

Petit fascicule de transition écologique

Combien de dioxyde de carbone (CO₂) dans ma vie quotidienne pour être en paix avec le climat?

Usé par la société de consommation où l'on trouve du cheval dans des lasagnes de bœuf, du travail d'enfants dans les coutures des tee-shirts, du sang d'Orang outan dans les frites, chips, biscuits apéritifs, savons, shampoings ... et aussi des quantités diverses de pétrole, de canicules, de saisons brunes, de motifs de guerre de l'or noir, de corruptions, de conflits locaux, globaux, sociaux aux quatre coins du monde et dans le moindre acte d'achat quotidien?

Les infographies qui suivent tentent d'apporter les lignes directrices qui devraient permettre aux plus volontaires d'entres nous, de prendre la mesure de la transition écologique à entreprendre afin d'améliorer notre résilience face au changement climatique.

On appelle "empreinte carbone" la mesure du volume de CO₂ émis par un objet, une entreprise, un humain, dans son mode de vie ou de fonctionnement.

De nos jours, un ménage français émet en moyenne 7 tonnes de CO₂ par an*. Il est, dans ses usages privés de l'énergie, directement responsable d'une partie des émissions de CO₂ dans l'atmosphère, participant ainsi au dérèglement climatique.

Au regard de l'objectif quantitatif mentionné dans le projet de Stratégie Nationale Bas-Carbone** française, publié en décembre 2018, comment bien vivre avec 2 tonnes d'équivalent CO₂ par an? C'est le quota que doit tenir un humain du 21^{ème} siècle qui souhaiterait offrir une chance de vie paisible à leurs petits-enfants, voire leurs enfants. C'est aussi une équation difficile à résoudre dans notre société actuelle.

Nous exposons ci-après les solutions que nous avons adoptées.

**incluant les autres gaz émis (méthane, dioxyde d'azote et gaz frigorigène) convertis en «équivalent CO₂, eqCO₂» en fonction de leur Pouvoir de Réchauffement Global.*

***La transition écologique et solidaire vers la neutralité carbone. Ministère de la transition écologique et solidaire. Version projet, décembre 2018.*

Par quoi je commence pour passer en mode de vie durable?

*****c'est-à-dire en consommant 2 000 kg eqCO₂ par an*****

Mon empreinte "Se déplacer"

450 kg eqCO₂ /an/pers

J'analyse mon mode de déplacement :
[clac](#)

1. Est-ce que je prends l'avion?
2. Je roule trop (+ 10 000 km/an)?
3. Je suis parfois seul(e) dans ma voiture?
travail / quotidien / vacances
4. Je roule trop vite?

Mon empreinte "Se loger"

350 kg eqCO₂ /an/pers

J'analyse mon habitat :
[clac](#)

1. Mon logement est-il bien isolé?
2. L'énergie de mon chauffage est-elle décarbonée?
3. L'énergie de mon chauffe-eau est-elle décarbonée et efficace?
4. Mes autres usages sont-ils sobres en électricité?
5. Pourquoi ne pas produire mon électricité avec des panneaux photovoltaïques?

Mon empreinte "Se nourrir"

635 kg eqCO₂ /an/pers

J'analyse mon alimentation :
[clac](#)

1. Combien de ruminants (bœuf, agneau...) dans mon assiette?
2. Combien de produits laitiers, en particulier les fromages à pâte dure?
3. Des produits issus de l'agriculture biologique?
4. Combien de produits non-locaux/hors saison transportés par avion?
5. De l'alcool? Du café?

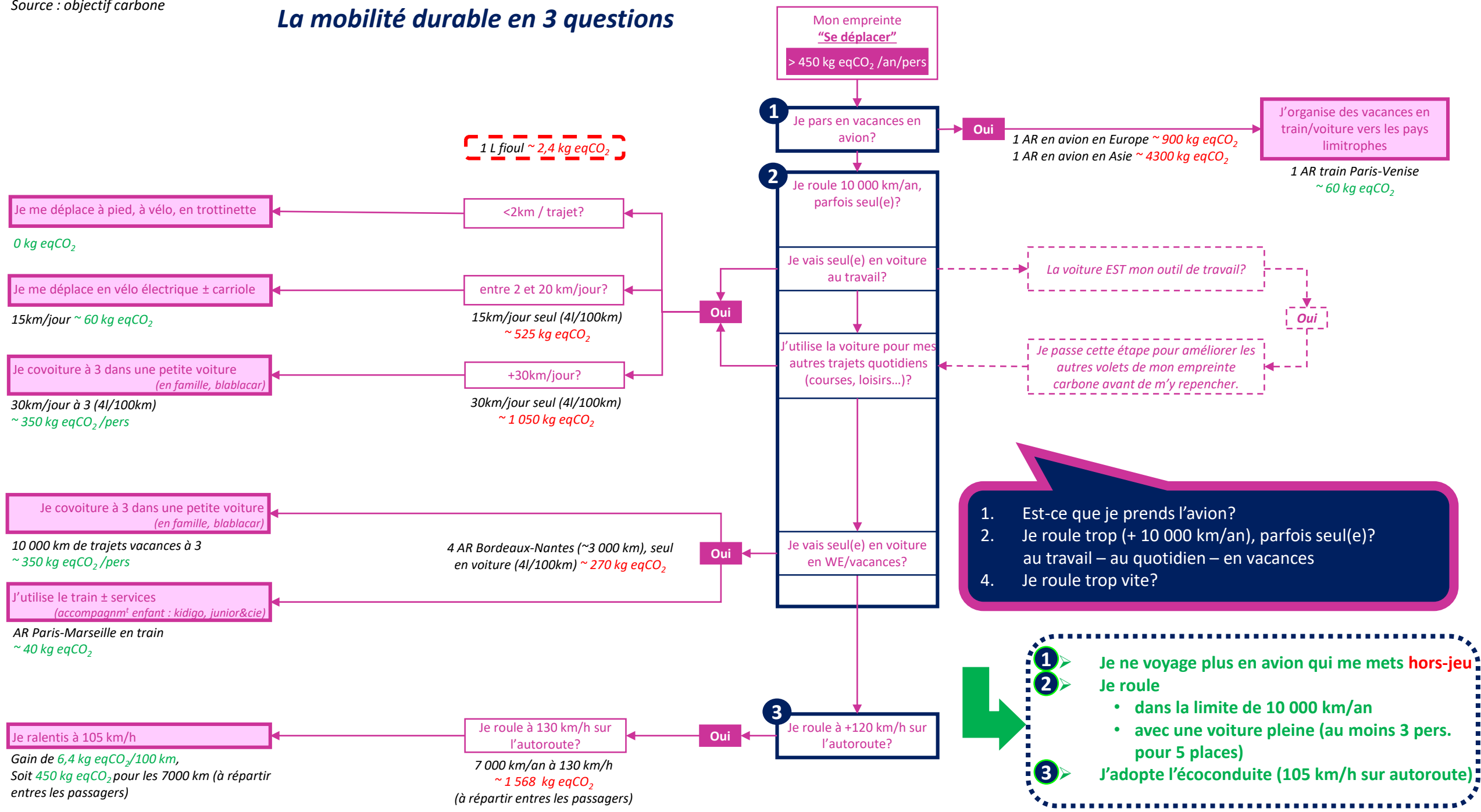
Mon empreinte "Participer au bien commun, s'équiper & se divertir"

565 kg eqCO₂ /an/pers

J'analyse ma consommation :
[clac](#)

- Au-delà de ma participation au service public :
1. J'ai de l'épargne en banque?
 2. Quelle part d'équipements achetés neufs pour quelle durée de vie?
 3. Reste-t-il de la place pour mes loisirs?

La mobilité durable en 3 questions



Le logement durable en 5 questions

Mon empreinte "Se loger" > 350 kg CO₂ /an/pers

1 Mon logement est isolé?

Je suis locataire - J'y serai attentif pour mon prochain logement - Je mobilise mon propriétaire pour améliorer l'empreinte carbone du logement

J'isole 1-fenêtres 2-toit 3-murs

Maison 4 pers. isolée 110m² chauffage EDF 7MWh/an ~ 140 kg eqCO₂ /pers.

Maison 4 pers. non isolée 110m² chauffage EDF 21MWh/an ~ 420 kg eqCO₂ /pers.

Non

maison

immeuble

Non

J'installe 1 poêle

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage bois 7MWh ~ 50 kg eqCO₂ /pers.

1 L fioul ~ 2,4 kg eqCO₂

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage Gaz ~ 330 kg eqCO₂ /pers.

Oui

2 Je me chauffe individuellement au fioul/gaz?

Le chauffage central de l'immeuble est au fioul/gaz?

Oui

Je (mon propriétaire) fais valoir l'obligation de travaux avant 2025 : « Fond travaux rénovation énergétique »

Provisions pour l'isolation par extérieur + combles/toit

Provisions pour changer les fenêtres avec du double vitrage

Provisions pour un changement de chauffage collectif

J'installe 1 pompe à chaleur

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage PAC+EDF ~ 120 kg eqCO₂ /pers.

3 Mon chauffe-eau est thermo-dynamique ou solaire?

Non

Chauffe eau 4 pers. 40m³ 4MWh/an ~ 300 kg eqCO₂ /pers.

J'installe un chauffe-eau solaire ou thermodynamique

Chauffe eau 4 pers. 40m³ - 1,5MWh/an ~ 100 kg eqCO₂ /pers. ~ 400€ d'économie/an

4 Mes autres usages sont-ils sobres en électricité?

Je réduis ma consommation d'électricité :
• T° 19°C pièce de vie, 16-17°C chambre, 14°C si longue absence
• Eclairage LED
• Mode eco four, lave-linge (30°, essor. 600tr/min), lave-vaisselle (50°)
• Entretien : Dégivrer congélateur / poussière grille-arrière

5 Pour aller plus loin : j'augmente ma résilience

J'installe des panneaux solaires photovoltaïques pour produire mon électricité

1. Mon logement est-il bien isolé?
2. L'énergie de mon chauffage est-elle décarbonée?
3. L'énergie de mon chauffe-eau est-elle décarbonée et efficace?
4. Mes autres usages sont-ils sobres en électricité?
5. Pourquoi ne pas produire mon électricité avec des panneaux photovoltaïques?



Je vise 2 MWh/an/pers dans mon logement:

- 1 ➤ J'isole
- 2 ➤ J'arrête le fioul/gaz qui me mettent hors-jeu
- 3 ➤ Je remplace mon chauffe-eau électrique standard
- 4 ➤ Je réduis le reste de ma consommation

L'alimentation durable en 5 questions

Mon empreinte "Se nourrir"
> 635 kg CO₂ /an/pers

Base végétalienne (légumes + céréales)
2,5 repas/j, 365j/an
~ 300 kg eqCO₂

1kg fruits & lég saison ~ 0,1 kg eqCO₂
1kg pain, pâtes ~ 0,6 kg eqCO₂
1kg riz ~ 2,8 kg eqCO₂

Il reste 335 kg eqCO₂ pour :

1. Combien de ruminant (bœuf, agneaux) dans mon assiette ?
2. Combien de produits laitiers, en particulier les fromages à pâte dure ?
3. Des produits issus de l'agriculture biologique ?
4. Combien de produits transportés par avion ?
5. De l'alcool ? Du café ?

- 1 ➤ Je me limite à 2kg/an de bœuf/agneau
- 2 ➤ Je me limite à 200l/an de lait selon mes préférences (20l/kg beurre, 10l/kg emmental, 6l/l crème...)
- 3 ➤ Je mange essentiellement des produits bio & locaux
- 4 ➤ Je me limite à 1 dose d'alcool 5 jours sur 7 et 2 cafés filtre par jour
- 5 ➤

Outres les légumes & céréales, mon panier contient :
Ex ici ~310 kg eqCO₂

Je mange plutôt du porc (1kg ~ 5 kg eqCO₂)
ou poulet (1kg ~ 3 kg eqCO₂)

1 portion 130g bœuf/mois ~ 45 kg eqCO₂
+ 1 portions 110g porc/sem ~ 30 kg eqCO₂
+ 3 portions 110g poulet/sem ~ 50 kg eqCO₂

Je mange plutôt du fromage à pâte molle et des yaourts
(1kg fromage pâte molle ~ 7 kg eqCO₂)
(1kg yaourt ~ 2,5 kg eqCO₂)
(1L lait ~ 1,2 kg eqCO₂)

25g camembert, roquefort, chèvre /j ~ 65 kg eqCO₂
50g comte /sem ~ 36 kg eqCO₂
100mL lait par jour ~ 45 kg eqCO₂

Je mange bio, pour ma santé et mon empreinte carbone
Viande, produits laitiers bio : 30% d'émissions CO₂ en moins

Je consomme rarement voire je supprime les fruits
exotiques

2 mangues 400g/an ~ 10 kg eqCO₂
1 ananas 1,8 kg/an ~ 20 kg eqCO₂

Je limite l'alcool, pour ma santé et mon empreinte carbone
(1L alcool ~ 1,5 kg eqCO₂)

1 dose d'alcool/j 5 jours sur 7 max ~ 80 kg eqCO₂
10g café moulu/j ~ 9 kg eqCO₂

Outres les légumes & céréales, mon panier contient-il :
Ex ici, les quelques choix alimentaires font largement dépasser
l'objectif d'alimentation durable ~ 1 300 kg eqCO₂

1 Du bœuf/agneau régulièrement?
(1kg bœuf, mouton ~ 20 kg eqCO₂)

1 burgers, steak 150g /sem ~ 160 kg eqCO₂
1 portion de mouton 250g /sem ~ 260 kg eqCO₂

2 Des produits laitiers pour chaque repas?
(1kg fromage pâte dure ~ 14 kg eqCO₂)
(1kg beurre ~ 10 kg eqCO₂)

50g comte /j ~ 255 kg eqCO₂

3 Des produits issus de l'agriculture biologique ?

4 Des fruits & légumes exotiques ou
hors saison transportés par avion ?
(1kg ~ 11 kg eqCO₂)

1 mangue 400g/mois ~ 53 kg eqCO₂
1 ananas 1,8 kg/mois ~ 240 kg eqCO₂

Des fruits/légumes hors saison, exotiques
transportés par bateau?
(1kg ~ 2,7 kg eqCO₂)

1 banane 150g/sem ~ 22 kg eqCO₂
Chocolat?

5 Alcool/café?
(1L alcool ~ 1,5 kg eqCO₂)

2 verres vin /j ~ 110 kg eqCO₂
1 bière /j ~ 180 kg eqCO₂
4 cafés filtre/j (20g) ~ 18 kg eqCO₂

La consommation durable en 3 questions

Equipements de base et d'occasion :
~ 193 kg eqCO₂/an/pers.

Mobilier d'occasion
Foyer 2 pers : 10 chaises bois, 1 table bois, 2 canapés, 3 lits, un salon de jardin
~ 35 kg eqCO₂/an/pers.

Electroménager d'occasion
Foyer 2 pers : 1 frigo, 1 cong, 1 lave linge, 1 lave vaisselle, 1 four, 1 micro-onde, 1 aspirateur, 1 machine à pain
~ 55 kg eqCO₂/an/pers.

Matériel informatique d'occasion
Foyer 2 pers : 1TV, 1 ordi portable, 1 tablette, 1 smartphone, 1 modem, 1 imprimante, 1 chaîne hifi
~ 51 kg eqCO₂/an/pers.

Vêtements d'occasion tous les ans
1 nouveau polo, 1 tshirt, 1 jean, 1 polaire, 1 pull laine, 1 robe, 1 manteau, 1 paire de chaussures de sport, et 1 en cuir
~ 52 kg eqCO₂/an/pers.

Je compte parmi mes équipements :
~ 725 kg eqCO₂/an/pers

Mobilier neuf
Foyer 2 pers : 10 chaises bois, 1 table bois, 2 canapés, 3 lits, un salon de jardin
~ 105 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Electroménager neuf amorti
Foyer 2 pers : 1 frigo, 1 cong, 1 lave linge, 1 lave vaisselle, 1 four, 1 micro-onde, 1 aspirateur, 1 machine à pain
~ 112 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Matériel informatique neuf amorti
Foyer 2 pers : 1TV, 1 ordi portable, 1 tablette, 1 smartphone, 1 modem, 1 imprimante, 1 chaîne hifi
~ 213 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Vêtements neufs tous les ans
1 nouveau polo, 1 tshirt, 1 jean, 1 polaire, 1 pull laine, 1 robe, 1 manteau, 1 paire de chaussures de sport, et 1 en cuir
~ 295 kg eqCO₂/pers.

**J'achète moins (j'emprunte, je loue, je partage)
J'achète d'occasion pour pouvoir m'offrir quelques loisirs**

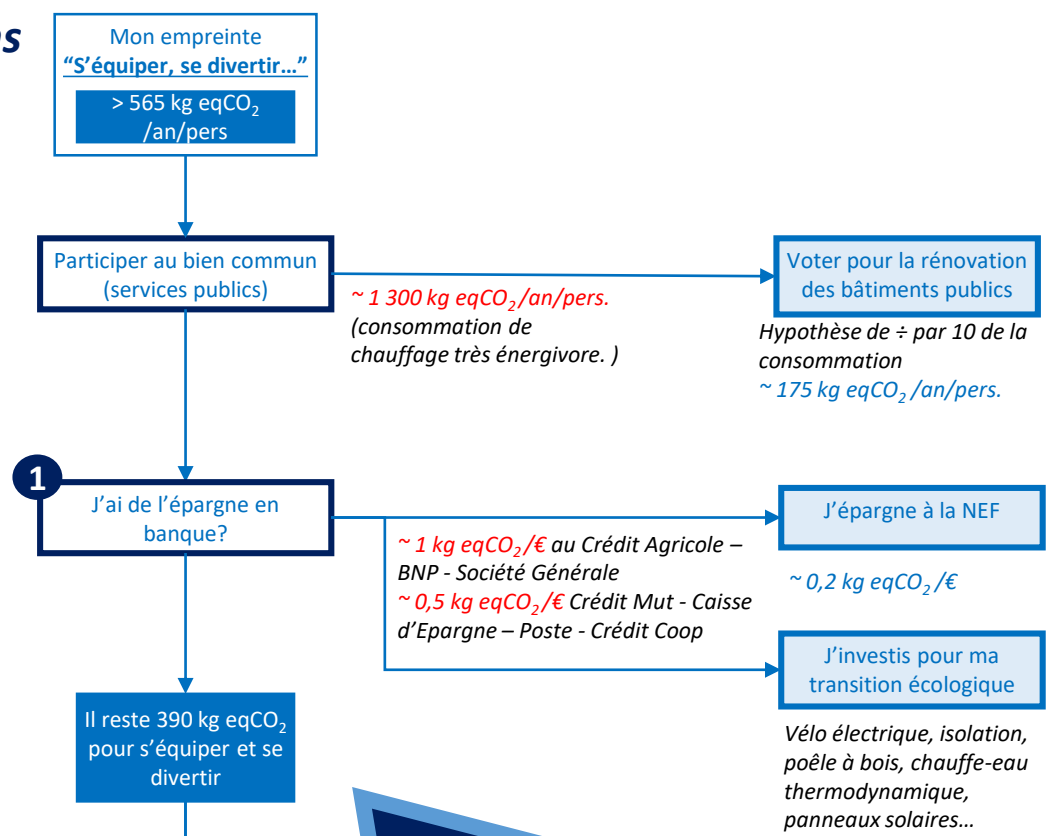
2 Je change d'équipements régulièrement et j'achète du neuf?

limiter les loisirs

3 Suis-je attentif à l'impact carbone de mes loisirs?

Utilisation internet
+ 4 restau, 4 spectacles, 6 ciné ~ 63 kg eqCO₂/an/pers.
+ 1 activité sport & loisirs annuelle de 200€/an ~ 54 kg eqCO₂/an/pers.
+ 1 stage d'1 semaine d'activité vacances 150€/an ~ 40 kg eqCO₂/an/pers.

Impact netflix? Streaming open bar? Loisirs carboné (jet ski...etc)
~



Au-delà de ma participation au service public :

1. J'ai de l'épargne en banque?
2. Quelle part d'équipements achetés neufs pour quelle durée de vie?
3. Reste-t-il de la place pour mes loisirs?

- 1 ➤ J'épargne à la NEF ou j'investis pour ma transition écologique
- 2 ➤ Si j'achète, c'est d'occasion (vêtement, cadeau...etc)
- 3 ➤ J'opte pour des loisirs sobres (Nature)

****Le mode de vie durable à 2 000 kg eqCO₂ par an ****

Mon empreinte "Se déplacer"

450 kg eqCO₂ /an/pers

- 1 Je ne voyage plus en avion qui me mets **hors-jeu**
- 2 Je roule
 - dans la limite de 10 000 km/an
 - avec une voiture pleine (au moins 3 pers. pour 5 places)
- 3 J'adopte l'écoconduite (105 km/h sur autoroute)

Mon empreinte "Se loger"

350 kg eqCO₂ /an/pers

- Je vise 2 MWh/an/pers dans mon logement:
- 1 J'isole
 - 2 J'arrête le fioul/gaz qui me mettent **hors-jeu**
 - 3 Je remplace mon chauffe-eau électrique standard
 - 4 Je réduis le reste de ma consommation

Mon empreinte "Se nourrir"

635 kg eqCO₂ /an/pers

- 1 Je me limite à 2kg/an de bœuf/agneau
- 2 Je me limite à 200l/an de lait selon mes préférences (20l/kg beurre, 10l/kg emmental, 6l/l crème...)
- 3 Je mange essentiellement des produits bio & locaux
- 4 Je me limite à 1 dose d'alcool 5 jours sur 7 et 2 cafés filtre par jour
- 5

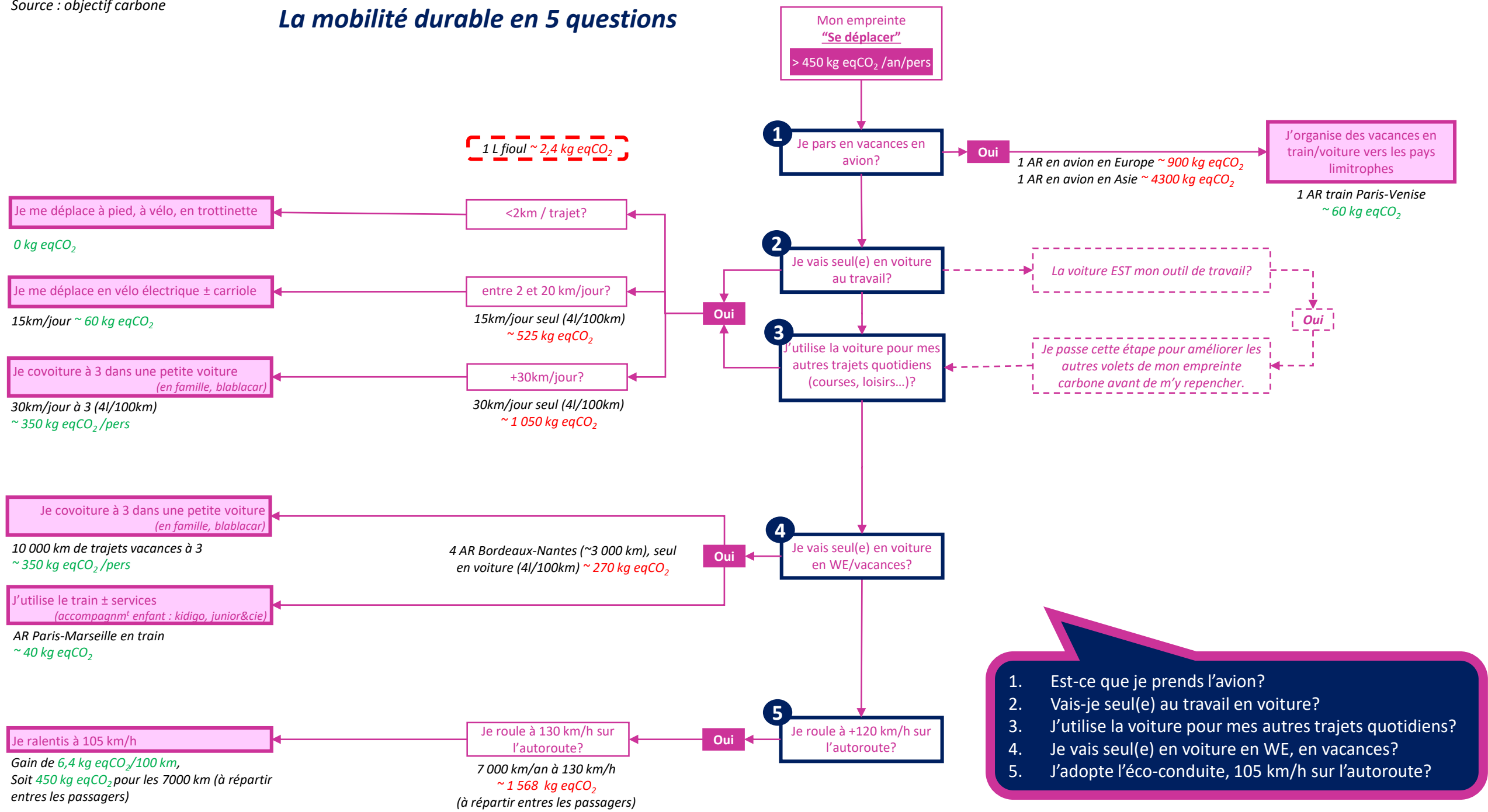
Mon empreinte "Participer au bien commun, s'équiper & se divertir"

565 kg eqCO₂ /an/pers

- 1 J'épargne à la NEF ou j'investis pour ma transition écologique
- 2 Si j'achète, c'est d'occasion (vêtement, cadeau...etc)
- 3 J'opte pour des loisirs sobres (Nature)

Autre visuel

La mobilité durable en 5 questions



1. Est-ce que je prends l'avion?
2. Vais-je seul(e) au travail en voiture?
3. J'utilise la voiture pour mes autres trajets quotidiens?
4. Je vais seul(e) en voiture en WE, en vacances?
5. J'adopte l'éco-conduite, 105 km/h sur l'autoroute?

La mobilité durable en 5 questions

1 L fioul ~ 2,4 kg eqCO₂

Mon empreinte "Se déplacer"
> 450 kg eqCO₂ /an/pers

1. Est-ce que je pars en vacances en avion?

Oui
1 AR en avion en Europe ~ 900 kg eqCO₂
1 AR en avion en Asie ~ 4300 kg eqCO₂

J'organise des vacances en train/voiture vers les pays limitrophes

1 AR train Paris-Venise ~ 60 kg eqCO₂

2. Vais-je seul(e) au travail en voiture?

& 3. J'utilise la voiture pour mes autres trajets quotidiens?

La voiture EST mon outil de travail? Oui

Je passe cette étape pour améliorer les autres volets de mon empreinte carbone avant de m'y repencher.

Oui

- <2km / trajet?
- entre 2 et 20 km/jour?
15km/jour seul (4l/100km) ~ 525 kg eqCO₂
- +30km/jour?
30km/jour seul (4l/100km) ~ 1 050 kg eqCO₂

Je me déplace à pied, à vélo, en trottinette

0 kg eqCO₂

Je me déplace en vélo électrique ± carriole

15km/jour ~ 60 kg eqCO₂

Je covoiture à 3 dans une petite voiture (en famille, blablacar)

30km/jour à 3 (4l/100km) ~ 350 kg eqCO₂/pers

4. Je vais seul(e) en voiture en WE, en vacances?

Oui
4 AR Bordeaux-Nantes (~3 000 km), seul en voiture (4l/100km) ~ 270 kg eqCO₂

Je covoiture à 3 dans une petite voiture (en famille, blablacar)

10 000 km de trajets vacances à 3 ~ 350 kg eqCO₂/pers

J'utilise le train ± services (accompagnm^t enfant : kidigo, junior&cie)

AR Paris-Marseille en train ~ 40 kg eqCO₂

5. J'adopte l'éco-conduite, 105 km/h sur l'autoroute?

non
Je roule à 130 km/h sur l'autoroute?
7 000 km/an à 130 km/h ~ 1 568 kg eqCO₂
(à répartir entre les passagers)

Je ralentis à 105 km/h

Gain de 6,4 kg eqCO₂/100 km, Soit 450 kg eqCO₂ pour les 7000 km (à répartir entre les passagers)

Le logement durable en 5 questions

Mon empreinte
"Se loger"
> 350 kg CO₂ /an/pers

1. Mon logement est-il bien isolé?

maison

Je suis locataire

J'y serai attentif pour mon prochain logement & je mobilise mon propriétaire pour améliorer l'empreinte carbone du logement

Non

Maison 4 pers. non isolée 110m² chauffage EDF 21MWh/an ~ 420 kg eqCO₂/pers.

J'isole 1-fenêtres 2-toit 3-murs

Maison 4 pers. isolée 110m² chauffage EDF 7MWh/an ~ 140 kg eqCO₂/pers.

immeuble

Non

Je (mon propriétaire) fais valoir l'obligation de travaux avant 2025 : « Fond travaux rénovation énergétique »

- 1. Provisions pour l'isolation par extérieur + combles/toit
- 2. Provisions pour changer les fenêtres avec du double vitrage
- 3. Provisions pour un changement de chauffage collectif

2. L'énergie de mon chauffage est-elle décarbonée?

Non

Je me chauffe individuellement au fioul/gaz?

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage Gaz ~ 330 kg eqCO₂/pers.

J'installe 1 poêle

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage bois 7MWh ~ 50 kg eqCO₂/pers.

J'installe 1 pompe à chaleur

Maison 4 pers. neuve RT2012 110m² chauffage PAC+EDF ~ 120 kg eqCO₂/pers.

Le chauffage de l'immeuble est au fioul/gaz?

Je (mon propriétaire) fais valoir l'obligation de travaux avant 2025 : « Fond travaux rénovation énergétique »

- 1. Provisions pour l'isolation par extérieur + combles/toit
- 2. Provisions pour changer les fenêtres avec du double vitrage
- 3. Provisions pour un changement de chauffage collectif

1 L fioul ~ 2,4 kg eqCO₂

3. L'énergie de mon chauffe-eau est-elle décarbonée et efficace?

Non

Chauffe eau électrique 4 pers. 40m³ 4MWh/an ~ 300 kg eqCO₂/pers.

J'installe un chauffe-eau solaire ou thermodynamique

Chauffe eau 4 pers. 40m³ - 1,5MWh/an ~ 100 kg eqCO₂/pers. ~ 400€ d'économie/an

4. Mes autres usages sont-ils sobres en électricité?

Non

Je réduis ma consommation d'électricité

- 1. T° 19°C pièce de vie, 16-17°C chambre, 14°C si longue absence
- 2. Eclairage LED
- 3. Mode eco four, lave-linge (30°, essor. 600tr/min), lave-vaisselle (50°)
- 4. Entretien : Dégivrer congélateur / poussière grille-arrière

5. Et produire mon électricité avec des panneaux photovoltaïques?

Pour aller plus loin : j'augmente ma résilience

J'installe des panneaux solaires photovoltaïques pour produire mon électricité

L'alimentation durable en 5 questions

Mon empreinte
"Se nourrir"

> 635 kg CO₂ /an/pers

Base végétalienne

1kg fruits & lég saison ~ 0,1 kg eqCO₂

1kg pain, pâtes ~ 0,6 kg eqCO₂

1kg riz ~ 2,8 kg eqCO₂

2,5 repas/j, 365j/an
~ 300 kg eqCO₂

Il reste
335 kg eqCO₂
pour :

1. Combien de ruminant (bœuf, agneaux) dans mon assiette ?

Oui

Du bœuf/agneau régulièrement
(1kg bœuf, mouton ~ 20 kg eqCO₂)

1 burgers, steak 150g/sem ~ 160 kg eqCO₂

1 portion de mouton 250g/sem ~ 260 kg eqCO₂

Je mange plutôt du porc (1kg ~ 5 kg eqCO₂)
ou poulet (1kg ~ 3 kg eqCO₂)

1 portion 130g bœuf/mois ~ 45 kg eqCO₂
+ 1 portions 110g porc/sem ~ 30 kg eqCO₂
+ 3 portions 110g poulet/sem ~ 50 kg eqCO₂

2. Combien de produits laitiers, en particulier les fromages à pâte dure?

Oui

Des produits laitiers pour chaque repas
(1kg fromage pâte dure ~ 14 kg eqCO₂)
(1kg beurre ~ 10 kg eqCO₂)

50g comte /j ~ 255 kg eqCO₂

Je mange plutôt du fromage à pâte molle et des yaourts
(1kg fromage pâte molle ~ 7 kg eqCO₂)
(1kg yaourt ~ 2,5 kg eqCO₂)
(1L lait ~ 1,2 kg eqCO₂)

25g camembert, roquefort, chèvre /j ~ 65 kg eqCO₂
50g comte /sem ~ 36 kg eqCO₂
100mL lait par jour ~ 45 kg eqCO₂

3. Des produits issus de l'agriculture biologique?

Non

Je mange bio, pour ma santé et mon empreinte carbone

Viande, produits laitiers bio : 30% d'émissions CO₂ en moins

4. Combien de produits non-locaux/hors saison transportés par avion?

Oui

Des produits exotiques / hors saison transportés par avion
(1kg ~ 11 kg eqCO₂)

1 manque 400g/mois ~ 53 kg eqCO₂
1 ananas 1,8 kg/mois ~ 240 kg eqCO₂

Je consomme rarement voire je supprime les fruits exotiques

2 mangues 400g/an ~ 10 kg eqCO₂
1 ananas 1,8 kg/an ~ 20 kg eqCO₂

Des produits exotiques / hors saison transportés par bateau
(1kg ~ 2,7 kg eqCO₂)

1 banane 150g/sem ~ 22 kg eqCO₂
Chocolat?

1 banane 150g/sem ~ 22 kg eqCO₂
Chocolat?

5. De l'alcool? Du café

Oui

Alcool et du café régulièrement
(1L alcool ~ 1,5 kg eqCO₂)

2 verres vin /j ~ 110 kg eqCO₂
1 bière /j ~ 180 kg eqCO₂
110g café moulu ~ kg eqCO₂

Je limite l'alcool, pour ma santé et mon empreinte carbone
(1L alcool ~ 1,5 kg eqCO₂)

1 dose d'alcool/j 5 jours sur 7 max ~ 80 kg eqCO₂
110g café moulu ~ kg eqCO₂

Outres les légumes & céréales, mon panier contient :

Ex ici, les choix alimentaires font largement dépasser l'objectif d'alimentation durable ~ 1 280 kg eqCO₂

Outres les légumes & céréales, mon panier contient :

Ex ici ~320 kg eqCO₂ + café?)

Source : micmac (base carbone ADEME)

La consommation durable en 3 questions

Mon empreinte
"S'équiper, se divertir..."
> 565 kg eqCO₂/an/pers
Il reste 390 kg eqCO₂ pour s'équiper et se divertir

Participer au bien commun (services publics)
~ 1 300 kg eqCO₂/an/pers.
(consommation de chauffage très énérgivore.)

Voter pour la rénovation des bâtiments publics
Hypothèse de ÷ par 10 de la consommation
~ 175 kg eqCO₂/an/pers.

1. J'ai de l'épargne en banque?

Oui ~ 1 kg eqCO₂/€ au Crédit Agricole – BNP - Société Générale
~ 0,5 kg eqCO₂/€ Crédit Mut - Caisse d'Epargne – Poste - Crédit Coop

J'épargne à la NEF

~ 0,2 kg eqCO₂/€

&

J'investis pour ma transition écologique

Vélo électrique, isolation, poêle à bois, chauffe-eau thermodynamique, panneaux solaires...

2. Je change d'équipements régulièrement et j'achète du neuf?

Oui

Mobilier neuf amorti Foyer 2 pers : 10 chaises bois, 1 table bois, 2 canapés, 3 lits, un salon de jardin
~ 105 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Electroménager neuf amorti Foyer 2 pers : 1 frigo, 1 cong, 1 lave linge, 1 lave vaisselle, 1 four, 1 micro-onde, 1 aspirateur, 1 machine à pain
~ 112 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Informatique neuf amorti Foyer 2 pers : 1TV, 1 ordi portable, 1 tablette, 1 smartphone, 1 modem, 1 imprimante, 1 chaîne hifi
~ 213 kg eqCO₂/pers. par année d'utilisation

Vêtements neufs tous les ans 1 nouveau polo, 1 tshirt, 1 jean, 1 polaire, 1 pull laine, 1 robe, 1 manteau, 1 paire de chaussures de sport, et 1 en cuir
~ 295 kg eqCO₂/pers.

Panier d'équipements :
~ 725 kg eqCO₂/an/pers

J'achète moins (j'emprunte, je loue, je partage)
J'achète d'occasion pour pouvoir m'offrir quelques loisirs

Mobilier d'occasion Foyer 2 pers : 10 chaises bois, 1 table bois, 2 canapés, 3 lits, un salon de jardin
~ 35 kg eqCO₂/an/pers.

Electroménager d'occasion Foyer 2 pers : 1 frigo, 1 cong, 1 lave linge, 1 lave vaisselle, 1 four, 1 micro-onde, 1 aspirateur, 1 machine à pain
~ 55 kg eqCO₂/an/pers.

Informatique d'occasion Foyer 2 pers : 1TV, 1 ordi portable, 1 tablette, 1 smartphone, 1 modem, 1 imprimante, 1 chaîne hifi
~ 51 kg eqCO₂/an/pers.

Vêtements d'occasion tous les ans 1 nouveau polo, 1 tshirt, 1 jean, 1 polaire, 1 pull laine, 1 robe, 1 manteau, 1 paire de chaussures de sport, et 1 en cuir
~ 52 kg eqCO₂/an/pers.

Panier d'équipements d'occasion :
~ 193 kg eqCO₂/an/pers.

3. Reste-t-il de la place pour mes loisirs?

Streaming open bar (netflix...)
Loisirs carboné (jet ski...)

limiter les loisirs

Utilisation internet
+ 4 restau, 4 spectacles, 6 ciné ~ 63 kg eqCO₂/an/pers.
+ 1 activité sport & loisirs annuelle de 200€/an ~ 54 kg eqCO₂/an/pers.
+ 1 stage d'1 semaine d'activité vacances 150€/an ~ 40 kg eqCO₂/an/pers.