

**Agir, s'engager pour la  
planète**

# Table des matières

<b>I. Prendre conscience, s’informer et mesurer</b>	<b>3</b>
A. Introduction.....	3
B. S’informer via des sources légitimes.....	3
C. Comment éviter la désinformation ?.....	3
D. Mesurer l’impact de ses actions .....	4
<b>II. Agir individuellement</b>	<b>7</b>
A. Les différents écogestes applicables .....	7
B. Comparer les impacts .....	16
C. Le principe de sobriété.....	17
<b>III. Agir collectivement</b>	<b>17</b>
A. S’articuler avec l’action publique .....	17
B. Sensibiliser et s’engager .....	18
<b>IV. Auto-évaluation</b>	<b>18</b>
A. Exercice : Quiz .....	18
<b>Solutions des exercices</b>	<b>19</b>

## I. Prendre conscience, s'informer et mesurer

### A. Introduction

Les deux premières parties de cette formation ont permis de mesurer l'étendue et la complexité du système planétaire, l'ampleur des perturbations qu'il connaît et les conséquences que celles-ci pourraient avoir. Nous donnons dans cette troisième partie les premières clefs pour agir, à différentes échelles, et atténuer la perturbation ainsi que ses conséquences.

### B. S'informer via des sources légitimes

Étant donné la complexité et l'évolution rapide des phénomènes, la première recommandation est de **s'informer** en continu, via des sources légitimes. D'après l'étude *Information et engagement climatique*, les trois premiers canaux utilisés pour s'informer sur le changement climatique et son actualité sont dans l'ordre :

1. Les médias généralistes nationaux
2. Les discussions avec des proches et des amis
3. Les réseaux sociaux

Ces trois canaux ne sont pas l'objet d'une vérification sans faille, ils peuvent transmettre des informations en partie *erronées* ou *sorties de leur contexte*. Un exemple assez commun concerne la communication sur le réchauffement de 4 °C prévu d'ici la fin du siècle, sans expliquer que ce réchauffement concerne la température moyenne, et qu'il ne signifie pas qu'il fera 4 °C plus chaud partout sur terre.

Le GIEC et l'IPBES fournissent une information sûre, mais qui peut s'avérer être relativement technique et de compréhension ardue. Les publications de ces organismes, nommées « *Résumés à l'intention des décideurs* » des différents rapports, ou la vulgarisation de ces derniers par les médias traditionnels permettent une meilleure vision de la situation.

À ces sources, il convient d'ajouter les sources institutionnelles françaises comme le ministère de la transition écologique<sup>1</sup> ou l'agence de la transition écologique<sup>2</sup> (ADEME), qui permettent de suivre l'actualité concernant la perturbation de l'écosystème de manière claire et contextualisée.

### C. Comment éviter la désinformation ?

L'explosion des canaux d'information, notamment via les réseaux sociaux (Twitter, Facebook, YouTube, Instagram), augmente le risque de transmission d'informations erronées, voire mensongères. La biodiversité et le climat ne font pas exception, et sont aussi touchés par la désinformation. Pour continuer à profiter du contenu qui circule sur ces réseaux, il convient de les utiliser avec précaution, notamment en vérifiant d'où provient l'information de base grâce à des réflexes simples d'analyse :

- Est-ce que le tweet mentionne un article de recherche et n'est pas en contradiction déclarée avec les synthèses du GIEC et de l'IPBES,
- Est-ce que la description de la vidéo YouTube ou la légende du post Instagram renvoie vers le site d'une institution reconnue ?

Il est aussi important de **croiser** les sources. Si une information est avérée et reconnue par la communauté scientifique, elle sera très certainement *relayée* par des sources diverses. Enfin, il s'agit aussi d'utiliser son **esprit critique**, et de ne pas simplement se fier aux gros titres. Les conséquences terribles du réchauffement climatique et la gravité de la situation peuvent être complètement déformées par un titre tendancieux comme : « *Le GIEC annonce finalement un réchauffement de quelques degrés seulement* ».

---

1 <https://www.ecologie.gouv.fr/>

2 <https://www.ademe.fr/>

Contenu typique de désinformation sur le réchauffement climatique

**3 CONSEILS** POUR REPÉRER FACILEMENT LA DÉSINFORMATION SUR LE CLIMAT :

- 1 L'ÉCHELLE DE TEMPS**  
*Les tendances calculées sur des temps courts ne reflètent pas les tendances au long terme.*


- 2 LA QUALITÉ DES SOURCES**  
*Il faut que les propos soient sourcés et que leurs sources proviennent de revues scientifiques car les articles y sont approuvés par des pairs.*


- 3 DISTINGUER SCIENCE ET OPINION**  
*Consensus scientifique et opinion publique sont deux choses bien distinctes. Une tribune dans la presse ou une interview n'auront jamais la même valeur qu'un article revu par les pairs.*



**D. Mesurer l'impact de ses actions**

Dans la section précédente, les impacts de l'humanité sur le climat ont été présentés à l'échelle globale. Ils ont été rapportés au secteur d'activité ou à la population.

Mais, pour aller plus loin, nous pouvons recenser les **émissions individuelles** d'une *personne* ou d'une *entreprise* spécifiquement, on parle alors de **bilan carbone**. Ce dernier permet de mesurer quels biens consommés ou activités sont les plus émetteurs de gaz à effet de serre.

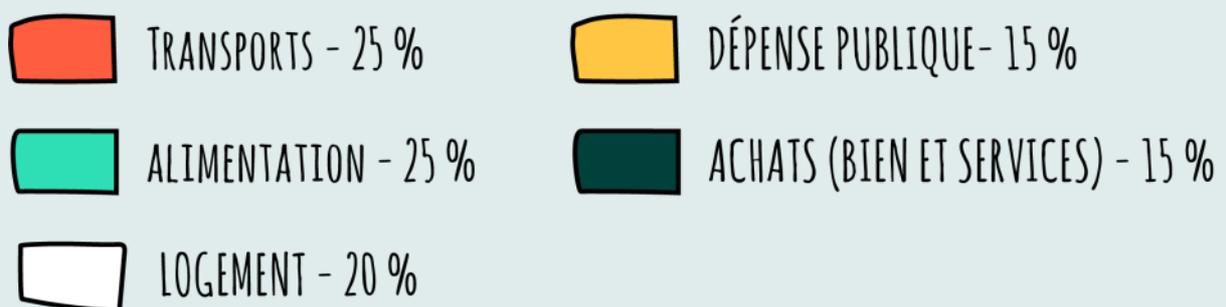
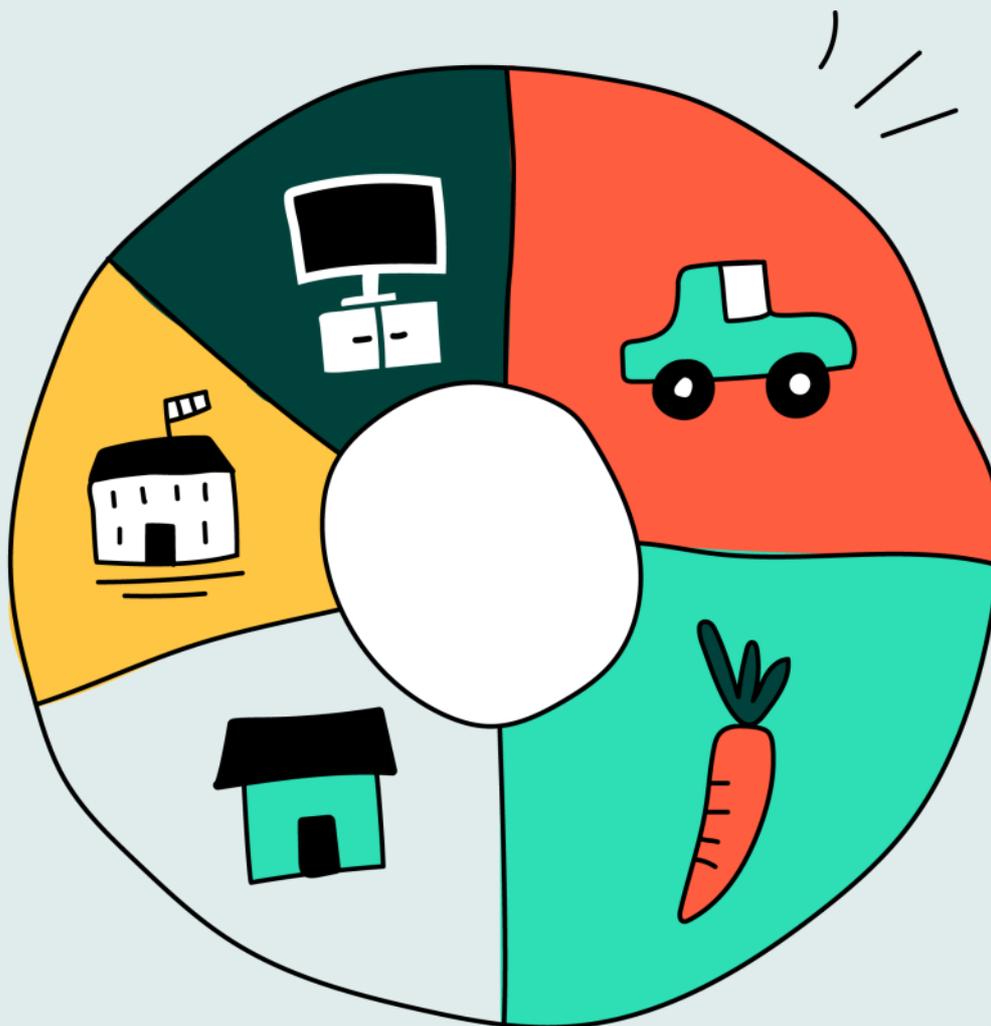
En 2021, le ministère de la transition écologique estime le bilan carbone moyen français à **8,9 tCO<sub>2</sub>eq. par habitant**, en sachant que ce chiffre ne tient pas compte de la déforestation importée ; laquelle correspond à l'achat de biens dérivant de la déforestation, ce qui signifie une diminution de la captation, et ce qui revient à une augmentation de l'émission.

Le cabinet de conseil Carbone 4<sup>1</sup> propose donc de revoir ce bilan à la hausse, et estime ce bilan moyen à **9,9 tCO<sub>2</sub>eq.**

Ce bilan moyen se décompose en 5 grandes catégories : le transport, l'alimentation, le logement, l'achat de biens et services, et la dépense publique.

1 <https://www.carbone4.com/>

## Fondamental



- **Je me déplace (les transports)** : les transports représentent un peu plus de 25 % du bilan moyen. Ces 25 % se décomposent entre la voiture (20 %) et l'avion (4 %).
- **Je mange (l'alimentation)** : l'alimentation représente un peu moins de 25 % du bilan moyen, et se décompose entre la viande (9 %), les boissons (5 %), le lait et les œufs (4 %) et les autres produits.
- **Je me loge (le logement)** : le logement représente 20 % du bilan moyen. Les émissions sont concentrées par le chauffage au gaz ou au fioul (12 %) et, dans une moindre mesure, par les émissions de la construction du logement (4 %) qui sont rapportées au temps d'utilisation.

- **Je consomme (les achats de biens et services)** : les achats de biens et services représentent 15 % du bilan moyen avec, par ordre d'importance, les achats pour la maison (électroménager, meubles, etc.), les loisirs, l'électronique et les télécommunications, et les vêtements.
- **Je vis en société (la dépense publique)** : la dépense publique recouvre toutes les émissions dues à la vie en société dans un pays (l'administration, la défense, la santé, l'enseignement, les infrastructures, etc). Ces émissions représentent un peu moins de 15 % du bilan moyen.

Ce bilan moyen est quelque peu réducteur, mais il permet de saisir les grands gisements d'émissions à l'échelle individuelle : *la voiture, la viande et le chauffage au gaz ou au fioul.*

Ce bilan carbone moyen français est légèrement supérieur au bilan moyen mondial qui se situe autour de 7,7 tCO<sub>2</sub>eq. d'après le GIEC.

Toutefois, les bilans peuvent être très inégaux : certaines régions du monde ont un bilan moyen individuel de 2,6 tCO<sub>2</sub>eq., et d'autres de 19 tCO<sub>2</sub>eq. Il est important de garder à l'esprit ces inégalités. En effet, **les 10 % plus riches sont responsables d'environ 40 % des émissions, les 40 % suivants d'environ 45 % et la dernière moitié de la population de seulement 15 %** des émissions mondiales.

Là encore, il convient de souligner les inégalités existantes au sein des régions. Il faut bien distinguer le bilan carbone d'un individu donné du bilan carbone national moyen.

En effet, comme tous les individus n'ont *pas le même comportement ou les mêmes modes de consommation*, certains peuvent avoir un bilan carbone bien plus important que d'autres. Une activité très polluante, mais pratiquée par peu de personnes, pèsera peu sur le bilan moyen, mais augmentera énormément le bilan des personnes pratiquantes.

C'est le cas, par exemple, de *l'aviation* qui ne représente que 4 % du *bilan moyen français*. Toutefois, réaliser un vol aller-retour de Paris à New York émet environ 2 tCO<sub>2</sub>eq par passager, soit 20 % du bilan moyen français.

D'après les Nations Unies, une situation climatique soutenable nécessiterait un budget mondial moyen d'émission par personne de **2,1 tCO<sub>2</sub>eq.**

Ce chiffre résonne avec celui de 2 tonnes généralement mentionné comme objectif. Ici encore, raisonner sur le bilan mondial occulte les inégalités d'émissions et de moyens de réduction. Viser une émission individuelle de 2 tonnes pour chaque individu n'est pas nécessairement **juste** ou **équitable**. Toutefois, cet ordre de grandeur, comparé au bilan moyen français, permet de *mesurer l'étendue de la tâche*, mais aussi *les voies pour y accéder*.

### Focus sur l'alimentation

Lors de la mesure d'un bilan carbone individuel, on procède généralement de la façon suivante :

- On **inventorie** ce qui est *consommé par la personne* (tant d'électricité et de vêtements par an, tant de repas avec de la viande par semaine, etc.).
- On **multiplie** les produits consommés par la *quantité de gaz à effet de serre émise en moyenne* pour produire ce type de produit.

Toutefois, il peut exister des différences d'émissions importantes entre deux produits du même type, suivant leur mode de production ou de livraison par exemple. Il est donc important de se questionner sur le type de produit que l'on consomme, mais aussi sur le produit en particulier. Deux packs de lessive de producteur différents peuvent ainsi avoir des impacts sur la biosphère très différents.

L'alimentation offre de nombreux exemples de telles différences d'émissions. C'est notamment le cas de la consommation de viande, qui représente presque **10 % du bilan moyen français total**.

En effet, la production de viande est très émettrice puisqu'elle cumule les émissions de production de l'alimentation du bétail et les émissions de méthane par le bétail. Toutefois, en fonction du bétail, ces émissions peuvent varier. Effectivement, les émissions de méthane ne sont pas identiques d'un animal à l'autre, ou car certains animaux consomment moins de céréales (donc moins d'émissions de production) sur leur durée d'élevage.

Ainsi, le **boeuf et l'agneau** sont particulièrement émetteurs, avec **plus d'une vingtaine de kg CO<sub>2</sub>eq.** par kilogramme de viande produit, par rapport au **porc ou au poulet**, qui affichent **moins d'une dizaine de kg CO<sub>2</sub>eq.** par kilogramme de viande produit.

Ces valeurs sont des estimations à l'échelle mondiale qui peuvent être précisées en fonction du pays d'origine. D'après l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, **1 kg de viande de bœuf** produite en **France** représente une émission de **22 kg CO<sub>2</sub>eq.**, alors que la même masse de viande produite en **Argentine** représente une émission de plus de **33 kg de CO<sub>2</sub>eq.**

Ces chiffres ne prennent pas en compte le transport, mais seulement les émissions dues aux techniques d'élevage et à la déforestation induite. L'empreinte de viande produite en Argentine et consommée en France est encore plus importante à cause du transport.

De façon identique, une tomate aura une empreinte carbone différente suivant son mode de culture (plein air, sous serre) et son importation (distance et mode de transport). Pour mesurer son impact réel sur le climat, il est important de faire attention à ces deux aspects : le type de produits consommés et leur mode de production et de transport.

#### **Attention** L'impact sur la biodiversité souvent oublié

Puisqu'il existe un indicateur unique qui permet de mesurer, d'agréger et de comparer les impacts, nous nous sommes concentrés sur le bilan carbone, et donc sur l'effet de l'activité sur le climat. Pour ce qui est de l'impact sur la biodiversité, il est difficile à agréger dans un seul indicateur. Il ne demeure pas moins primordial de s'interroger sur l'impact de ses actions et activités à l'échelle individuelle sur la biodiversité.

En ce qui concerne l'alimentation, les denrées les plus impactantes pour la biodiversité sont également les produits issus de la production animale. Près de 70 % de la surface agricole est utilisée pour l'élevage (pâturage, production de céréales pour l'alimentation des bêtes, etc.), ainsi que presque 30 % de la consommation d'eau mondiale.

Cela représente donc un impact colossal sur la biodiversité. Les 5 grandes causes de l'érosion présentées dans le chapitre précédent peuvent servir d'appui à l'analyse de l'impact. Il convient de se demander si telle activité ou tel produit alimente une ou plusieurs des causes : éviter toute consommation qui amène à une disparition d'habitats, une surexploitation ou un prélèvement non durable, une pollution, une émission de GES, et enfin un transport d'espèces.

## II. Agir individuellement

### A. Les différents écogestes applicables

Dès lors que questionner l'impact de ses actions à l'échelle individuelle est devenu une habitude, on peut modifier ses gestes afin de diminuer leur impact tout en fournissant une quantité d'effort raisonnable.

Nous proposons ici quelques gestes du quotidien permettant de réduire significativement leur impact. Carbone 4 estime qu'une action individuelle du consommateur moyen peut entraîner jusqu'à 20 % de réduction des émissions de gaz à effet de serre.

Cette liste n'est pas exhaustive et ne traite qu'un petit nombre de secteurs. Elle peut être complétée par les recommandations de l'Ademe ou de l'Office français de la biodiversité.<sup>1</sup> Ces actions offrent autant de voies concrètes pour matérialiser la prise de conscience de l'urgence et le désir d'engagement pour l'environnement.

Nous avons ciblé 6 enjeux sur lesquels un individu peut avoir un impact positif à son échelle :

1. **Le transport**
2. **L'alimentation**
3. **La consommation d'énergie**

<sup>1</sup> <https://agirbiodiversite.ofb.fr/les-gestes/>

4. Les déchets

5. La consommation de biens d'équipement

6. L'usage du numérique

**Le transport**

Nous avons vu que les transports représentent une part importante des émissions mondiales, et une part encore plus importante des émissions françaises : *plus d'un quart du bilan individuel moyen*.

Il est possible d'agir au niveau individuel pour limiter ces émissions, en favorisant des modes de transports moins polluants, notamment en réduisant l'usage de la voiture.

En effet, 40 % des trajets quotidiens effectués en voiture font moins de 3 km et pourraient être remplacés par d'autres modes de transport (transports en commun électrifiés, marche, vélo, et éventuellement autopartage, covoiturage).

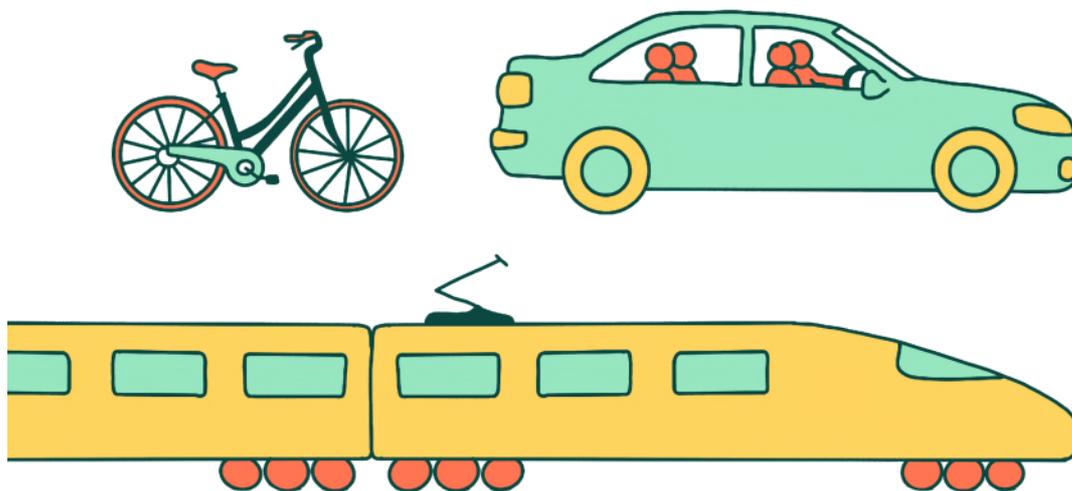
Concernant la mobilité domestique, les émissions de CO<sub>2</sub> liées à la mobilité sont les plus importantes dans les zones périurbaines.

D'après une étude du Shift Project, effectuer **50 % des trajets de moins de 7 km** et **20 % des trajets entre 7 et 15 km à vélo**, dans les zones de moyenne densité, permettrait de **diminuer les émissions de 2,3 MtCO<sub>2</sub>eq./an**, soit presque 2 % de toutes les émissions françaises dues au transport. D'une façon plus générale, si elle est possible, l'utilisation des transports en commun électrifiés doit absolument être privilégiée.

Service des données et études statistiques du ministère de la transition écologique.

**Conseil**

Favoriser l'usage du vélo et des transports en commun électrifiés.



La même étude montre qu'une *augmentation du covoiturage* permettrait aussi de réduire les émissions de façon conséquente. Un taux de remplissage moyen pour les trajets covoiturables (c'est-à-dire suffisamment réguliers) de 1,9 personne par véhicule pour le motif domicile - travail, et de 3,6 personnes par véhicule pour les autres motifs (déplacement, loisir, etc.) permettrait une réduction de **4,1 MtCO<sub>2</sub>eq./an**.

**Conseil**

Favoriser l'usage du covoiturage pour les trajets réguliers.

Enfin, pour limiter les émissions dues à la mobilité domestique, une solution efficace est de limiter la mobilité domestique, notamment par le développement du **télétravail**.

2 jours par semaine en télétravail pour la moitié des emplois permettraient une réduction de presque **1 MtCO<sub>2</sub>eq./an**.

**Conseil**

Favoriser le télétravail en cas de déplacement motorisé jusqu'au lieu de travail.

En ce qui concerne les voyages plus longs, il convient de privilégier le mode de **transport ferroviaire**. En effet, sur un trajet de 500 km, le train émet près de *100 fois moins* que la voiture ou l'avion. Les trajets de très longues distances, comme les vols transatlantiques qui ne peuvent être réalisés qu'en avion, doivent être limités au maximum. Ils représentent des émissions de l'ordre de la tonne de carbone par passager, et sont difficilement conciliables avec les objectifs d'un bilan carbone moyen d'environ 2 tonnes.

Source : émission par passager calculée à l'aide du site Impactco2<sup>1</sup> produit par l'Ademe : 1,2 kg CO<sub>2</sub>eq. par passager pour le train (avec le mix énergétique français) contre 115 pour l'avion.

**Conseil**

Privilégier le train ou l'autocar pour les trajets longs, et limiter au maximum les trajets très longue distance réalisables seulement en avion.

Enfin, concernant spécifiquement l'usage de la voiture et quelle que soit la distance parcourue, un changement dans le *mode de conduite* permet de réduire de façon importante la consommation de carburant, et donc l'émission de gaz à effet de serre. Rouler à **110 km/h au lieu de 130 km/h** permet une réduction des émissions de l'ordre de 20 %. Des démarrages progressifs et une plus grande utilisation du frein moteur permettent aussi de réduire son impact.

**Conseil**

Modifier son mode de conduite.

**L'alimentation**

Un autre quart du bilan individuel moyen français trouve sa source dans **l'alimentation**. À cet impact sur le climat, il faut ajouter un impact tout aussi important sur la biodiversité. Que ce soit du point de vue des émissions de gaz à effet de serre ou de l'impact sur la biodiversité, la part de l'agriculture consacrée à *l'élevage* est celle qui a le plus d'effet.

Un moyen simple et efficace à l'échelle individuelle de réduire son impact est de *réduire sa consommation de viande et d'autres produits d'origine animale*. La réduction de la consommation de ces produits, entraîne une diminution de la production animale, et cela entraîne une baisse de la **pression sur la biodiversité** ainsi qu'une **baisse des émissions**. La consommation de viande à elle seule représente *10 % du bilan carbone total moyen* selon l'étude Carbone 4 de 2021.

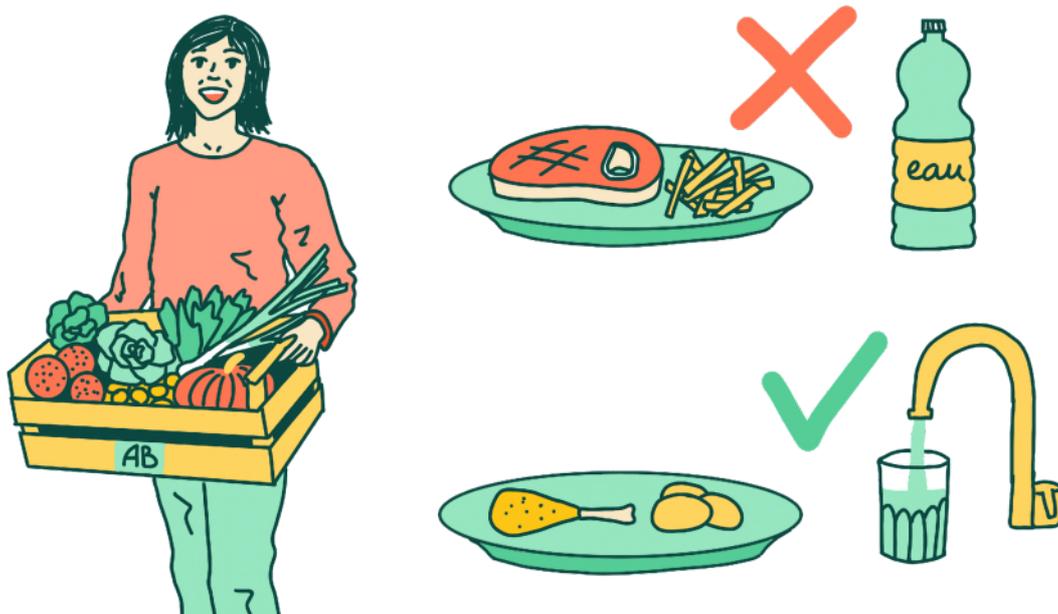
Diminuer sa consommation de viande tout en adaptant son régime afin d'avoir une alimentation équilibrée permet de réduire son impact sur l'écosystème et de préserver, si ce n'est d'améliorer, **sa santé**.

<sup>1</sup> <https://impactco2.fr/>

De plus, il faut privilégier toutes les productions bio en circuit court local, ce qui limite la disparition des habitats, les prélèvements et les pollutions. Il faut aussi éviter d'avoir recours à des espèces exotiques en matière de jardinage, ou encore plus de relâcher celles-ci en milieu naturel. En tant que gestionnaire ou propriétaire d'une zone naturelle, il faut augmenter la diversité des habitats au sein de cette aire et ne pas utiliser d'intrants.

**Conseil**

Diminuer sa consommation de viande et adapter son régime alimentaire.



Une réduction de l'impact de chacun sur l'écosystème passe aussi par une alimentation provenant d'une agriculture **bio, locale et de saison**. L'agriculture biologique préserve les eaux, les sols et les espèces présentes sur les parcelles. Elle **limite la pollution en général** et les effets des produits chimiques de synthèse sur la **santé humaine**.

Une agriculture locale permet, en outre, de limiter le *transport d'espèces, l'extinction de races locales* et les *émissions de gaz à effet de serre dues au transport*. L'agriculture de saison ne repose ni sur de la culture en serre ni sur de l'importation, elle s'affranchit donc d'importantes émissions liées au *chauffage* ou au *transport*.

**Conseil**

Avoir une alimentation bio, locale et de saison.

**La Consommation d'énergie**

La consommation d'énergie au sein du logement (chauffage, appareils électriques) représente une autre part importante du bilan individuel moyen français.

D'un foyer à l'autre, elle peut varier en fonction du type de chauffage, du niveau d'isolation et de la consommation énergétique du foyer, mais en moyenne elle représente aux alentours de *20 % du bilan*.

La consommation énergétique des foyers est principalement due au chauffage et à l'eau chaude sanitaire (77 %).

Il existe deux moyens pour réduire les émissions de la consommation énergétique :

- **Réduire sa consommation énergétique**
- **Réduire l'empreinte carbone de l'énergie utilisée**

Pour réduire sa consommation énergétique, un foyer peut changer ses *habitudes*, son *comportement*, par exemple en chauffant les pièces à une température moindre, et augmenter l'efficacité énergétique de son logement avec éventuellement une meilleure isolation.

Selon l'Ademe, diminuer la température de consigne dans le foyer de 1 °C permet de diminuer la consommation de 5 à 10 %.

Concernant l'isolation, le passage d'un diagnostic de performance énergétique E à un DPE B pour un appartement de 30 m<sup>2</sup> chauffé au gaz représente 1,3 tCO<sub>2</sub>eq.

#### Conseil

- Diminuer la température de son logement (19 °C dans les pièces à vivre, 17 °C dans la chambre).
- Isoler au mieux, voire profiter des aides pour rénover thermiquement son foyer.



Enfin, il existe des systèmes de chauffage moins émetteur que d'autres, notamment les **pompes à chaleur**, les **réseaux de chaleur** et les **radiateurs électriques**. En particulier car l'électricité française, qui est produite essentiellement par les sources nucléaires et renouvelables, émet relativement peu de carbone. La consommation moyenne d'un foyer français est de 4 600 kWh, le passage d'un système de chauffage au fioul à l'électrique pour une telle consommation permet d'économiser 800 kg CO<sub>2</sub>eq selon ENGIE.

#### Conseil

Utiliser un système de chauffage peu émetteur.

### Les déchets

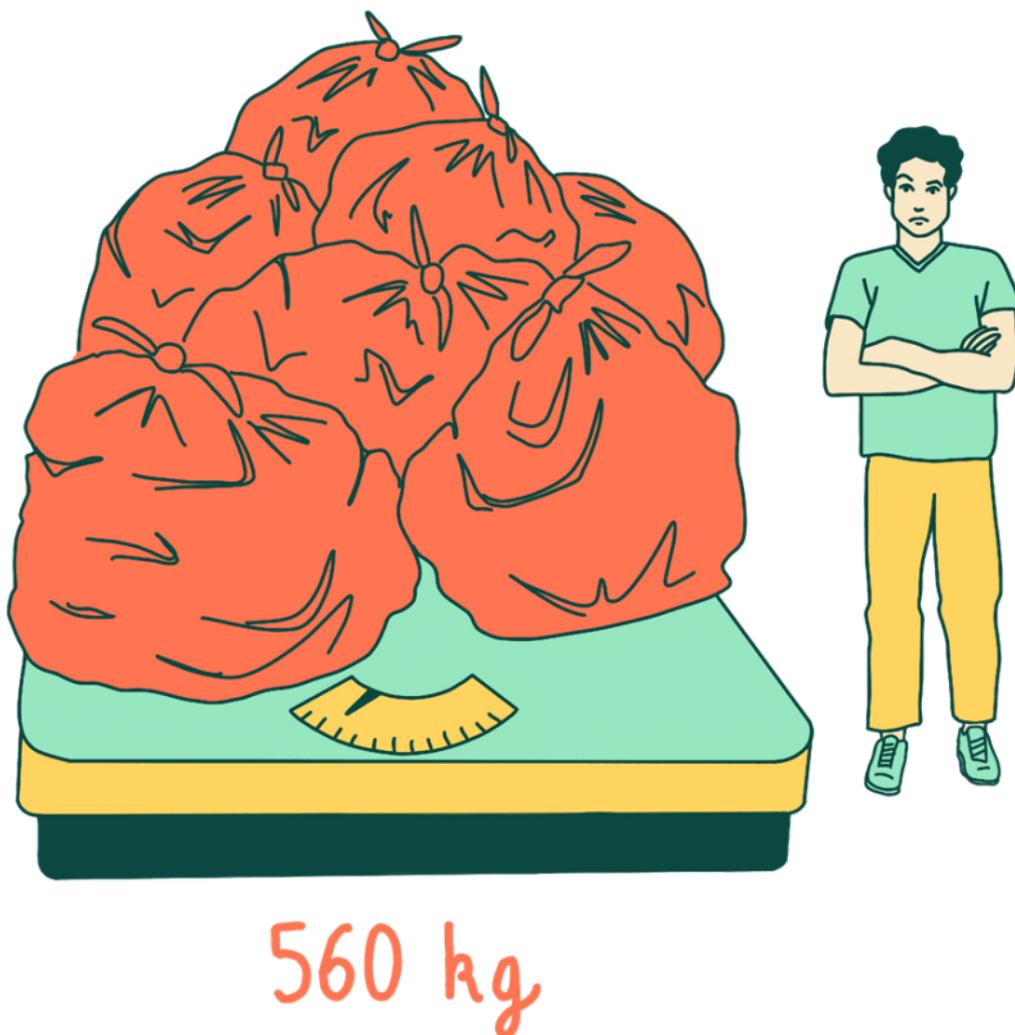
Le secteur des déchets représente des émissions de gaz à effet de serre lors du **transport** et du **traitement des déchets**, mais surtout à cause de l'**émission de méthane** lors de la *décomposition des déchets en décharge*.

L'**abandon** et l'**épandage** de déchets dans la nature présentent aussi des effets importants sur *la biodiversité*. Ces procédés peuvent **polluer l'eau** en infiltrant jusqu'aux *nappes aquifères*, **polluer le sol** en changeant son *acidité*, et **polluer l'air** en provoquant des *incendies spontanés*.

Enfin, ces déchets produisent un impact sur la faune et la flore, et peuvent être **dangereux ou toxiques pour les différentes espèces**.

**Conseil**

Faire attention à ne pas abandonner de déchets dans la nature et bien gérer ses déchets dangereux.



Les déchets représentent une quantité de matière très importante : un Français produit en moyenne *560 kg de déchets par an*.

Cette masse peut être **recyclée**, **éliminée** (c'est-à-dire incinérée ou stockée), ou **être perdue dans l'environnement** et avoir de graves conséquences.

Diminuer l'impact de ses déchets passe par une réduction de leur quantité totale et une augmentation de la quantité qui est recyclée. En outre, il faut savoir que certaines filières de recyclage ne sont pas efficaces, notamment pour les matières plastiques.

**Conseil**

Se renseigner sur les modalités locales de recyclage afin de maximiser la quantité de déchets recyclés, comme sur le site [Quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <http://www.quefairedemesdechets.fr/>

Enfin, la quantité de déchets est très liée à la consommation. La minimisation des déchets doit être pensée dès la consommation.

#### Conseil

- Acheter la quantité qui sera effectivement utilisée
- Consommer des biens peu ou pas emballés
- Utiliser une gourde, des couverts réutilisables et éviter le plastique à usage unique
- Créer soi-même ses produits de nettoyage à partir d'ingrédients naturels

À l'inverse, la réduction des déchets par la **réparation**, la **réutilisation** ou le **don** permet de diminuer la consommation globale. En ce qui concerne l'alimentation, le gaspillage représente *150 kg* par personne et par an. Sur ces *150 kg*, *29 kg* sont jetés directement par le consommateur. Réduire ses déchets permet aussi de diminuer l'impact de sa consommation selon l'Ademe<sup>1</sup>.

#### Conseil

- Réduire le gaspillage alimentaire
- Donner les objets encore utilisables
- Privilégier la réparation à l'achat de nouveaux objets

Les équipements du foyer représentent un enjeu important en termes d'émissions nationales et individuelles des Français. Ils couvrent, entre autres, les *appareils électriques* à forte et à faible composante électronique, les *textiles*, *habillement et chaussures*, les *meubles*, les *équipements de sport*.

Concernant les vêtements, les impacts sont divers et ont lieu à différents niveaux de la **chaîne de production du vêtement**.

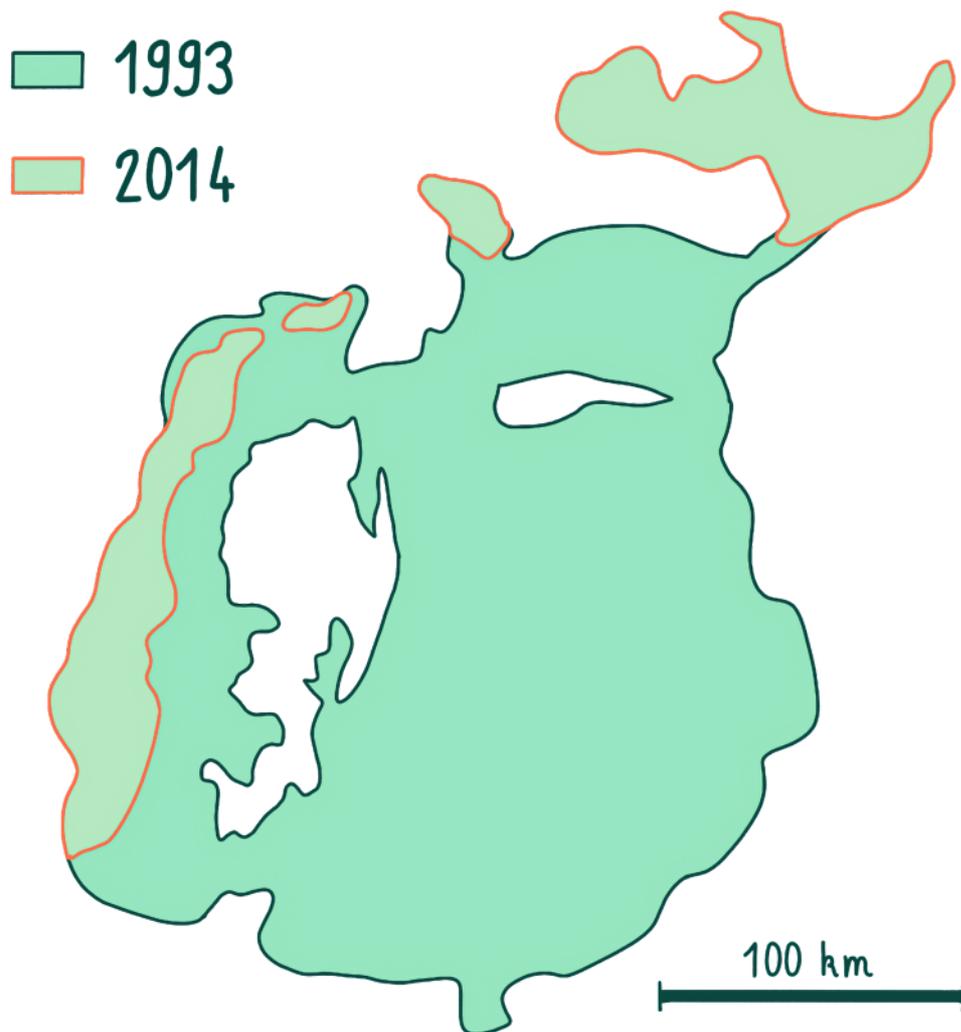
La culture du coton, par exemple, nécessite beaucoup *d'eau et de pesticides*, cela entraîne des impacts majeurs sur la biodiversité et la santé des agriculteurs.

Dans certaines régions, l'eau des rivières est détournée pour irriguer les champs en quantité suffisamment grande pour causer des problèmes environnementaux importants. La mer d'Aral a perdu, à cause de cette pratique, **les trois quarts de sa surface**, ce qui a rendu *l'eau plus salée et tué la plupart des formes de vie présentes*.

Ces impacts sont intensifiés par le niveau de consommation de la population : un adulte européen achète en moyenne *12 kg de vêtements par an*. Cette consommation est d'autant plus disproportionnée qu'*en moyenne 1/3 des vêtements ne sont pas utilisés*.

Là encore, la réduction de l'impact passe par une réduction de la consommation et par la consommation de biens textiles plus respectueux de l'environnement.

<sup>1</sup> <https://multimedia.ademe.fr/animations/alimentation/>



Mer d'Aral avant et après

**Conseil**

- Privilégier les matières comme le lin, le chanvre, moins gourmandes en eau, ou les matières recyclées
- Privilégier les vêtements en coton biologique

Enfin, les **pratiques de lavage** peuvent aussi permettre de diminuer son impact individuel, en diminuant sa consommation d'énergie, d'eau et l'impact de la lessive.

**Conseil**

- Laver les vêtements à 30 °C avec des lessives portant un label recommandé
- Faire sécher les vêtements à l'air libre
- Éviter le nettoyage à sec
- Laver moins souvent les vêtements en laine

De manière générale, quel que soit le type de biens d'équipement, allonger leurs **durées de vie** permet de réduire les impacts. En effet, en utilisant plus longtemps les objets, le consommateur en achète moins souvent et réduit ainsi l'empreinte de sa consommation.

**Conseil**

- Réparer plutôt que remplacer
- Recevoir ou acheter d'occasion des biens
- Donner ou vendre d'occasion des biens

Toutes ces actions permettent d'allonger la durée de vie moyenne des produits et donc de réduire leurs impacts. Attention toutefois à ce que le développement du marché de seconde main n'ait pas l'effet inverse d'augmenter la consommation.

C'est notamment le cas lorsque les individus vendent leurs biens d'occasion pour acheter un bien neuf, ou achètent plus de biens d'occasion, leur prix étant plus bas.

**L'usage du numérique**

Enfin, nous finissons cette liste d'écogestes du quotidien par le domaine du **numérique**. En effet, la croissance du numérique est très importante et ce secteur représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre mondiales, soit autant que l'aviation, et ce chiffre pourrait atteindre 7 % en 2040.

Pour chaque personne, l'usage du numérique a un peu plus d'impact qu'un voyage de 2000 km en voiture chaque année. Les premiers responsables des impacts du numérique sont les **terminaux « utilisateur »**. Il s'agit des **appareils électroniques** (en premier lieu les écrans de télévision), qui sont responsables de plus de 60 % des impacts. Les **centres de données et les réseaux** viennent ensuite avec des impacts moins importants.

La phase de fabrication (de la télévision, du centre de données, du réseau) a bien plus d'effet sur l'environnement que la phase d'utilisation. Ainsi, les actions les plus bénéfiques sont celles qui visent à **prolonger la durée de vie de l'objet**, et donc à limiter la fabrication de nouveaux objets.

**Conseil**

- Ne changer de smartphone que lorsqu'il n'est plus fonctionnel (même chose pour les autres terminaux : ordinateurs, écrans, tablettes, etc.)
- Préférer les terminaux recyclés et recycler son téléphone en fin de vie



On peut aussi agir sur la **phase d'utilisation**, notamment en réduisant la consommation énergétique du numérique.

**Conseil**

- Choisir le réseau le moins énergivore en fonction de ses usages et privilégier une connexion internet fixe
- Sur le téléphone fixe par exemple, la fibre est moins énergivore que le cuivre
- Basculer son téléphone en mode Wi-Fi une fois chez soi (plutôt que de rester en 3G ou 4G)
- Télécharger ses contenus consommés en mobilité en avance chez soi sur un réseau fixe (via Wi-Fi)
- Couper l'alimentation des équipements lorsqu'ils ne sont pas utilisés
- Débuter la charge d'un appareil uniquement lorsque la batterie a un niveau inférieur à 25 %

**B. Comparer les impacts**

Cette liste ne couvre pas tous les domaines où l'impact est produit à l'échelle individuelle, et chaque domaine n'est pas traité de façon exhaustive. Elle fournit toutefois de bons exemples de l'importance de l'impact que le comportement individuel peut générer. Pour d'autres écogestes, il est possible de consulter les sites de l'Ademe<sup>1</sup>, de l'Office français de la Biodiversité (OFB)<sup>2</sup>, ou d'autres sources documentées.

Il est important de questionner les écogestes proposés à la lumière de ce qui a été exposé dans les différents modules. En effet, les impacts sur l'écosystème peuvent être divers et la réduction d'un type d'impact ne doit pas se faire au prix de l'augmentation d'autres impacts.

1 <https://www.ademe.fr/>

2 <https://www.ofb.gouv.fr/>

**Remarque**

Début 2023, le chercheur Gautier Avril montrait qu'en hiver une tomate cultivée sous serre en Bretagne émet autant qu'une tomate importée depuis l'Afrique du Sud par camion. Si le calcul peut être questionné, il illustre qu'il est plus efficace de s'interroger régulièrement sur l'impact de sa consommation plutôt que de suivre « à l'aveugle » une doctrine.

Pour ce qui est des tomates, la solution la plus écologique est d'en consommer de mai à septembre, et de se rabattre sur d'autres aliments lorsque ce n'est plus la saison.

**C. Le principe de sobriété**

« **Éviter, Réduire, Compenser** » ou ERC est un principe de développement durable qui *hiérarchise les actions* à prendre pour *diminuer l'impact global d'un projet* sur l'écosystème planétaire.

En France, cette séquence est particulièrement utilisée pour les projets d'aménagements, mais elle peut servir de guide individuel au quotidien pour diminuer son impact.

**Complément**

En savoir plus sur le site du ministère de la transition énergétique<sup>1</sup>.

L'action à privilégier est l'**évitement** de l'impact. Cela fait écho au concept de « **Sobriété** » dont la définition exacte peut varier, mais qui désigne une *modération* dans la *production et la consommation* de produits ou de ressources, notamment énergétiques, par des changements de modes de vie et des transformations sociales. En matière de biodiversité, la compensation est une action de dernier recours, qui ne permettra pas de remplacer à l'identique, voire de conserver les fonctionnalités d'un milieu naturel supprimé ou fortement impacté.

Un comportement plus sobre *n'est pas synonyme de manque ou de privation*. La sobriété englobe aussi une transformation de ses attentes : consommer moins, mais consommer mieux.

Partir en vacances dans destinations accessibles en train ou pratiquer l'écotourisme permet aussi d'accéder à un confort particulier et à des ambiances dépaysantes. Le voyage sera différent d'un voyage à l'autre bout du monde, mais tout aussi appréciable. Il convient de découvrir et d'apprendre à apprécier ce mode de vie plus sobre.

**Complément**

En savoir plus : Office français de la Biodiversité<sup>2</sup>.

**III. Agir collectivement****A. S'articuler avec l'action publique**

Carbone 4 estime que pour atteindre l'objectif d'un bilan moyen de 2 tonnes, *25 % de la réduction* peut être réalisé par les individus, notamment en mettant en pratique les actions proposées, et les *75 % restants* par une *action collective* concernant aussi les entreprises et l'État.

Chacun à un rôle à jouer, et les actions de l'État, des entreprises et des individus doivent s'articuler afin que l'impact soit le plus positif possible.

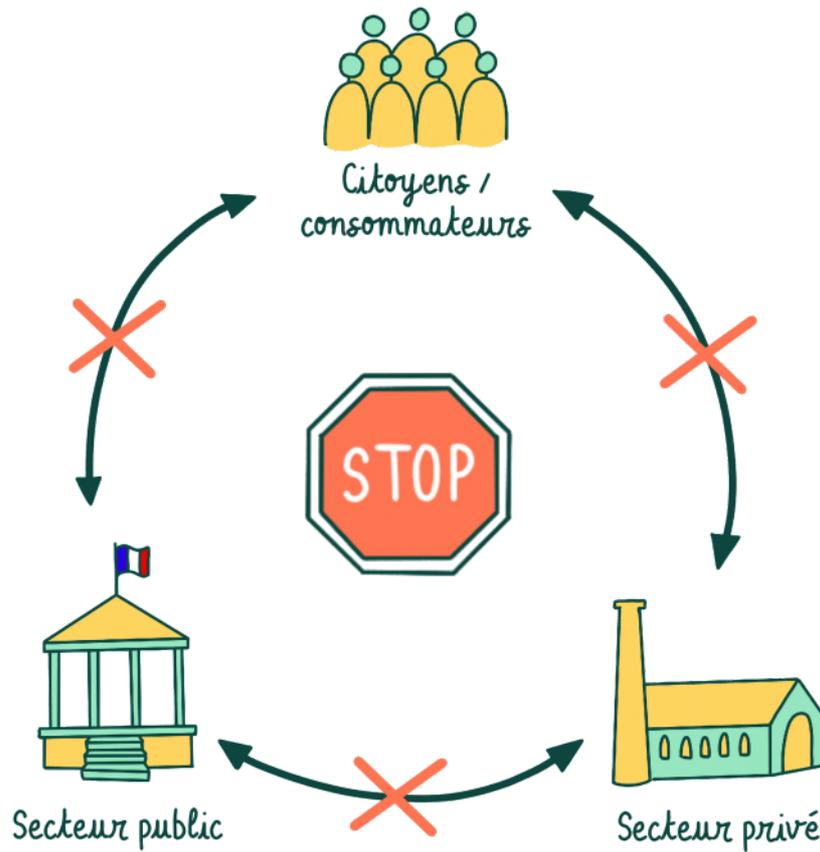
Il est important de ne pas tomber dans le **triangle de l'inaction**, où les consommateurs et les entreprises rejettent la responsabilité sur l'État qui a le pouvoir réglementaire, où l'État et les consommateurs rejettent la responsabilité sur les entreprises, qui émettent physiquement les émissions, et où les entreprises et l'État rejettent la responsabilité sur le citoyen/consommateur qui vote et achète.

1 <https://www.ecologie.gouv.fr/eviter-reduire-et-compenser-impacts-sur-lenvironnement>

2 <https://agirbiodiversite.ofb.fr/les-gestes/prendre-l-air/je-pratique-lco-tourisme-lorsque-je-n-ai-loccasion/>

L'État français a mis en place une stratégie nationale bas-carbone (SNBC) et pour la biodiversité (SNB) qui fixe des objectifs ainsi qu'un cadre d'actions publiques pour diminuer les émissions de gaz à effet de serre ainsi que la pression sur la biodiversité. S'informer sur les différents cadres réglementaires et actions publiques permet d'articuler au mieux son action individuelle avec l'action publique.

**Le triangle de l'inaction**



**B. Sensibiliser et s'engager**

**IV. Auto-évaluation**

**A. Exercice : Quiz**

[solution n°1 p.21]

Question 1

Quel est le bilan carbone moyen français ?

- 2 tCO<sub>2</sub>eq
- 10 tCO<sub>2</sub>eq.
- 26 tCO<sub>2</sub>eq.

Question 2

De quelle part doit-on réduire ce bilan pour atteindre l'objectif de soutenabilité ?

- 25 %
- 50 %
- 80 %

Question 3

Quelle part de l'agriculture a-t-elle le plus d'impact sur l'écosystème ?

- L'élevage
- La culture conventionnelle
- La culture biologique

Question 4

Un changement de comportement (pratique d'écogestes) de la part des consommateurs peut entraîner une diminution de leur bilan carbone. De quelle ampleur ?

- 5 %
- 10 %
- 20 %
- 80 %

Question 5

Concernant le numérique, l'utilisation des terminaux (ordinateur, télévision) est ce qui a le plus d'impact sur l'environnement.

- Vrai
- Faux

Question 6

Il vaut mieux acheter des légumes importés que produits en France, mais sous serre.

- Vrai
- Faux
- Cela dépend

Question 7

Un mode de vie plus sobre nécessite de moins partir en vacances.

- Vrai
- Faux

## Solutions des exercices



**Exercice p. 18 Solution n°1****Question 1**

Quel est le bilan carbone moyen français ?

- 2 tCO<sub>2</sub>eq
- 10 tCO<sub>2</sub>eq.
- 26 tCO<sub>2</sub>eq.

 Le bilan moyen français se situe autour de 10 tonnes par habitant. Le ministère français comptabilise un bilan de 8,9 tCO<sub>2</sub>eq., auquel il faut ajouter la déforestation importée.

**Question 2**

De quelle part doit-on réduire ce bilan pour atteindre l'objectif de soutenabilité ?

- 25 %
- 50 %
- 80 %

 L'objectif chiffré qui est souvent cité est de 2 tonnes, cela représente une baisse de 80 %. Ce chiffre est plus un cap qu'une estimation précise, il permet de se donner une idée des modes vie compatibles avec une situation soutenable.

**Question 3**

Quelle part de l'agriculture a-t-elle le plus d'impact sur l'écosystème ?

- L'élevage
- La culture conventionnelle
- La culture biologique

 Que ce soit du point de vue du climat ou de la biodiversité, l'élevage représente les impacts les plus importants, notamment car de nombreuses cultures ont pour unique but de nourrir le bétail. Une diminution de la consommation de produits d'origine animale permet de réduire son impact individuel.

**Question 4**

Un changement de comportement (pratique d'écogestes) de la part des consommateurs peut entraîner une diminution de leur bilan carbone. De quelle ampleur ?

- 5 %
- 10 %
- 20 %
- 80 %

 L'étude menée par Carbone 4 estime ce chiffre aux alentours de 20 %, soit un quart de la réduction de 80 % nécessaire pour atteindre l'objectif de 2 tonnes. Réaliser son bilan carbone permet de savoir quels changements de comportement seront les plus impactants.

**Question 5**

---

Concernant le numérique, l'utilisation des terminaux (ordinateur, télévision) est ce qui a le plus d'impact sur l'environnement.

Vrai

Faux

**Q** La phase de fabrication, ainsi que les centres de données et les réseaux sont les plus impactants. Ainsi, les actions ayant le plus d'impacts sont celles visant à prolonger la durée de vie du terminal : réparation, achat d'occasion, etc.

**Question 6**

---

Il vaut mieux acheter des légumes importés que produits en France, mais sous serre.

Vrai

Faux

Cela dépend

**Q** Cela dépend de plusieurs paramètres : le mode de chauffage de la serre, le mode de transport, la distance parcourue, etc. Une façon d'éviter de se poser la question et de faire un pas vers un mode de vie plus sobre est de consommer seulement des légumes de saison qui sont produits en France de façon naturelle.

**Question 7**

---

Un mode de vie plus sobre nécessite de moins partir en vacances.

Vrai

Faux

**Q** Cela consiste à partir en vacances de façon plus sobre, c'est-à-dire à découvrir de nouvelles modalités de voyage : partir moins loin, plus longtemps, dans des lieux écoresponsables, etc.