

# Quelle est réellement votre empreinte carbone?

On parle souvent de l'empreinte carbone. Mais concrètement que représente-t-elle dans notre quotidien, comment la calculer et surtout comment la réduire ?



Ph. Unsplash

Par Rédaction en ligne  
, le 29/01/2022 à 10:40

Ces dernières années, la notion d'empreinte carbone s'est peu à peu invitée dans nos quotidiens. Si vous réservez un vol en avion, vous avez ainsi la possibilité de payer un supplément pour compenser votre empreinte écologique. Même chose chez certains sites de vente en ligne, comme Zalando par exemple. Mais au-delà de nos déplacements et de nos achats en ligne, d'où viennent nos émissions de gaz à effet de serre ?

## L'empreinte carbone des Belges

Plusieurs études ont déjà tenté d'estimer l'empreinte carbone moyenne d'un Belge. Les résultats sont très différents et varient parfois du simple au double. Néanmoins, on estime que cette empreinte moyenne est de l'ordre d'environ 12 tonnes de CO<sub>2</sub>-équivalent par habitant. Les transports et l'alimentation sont les deux domaines qui ont le plus d'impact sur la planète. À eux seuls, ils représentent près de la moitié de notre empreinte carbone annuelle. Ils sont suivis de près par les dépenses énergétiques liées au logement, notamment au chauffage. Bien qu'il soit omniprésent dans la vie de la plupart d'entre nous, le numérique (streaming, recherches sur Internet, e-mail) arriverait loin derrière avec « seulement » 220 kg de CO<sub>2</sub>-équivalent par habitant.



## Comment réduire son empreinte ?

Pour réduire son empreinte carbone au quotidien, certains gestes nécessitent de mettre la main au portefeuille. Par exemple, en achetant une voiture moins polluante ou en faisant des travaux de rénovation dans sa maison en vue d'une meilleure isolation ou en installant une pompe à chaleur. Néanmoins, il est possible de faire de nombreux petits gestes qui ont également un impact, comme adopter une éco-conduite en voiture ou en réduisant la température de son chauffage de 1 à 2°C.

Le simple fait d'utiliser davantage un vélo par exemple. Selon une étude publiée dans Science Direct en avril 2021, les émissions globales en CO<sub>2</sub> émises par les cyclistes sont ainsi 84 % plus faibles que celles de ceux qui n'utilisent jamais leur bicyclette. Il en ressort que les émissions quotidiennes de CO<sub>2</sub> liées à la mobilité sont en moyenne de 3,2 kg de CO<sub>2</sub> par personne, dont 70 % proviennent des seuls trajets effectués à voiture.

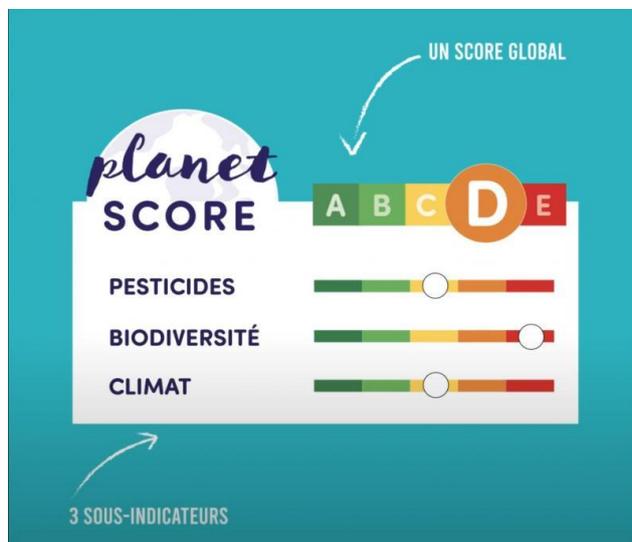
Le régime alimentaire a également un impact important. Fin 2021, une étude britannique réalisée par Uswitch a établi le top 10 des plats européens les plus gourmands en CO<sub>2</sub>. Un plat bien de chez nous, les carbonnades flamandes, arrive en deuxième position de ce classement. Une portion de ce mets belge produirait 11,2 kg de CO<sub>2</sub>. Préparer une carbonnade flamande est aussi énergivore que de conduire en voiture sur une distance de 47 km, révèle cette étude. La raison ? Elle contient du bœuf. En effet, l'élevage de bétail est responsable de 15 % des émissions de gaz à effet de serre. Devenir végétarien en mangeant des légumes locaux et de saison permettrait de réduire son bilan carbone de 2,2 tonnes par an. Tandis que manger de la viande uniquement le week-end ferait baisser notre bilan carbone de 91 kg de CO<sub>2</sub>.

## De plus en plus d'outils

Depuis quelque temps, les outils permettant de mesurer son empreinte carbone fleurissent sur le web. Depuis plusieurs années déjà, l'agence wallonne de l'air et du climat propose son propre calculateur, mais c'est loin d'être le plus intuitif. La fondation GoodPlanet ([www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)) permet de faire un diagnostic de vos émissions annuelles en quelques clics. Ce calculateur carbone se base sur vos voyages en avion, mais également en voiture, en train et en transports en commun. Il prend également en compte votre logement, vos déchets et votre alimentation de manière très complète.

## Vers un affichage de l'empreinte carbone sur les produits

Au-delà de calculer et d'obtenir son bilan carbone annuel, il existe de plus en plus d'outils permettant de mesurer l'empreinte environnementale de produits individuels comme les baskets (Carbonfact) ou les vêtements (Fashion Footprint Calculator). Des applications Android et iPhone permettent également de calculer et de réduire ses émissions. Gratuite, l'app Greenly calcule automatiquement l'impact de vos dépenses et propose des alternatives durables. À terme, on pourrait d'ailleurs voir apparaître un « Planet-Score » sur les produits alimentaires. À l'image du « nutri-score », cet indice au stade de projet se présente sous forme de score défini à partir d'une échelle de A à E et vise à informer le consommateur de l'empreinte carbone d'un produit alimentaire, grâce à un étiquetage facilement déchiffrable. Au final, peu importe le moyen, le plus important est que ces petits outils permettent de prendre conscience de son empreinte écologique au quotidien.



## Faut-il supprimer ses e-mails ?

On a toutes et tous déjà entendu ce conseil : « Supprime tes e-mails, c'est bon pour la planète ! ». Mais est-ce vraiment une bonne idée ? La production et la consommation numérique représentent 3,7 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Sachant que plus de 280 milliards de mails sont envoyés chaque jour dans le monde et que l'envoi d'un email possède une empreinte carbone moyenne de 4 grammes, l'addition peut s'élever à environ 410 millions de tonnes de CO2 par an. Mais supprimer ses mails entraîne aussi une consommation d'énergie. « En supprimant vos emails, vous utilisez votre ordinateur, le réseau, les serveurs, etc. Ce qui au final coûte plus cher d'un point de vue environnemental que de les stocker. La vraie solution, c'est surtout d'en envoyer moins », indique Frédéric Bordage, fondateur du collectif GreenIT. D'ailleurs, le collectif conseille sur son site de supprimer en priorité des gros fichiers comme des films ou des vidéos plutôt que de supprimer des milliers de mails de quelques dizaines de Ko.

<https://fr.metrotime.be/planete/quelle-est-reellement-votre-empreinte-carbone>