



# KIT DES SOLUTIONS CLIMAT



# sommaire



- 1. AVANT-PROPOS**
- 2. IDÉES D' ACTIONS PAR THÉMATIQUE**
- 3. SENSIBILISER SES PROCHES**
- 4. RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN**
- 5. ANNEXES : SOURCES ET LEXIQUE**



# AVANT-PROPOS





# Pourquoi et comment utiliser ce Kit ?

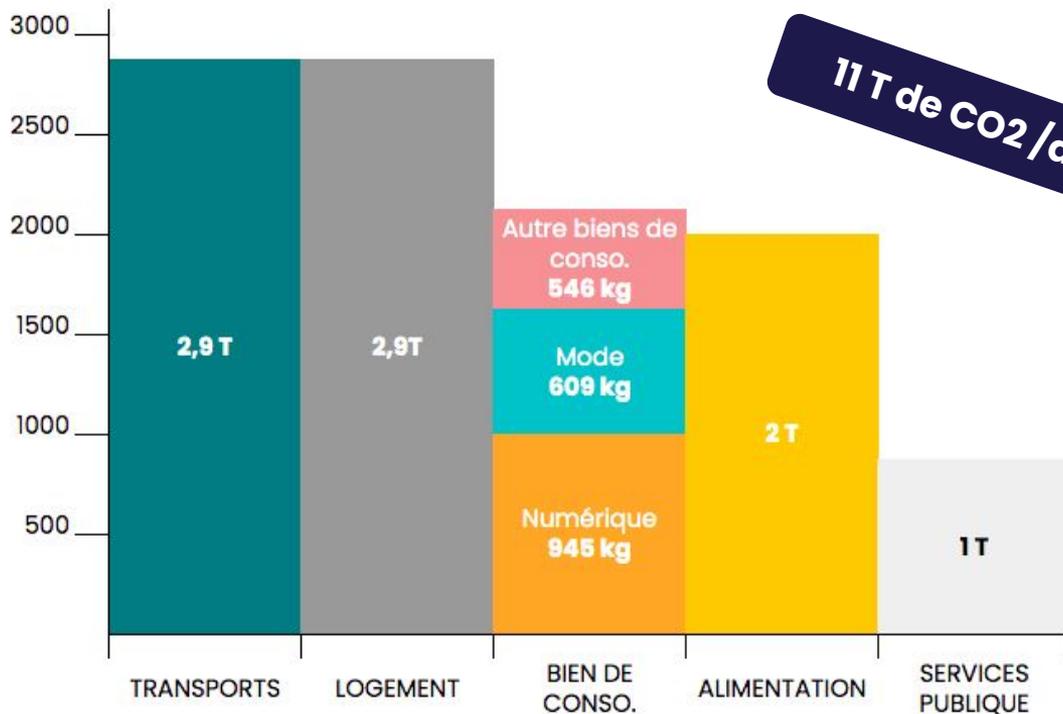
- Ce document regroupe toutes les **actions** (et plus) qui vous ont été présentées durant le jeu “Mes Solutions climat”.
- C’est un **guide** pour vous aider à faire évoluer vos pratiques au quotidien et vous amener progressivement à atteindre un **impact carbone à 2 tonnes**.
- Nous vous conseillons de l’**utiliser en plusieurs temps** en fonction de vos besoins et de vos envies. Par exemple, vous pouvez le regarder dans 2 ou 3 mois pour identifier de nouvelles actions à mettre en oeuvre dans votre vie.
- Vous pouvez bien entendu **vous appuyer sur ce Kit pour sensibiliser** autour de vous. Mais gardez en tête qu’un beau discours (ou un beau document) ne remplacera jamais l’expérimentation par soi même et un engagement pris devant un collectif.
- Donc si vous voulez faire passer à l’action vos proches et démultiplier votre impact, proposez leur plutôt de **participer à un atelier “Mes Solutions Climat”**



# D'où partons nous ?

## Empreinte carbone moyenne d'un Français aujourd'hui\* en tCO2

Kg eq. CO2/an



**11 T de CO2 /an**

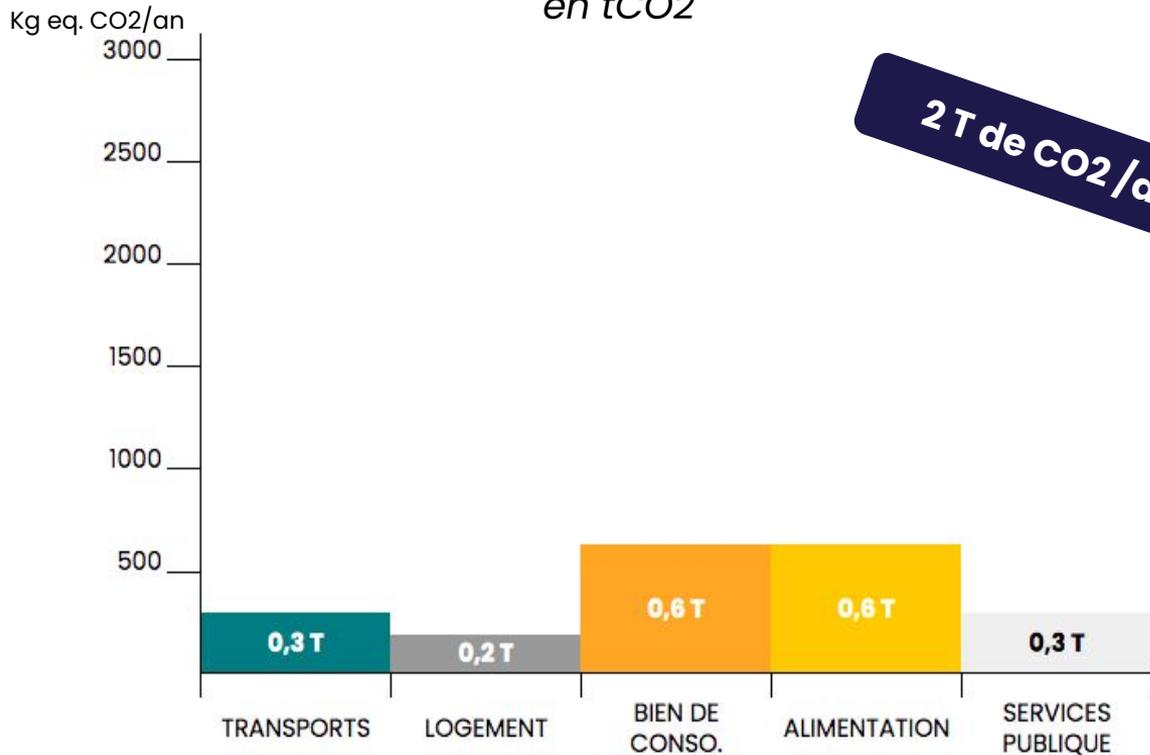


\*Données basées sur l'étude "Faire sa part" publiée par Carbone 4 en juin 2019



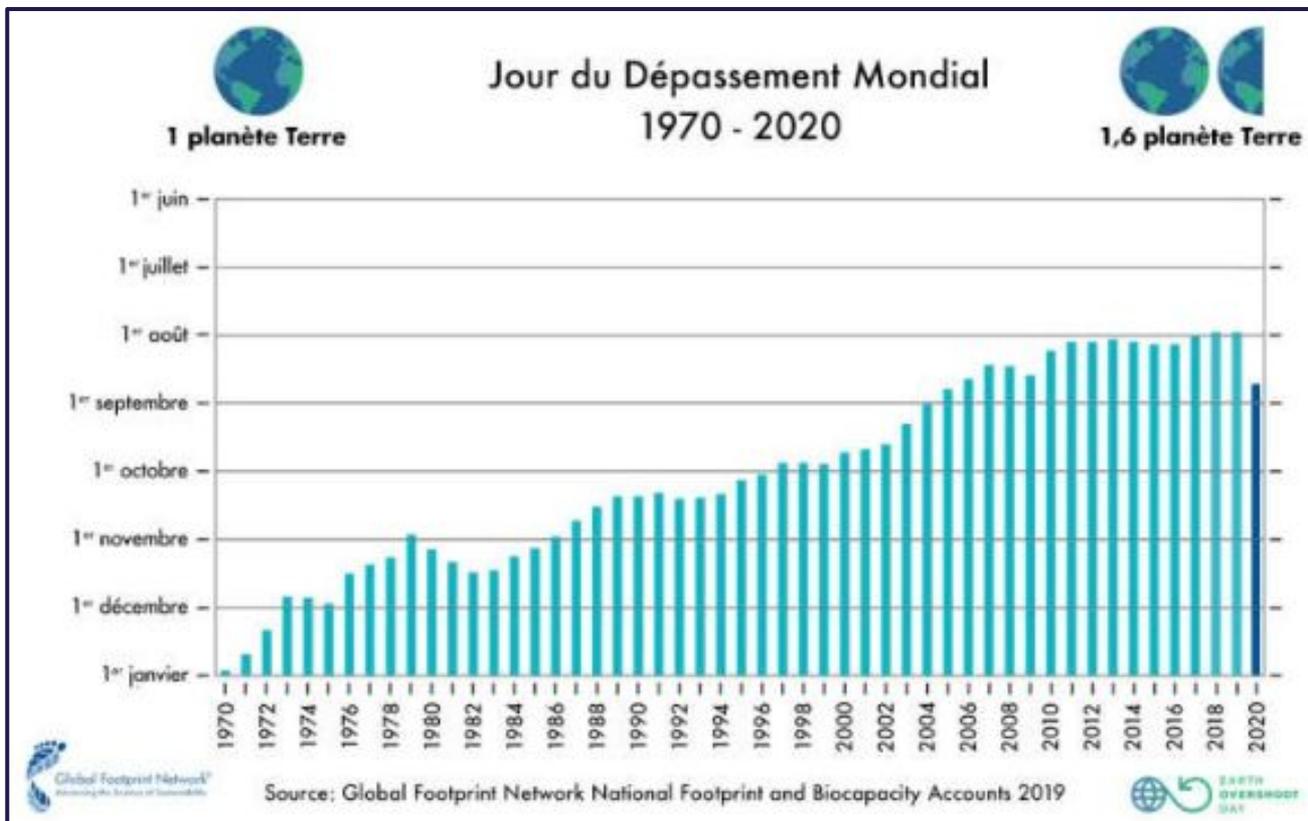
# Vers quoi faut-il aller ?

## Empreinte carbone moyenne d'un Français en 2050\* en tCO2





# Evolution du Jour du dépassement depuis 1970





# La vision de Little Big Impact

**“Chaque demi degré compte, chaque année compte, chaque choix compte.”**

*Valérie Masson Delmotte, co-présidente du groupe n° 1 du GIEC depuis 2015*

- Il est désormais plus que **nécessaire d’agir** pour réduire son empreinte carbone que ce soit dans sa vie privée ou dans le cadre de son travail.
- Pour assurer un mieux-vivre ensemble, **l’intérêt collectif prime sur l’intérêt individuel**. C’est à chacun de faire des **efforts** pour contribuer au bien commun.
- Tous les grands changements ont commencé par des **petits pas**.
- Et pour qu’un changement soit pérenne, chaque petit pas doit être **source de satisfaction** et de **plaisir**. Il doit faire sens pour la personne qui l’a décidé.
- Il va falloir aller vite mais nous avons tous un quotidien chargé et des contraintes différentes. Alors, commencez par des **actions simples** et **impactantes** à mettre en place. Allez y **progressivement** et **mobilisez** votre entourage.

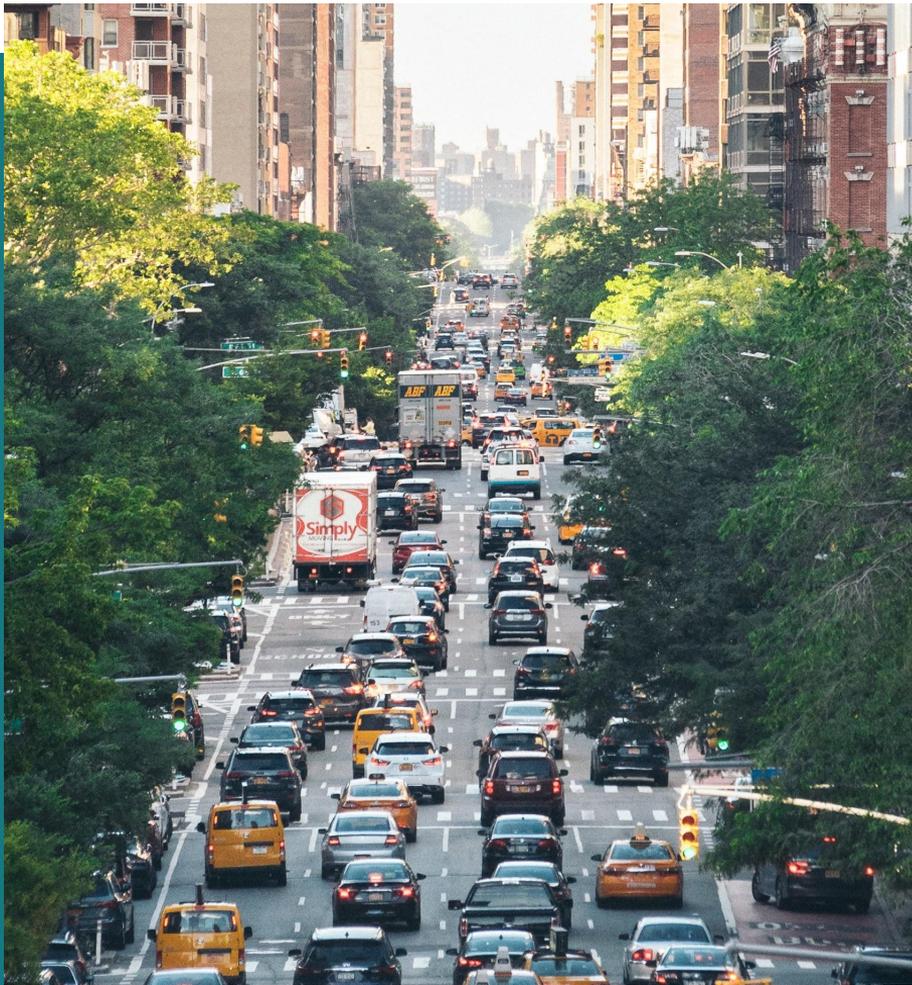
**Le changement se fera collectivement et sur la durée !**





## **IDÉES D' ACTIONS PAR THÉMATIQUE**





# TRANSPORT

Changer sa façon de se déplacer et de voyager



# Transport

## AU QUOTIDIEN

- 🏠 **Je pratique l'éco-conduite** : -10 à 15% sur son empreinte carbone annuelle.
- 🏠 **Je prends les transports en commun plutôt que la voiture en ville** : -25% sur son empreinte carbone annuelle.
  - 🏠 **Je me déplace à vélo pour tous mes trajets à moins de 6 km de chez moi** : 320 kg de CO2 évités par an.
- 🏠 **Je marche dès que possible** : -25% sur son empreinte carbone annuelle.
- 🏠 **Je diminue mes trajets en voiture** : rouler 5 000 km de moins par an représente 660 kg de CO2 évités.
- 🏠 **J'organise du covoiturage pour mes trajets du quotidien** : jusqu'à 270 kg de CO2 évités par an.  
**Astuce : applications de covoiturage pour trajets quotidiens [Mobicoop](#), [Blablalines](#), [Klaxit](#)**
- 🏠 **Je fais du télétravail régulièrement** : En France, si les salariés faisaient 2 jours de télétravail par semaine, cela économiserait 800 kg de CO2/pers/an

**Astuce pour vous aider à choisir le meilleur moyen de transport en fonction de votre situation / de votre projet, découvrez le [simulateur d'impact des différents moyens de transport \(en fonction de la distance\) de l'Ademe.](#)**



# Transport

## EN VOYAGE

- 🏠 **J'opte pour le covoiturage pour mes vacances** : jusqu'à 700 kg de CO2 évités par an.
- 🏠 **Je choisis ma prochaine destination de vacances ou de week-end accessible en train** :  
1 trajet Paris-Marseille :
  - En avion : 178 kg de CO2 émis
  - En voiture seul : 149 kg de CO2 émis
  - En voiture à 4 : 37 kg de CO2 émis
  - En TGV : 1,9 kg de CO2 émis
- 🏠 **Je privilégie le train à l'avion** : l'avion pollue 70 fois plus de le train.
- 🏠 **J'opte pour des micro-aventures proches de chez moi pour les prochaines vacances.**  
*Astuces : [Helloways](#) / [Chilowé](#)*
- 🏠 **Je renonce aux croisières en paquebot** : 1 paquebot pollue comme 1 million de voitures.
- 🏠 **Je diminue mes trajets en avion ou j'arrête de prendre l'avion** :
  - 1 vol Paris-New York (A/R) = environ 2t de CO2
  - 1 vol Paris-Marseille (A/R) = environ 300 kg de CO2

*Astuce pour vous aider à choisir le meilleur moyen de transport en fonction de votre situation / de votre projet, découvrez le [simulateur d'impact des différents moyens de transport \(en fonction de la distance\) de l'Ademe.](#)*



## **ALIMENTATION**

Changer sa façon de  
se nourrir et de faire  
ses courses



# Alimentation

## FAIRE SES COURSES

- 🏠 **Je fais mes courses en vrac** : supprimer les émissions liées aux emballages permettrait d'éviter le rejet de 90 kg eq. CO2 par an et par personne.
- 🏠 **J'achète des fruits et légumes de saison** : jusqu'à 80 kg de CO2 évités par an.  
*Astuce : Calendrier des fruits et légumes de saisons*
- 🏠 **Je consomme des fruits et légumes locaux, de France a minima** : 170 kg de CO2 évités
- 🏠 **Je boycotte les produits contenant de l'huile de palme ne provenant pas de plantations durables** : C'est la 2ème cause de déforestation qui elle est responsable de 11% des émissions de GES.  
*Astuce : version premium de l'application Yuka*
- 🏠 **Je privilégie le circuit-court en rejoignant une AMAP ou un supermarché coopératif** : en moyenne, les fruits et légumes locaux et de saison consomment 7 fois moins de CO2 que ceux produits sous serre et importés (1 kg de légumes importé d'Espagne c'est +0,16kg d'éq. CO2 émis).
- 🏠 **Je lutte contre le gaspillage alimentaire en récupérant les invendus des commerçants** : le gaspillage alimentaire par Français par an représente 250 kg de CO2  
*Astuce : les applications Phenix et Too Good To Go*

→ Le panier moyen d'1 Français par an contient 1,4 t eq.CO2. Le contenu eq.CO2 par kg d'achats varie dans un rapport de 1 à 25 environ selon la catégorie de produit : les fruits et légumes induisent 7 % du contenu carbone des achats. La viande représente 35% du contenu carbone.



# Alimentation

## CUISINER

-  **Je fais au moins un repas végétarien par semaine** : manger une fois en moins du boeuf par semaine = 600 kg de CO2 évités.
-  **Je deviens végétarien** : jusqu'à 1,2 t de CO2 évité par an.
-  **Je réduis ma consommation de produits laitiers** : 1 kg de produits laitiers crée une pollution de 4,3kg de CO2. En moyenne un Français consomme 86,5 kg de produit laitier par an.
-  **Au restaurant, je demande un doggy bag pour emporter mes restes** : le gaspillage alimentaire par Français par an représente 250 kg de CO2.
-  **Je cuisine mes restes et mes épluchures** : le gaspillage alimentaire par Français par an représente 250 kg de CO2
-  **Je prépare mes menus de la semaine et je fais ma liste de courses en fonction** : le gaspillage alimentaire par Français par an représente 250 kg de CO2

*Astuce pour calculer l'empreinte carbon de vos recettes : [l'éco-calculateur de Bon Pour le Climat](#)*



# Alimentation

## DANS MON ENTREPRISE

- 📦 **J'entreprends une démarche auprès de mon restaurant d'entreprise pour augmenter l'offre de repas végétariens** : manger une fois en moins du boeuf par semaine = 600 kg de CO2 évités.
- 📦 **J'entreprends une démarche auprès de mon restaurant d'entreprise pour proposer des plats avec des produits locaux et de saisons** : en moyenne, les fruits et légumes locaux et de saison consomment 7 fois moins de CO2 que ceux produits sous serre et importés (1 kg de légumes importé d'Espagne c'est +0,16kg d'éq. CO2 émis).
- 📦 **J'entreprends une démarche auprès de mon restaurant d'entreprise pour lutter contre le gaspillage alimentaire en récupérant les invendus en fin de journée** : le gaspillage alimentaire par Français par an représente 250 kg de CO2



## DÉCHETS

Changer sa façon de gérer  
et considérer ses déchets



## LES EMBALLAGES

-  **J'évite le sur-emballage et je privilégie les emballages en carton vs. en plastique** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités (pour le plastique).
-  **Je refuse systématiquement les emballages en plastique** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités.
-  **Je fais mes courses en vrac** : supprimer les émissions liées aux emballages permettrait d'éviter le rejet de 90 kg eq CO2 par an et par personne.
-  **J'amène mon propre contenant pour mes repas à emporter** : En éliminant les emballages plastiques, on évite jusqu'à 40 kg de CO2 par an et 90 kg eq. CO2 par an pour l'ensemble des emballages à usage unique.
-  **Je remplace mes bouteilles en plastique par une gourde** : jusqu'à 3,4 kg d'eq. CO2 évités pour 1 kg d'emballage (bouteille PET) et l'eau du robinet émet 1000x moins de GES que l'eau en bouteille.



# Déchets

## DANS LA POUBELLE

 **Je fais le tri sélectif** : 1,6 Mt de CO2 évitées par an grâce au recyclage des emballages (soit l'équivalent de 780 000 voitures en moins sur les routes).

*Astuce : imprimer le guide du tri local pour sa ville, l'afficher sur le frigo*

 **Je mets un stop pub sur ma boîte aux lettres** : J'évite ainsi de jeter 31 kg de prospectus par an (moyenne annuelle par foyer).

 **Je mets en place un compost un lombricompost ou un bokashi chez moi** : 1 t de déchets alimentaires compostés permettrait de retirer 35 kg de CO2 de notre atmosphère. Chaque Français jette environ 170 kg de déchets organique par an.

 **Je réduis mes impressions papiers en n'imprimant que le strict nécessaire en recto-verso** : le papier représente 75 % des déchets de bureau et 25% des documents imprimés sont dans les 5 min.

 **J'installe une poubelle dédiée aux papiers et cartons près de mon poste de travail et de l'imprimante** : recycler le papier évite l'émission de 39 000 tonnes de CO2 par an, soit les émissions annuelles de 200 000 voitures.



# Déchets

## LES PRODUITS À USAGE UNIQUE

- 🏠 **Je refuse les échantillons et prospectus gratuits distribués dans les lieux publics** : en France, la gestion des déchets est à l'origine de 3 % des émissions de gaz à effet de serre.
- 🏠 **Je refuse les serviettes et couverts en plastiques quand je prends un repas à emporter** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités.
- 🏠 **Je passe aux mouchoirs en tissus** : en France, la gestion des déchets est à l'origine de 3 % des émissions de gaz à effet de serre.
- 👛 **J'ai mon mug réutilisable** : En France, la gestion des déchets est à l'origine de 3 % des émissions de gaz à effet de serre.
- 🏠 **Je refuse les goodies dont je ne me servirais jamais** : En France, la gestion des déchets est à l'origine de 3 % des émissions de gaz à effet de serre.
- 🏠 **Je passe aux couches lavables** : Jusqu'à 900 kg de déchets en moins sur toute la durée de vie du bébé.

## UNE DÉMARCHE 0 DÉCHETS

- 🏠 **Je me lance dans une démarche zéro déchet** (méthode des 5 R) : En France, la gestion des déchets est à l'origine de 3 % des émissions de gaz à effet de serre.
- 🏠 **Je n'achète plus rien de neuf** : vêtements et électroménagers de seconde main = environ 380 kg de CO2 évités.



## **LOGEMENT**

Changer ses pratiques et  
isoler son logement



# Logement

## ENERGIE

- 🏠 **Je fais mes machines à 30 ou 40° maximum et je fais sécher mon linge à l'air libre** : c'est 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C
- 🏠 **Je privilégie le programme « Éco » du lave-vaisselle** : jusqu'à 45 % d'électricité économisée par rapport au programme intensif.
- 🏠 **J'opte pour des multiprises avec interrupteur pour éteindre complètement mes appareils électriques quand je ne les utilise pas** : éteindre ses appareils en veille c'est jusque 4,5 kg de CO2 évités.  
*Astuce : éteindre sa boxe wifi la nuit et la journée quand je suis au travail. Une box internet allumée toute l'année correspond à la consommation d'un frigo.*
- 🏠 **J'éteins mes appareils électriques** (en veille ils consomment toujours !) **et je débranche les chargeurs quand ils ne servent pas** : éteindre ses appareils en veille c'est jusque 4,5 kg de CO2 évités.
- 🏠 **Je remplace mes ampoules usagées par des led** : Les LED consomment 80% d'énergie en moins que les ampoules classiques et durent plus longtemps. En 2017, elles ont permis d'éviter 570 Mt de CO2 dans le monde (soit l'arrêt de 160 centrales à charbon).
- 🏠 **Je change de fournisseur d'énergie pour un fournisseur plus vert** :
  - Pour l'électricité : jusqu'à 400 kg de CO2 évités par an.
  - Pour le gaz : jusqu'à 2 t de CO2 évités par an.
- 🏠 **Je produis ma propre énergie solaire** : 625 kg de CO2 évités en moyenne par an.



# Logement

## EAU

- 🏠 **Je mets une bouteille usagée (pleine) dans ma chasse d'eau :** Une grande bouteille permet d'économiser 1,5L d'eau potable à chaque chasse d'eau. Une chasse d'eau = 6L d'eau potable environ.
- 🏠 **J'installe un mitigeur sur mes robinets :** jusqu'à 50 % d'économie d'eau ! Quand on sait qu'un débit moyen c'est 12 L par minute, ça peut faire la différence.  
**Astuce : Éco-What propose un kit clé en main pour réduire sa consommation d'eau et d'énergie.**

## CHAUFFAGE

- 🏠 **Je règle mon thermostat sur 19°C** (On considère que chaque degré supplémentaire correspond à 6% de consommation en plus !) : réduire le chauffage de 1 °C c'est jusqu'à 200 kg de CO2 évités par an.
- 🏠 **Je remplace ma chaudière par une pompe à chaleur :**
  - Une chaudière au fioul émet : 0,30 kgCO<sub>2</sub>/kwh
  - Une chaudière au gaz émet : 0,21 kgCO<sub>2</sub>/kwh
  - Des radiateurs électriques émettent : 0,15 kgCO<sub>2</sub>/kwh
  - Une pompe à chaleur émet : 0,07 kgCO<sub>2</sub>/kwh
- 🏠 **Je fais rénover thermiquement mon logement :** 1 t de CO2 évitée par an.

## BIODIVERSITÉ

- 🏠 **Je végétalise l'extérieur de mon logement/bureau :** les abeilles sont les 1ères victimes des pesticides ! Or, elles sont essentielles : 75 % de la production mondiale de nourriture dépend des insectes pollinisateurs  
**Astuce : installer un bar à abeilles BeeBar sur son rebord de fenêtre ou balcon**



## NUMÉRIQUE

Changer sa façon d'utiliser  
et de naviguer sur internet



# Numérique

## VIDÉO

- 🏠 **Je réduis mon visionnage de vidéo en streaming** : 1h de streaming = 3kg de CO2 émis. La vidéo représente 80 % des émissions des GES du numérique.
- 🏠 **Je réduis la qualité des vidéos regardées en 480p max** : Passer d'une vidéo en 720p à une vidéo en 480p c'est diviser par 3 son impact. Sachant qu' 1h de streaming = 3kg de CO2 émis.
- 🏠 **Je privilégie les échanges en audio plutôt qu'en vidéo** : L'audio consomme moins d'énergie que la vidéo. 1h de vidéo en streaming = 3kg de CO2.

## STOCKAGE DE DONNÉES

- 🏠 **Je trie mes fichiers sur le cloud (supprimer ou mettre en local)** : à chaque stockage et consultation de données sur le Cloud, on impose des allers-retours entre utilisateurs et serveurs. r un mail.



# Numérique

## MAILS

- 🏠 **Je supprime mes mails et me désabonne de newsletters inutiles régulièrement :** jusqu'à 900 kg de CO2 évité (1 mail de 1 Mo = 20 g de CO2 émis).  
**Astuce : [cleanfox](#)**
- 🏠 **J'envoie des pièces jointes légères et je privilégie la clé USB pour le partage de fichiers/photos :** 20 g de CO2 évités pour chaque envoi d'un mail de 1 Mo à 1 personne.
- 🏠 **Je mets en place un filtre anti-spam :** 1 mail de 1 Mo stocké ou envoyé à 1 personne représente 20g de CO2.
- 🏠 **Je modère mon utilisation du "cc" et "répondre à tous" :** multiplier par 10 le nombre de destinataires d'un mail, c'est multiplier par 4 son impact environnemental. 1 mail de 1Mo = 20g de CO2 émis.
- 🏠 **Je crée une signature sans image ni logo :** 1 mail de 1Mo = 20g de CO2 émis.

**Astuce : ajoutez sous votre signature de mail** *"Pensez à supprimer ce mail dès que l'information qu'il contient sera obsolète. L'envoi et le stockage d'un mail de 1 Mo à 1 personne = 1 ampoule de 60 W allumée pendant 25 minutes, soit 20g de CO2 (ADEME)."*



# Numérique

## NAVIGATION

-  **Je crée des onglets “Favoris” pour mes sites préférés** : on divise par 4 les émissions de GES en allant directement à l’adresse du site.
-  **J’entre directement l’adresse url du site sur lequel je souhaite aller** : on divise par 4 les émissions de GES en allant directement à l’adresse du site
-  **Je cible au maximum mes recherches en tapant des mots-clés précis** : 1 recherche sur Google équivaut à 1 ampoule allumée pendant 1h.
-  **J’utilise un moteur de recherche éco-responsable** : 1 recherche sur Google équivaut à 1 ampoule allumée pendant 1h.
-  **J’ajoute un bloqueur de pubs comme Adblock à mon système de navigation** : la pub gaspille inutilement de la bande passante et ainsi de l’énergie.
-  **Je réduis mon temps à scroller sur les réseaux sociaux** : si le numérique était un pays il aurait environ 3 fois l’empreinte environnementale de la France. 16% des GES sont imputables aux réseaux sociaux.



## ÉQUIPEMENT

Changer sa façon de se  
meubler, de s'équiper et  
d'acheter



# Equipements (meubles, électroménager, informatique...)

🏠 **J'achète de seconde main ou reconditionné :** 1 armoire de seconde-main c'est 800 kg de CO2 évités ; 1 kg de livres d'occasion, c'est 29 kg de CO2 évités ; 1 ordinateur portable de seconde main c'est 148 kg de CO2 évités.

🏠 **Si je dois acheter neuf, j'opte pour des équipements de classe B.** Selon la nouvelle réglementation, les classes A+, A++ et A+++ disparaissent au profit d'une échelle de A à G. L'actuelle classe A+++ correspond à la classe B.

🏠 **Meubles :** 1 armoire de seconde main c'est 800 kg de CO2 évités.

**Astuces : *Leboncoin, Geeve, brocante, Emmaüs, etc.***

🏠 **Électroniques :** un ordinateur portable de seconde main c'est 148 kg de CO2 évités et un smartphone reconditionné c'est 100 kg de CO2 évité.

**Astuces : *BackMarket ou Mynewtel***

🏠 **Je customise mes vieux meubles :** 1 armoire neuve c'est environ 800 kg de CO2 émis.

🏠 **J'opte pour un appareil multifonction (imprimante+photocopieur+scanner) :** jusqu'à 50% de consommation en moins que les 3 appareils qu'il remplace

🏠 **J'allume les appareils uniquement quand je les utilise (imprimante jet d'encre ou photocopieur) :** un photocopieur consomme 80% de son énergie en mode attente.



# Equipements (meubles, électroménager, informatique...)

🏠 **Livres** : 1 kg de livres d'occasion, c'est 29 kg de CO2 évités

*Astuces : [recyclivre](#), [brocante](#)*

🏠 **Je partage des objets avec mes voisins** (outils, machine à coudre, robots de cuisine...)

🏠📦 **Je répare ou fais réparer mes équipements** : passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental.

*Astuces : [Repair café](#), [tutoriel sur internet](#), [longuevieauxobjets.gouv.fr](#)*

## EN ENTREPRISE

### Électroniques :

📦 Je lance une requête auprès du service compétent dans mon entreprise pour être équipé avec du **matériel informatique reconditionné**.

📦 Je lance une requête auprès du service compétent dans mon entreprise organiser la **revente de la flotte informatique** considérée comme obsolète.



## **MODE**

Changer sa façon de  
s'habiller et de gérer  
sa garde-robe



# Mode

- 🏠 **Je réduis mes achats de vêtements et d'accessoires :** 1 Français achète en moyenne 9,5 kg de textiles et de chaussures par an (env. 40 pièces). 1 T-shirt en coton neuf émet 5,6 kg de CO<sub>2</sub>/an (de sa production à sa fin de vie).
- 🏠 **J'achète mes vêtements de seconde-main :** acheter 3x moins de vêtements neufs permettrait d'économiser en moyenne 220 kg de CO<sub>2</sub>/an/personne.  
*Astuces : [vinted](#), [Vide Dressing](#), [Vestiaire Collective](#), [friperies](#).*
- 🏠 **Je fais le tri dans mon armoire et je donne, vends ou recycle mes vieux vêtements :** 1 kg de textiles usagés recyclé évite l'émission de 25 kg de CO<sub>2</sub>.
- 🏠 **Je privilégie les matières moins gourmandes en eau et produites localement comme le lin et le chanvre :** 4% de l'eau potable disponible dans le monde est utilisée pour produire nos vêtements.

*Astuces : Privilégier les labels éco-responsables tels que Demeter, Écolabel européen, Écocert textile, ou Gots, voire le site [Wedressfaire](#)*



# Mode

- 🏠 **Je regarde la provenance de mes vêtements pour acheter local** : 1 jeans peut parcourir jusqu'à 65 000 km avant d'arriver en magasin, soit l'équivalent de 5 A/R Paris-New York.
- 🏠 **Je lave mes vêtements à 40°C** : 50% de l'impact environnemental des vêtements est dû à leur entretien : plus ils sont lavés à haute température, plus ils s'abîment vite. Et à chaque lavage, les matières synthétiques libèrent des microparticules qui finissent dans les océans
- 🏠 **Je boycotte les soldes et le black friday** : le poids carbone moyen de nos vêtements est de 1,3 t eq CO2. En moyenne plus de 50 % de notre garde robe n'est pas portée.
- 🏠 **Je recycle mes vieilles chaussettes en tawashi** : 1 kg de textiles usagés recyclés évite l'émission de 25 kg de CO2.

*Astuces : Privilégier les labels éco-responsables tels que Demeter, Écolabel européen, Écocert textile, ou Gots, voire le site [Wedressfaire](#)*



## **HYGIÈNE/BEAUTÉ**

Changer sa façon de  
prendre soin de soi et de son  
intérieur



# Hygiène/beauté

- 🏠 **J'achète mon shampoing/gel douche liquide en vrac** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités (pour le plastique) par personne : 186 millions de flacons en plastique sont vendus en France chaque année.
- 🏠 **Je passe au shampoing solide et au bloc de savon** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités (pour le plastique) par personne : 186 millions de flacons en plastique sont vendus en France chaque année.
- 🏠 **Je remplace mes éponges par des tawashis** : 1 kg de textiles usagés recyclés évite l'émission de 25 kg de CO2.
- 🏠 **Je remplace mes cotons jetables par des cotons lavables** : 1 kg de coton nécessite en moyenne 5 620 L d'eau.
- 🏠 **Je fais mes propres produits ménagers et cosmétiques respectueux de l'environnement et de ma santé** : 50% des phosphates rejetés dans les eaux françaises proviennent des produits d'entretien industriels ; or, ces derniers sont une menace pour la biodiversité aquatique.
- 🏠 **Je récupère l'eau de ma douche (celle qu'on laisse couler avant qu'elle soit à bonne température) pour arroser mes plantes** : 1 Français consomme en moyenne 143 L d'eau potable par jour. 39% de cette consommation est liée aux douches/bains.
- 🏠 **Je prends des douches de 5 minutes maximum** : 1 Français consomme en moyenne 143 L d'eau potable par jour. 1 douche de 5 min c'est 20 L d'eau économisés.
- 🏠 **Je n'achète plus de produits cosmétiques à usage unique (coton, coton-tige, etc.)** : jusqu'à 40 kg de CO2 évités (pour le plastique)



## **SENSIBILISER SES PROCHES**





# Sensibiliser ses proches

## MONTREZ L'EXEMPLE, NE JUGEZ PAS

On oublie les grands discours sans fin pour essayer de convaincre l'oncle René d'aller acheter son pain à pied plutôt qu'en voiture. Ça ne marche pas et on se fatigue !

Montrer l'exemple, c'est prouver par des actions concrètes que c'est possible de changer ses habitudes et de vivre autrement sans que ça soit une corvée.

### Comment ?

- D'abord en étant soi-même, écolo imparfait qui fait de son mieux au quotidien.
- En ayant toujours sur soi son kit 0 déchet (gourde, mouchoir en tissu, tote bag ou pochette).
- En commandant un repas végétarien au restau.
- En se déplaçant en vélo ou en transports en communs.
- En refusant les cadeaux matériels dont vous n'avez pas besoin, ...

## UTILISEZ L'HUMOUR

Formidable outil de communication qui permet d'aborder (presque) tous les sujets avec légèreté. Il permet aussi de prendre du recul sur la situation et finalement de se questionner.

Utiliser l'humour c'est le meilleur moyen de déculpabiliser les approches imparfaites, de rester positif et de montrer que s'engager c'est aussi et surtout un lieu de plaisir.

### Comment ?

- L'autodérision est un très bon moyen de faire de l'humour et de ne pas être vu comme un moralisateur qui "met la pression et qui juge".
- Vous pouvez vous risquer à quelques blagues écolos mais on ne vous garantit pas le succès.



# Sensibiliser ses proches

## MISEZ SUR L'EXPÉRIENCE ET LE JEU

Le changement d'habitude ne se décrète pas, ça demande du temps entre la prise de conscience et le passage à l'action. Et le changement est souvent synonyme de contraintes, car c'est aller vers l'inconnu.

Miser sur l'expérience et le jeu c'est un excellent moyen d'aider le passage à l'action en suscitant l'envie et le plaisir. C'est aussi aider ses proches à se rendre compte en douceur qu'ils sont capables de changer eux aussi certaines de leurs habitudes.

### Comment ?

- En lançant des défis à vos proches.
- En les invitant à des pique-niques/dîners végétariens ou 0 déchet.
- En leur proposant des sorties en pleine nature.
- En les invitant à des ateliers DIY écolos ou des conférences sur le sujet.
- En leur proposant à un atelier "Solutions climat"



# Quelques idées pour sensibiliser et carte bonus

- **J'entreprends des actions pour transformer le business model de mon entreprise.**
- **Je fais valoir mes convictions auprès des politiques en qui je crois pour les amener à préserver le climat.**
- **Je sensibilise les collaborateurs de mon entreprise autour des enjeux environnementaux.**
- **Je me forme pour animer des ateliers de sensibilisation.**
- **Je rejoins une association et parle de ses activités à mes proches.**
- **J'organise un événement zéro déchet avec mes proches ou mes collègues.** (Noël, anniversaires, pot de départ...)
- **J'organise avec mes amis une micro aventure dans la nature.**
- **J'utilise mes réseaux pour partager les posts d'associations engagées.**
- **Je boycotte les produits de certaines marques et j'explique pourquoi autour de moi.**
- **Je lance un défi écolo à mes proches/collègues.**
- **J'invite mes amis ou ma famille à participer à un atelier DIY (do it yourself).**
- **Je prépare un repas végétarien pour mon prochain dîner chez moi avec des proches.**
- **J'invite mon entourage/collègues à participer à un atelier Fresque du climat / Mes Solutions climat.**
- **Je participe à une manifestation pour le climat.**
- **Je crée, signe et/ou partage une pétition en faveur du climat.**
- **CARTE BONUS : Je place mon argent dans une banque éthique.** Selon Fair Finance France, seulement 2 banques ont un impact positif et participent à créer le monde de demain : la Nef et le Crédit coopératif.



**RESSOURCES POUR  
ALLER PLUS LOIN**





# Ressources pour aller plus loin

- **L'Association Agoracte** ([www.agoracte.org](http://www.agoracte.org)) et son programme INFUSE qui vous accompagne pendant 15 jours dans la mise en place d'actions éco-responsables concrètes dans votre quotidien. Le meilleur moyen de garder sa motivation (ou la retrouver) !
- **Little Big Impact** : découvrez tous leurs ateliers et programmes pour apprendre à mieux se connaître et passer à l'action en faveur d'un monde plus responsable en cliquant ici [bit.ly/ateliers-impact](http://bit.ly/ateliers-impact)
- **Zero Waste France** (<https://www.zerowastefrance.org/>) : sensibilisation au mode de vie 0 déchet
- **La Maison du Zéro déchet** (<https://lamaisonduzerodechet.org/evenements/>) : conférence gratuite et atelier payant en ligne ou en présentiel
- **Le réseau des AMAPS** : <http://www.reseau-amap.org/recherche-amap.php>





## **ANNEXES**





# Sources et lexique

## SOURCES :

- Les estimations et chiffres présentés dans ce document se basent sur les données de :
  - l'ADEME, l'Agence de la transition écologique
  - Carbone 4, un Cabinet de conseil spécialisé dans la transition énergétique et l'adaptation au changement climatique
- Ces données représentent des moyennes calculées sur la base d'éléments de consommation d'un panel représentatif de la population française.

## Lexique :

- GES : Gaz à Effet de Serre
- éq. CO2 : équivalent CO2. Il existe plusieurs gaz à effet de serre (méthane, CO2, protoxyde d'azote, etc.). Ce terme "équivalent CO2" est une unité de mesure qui permet de simplifier les calculs en ramenant les impacts des différents gaz à effet de serre sur la base de l'impact carbone du CO2.
-  : Actions pouvant être mises en place dans le cadre de votre vie privée.
-  : Actions pouvant être mises en place dans le cadre de votre travail.