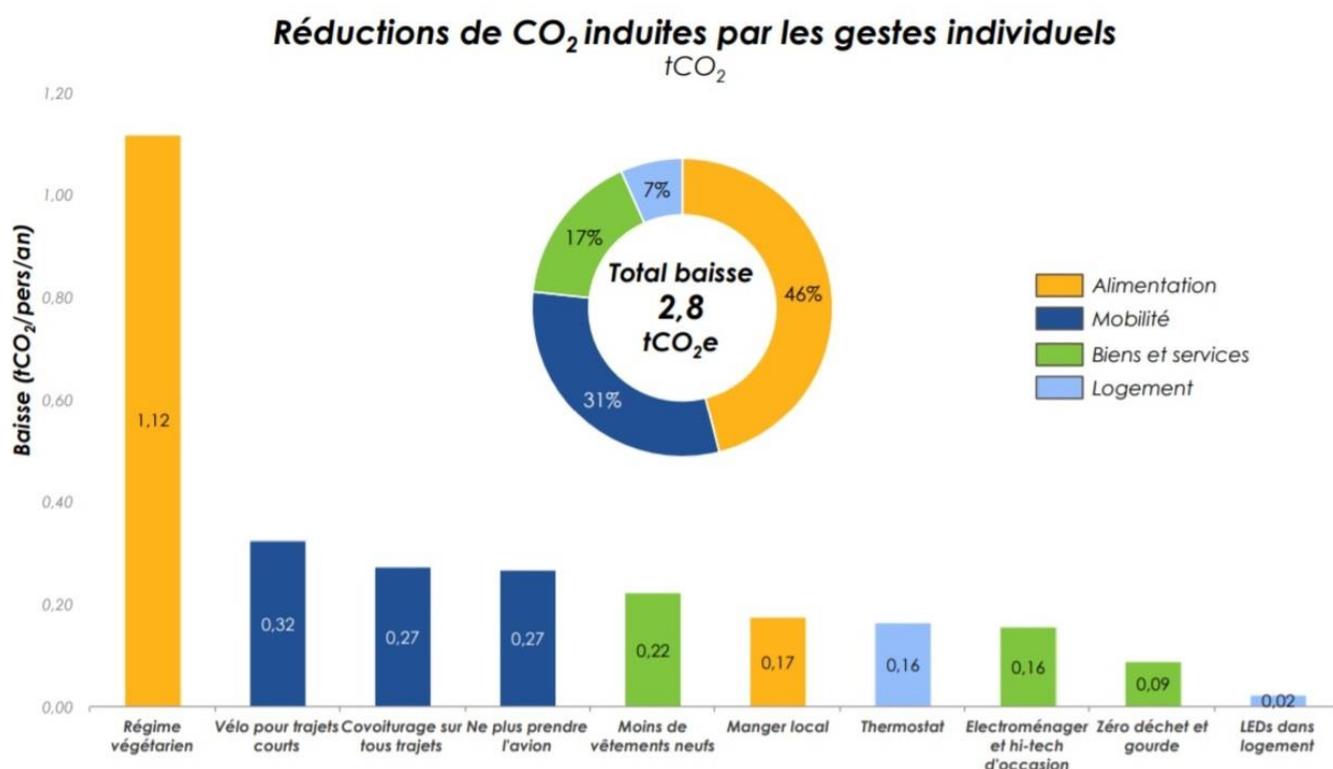


Comment ça fonctionne ?

Changer les ampoules de sa maison a 8 fois moins d'impact que de se passer de viande. Mettre sa télévision écran plat en veille économise 2 kWh par an, soit environ 106g de CO₂ éliminé. De quoi compenser à peine 900m en voiture !

Chaque individu peut, dans ses choix de tous les jours, réduire son empreinte carbone, c'est-à-dire limiter les émissions de gaz à effet de serre et ce dans plusieurs domaines comme :

- Les déplacements journaliers et occasionnels
- L'alimentation
- Les achats de la vie courante
- Le numérique
- La production de déchets
- Le logement



Émissions de gaz à effet de serre générées par des produits de consommation, sur l'ensemble du cycle de vie – NB : Les valeurs de CO₂ indiquées comprennent le recyclage d'une partie des matériaux en fin de vie, qui fait baisser l'empreinte carbone du produit – Source des données : ADEME, 2018

Qu'est-ce que l'empreinte carbone

L'empreinte carbone permet de mesurer la quantité d'émission de dioxyde de carbone liée à une activité, à une organisation, ou encore à une population. L'empreinte carbone permet d'évaluer la « pression environnementale » d'une population selon son niveau de vie. Grâce à l'empreinte carbone aujourd'hui il est possible de mesurer les besoins des populations en fonction des ressources que peut offrir la planète.

Les émissions de dioxyde de carbone prises en compte ne se limitent pas à un pays. En effet, afin de calculer l'empreinte carbone, il est nécessaire de prendre en compte les émissions directes et indirectes qui sont causées par la production et l'acheminement d'un produit ou d'un service.

L'intégralité du cycle de vie est donc pris en compte, à partir de la phase de recherche et développement, jusqu'à celles de fabrication, de conditionnement et de recyclage. [ex : pour évaluer l'empreinte carbone liée à la consommation de viande bovine provenant du Brésil, il faut donc tenir compte des émissions causées par l'acheminement du produit depuis l'Amérique latine. Enfin, la quantité de dioxyde de carbone émise lors de l'élevage des bovins doit aussi être prise en compte dans le calcul].

Qu'elle est la différence entre l'empreinte carbone et l'empreinte écologique ?

- L'empreinte carbone est mesurée en CO₂ [kg de dioxyde de carbone]
- L'empreinte écologique, quant à elle, se mesure en "surface terrestre bioproductive nécessaire pour produire les biens et services consommés par la population et absorber les déchets qui en découlent".



Les transports

Trajet en voiture

Propulser un véhicule de plus d'une tonne pour transporter un seul passager de 70 kg a de quoi susciter des interrogations. 70 % des salariés prennent pourtant leur voiture pour aller travailler, selon l'Insee. Certes, beaucoup n'ont pas le choix, mais même pour un trajet de moins d'1 km, 58 % des Français continuent de préférer la voiture ! Les transports en commun ou le covoiturage allongent bien sûr un peu le temps de trajet, mais évitent les embouteillages et permettent de nouer des relations. Si la voiture est indispensable, on peut adopter une conduite plus souple et rouler moins vite ce qui permet de limiter son impact.



Déplacement en avion

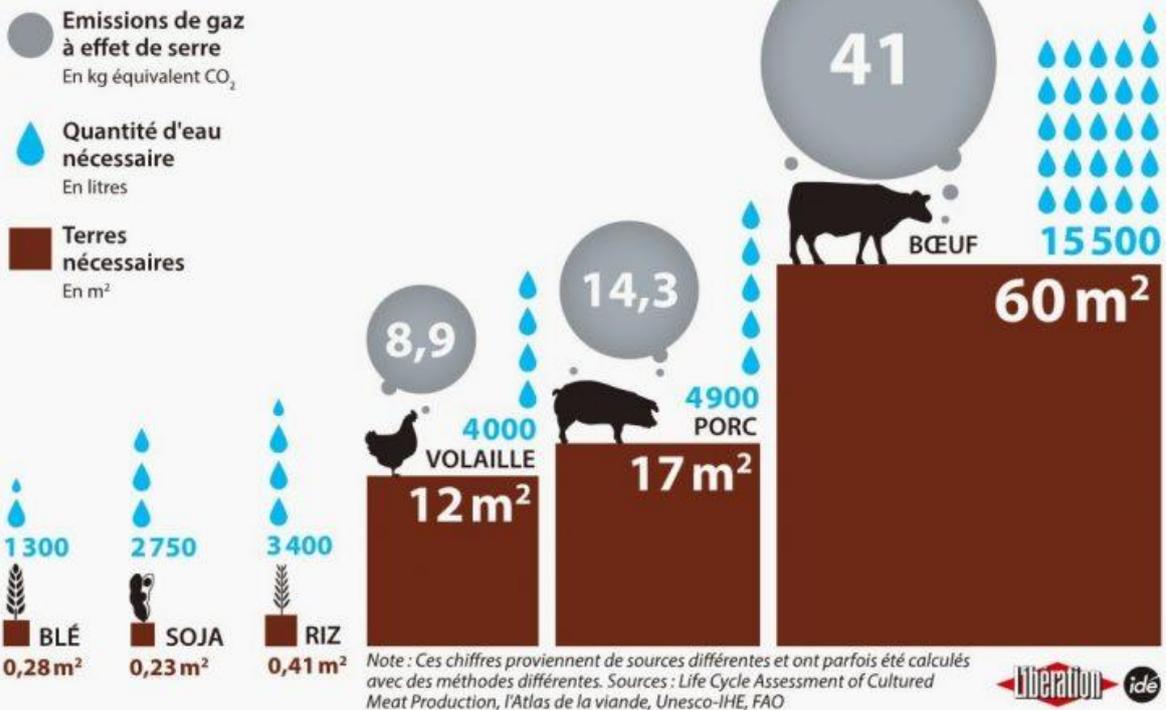
Un aller-retour Paris-New York ou 6 allers-retours Paris-Marseille émettent 1 tonne de CO₂/passager, soit la consommation annuelle d'un Français pour le chauffage de son domicile ou 5.000 km en voiture. Par comparaison, six allers-retours Paris-Marseille en TGV génèrent 24 kg CO₂ [40 fois moins]. Dans la mesure du possible, il faut donc éviter l'avion pour ses déplacements, en préférant la vidéoconférence pour un rendez-vous professionnel ou la France pour ses vacances. Si le trajet est vraiment indispensable, prenez un vol direct, car c'est lors du décollage que les avions consomment le plus de carburant.

L'alimentation

Changer son alimentation

L'alimentation pèse un quart de l'empreinte carbone d'un Français, selon une étude de l'Ademe de 2018 prenant en compte l'ensemble de la filière [production agricole, transport de marchandises, consommation d'énergie...]. Mais tout dépend de ce que l'on mange : 1kg de bœuf génère ainsi 16 Kg CO₂, contre 6 kg CO₂ pour le porc ou 0,7 kg CO₂ pour 1 kg de blé dur. Selon une étude parue dans Climatic Change, passer d'un régime riche en viande [plus de 100 grammes par jour] à un régime végétarien permet de réduire son empreinte carbone de 1.198 kg CO₂/an, soit plus de 10.300 km en voiture. La consommation de viande en France est cependant en recul : d'après le Crédoc, elle a diminué de 12 % en dix ans. Mais plus pour des préoccupations de santé et de prix que par vrai souci de l'environnement.

POUR LA PRODUCTION D'UN KILO



Biens de consommation

Modifier ses habitudes de consommation

Afin de réduire son empreinte carbone, il est essentiel de revoir certaines de ses habitudes de consommation. Des éco-gestes peuvent être adoptés au quotidien afin de limiter le gaspillage et d'arrêter de surconsommer. Il peut s'agir par exemple de :

- opter pour une énergie verte issue de ressources renouvelables dans son logement (comparer les différentes offres proposées par les fournisseurs d'électricité verte),
- trier et recycler ses déchets,
- privilégier les produits d'occasion ou reconditionnés au lieu du neuf.

								la(les) plus polluante(s)
ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES*	Télévision  320 à 466	Ordinateur portable  124	Ordinateur fixe  94 à 169	Tablette  31 à 63	Smartphone  14 à 33	Appareil photo  24 à 28	Montre connectée  4	-Production des matières premières
APPAREILS ÉLECTRO-MÉNAGERS	Four  71 à 187	Lave-vaisselle  193 à 220	Lave-linge  248 à 275	Sèche-linge  232 à 260	Réfrigérateur  196 à 237	Congélateur  243 à 332	Aspirateur  23 à 43	-Production des matières premières -Utilisation
MOBILIERS	Chaise  5 à 30	Table  15 à 18	Canapé  96 à 149	Salon de jardin  41 à 196	Lit  4 à 97	Matelas  210 à 262		-Production des matières premières
HABILLEMENTS ET CHAUSSURES	Chemise  9 à 10	Jean  20	T-shirt  4 à 7	Pull  7 à 49	Manteau  20 à 77	Robe  38 à 45	Chaussures  8 à 14	-Production des matières premières -Mise en forme et assemblage -Distribution (transport)

* Les émissions de gaz à effet de serre des équipements électroniques ne prennent pas à compte les émissions « invisibles » liées aux usages d'internet



1 kg Eq CO₂ ⇔ la pollution émise par une voiture roulant 9 km
 10 kg Eq CO₂ ⇔ 89 km
 100 kg Eq CO₂ ⇔ 893 km
 466 kg Eq CO₂ ⇔ 4 161 km

Qu'est-ce que la compensation carbone ?

La compensation carbone doit permettre de compenser les émissions de gaz à effet de serre. Cela consiste à équilibrer ses émissions de dioxyde de carbone, voir même à les neutraliser. Le principe de la compensation carbone est de financer des programmes de compensation des émissions de gaz à effet de serre. Ces programmes sont de plus en plus présents dans le monde.

L'intérêt de la compensation carbone est de permettre à chacun de compenser ses émissions carbone lorsque celles-ci ne peuvent être réduites.

Réduire son empreinte dans le numérique

Bien qu'invisibles et impalpables, les données qu'on échange sur Internet sont néanmoins traitées et stockées dans d'énormes centres de données partout dans le monde. Ces centres de données sont alimentés 24h/24, 7 jours sur 7 afin de transmettre vidéos, podcasts, musique, messages et tout ce qu'offre Internet, à nos téléphones, ordinateurs et autres appareils connectés. Toutes ces données que nous avons l'habitude d'avoir à notre disposition rapidement contribuent fortement à notre empreinte carbone numérique.

Ce n'est pas facile de mesurer son impact personnel, mais il existe des gestes pour le réduire comme :

- Ajustez ses paramètres d'alimentation
- Baissez la luminosité de son écran
- Activez la protection contre le pistage en mode strict
- Préférez le téléchargement au streaming
- Réutiliser ses recherches
- Bloquer la lecture automatique des vidéos
- Compenser son empreinte carbone numérique





AVANTAGES

- On fait des économies sur les factures.
- On participe à la lutte du réchauffement climatique.
- Il y a des éco-gestes qui permettent de réduire de façon considérable les émissions de gaz à effet de serre tout en préservant la santé (ex : limiter la consommation de viande).

INCONVENIENTS

- Pas toujours évident de changer ses habitudes et de renoncer à certaines choses.
- Certains éco-gestes n'ont pas beaucoup d'impact.
- Difficile de mesurer les émissions de CO₂ derrière chaque produit et gestes du quotidien.
- Il faudrait que tout le monde réduise son empreinte carbone afin de réduire les émissions de CO₂.

Pour en savoir plus :

<https://www.footprintcalculator.org/>

<https://www.missionenergie.goodplanet.org/fiche/poster-comment-reduire-son-empreinte-carbone-dans-le-numerique/>

<https://blog.interclima.com/reduire-son-empreinte-carbone/>

<https://www.consofutur.com/prendre-lavion-conseils-reduire-son-empreinte-carbone-4457/>

<https://medium.com/@greenly/r%C3%A9duire-son-empreinte-carbone-avec-les-commerces-%C3%A9co-responsables-64677d00ae1a>

<https://ecotoxicologie.fr/empreinte-carbone-biens>

