

Consommation
14 000 € de biens neufs
standards (voir la
répartition au dos de la
carte)

1/4
+
occa-
sion

1/4

1/2

2 t
CO_{2e}

Numérique
Usage intensif

0,7 t
CO_{2e}

La fabrication de biens requiert des étapes d'extraction et de transformation plus ou moins énergivores, et donc émettrices de GES (car mines et usines fonctionnent essentiellement aux énergies fossiles). **En moyenne, on émet 2 t CO_{2e} en achetant :**

- 2 000 € de papiers, cartons, plastiques,**
- + 3 000 € de textiles, habits, machines et équipements,**
- + 4 000 € de meubles, autres biens manufacturés, produits pharmaceutiques,**
- + 5 000 € de produits informatiques ou électroniques.**

Pour réduire ses émissions, on peut commencer à acheter moins. Les lignes pointillées représentent la moitié et le quart des achats. On peut prêter, emprunter, appliquer les 5R : « Refuser, Réduire, Ré-emploi, réparer, recycler », faire durer les objets... Faire le défi « Rien de neuf ? » de *Zero Waste France*.

On peut aussi considérer que les achats d'occasion émettent moitié moins que les neufs. Ainsi, en consommant le 1/4 et d'occasion, on obtient la ligne rouge. Vive la sobriété heureuse

Sources : Base ADEME, Bilans GES, ratios monétaires, 2020

Avertissement : Les études sont peu nombreuses et pas toujours cohérentes... A manier avec précaution.

Usage intensif : 0,7 (0,68)

CO_{2e} : d'après *Bio Intelligence service*, 50 mails de 1Mo /j + usage important de données en ligne (sauvegardes, clouds documents partagés, serveurs communs, photos, réseaux sociaux...), en émettraient 0,34 t et selon le *Shift Project*, 3h de vidéo/j aussi (0,34t). La moitié de cet usage est la barre pointillée. A l'inverse, un usage sobre (4 mails /j, très peu de données en ligne et 1h de vidéo / semaine) : **40 kg CO_{2e}**, (barre en pointillée rouge).

Sources : The Shift Project, "Pour une sobriété numérique" et "Climat l'insoutenable usage de la vidéo en ligne" + ADEME avec Bio Intelligence Service "Analyse comparée des impacts environnementaux de la communication par voie électronique", 2011

Habillement
1 garde robe
Complete (66
pièces)
changée
après 1 an

Après 10 ans

Après 3,5 ans

Après 10 ans + occasion

1,4 t
CO_{2e}

Equipements numériques
et électroniques nombreux,
changés tous les 2 à 5 ans

0,5 t
CO_{2e}

Une garde robe complète contenant :

- 14 chemises,
- 5 jeans
- 20 T-shirts
- 5 polos
- 8 pulls et polaires
- 2 manteaux
- 2 vestes
- 4 robes
- 6 paires de chaussures

entraîne l'émission de **1,4 t CO₂e** pour sa fabrication et son traitement en fin de vie. En moyenne, elle est renouvelée, en France, tous les 3,5 ans ce qui correspond à **0,4t CO₂e/an** représenté par la ligne en pointillé verte. Si elle est changée tous les 10 ans (6,6 vêtements achetés par an), alors il s'agit de la ligne rouge.

Nous pouvons considérer que les vêtements d'occasion ou récupéré de sa grande sœur, d'un ami... émettent **2 fois moins de CO₂e**.

Les facteurs d'émission de chaque vêtement sont issus de la base Carbone ADEME 2021.

Sources : Les facteurs d'émissions sont issus de la Base ADEME, Bilan GES, 2021

Beaucoup équipe-
ments (13

appareils : 2
téléphones, télé,
ordi fixe, portable,
chaîne HiFi,) ,
renouvelés vite
(après 2 à 5 ans,
selon les
équipements) : **0,5**
t CO₂e/an.

A l'inverse **peu**
d'équipement (3,5
appareils) **qui**
durent (10 ans) :
40 kg CO₂e/an :
Plusieurs personnes
utilisent le même
appareil, acheté
pour des critères de
durabilité,
réparés... = trait en
pointillé.

Source :
Base ADEME, 2020

Régime Végétarien sans produits laitiers

0,5 t
CO_{2e}

Viande une fois par jour ou...

2,2 t
CO_{2e}

Boeuf une fois /
semaine : 1,2 t CO_{2e}

Végétarien :
0,9 t CO_{2e}

Végétarien SANS
lait 0,5 t CO_{2e}

Végétalien, bio, local,
de saison: 0,3 t CO_{2e}

Viande une fois par jour : (1/2 bœuf, 1/2 volaille). Le reste est végétarien voir ci-dessous (2 repas + petit déjeuner + hors repas selon les niveaux nationaux moyens).

Repas avec 180 g bœuf + 40 g jambon + 50 g fromage = 7,3 kgCO_{2e}

Repas avec 150 g poulet + 40 g jambon + 50 g fromage = 1,6 kgCO_{2e}

2,2 t
CO_{2e}

Bœuf une fois / semaine : le reste est végétarien avec 2 œufs (100 g) et fromage (50 g).

1,2 t
CO_{2e}

Repas végétarien : 2 œufs, 50 g fromage, 200 g légumes et 200 g fruits de saison, 14 g huile, 200 g patate, 50 g pain (la viande est remplacée 1/2 par des produits animaux (œufs, lait...) 1/2, par des céréales + légumineuses : 0,8 kgCO_{2e}

0,9 t
CO_{2e}

Repas végétarien sans produits laitiers : Comme ci-dessus avec végétaux en agriculture conventionnelle (donc chimique) en partie importée : 0,5 kg CO_{2e}

0,5 t
CO_{2e}

Repas végétalien : légumineuses 100 g, légumes locaux, de saison et bio, céréales au moins françaises : 0,3 kg CO_{2e}
On peut encore baisser avec un peu d'autoproduction bio.

0,9 t
CO_{2e}

Retirer encore 30 % si AUCUN gaspillage et 20 % si bio/local (à part végétalien). **Le Repas « moyen » en France émet 2 kg CO_{2e}**

2 œufs à chaque repas, pas de produit laitier et végétaux produits en agriculture conventionnelle (donc chimique), en partie importée.
: 0,5 kg CO_{2e}

100 g de légumineuses à chaque repas, produits locaux (à minima français pour les céréales, et plus proches pour les produits frais), bio et de saison. 0,3 kg CO_{2e}/repas. •

On peut encore baisser avec
Un peu d'autoproduction bio.
Retirer encore 30 % (si AUCUN gaspillage)

Source :
Base ADEME, 2020

Sources : ADEME, Base GES 2019.

1 AR Paris/Nyc (Australie, x3)

Paris-Madrid : 0,34 t
CO_{2e}

1,8 t
CO_{2e}

Régime Végétarien
sans produits laitiers

0,5 t
CO_{2e}

Un aller retour Paris / New York (11 700 km) emet 1 t CO_{2e} liée au CO₂ (carburant, amortissement avion), et 0,8 t CO_{2e} liée au forçage radiatif (particules azotées, traînées de condensation, etc.).

Hypothèse d'un avion > 220 passagers.

Pour comparaison :

- ***Un aller retour Paris-Madrid : 0,34 t CO_{2e} (2 100 km), avec un avion de plus de 220 passagers***
- ***Un aller-retour Nantes-Bordeaux : 0,2 t CO_{2e} (900 km) avec un avion de 100 passagers***
- ***Un aller-retour en Australie : 5,1 t CO_{2e} (34 000 km) avec un avion de plus de 220 passagers***