



Qu'est-ce que l'empreinte carbone ?

L'empreinte carbone est un indicateur qui mesure la quantité de gaz à effet de serre (GES) en équivalent de CO₂, relâchée dans l'atmosphère par une activité. Elle évalue donc l'impact des activités humaines sur l'environnement.



Comment se répartissent les émissions de GES en France ?

En 2019, l'empreinte carbone moyenne d'un Français était de **9 tonnes de CO₂e** par an. Nos émissions intègrent : nos déplacements, notre alimentation, notre logement, nos achats, nos services publics et même notre activité numérique.



Pourquoi réduire ses émissions de GES ?

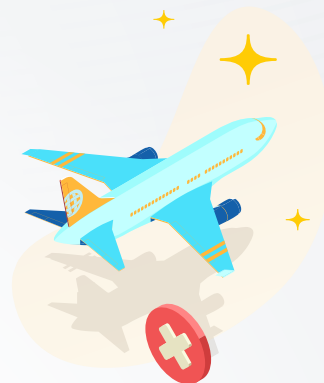
Afin de limiter le réchauffement climatique à **2 °C en 2100** la France s'est engagée à atteindre la neutralité carbone **après 2050**. Dans l'idéal cela signifie réduire notre empreinte carbone personnelle à moins de **2 tonnes de CO₂e** par an !

COMMENT RÉDUIRE SES ÉMISSIONS DE GES ?

Agir sur ses déplacements

1. ÉVITER L'AVION ET PRIVILÉGIER LE TRAIN

Autant que possible, essayez de réduire vos trajets en avion et de privilégier le train à tout autre mode de transport longue distance. Un Paris-Marseille réalisé en avion émet 200 kg CO₂e, soit 135 fois plus que le trajet en train



2. PRIVILÉGIER LES MODES DE TRANSPORTS DOUX (MARCHE, VÉLO, TRANSPORTS EN COMMUN ET COVOITURAGE) À LA VOITURE.

Pour vos trajets (< à 5km), se déplacer à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture est un avantage aussi bien écologique qu'économique. Pour les trajets urbains de moins de 5 km, se déplacer en vélo ou en transport en commun est aussi rapide qu'en voiture et permet d'éviter l'émission d'1kg de CO₂e.

Pour vos trajets (> à 5km), privilégier l'usage des transports en commun ou le covoiturage. Un trajet moyen de 10 km en voiture émet 2 kg de CO₂e, soit 2 fois plus que le bus et 80 fois plus qu'un tramway ou un métro.

3. ADAPTER VOTRE VÉHICULE À VOS BESOINS

Si vous roulez plus de 3500 km par an, privilégiez une voiture électrique plutôt qu'une voiture thermique. Cela divise les émissions de GES par 2. Si vous roulez moins de 3500 km par an, privilégiez en revanche l'achat d'une voiture d'occasion.

La quantité de GES émise en roulant reste inférieure à celles émises lors de la production d'une voiture neuve. Pour réduire votre impact, vous pouvez aussi choisir un véhicule léger, hybride ou d'entrée de gamme plutôt qu'un SUV qui émet 20% fois plus de GES et consomme 15% fois plus de carburant.



Agir sur son alimentation

4. DIMINUER SA CONSOMMATION DE VIANDE

La consommation de viande rouge est la plus carbonée. Trois repas de viande rouge par semaine représentent environ 20 kg CO₂e. **Remplacez la consommation de viande rouge par de la viande blanche (volaille) vous permet de réduire de 80% les émissions de GES.** Il est difficile de changer ses habitudes alimentaires, mais faire un premier pas en adoptant un régime flexitarien permet déjà de réduire de plus de 30% l'impact de son alimentation.



5. PRIVILÉGIER DES ALIMENTS LOCAUX ET DE SAISON

Le transport représente près de 20% de l'empreinte carbone de nos assiettes. **Consommer localement permet de réduire l'empreinte carbone de l'alimentation d'environ 20 MtCO₂e à l'échelle du pays, soit environ 10 000 A/R entre Paris et New York en avion.** Pour agir durablement il faut également consommer des produits agricoles de saison, afin d'éviter une surconsommation énergétique due aux serres de production.



Agir sur ses achats

6. PRIVILÉGIER L'ACHAT DE VÊTEMENTS DE SECONDE MAIN

Acheter un vêtement de seconde main permet d'éviter les émissions liées à la production et à la transformation de nouveaux tissus. **Cela permet d'éviter l'émission de 4 kgCO₂e pour un t-shirt en coton et jusqu'à 25 kg CO₂e pour un jean !**



7. ALLONGER LA DURÉE DE VIE DE SES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS/ ÉLECTRONIQUES EN PRIVILÉGIANT DES APPAREILS À FORT TAUX DE RÉPARABILITÉ ET/OU DES ACHATS D'APPAREILS RECONDITIONNÉS.

La production d'appareils électroniques demande l'utilisation de beaucoup de ressources et de matériaux. Privilégier des appareils réparables ou reconditionnés limite les émissions de GES liées à la production, soit un impact pouvant aller jusqu'à 80% des émissions de GES. [Le service Telecom de Selectra vous aide dans la sélection de vos appareils électroniques reconditionnés.](#)

Empreinte carbone des différents appareils électroniques :

Ordinateur fixe - bureautique : 169 kg CO₂ eq/appareil

Ordinateur portable : 156 kg CO₂ eq/appareil

Smartphone - classique : 16.5 kg CO₂ eq/appareil

8. FAIRE DES COURSES EN VRAC OU APPORTER UN CONTENANT AU SUPERMARCHÉ

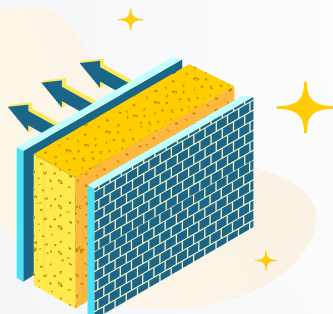
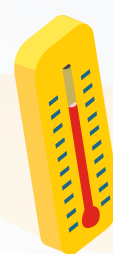
Lutter contre le suremballage en tant que consommateur peut passer par l'achat de produits secs en vrac, ou par l'utilisation de boîtes de conservation pour certains produits frais. **Pour 1kg de plastique non consommé, c'est 5 kg de GES rejetés en moins.**



Agir sur sa consommation d'énergie

9. BAISSER LÉGÈREMENT LA TEMPÉRATURE DE SON LOGEMENT

Baisser d'un degré la température de son logement permet de faire des économies de facture et de réduire ses émissions. Réduire son chauffage de 20°C à 19°C permet ainsi d'économiser 7% de la facture d'électricité.



10. RÉNOVER SON LOGEMENT ET CHANGER SON MODE D'APPROVISIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE

Minimiser les émissions associées à sa consommation d'énergie passe aussi par l'utilisation d'une électricité décarbonée. 3 actions dans ce sens : améliorer l'isolation de votre logement, installer des panneaux solaires et souscrire à contrat d'énergie vert.

Selectra vous accompagne dans ces démarches de transition !

Agir sur son usage du numérique

11. CONTRÔLER SON USAGE DU NUMÉRIQUE

Le temps que nous passons sur Internet a un impact. Cet impact est important quand il s'agit de vidéos visionnées en ligne. Pour chaque vidéo de 10 minutes visionnée c'est 50 gCO₂e rejetés en moyenne à l'échelle du globe, soit 250 m parcourus en voiture.



12. VIDER SA BOÎTE MAIL

La pollution du numérique touche également nos boîtes mail. Stocker un mail dans un datacenter pendant un an émet environ 10 gCO₂e. Chaque français garde jusqu'à 50000 mails dans sa boîte de réception. Vider sa messagerie permet d'éviter l'émission de 500 kg CO₂e, soit 2 A/R Paris-Toulouse en voiture.

13. UTILISEZ LE WIFI POUR VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE À LA MAISON

Le réseau mobile est extrêmement énergivore. La consommation d'énergie est 10 fois supérieure pour un réseau mobile type 4G que pour un réseau fixe type WiFi.

