



(Mise à jour : YB 25/08/10)

## Réduire nos émissions de gaz à effet de serre dans la vie quotidienne

### Calculer ses émissions de Gaz à effet de serre

En France nos émissions de gaz à effet de serre (GES) représentent environ 10.2 tonnes d'équivalent Co2 par an et par personne.

Pour stabiliser le réchauffement climatique à un maximum de plus 2° - limite fixée par de nombreux climatologues pour éviter le pire, c'est-à-dire un emballement du réchauffement climatique-, il faut impérativement diminuer d'un facteur quatre nos émissions de gaz à effet de serre.

Pour calculer ces émissions, on fait appel en général à un calculateur en ligne sur internet.

L'ALE et le Grand Lyon ont construit un partenariat avec le site « Le climat entre nos mains ». Celui-ci permet de calculer son « empreinte carbone », de trouver les meilleures solutions pour diminuer celle-ci, et d'échanger avec d'autres participants : [www.leclimatentrenosmains.org/](http://www.leclimatentrenosmains.org/)

Sur ce site il vous est facile d'estimer les émissions de GES liées à vos habitudes de vies. On y retrouve : les transports, l'habitat, l'alimentation, la consommation, les loisirs...

Réduire ses gaz à effet de serre est un vaste sujet et il n'est pas facile d'avoir une approche rigoureusement exacte de tel ou tel facteur d'émissions : autant il nous est relativement facile de connaître le nombre de kilomètres que nous parcourons par an en voiture et en train, et d'en estimer les émissions en fonction de la consommation de carburant, autant il nous est plus aléatoire de connaître les émissions liées à nos achats d'objets ou de nourriture, de nombreux paramètres entrant alors en compte : composition du produit, énergies grises, mode de production, transport nécessaire, déchets en résultant, énergie consommée lors de l'utilisation etc.

Néanmoins ces calculs d'émissions nous renseignent utilement sur le degré « carboné » de nos habitudes de consommation et permettent d'agir concrètement pour le climat en choisissant les meilleures solutions propres à chacun d'entre nous.

Testez vous sur [www.leclimatentrenosmains.org/](http://www.leclimatentrenosmains.org/), et rejoignez « Les Grand Lyonnais Pour le Climat », un groupe social engagé dans la réduction des émissions de gaz à effet de serre et faites partie des Héros Ordinaires !

### Diminuer ses émissions de gaz à effet de serre, quelles solutions, quelles actions ?

S'il n'y a pas une solution universelle répondant à tous les cas de figure, un peu de bon sens, appliqué à bon escient aura des résultats concrets dans la plupart des cas.

L'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise – ALE- vous propose d'établir un plan d'actions simple, avec, par grandes thématiques, des propositions d'actions et des adresses locales (Grand Lyon et Rhône) utiles pour les réaliser.

Ces propositions d'actions sont facilement réalisables, et à la portée de tous les budgets. Ces actions concrètes et efficaces permettent de diminuer nettement vos émissions de GES tout en améliorant votre qualité de vie (habitat, santé).

**Annuaire de l'éco-consommation**

Cet annuaire recense plus de 1100 adresses sur la région Rhône-Alpes : plus de 400 adresses sur Lyon et sa région vous sont proposées pour une consommation durable, avec des produits de qualité, bons pour la santé, l'économie locale, la planète, et sobres en carbone... Vous pouvez le consulter ou le télécharger sous une version PDF sur la page Eco-consommation de notre site internet : [www.ale-lyon.org](http://www.ale-lyon.org)

N'hésitez pas à nous contactez et à joindre un de nos conseillers pour plus d'informations.

**Propositions d'actions « réduction carbone »!:**

**Transports**

Actions	Adresses utiles	Problématiques
<p>Je me rends au travail/à l'école à pied à vélo ou en transports en commun.</p>	<p>Liste des différents sites internet relayant des alternatives de transport :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.multitud.org/">http://www.multitud.org/</a> : portail multimodal : toute l'info, tous les horaires, tous les itinéraires, tous les transports en commun (métro, bus, tram, train etc.) sur la grande région lyonnaise.</li> <li>- <a href="http://www.velov.grandlyon.com/">http://www.velov.grandlyon.com/</a> : les vélos en location répartis sur plus de 300 stations de Lyon, Villeurbanne, Caluire et Vaulx-en-Velin.</li> <li>- <a href="http://www.grandlyon.com/le-velo.53.0.html">http://www.grandlyon.com/le-velo.53.0.html</a> : plan téléchargeable des pistes cyclables du Grand Lyon.</li> <li>- <a href="http://www.pignonsurrue.org/">http://www.pignonsurrue.org/</a> la maison du vélo, info, animation, atelier réparation. 10 rue Saint-Polycarpe 69001 Lyon , 04 72 00 23 57.</li> <li>- <a href="http://www.grandlyon.com/index.php?id=1274">http://www.grandlyon.com/index.php?id=1274</a> : Plan de déplacement scolaire ou comment aller à l'école du bon pied : Pedibus® et Cyclobus, Mission agenda 21 du Grand Lyon 20 rue du Lac 69003 Lyon Tél : 04 26 99 38 71</li> <li>- <a href="http://www.autolib.fr">www.autolib.fr</a> : site d'auto-partage sur Lyon.</li> <li>- Site de covoiturage : <a href="http://www.laroueverte.com/">http://www.laroueverte.com/</a> , <a href="http://www.covoiturage.fr">http://www.covoiturage.fr</a>, <a href="http://www.envoituresimone.com/">http://www.envoituresimone.com/</a>, <a href="http://www.123envoiture.com/">http://www.123envoiture.com/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les déplacements représentent 29% des émissions de gaz à effet de serre du Grand Lyon. Elles sont dues en grande partie aux voitures particulières.</li> <li>- Et surtout 60% des déplacements effectués en véhicules particuliers sur l'agglomération font moins de trois kilomètres.</li> <li>-Sur ces petits trajets ou le moteur reste froid on peut consommer jusqu'à deux fois plus que la normale sur le premier kilomètre.</li> <li>-On marche de moins en moins, notamment les écoliers ce qui accentue les problèmes de santé : obésité ...</li> </ul>

## Habitat

Actions	Adresses utiles	Problématiques
J'installe un thermomètre pour contrôler la température de mon logement à 19 °C.	Un thermomètre pour le salon à 19°  Un autre pour les chambres : 17° ça suffit.	A partir de 19° chaque degré supplémentaire de chauffage entraîne une augmentation de ma facture de 7% ...
Pour faire le point sur mes factures, mes abonnements, les économies possibles, les travaux d'amélioration thermique ou l'équipement en énergie renouvelable, je consulte mon Espace Info Énergie	Espace Info Energie : contactez un conseiller énergie de l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise.  Tel : 04 37 48 25 90 ou par internet <a href="mailto:info@ale-lyon.org">info@ale-lyon.org</a>	Augmentation du prix de l'énergie, sensation d'inconfort (logement mal isolé, humide...)...  Diminuer ses consommations d'énergie, sa facture, préserver le climat et gagner en confort c'est possible. Votre conseiller énergie est là pour vous aider à trouver la solution adaptée à votre logement. Service gratuit et indépendant financé par l'ADEME et les collectivités locales.
Je fais mes courses sans voiture dans mon quartier.	Consultez notre annuaire de l'éco-consommation pour connaître toutes les adresses et les bons plans sur votre commune ou votre quartier.	Un aller retour de 18 km en voiture pour faire ses courses (entre le centre et la périphérie de Lyon par exemple) génère 1,6 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre par kilos de marchandise que le trajet pour importer 1 kg de fruits et légumes depuis l'Espagne.  Consommer dans son quartier, dans sa commune c'est aussi participer à la préservation de la vie de quartier, à l'emploi local et au lien social.

## Alimentation

Actions	Adresses utiles	Problématiques
Je mange moins de viande et de produits animaux.	-J'en profite pour (re)découvrir une alimentation saine et équilibrée et pour goûter aux plaisirs de la cuisine végétarienne : on ne compte plus le nombre de sites internet proposant des idées de recettes.  -L'annuaire de l'éco-consommation propose de nombreux restaurants ou points de vente de produits sans viande, ou permettant une alimentation équilibré peu carnée : l'association de céréales et de légumineuses remplace avantageusement la viande.  -Je réduis la part de la viande dans mes menus comme dans de nombreux plats traditionnels où la viande était en petite quantité.  -Je consomme de préférence de la viande biologique : de meilleure condition d'élevage et qui bénéficie d'une nourriture en grande partie produite sur l'exploitation. Cela contribue également à préserver l'agriculture paysanne dans nos régions.	Une consommation excessive de viande a de lourdes conséquences sur la planète, le climat, et l'humanité. Notre consommation de viande dans les pays riches a doublé depuis 60 ans. Alors qu'un milliard de personnes souffrent de la faim, le bétail mondial consomme à lui seul une quantité de nourriture équivalente aux besoins caloriques de 8,7 milliards d'humain. Pour nourrir ce bétail il faut importer massivement des produits agricoles ; des tourteaux de soja par exemple, bien souvent issus d'OGM et responsables de déforestation en Amérique du Sud. Plusieurs études placent l'élevage comme responsable de la plus grande partie des émissions de GES : en plus des émissions de méthane (CH4) des ruminants, le changement d'affectation des sols (déforestation) émet des quantités conséquentes de Co2.  Mais ne doit-on pas se poser la question aussi en termes de santé humaine? La consommation excessive de viande augmente fortement les risques de maladie cardio-vasculaire, de certains cancers, et l'obésité...
Je consomme local et de saison	-Consultez notre annuaire de l'éco-consommation pour connaître toutes les adresses et les bons plans : marchés de producteur, magasins de produits de saison, distribution de paniers etc	A force de se voir proposer sur les étales un peu toutes sortes de fruits et légumes à tout moment de l'année on finit par s'y perdre. Ces fruits et légumes ont bien souvent parcourus des milliers de kilomètres pour arriver dans notre assiette ou proviennent de serres chauffées. Les premières régions de production de la tomate en Europe

	<p>-Je consulte le calendrier des fruits et légumes de saison téléchargeable sur la page « foire aux questions » éco-conso de notre site internet</p> <p>-Et sinon : y a t-il une Amap dans mon quartier?</p>	<p>sont l'Espagne et la Hollande (hors sol sous serre). En France, la Bretagne en est la première région de production. Ces produits génèrent une consommation très importante d'énergie - il faut un peu moins d'1kg de pétrole pour produire 1 kg de tomate sous serre, et ces aliment n'ont plus de goût</p> <p>Consommer un fruit de saison (et local) peut réduire de 3 à 15 fois les impacts dus aux transports et de 10 fois la consommation d'énergie (tomate sous serre)</p>
--	---	---

## Électroménager

Actions	Adresses utiles	Problématiques
<p>J'adopte une utilisation raisonnée de mes appareils.</p>	<p>-Je pense à éteindre ordinateur, télévision et autres appareils si je ne m'en sers pas.</p> <p>-Je fais attention aux veilles et aux consommations cachées : chargeurs divers qui restent branchés en permanence par exemple.</p>	<p>L'énergie la moins chère est celle que l'on ne consomme pas !</p> <p>Depuis plusieurs années l'augmentation importante des appareils électriques des ménages a largement contribué à l'augmentation de la facture d'électricité : ordinateurs, chargeurs, modems, écrans plat, frigos américain...</p> <p>Et certaines nouvelles pratiques comme le téléchargement sur internet sont très énergivores : par exemple un ordinateur allumé quasi en permanence consomme l'équivalent d'une personne par an (soit environ 1000kw/h)</p> <p>Ce qui amène à s'interroger sur ce qui compte vraiment dans la vie, ce qui implique d'apprendre à dire non et oblige à remettre en cause le dogme dominant bonheur = consommation.</p>
<p>J'achète des appareils, adaptés à mes besoins et performants.</p>	<p>-Je choisis le bon dimensionnement pour mon réfrigérateur ou ma machine à laver par exemple.</p> <p>-J'achète des produits de qualités qui me dureront de nombreuses années.</p>	<p>Le réfrigérateur est souvent l'appareil le plus énergivore d'un foyer car il marche en continue.</p> <p>Surdimensionné, il représentera une part importante de la facture d'électricité.</p> <p>Lors de l'achat choisissez un modèle de petite dimension et consultez l'étiquette énergie.</p>

## Déchets

Actions	Adresses utiles	Problématiques
<p>J'évite les produits sur-emballés.</p>	<p>-Lors de mes achats je choisis des produits peu emballés, à la coupe ou en vrac et j'évite barquettes plastiques et autres emballages superflus qui font déborder ma poubelle.</p> <p>-Je consulte l'annuaire de l'éco-consommation pour trouver des points de vente directe proches de chez moi.</p> <p>-De nombreux magasins bio proposent des produits en vrac : on gagne sur deux tableaux : pas d'emballage et le prix au kilo est moins cher !</p>	<p>Nos poubelles débordent ! Notre consommation augmentant sans cesse nous produisons aujourd'hui environ 400 kg de déchets par personne par an et environ 200 kg d'encombrants divers.</p> <p>Que ce soit pour la collecte ou le traitement des déchets (incinération, enfouissement), cela représente un coût toujours plus important pour la collectivité (6,85 milliards d'euros/ans), et pour l'environnement. A tel point que certaines communes vont établir à titre expérimental une taxation au poids des poubelles.</p>

<p>Je mets en place un compost ou un lombricompost.</p>	<p>Que ce soit dans mon jardin, dans la cour de mon immeuble, sur mon lieu de travail je peux facilement installer un bac à compost.</p> <p>Aujourd'hui on peut même installer un lombricompost en appartement ou sur un balcon.</p> <p>Plus d'informations: sur :  <a href="http://www.lescompostiers.org">http://www.lescompostiers.org</a>  <a href="http://www.ruedelanature.fr">http://www.ruedelanature.fr</a></p>	<p>Que ce soit en réduisant les déchets à la source, en triant, (recyclage) ou en compostant, nous pouvons largement diminuer le volume de nos poubelles. Et ainsi éviter un traitement des déchets toujours plus coûteux et menaçant pour notre santé (pollutions des eaux, de l'air etc)</p>
<p>Je mets l'autocollant STOP PUB de l'ALE sur ma boîte aux lettres</p>	<p>Appelez nous pour recevoir un autocollant stop-pub :04 37 48 22 42</p>	<p>Nous recevons en moyenne 40 kg de publicité dans nos boîtes aux lettres ... un gâchis facilement évitable avec un simple autocollant.</p>

<h2 style="text-align: center;">Vêtement</h2>		
Actions	Adresses utiles	Problématiques
<p>Je choisis des vêtements de bonne qualité et durable .</p>	<p>Je consulte l'annuaire de l'éco-consommation : vous trouverez toutes les bonnes adresses, les magasins proposant des vêtements issus du commerce équitable, éco conçus mais aussi les adresses des 'recycleries' et autres enseignes où s'habiller à moindre coût.</p>	<p>Sur la durée, même s'ils sont souvent plus chers à l'achat, les vêtements de qualité reviennent meilleur marché.</p> <p>Un prix plus élevé se justifie si le vêtement convoité est plus solide, plus pratique, plus économe en énergie et/ou s'il favorise les emplois dans la région.</p>
<p>Je privilégie des habits de la filière équitable et/ou locale</p>		<p>Consommer des produits issus du commerce équitable et durable, des produits locaux c'est privilégier de meilleures conditions de production (environnementales et sociales) et favoriser une économie et des emplois locaux.</p>

<h2 style="text-align: center;">Loisirs</h2>		
Actions	Adresses utiles	Problématiques
<p>Je pars en vacances sans ma voiture</p>	<p>De nombreux moyens de transport en commun existent au départ de Lyon. Pour préparer ses congés et ses week-ends voici quelques sites indispensables :</p> <p>-<a href="http://www.changerdapproche.org">www.changerdapproche.org</a> : la plus grande base de données européenne pour la mobilité douce et l'écotourisme en montagne ;</p> <p>-<a href="http://www.multitud.org/">http://www.multitud.org/</a> : portail multimodal de l'agglomération lyonnaise : toute l'info, tous les horaires, tous les itinéraires, tous les transports en commun (métro, bus, tram, train etc.) ;</p> <p>- <a href="http://www.pignonsurrue.org/">http://www.pignonsurrue.org/</a> la maison du vélo, info, animation, atelier réparation. 10 rue Saint-Polycarpe 69001 Lyon , 04 72 00 23 57.</p> <p>-La Région Rhône- Alpes (destination importante pour les habitants du grand Lyon) possède un important réseau de lignes de chemin de fer . Plus d'informations <a href="http://www.ter-">http://www.ter-</a></p>	<p>Les déplacements de tourisme représentent une part très significative de l'ensemble des déplacements. Dans les Alpes par exemple, on estime que les flux touristiques représentent en moyenne 20 % des flux journaliers quotidiens. On sait par ailleurs que 80 % des déplacements des loisirs des français s'effectuent en voiture.</p> <p>Le bilan carbone d'une station de ski montre que 74% des émissions de CO2 sont dues aux modes de déplacement des vacanciers.</p> <p>A pied, en vélo, en train prenons le temps de redécouvrir un tourisme de proximité, à taille humaine, convivial et loin des bouchons</p>

	<p><a href="http://sncf.com/Images/Rhone_Alpes/Tridion/D%C3%A9couvrez%20RA%20mag_tcm31-27886.pdf">sncf.com/Images/Rhone_Alpes/Tridion/D%C3%A9couvrez%20RA%20mag_tcm31-27886.pdf</a>  <a href="http://www.coriding.com">-http://www.coriding.com</a> site de covoiturage à destination des stations de ski :                  -De nombreuses associations du Grand Lyon proposent des départs en bus pour la pratique de loisirs en plein-air (balade, randonnée, alpinisme, ski etc), elles sont souvent affiliées à la Fédération Française de Randonnée (FFR): <a href="http://ffrp-rhone.fr">http://ffrp-rhone.fr</a></p>	
<p>Je renonce à prendre l'avion à des fins touristiques pour l'année à venir.</p>	<p>C'est l'occasion de revoir notre modèle et notre approche du voyage. Le voyage peut commencer en bas de chez nous.</p> <p>C'est la possibilité de (re)découvrir un tourisme authentique de proximité et durable.</p> <p>La région Rhône- Alpes nous propose de nombreuses richesses accessibles en transport en commun.</p>	<p>Le transport aérien est en constante augmentation proposant des destinations lointaines à moindre coût (aidé en cela par des subventions et la faible taxation du kérosène). Ses nuisances et les émissions de gaz à effet de serre le sont également, en tout logique.</p> <p>Un aller retour Lyon/Fez - au Maroc -entraîne environ l'émission d'une tonne de co2 par passager ; un aller retour Lyon - la Réunion en génère 5,87 tonne et un voyage vers l'Australie environ 11 tonnes !</p> <p>Dans ce domaine peu d'adaptations sont possibles, si nous voulons économiser l'énergie et stabiliser le climat il faut adopter un comportement sobre</p>

Pour aller plus loin :

- <http://www.rac-f.org/>
- [-http://www.eco-sapiens.com/pdf/labels-eco-consommation.pdf](http://www.eco-sapiens.com/pdf/labels-eco-consommation.pdf)
- [-http://ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats](http://ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats)
- « Manger bio c'est pas du luxe » Lillyan Le Goff. Edition terre vivante.

et n'hésitez pas à venir consulter notre Centre de Ressources et de Documentations et à consulter nos fiches sur l'éco-consommation en ligne sur notre site internet :[www.ale-lyon.org](http://www.ale-lyon.org)