

# Réduire son empreinte carbone au quotidien ?

---

PRÉSENTÉ PAR:

**ALterna**

# Programme

- Cadre de partage
- Contexte du dérèglement climatique
- Quizz et & empreinte carbone
- Mise en action possible par domaine
- Q&R
- Engagement individuel
- Clôture

# Cadre de la soirée

Participation et interaction  
à l'honneur :)

Cadre de partage

Bienveillance

Ecoute

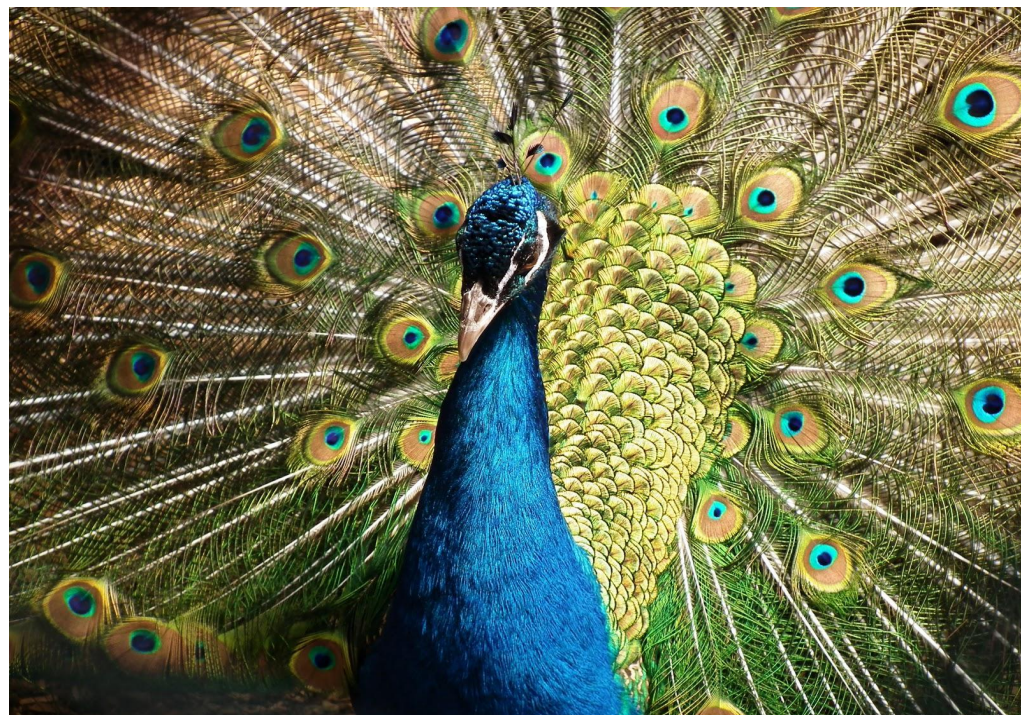
Respect

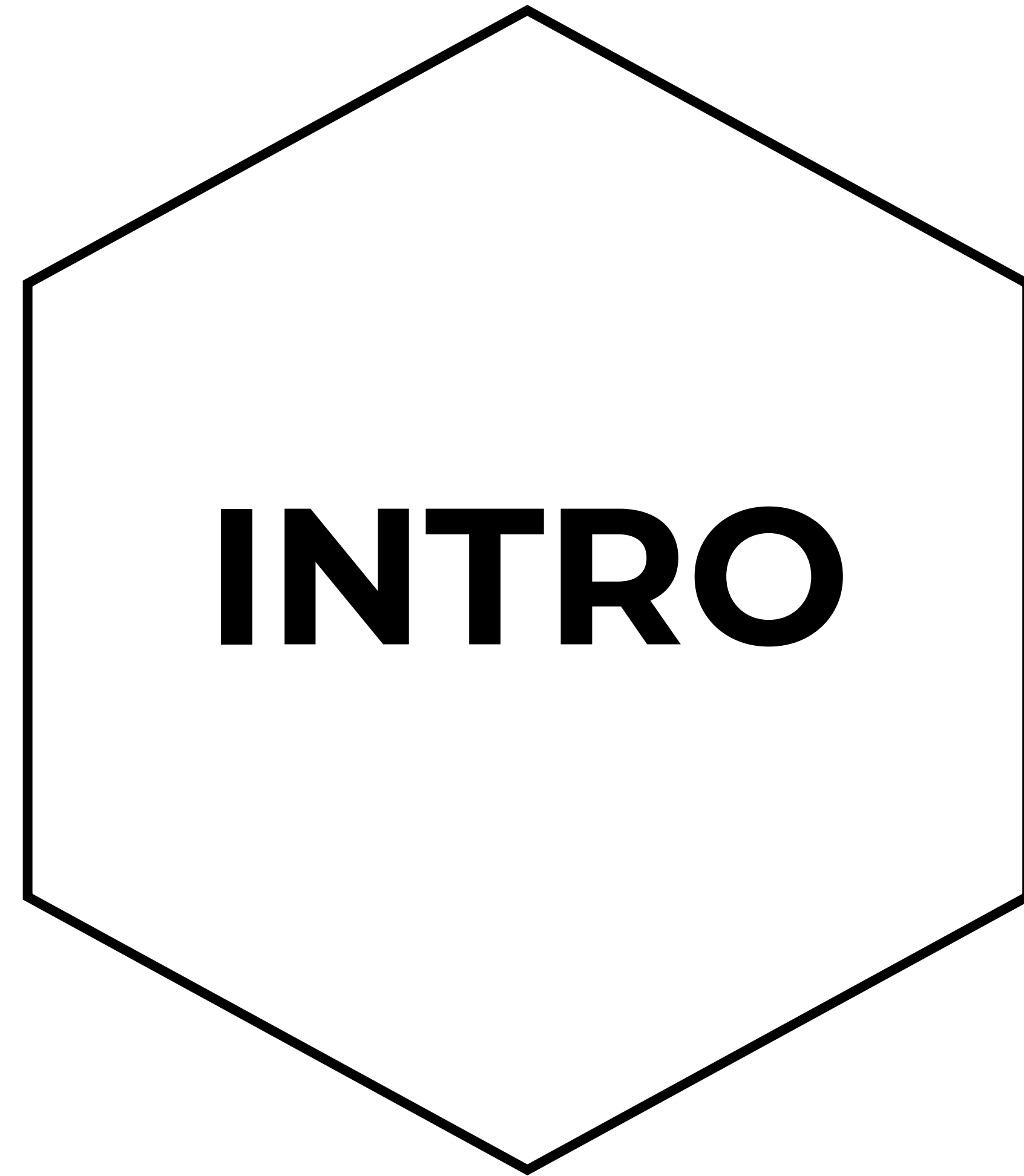
Non jugement

# Check-In

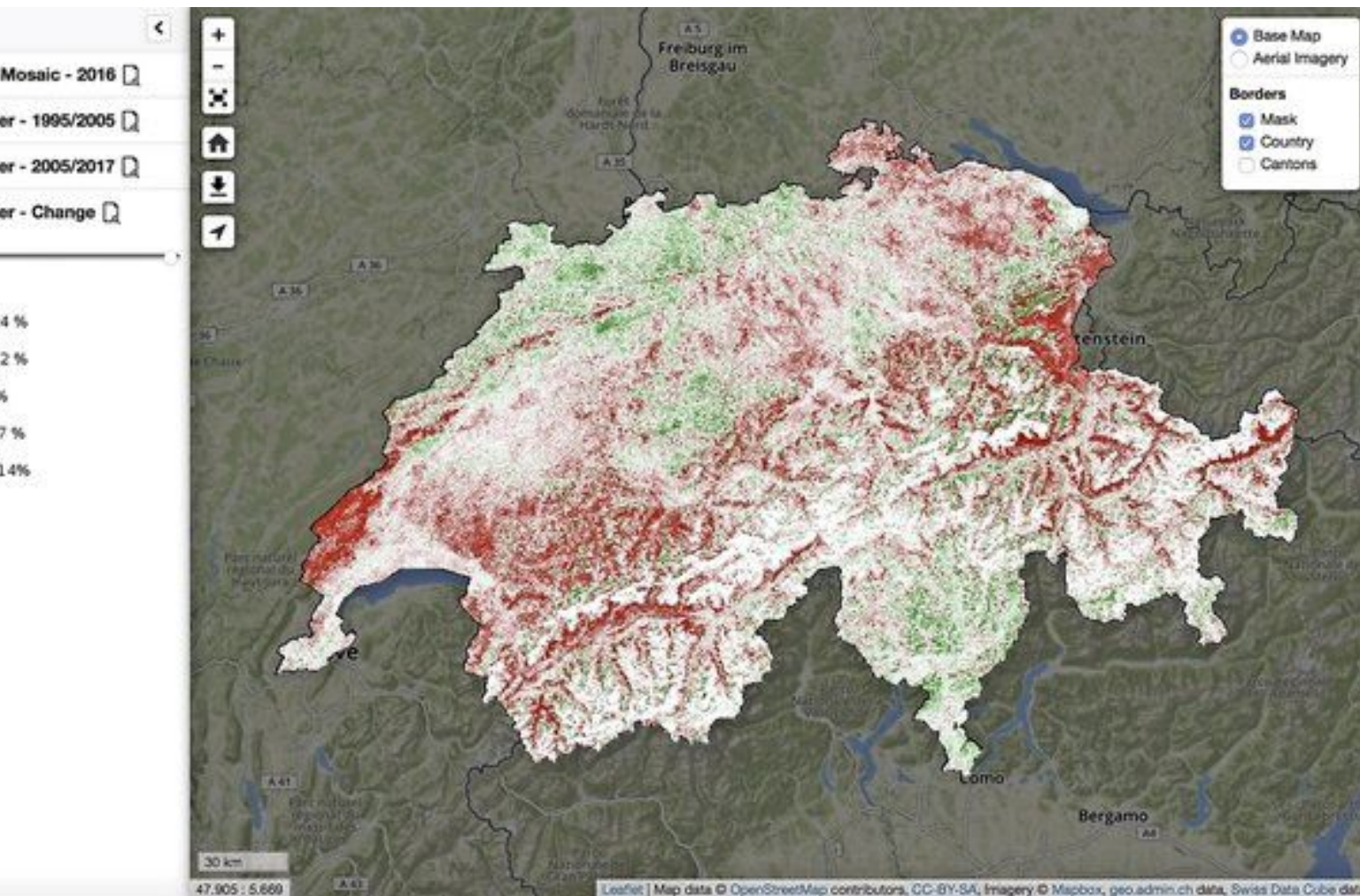
Quel est votre prénom ?

Si vous étiez un animal, lequel seriez-vous ?

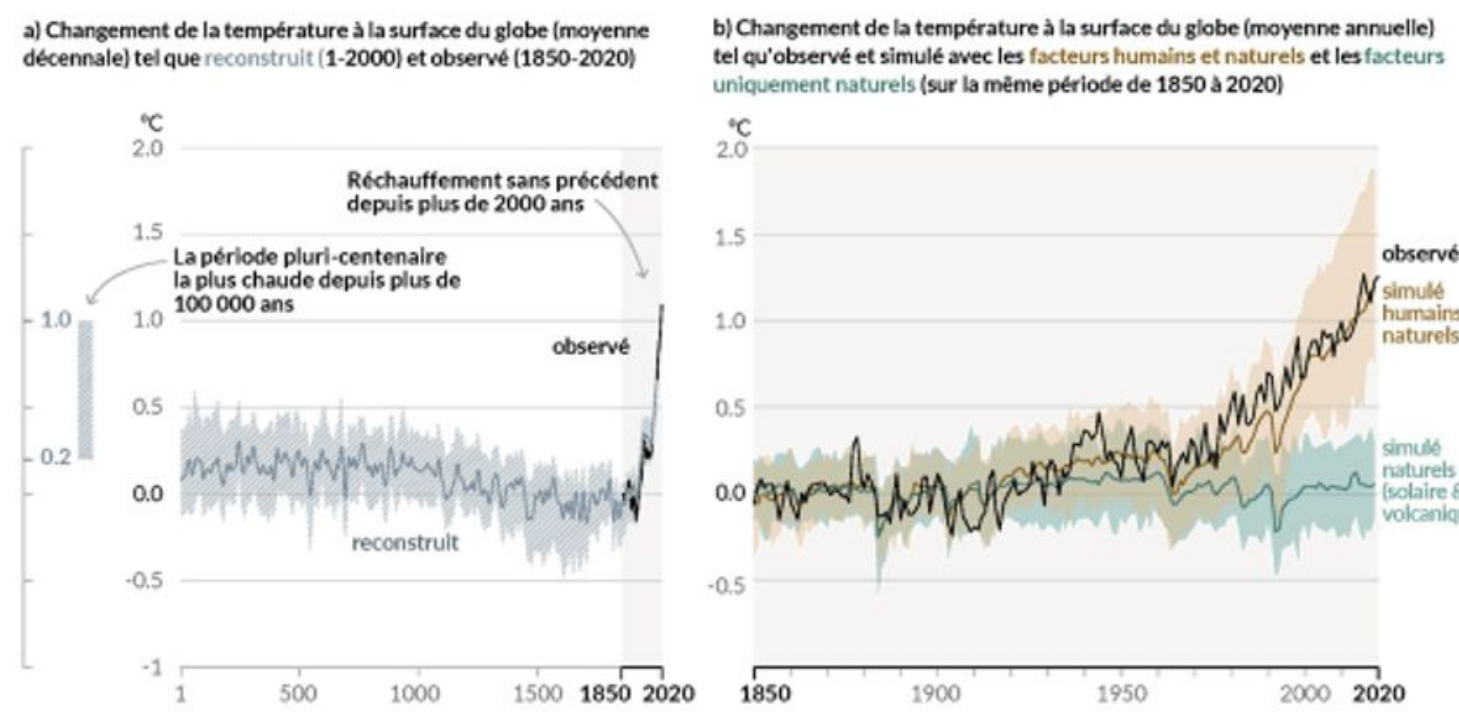


A large, empty hexagonal frame with a thin black border, centered on the page. Inside the frame, the word 'INTRO' is written in a bold, black, sans-serif font.

# INTRO

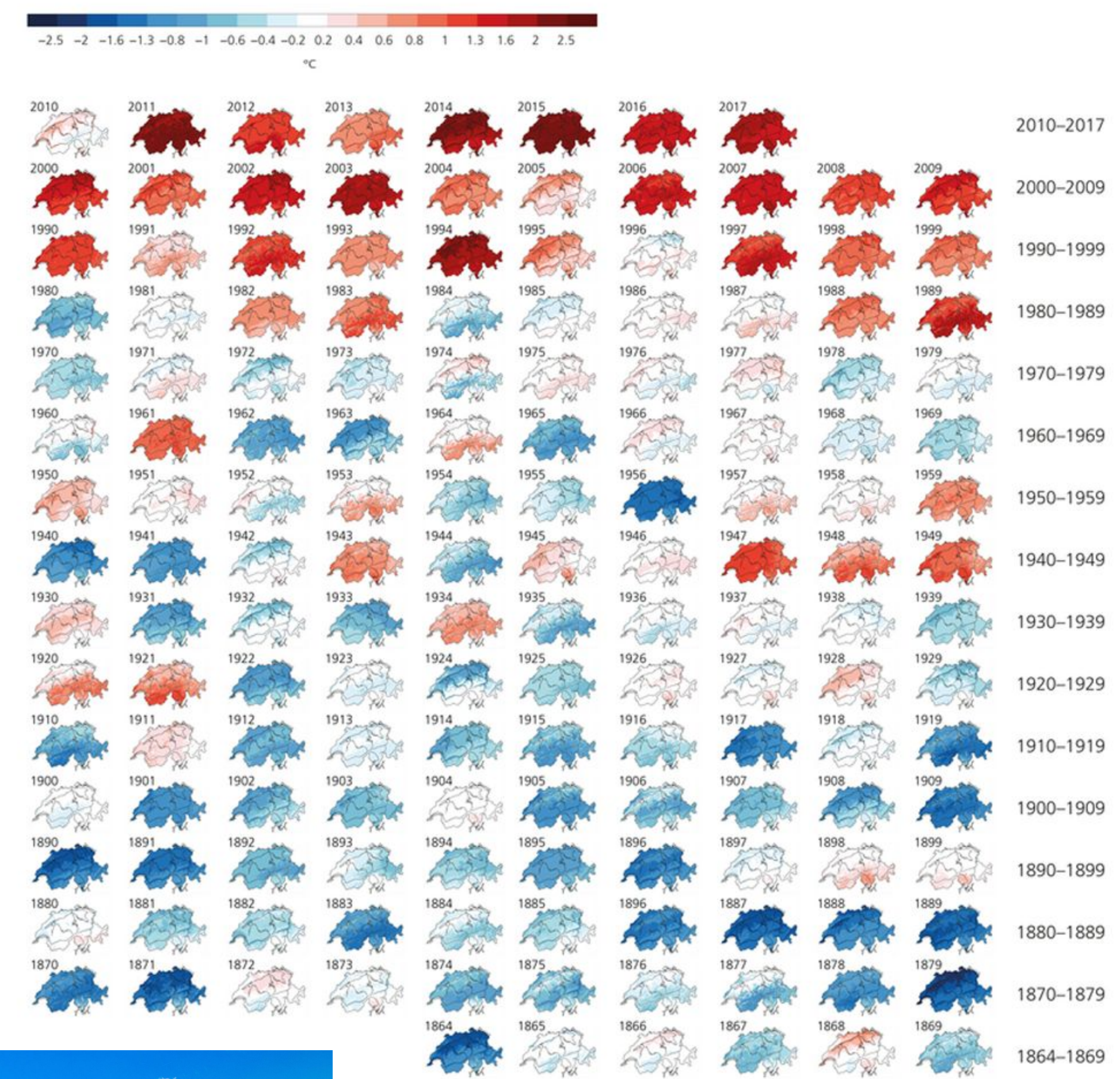


Changements de la température de surface globale par rapport à 1850-1900



# CONTEXTE

Generally warmer: Annual mean temperature, 1864–2017  
 In every part of Switzerland, it is considerably warmer today than it used to be. Nine out of the ten warmest years ever recorded occurred in the 21st century. The figure shows the deviation from the average in the period from 1961 to 1990. Further information on Switzerland's climate can be found at [www.meteoswiss.ch](http://www.meteoswiss.ch).

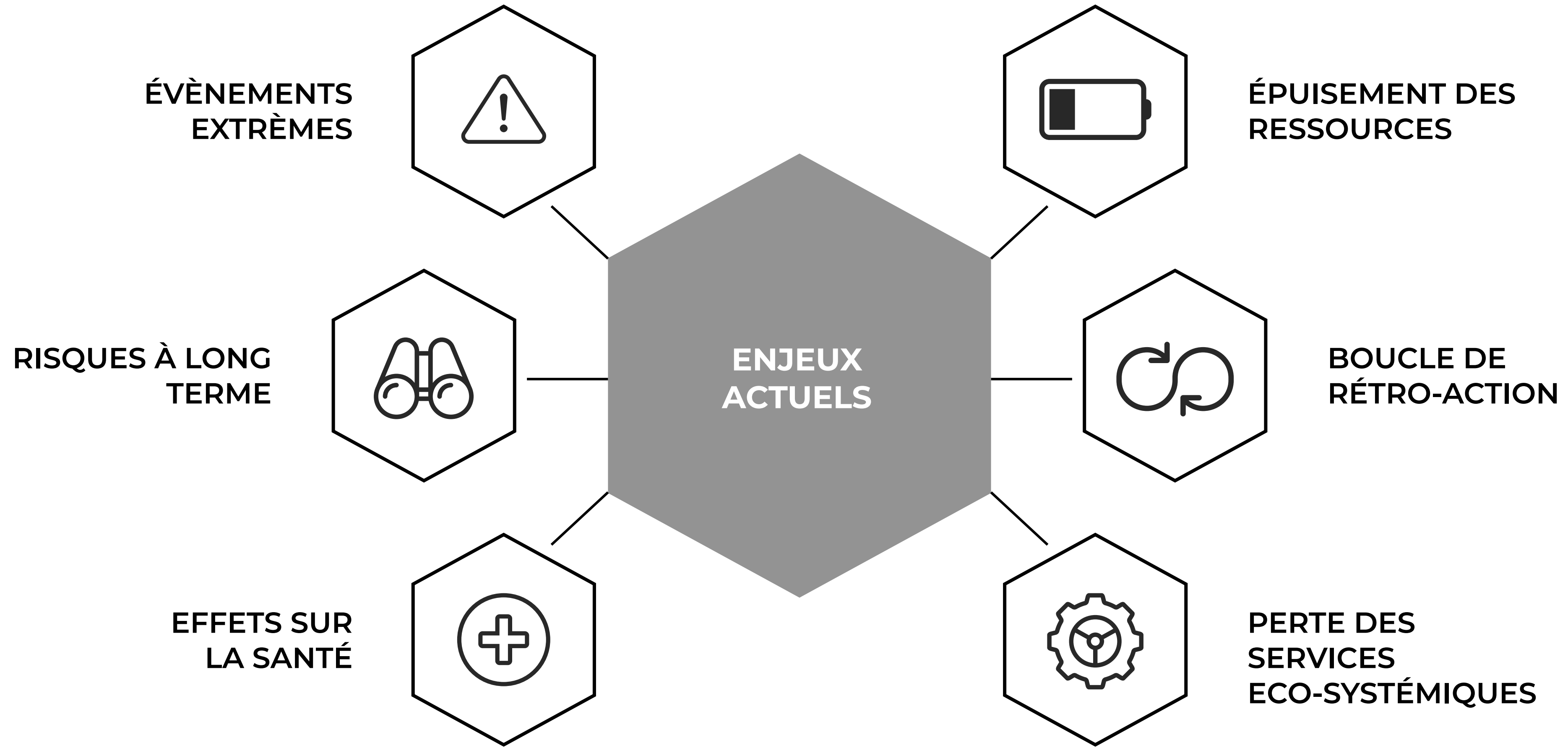


Découvrez  
**Le Programme Bâtiments Fribourg**

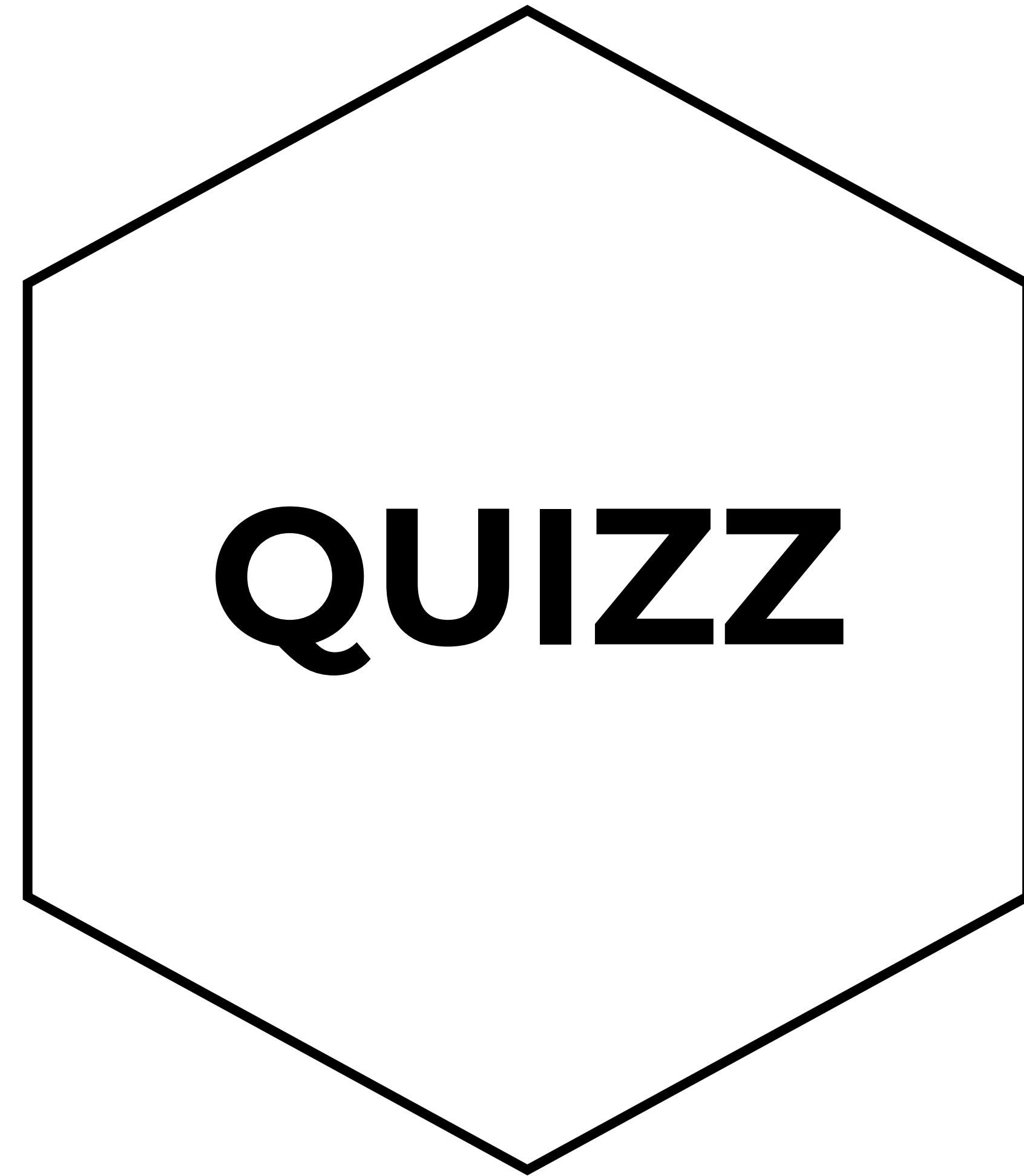
**L'ETAT VOUS SOUTIEN  
 DANS LA RÉNOVATION  
 DE VOTRE MAISON!**



# CONTEXTE





A large, empty hexagonal frame with a black outline, centered on the page. Inside the frame, the word 'QUIZZ' is written in a bold, black, sans-serif font.

# QUIZZ

Quelle part des émissions de la Suisse sont générées à l'étranger ?

20 %

40%

60 %

80 %

Quelle part des émissions de la Suisse sont générées à l'étranger ?

20 %

40%

60 %

80 %

# Quel est le coût réel d'une voiture?

1'000 CHF/an

2'500 CHF/an

6'000 CHF/an

10'000 CHF/an

# Quel est le coût réel d'une voiture?

1'000 CHF/an

2'500 CHF/an

6'000 CHF/an

10'000 CHF/an

Quelle part de votre énergie est utilisée pour votre chauffage ?

10-20%

30-50%

60-70%

80-90%

Quelle part de votre énergie est utilisée pour votre chauffage ?

10-20%

30-50%

60-70%

80-90%

Quelle est la baisse d'émission entre un régime alimentaire végétarien et un régime moyen Suisse ?

-15%

-25%

-50%

-5%



Quelle est la baisse d'émission entre un régime alimentaire végétarien et un régime moyen Suisse ?

-15%

-25%

-50%

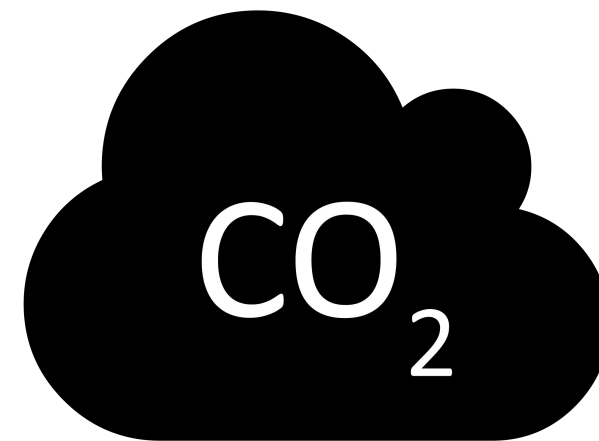
-5%

# Empreinte carbone?

VIDEO UNE SEULE PLANETE :

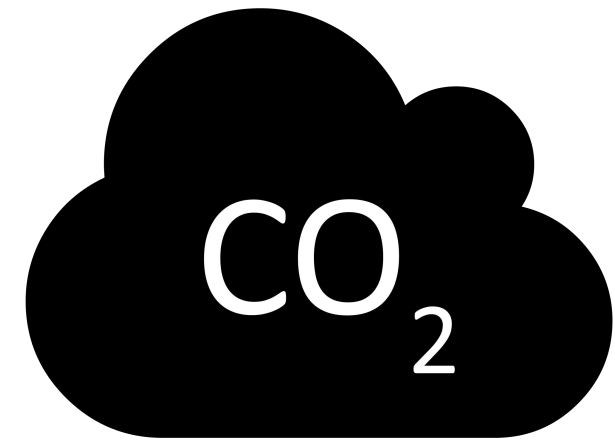
<https://www.rts.ch/play/tv/une-seule-planete/video/la-revelation-du-bilan?urn=urn:rts:video:10103147>

(de 5'39 à 6'28)



# L'empreinte carbone

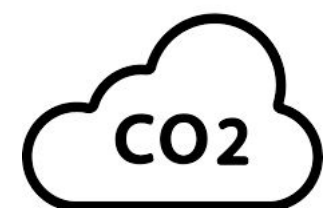
Quantité de **gaz à effet de serre** émise par personne  
(émissions directes + émissions indirectes)



En moyenne, **un.e suisse émet 14 tonnes** de CO<sub>2</sub>  
équivalent par an

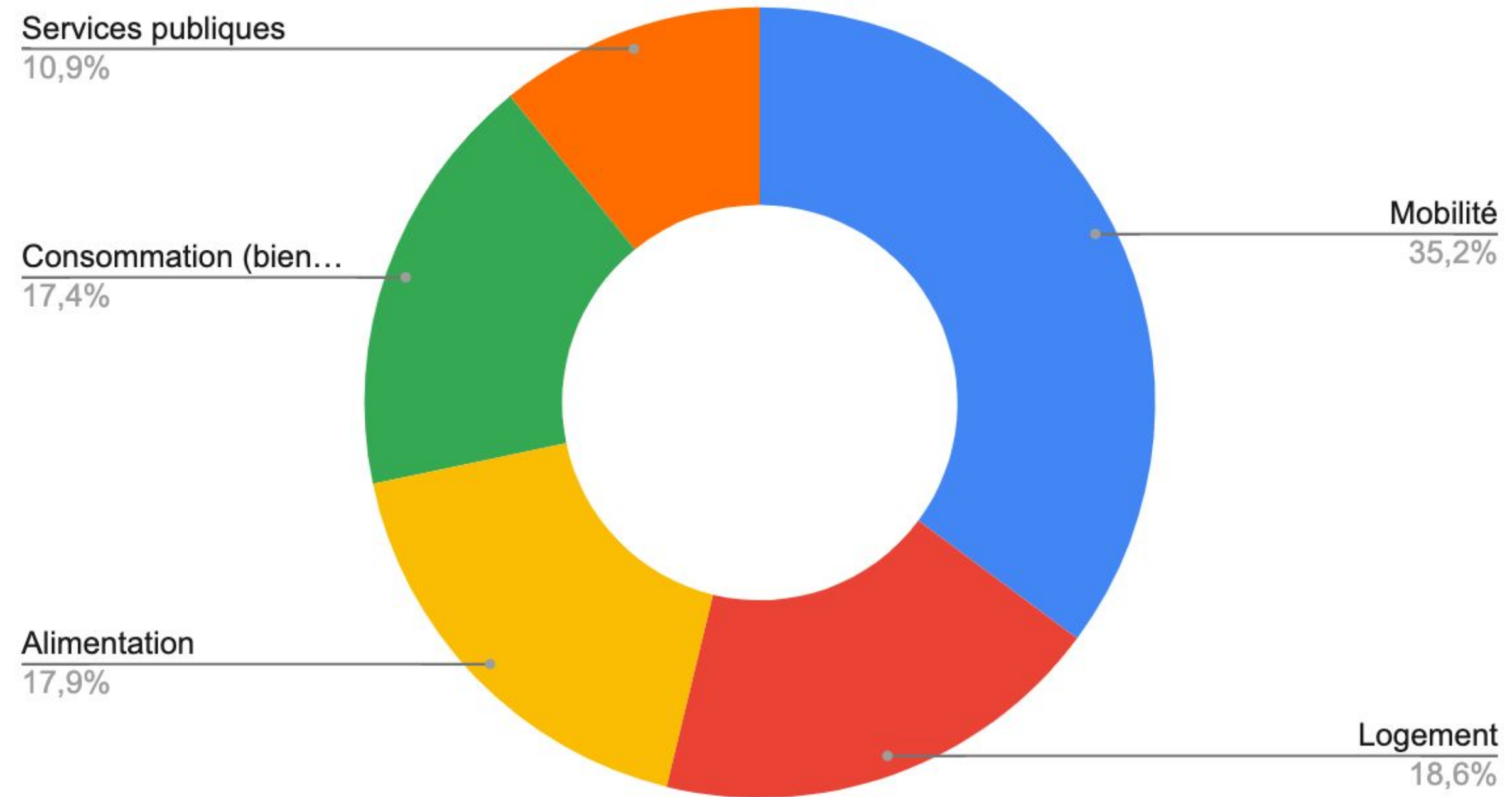


Pour rentrer dans les **limites planétaire** nous devrions  
émettre à terme environ **1.5 tCO<sub>2</sub>eq/an** \*



# Moyenne Suisse

Bilan carbone moyen Suisse



# Pourquoi faire sa part ?

Etude menée par **Carbone4** sur les émissions de CO<sub>2</sub>:

- Réduction d'environ **25%** avec des changements de comportement "simples"  
Ex: LED, gourdes, végétarien, sans avions, etc
- Réduction d'environ **50%** (donc 25% supplémentaire) avec des investissements financiers  
Ex: système de chauffage, e-mobilité, etc

# Pourquoi faire sa part ?

Etude menée par **Carbone4** sur les émissions de CO<sub>2</sub>:

- Réduction d'environ 25% avec des changements de comportement simples  
Ex: LED, gourdes, végétarien, sans avions, etc
- Réduction d'environ 50% avec des investissements  
Ex: système de chauffage, e-mobilité, etc

## **Accord de Paris**

Réduction d'environ 80% de nos émissions de CO<sub>2</sub> nécessaire pour rester dans la limite des 1,5°C voir 2°C de réchauffement du climat

## **Légende du Colibri**



# Calculer son empreinte carbone

Un premier pas pour s'engager...



## Votre empreinte personnelle

\*Source : WWF calculateur d'empreinte écologique

A large, empty hexagonal frame with a black outline, centered on the page. Inside the frame, the word 'Actions' is written in a bold, black, sans-serif font.

# Actions

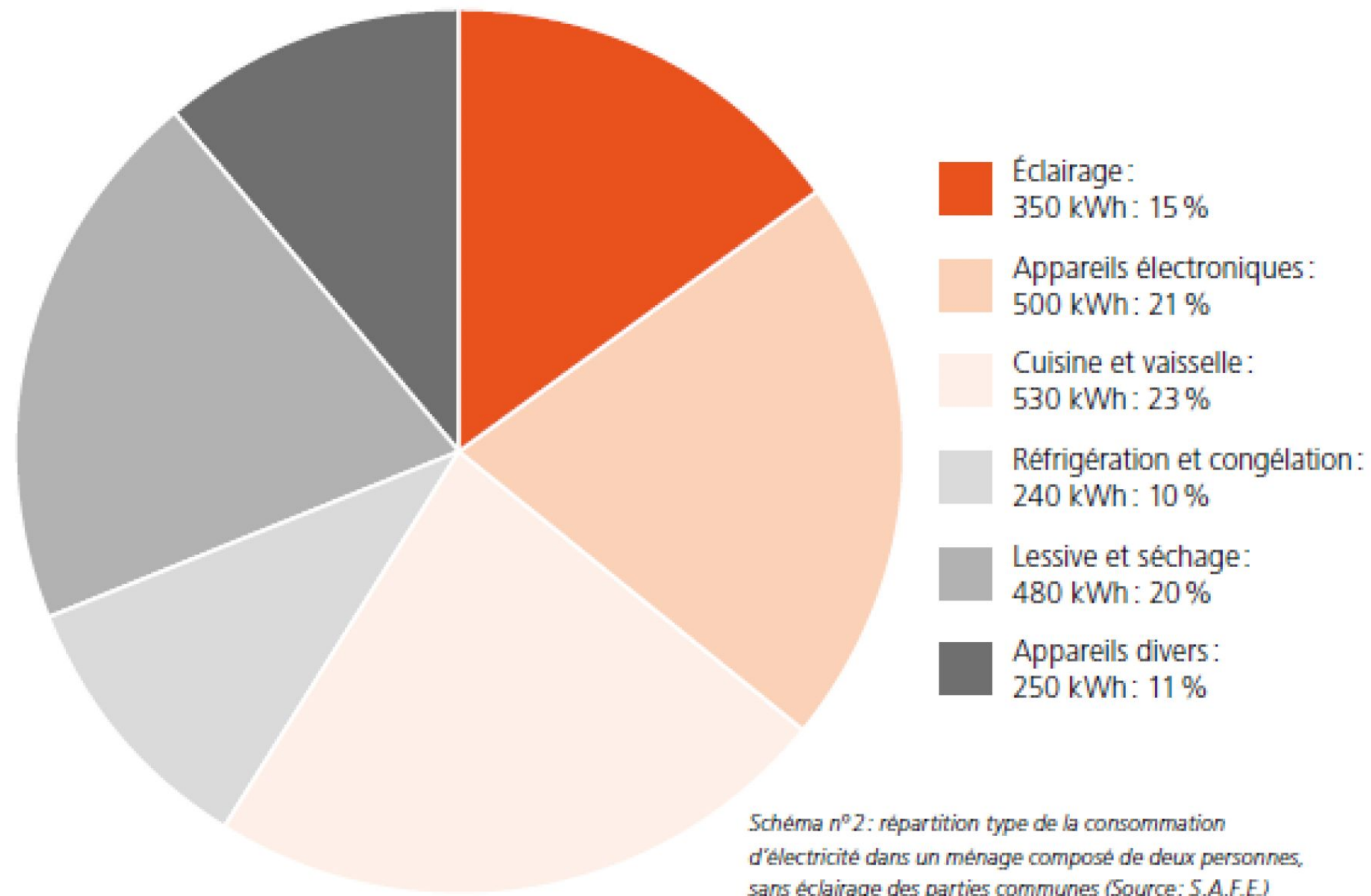


**Energie**

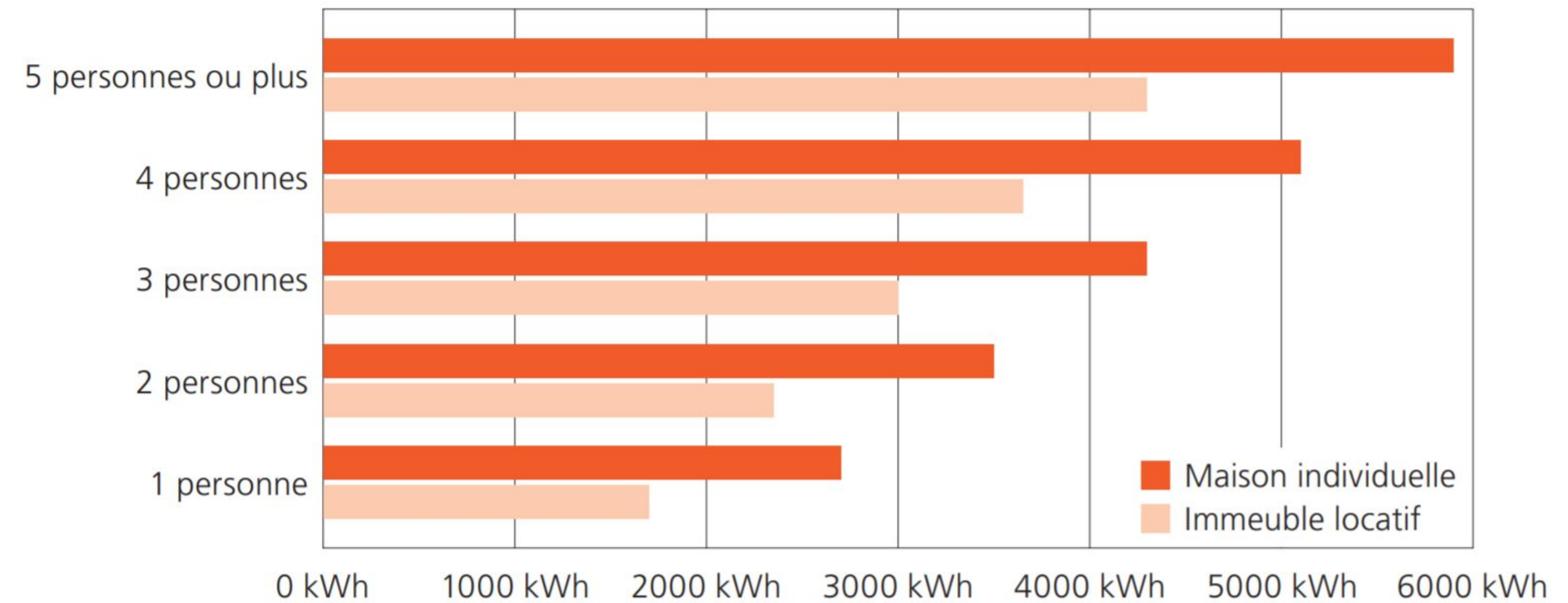


# Energie

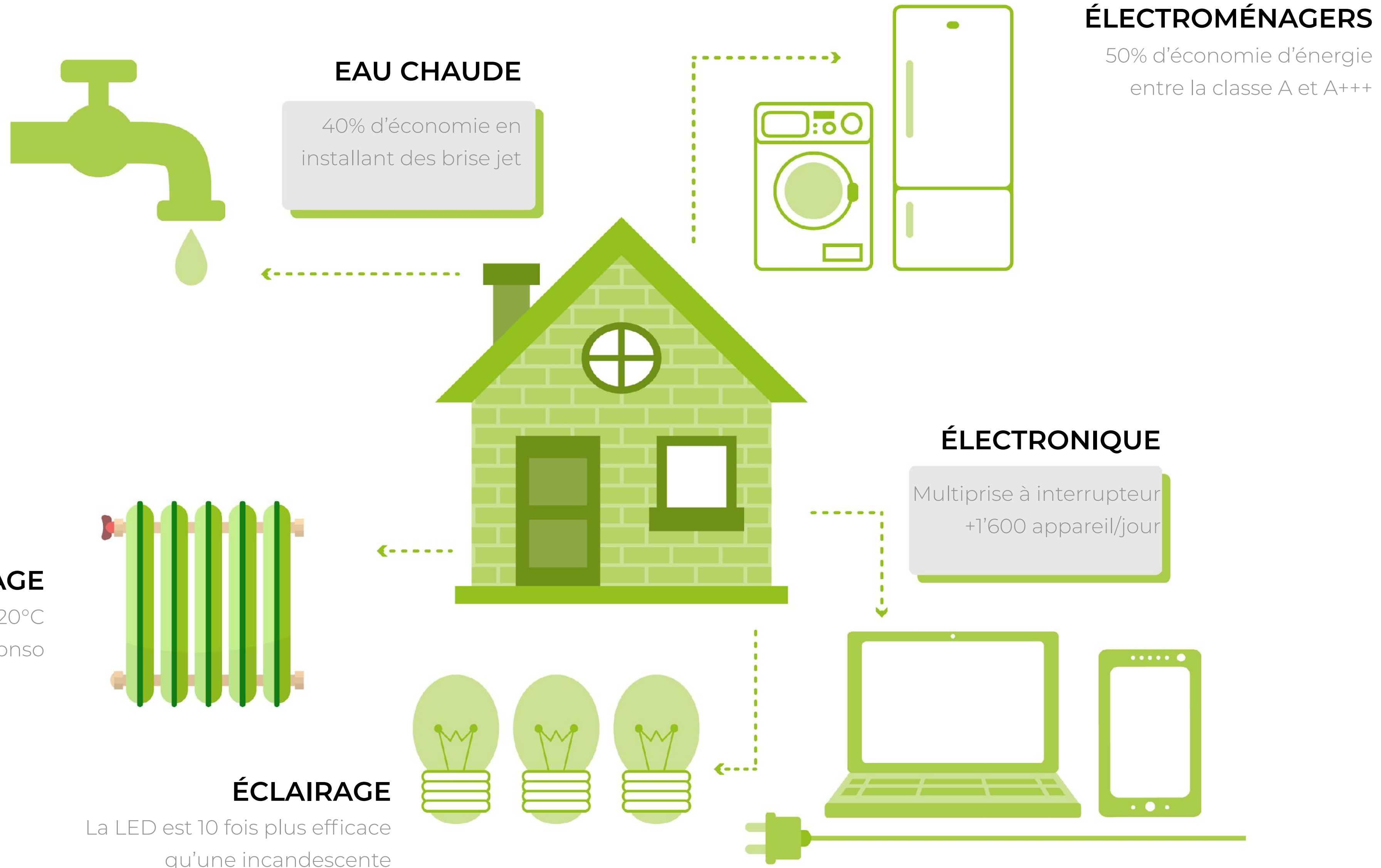
RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ DANS LES FOYERS DE DEUX PERSONNES



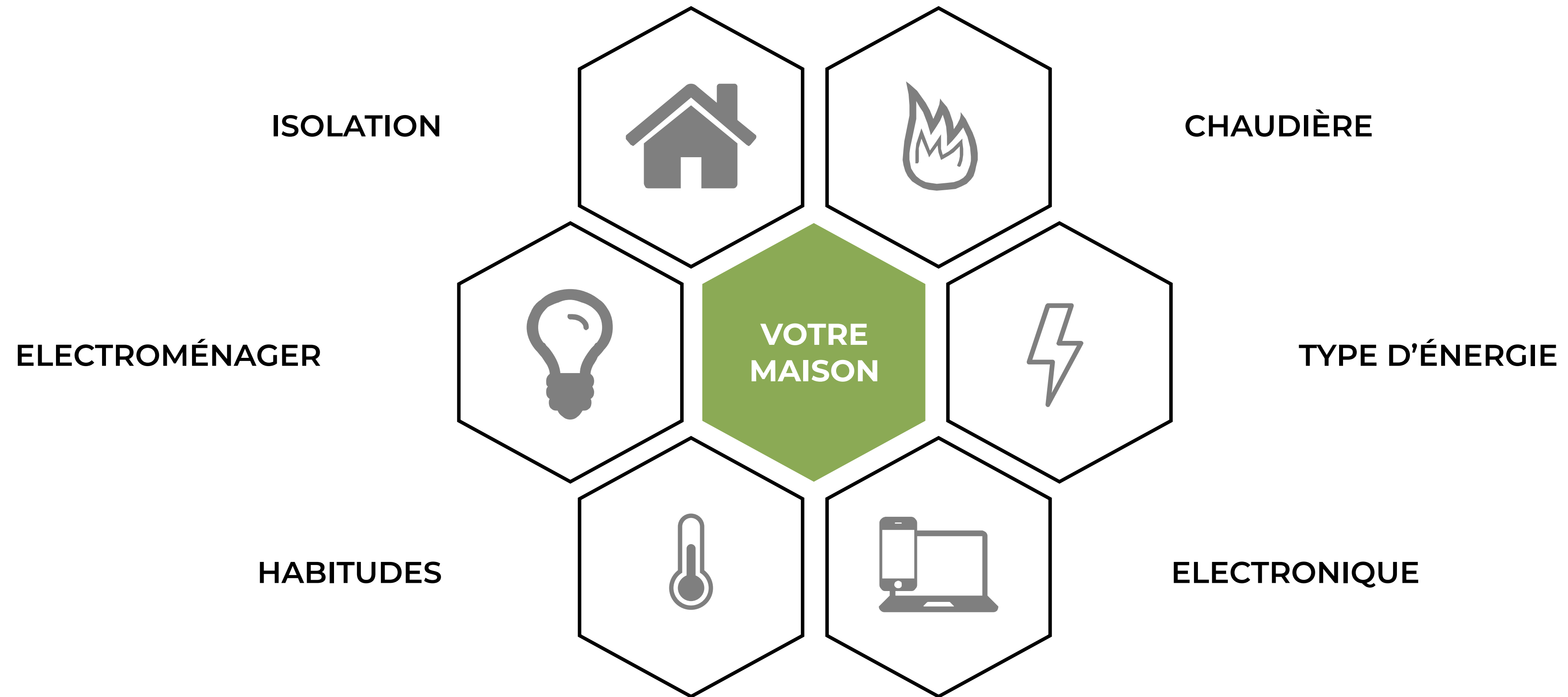
CONSOMMATION TYPE D'ÉNERGIE ÉLECTRIQUE DANS LES FOYERS SUISSES



# CHIFFRES CLÉS



# QUE FAIRE?



# Ressources pratiques

<https://www.energie-environnement.ch/>

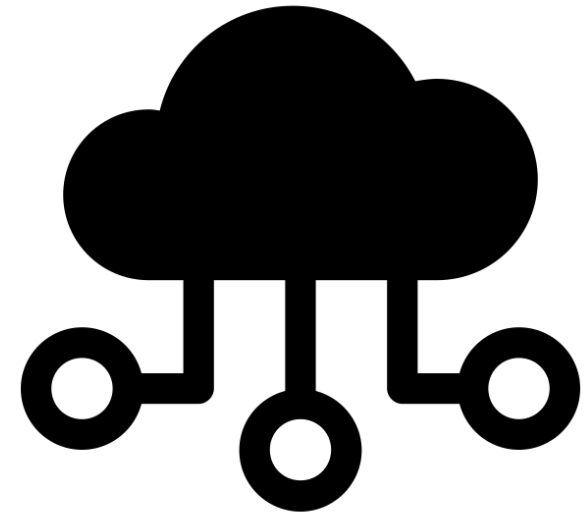
<https://www.suisseenergie.ch/>

<https://www.uvek-gis.admin.ch/BFE/sonnendach/?lang=fr>

<https://www.francsenergie.ch/fr>

# Numérique

```
<class="media-control">
  width="96" height="96" viewBox="0 0 96 96" xmlns="http://www.w3.org/2000/svg">
    <linearGradient x1="87.565%" y1="15.873%" x2="17.086%" y2="80.538%" id="media-control">
      <stop stop-color="#FFF" stop-opacity=".64" offset="0%"/>
      <stop stop-color="#FFF" offset="100%"/>
    </linearGradient>
    <filter x="-500%" y="-500%" width="1000%" height="1000%" filterUnits="objectBoundingBox">
      <feOffset dy="16" in="SourceAlpha" result="shadowOffsetOuter"></feOffset>
      <feGaussianBlur stdDeviation="24" in="shadowOffsetOuter" result="shadowBlur"></feGaussianBlur>
      <feColorMatrix values="0 0 0 0 0.024 0 0 0 0 0.064 0 0 0 0 0.12 0 0 0 0.24 0" type="matrix" in="shadowBlur" result="shadowInner"></feColorMatrix>
    </filter>
    <circle fill="url(#media-control)" cx="48" cy="48" r="48" style="mix-blend-mode:multiply;filter:url(#shadowInner)"/>
    <circle fill="url(#media-control)" cx="48" cy="48" r="48"/>
  </class>
```

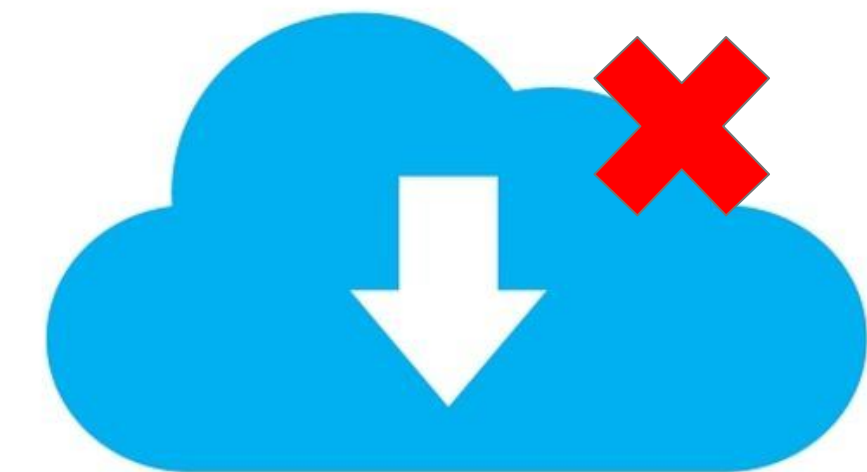


# Numérique

**4 % des gaz à effet de serre mondiaux**

# Mise en action

Prolonger la durée de vie des appareils  
avant tout via la réparation et  
privilégier le reconditionnement/2ème main !





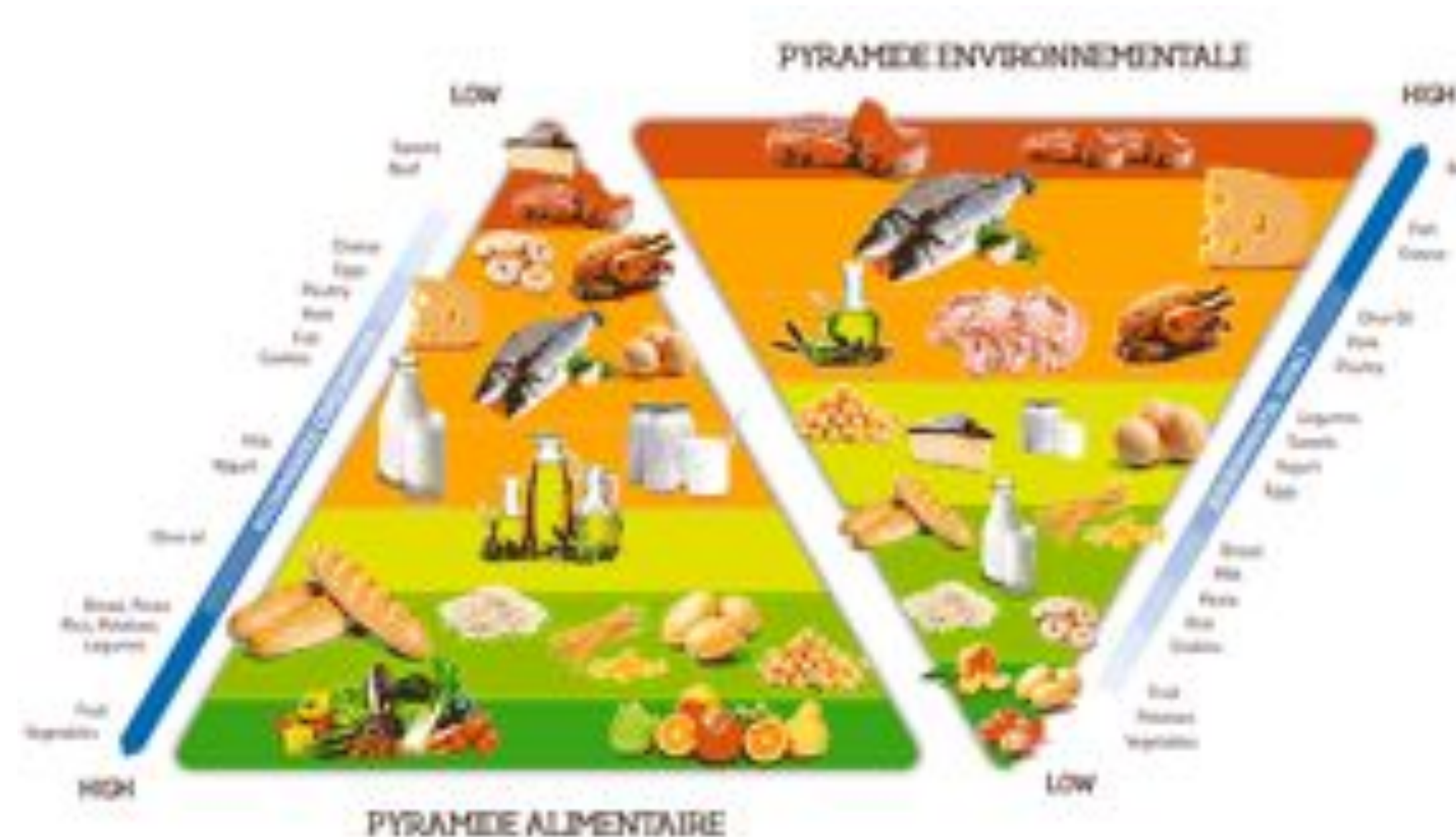


# Alimentation

# Alimentation

Une alimentation durable c'est quoi ?

C'est manger davantage **végétal**, **biologique**, **local** & **de saison**, et **sans gaspiller**



# Alimentation

Pourquoi un régime plus **végétal** ?

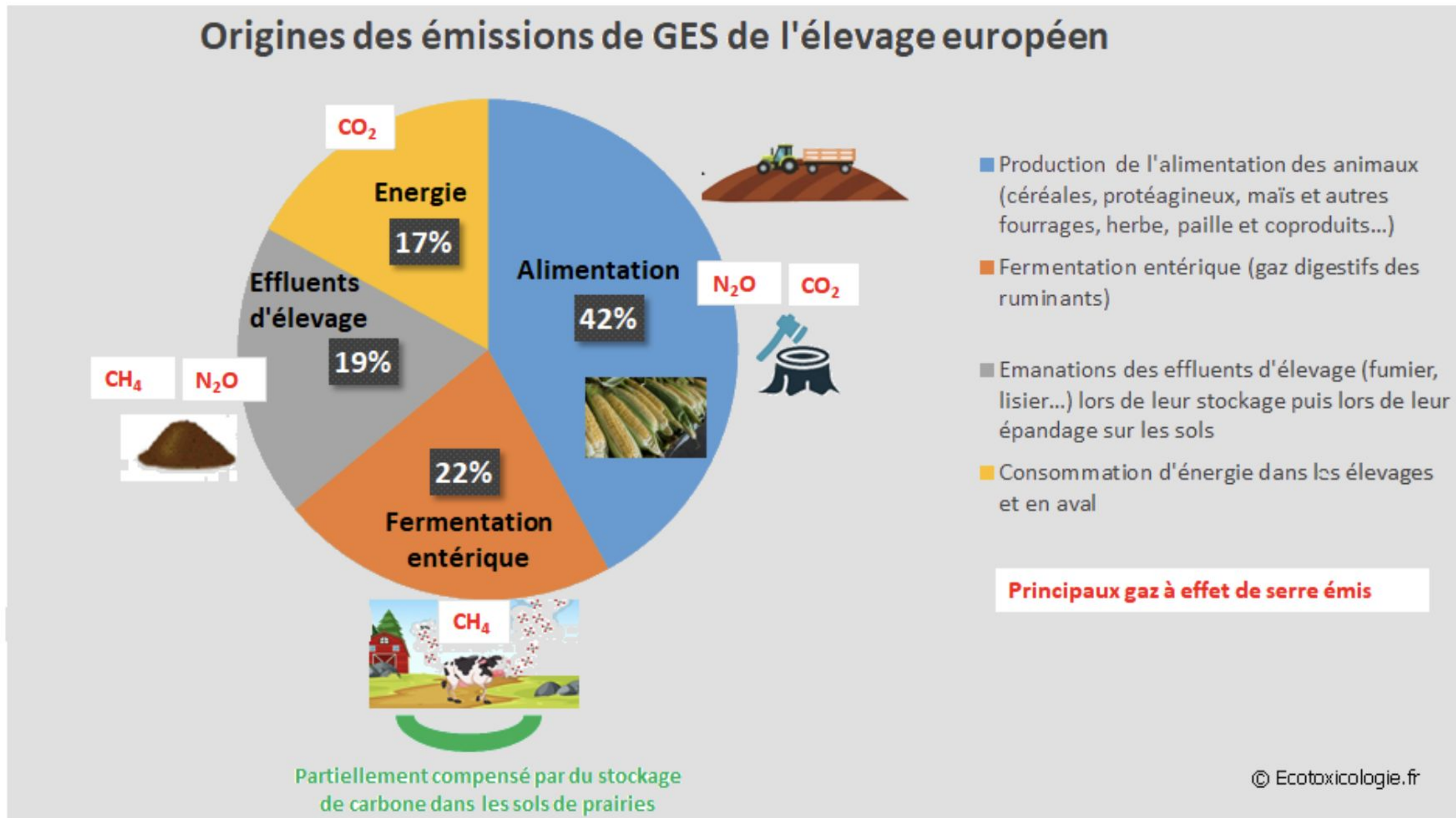


Car la production de nourriture animale, c'est :

- Beaucoup d'émissions de GES via la fermentation entérique des ruminants
- Beaucoup d'émissions de GES via la déforestation liée à la production de leur nourriture
- Beaucoup d'émissions de GES via le stockage et la gestion des effluents d'élevage (fumier et lisier)
- Beaucoup de consommation d'eau



# Emissions GES de l'élevage



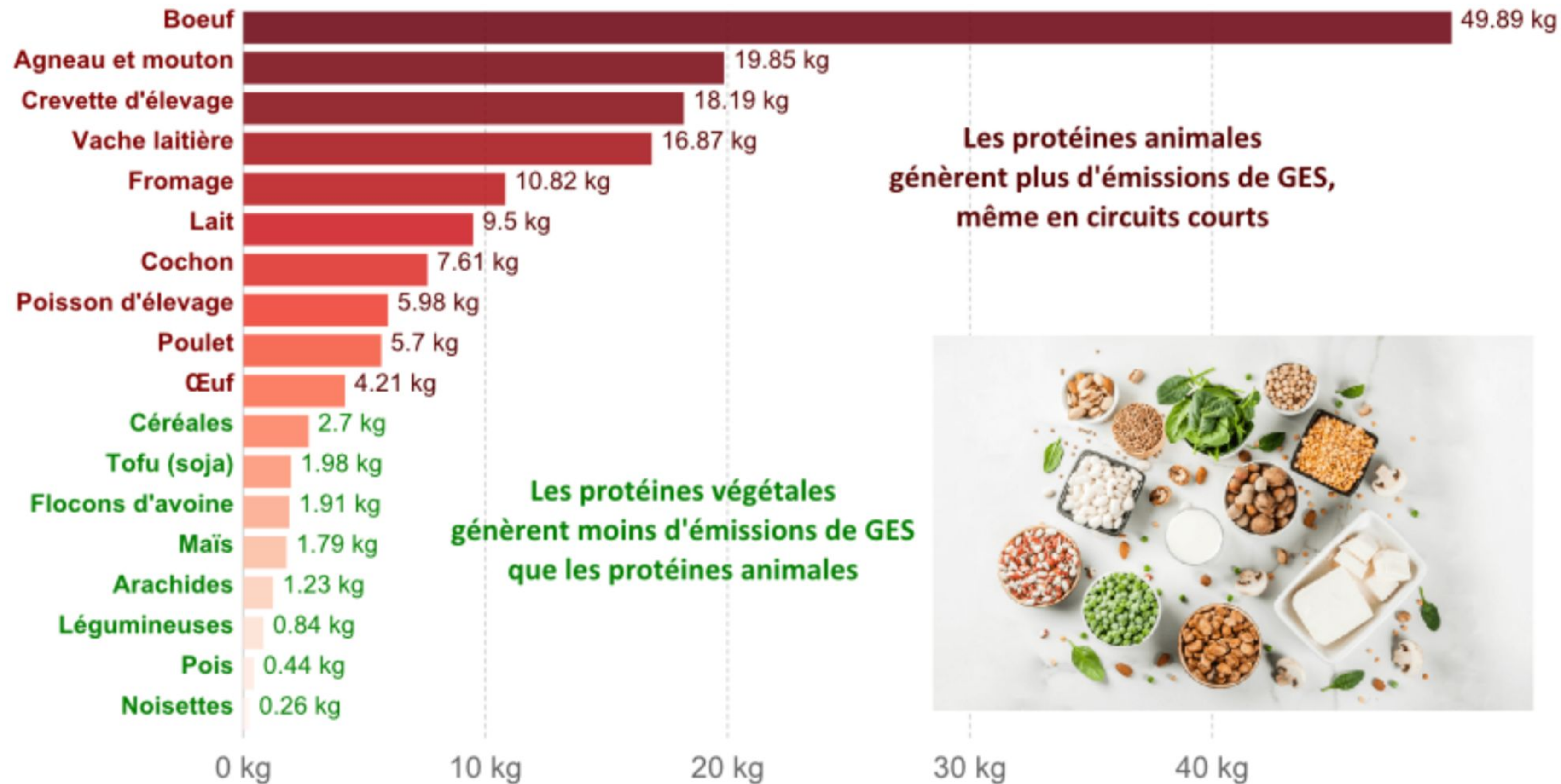
Source des données : INRA, 2016 –  $\text{CO}_2$  = dioxyde de carbone ;  $\text{CH}_4$  = méthane ;  $\text{N}_2\text{O}$  = Protoxyde d'azote

# Emission GES des protéines



## Émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) pour 100g de protéines

Les émissions de gaz à effet de serre sont mesurées en kilogrammes d'équivalent dioxyde de carbone (kgCO<sub>2</sub>eq) pour 100g de protéines. Cela signifie que les gaz à effet de serre non CO<sub>2</sub> sont inclus et pondérés par leur impact relatif sur le réchauffement.



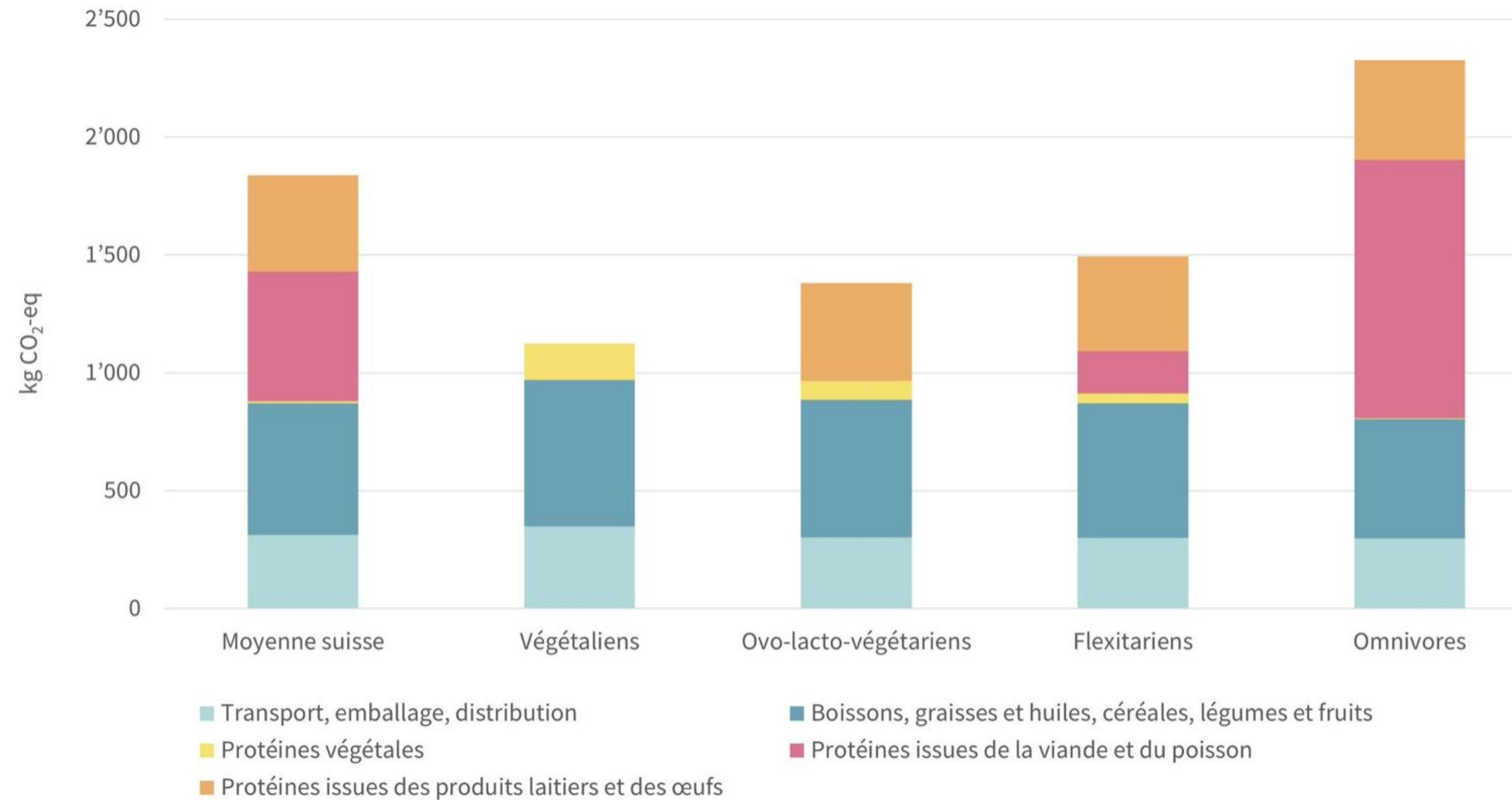
Note : Les données représentent les émissions moyennes mondiales de gaz à effet de serre des produits alimentaires sur la base d'une vaste méta-analyse de la production alimentaire couvrant 38 700 exploitations agricoles commercialement viables dans 119 pays.

Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Additional calculations by Our World in Data.

[OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food](https://www.ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food) • CC BY

# Empreinte GES de différents régime

## Les régimes alimentaires et leur impact environnemental par personne et par an



Source: ESU-services 2015

# Alimentation

Pourquoi manger davantage **local** et **de saison** ?



- Moins d'émissions de GES liées aux transports et conditionnement des produits importés
- Moins d'émissions de GES liées au chauffage des serres de culture
- Soutenir nos paysans et une économie locale

# Alimentation

Pourquoi manger davantage **biologique** ?

- Moins d'émissions de GES liées à la production des intrants chimiques utilisés dans l'agriculture conventionnelle (et intensive)
- Une meilleure préservation des sols et de la biodiversité
- Préserver votre santé







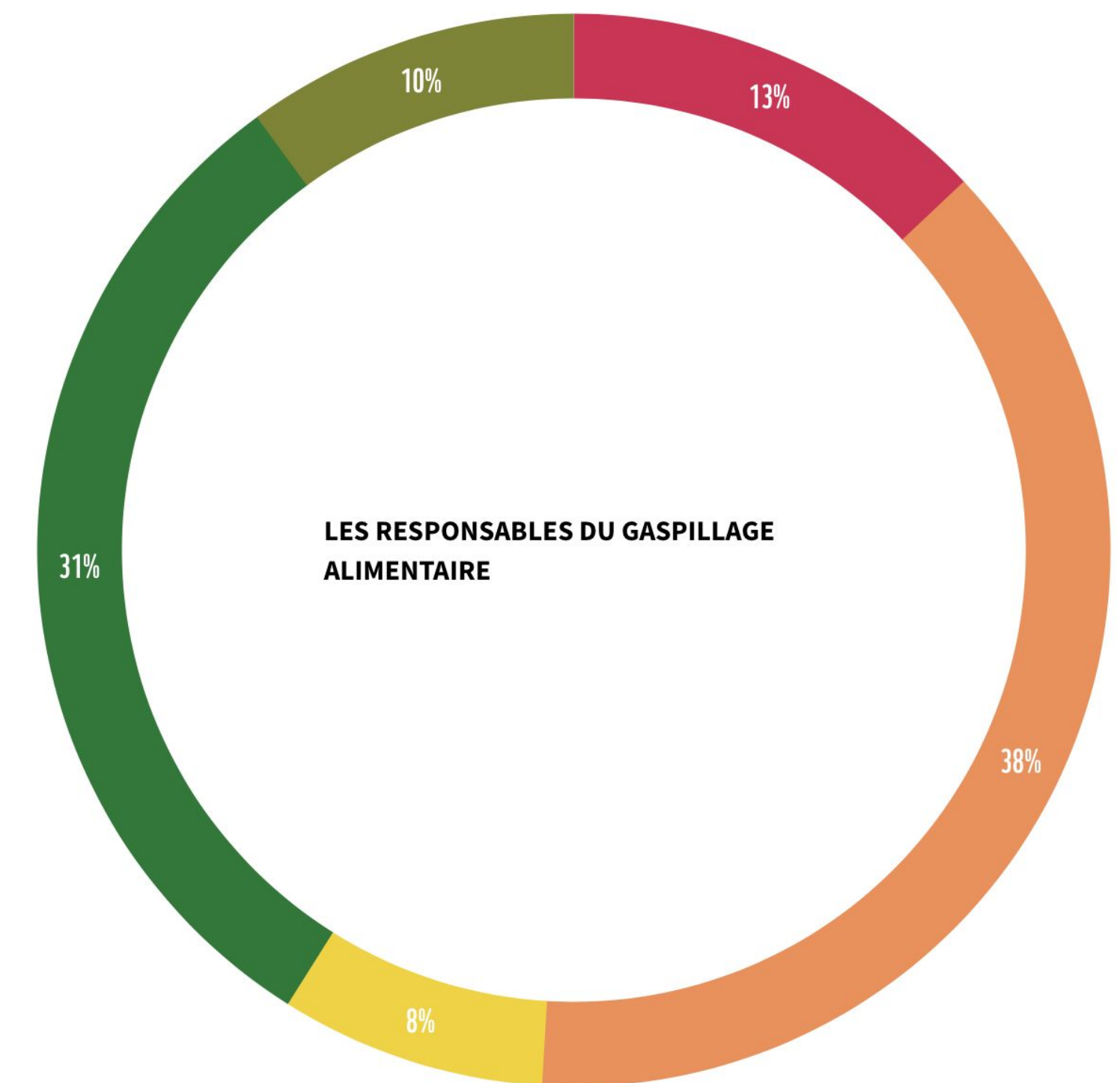
# Alimentation

Pourquoi diminuer le **gaspillage alimentaire** ?

<span style="color: red;">■</span> Agriculture	13%
<span style="color: orange;">■</span> Transformation	38%
<span style="color: yellow;">■</span> Commerce de gros et de détail	8%
<span style="color: green;">■</span> Consommateur final	31%
<span style="color: olive;">■</span> Restauration	10%

2,8 millions de tonnes de denrées alimentaires sont perdues chaque année en Suisse. Cela correspond à 330 kilos par personne et par an, soit environ un quart des gaz à effet de serre produits par notre alimentation.

Source : OFEV, 2019



# En résumé : 4 grands axes d'action



# Ressources

Pour une alimentation durable (théorie):

[https://www.sge-ssn.ch/media/Tabula\\_4\\_10\\_F.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Tabula_4_10_F.pdf)

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

[https://www.sge-ssn.ch/media/bilan\\_cologique\\_des\\_aliments1.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/bilan_cologique_des_aliments1.pdf)

Pour une alimentation durable : où s'approvisionner ? (pratique):

<https://www.frc.ch/acp-et-demarches-proposant-des-abonnements-de-paniers-de-fruits-legumes-et-autres-produits-alimentaires-en-suisse-romande/>

<https://www.knospehof.ch>

application Guide WWF pour manger de saison

Pour une alimentation durable : comment cuisiner végétarien ? (pratique):

<https://menu-vegetarien.com>

foodwaste.ch



**Consummation**

# Consommation



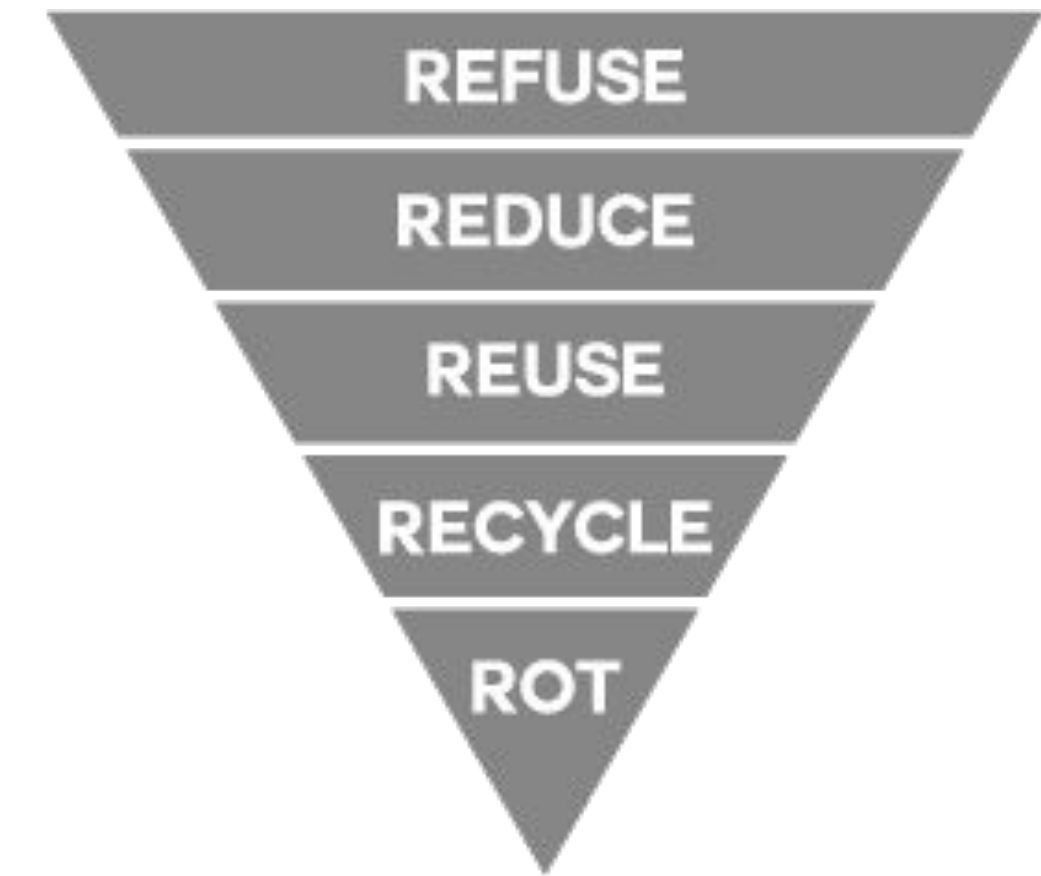
L'énergie grise, c'est quoi ?

L'énergie grise correspond à la **quantité d'énergie nécessaire pour produire un bien industriel**. Elle est présente à différents niveaux :

- lors de la **conception** du produit
- au moment de l'**extraction des matières premières**
- au moment du **transport** de ces matières premières
- lors de la **transformation des matières premières et la fabrication** du produit fini
- au moment de la **commercialisation** du service ;
- à l'**usage du produit**
- au moment du **recyclage**

L'énergie grise est une énergie cachée, indirecte, au contraire de l'énergie liée à l'utilisation.

# Consommation



Les 4R, c'est quoi ?

**Réduire** : Sobriété volontaire (et heureuse), refuser à la source, stopper la PUB (boîte aux lettres, Adblock pour la publicité ciblée), (re)questionner ses besoins, privilégier la qualité plutôt que la quantité...

**Réparer** : RepairCafé, professionnel de la réparation, tutoriels, DIY, Digitec reconditionné...

**Réutiliser** : seconde main, location, emprunt, échange...

**Recycler** : composter, trier et aller à la déchetterie...

→ ***Le meilleur déchet c'est celui que l'on ne produit pas.***

# Ressources pratiques

Pour l'alimentation, les produits d'hygiène et de nettoyage (addresses):

[https://zerowasteswitzerland.ch/fr/carte-zws/?fwp\\_places\\_map\\_facet=45.79472%2C5.565389%2C47.898297%2C10.069783](https://zerowasteswitzerland.ch/fr/carte-zws/?fwp_places_map_facet=45.79472%2C5.565389%2C47.898297%2C10.069783)

Pour une mode éthique et responsable (addresses) :

<https://www.fairact.org>

Pour une consommation responsable via le réemploi :

- Bibliothèques de livre et bibliothèque d'objets (La Manivelle)
- Marché de l'occasion sur internet : [anibis.ch](http://anibis.ch), [petitesannonces.ch](http://petitesannonces.ch), [Ricardo](https://www.ricardo.ch), [Tutti](https://www.tutti.ch), [Facebook](https://www.facebook.com)
- Marché de l'occasion en vrai : 2ème main et vide grenier

Pour une consommation responsable pour les cadeaux de Noël :

<https://www.zeit-statt-zeug.de/fr>

Pour des téléphones reconditionnés (professionnel):

[https://www.recommerce.com/ch\\_fr/?gclid=CjwKCAjw2vOLBhBPEiwAjEeK9oOILJmHv1oem5A9LnFbu9msWK3-nAT38m5dHV9VjFE79tBS2B7wZxoCI\\_oQAvD\\_BwE](https://www.recommerce.com/ch_fr/?gclid=CjwKCAjw2vOLBhBPEiwAjEeK9oOILJmHv1oem5A9LnFbu9msWK3-nAT38m5dHV9VjFE79tBS2B7wZxoCI_oQAvD_BwE)

Pour la réparation du digital (professionnel et auto-réparation en vrai!) :

<https://www.itopie.ch>

Pour la réparation du digital (tutoriel) :

<https://fr.ifixit.com>

# Ressource pratique et théorique

Consommation responsable à Genève



# Mobilitéé

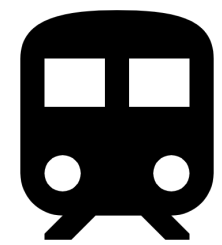


# Mobilité

Le secteur des transport émet **un tiers** des émissions suisse.

## Les actions classiques

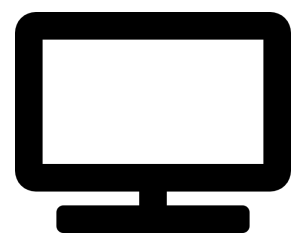
Transports publics



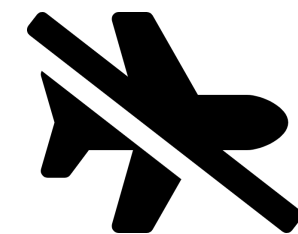
Vélo



Vidéo-conférence

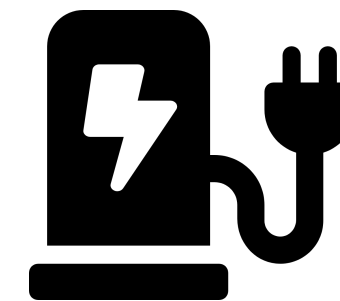


Sans-avions



## Aller plus loin

Mobilité électrique



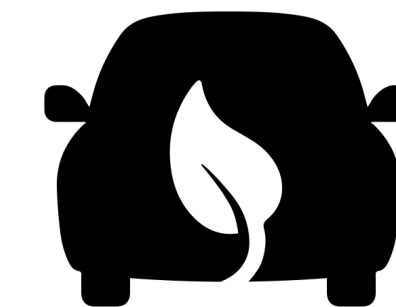
Co-voiturage



P+R



ecoconduite

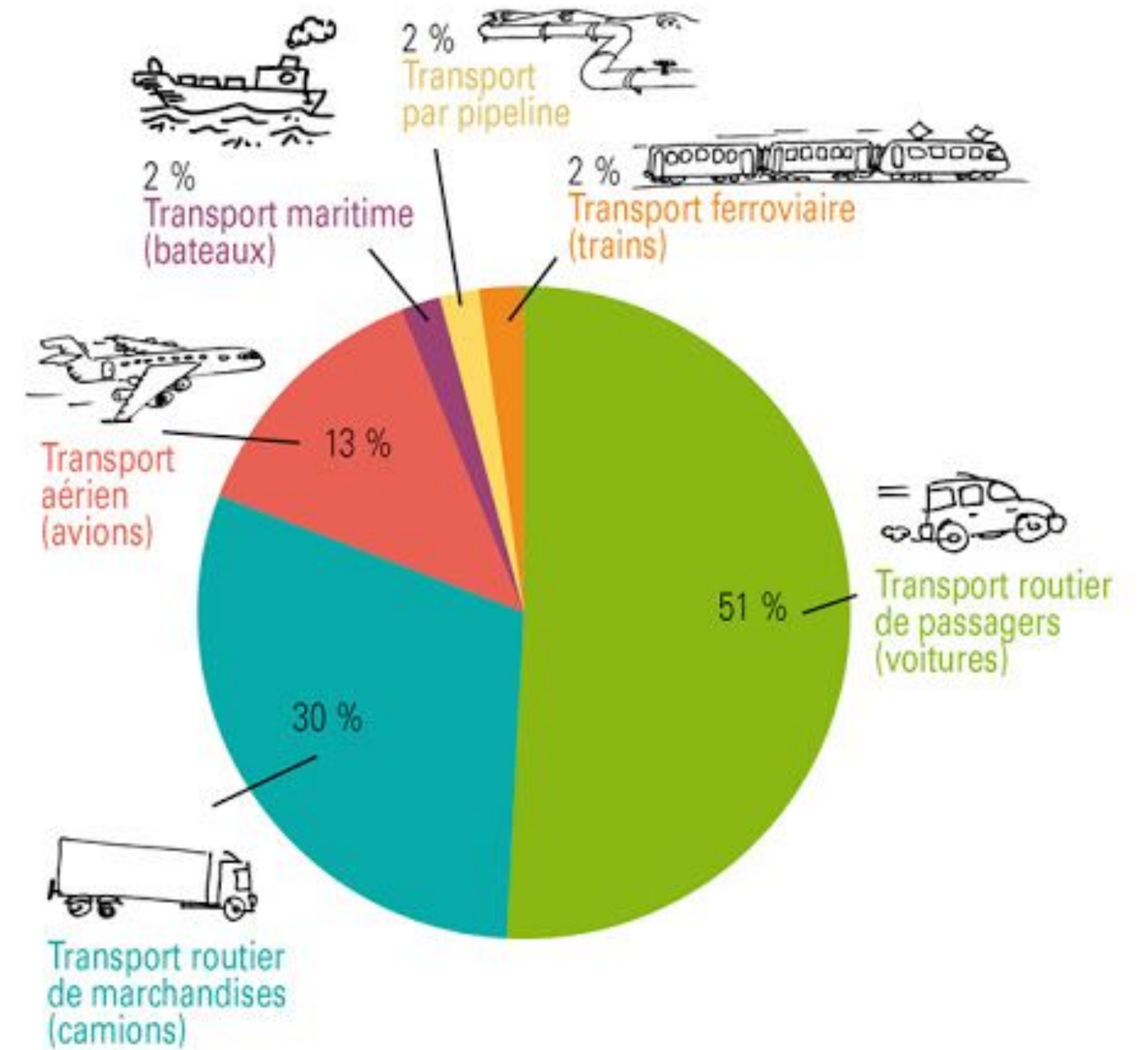
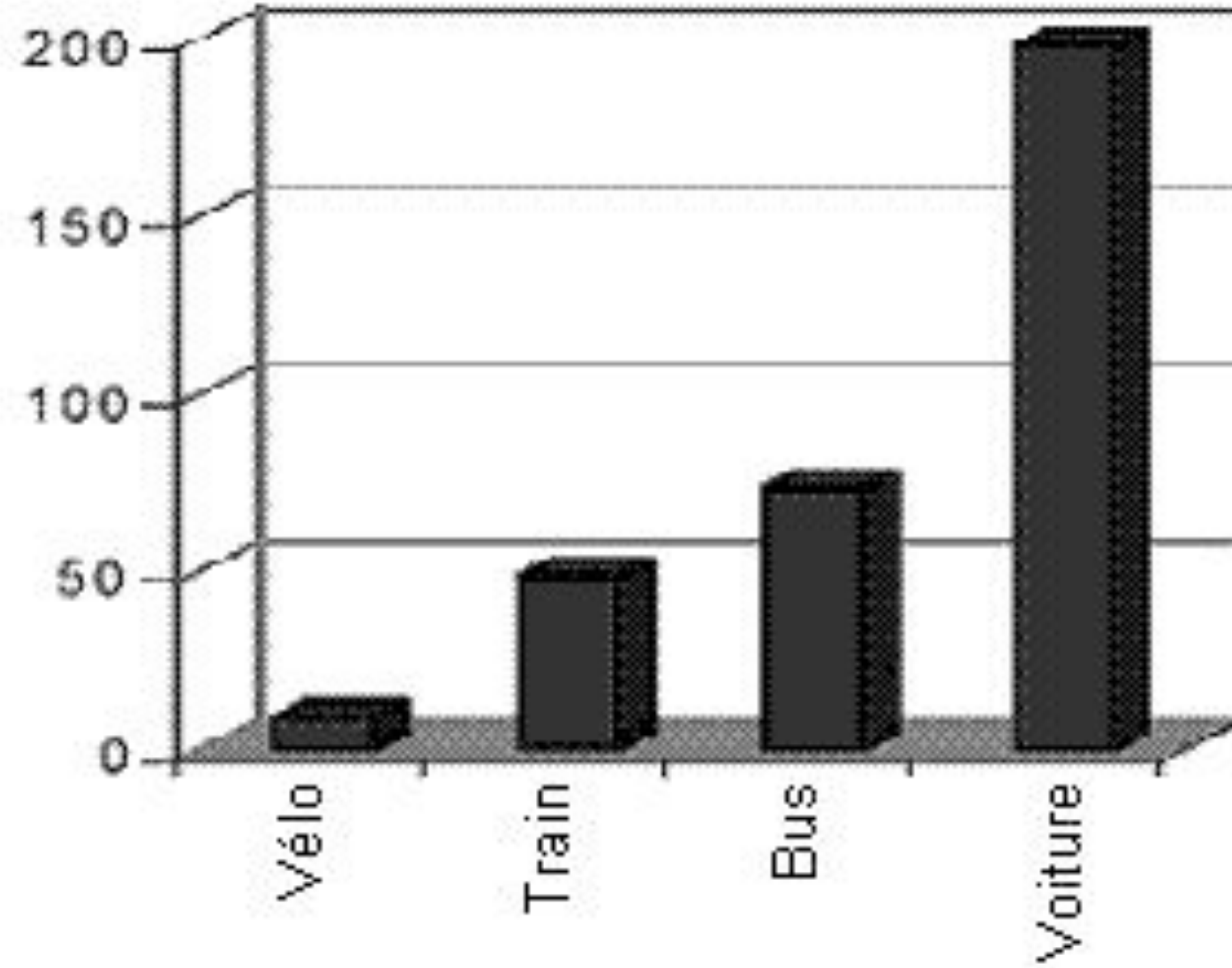


# Mobilité

## MOYENS DE TRANSPORT

Comparaison de l'impact environnemental des moyens de transports

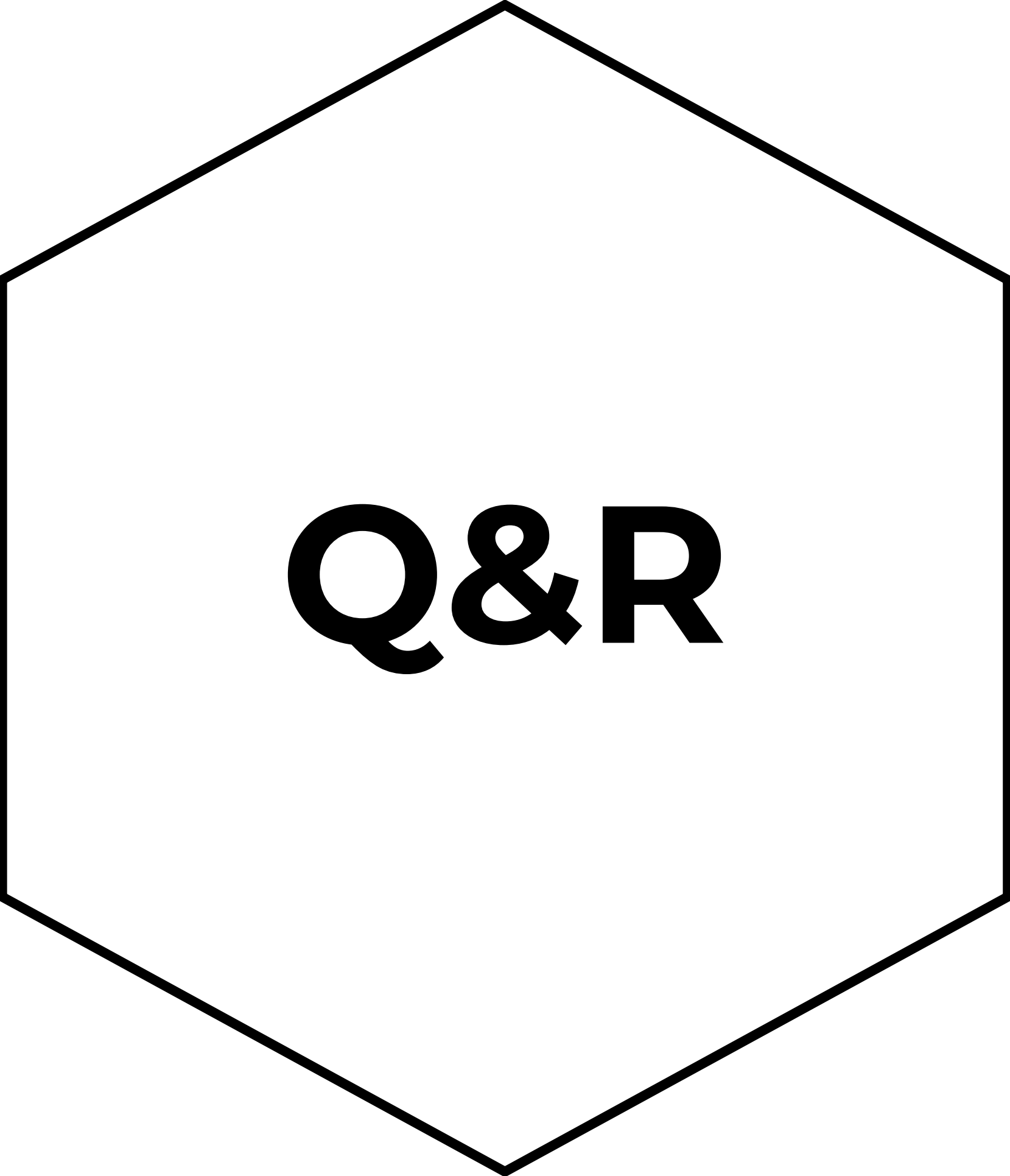
Impact environnemental cumulé  
UBP'97 points par personne-km





# Engagement citoyen et pouvoir d'influence

[Vidéo Greenpeace La cuillère jetable](#)

A large, empty hexagon with a black outline, centered on the page. Inside the hexagon, the text 'Q&R' is written in a bold, black, sans-serif font.

**Q&R**

A large, empty black-outlined hexagon centered on the page. The word 'Engagement' is written across the middle of the hexagon in a bold, black, sans-serif font.

# Engagement



# Plan d'action individuel 5'

Remplissez individuellement votre plan d'action (5')

A partager collectivement à la fin si vous le souhaitez





“

**Le monde n'a pas besoin de  
quelques personnes qui font  
parfaitement les choses  
mais de beaucoup de personnes  
qui font les choses bien**

”

---

On vous encourage à remplir le plan  
d'action et à l'appliquer

A large, empty hexagonal frame with a black outline, centered on the page. The word 'Clôture' is written inside it.

**Clôture**

# Check-out - Débriefing

Qu'est-ce que j'ai appris et/ou aimé ?



**MERCI !**

—  
Prenez notre contact pour des  
changements positifs significatifs!

Contacts :

Mathieu Veriter : [mathieu.veriter@alterna.eco](mailto:mathieu.veriter@alterna.eco)

Alizé de la Harpe: [alize.delaharpe@alterna.eco](mailto:alize.delaharpe@alterna.eco)