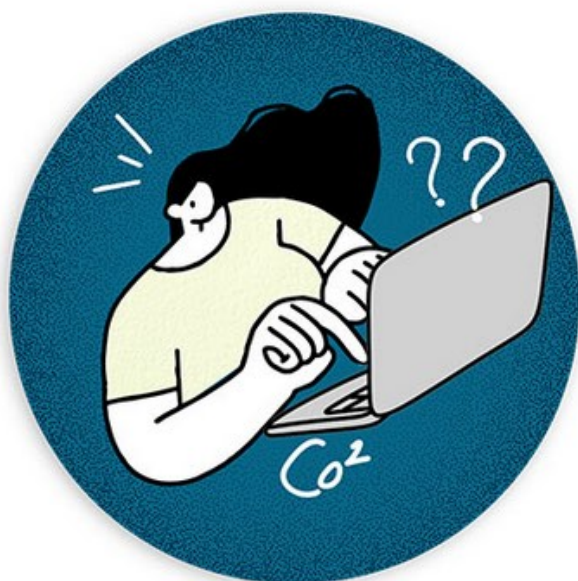


# 6 gestes pour sauver la planète

## J'évalue mon empreinte carbone

C'est un indicateur qui mesure l'impact des activités humaines sur le climat, sur une année. L'empreinte carbone est calculée à l'échelle d'un pays, d'une entreprise, d'une ville ou d'une personne et est exprimée en quantité d'équivalent CO<sub>2</sub> (CO<sub>2</sub>e). La connaître est indispensable pour agir à son échelle.

**Nosgestesclimat.fr** est un simulateur, proposé par l'Ademe, qui permet de la calculer. L'objectif de l'empreinte carbone d'un Français est de 2 tonnes par an, pour rester sous les 2° C de réchauffement climatique !



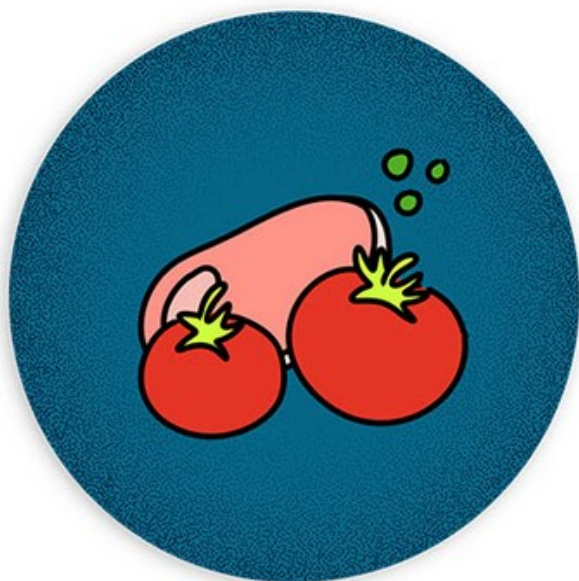
## Je prolonge la vie des objets

Je loue, je répare, j'achète d'occasion plutôt que du neuf. Parce que chaque étape de la fabrication d'un objet, de son transport et de son élimination lorsqu'on le jette, nuit à la biodiversité (extraction des matières premières, pollution de l'eau, de l'air, des sols). Mais surtout, cela produit énormément de gaz à effet de serre (CO<sub>2</sub>). **Acheter en ressourcerie**, c'est aussi faciliter l'insertion professionnelle des personnes sans emploi. **Privilégier l'occasion**, c'est 850 kg de CO<sub>2</sub> évités par an.



## Je réduis ma consommation de viande

L'élevage intensif est gourmand en terre : **80 % de la déforestation en Amazonie est due principalement à la culture du soja destiné à nourrir le bétail.** Il est aussi gourmand en eau. Enfin, il pollue les sols du fait des déjections des animaux, de l'utilisation d'engrais et de pesticides. En France, le jour du dépassement, c'est-à-dire celui où la consommation humaine dépasse ce que la Terre peut fournir de ressources, est arrivé le 24 avril en 2026. Se passer de viande c'est 800 kg de CO2 évités par an.



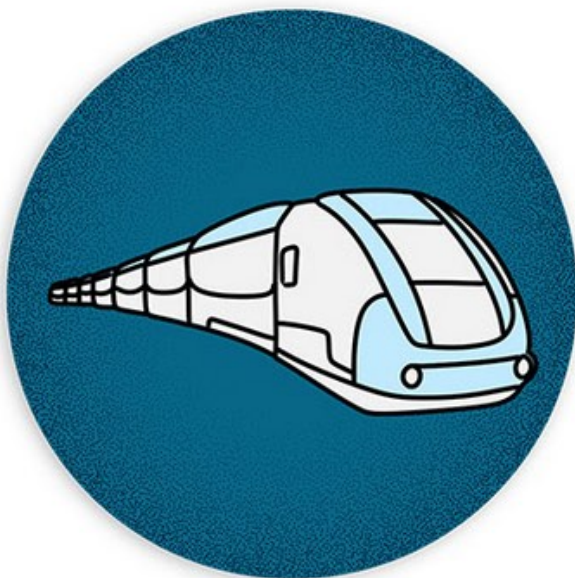
## Je me déplace à vélo

40 % des trajets quotidiens effectués en voiture font moins de trois kilomètres. Mais ils sont deux fois plus polluants qu'un trajet plus long parce que le moteur est froid, que les arrêts et redémarrages sont fréquents. **Pour des distances inférieures à 5 km en ville, le vélo est aussi rapide que l'automobile** et il ne génère aucune émission polluante. Adopter le vélo ou la marche pour les trajets < 5 km, c'est plus de 250 kg de CO2 évités.



## Je prends le train plutôt que l'avion

L'empreinte carbone d'un trajet aérien est colossale : 2 tonnes de CO<sub>2</sub>e par passager pour un Paris-New York. **Le transport aérien contribue à hauteur de 5 % au changement climatique** alors que ce moyen de transport est utilisé par 1 % de la population mondiale. Le train est beaucoup plus vertueux. L'empreinte carbone du TGV est de 1,7 g au kilomètre. Idem pour les trams et métros. Opter pour le TGV pour se rendre de Paris à Barcelone (aller-retour), c'est 377 kg de CO<sub>2</sub> évités.



## Je garde mon téléphone le plus longtemps possible

Regarder une vidéo en streaming, jouer en ligne... tout cela consomme de l'électricité et produit des gaz à effet de serre. **Mais l'empreinte carbone de nos usages numériques provient surtout de la fabrication de nos appareils.** Ta mission (si tu l'acceptes) est donc de faire durer ton téléphone le plus longtemps possible et de le remplacer sur le marché de l'occasion quand il sera HS. Se passer d'un smartphone neuf, c'est environ 85 kg de CO<sub>2</sub> évités.

