

# Climat

Arrête d'en faire des  
**t<sup>CO<sub>2</sub></sup>onnes!**

Le réchauffement  
climatique, on arrête d'en  
faire des tonnes, on agit.

Découvrez notre checklist  
de 16 actions concrètes  
pour le climat.



**écoconso**

## Moins 50% de gaz à effet de serre d'ici 2030 ?

C'est ce qu'on doit viser pour limiter le réchauffement climatique à maximum 1,5°C. Un sacré défi : ça signifie passer de 12 à 5,4 tonnes de CO<sub>2</sub> par personne et par an en Belgique.\*



### Un défi réaliste

Voici 16 actions à adopter progressivement pour atteindre cet objectif. Et découvrez un exemple de plan d'action sur 10 ans en dernière page.

### «Il n'y a pas que moi qui doit agir!»

Absolument. Pour limiter le réchauffement climatique à maximum 1,5°C, chacun a son rôle à jouer : citoyens, entreprises et pouvoirs publics. Plus d'infos sur [www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat).

\* En Belgique, on émet en réalité 16 tonnes de CO<sub>2</sub>/personne/an mais chacun peut agir individuellement sur 12 de ces tonnes.



Ma checklist climat

- Action #1 -

# Économiser le chauffage

**= 1000 à 1500  
kilos de CO<sub>2</sub> évités**  
par personne et par an





## Économiser le chauffage

= **1000 à 1500 kg de CO<sub>2</sub>**  
évités par personne et par an

Pour y arriver, on peut :

- Améliorer l'**isolation** de sa maison.  
C'est l'action prioritaire ! (= 500 à 1250 kg de CO<sub>2</sub> économisés\*)
- Installer un système de **chauffage économe** (pompe à chaleur, chaudière à condensation par ex.) (= 250 à 500 kg de CO<sub>2</sub> gagnés\*).
- Bien utiliser son chauffage : baisser la température la nuit et quand on sort, bien programmer le thermostat, éviter les courants d'air... (= 250 à 500 kg de CO<sub>2</sub> épargnés\*).

\* En moyenne par an et par personne

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**



Ma checklist climat

- Action #2 -

# Moins rouler en voiture

= **1000** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Moins rouler en voiture

= 1 000 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

On combine diverses solutions :

- Prendre plus souvent les **transports en commun** et faire les petits trajets **à pied ou à vélo**, voire en trottinette ou gyroroue.
- **Covoiturer**, que ce soit pour se rendre au travail, déposer les enfants à l'école, aller à un festival...
- **Télétravailler** 1 à 2 jours par semaine ou envisager de rapprocher son domicile de son travail (ou son travail de son domicile).
- Opter pour le **carsharing**. Quand on n'a pas de véhicule personnel, on est moins tenté de l'utiliser sans arrêt.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)



Ma checklist climat

- Action #3 -

# Mieux placer son argent

= **1 000** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par an et par 1000€ d'économies





## Mieux placer son argent

= 1000 kg de CO<sub>2</sub> évités par an et par 1000€ d'économies

Chaque euro placé sur un **compte d'épargne** produit 1 kg de CO<sub>2</sub>. \* Pour éviter de « laisser dormir » son argent dans une banque qui l'investit dans des activités néfastes pour le climat (exploitation des énergies fossiles par ex.):

- Se renseigner sur les **critères éthiques** de sa banque (et sa transparence).
- Investir dans des **projets bénéfiques** pour le climat et la société : coopératives citoyennes de production d'énergie verte, placements éthiques, crowdfunding d'innovations environnementales...

\* En moyenne.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)





Ma checklist climat

- Action #4 -

**Moins  
prendre  
l'avion**

**= 700 à 2500  
kilos éq CO<sub>2</sub> évités**  
par personne et par an





## Moins prendre l'avion

= 700 à 2500 kg éq CO<sub>2</sub> \*  
évités par personne et par an

Éviter un vol moyen (A/R Bruxelles-Barcelone par ex.) permet d'économiser 700 kg de CO<sub>2</sub>. Pour un vol long (A/R Bruxelles-New-York), ce sont même 2500 kg de CO<sub>2</sub> qu'on épargne.

Pas besoin de renoncer complètement aux voyages lointains mais **on les espace**:

- Passer d'un vol moyen tous les ans à un vol moyen tous les 2-3 ans.
- **Ou** faire un vol long tous les 8 ans au lieu de tous les 4 ans.

\* Des facteurs aggravent l'impact sur le climat (traînées de condensation, formation d'ozone...). Pour utiliser une unité commune, on les chiffre en équivalent CO<sub>2</sub> (éq CO<sub>2</sub>).

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**



Ma checklist climat

- Action #5 -

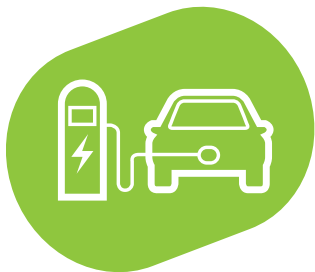
**Choisir une  
petite voiture,  
si possible  
électrique**

**= 500 à 1000**

**kilos de CO<sub>2</sub> évités**

par voiture et par an





## Choisir une petite voiture, si possible électrique

= 500 à 1000 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par voiture et par an

Si on remplace tout le parc automobile belge par des voitures électriques, on n'aura rien gagné en embouteillages, occupation de l'espace, utilisation des ressources... Mais on peut :

- **D'abord réduire** l'usage de la voiture (voir action #2).
- **Ensuite** utiliser une **voiture électrique** pour les kilomètres restants.

On la choisit alors petite et légère (pas un SUV de 2 tonnes !) et on la **recharge à l'électricité verte** et hors des pointes de consommation (surtout de 17h à 21h).

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**

Ma checklist climat

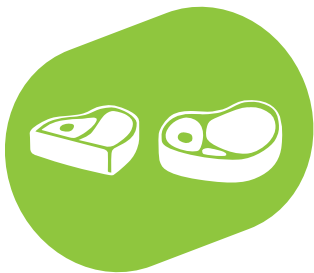
- Action #6 -

# Manger moins de viande

= **500** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Manger moins de viande

= 500 kg de CO<sub>2</sub> évités par personne et par an

Manger moins de viande, c'est meilleur pour la santé, l'environnement, le portefeuille et le goût.

- On commence par adopter le « **jeudi veggie** » et **revisiter ses classiques** (quiches, pâtes, pizza) en version végétarienne.
- On **réduit la taille des portions** de viande progressivement.
- L'idéal : manger de la viande rouge **maximum une fois par semaine**. On évite ainsi 500 kg de CO<sub>2</sub> par an.

Avec le budget économisé, on achète de la viande de qualité, locale et bio, d'autant plus savoureuse.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)



Ma checklist climat

- Action #7 -

# Acheter moins

= **500** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Acheter moins

= 500 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

Produire un objet nécessite des matières premières et consomme de l'énergie. Alors avant d'acheter, quelques réflexes :

- **Se demander si on a vraiment besoin** d'un t-shirt de plus, d'un autre robot de cuisine, d'une babiole fabriquée à l'autre bout de la planète...
- **Emprunter ou louer**, surtout ce qu'on n'utilise pas souvent (outils de bricolage ou de jardinage, tenue de cérémonie, voiture...).
- **Faire soi-même**, idéalement à partir de ressources locales ou de récup' (conserves d'aliments, produits d'entretien, lingettes, cadeaux...).

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**





Ma checklist climat  
- Action #8 -

# Économiser l'énergie (hors chauffage)

**= 350 kilos  
de CO<sub>2</sub> évités**  
par personne et par an





## Économiser l'énergie (hors chauffage)

= 350 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

On économise l'énergie avec **des appareils performants et des gestes simples** :

- S'équiper d'un chauffe-eau économe (classe A ou A+) et consommer **moins d'eau chaude** (par ex. prendre des douches rapides).
- Choisir un four et des taques de **cuisson** efficaces et mettre un couvercle sur ses casseroles quand on cuisine.
- Acheter des **électroménagers** de classe A+ ou supérieure et bien les utiliser (par ex. laver son linge à 30°C et le faire sécher à l'air libre).
- Couper les appareils en **veille** et installer des **LED**.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)



Ma checklist climat

- Action #9 -

# Réduire son empreinte numérique

= **350** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Réduire son empreinte numérique

= 350 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

Si le secteur informatique était un pays, il serait le 3<sup>e</sup> plus gourmand en énergie, (7% de la consommation mondiale).

Que faire ?

- **Garder** ses appareils électroniques **longtemps**. Leur fabrication nécessite énormément de matières premières (métaux rares notamment), de produits chimiques, d'eau et d'énergie.
- Consommer **moins de données** (regarder des vidéos en basse définition, ne pas « traîner sur Youtube »...).
- **Trier ses emails** et effacer les messages lourds.

Et on pense à se déconnecter de temps en temps. Ça fait du bien !

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)



Ma checklist climat

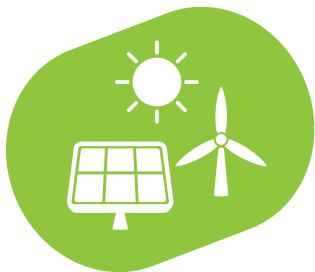
- Action #10 -

# Opter pour des énergies renouvelables

= **300** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Opter pour des énergies renouvelables

= 300 kg de CO<sub>2</sub> évités par personne et par an

Qu'on soit propriétaire ou locataire, il y a différentes façons de s'approvisionner en électricité verte :

- Installer des **panneaux photovoltaïques** chez soi.
- Choisir le **fournisseur d'électricité verte** le mieux noté dans le classement de Greenpeace.
- Prendre des parts dans des **éoliennes citoyennes**.

On encourage ainsi le développement des énergies renouvelables.

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**



Ma checklist climat

- Action #11 -

# Acheter en seconde main

= **200** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Acheter en seconde main

= 200 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

Vêtements, meubles, ordinateurs, bijoux, vélos... La récup' est à la mode. Logique car c'est économique et écologique :

- On **réduit les déchets**.
- On **évite de produire un objet neuf**. C'est une sacrée économie de ressources. Par ex. : fabriquer un ordinateur nécessite autant d'énergie que la consommation d'électricité d'un ménage économe pendant un an !
- Si on achète dans un magasin d'**économie sociale**, on bénéficie souvent d'un produit de **meilleure qualité** qu'un « premier prix ». Et on soutient l'**emploi local**, grâce à la formation et à la réinsertion de personnes fragilisées.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)





Ma checklist climat

- Action #12 -

# Éviter le gaspillage alimentaire

= **175** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Éviter le gaspillage alimentaire

= 175 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

On jette de 15 à plus de 30 kg de nourriture par personne et par an. Or, la production et le transport de ces aliments ont nécessité de l'énergie. Que faire ?

- **Vérifier ce qui reste** dans le frigo et les armoires puis dresser une **liste de courses**.
- Faire ses courses sans avoir faim, **vérifier les dates** de péremption et acheter les justes quantités.
- Placer les aliments à consommer rapidement à l'avant du frigo, où on les voit facilement. Et les **ranger dans la bonne zone de froid**.
- Cuisiner les **restes**.

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)

Ma checklist climat

- Action #13 -

**Garder plus  
longtemps**

**= 150 kilos  
de CO<sub>2</sub> évités**

par personne et par an





## Garder plus longtemps

**= 150 kg de CO<sub>2</sub> évités par personne et par an**

On remplace trop vite ses objets et appareils. Un exemple ? On achète 60% plus de vêtements qu'il y a 15 ans mais on les garde moitié moins longtemps. Pour épargner 150 kg de CO<sub>2</sub>, on peut :

- Acheter moins mais de bonne qualité.
- Entretien ses appareils correctement pour limiter le risque de panne.
- Faire réparer les objets cassés au lieu de les remplacer. Les Repair Cafés proposent des séances de réparation gratuites et conviviales.
- Résister aux sirènes de la mode qui donnent envie de craquer pour les nouveautés alors qu'on est déjà bien équipé.

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**



Ma checklist climat

- Action #14 -

# Manger local, bio et de saison

= **80** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Manger local, bio et de saison

= 80 kg de CO<sub>2</sub> évités par personne et par an

Pour alléger le poids carbone de son assiette :

- **Vérifier la provenance** des aliments.
- Faire ses courses avec un calendrier des **fruits et légumes de saison** sous la main. On évite ainsi le chauffage de serres hors saison.
- **Manger bio.** L'agriculture bio produit moins de gaz à effet de serre que l'agriculture « conventionnelle ». Plus cher le bio ? Parfois. Mais on peut manger bio sans surcoût si on change un peu ses habitudes : cuisiner moins de viande, acheter en circuit court, préparer ses plats maison...

**Plus d'infos :**  
[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)



Ma checklist climat

- Action #15 -

# Acheter local

= **50** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Acheter local

= 50 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

Beaucoup de productions ont été délocalisées avec la mondialisation et la recherche permanente de coûts de fabrication moins élevés.

Bonne nouvelle : des nombreux artisans et entrepreneurs suivent la tendance inverse et veulent produire à proximité. On trouve **des producteurs locaux de meubles, de textiles, de vélos, de cosmétiques, de jouets...**

Acheter local :

- limite le transport ;
- favorise l'emploi et le savoir-faire local ;
- garantit de meilleures conditions de travail.

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**





Ma checklist climat

- Action #16 -

# Réduire les emballages et le plastique à usage unique

= **40** kilos  
de CO<sub>2</sub> évités

par personne et par an





## Éviter les emballages et le plastique à usage unique

= 40 kg de CO<sub>2</sub>  
évités par personne et par an

Emballages des aliments, barquettes de plats préparés, coque plastique autour de certains articles, vaisselle jetable, bouteilles en plastique, sacs jetables... Chaque kilo de plastique génère 2,5 kilos de CO<sub>2</sub>. Pour seulement quelques heures d'utilisation parfois. Quel gaspillage!

On préfère:

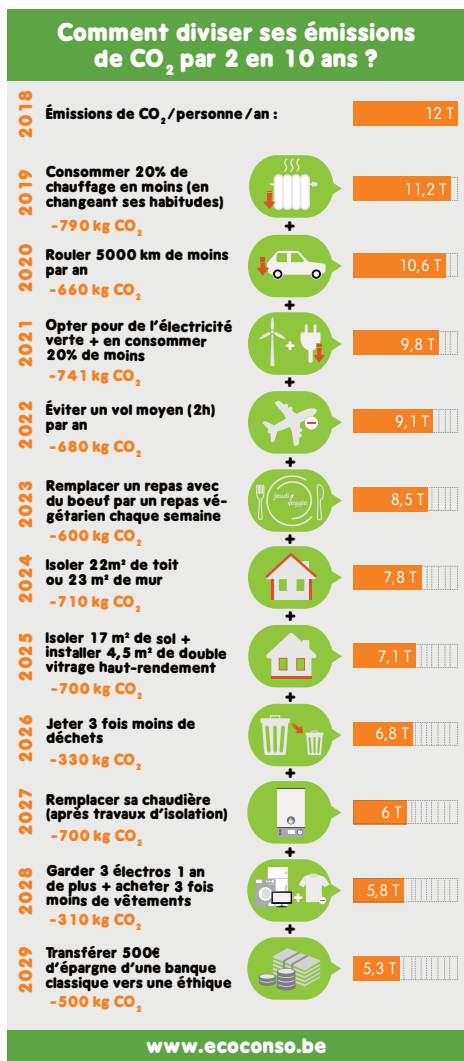
- **Acheter en vrac** dans les magasins spécialisés qui se multiplient.
- Remplacer les objets jetables par des **réutilisables** : gourde, tasse, sac réutilisable, boîte à pique-nique...

**Plus d'infos :**  
**[www.ecoconso.be/climat](http://www.ecoconso.be/climat)**



# Moins 50% de gaz à effet de serre d'ici 2030, est-ce vraiment possible grâce à ces actions ?

Oui. Voici un exemple de plan d'action sur 10 ans.



**écoconso** encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Vous avez des questions?  
Contactez-nous!



Plus d'infos :

**[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)**

Retrouvez-nous sur :



**écoconso**



Réalisation: écoconso (mai 2019)  
Éditeur responsable: Jean-François Rixen  
Rue Nanon 98 - 5000 Namur  
Imprimé avec des encres végétales  
sur du papier labellisé PEFC

