



## DEFI 2023 : Je réduis mon empreinte carbone\* !

\*...et ma facture !

Fait?	Eco-geste :	Niveau de difficulté	Impact environnemental
<input type="checkbox"/>	J'isole mon logement (en me faisant conseiller par l'ADIL de l'Oise)	☆☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je règle le thermostat sur 20°C <u>maximum</u> en journée et 17° la nuit	☆	
<input type="checkbox"/>	Je réduis ma consommation d'eau chaude	☆	
<input type="checkbox"/>	Je n'achète que des lampes à LED A++	☆	
<input type="checkbox"/>	Je débranche le chargeur dès que la batterie est pleine	☆	
<input type="checkbox"/>	Le soir j'éteins ma box, tous les appareils en veille et tout voyant lumineux	☆	
<input type="checkbox"/>	Je dégivre régulièrement mon frigo/congélateur	☆	
<input type="checkbox"/>	Je ne lance la machine à laver et le lave-vaisselle que lorsqu'ils sont pleins et pas au-delà de 50°C	☆	
<input type="checkbox"/>	Je prends des douches (courtes) plutôt que des bains et ne laisse pas couler l'eau pour rien	☆	
<input type="checkbox"/>	Je récupère l'eau de pluie	☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je me déplace autrement qu'en voiture individuelle et j'évite de prendre l'avion	☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je mange des produits locaux et de saison	☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je fais au moins 5 repas sans viande par semaine	☆	
<input type="checkbox"/>	Je réduis mes déchets de 30% (tri, compost,...)	☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je fais réparer mes appareils usagés	☆☆	
<input type="checkbox"/>	J'achète des produits d'occasion plutôt que neufs	☆☆	
<input type="checkbox"/>	Je vide régulièrement ma boîte mail	☆	

La compilation de ces éco-gestes vous permettra de réduire vos émissions de CO<sub>2</sub> d'environ 2,8 tonnes par an, soit environ 25 % de votre empreinte carbone annuelle (pour la calculer : [www.nosgestesclimat.fr](http://www.nosgestesclimat.fr))



## QUELQUES CHIFFRES...

**11,2 tonnes de CO<sub>2</sub>e\***, c'est ce qu'un Français émet en moyenne chaque année selon le Ministère de la Transition Écologique en 2018. L'origine de ces émissions est répartie selon le graphique ci-contre avec le **transport** en 1<sup>er</sup> poste de notre empreinte carbone, suivi de près par le **logement** (67% des consommations énergétiques rien que pour le chauffage, électricité), et notre **mode de consommation** y est également pour beaucoup.



**2 tonnes CO<sub>2</sub>e\***, c'est la quantité de gaz à effet de serre émise annuellement par personne dans un monde qui serait neutre en CO<sub>2</sub>. C'est aussi l'objectif à atteindre collectivement d'ici 2050 pour respecter les engagements de l'Accord de Paris et maintenir l'augmentation de la température mondiale à un niveau inférieur à 2 degrés.

C'est ambitieux... mais nos choix et des petits gestes du quotidien peuvent avoir de grandes conséquences : voici quelques repères sur des actions ayant plus ou moins d'impact environnemental. Ces chiffres sont issus du calcul du simulateur "Nos gestes climat" porté par l'ADEME et l'Association Bilan Carbone :

- ✓ **Préférer le train à l'avion** pour partir en vacances : 6 allers-retours entre Paris et Marseille en train émettent 24 kg CO<sub>2</sub>e\* par passager contre 1 tonne CO<sub>2</sub>e\* par passager en avion
- ✓ **Choisir une petite voiture écologique**, c'est 153g de CO<sub>2</sub> émis par km et par passager contre 229 pour les grosses voitures de type SUV
- ✓ **Diviser par deux ses déplacements en voiture** sachant que l'empreinte carbone annuelle liée à l'utilisation de la voiture thermique par un Français est de 2,13 tonnes CO<sub>2</sub>e\*. Une division par deux permet donc des économies de l'ordre de 1,1 tonne CO<sub>2</sub>e\* par an et par personne
- ✓ **Isoler intégralement son logement pour gagner 2 étiquettes** (DPE) permet de réaliser des économies de l'ordre de 42,15 kg CO<sub>2</sub>e/m<sup>2</sup>/an, soit 1,8 tonne CO<sub>2</sub>e\* par personne et par an
- ✓ **Équiper tout son logement de lampes à LED** permet une économie de 10 kWhEF/m<sup>2</sup>/an, soit 20 kg CO<sub>2</sub>e\* par an
- ✓ **Ne rien acheter de neuf** (habillement, appareils électroménagers et hi-tech) permet une économie d'environ 0,49 tonne de CO<sub>2</sub>e\* par personne et par an
- ✓ **Déposer son épargne dans une banque éthique**, c'est 268 g CO<sub>2</sub>e\* par euro épargné
- ✓ **Diviser par quatre sa consommation de viande** = 1,03 tonne CO<sub>2</sub>e\* par an.

\*CO<sub>2</sub>e : Pour avoir une empreinte carbone exprimée en une unité unique, les autres gaz à effet de serre sont tous convertis en quantité de CO<sub>2</sub> et on parle dans ce cas d' "équivalent CO<sub>2</sub>".

**Alors prêt à relever le défi et à réduire votre empreinte carbone de 2 tonnes CO<sub>2</sub>e ?!**