



Le climat, et moi, et moi, ... et l'eau !!

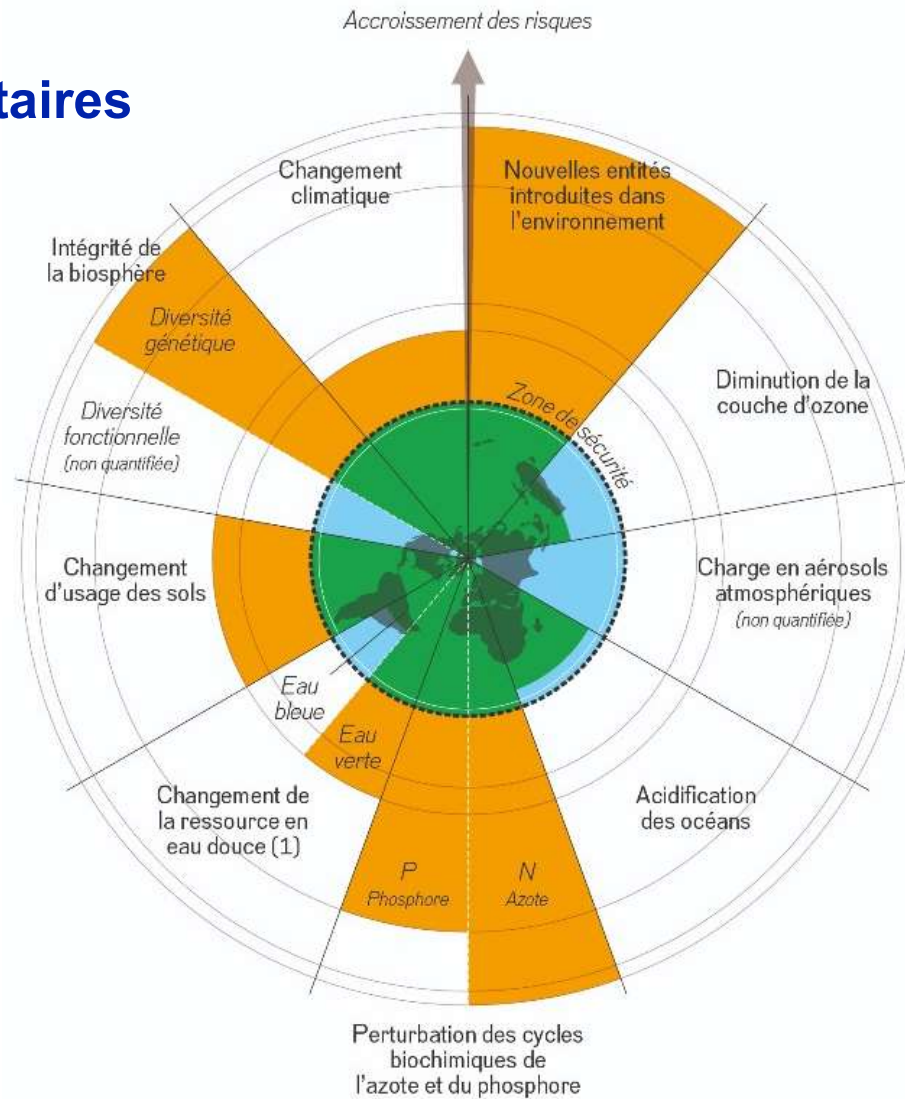
(... et surtout moi)

Douze solutions pour
réduire mes empreintes eau et carbone

09/10/2023



Les limites planétaires



Le sujet « hot » du moment !



Vu de l'espace, l'axe Saône-Rhône de Beaune à Valence, les 10 août 2021 et 2022.
© Météo France



La Loire, Varades (Loire-Atlantique), août 2022.
© Franck Dubray, Archives Ouest-France

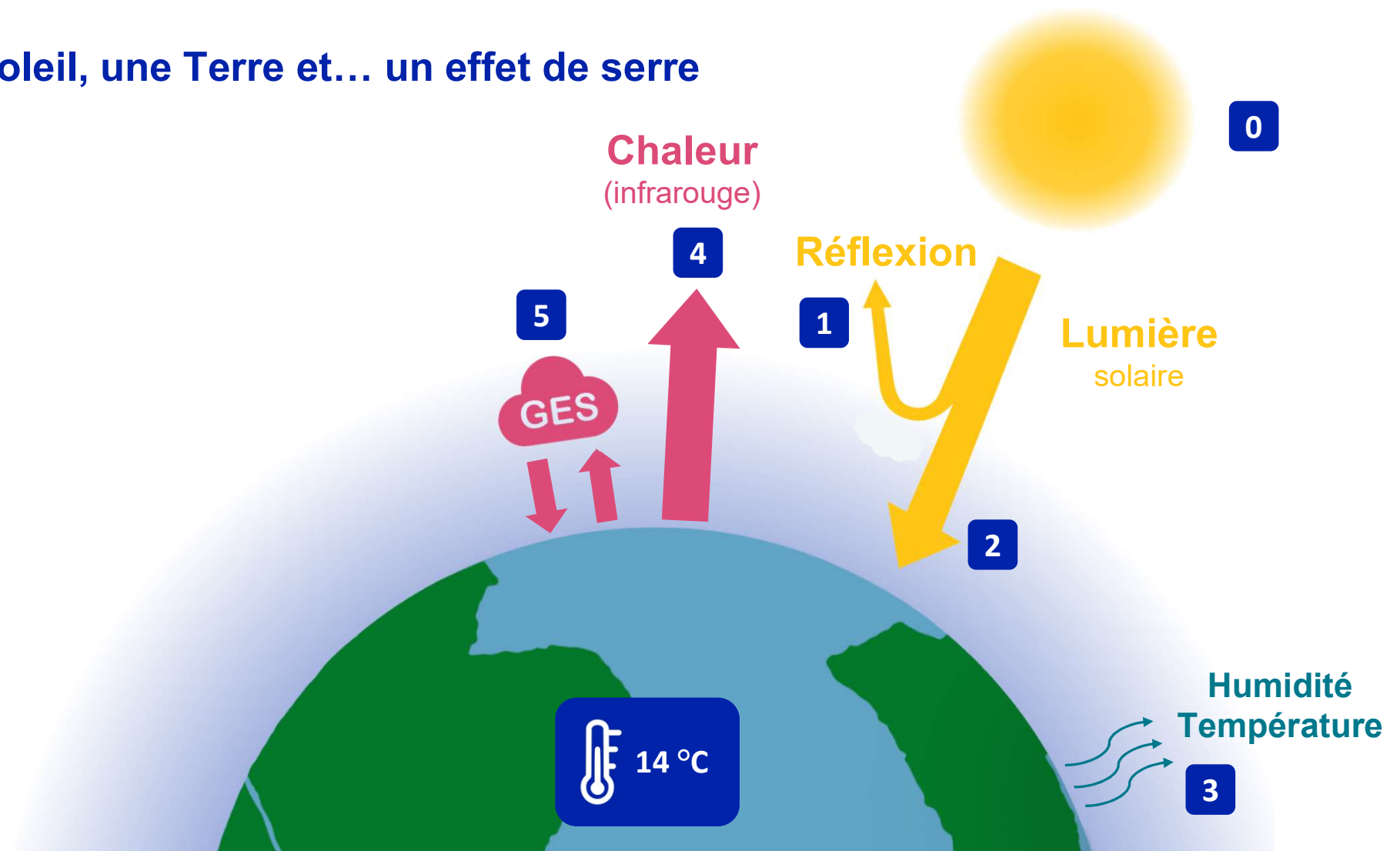


Saint-Magne, Gironde, Nuit du 10-11 août 2022
© /AP/SIPA (publiée le 11/08/2022)

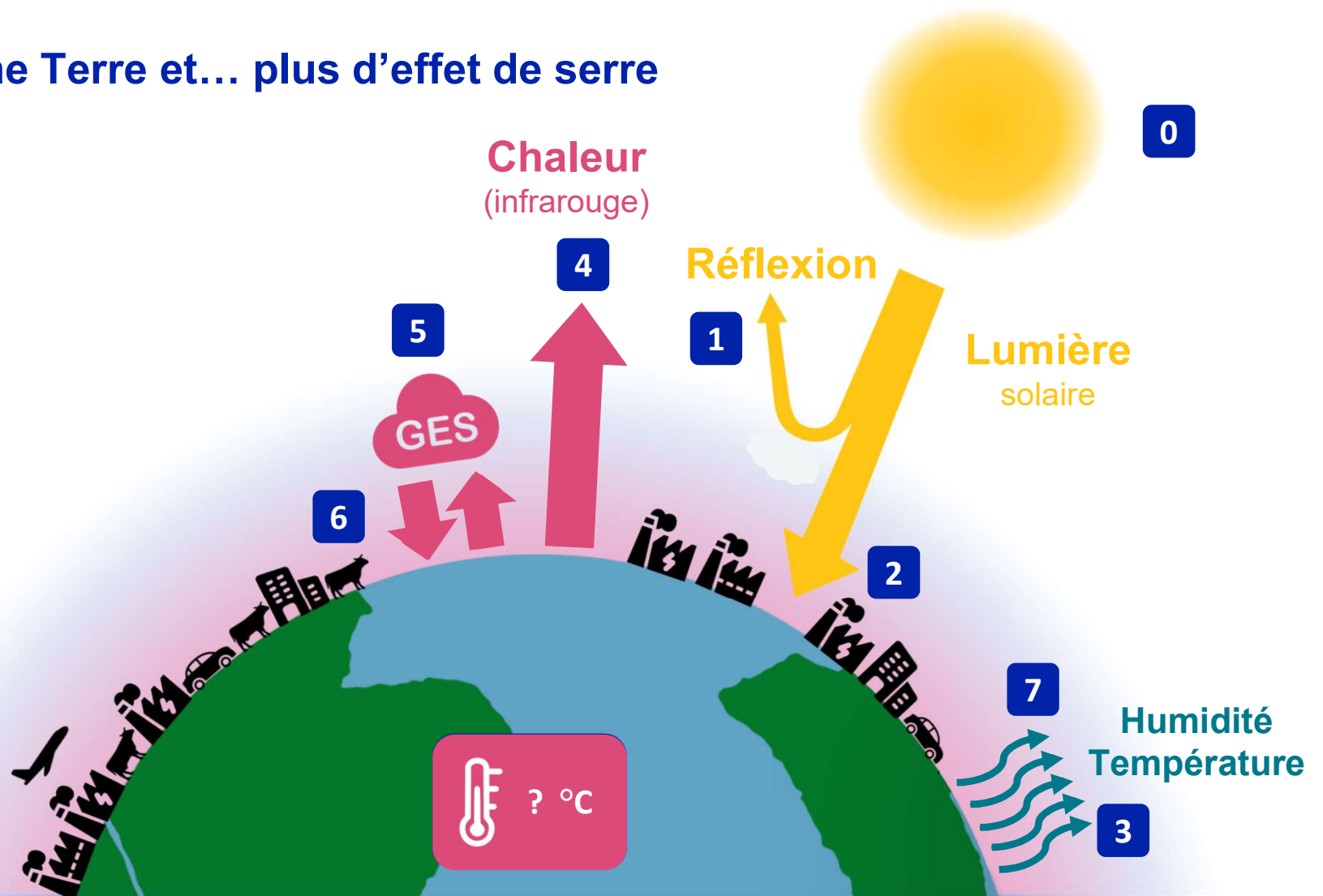


L'effet de serre

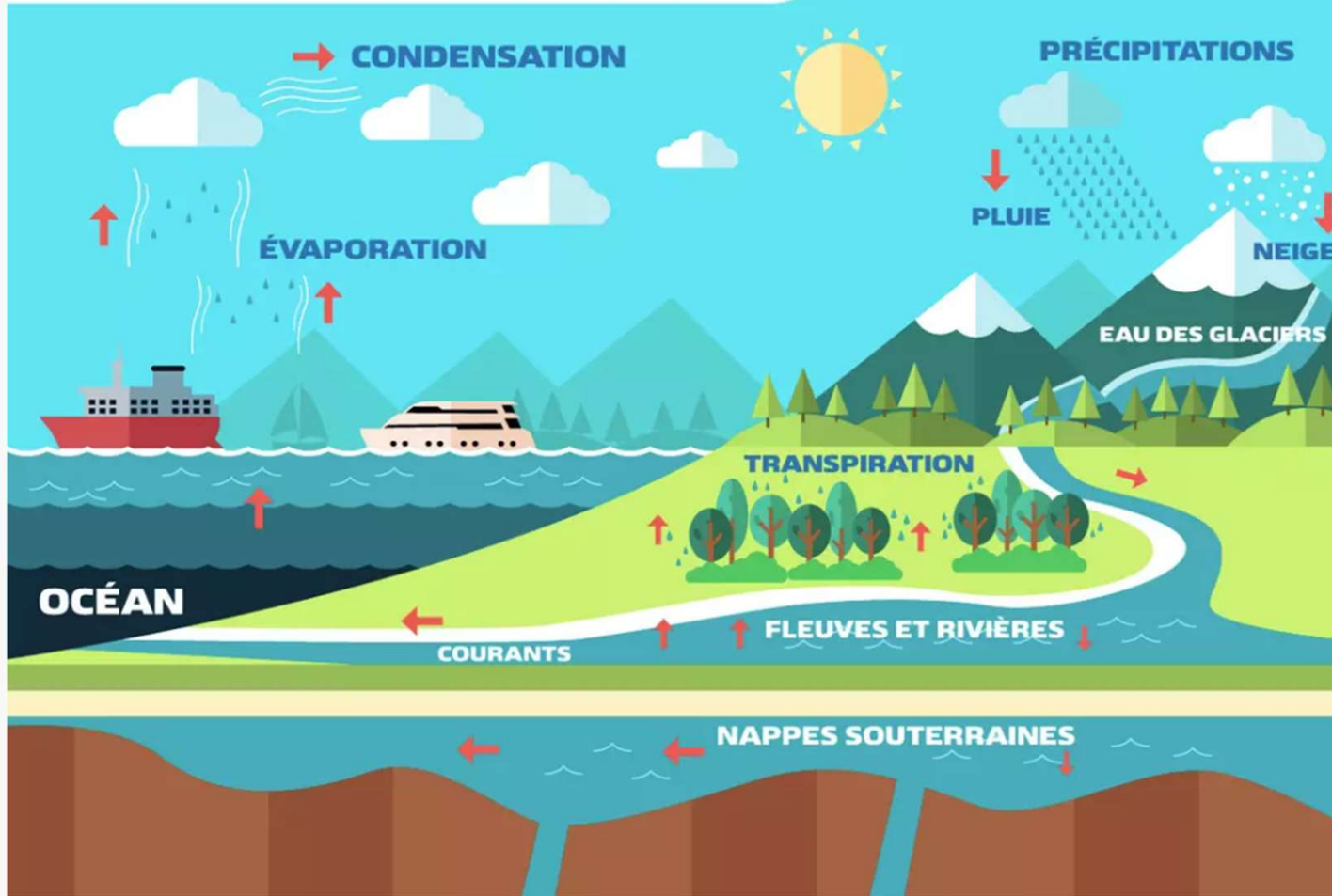
Un soleil, une Terre et... un effet de serre



Un soleil, une Terre et... plus d'effet de serre



LE CYCLE DE L'EAU



1

Atmosphère

Neige

Calottes et
Glaciers

Mers et Océans

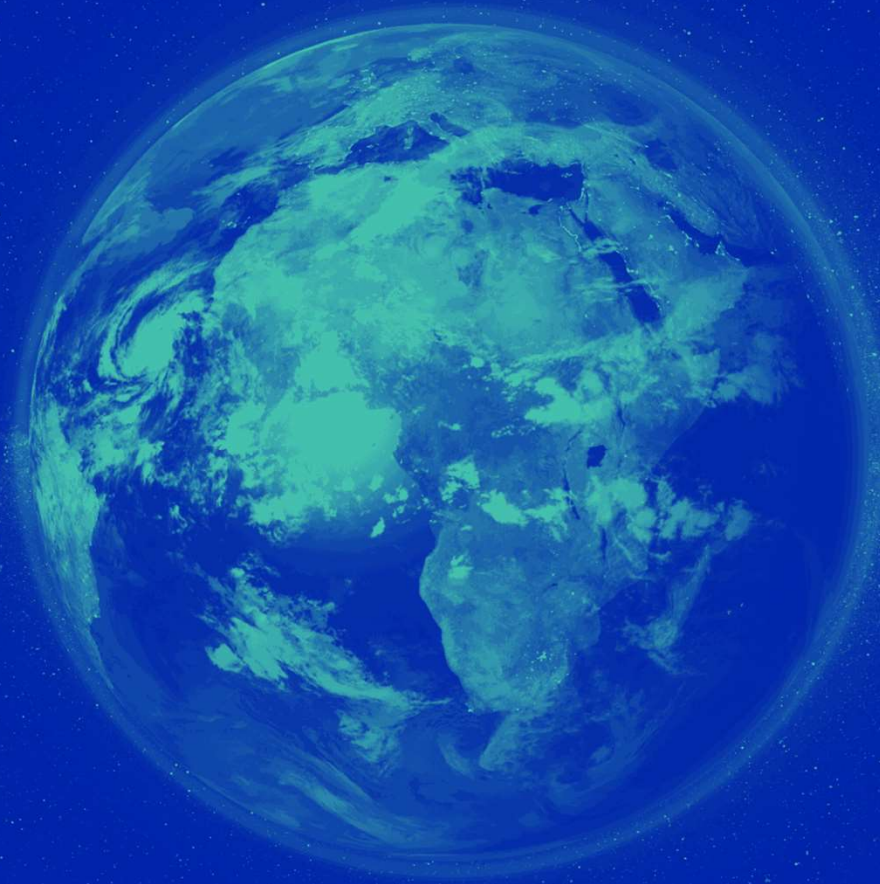
Cours d'eau et
Lacs

Sols

Nappes
souterraines

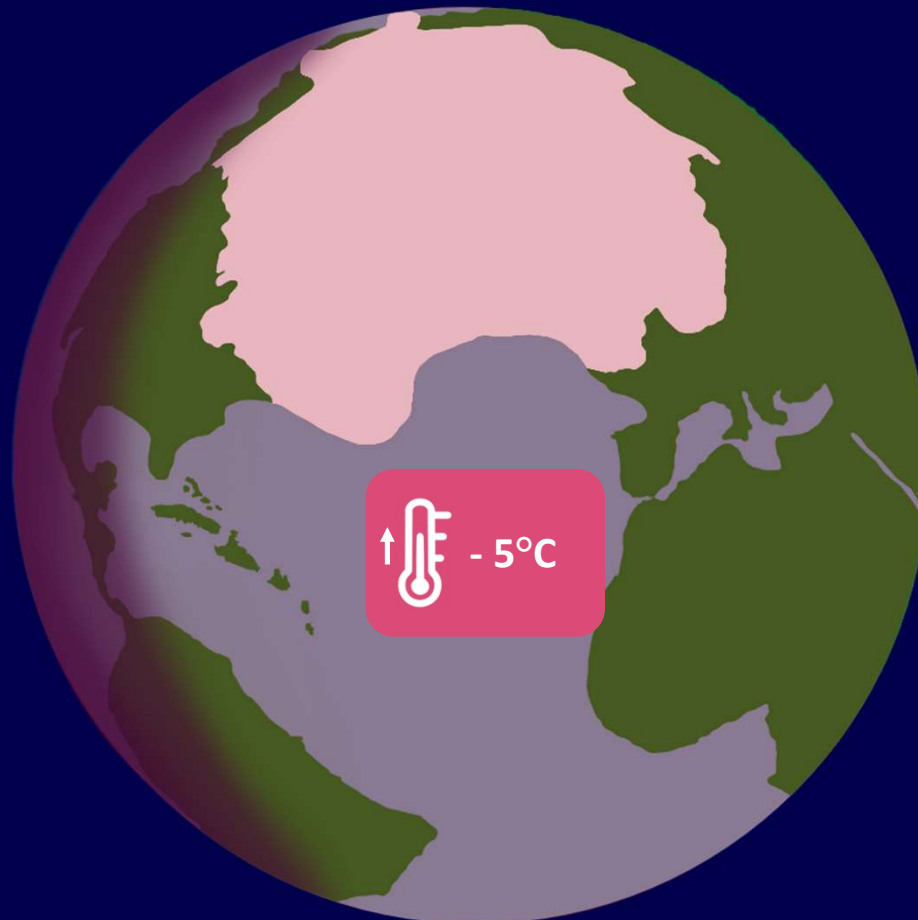
Diapositive 7

- 1 Je montre la solution
Amandine Pittaluga; 30/05/2023

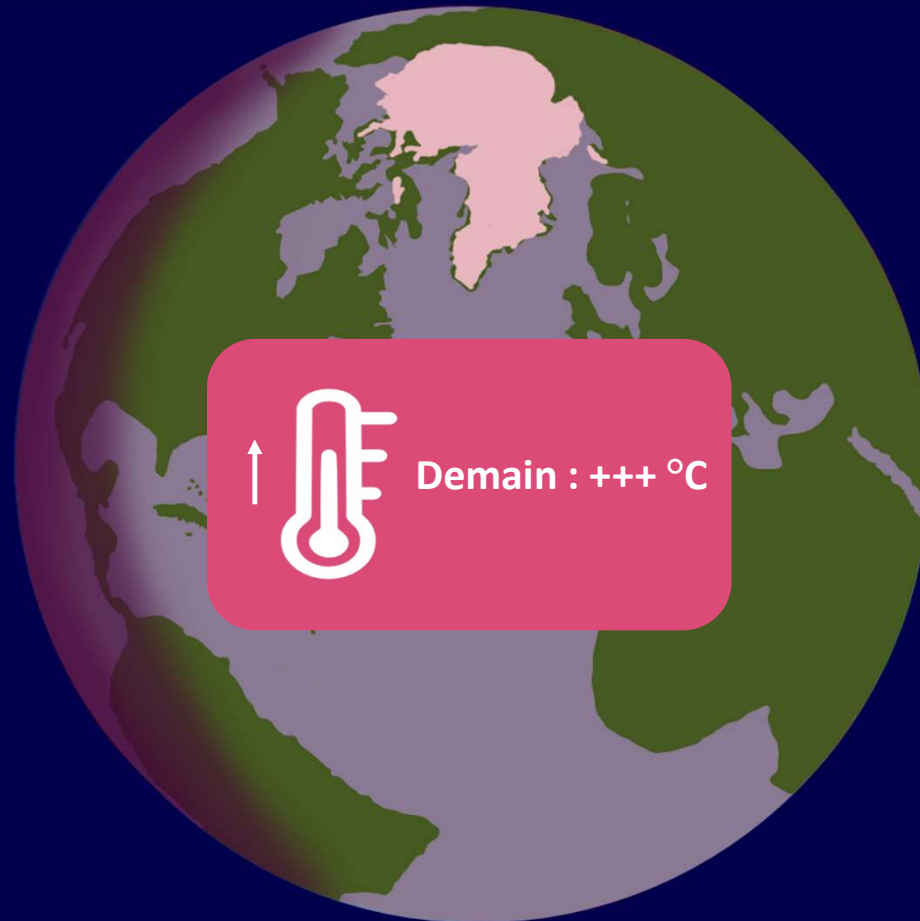


**Quelques degrés
de plus en moyenne,
ça fait quoi ?**

Imaginez... Il y a 20 000 ans



Un coup de chaud qui jette un froid



... surgit un prodigieux tourbillon



Dommmages sur nos infrastructures

Dépérissement de forêts



Gel des cultures fruitières



Effets de la chaleur sur la santé



Multiplication des incendies



C'est légèrement plus qu'une goutte d'eau



Jakarta



Explore. ✓
518 k abonnés

La goutte d'eau qui fait déborder le vase



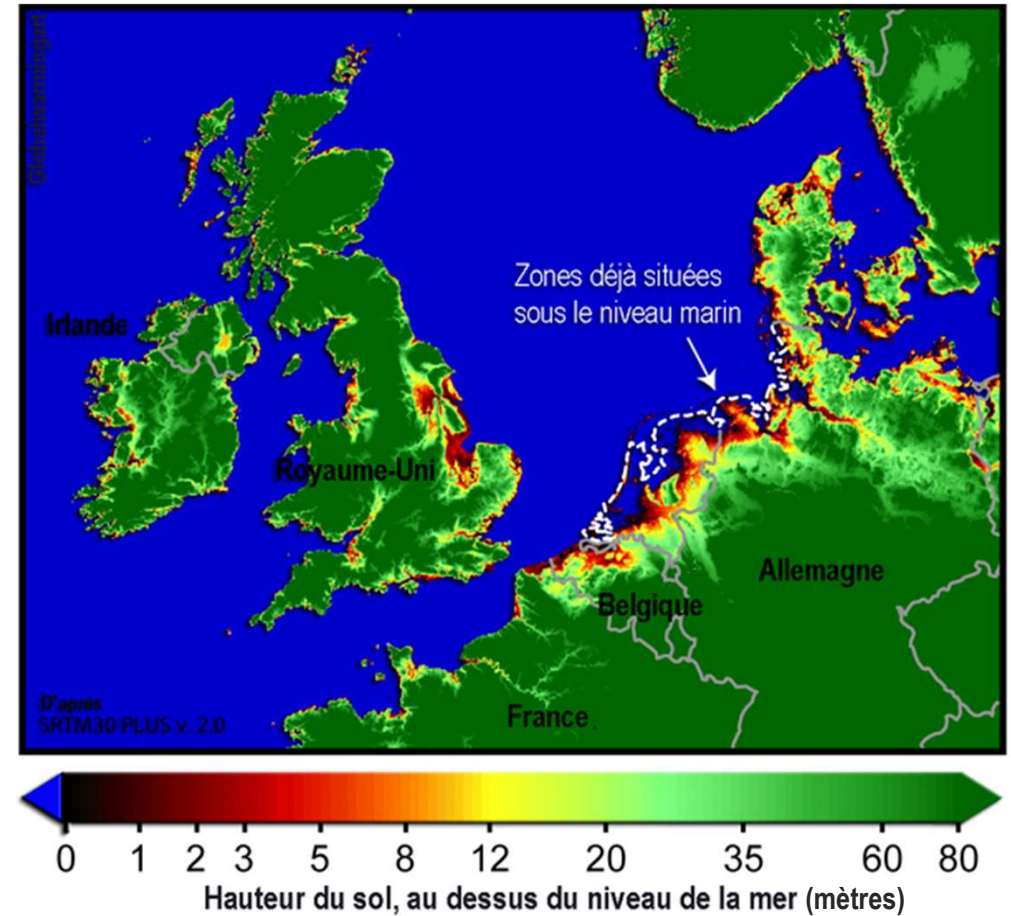
Montée du niveau
des océans

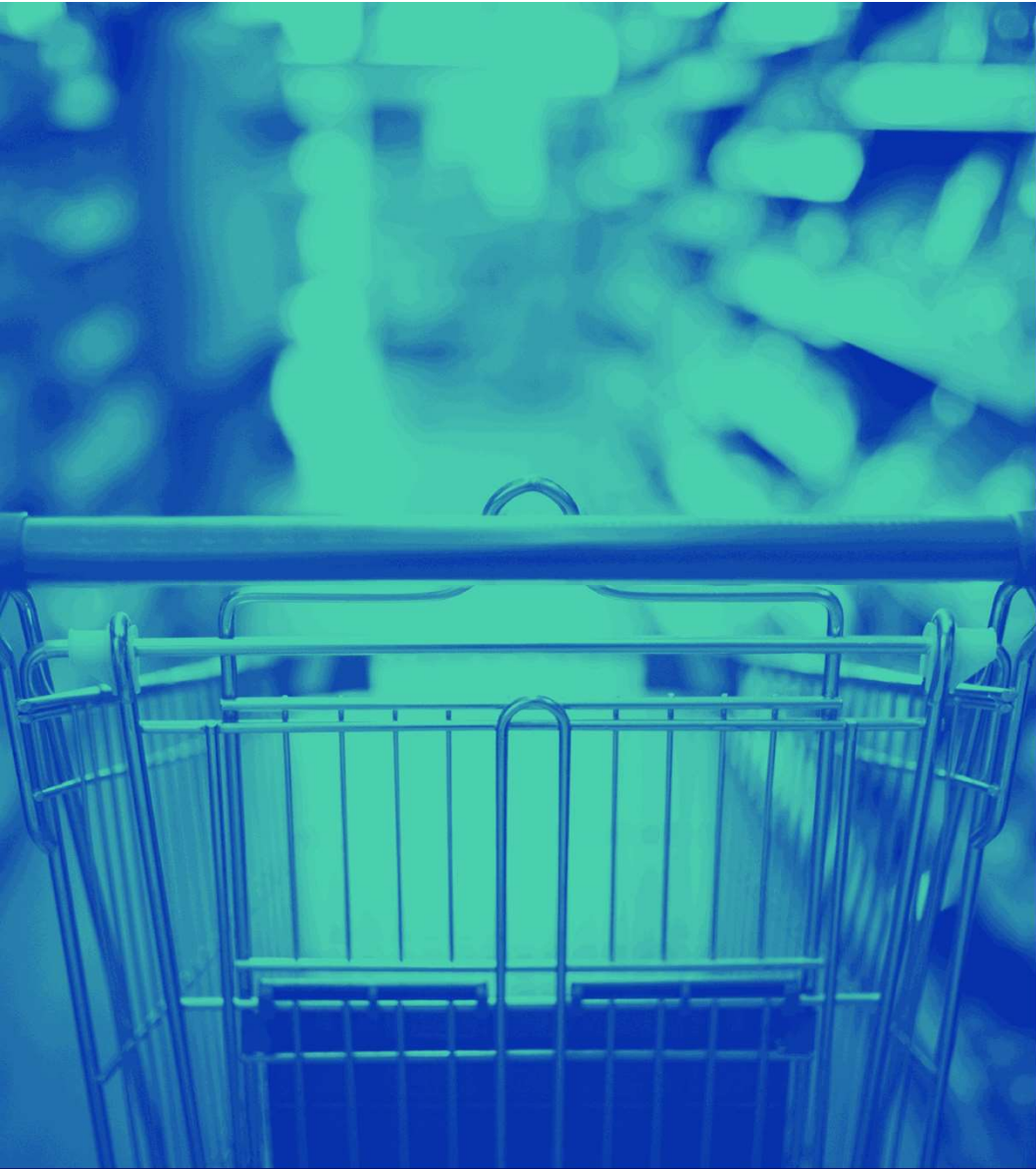


Zones côtières submergées
et moins « assurables »



Des territoires et un mode de
vie fragiles et vulnérables



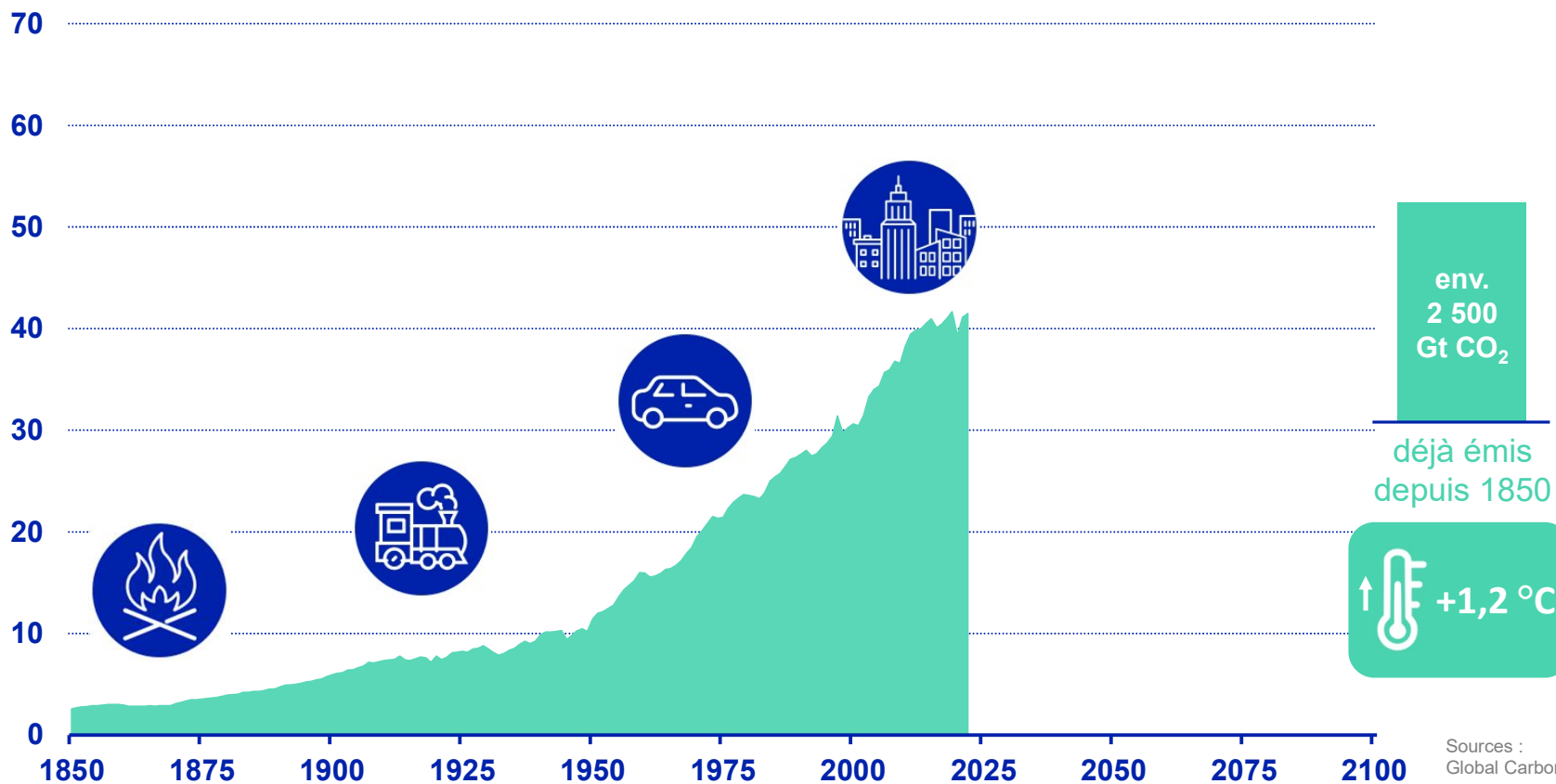


**Consommer
toujours plus ?**

Longue vie à la consommation...

Émissions anthropiques* de CO₂ (Gt CO₂/an)

* combustion d'énergies fossiles, procédés industriels, usage des sols et forêts.

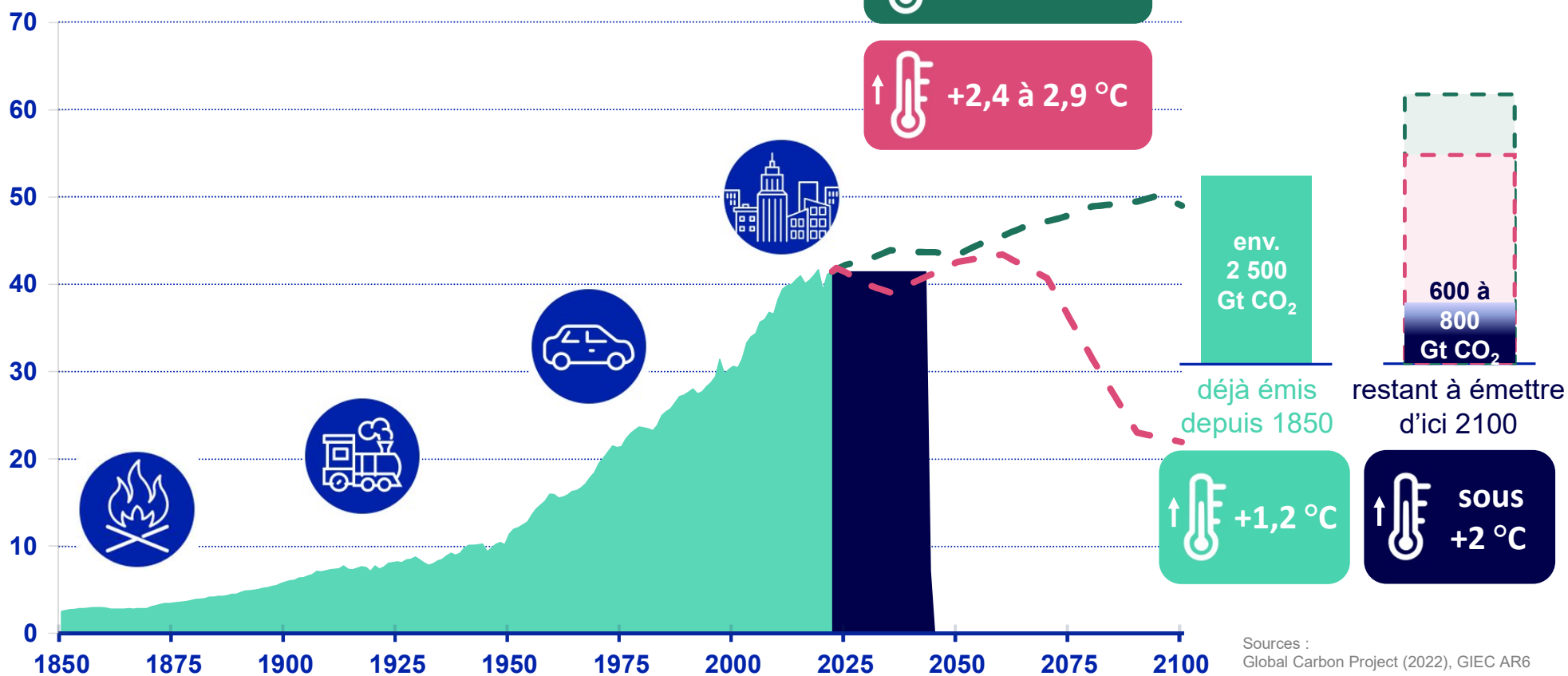


Sources :
Global Carbon Project (2022), GIEC AR6

Longue vie à la consommation...

Émissions anthropiques* de CO₂ (Gt CO₂/an)

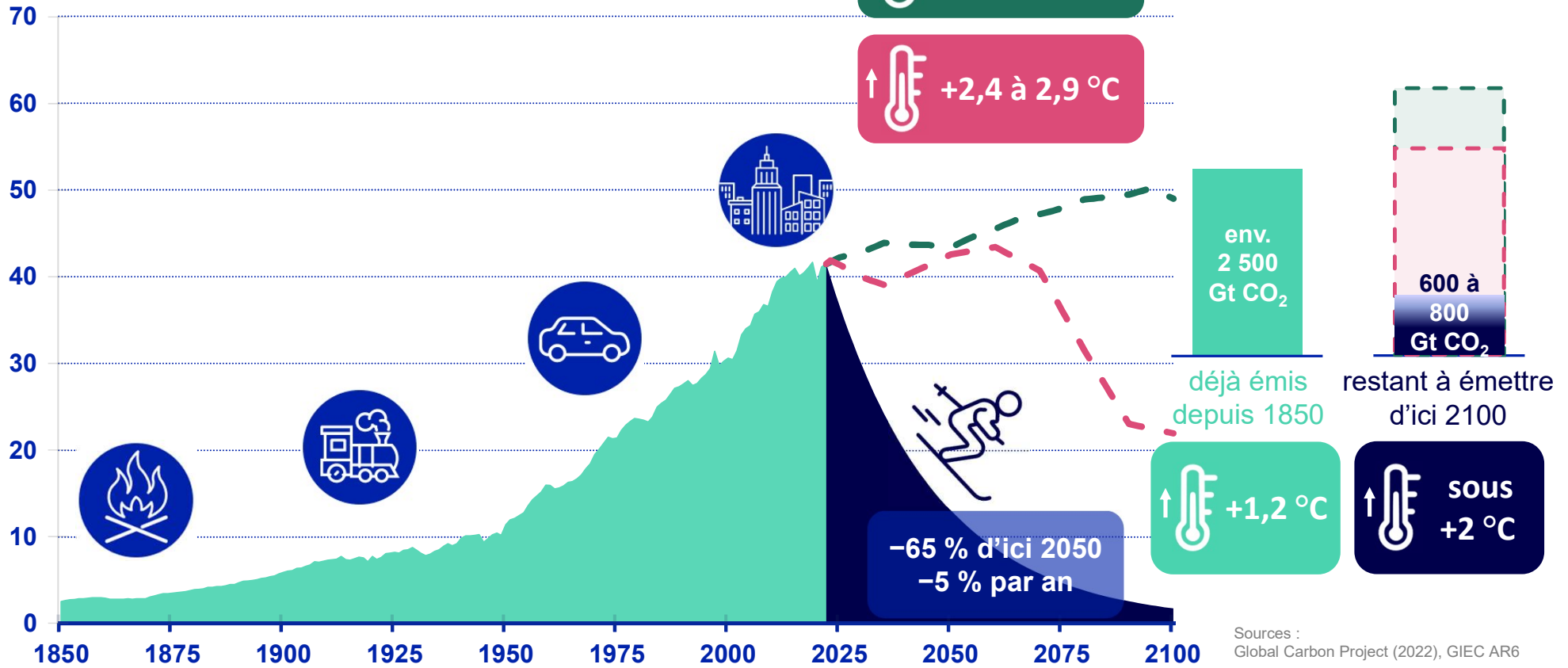
* combustion d'énergies fossiles, procédés industriels, usage des sols et forêts.



Longue vie à la consommation...

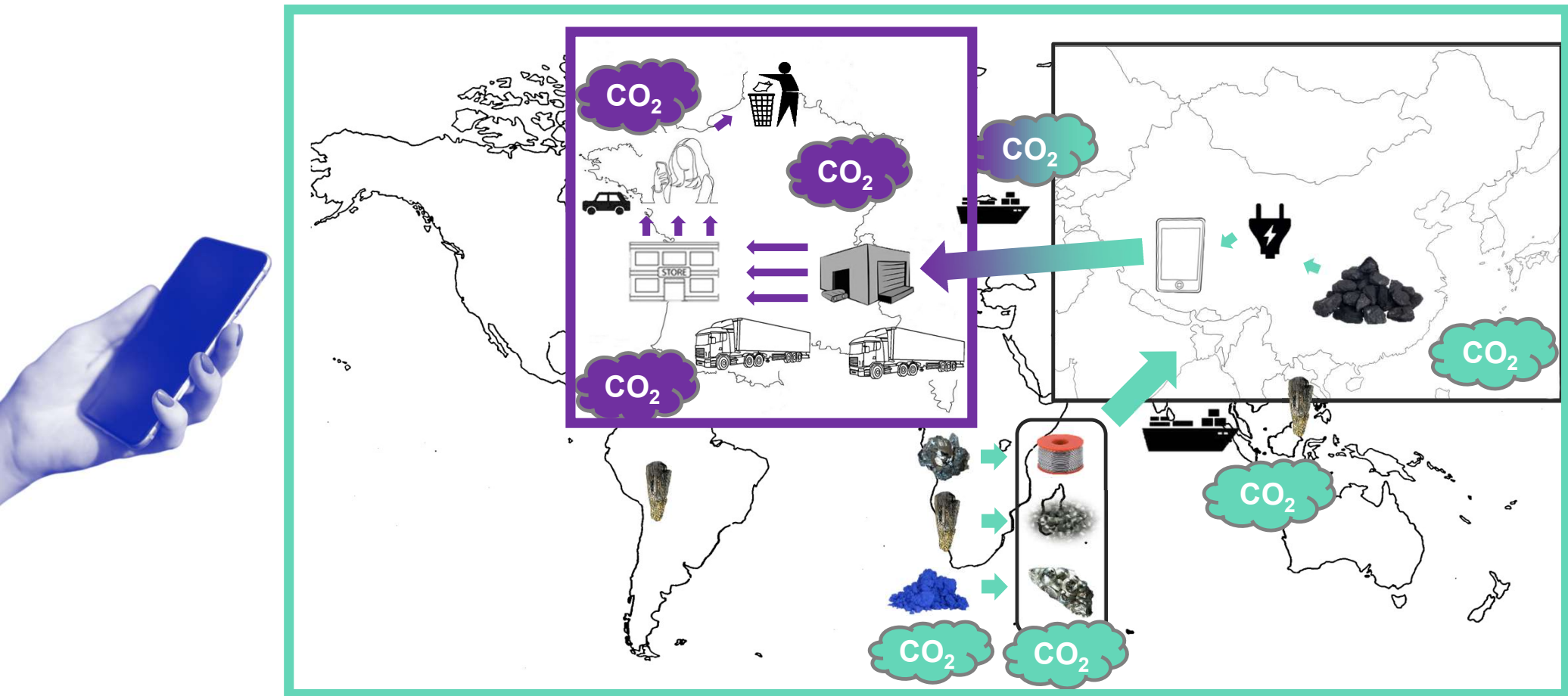
Émissions anthropiques* de CO₂ (Gt CO₂/an)

* combustion d'énergies fossiles, procédés industriels, usage des sols et forêts.



Sources : Global Carbon Project (2022), GIEC AR6

Le fabuleux destin de mon téléphone



Quelle est la consommation domestique moyenne d'eau d'un français par jour ?



Diapositive 19

- 2 Écrire sur l'ardoise
L'équipe la plus proche gagne les gouttes d'eau de leurs adversaires
Amandine Pittaluga; 30/05/2023

**Quelle est la consommation
domestique moyenne d'eau
d'un français par jour ?**

148 L par jour

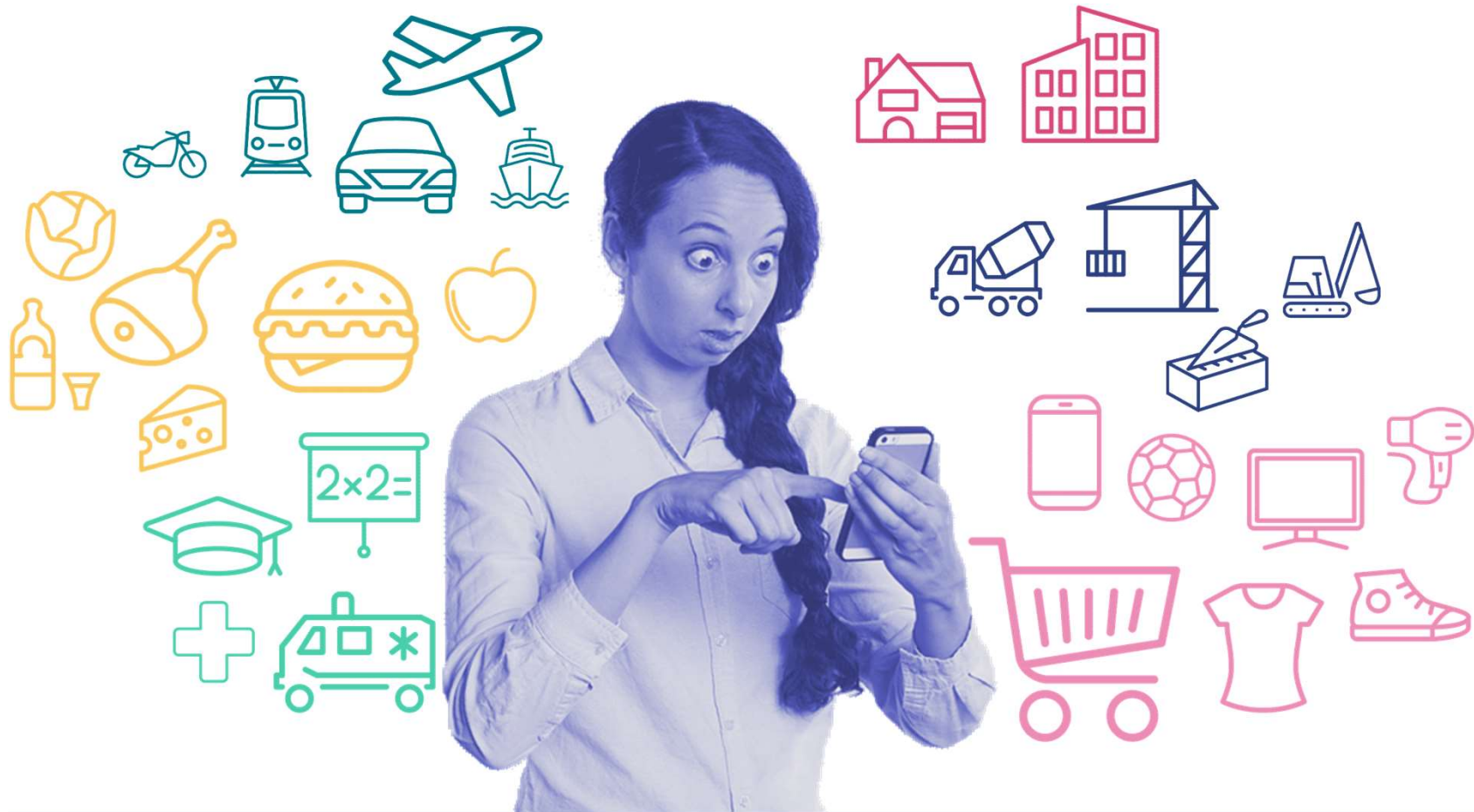
**Quelle est l'empreinte eau
moyenne d'un français par jour ?**



**Quelle est l'empreinte eau
moyenne d'un français par jour ?**

4900 L par jour

Le carbone, l'eau, et moi, et moi, et moi...



Le carbone, et moi, et moi, et moi...



Empreinte carbone d'un(e) Français(e) moyen(ne), en 2021 : environ **10 t éq. CO₂**



27%
Transports



14%
Énergie des logements



5%
Construction & gros œuvre



16%
Biens de consommation



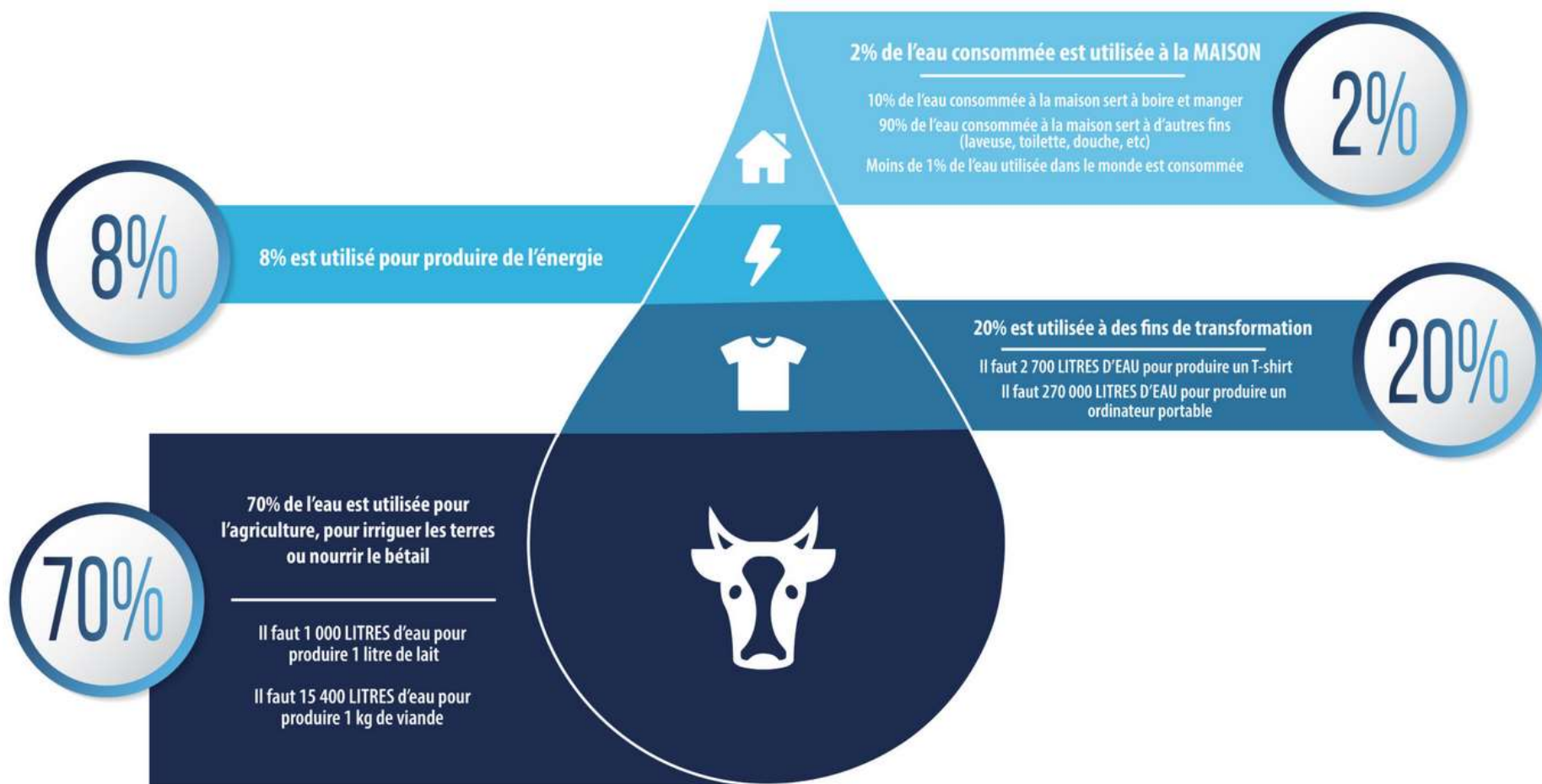
25%
Alimentation



13% Services collectifs



Le carbone, l'eau, et moi, et moi, et moi...





Transports

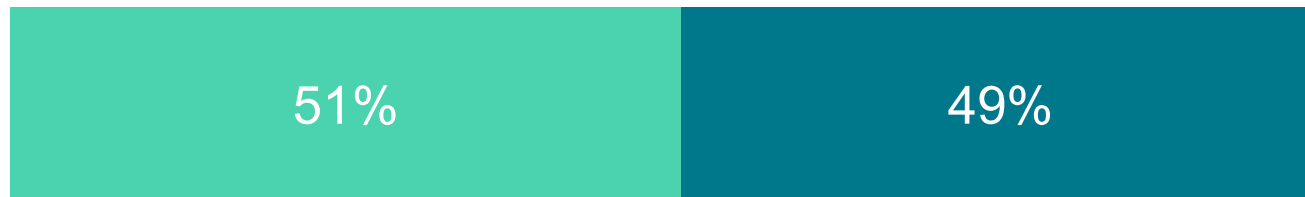
Quelle est la bête noire du transport ?



15 500 km/an/hab.



Quelle est la bête noire du transport ?

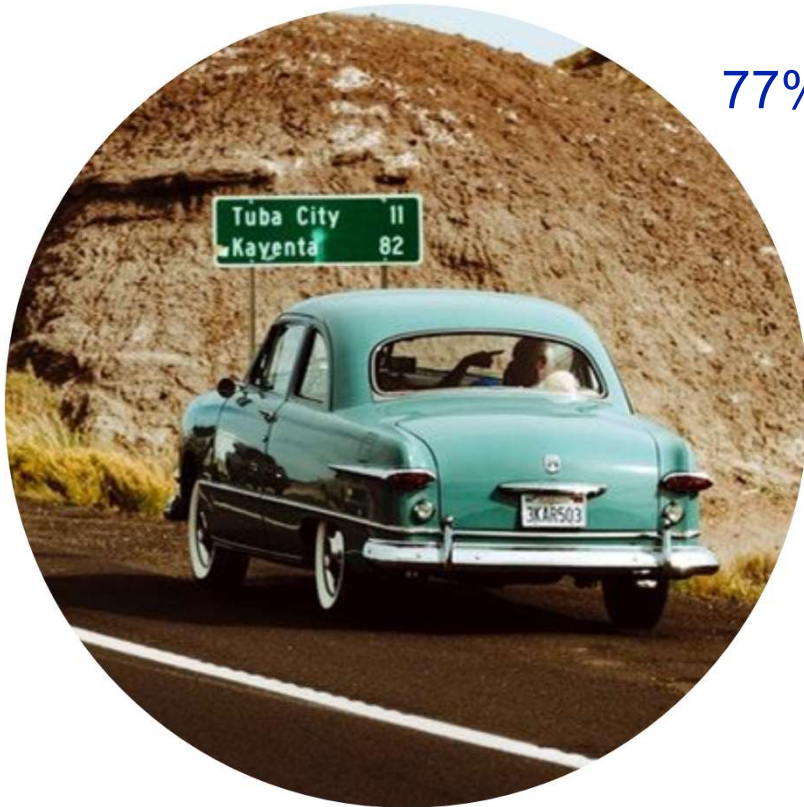


Courte distance < 20 km
Moyenne distance < 80 km

Longue distance > 80 km



Quelle est la bête noire du transport ?



77%

Impact sur le climat



16%

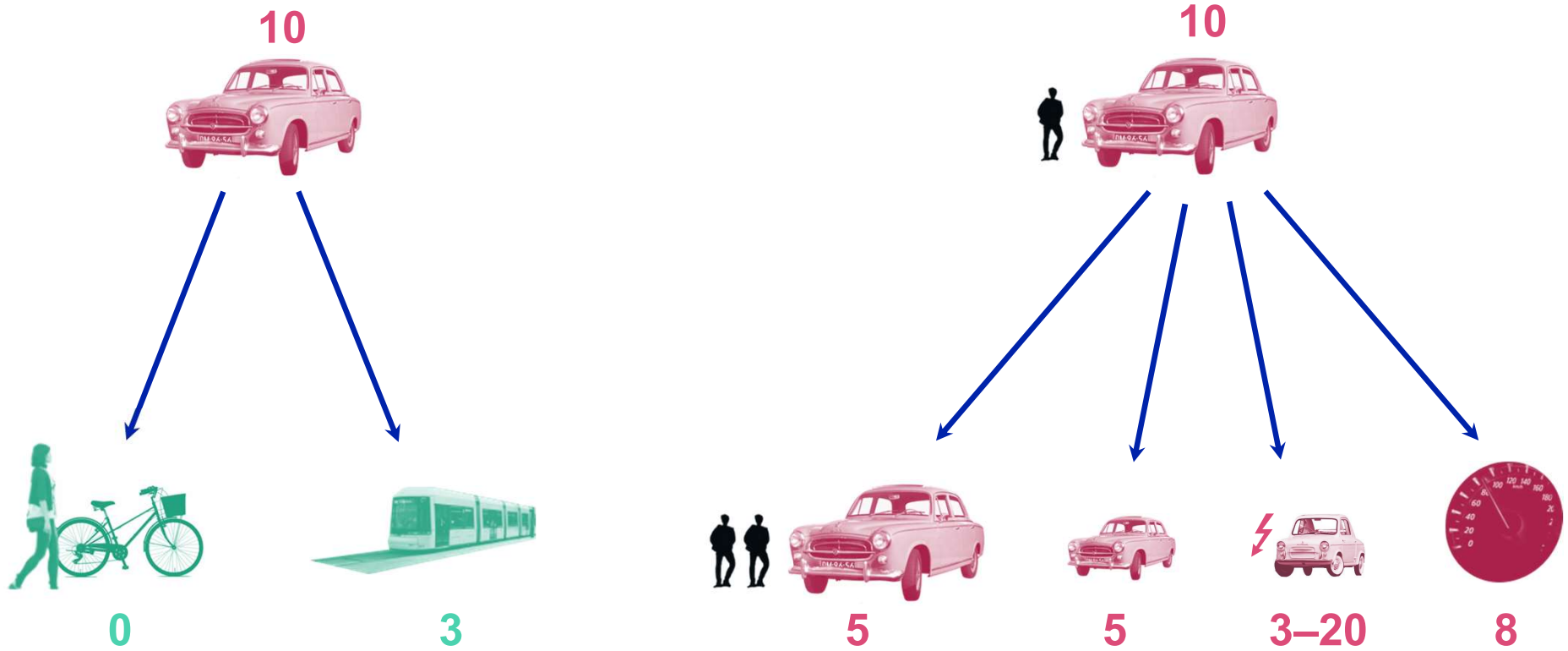


7%

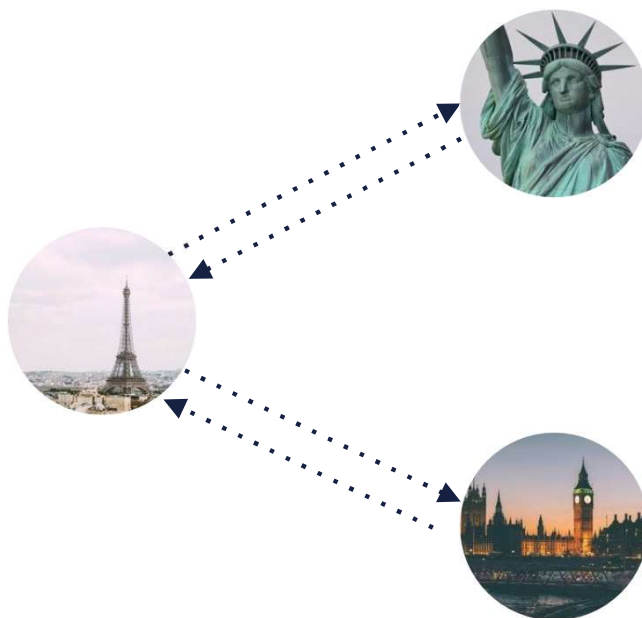


0%

3 kilomètres à pied, ça use les souliers (mais pas la planète)



Paris-New York à la nage: COP ou PAS COP ?



2 800 kg
éq. CO₂

En avion

÷ 10

250 kg
éq. CO₂

En avion

÷ 10

25 kg
éq. CO₂

En car

÷ 5

5 kg
éq. CO₂

En TGV

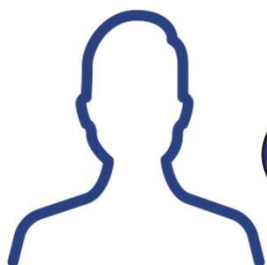


Budget annuel actuel :
10 000 kg éq. CO₂



Budget annuel cible :
2 000 kg éq. CO₂

Bougez décarboné



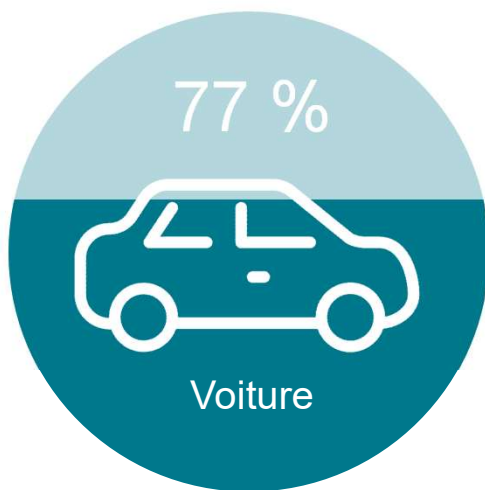
Empreinte carbone

d'un(e) Français(e) en 2021 = environ **10 t éq. CO₂**



27 %

Déplacements



16 %



Avion

7 %



Autres

Solutions

TOP 1

Réduire le plus possible l'utilisation de la voiture

TOP 2

Pour les trajets longs, privilégier le train

TOP 3

Adopter l'écoconduite



Alimentation

Qui a dit que c'était cuit ?



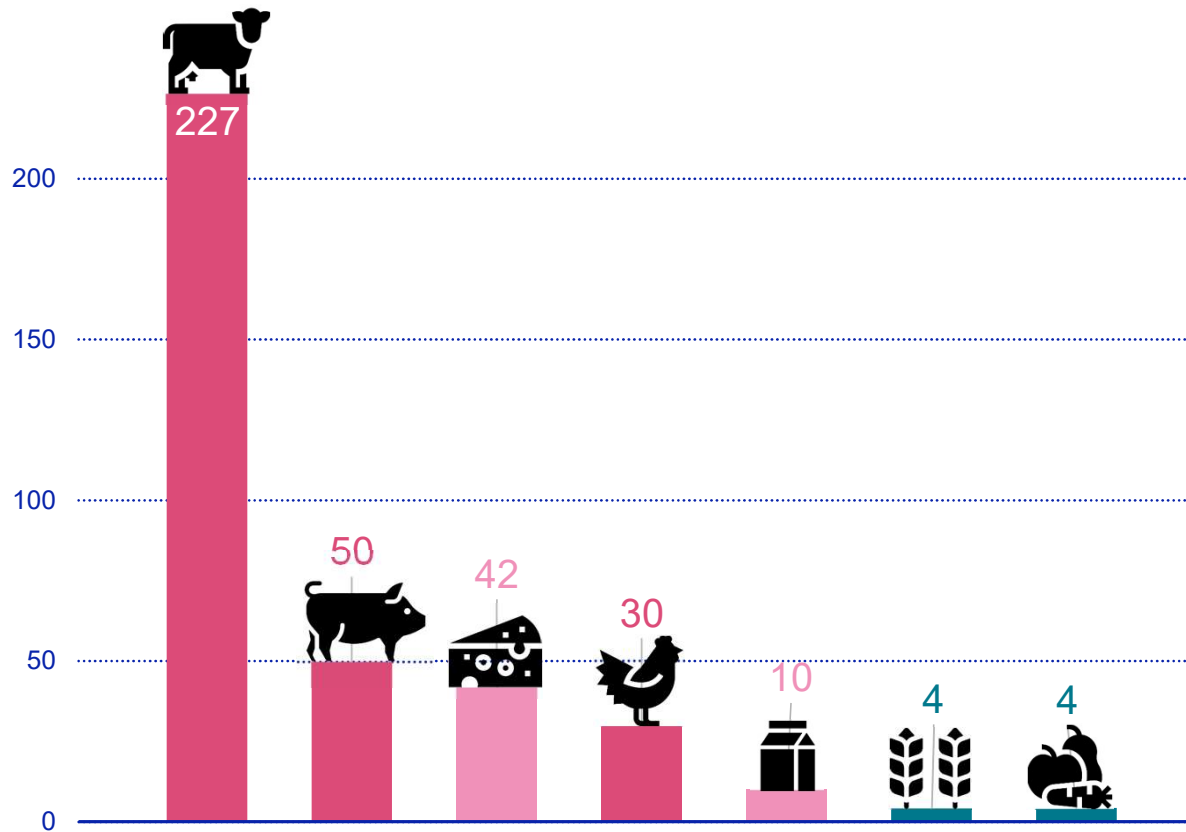
Quel est l'aliment le plus émetteur de gaz à effet de serre, et pourquoi ?

Qui a dit que c'était cuit ?



Émissions de GES pour la production d'un kg (poids net d'aliment consommable, en équivalent km parcourus en voiture*)

* Facteur d'émissions : 150 g CO₂eq/km



Source données : ADEME, INRIA, INSEE

Quelle empreinte eau pour les produits suivants ?

Pour 1 kg d'aliment :

- **Pâte**
- **Pomme**
- **Chocolat**
- **Pomme de terre**
- **Pistache**
- **Oeuf**
- **Boeuf**

Quelle empreinte eau pour les produits suivants ?

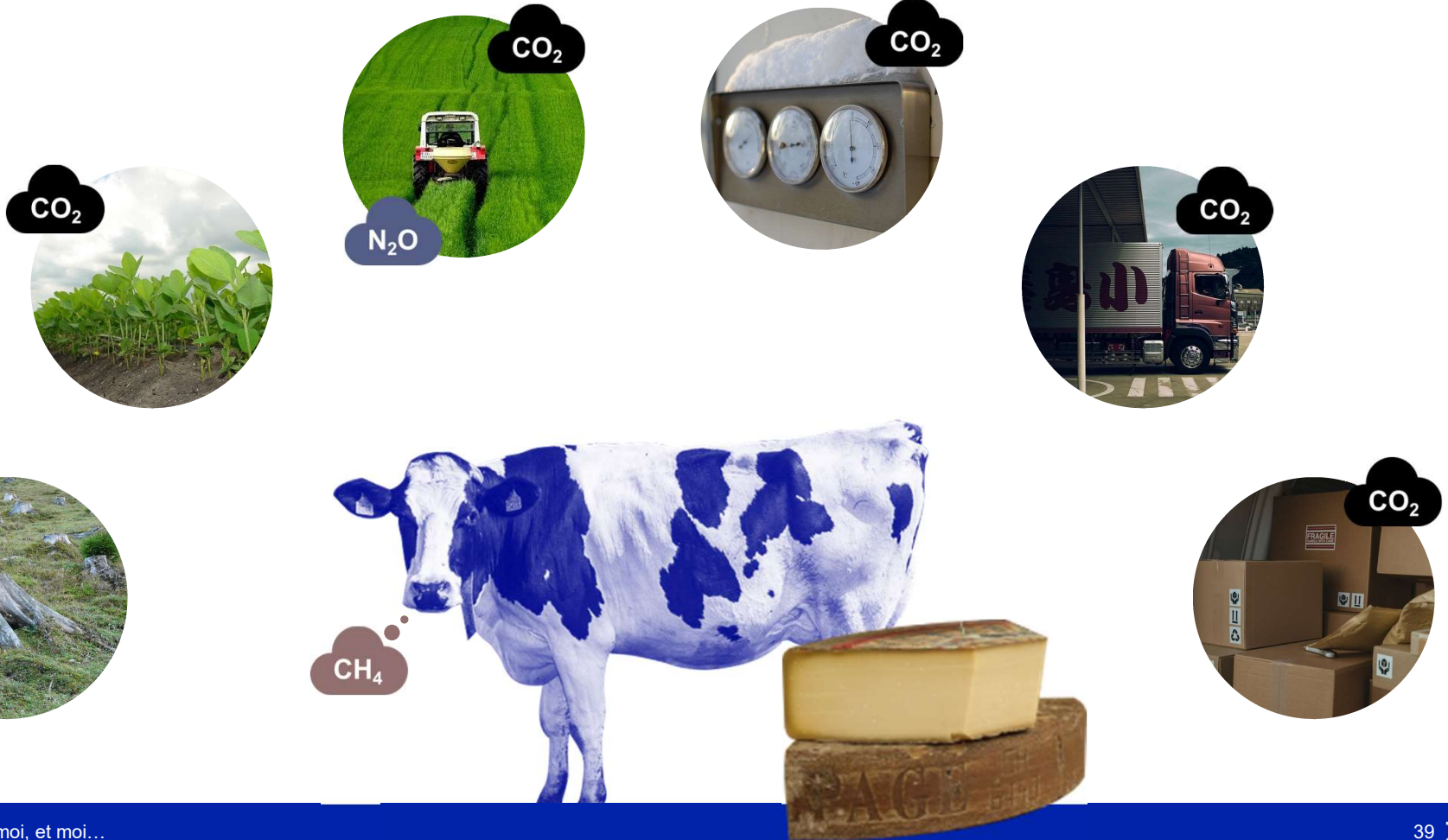
Pour 1 kg d'aliment :

1. **chocolat (17 195 L)**
2. **boeuf (15 415 L)**
3. **pistache (3 350 L)**
4. **oeuf (3 296 L)**
5. **pâte (1850 L)**
6. **pomme (822 L)**
7. **pomme de terre (267 L)**

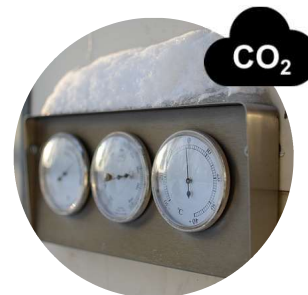
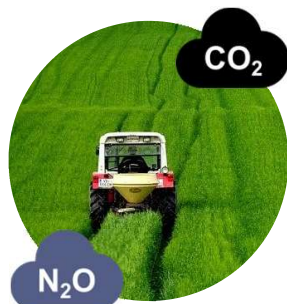
#BalanceTonBœuf !



#BalanceTonBœuf !



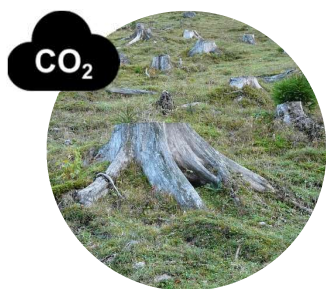
L'empire des carottes contre-attaque !



de saison



local



en vrac

Mangez autrement !



Mangez mieux et moins !



Ne pas gaspiller, ça en jette !

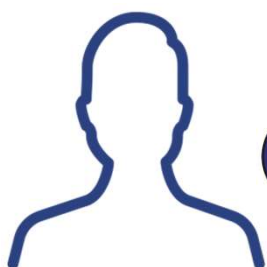


Mangez dans des petites assiettes !



Préférez les moches !

En résumé dans mon assiette...



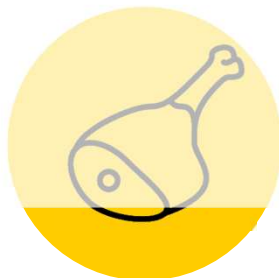
Empreinte carbone
d'un(e) Français(e) en 2021 = environ **10 t éq. CO₂**



24 %

Alimentation

44 %



Viandes

17 %



Produits
laitiers

17 %



Boissons

22 %



Fruits, légumes,
féculents, bases
et autres

Solutions

TOP 1

Moins de produits
d'origine animale

TOP 2

Cuisiner
de saison, local

TOP 3

Manger moins
(et mieux !),
gaspiller moins

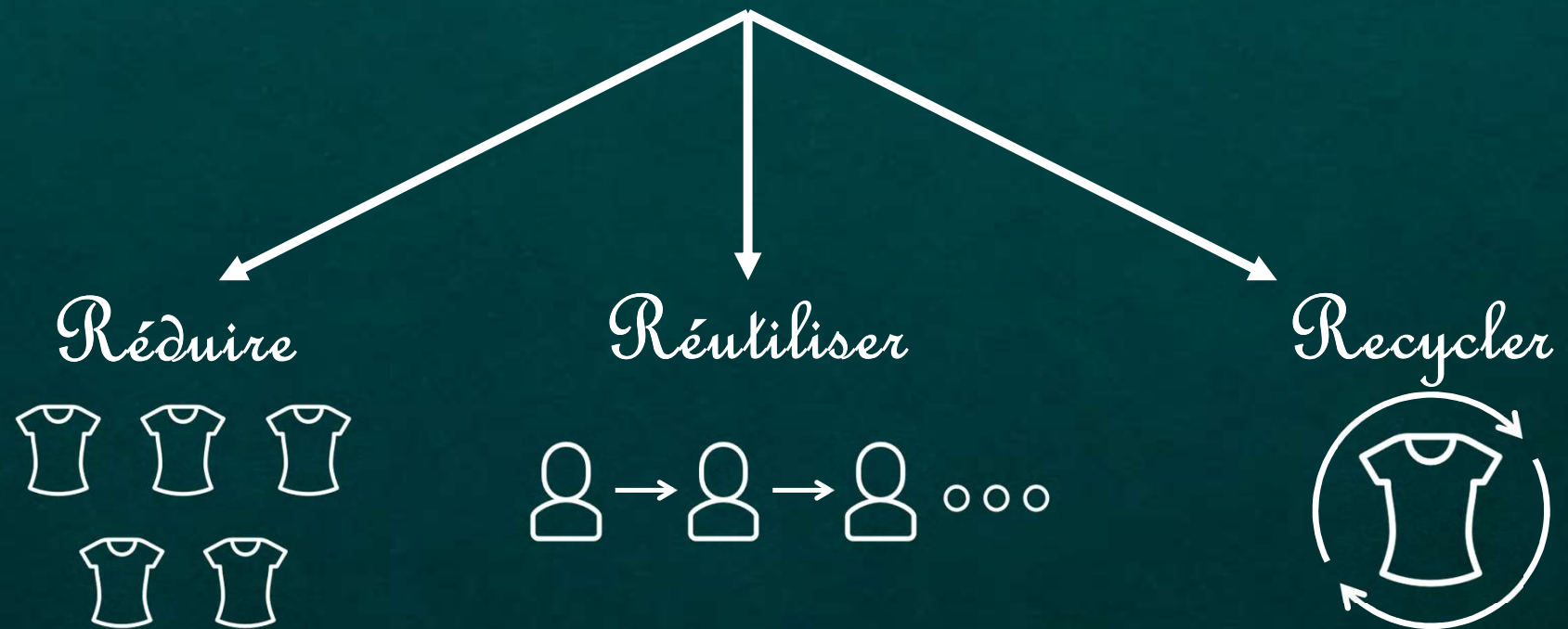


Biens de consommation

Celui qui vous la souffle, il ne manque pas d'air !



La règle des 3 R



Une empreinte pas si virtuelle que ça...



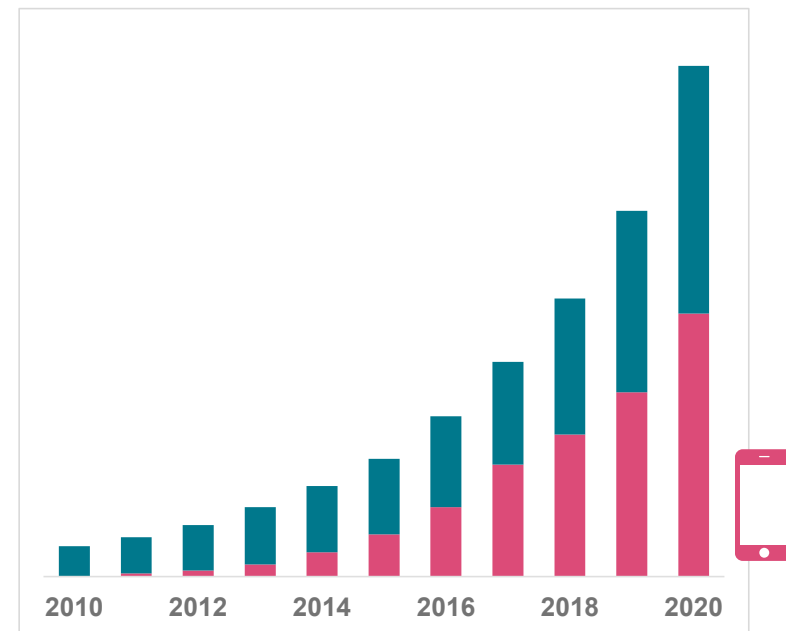
010011
101001
000100



| | | | |
|--------|--------|--------|-----|
| 010011 | 010011 | 010011 | 010 |
| 101001 | 101001 | 101001 | 101 |
| 000100 | 000100 | 000100 | 000 |
| 010011 | 010011 | 010011 | 010 |
| 101001 | 101001 | 101001 | 10 |
| 000100 | 000100 | 000100 | 00 |
| 010011 | 010011 | 010011 | 01 |
| 101001 | 101001 | 101001 | 10 |
| 000100 | 000100 | 000100 | 00 |
| 010011 | 010011 | 010011 | 01 |
| 101001 | 101001 | 101001 | 10 |
| 000100 | 000100 | 000100 | 00 |
| 010011 | 010011 | 010011 | 01 |
| 101001 | 101001 | 101001 | 10 |
| 000100 | 000100 | 000100 | 00 |

2010

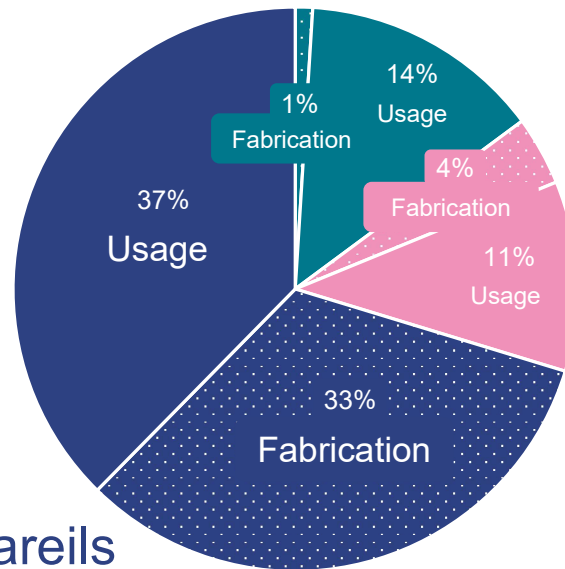
2020



Une empreinte pas si virtuelle que ça...



Data centers



Réseau

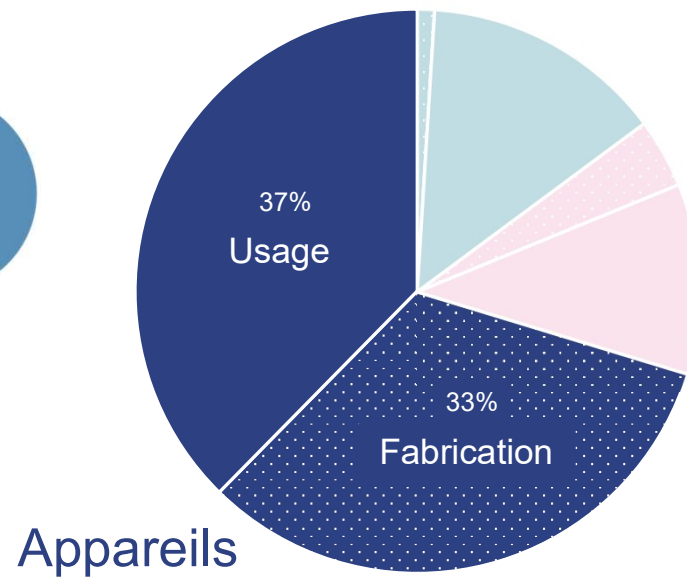
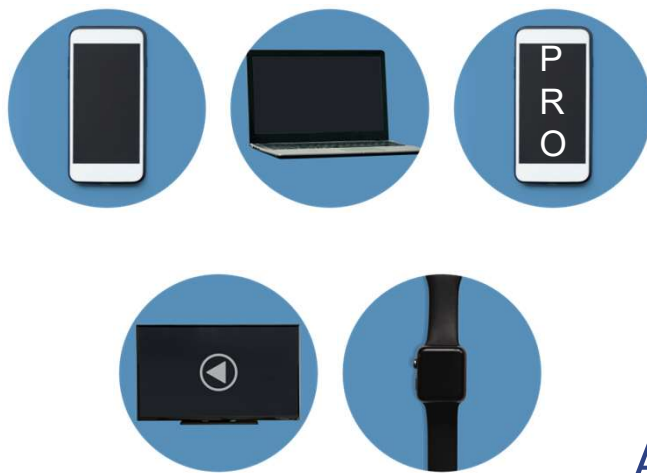


Appareils

Une empreinte pas si virtuelle que ça...



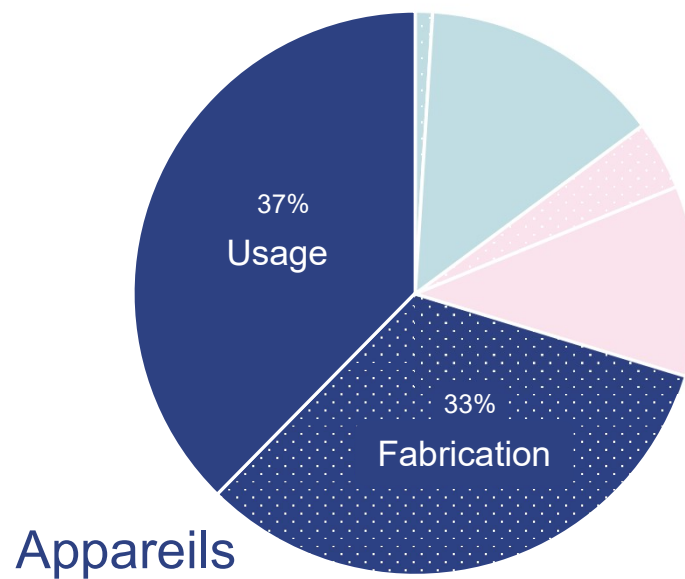
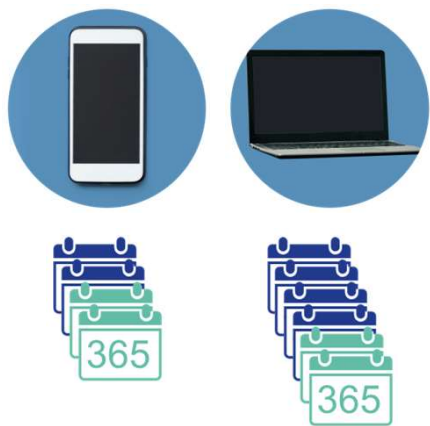
Empreinte carbone
liée aux appareils



Une empreinte pas si virtuelle que ça...



Empreinte carbone
liée aux appareils



Facile à réparer
et à en changer
la batterie



Adapté à mes
besoins

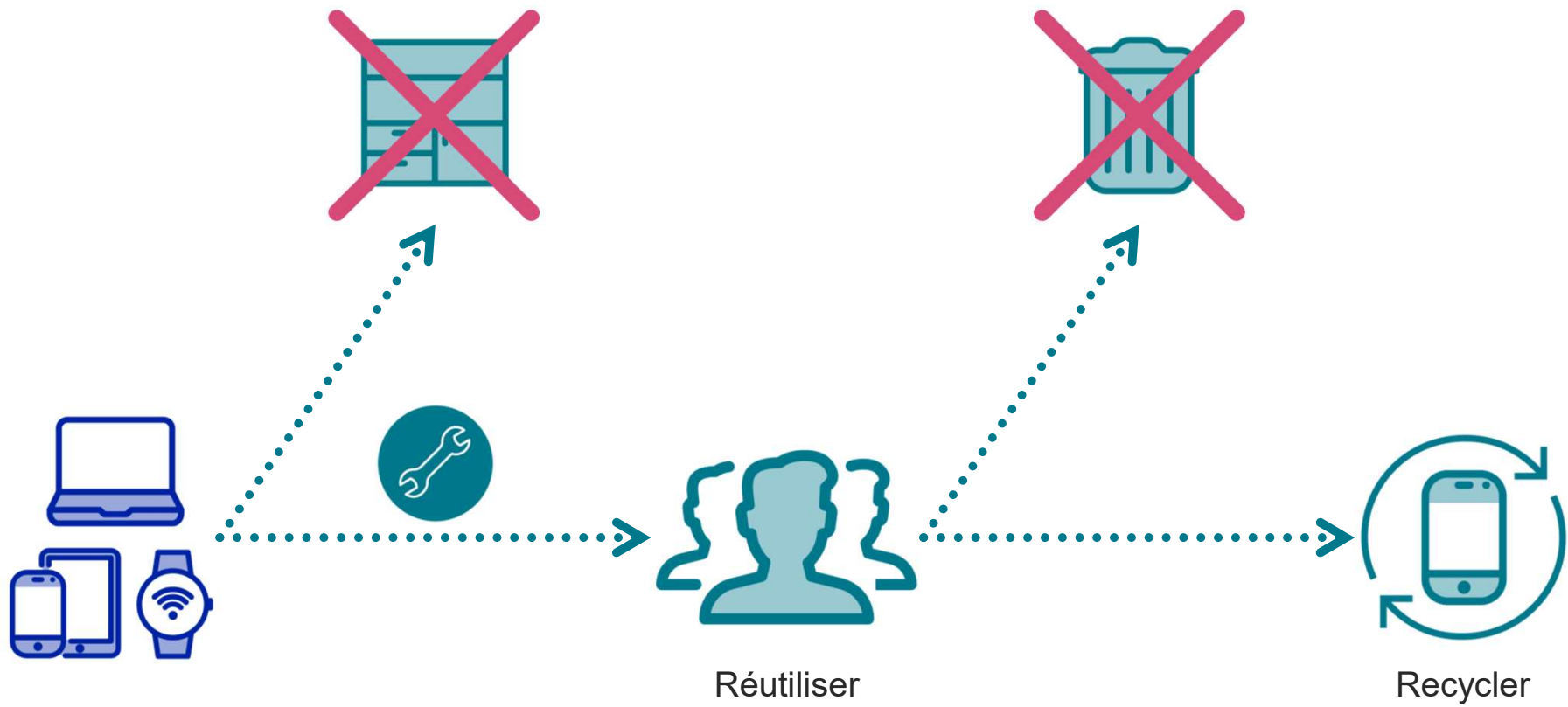


En mode avion
quand on dort



Limitier les
notifications et
les applis inutiles

Une empreinte pas si virtuelle que ça...



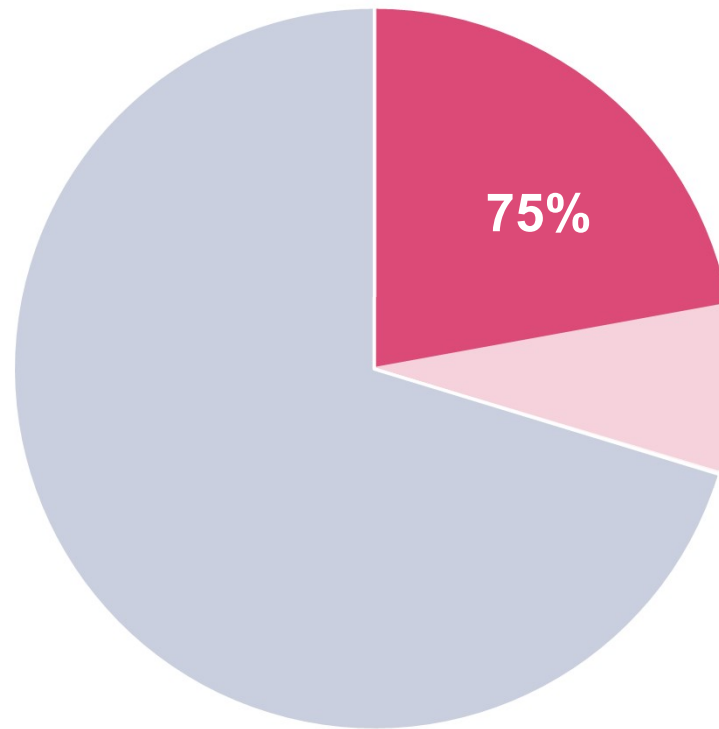
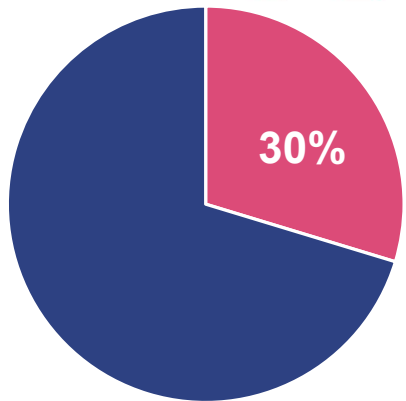
Une empreinte pas si virtuelle que ça...



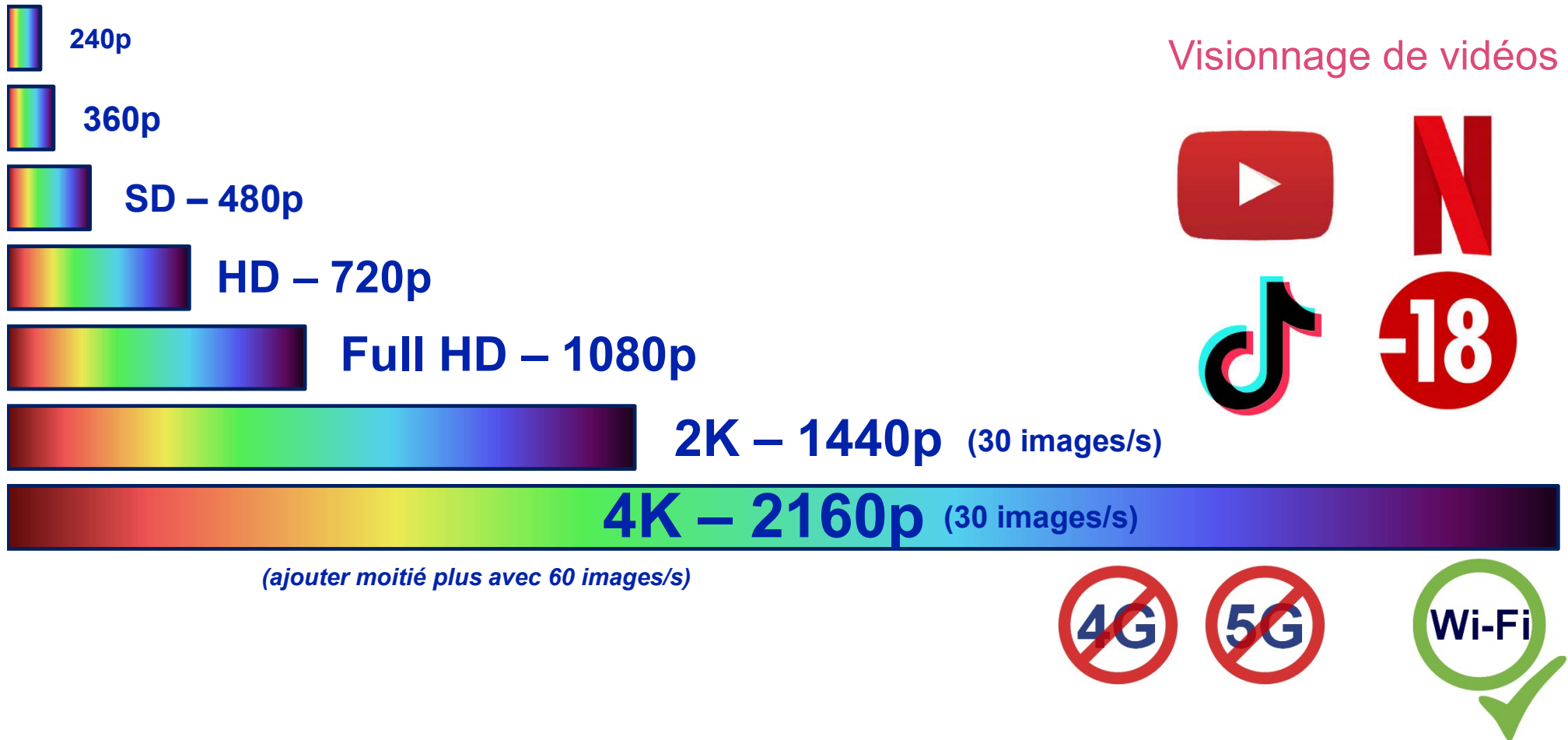
Visionnage de vidéos



Infrastructures



Une empreinte pas si virtuelle que ça...



Quelle empreinte eau pour les produits suivants ?

Pour 1 objet :

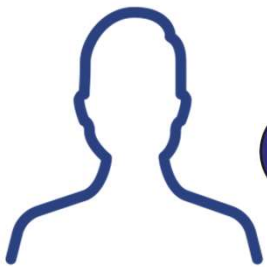
- **1 paire chaussures en cuir**
- **Téléphone portable**
- **Jeans en coton**
- **Ordinateur portable**
- **1 T shirt**

Quelle empreinte eau pour les produits suivants ?

Pour 1 objet :

1. **Ordinateur portable (27 600 L)**
2. **Téléphone portable (12 700 L)**
3. **Jeans en coton (10 850 L)**
4. **1 paire chaussures en cuir (8000 L)**
5. **1 T shirt (2720 L)**

Moins de bien, ça fait du bien !

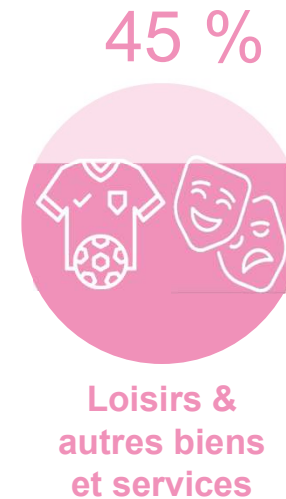


Empreinte carbone

d'un(e) Français(e) en 2021 = environ **10 t éq. CO₂**



16 %
→
Biens de
consommation



Solutions

1^{er} R
Acheter moins,
de meilleure qualité,
pour plus longtemps

2^e R
Acheter ou
vendre d'occasion

3^e R
Recycler



Énergie des logements

Quel usage émet le plus de gaz à effet de serre ?



Eau chaude



Chauffage



Cuisson



Électricité
(hors chauffage)



Et le gagnant est...



6%



Électricité
(hors chauffage)

4%



Cuisson

12%



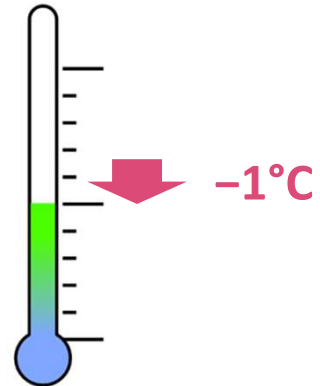
Eau chaude

78%



Chauffage

Home sweet home



jusqu'à -10%
de consommation de chauffage

Homme, feel warm



Warm sweet home



Chauffer la pièce



Se chauffer, soi



10 à 20× plus économe qu'un radiateur



40 à 100× plus économe qu'un radiateur



Home green home



logement très performant



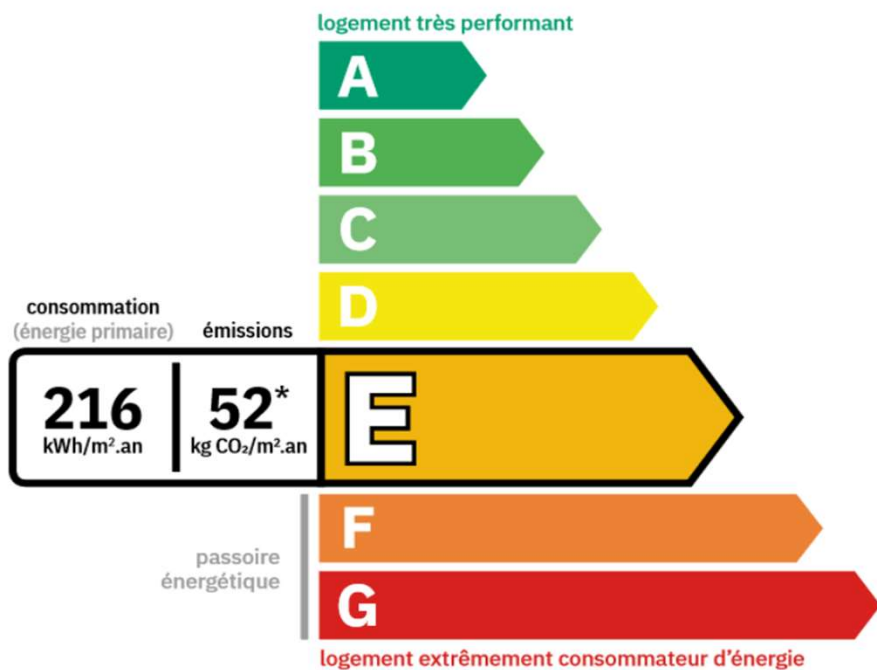
logement extrêmement consommateur d'énergie



Home green home



Performance énergétique



*** Dont émissions de gaz à effet de serre**

peu d'émissions de CO₂

A

B

C

D

E — 52 kg CO₂/m².an

F

G

émissions de CO₂ très importantes

Le niveau de consommation énergétique dépend de l'isolation du logement et de la performance des équipements. Pour l'améliorer, voir pages 4 à 6

Ce logement émet 7 933 kg de CO₂ par an, soit l'équivalent de 41 107 km parcourus en voiture. Le niveau d'émissions dépend principalement des types d'énergies utilisées (bois, électricité, gaz, fioul, etc.)

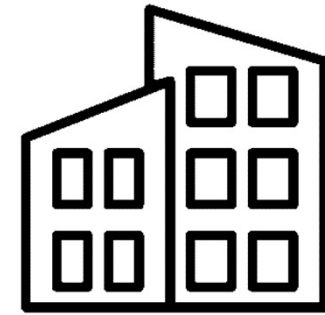
Home green home



logement très performant

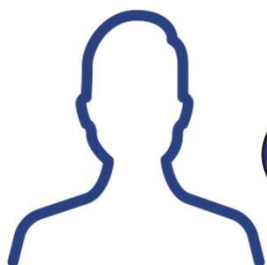


logement extrêmement consommateur d'énergie



jusqu'à 2× moins

Le logement, c'est maintenant !

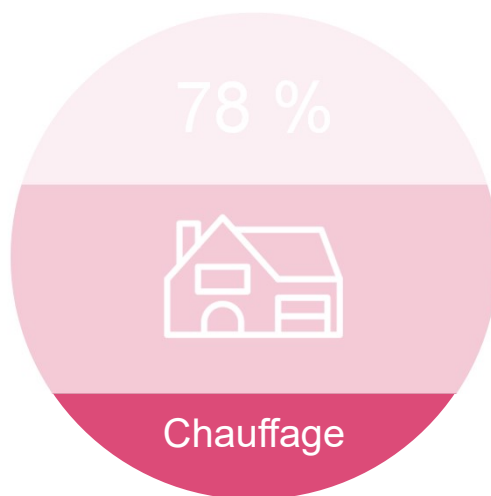


Empreinte carbone
d'un(e) Français(e) en 2021 = environ **10 t éq. CO₂**



15 %

Énergie des
logements



22 %

Autres

Solutions

TOP 1

Se chauffer, soi, plutôt
que chauffer la pièce

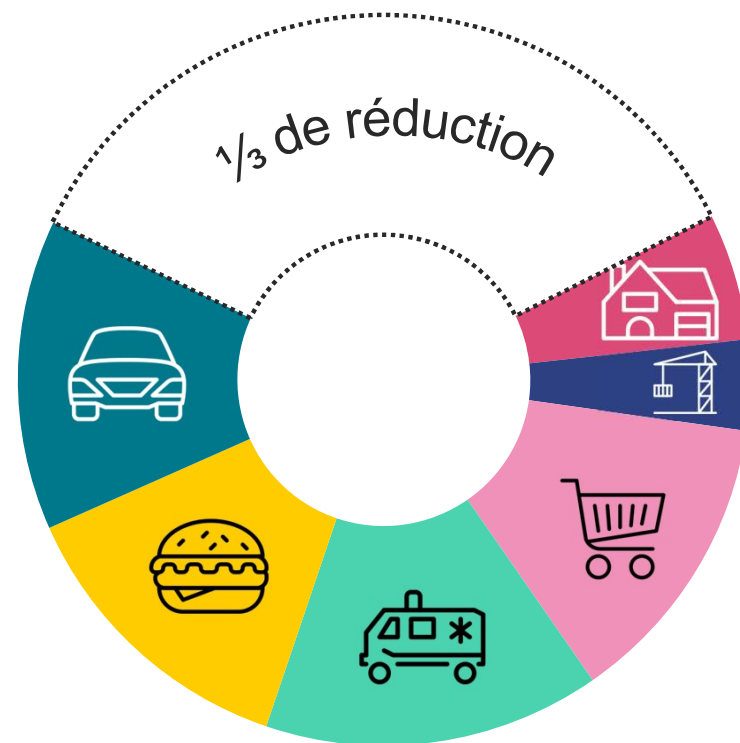
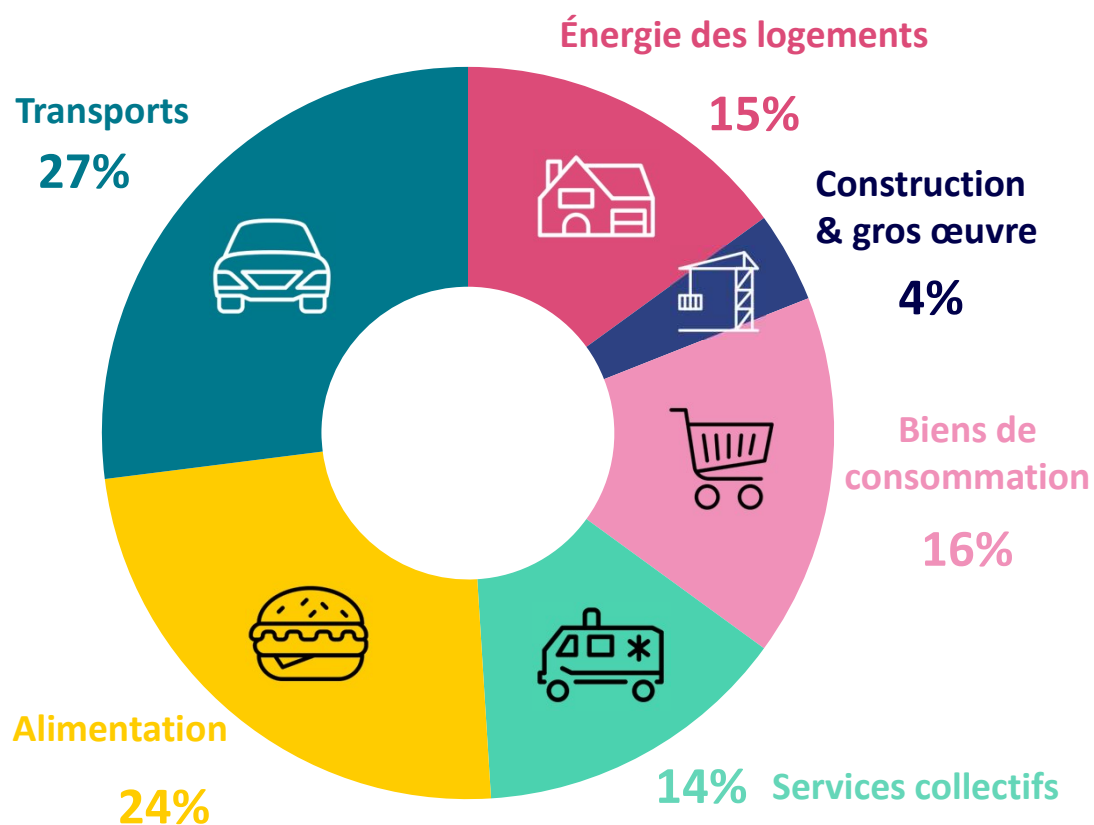
TOP 2

Choisir un meilleur
logement

TOP 3

Rénovation
énergétique

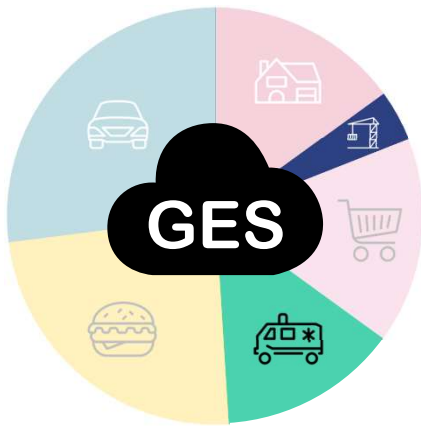
Hey ! Je pèse dans le game en fait !



Hey ! Je pèse dans le game en fait !



Si on veut décarboner le pays tout entier, il nous faut un plan(.fr)



Des gestes individuels

% Répartition de l'eau à la maison

Restrictions

Renseignons nous sur les restrictions en période de sécheresse et respectons-les.

Bricolage

Jetons tous les produits chimiques en déchèterie (peinture, huiles, lasures, etc.)

Voiture

Lavons notre voiture dans des stations de lavage qui utilisent l'eau en circuit fermé. Privilégions les transports en commun ou le vélo pour les courts trajets.

Jardin

Arrosons le matin et le soir, et installons des gouttes à gouttes. Connectons le tout à des réservoirs de récupération d'eau de pluie. Pailions le sol pour éviter l'évaporation et ne tondons pas trop pour garder un sol vivant. Évitions d'utiliser des produits phytosanitaires pour préserver nos sols et nos rivières.

Poubelle

Cotons, litière animale, mégots, produits hygiéniques : c'est par ici ! Diminuons nos emballages pour préserver nos sols et nos rivières

Lave-linge et lave-vaisselle

Remplissons-les au maximum et utilisons le mode éco. Utilisons des produits non toxiques et biodégradables.

Ménage

Utilisons des produits écologiques (mais attention aux dénominations, les huiles essentielles sont loin d'être bonnes pour l'environnement !)

Impact sur
★ La qualité de l'eau
★ La quantité d'eau

Médicaments

Rapportons en pharmacie les médicaments périmés et ne les jetons pas dans le réseau d'eaux usées

Douche

39%
Prenons des douches rapides et mettons des économiseurs d'eau.

WC

20%
Installons des chasses double débit et diminuons le nombre de chasses, ou passons aux toilettes sèches ! Insérons une bouteille d'eau pleine dans le réservoir pour diminuer le volume des chasses.

Cuisine

7%
Préférons le lave-vaisselle ou utilisons une baignoire. Récupérons l'eau de lavage des légumes pour nos plantes.

Maison

6%
Faisons la chasse aux fuites !

COMMENT RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'EAU?

Par: Les Mins - Deux minimalistes québécois | www.LesMins.blog

SALLE DE BAIN

1. Prenez une courte douche au lieu d'un bain
2. Utilisez un shampoing en barre
3. Fermez le robinet lors du brossage des dents



4. Ne faites la lessive que si le bac à linge est plein
5. Diminuez le volume d'eau utilisé par votre toilette*
6. Optez pour une toilette compostable



*En plaçant une brique dans le réservoir d'eau de celle-ci

MAISON / EXTÉRIEUR

12. Équipez vos robinets/douches d'économiseurs d'eau
13. Colmatez les fuites ou placez une chaudière
14. Optez pour la piscine municipale



15. Collectez l'eau de pluie pour arroser le jardin
16. Utilisez du paillis pour retenir l'humidité
17. Lavez à sec ou avec peu d'eau



CUISINE

7. Lavez fruits, légumes & vaisselle dans une baignoire
8. Placez une carafe d'eau fraîche au frigo
9. Favorisez le lave-vaisselle & ne préincez pas la vaisselle



10. Faites cuire vos légumes à la vapeur
11. Récupérez l'eau de cuisson pour le jardin



USAGE INDIRECT

18. Achetez des vêtements de seconde main
20. Favorisez des aliments moins gourmands en eau

Jeans en coton (10 850 L)

Bottes en cuir (4 500 L)



Chocolat (17 196 L*)

Amandes (16 095 L)

Boeuf (16 414 L)

Pistaches (11 363 L)



Porc (5 992 L)

Poulet (4 232 L)

Arachides (3 947 L)

Figues (3 350 L)

Oeufs (3 296 L)

Tofu (2 523 L)

Fiz (2 497 L)

Avocats (1 981 L)

Pois (1 971 L)

Pain (1 608 L)

Pommes (822 L)

Patates (287 L)

Smartphones (2 700 L)

Ordinateur portable (27 600 L)

Smartphones (2 700 L)

Ordinateur portable (27 600 L)

Smartphones (2 700 L)

Smartphones (2 700 L)

*Volume d'eau pour produire 1 kg

Pour plus d'infos et d'autres trucs écolos, consultez notre site web: www.LesMins.blog

Les icônes proviennent du site web www.Plasticom.com et les auteurs respectifs sont: Freepik (Logo Facebook, #1-6, #9, #11-12, #14, #16-17, Jeans), Mac, Amanda, Figue, Tofu, Arachide, Fiz, Patate, smallbusiness (#7), Flat Icons (Planète, #8), Dini Kazak (#10), zrip (#13), Icon Pond (#15), Smashicons (Chocolat, Boeuf, Porc, Poissons, Oeuf, Pistache, Avocat, Pain, iPhone) et PawsandB (Bottes).

Des solutions pour maintenant



Podcast en accès libre sur :
Spotify, iTunes & Soundcloud



#17 Pouvoir voler en 2050 : quel avenir pour l'aviation ?

Industrie de pointe à l'impact climatique négligeable pour ses défenseurs, lubie d'ultra-riches rompus à l'exercice de minimiser leurs émissions pour ses détracteurs, l'aviation génère des avis clivants. L...



août 2021 · 20 min 24 s



#16 Convention citoyenne, démocratie participative et climat

Ce mois-ci, TIME TO SHIFT s'intéresse à la Convention Citoyenne pour le Climat. Non pas à son résultat, et à la transposition ou non, des 149 propositions dans la loi. Nous faisons le point sur le...



juil. 2021 · 21 min 25 s



#15 Nucléaire en Asie et ex-URSS : qui poursuit, qui ralentit ?

Voici notre 2ème épisode consacré aux politiques du nucléaire à l'international. De la Biélorussie au Japon, quels gouvernements misent sur l'atome dans leur politique énergétique, lesquels...



juin 2021 · 13 min 54 s



#14 Catastrophes naturelles et changement climatique : l'urgence d'un régime d'indemnisation solide

D'ici à 2050, le coût des sinistres devrait augmenter de 50% d'après un rapport du Sénat. Près de 6 français sur 10 sont déjà concernés par le risque climatique et la fréquence des événements...

Des solutions pour maintenant



Site internet pour proposer ou trouver un employeur engagé sur la question climatique



À quel point ma ville est-elle résiliente face aux défis environnementaux ?

Merci !

Demandez une conférence des Shifters !

Conférence Grand Public

12 leviers d'action à l'échelle individuelle !

Conférence Etudiants / Entreprises

Le changement climatique va affecter votre carrière !
Découvrez pourquoi !

Homo-Sapiens x CO₂

Les liaisons dangereuses

Bien comprendre pour décider d'agir !

Conférence pour les Lycées

Développer une compréhension commune
pour transformer notre Lycée !

**Résilience
des Territoires**

**Décarboner
l'administration publique**

**Comment soigner
durablement demain ?**

Pour aller plus loin !



**Demandez une autre
conférence des Shifters !**



**Inscrivez-vous pour
suivre notre actualité !**

Et maintenant :

