



# LE PETIT GUIDE DE L'ÉCOLO IMPARFAIT • E...

MAIS EFFICACE!

GREENPEACE



## Au supermarché, vous hésitez devant les pommes bio sous plastique?

**Vous souhaitez manger moins de viande, mais on vous dit que le soja entraîne aussi de la déforestation ?**  
Entre injonctions contradictoires et culpabilité de ne pas en faire assez, réduire son empreinte écologique ou son empreinte carbone peut vite donner des maux de tête.

**Dans ce guide, nous allons vous aider à décrypter l'impact réel de nos pratiques quotidiennes et à prioriser les engagements les plus efficaces pour prendre soin de nous et de notre planète !**

Tout le monde peut, à son échelle, adopter un mode de vie plus durable et limiter son impact sur l'environnement. Mais c'est bel et bien aux États et aux entreprises qu'incombe en premier lieu la responsabilité de corriger le système actuel qui aggrave notre empreinte écologique et met en péril le monde vivant.

CHANGEONS NOS HABITUDES...  
ET LE SYSTÈME!

Greenpeace se bat pour exiger des responsables politiques et économiques qu'ils prennent des mesures rapides et drastiques pour faire face à l'urgence climatique. En faisant un don sur [faire-un-don.greenpeace.fr/ecolo-imparfait](https://www.greenpeace.fr/ecolo-imparfait), vous nous donnez les moyens d'agir.

## La répartition de l'effort climatique :



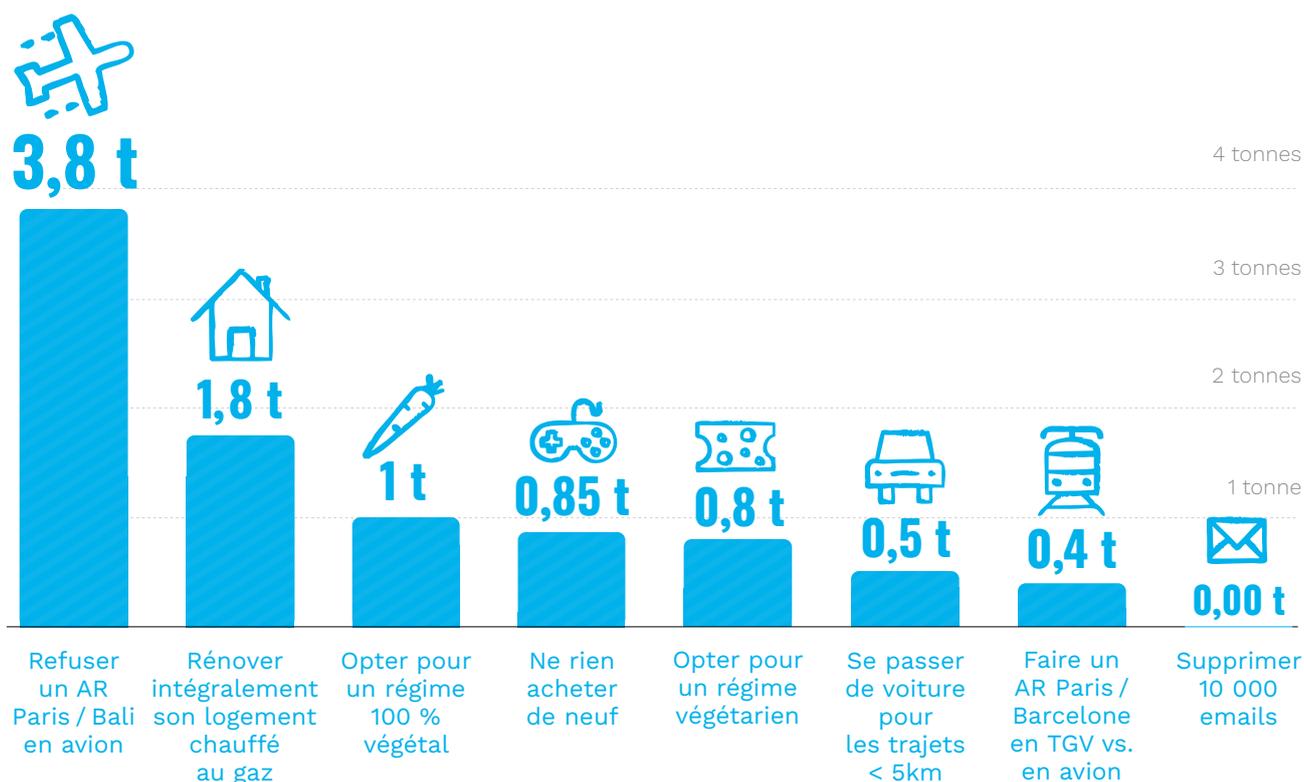
**AU MOINS  
70 %**  
> l'État et  
les entreprises\*

**JUSQU'À  
30 %**  
> les citoyennes  
et citoyens\*

\* Selon l'étude Faire sa part (2019) du cabinet Carbone 4, si chaque individu adoptait un mode de vie « héroïque » pour le climat.

# ÉCOGESTES

## QUELLES ACTIONS PRIVILÉGIER POUR LE CLIMAT ?



Ces économies sont réalisées sur les émissions en équivalent CO<sub>2</sub>.

Les émissions de CO<sub>2</sub> évitées sont mesurées par année. Les émissions de CO<sub>2</sub> évitées sont mesurées par année (sauf pour le voyage en avion) et par personne. Elles sont calculées par rapport à la consommation moyenne des Français-es.

Ce graphique compare l'effet sur le climat de différentes actions individuelles mais ne prend pas en compte les autres impacts, notamment sur la biodiversité, la consommation d'eau, la qualité de l'air, etc.

Sources et hypothèses : à retrouver sur [greenpeace.fr/gestes-ecologiques](https://greenpeace.fr/gestes-ecologiques)

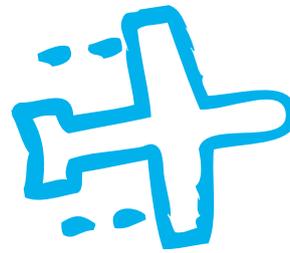


# ÉCOGESTES

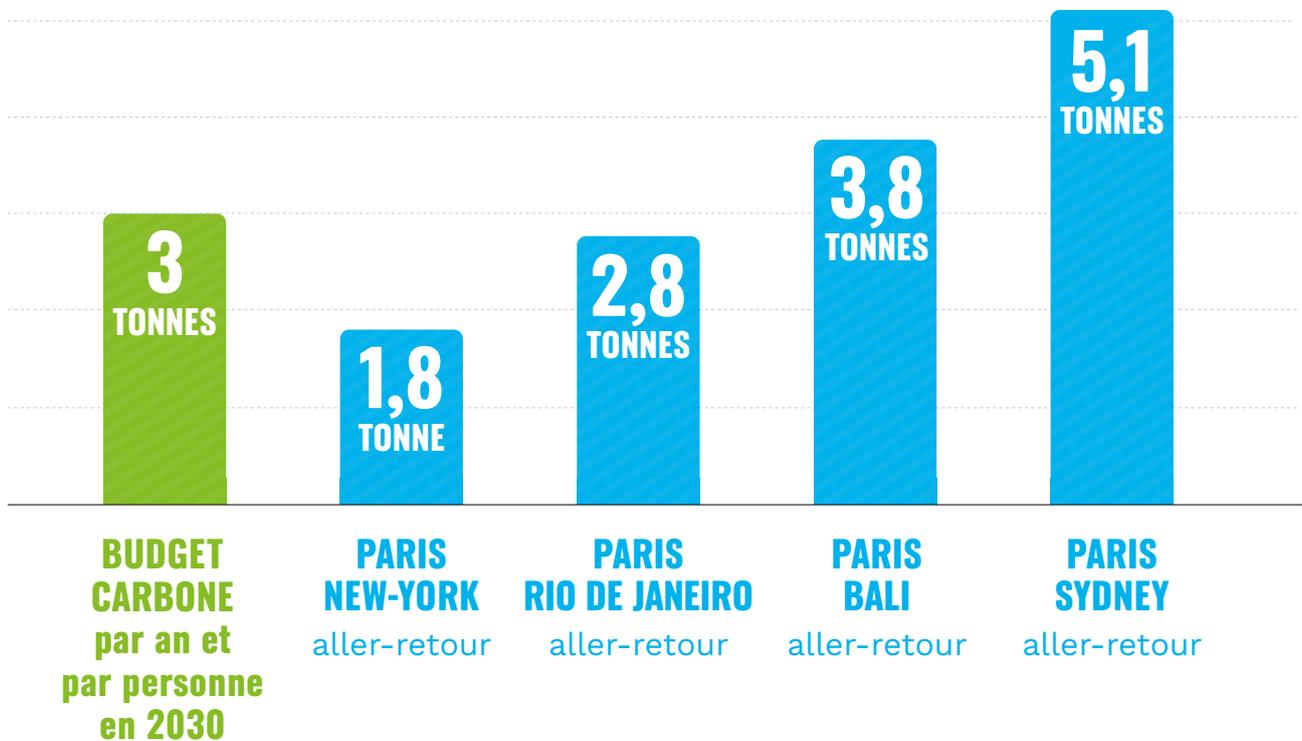
## VOYAGER EN AVION EN VAUT-IL VRAIMENT LA PEINE ?

D'après le dernier rapport du GIEC, nous avons jusqu'à 2030 pour réduire de moitié les émissions mondiales de gaz à effet de serre et éviter un emballement climatique.

Pour contenir la hausse des températures en dessous de 1,5 °C, l'humanité aurait un budget d'émissions de 25 Gt eqCO<sub>2</sub> d'ici 2030<sup>1</sup>. Si on rapporte cela au nombre d'habitants (environ 8,5 milliards), cela nous donne un ordre de grandeur de **trois tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> par an et par personne d'ici 2030**.



### Tonnes eqCO<sub>2</sub>/passager



Source : ADEME (avec impact de traînées).

# LOGEMENT

## ÇA CHAUFFE POUR LE CLIMAT !

**En France, logements et bâtiments sont responsables de près de 20 % des émissions<sup>2</sup> de gaz à effet de serre. Une grande partie de ces émissions pourrait être évitée avec une politique ambitieuse de rénovation de l'habitat. En commençant par les « passoires thermiques », ces logements mal isolés (étiquettes F ou G) et impossibles à chauffer. Cela nous éviterait de dépenser des fortunes en gaz ou électricité, et améliorerait notre santé.**

### Chauffons utile !

**Le chauffage représente 66 %<sup>3</sup> de notre consommation d'énergie à la maison.** Et c'est encore pire si votre logement est mal isolé. Voici des conseils pour limiter la surchauffe de votre porte-monnaie... et de la planète.

→ Fermez les pièces que vous chauffez, baisser le thermostat quand vous vous absentez. **Un léger frisson ? Enfilez un pull avant d'augmenter le chauffage :** un degré de moins dans la maison, c'est 7 %<sup>4</sup> de moins sur votre facture d'énergie.

→ Pour baisser encore sa facture d'électricité et de gaz, quelques astuces supplémentaires : réduire la durée (ou la température) de ses douches, utiliser le programme « éco » du lave-linge, installer des LED A++ dans toutes les pièces, dégivrer régulièrement son réfrigérateur, couvrir les casseroles pendant la cuisson...

### Encourageons les énergies renouvelables

Les énergies renouvelables sont des ressources inépuisables : soleil, vent, rivières... Elles sont produites localement, au niveau de l'habitation (chauffe-eau ou panneau solaire, puits provençal) ou du territoire (éoliennes en mer ou sur terre, bio-gaz, etc.). Elles se substituent aux énergies fossiles (fioul, gaz) et nucléaire.

**Si vous ne l'avez pas déjà fait, sachez que vous pouvez investir directement dans des projets citoyens d'énergie renouvelable avec [Énergie Partagée](#).**

DÉCOUVREZ NOS ASTUCES  
SUR [GREENPEACE.FR/  
GUIDE-ECONOMIES-ENERGIE](https://www.greenpeace.fr/guide-economies-energie)

# LOGEMENT



Un degré en moins  
dans la maison, c'est  
**7% DE MOINS**  
sur votre facture d'énergie.



Vous pouvez gagner  
jusqu'à  
**500 €**  
par an grâce aux  
économies d'énergie<sup>5</sup>.



## RÉNOVER INTÉGRALEMENT SON LOGEMENT

On parle de rénovation globale (ou performante) lorsque les travaux permettent d'atteindre le niveau « Bâtiment Basse Consommation » (BBC), qui correspond aux étiquettes A et B.

**Si vous êtes propriétaire, c'est l'une des actions les plus puissantes pour le climat que vous pouvez réaliser à votre échelle.**

Pour vous accompagner financièrement dans vos travaux, renseignez-vous sur le dispositif « Ma Prime Rénov ». Un conseiller du réseau FAIRE peut vous accompagner gratuitement dans votre projet : → [FRANCE.RENOV.GOUV.FR](https://FRANCE.RENOV.GOUV.FR)

## AGISSEZ AVEC GREENPEACE!

Ensemble, obligeons l'État à tenir ses promesses en termes de lutte contre les logements passoires, et à répondre ainsi à l'urgence sociale et climatique.

# TRANSPORT

## UN PEU DE VERT POUR LA ROUTE ?

**Le transport routier est le secteur qui participe le plus au dérèglement climatique. Sans parler de la pollution de l'air qui augmente les risques de cancer et de maladies cardiovasculaires et respiratoires. Heureusement, les alternatives au tout-voiture progressent partout sur le territoire.**

### **La voiture, c'est pas automatique !**

Si possible, privilégiez la marche à pied ou le vélo. Un petit bol d'air fait du bien et c'est excellent pour la santé. Les transports en commun sont aussi une très bonne alternative à la voiture (si vous avez un bon réseau près de chez vous).

### **Que faire lorsqu'on a besoin d'une voiture au quotidien ?**

#### **1. Évitez à tout prix les SUV**

Ils sont plus gourmands en carburant, plus dangereux, plus difficiles à garer, plus chers. Bref, un enfer.

#### **2. La voiture électrique, oui mais...**

Côté pile, la voiture électrique permet de réduire les émissions de CO<sub>2</sub>, le bruit et la pollution de l'air.

Côté face, la fabrication des batteries a un coût écologique, et la production d'électricité n'est pas neutre non plus. Surtout, il est essentiel de réduire le nombre de véhicules en circulation. L'électrification est donc loin d'être la solution miracle.

#### **3. Small is beautiful**

Choisissez un modèle le plus léger possible selon vos besoins, une petite citadine par exemple. En plus, c'est souvent moins cher ! Et si vous vous déplacez seule ou à deux, pourquoi ne pas opter pour une mini-voiture ? Elles pèsent moins de 500 kilos et peuvent monter à 80 km/h.

#### **4. Envisagez l'autopartage**

L'autopartage permet de partager un véhicule à plusieurs. On mutualise ainsi le coût environnemental et financier !

# TRANSPORT



**49 %**  
des trajets domicile-travail  
de moins de 1 km sont  
faits en voiture<sup>6</sup>.



Le transport  
routier représente  
**30 %**  
des émissions de gaz  
à effet de serre sur  
le territoire français<sup>7</sup>.



## VOYAGEZ LES PIEDS SUR TERRE !

La publicité et les subventions en faveur du secteur aérien ont contribué à changer totalement la perception des voyages et des vacances. Et si on renouait avec les voyages en train (avec de la place pour ses jambes et une arrivée directement en centre-ville), le plaisir d'enfourcher son vélo ou de partir en randonnée hors des sentiers battus ? Si vous manquez d'idées, on a justement publié un guide de voyage avec 41 destinations accessibles sans avion :

→ [GREENPEACE.FR/VOYAGE-ÉCOLOGIQUE](https://www.greenpeace.fr/voilage-ecologique)



Refuser un aller-retour à Bali vous permet d'économiser autant de gaz à effet de serre que si vous adoptiez un régime végétarien pendant cinq ans !

## AGISSEZ AVEC GREENPEACE !

Ensemble, mettons fin aux vols courts substituables par le train et refusons les extensions d'aéroports sur notre territoire !

# ALIMENTATION

## DES PETITS POIS ET DES GRANDS PAS !

**En France, on raffole de viande, d'œufs et de produits laitiers. Or pour nourrir tous ces animaux d'élevage, on importe des millions de tonnes de soja qui ont participé à la déforestation en Amérique latine. Végétaliser son alimentation est donc une excellente solution pour préserver le climat et lutter contre la déforestation. Voici quelques idées pour changer son régime en douceur.**

### Comment adopter une alimentation plus durable ?

#### → Testez les alternatives à la viande et aux produits laitiers

Risotto aux champignons, curry de légumes... Les recettes végétales sont pleines de saveurs et de couleurs.

**Les protéines végétales sont nombreuses** : légumes secs (lentilles, pois chiches...), fruits à coque (noix, amandes...), dérivés du soja (tofu, tempeh).

Pour les produits laitiers, pourquoi ne pas essayer le lait d'avoine, la margarine ou le yaourt au soja ? Et pour la mousse au chocolat, l'aquafaba (l'eau des pois chiches) fait toujours sensation.

#### → Privilégiez les produits carnés de qualité

Choisissez, si possible, des produits issus d'élevages écologiques ou de la pêche artisanale. Le label « bio » est un bon indicateur pour la viande et les produits laitiers, mais vous pouvez aussi vous renseigner directement auprès des producteurs, qui peuvent avoir des pratiques très écologiques mais pas forcément de label.

Pour le poisson, le site [Poiscaille.fr](https://poiscaille.fr) garantit des produits pêchés sur des bateaux à taille humaine et selon des méthodes respectueuses des écosystèmes.

#### À consommer avec modération 😊

#### → Optez pour des fruits et légumes de saison, bio et locaux

Manger de saison évite la production sous serre chauffée, très énergivore. Les labels « bio » et « Nature et Progrès » garantissent l'absence d'utilisation de pesticides de synthèse. Et si vous avez envie de produits tropicaux (banane, café, chocolat), optez pour les labels « bio » et « commerce équitable ».

# ALIMENTATION



On consomme  
**45 % TROP**  
de protéines par  
rapport à nos besoins<sup>s</sup>.



Une tomate d'hiver cultivée  
sous serre chauffée émet  
**4 X PLUS**  
de gaz à effet de serre  
qu'une tomate d'été<sup>s</sup>.

## AGISSEZ AVEC GREENPEACE !

Ensemble, exigeons que l'Europe et l'État français arrêtent de financer l'agro-industrie qui alimente la déforestation et subventionnent un modèle agricole plus respectueux de l'environnement, du monde paysan et de notre santé.

## 🍴 IDÉE RECETTE : LE TOFU ÉPICÉ CROUSTILLANT

### Ingrédient :

- 1 bloc de tofu extra-ferme (égoutté)

### Marinade :

- 5 c. à s. de sauce soja
- 4 c. à s. de vinaigre de cidre
- Sauce piquante (à votre goût !)
- 2 c. à s. de sucre brun
- 4 c. à s. de beurre de cacahuète

### Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol, faites-y mariner le tofu égoutté et tranché pendant au moins 35 minutes. Disposez les tranches sur une plaque de cuisson et mettez-la au four 35 minutes à 200 °C, en retournant à mi-cuisson.

Croustillant et délicieux dans une salade ou avec du riz aux légumes !



**Bonne nouvelle : le soja que l'on trouve en magasin (lait de soja, yaourt au soja, tofu...) est produit en Europe. Cette recette n'a donc pas contribué à la déforestation !**

# CONSOMMATION

## CONSOMMER MOINS, ET MIEUX !

La société de consommation nous incite à acheter toujours plus, toujours plus vite. Même l'environnement est devenu un argument de vente. Pourtant, le meilleur moyen de réduire l'empreinte écologique d'un objet... c'est de s'en passer (ou de rallonger sa durée de vie). Quelques conseils pour ne pas se faire avoir par l'industrie de la mode, de la banque et du numérique.

### Consommer autrement, ce n'est pas si difficile :

→ À chaque intention d'achat, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin.

→ Si oui, tournez-vous en priorité vers les alternatives au neuf : ressourceries, ateliers de réparation, prêts, échanges...

→ Si vous n'avez pas trouvé votre bonheur en occasion, privilégiez les commerces locaux et indépendants.

Une belle manière de questionner ses besoins et de résister aux diktats du marketing et de la publicité !

### Le numérique éthique, c'est possible

Le gros de la pollution numérique vient de la fabrication de nos équipements informatiques. Voici trois conseils pour limiter son empreinte sans renier sa série préférée :

→ Éviter le suréquipement (avez-vous vraiment besoin de cette tablette ?) et le sur-dimensionnement (plus un écran est grand, plus il pollue).

→ Choisir des équipements facilement réparables pour augmenter leur durée de vie. Le collectif [iFixit](#) peut vous aider à y voir plus clair.

→ Privilégier le reconditionné ou l'occasion plutôt que le neuf. En plus, c'est moins cher !



Il faut  
**183 kg**  
de matières  
premières pour  
fabriquer un  
smartphone et  
2,5 tonnes pour  
un téléviseur<sup>10</sup> !



**0,30 € :**  
c'est le salaire  
horaire moyen  
d'une ouvrière  
textile au  
Bangladesh<sup>11</sup>.

# CONSOMMATION

## Résistons à la *fast-fashion* !

La *fast-fashion*... ce monde merveilleux des t-shirts à 3 € dont on oublie aussi vite le prix que l'existence. **Combien d'habits dans votre garde-robe ne portez-vous plus depuis longtemps ?**

Pour vous habiller plus vert, vous pouvez commencer par un tri dans votre placard, et ne garder que ce que vous portez. Le reste peut être donné, vendu, troqué... Et si votre t-shirt est vraiment usé jusqu'à la corde, transformez-le en chiffon lavable.

**Pour les nouveaux achats, privilégiez des vêtements d'occasion ou fabriqués dans des matières durables** (lin, chanvre ou coton bio). En vous demandant toujours si vous aurez toujours envie de porter ce vêtement dans quelques semaines...

## AGISSEZ AVEC GREENPEACE !

→ Ensemble, contrainsons les multinationales, dont les banques, à respecter l'accord de Paris, sous peine d'une interdiction ferme de verser des dividendes à leurs actionnaires.

→ Demandons l'interdiction des publicités de produits et activités qui aggravent le dérèglement climatique.



## LA POLLUTION INVISIBLE DES BANQUES !

Les quatre plus grandes banques françaises (BNP Paribas, Société Générale, Crédit Agricole, BPCE) aggravent le dérèglement climatique en investissant massivement VOTRE argent dans des projets d'exploitation de charbon, de gaz et de pétrole.

Si certaines d'entre elles ont engagé des politiques de désinvestissement de certains projets polluants, ce n'est pas suffisant.

En plaçant votre épargne dans des banques engagées comme la NEF, le Crédit Coopératif ou même la Banque Postale, votre argent contribuera à la transition écologique en finançant des projets sociaux, environnementaux ou culturels.



**5000 € à la Société Générale ou à la BNP = 3 tonnes de CO<sub>2</sub>, soit un aller-retour Paris / Rio de Janeiro tous les ans<sup>12</sup>.**

# TOP 7 DES ÉCOGESTES !

1. Éviter de partir en vacances en avion.
2. Végétaliser son alimentation.
3. Acheter moins d'objets neufs.
4. Limiter autant que possible les déplacements en voiture.
5. Choisir une banque éthique.
6. Économiser l'énergie, en priorité le chauffage.
7. Manger de saison, local et bio.

## ✉ LA NEWSLETTER DES MARDIS VERTS

Pour encore plus de conseils pour consommer autrement, inscrivez-vous à notre newsletter des Mardis verts. Tous les mardis, on y décrypte l'empreinte écologique d'un objet du quotidien, avec plein d'idées pour agir à votre échelle.

Abonnez-vous sur :

→ [GREENPEACE.FR/MARDIS-VERTS](https://greenpeace.fr/mardis-verts)



Ce guide a été publié en 2023 par Greenpeace France.

Greenpeace est une organisation internationale qui agit selon les principes de non-violence pour protéger l'environnement et la biodiversité et promouvoir la paix.

Elle est indépendante de tout pouvoir économique et politique et s'appuie sur un mouvement de citoyennes et citoyens engagés pour construire un monde durable et équitable.

**GREENPEACE**

# NOTES

- 1 [Rapport climat du PNUÉ \(2021\).](#)
- 2 [carbone4.com/myco2-em-preinte-moyenne-evolution-methodo](https://carbone4.com/myco2-em-preinte-moyenne-evolution-methodo)
- 3,4 [librairie.ademe.fr/cadic/6804/guide-50-trucs-astuces-economies.pdf](https://librairie.ademe.fr/cadic/6804/guide-50-trucs-astuces-economies.pdf)
- 5 [greenpeace.fr/guide-economies-energie](https://greenpeace.fr/guide-economies-energie)
- 6 [insee.fr/fr/statistiques/5013868](https://insee.fr/fr/statistiques/5013868)
- 7 [notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-em-preinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre](https://notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-em-preinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre)
- 8 Études INCA 1 et 2 : [anses.fr/fr/content/les-%C3%A9tudes-inca](https://anses.fr/fr/content/les-%C3%A9tudes-inca)
- 9 [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/manger-local-de-saison-pourquoi-c-est-essentiel](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/manger-local-de-saison-pourquoi-c-est-essentiel)
- 10 [librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/1189-modelisation-et-evaluation-des-impacts-environnementaux-de-produits-de-consommation-et-biens-d-equipement.html](https://librairie.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/1189-modelisation-et-evaluation-des-impacts-environnementaux-de-produits-de-consommation-et-biens-d-equipement.html)
- 11 [multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf](https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf)
- 12 [oxfamfrance.org/wp-content/uploads/2020/10/rapportBanque\\_OXFAM\\_v5.pdf](https://oxfamfrance.org/wp-content/uploads/2020/10/rapportBanque_OXFAM_v5.pdf)