

Petit fascicule de transition écologique

Oct 2020.

Juliette Heurtebis / @Société de Conseil Objectif Carbone, 16 av du drapeau, 92700 Colombes

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'entre 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 :

La mobilité durable :

450 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se déplacer »

J'analyse ma mobilité :
[clac](#)

Le logement durable

350 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se loger »

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

L'alimentation durable

635 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se nourrir »

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

La consommation durable

565 kg eqCO₂ /an/pers
pour « participer au bien commun,
s'équiper & se divertir »

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

Impact

+++

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

1. Mon logement est-il bien isolé?
2. L'énergie de mon chauffage est-elle décarbonée?
3. L'énergie de mon eau chaude sanitaire est-elle décarbonée et efficace?
4. Mes autres usages sont-ils sobres en électricité?

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?

- 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?

Ma mobilité durable en 3 questions :

450 kg eqCO₂ /an/pers pour « se déplacer »

Impact

+++

1 Est-ce que je prends l'avion?

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 Je roule trop (+ 10 000 km/an), parfois seul(e)

1 L fioul ~ 2,4 kg eqCO₂

au travail

Je vais seul(e) en voiture au travail?

Oui

<2km / trajet?

Je me déplace à pied, vélo, trottinette

0 kg eqCO₂

au quotidien

J'utilise la voiture pour mes autres trajets quotidiens ? (courses, loisirs...)

Oui

entre 2 et 20 km/jour?
15km/jour seul (4l/100km) ~ 525 kg eqCO₂

Je me déplace en vélo électrique ± carriole

15km/jour ~ 60 kg eqCO₂

+30km/jour?
30km/jour seul (4l/100km) ~ 1 050 kg eqCO₂

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

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

en vacances

Je vais seul(e) en voiture en WE, 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 à 3 ~ 350 kg eqCO₂/pers

J'utilise le train ± services (accompagné enfant : kidigo, junior&cie)

AR Paris-Marseille en train ~ 40 kg eqCO₂

3 Je roule trop vite?

Je roule à +120 km/h sur l'autoroute?

Oui

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)

Ma mobilité durable en 3 réponses :

La mobilité durable :

450 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se déplacer »



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

Impact

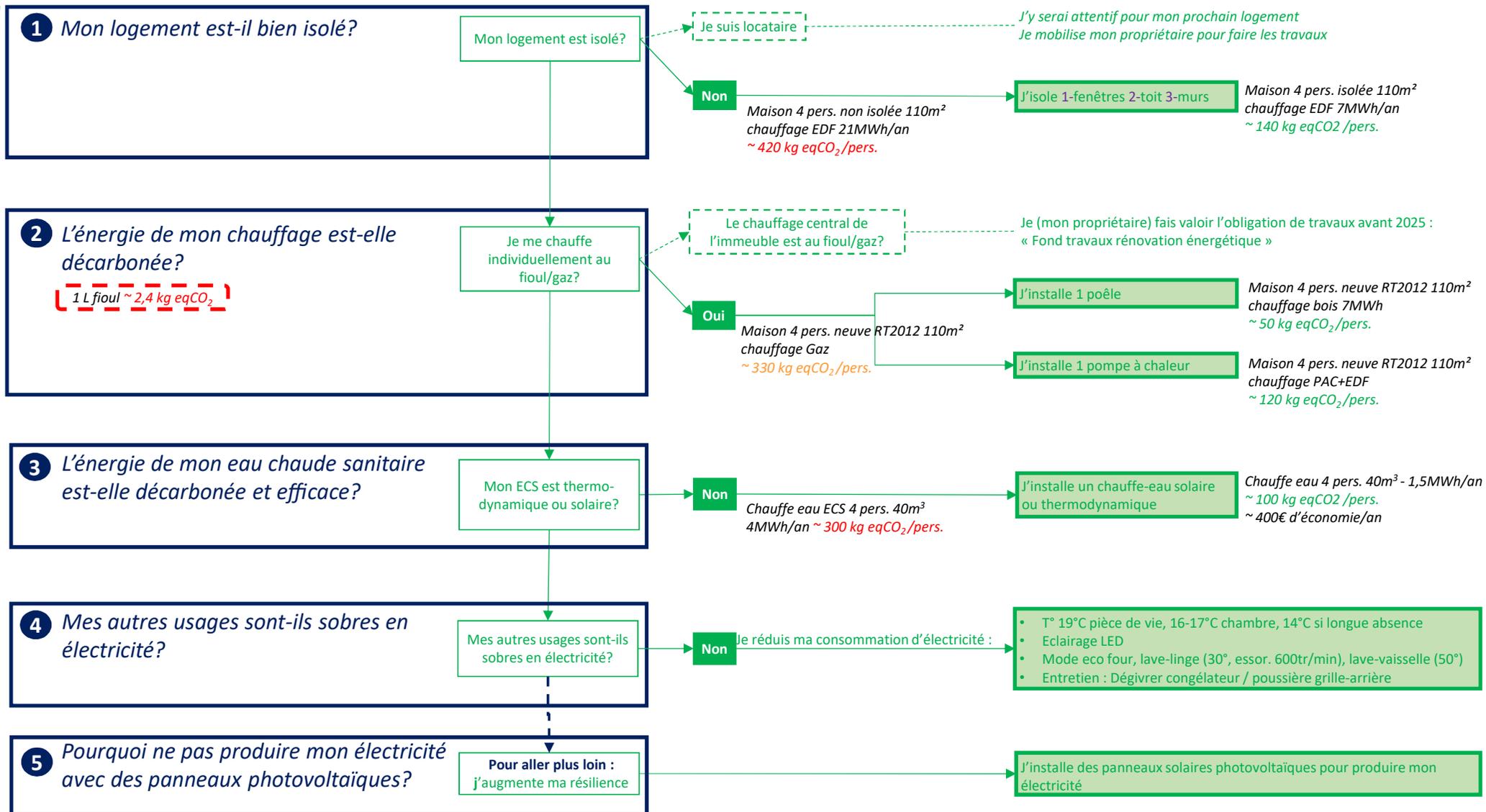
+++

Mon logement durable en 5 questions :

350 kg eqCO₂ /an/pers pour « se loger »

Impact

+++



Mon logement durable en 5 réponses :

Le logement durable

350 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se loger »



Je vise 10 000 kWh/an dans mon logement (~4 pers.):

- J'isole
- J'arrête le fioul/gaz qui me mettent **hors-jeu**
- Je remplace mon chauffe-eau (ECS) électrique standard
- Je réduis le reste de ma consommation électrique
- Je produis mon électricité

Impact

+++

Mon alimentation durable en 5 questions :

635 kg eqCO₂ /an/pers pour « se nourrir »

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

Il reste 335 kg eqCO₂ pour :

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

Impact +++

1 Combien de ruminant dans mon assiette ?

1kg bœuf, mouton ~ 20 kg eqCO₂

Du bœuf/agneau régulièrement?

2 Combien de produits laitiers, de fromages à pâte dure?

1kg fromage pâte dure ~ 14 kg eqCO₂
 1kg beurre ~ 10 kg eqCO₂

Des produits laitiers pour chaque repas?

3 Des produits issus de l'agriculture biologique?

Des produits issus de l'agriculture biologique ?

4 Combien de produits transportés par avion? Par bateau?

Avion : 1kg ~ 11 kg eqCO₂ Bateau 1kg ~ 2,7 kg eqCO₂

Produits exotiques, hors saison transportés par avion / bateau?

5 De l'alcool? Du café?

1L alcool ~ 1,5 kg eqCO₂

Alcool/café?

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

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

Oui
 50g comte /j ~ 255 kg eqCO₂

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

Oui
 1 mangue 400g/mois ~ 53 kg eqCO₂
 1 ananas 1,8 kg/mois ~ 240 kg eqCO₂
 1 banane 150g/sem ~ 22 kg eqCO₂
 Chocolat?

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

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

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

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

Source : micmac (base carbone ADEME), lafourche.fr

Mon alimentation durable en 5 réponses :

L'alimentation durable

635 kg eqCO₂ /an/pers
pour « se nourrir »



- 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 4 ➤ Je mange essentiellement des produits bio & locaux
- 5 ➤ Je me limite à 1 dose d'alcool 5 jours sur 7 et 2 cafés filtre par jour

Impact

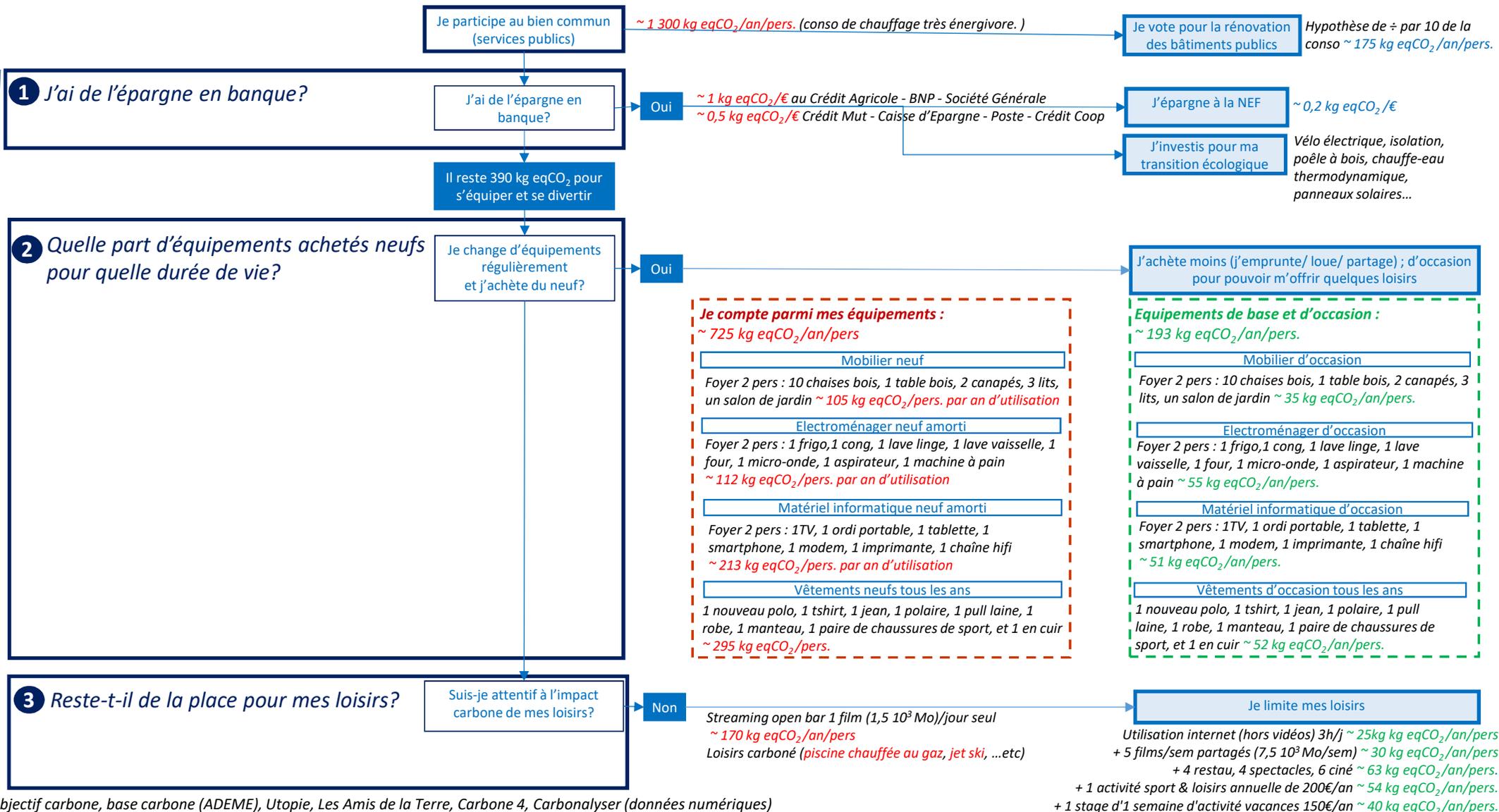
+++

Ma consommation durable en 3 questions :

565 kg eqCO₂ /an/pers
pour « participer au bien commun, s'équiper & se divertir »

Impact

+++



Source : objectif carbone, base carbone (ADEME), Utopie, Les Amis de la Terre, Carbone 4, Carbonalyser (données numériques)

Ma consommation durable en 3 réponses :

La consommation durable

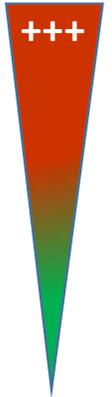
565 kg eqCO₂ /an/pers
pour « participer au bien commun,
s'équiper & se divertir »



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

Impact

+++



En résumé :

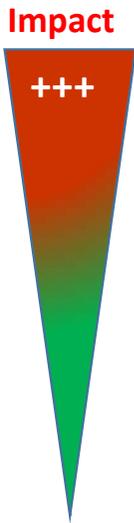
Le mode de vie durable à 2 000 kg eqCO₂ par an :

Ma mobilité durable :
450 kg eqCO₂ /an/pers pour « se déplacer »

Mon logement durable
350 kg eqCO₂ /an/pers pour « se loger »

Mon alimentation durable
635 kg eqCO₂ /an/pers pour « se nourrir »

Ma consommation durable
565 kg eqCO₂ /an/pers pour « participer au bien commun, s'équiper & se divertir »



- 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)

- Je vise 10 000 kWh/an 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
 - 5 Je produis mon électricité

- 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

- 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)

Source : objectif carbone