

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

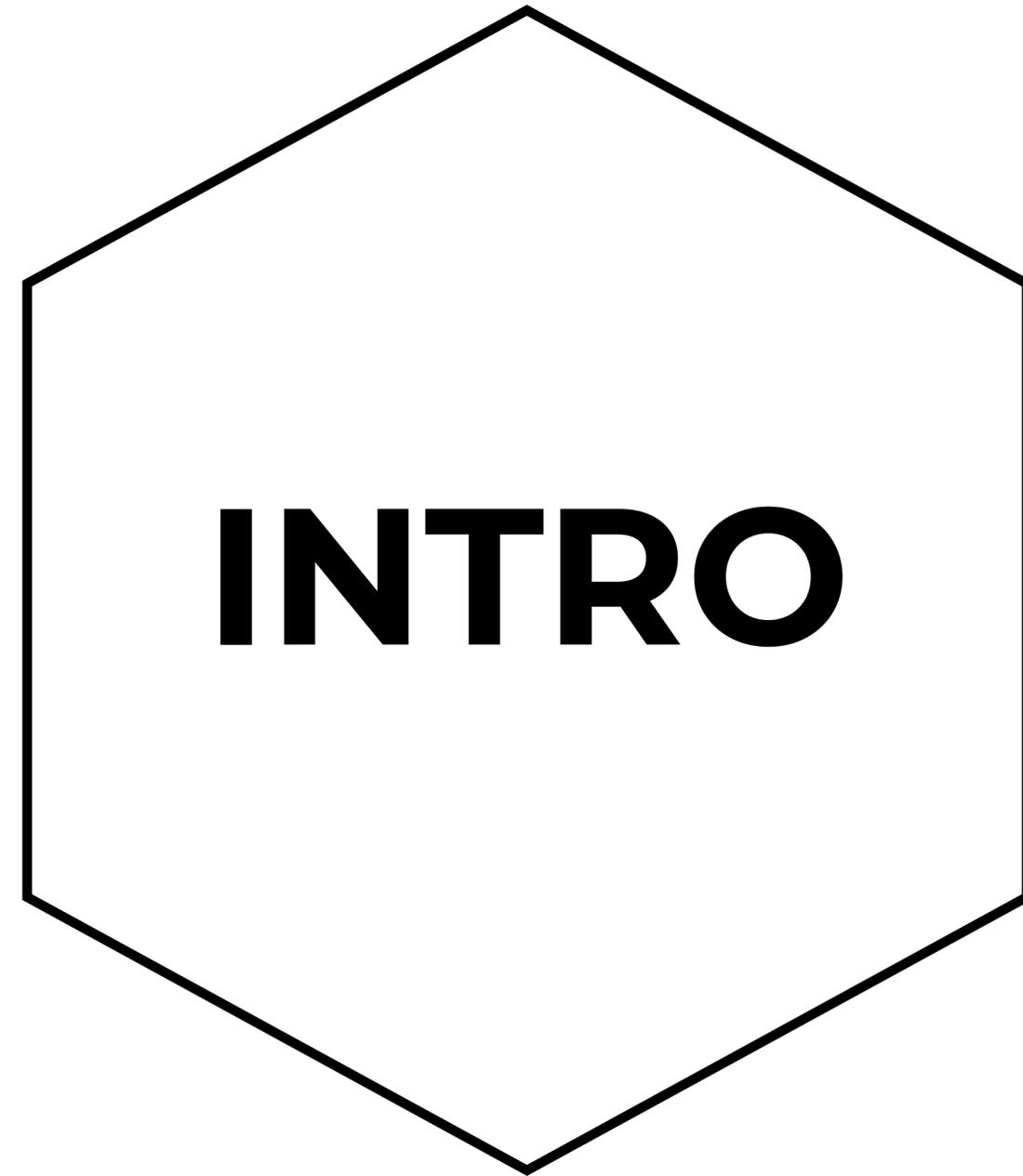
Non jugement

Check-In

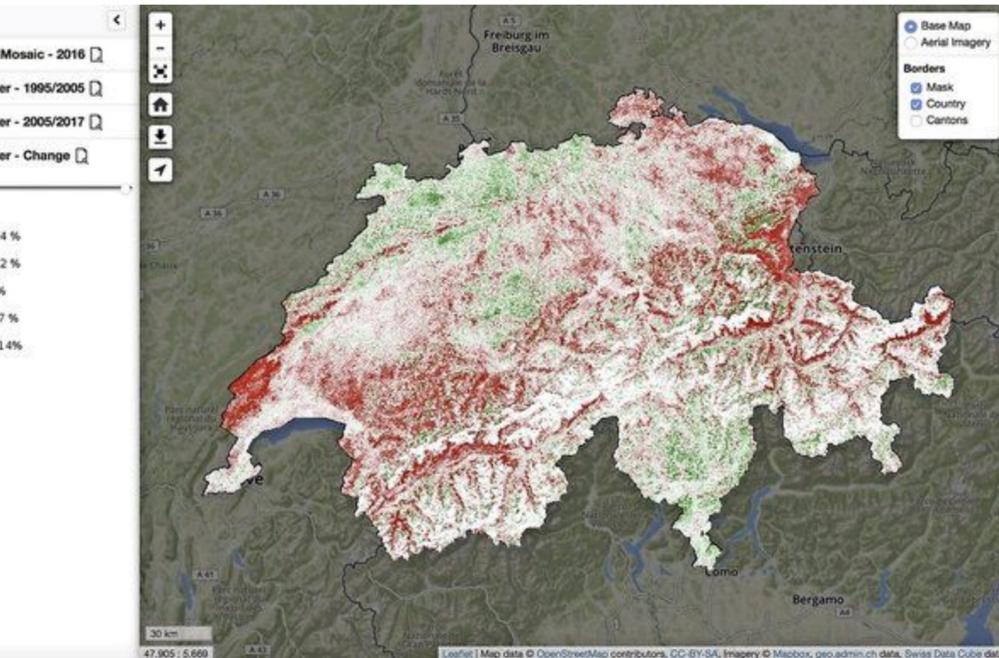
Quel est votre prénom ?

Si vous étiez un animal, lequel seriez-vous ?

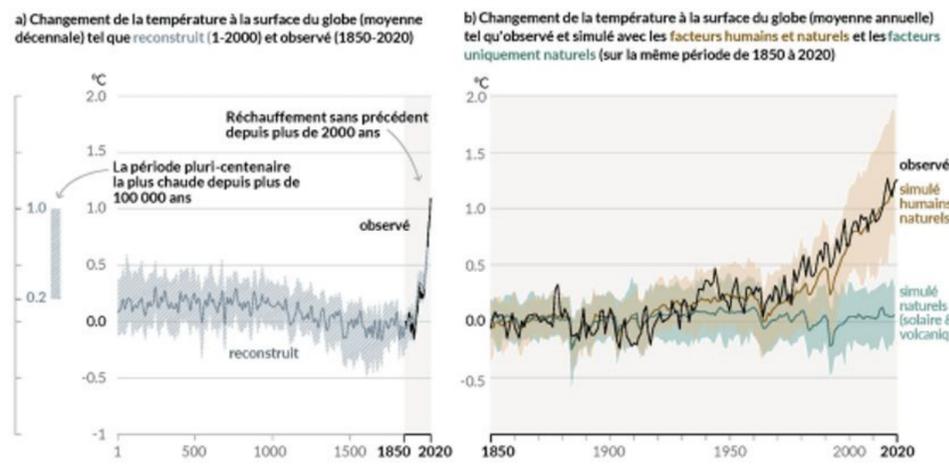


A large, empty hexagonal frame with a thin black border, centered on the page. Inside the frame, the word 'INTRO' is written in a bold, black, sans-serif font.

INTRO



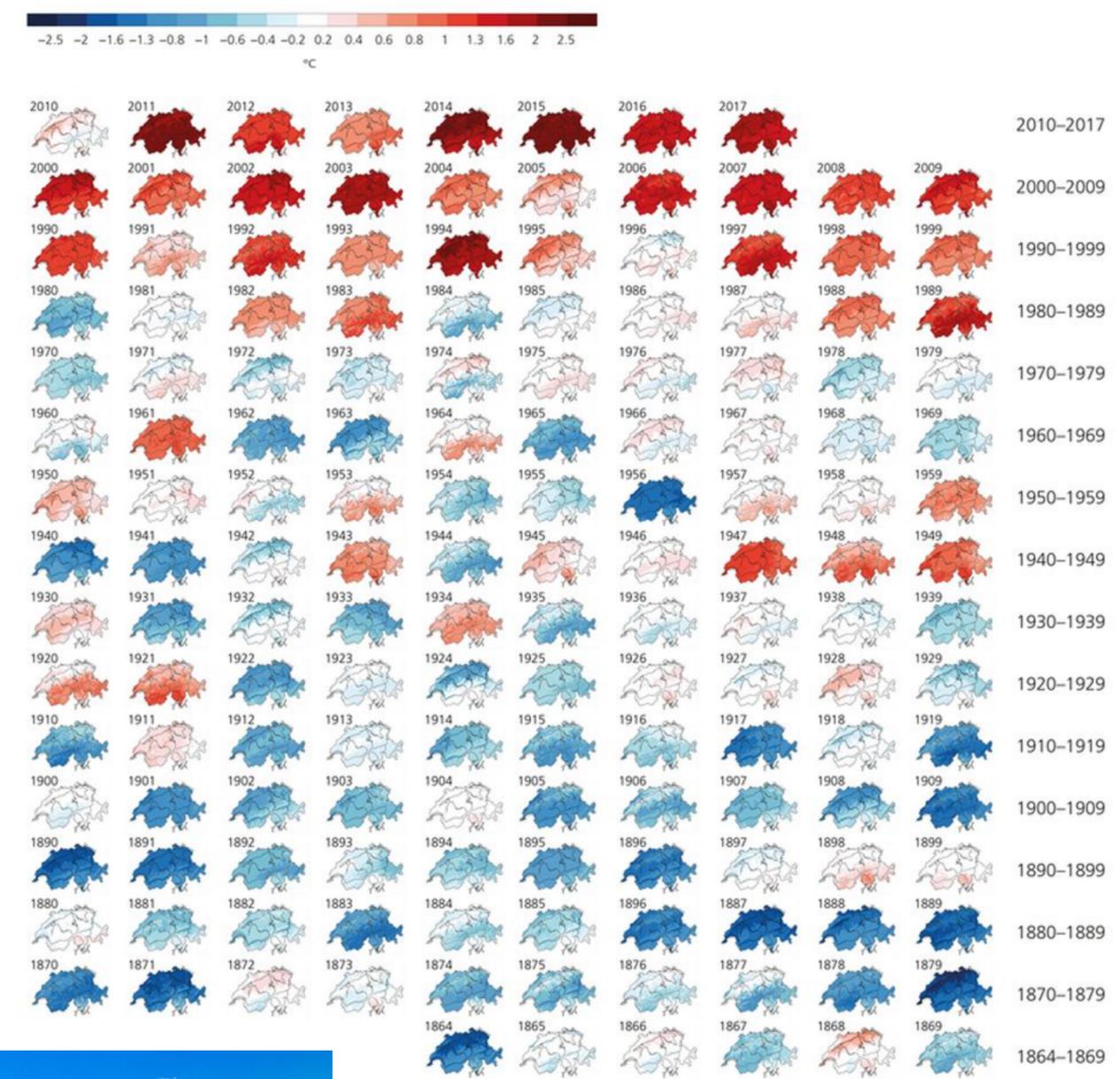
Changements de la température de surface globale par rapport à 1850-1900



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.

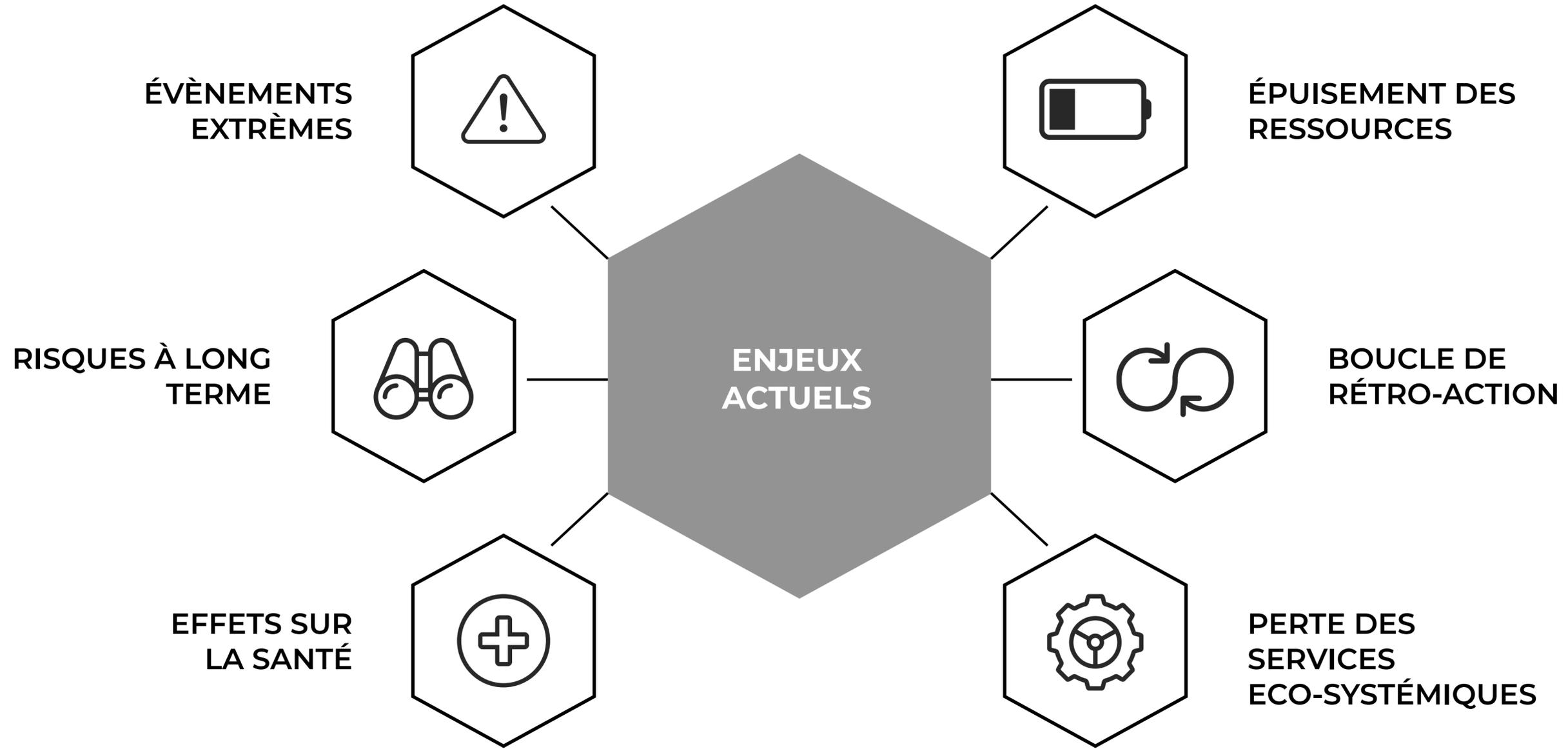


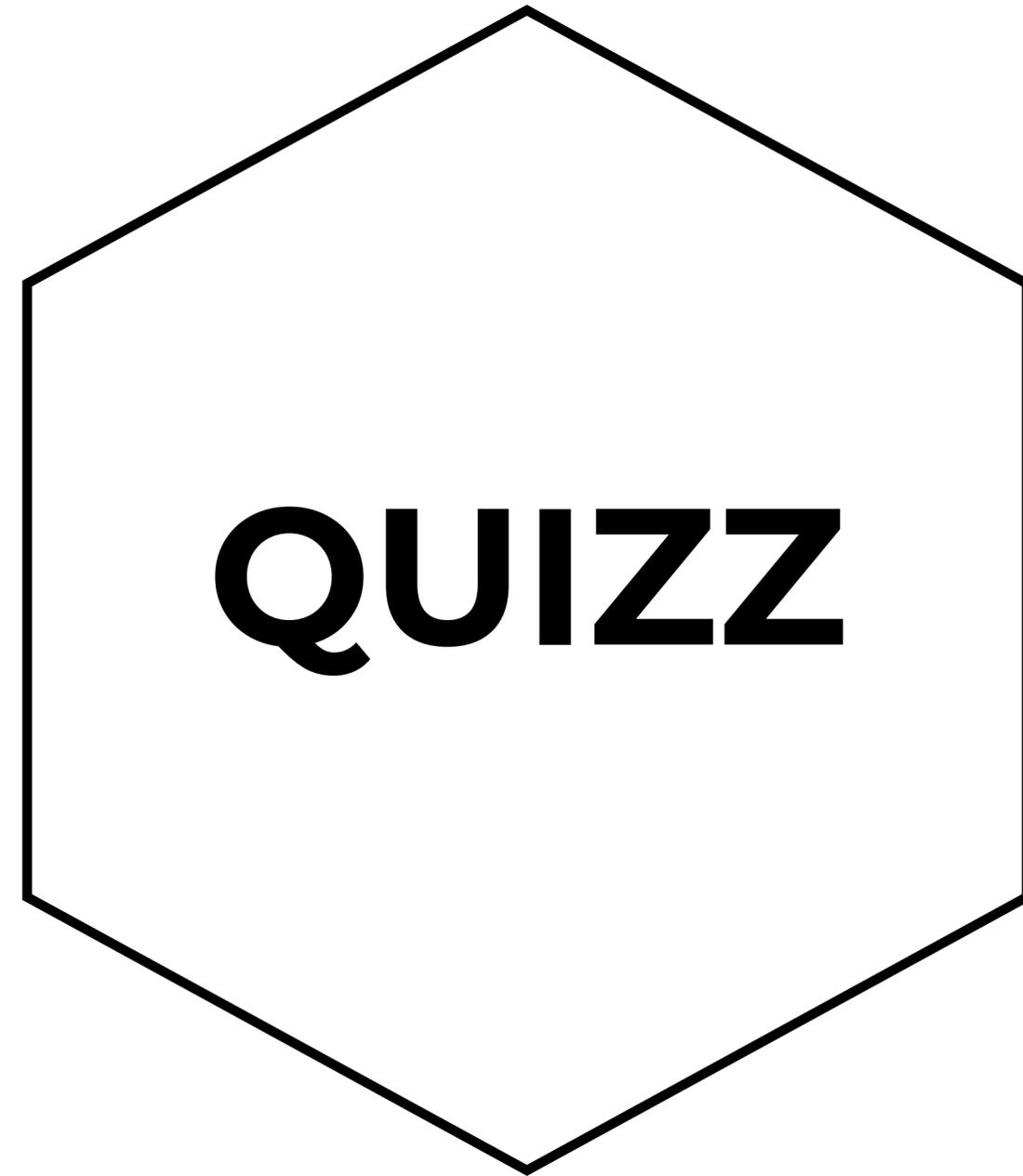
Découvrez
Le Programme Bâtiments Fribourg

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



CONTEXTE



A large, empty hexagonal frame with a thin black border, 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%

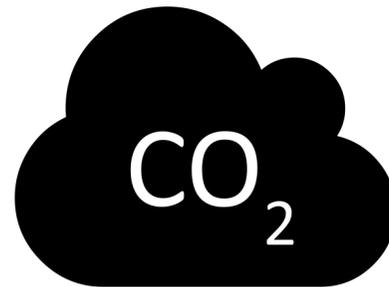
-5%

Empreinte carbone?

VIDEO UNE SEULE PLANETE :

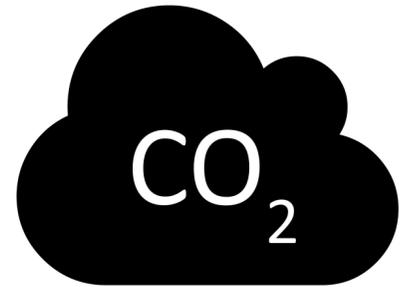
<https://www.rts.ch/play/tv/une-seule-planete/video/la-revelation-du-bilan?urn=urn:rts:video:10103147>

(de 5'39 à 6'28)



L'empreinte carbone

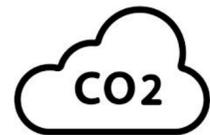
Quantité de **gaz à effet de serre** émise par personne
(émissions directes + émissions indirectes)



En moyenne, **un.e suisse émet 14 tonnes** de CO₂
équivalent par an

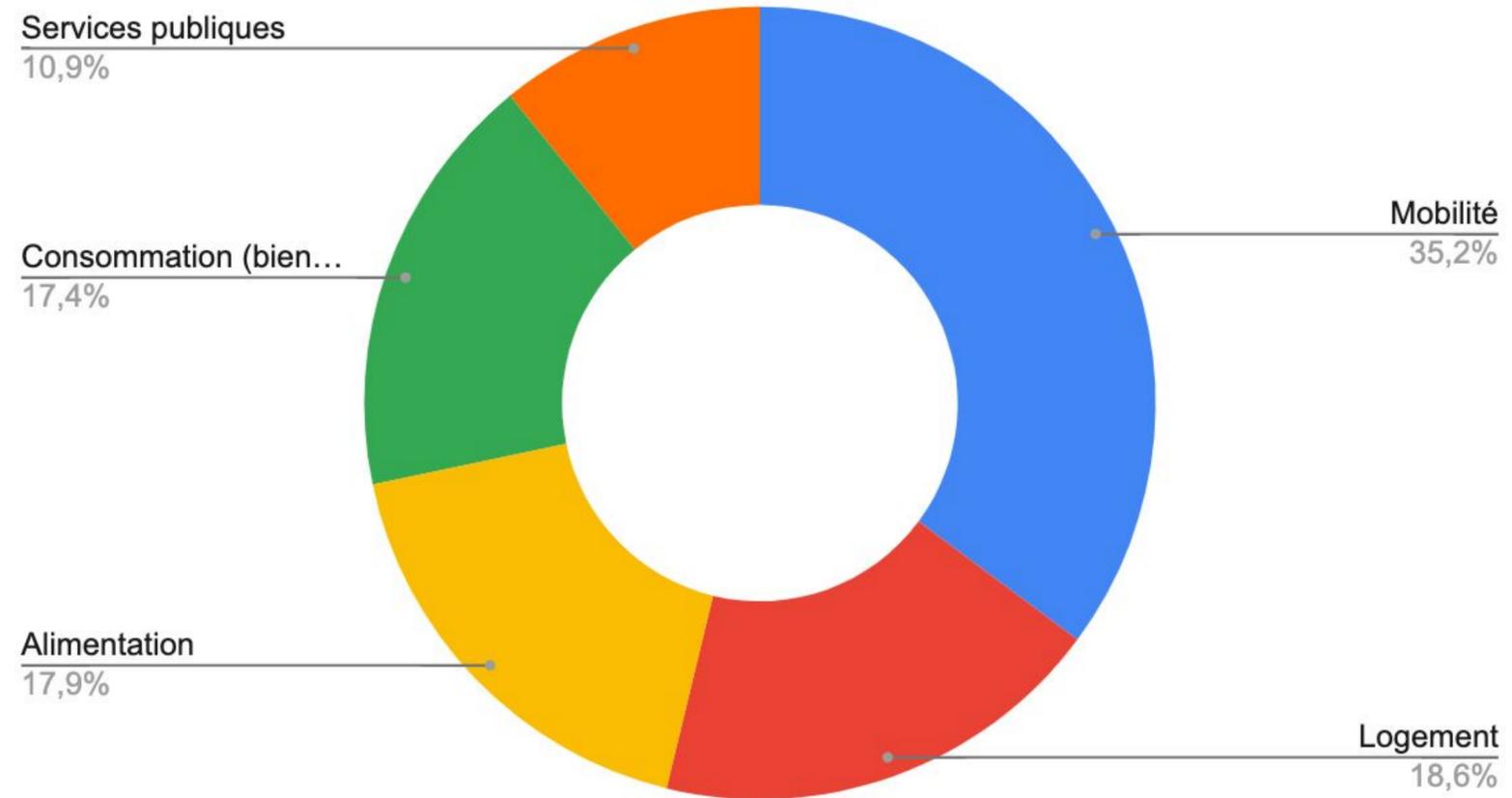


Pour rentrer dans les **limites planétaire** nous devrions
émettre à terme environ **1.5 tCO₂eq/an** *



Moyenne Suisse

Bilan carbone moyen Suisse



Pourquoi faire sa part ?

Etude menée par **Carbone4** sur les émissions de CO₂:

- 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 CO₂:

- 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

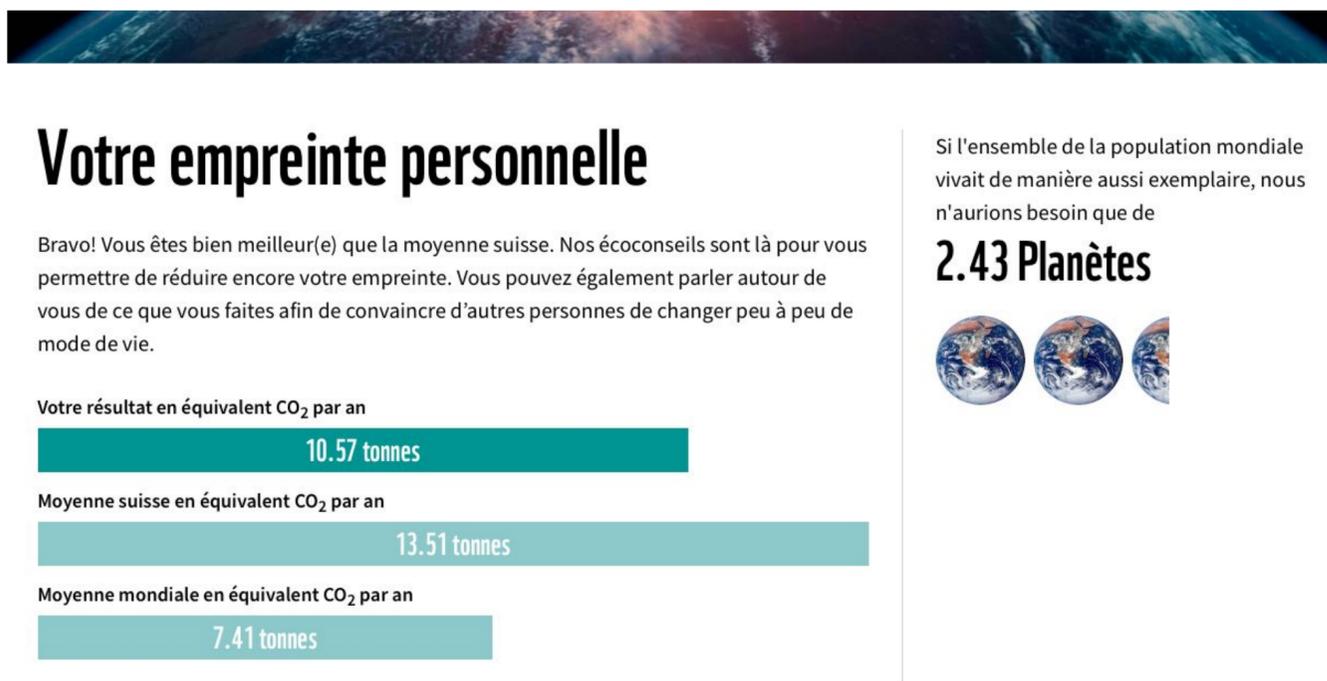
Réduction d'environ 80% de nos émissions de CO₂ nécessaire pour rester dans la limite des 1,5°C voir 2°C de réchauffement du climat

Légende du Colibri



Calculer son empreinte carbone

Un premier pas pour s'engager...



Si l'ensemble de la population mondiale vivait de manière aussi exemplaire, nous n'aurions besoin que de

2.43 Planètes



Votre empreinte personnelle

*Source : WWF calculateur d'empreinte écologique

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

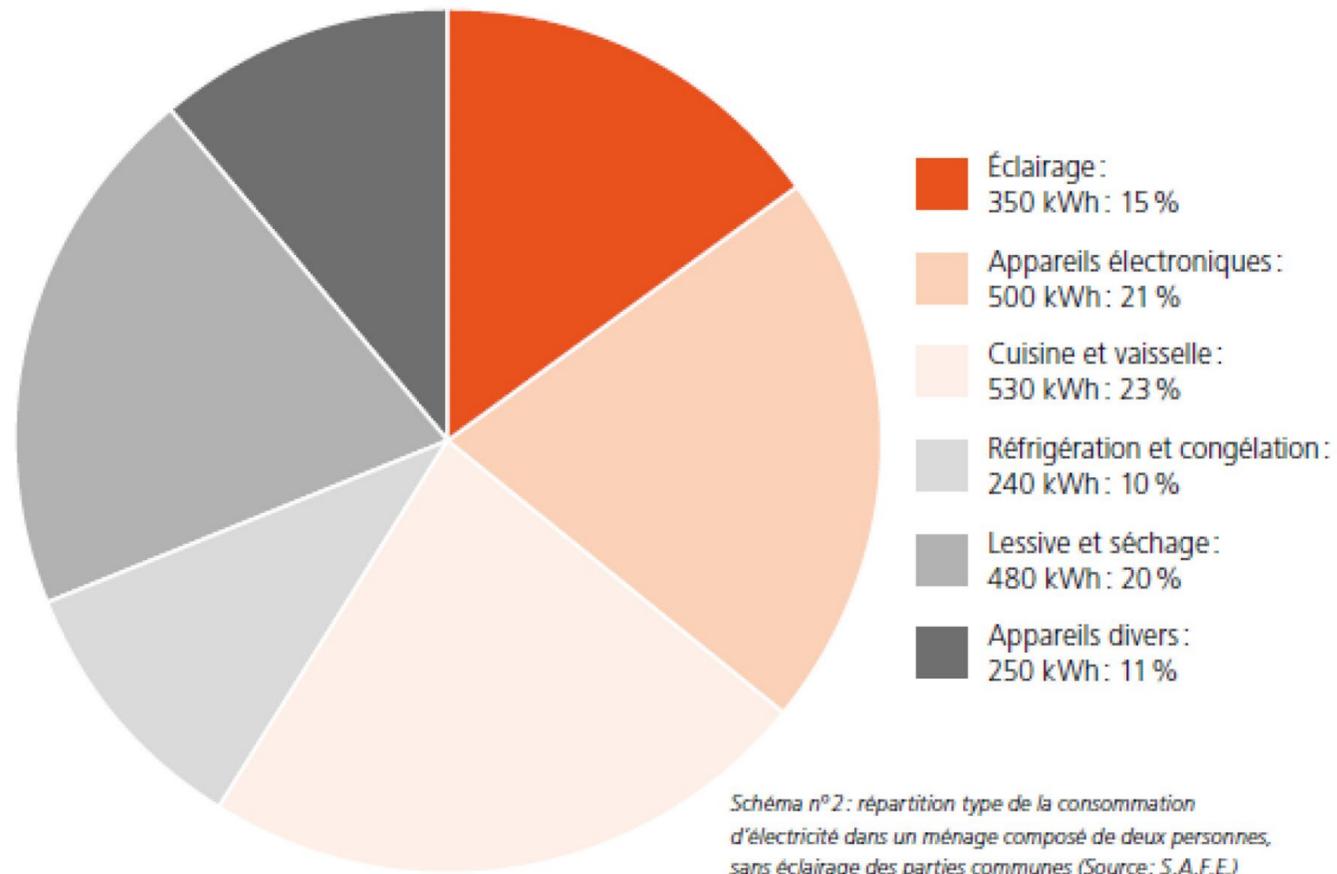
Actions

Energie

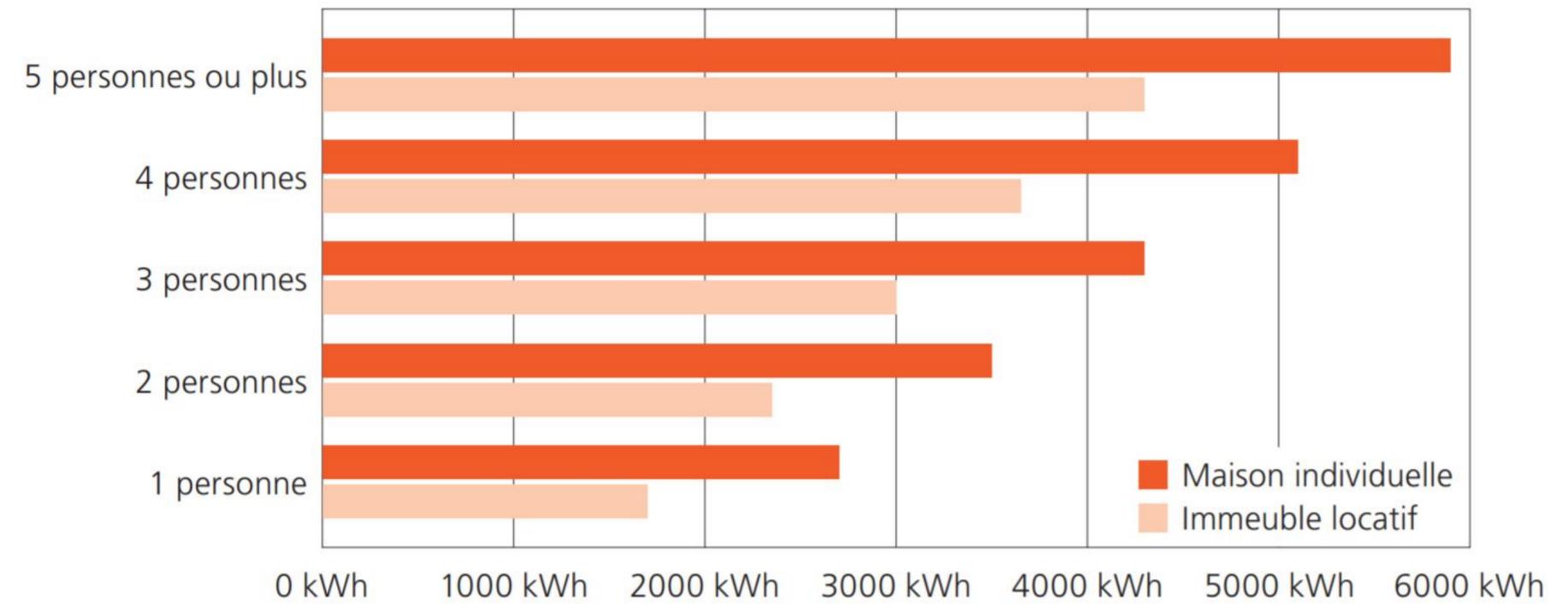


Energie

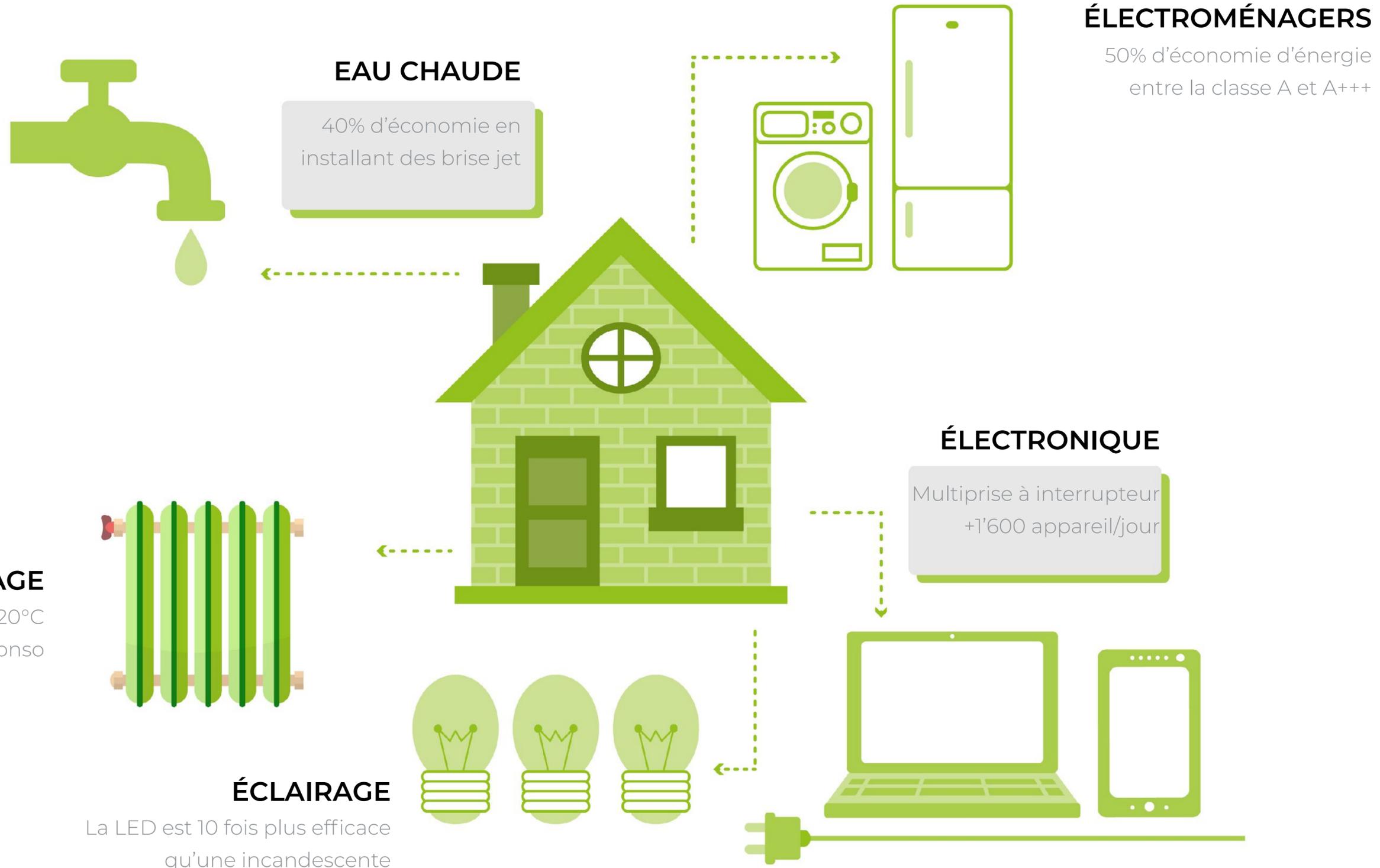
RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ DANS LES FOYERS DE DEUX PERSONNES



CONSOMMATION TYPE D'ÉNERGIE ÉLECTRIQUE DANS LES FOYERS SUISSES

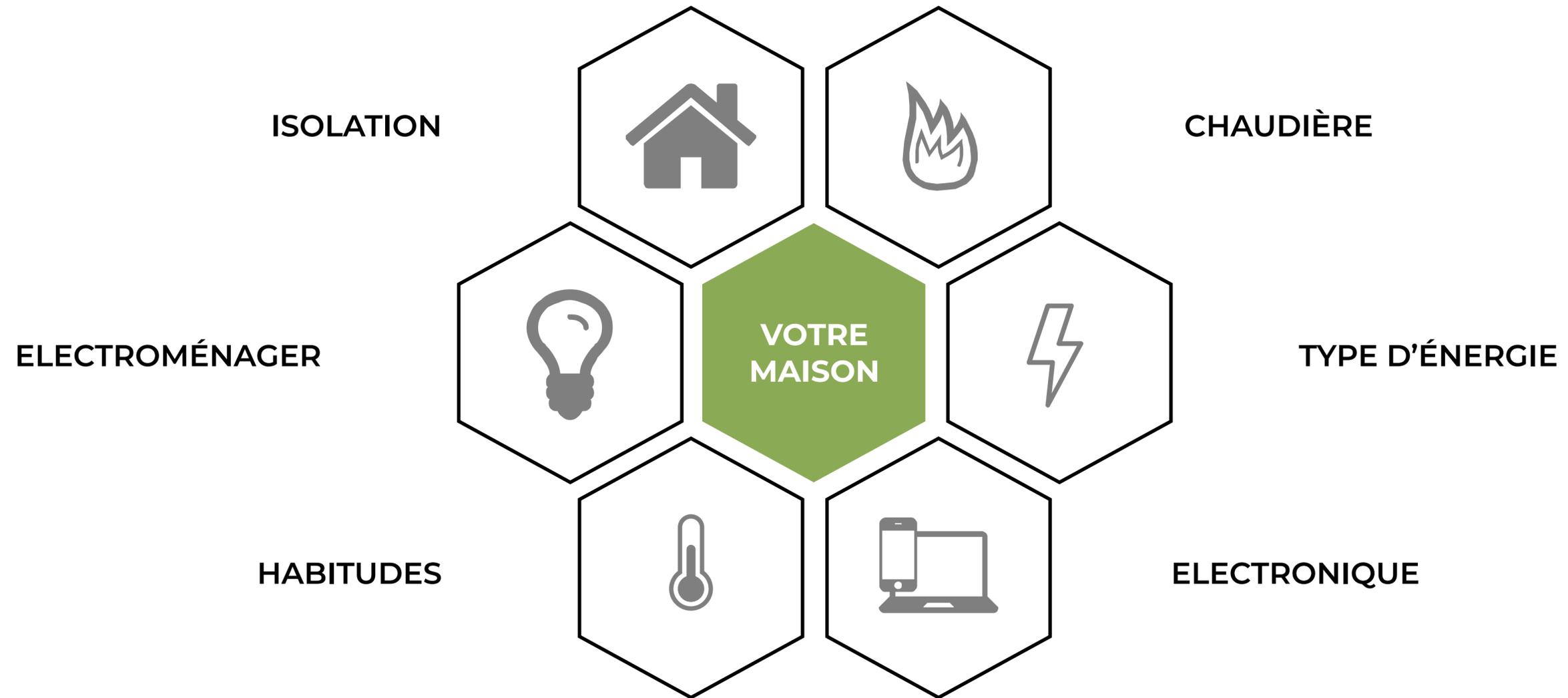


CHIFFRES CLÉS



ENERGIE

QUE FAIRE?



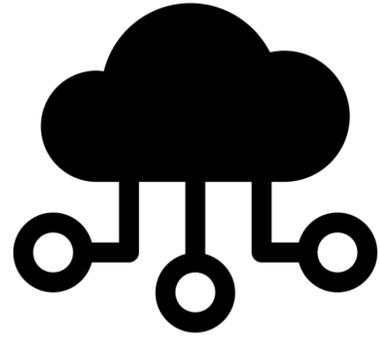
Ressources pratiques

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

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

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

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

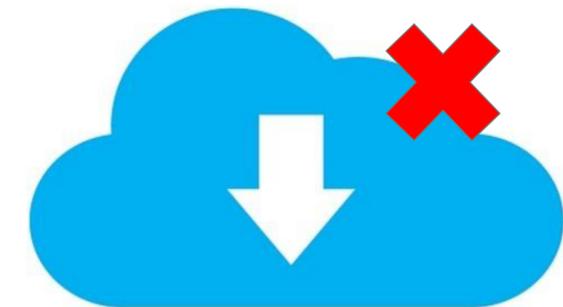


Numérique

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 !



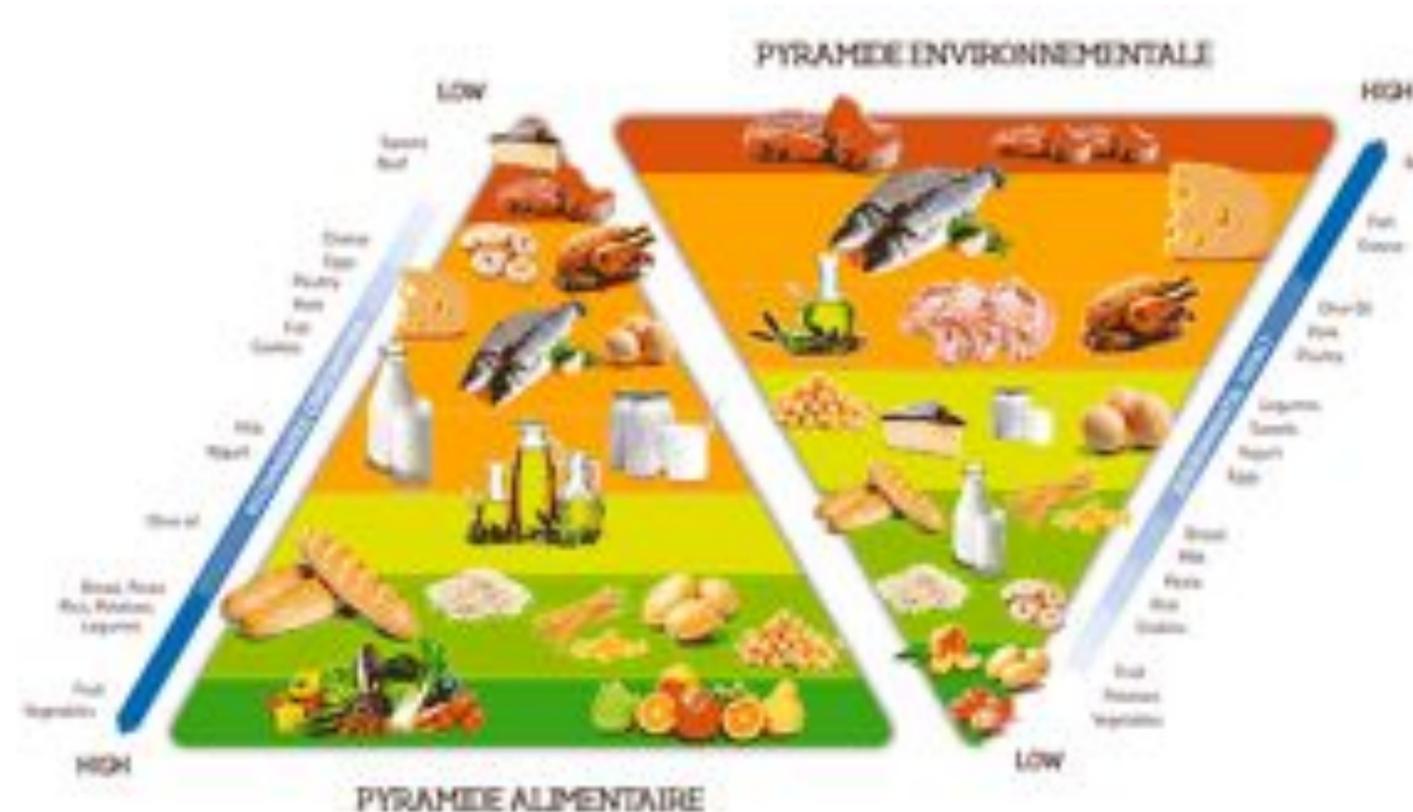


Alimentation

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** ?

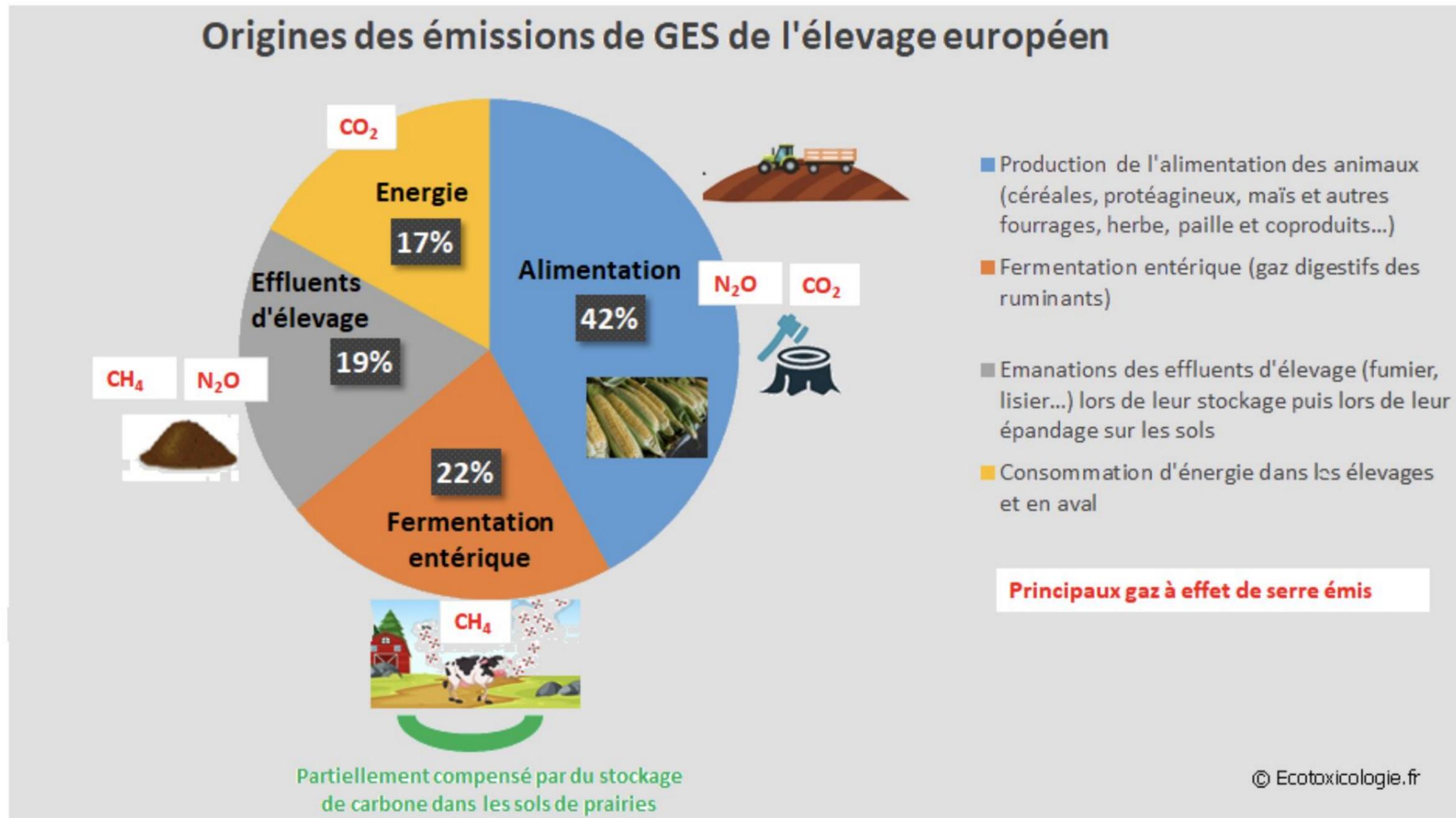


Car la production de nourriture animale, c'est :

- 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



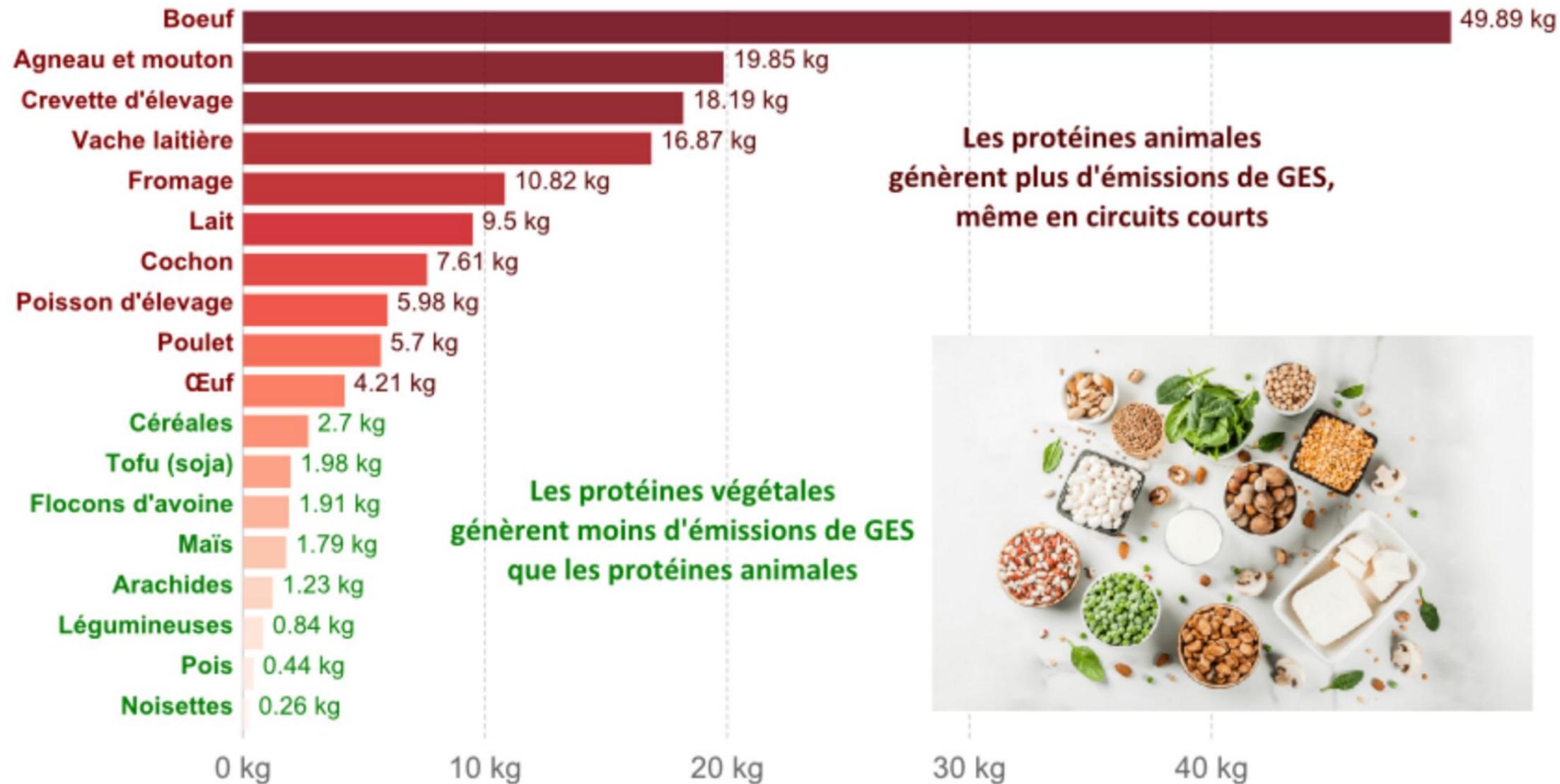
Source des données : INRA, 2016 – CO_2 = dioxyde de carbone ; CH_4 = méthane ; N_2O = Protoxyde d'azote

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 (kgCO₂eq) pour 100g de protéines. Cela signifie que les gaz à effet de serre non CO₂ sont inclus et pondérés par leur impact relatif sur le réchauffement.



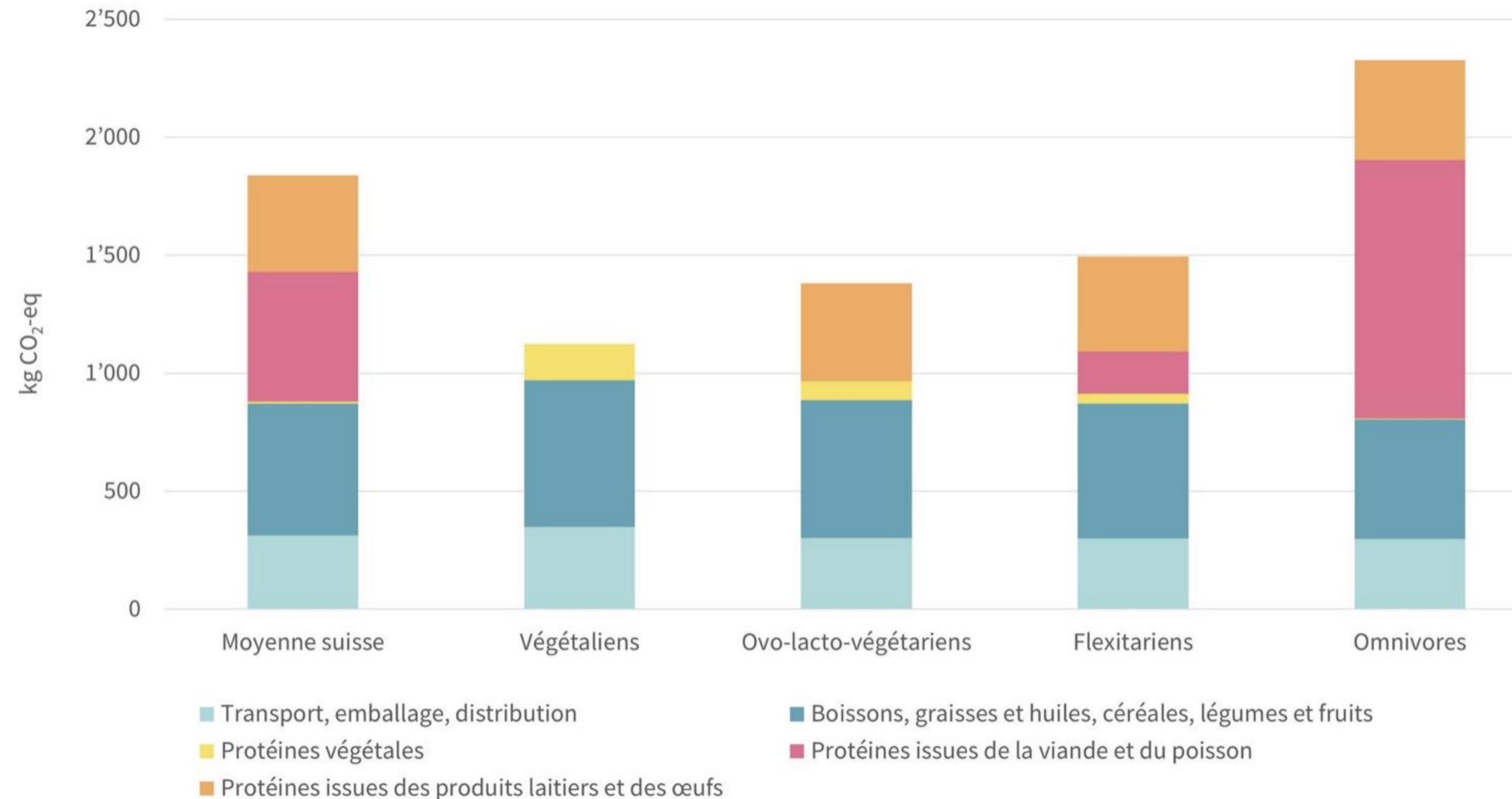
Note : Les données représentent les émissions moyennes mondiales de gaz à effet de serre des produits alimentaires sur la base d'une vaste méta-analyse de la production alimentaire couvrant 38 700 exploitations agricoles commercialement viables dans 119 pays.

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





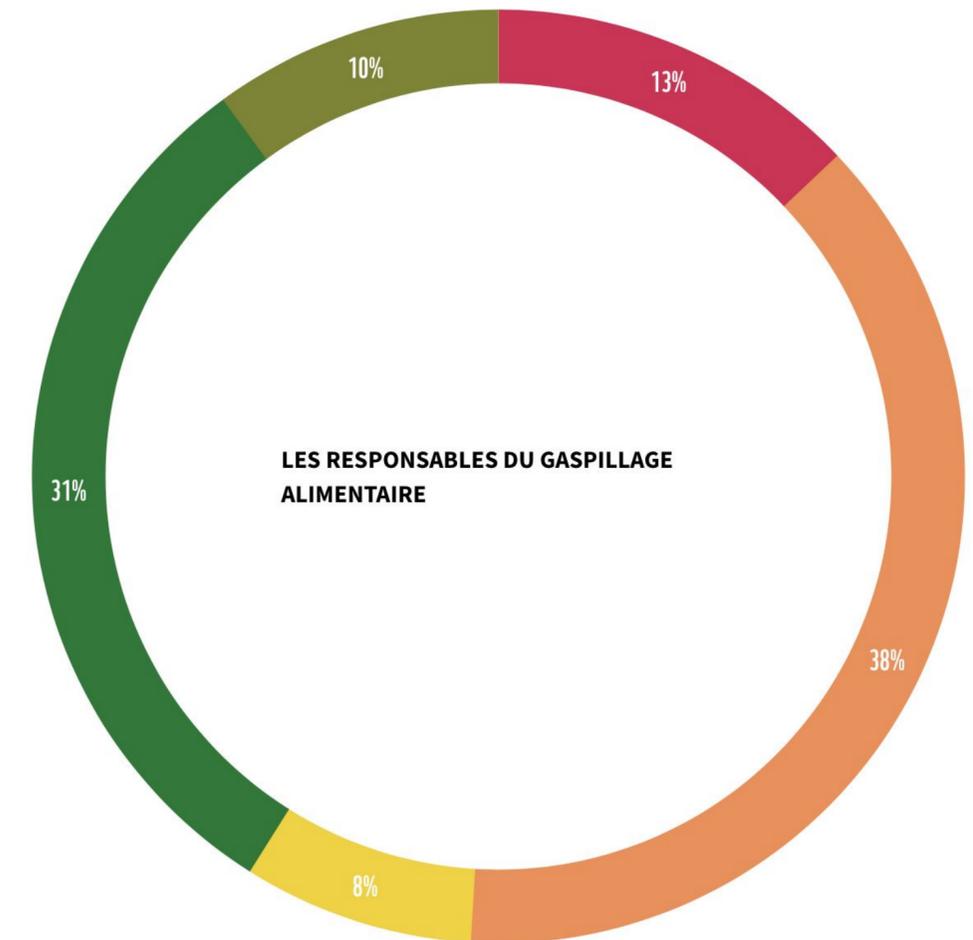
Alimentation

Pourquoi diminuer le **gaspillage alimentaire** ?

■ Agriculture	13%
■ Transformation	38%
■ Commerce de gros et de détail	8%
■ Consommateur final	31%
■ 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://ecotoxicologie.fr/empreinte-carbone-alimentation>

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



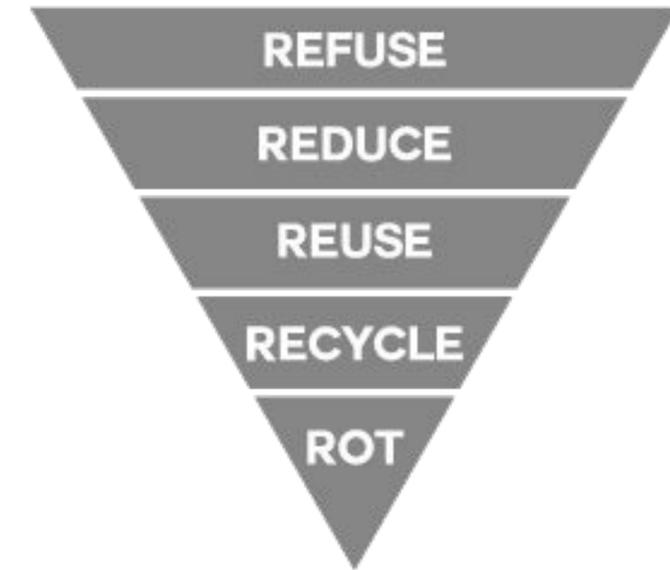
L'énergie grise, c'est quoi ?

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

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, 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

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

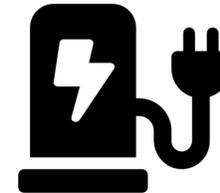


Sans-avions



Aller plus loin

Mobilité électrique



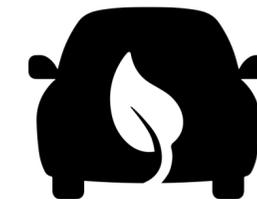
Co-voiturage



P+R



ecoconduite

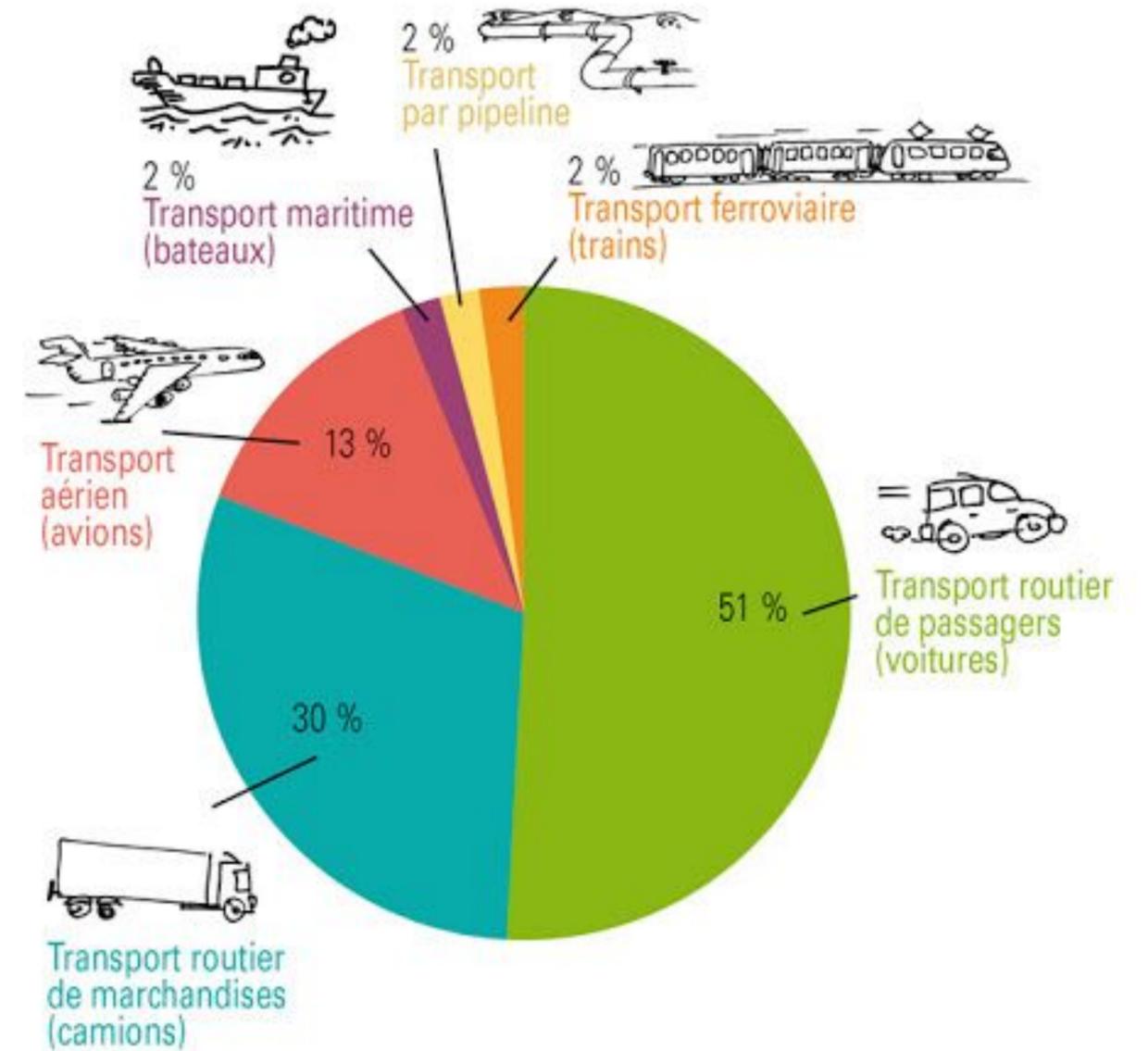
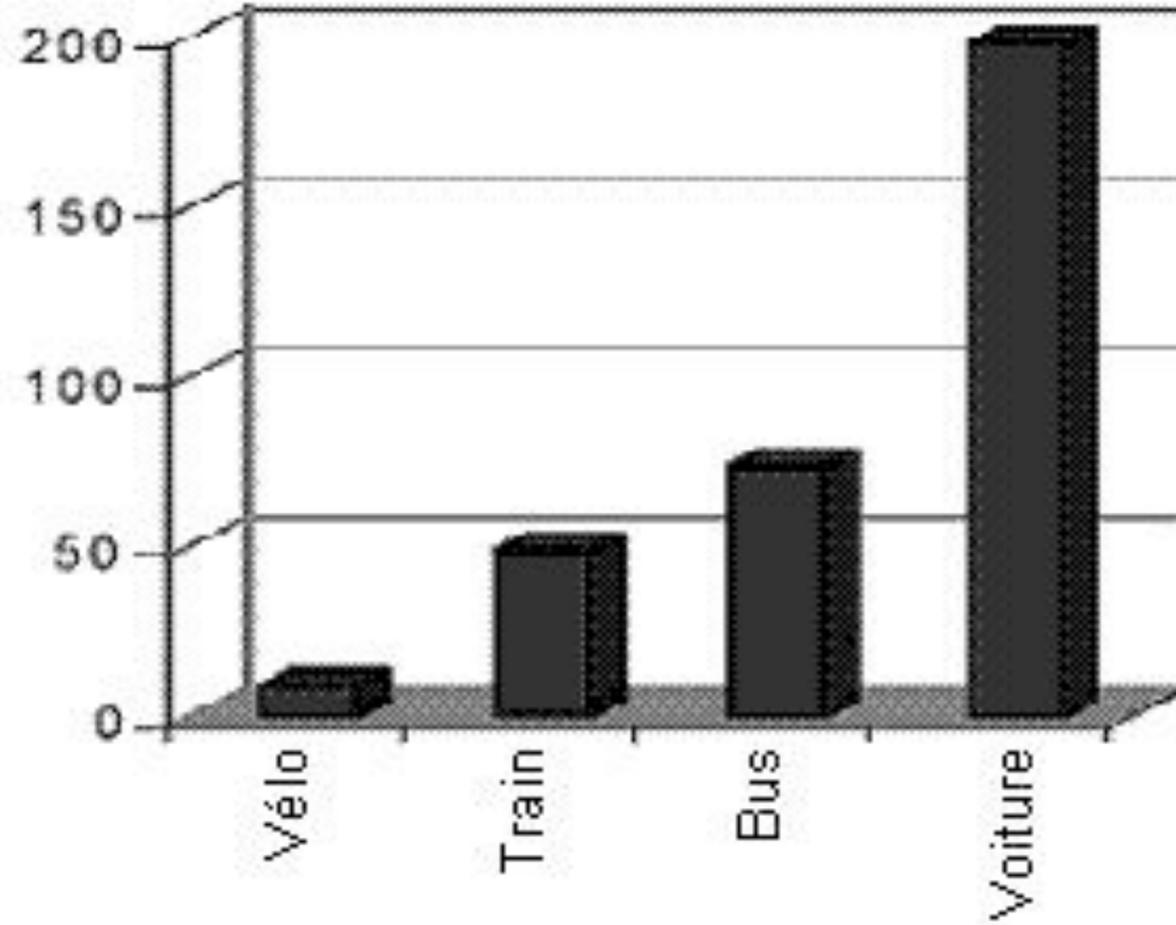


Mobilité

MOYENS DE TRANSPORT

Comparaison de l'impact environnemental des moyens de transports

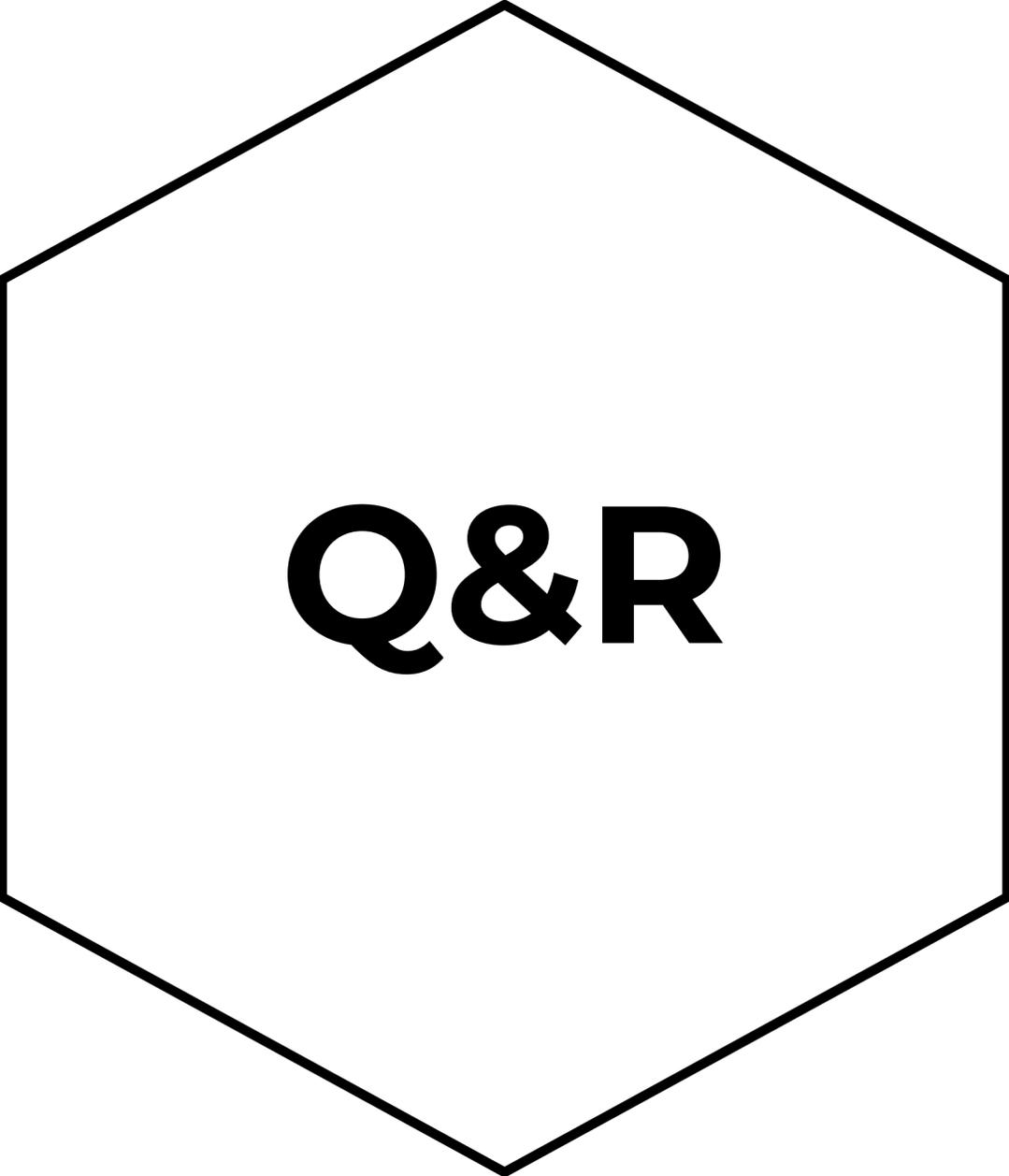
Impact environnemental cumulé
UBP'97 points par personne-km



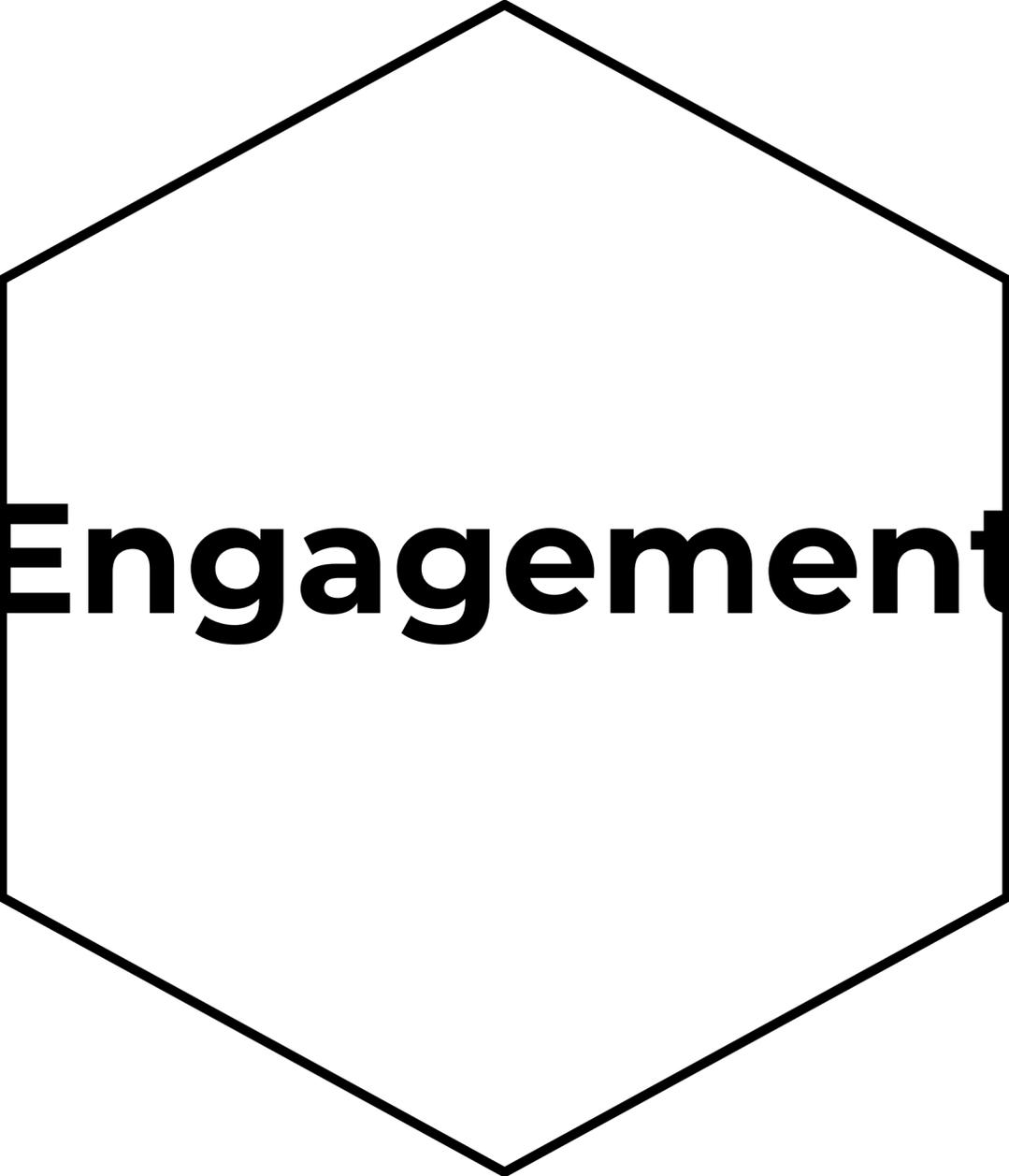


Engagement citoyen et pouvoir d'influence

[Vidéo Greenpeace La cuillère jetable](#)

A large, black-outlined hexagon is 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 its center 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

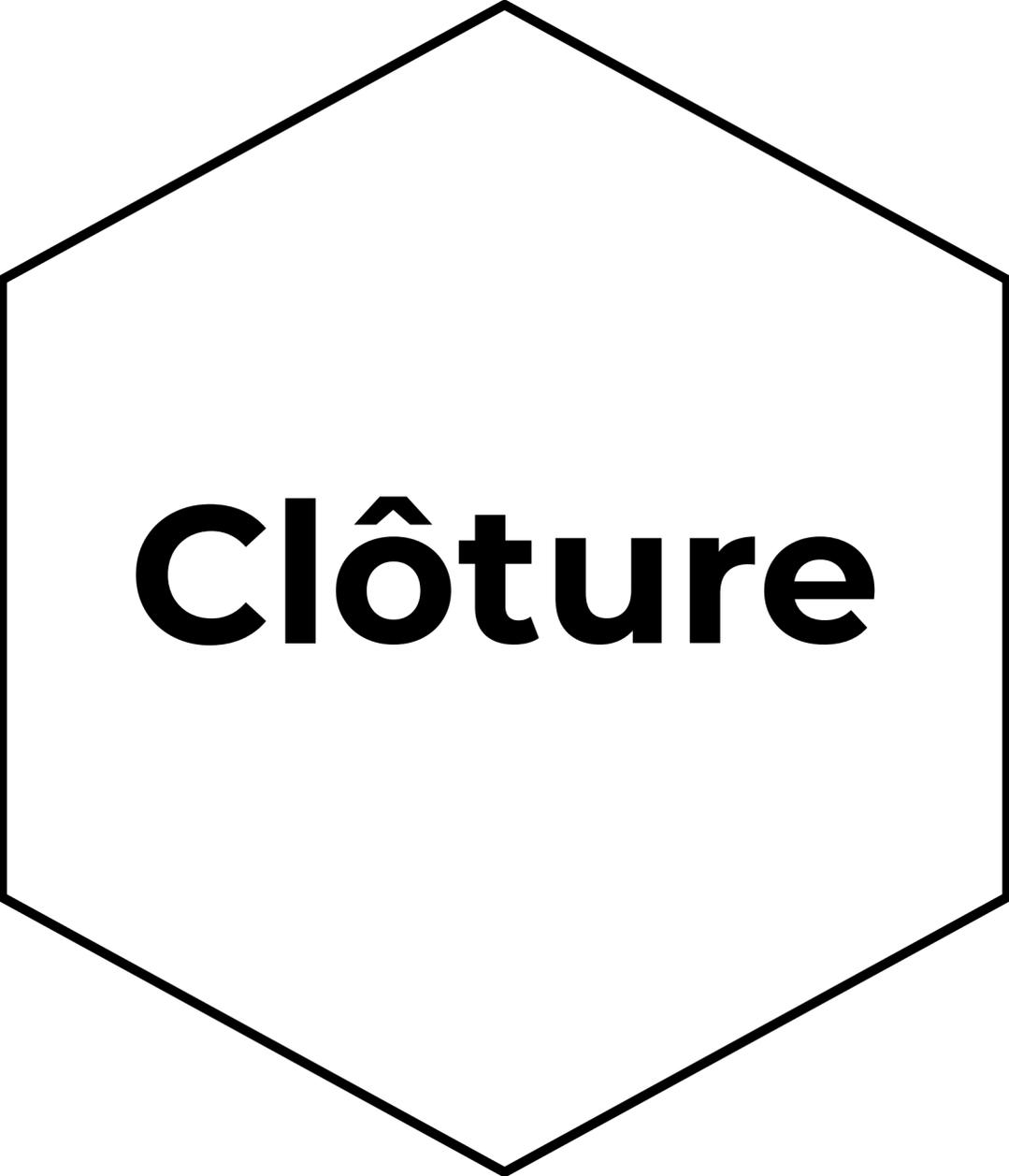


“

**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.

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

Alizé de la Harpe: alize.delaharpe@alterna.eco