



GUIDE

Remplir le tableur
carbone famille

Agir Local

SOMMAIRE

PARTIE I	INTRODUCTION	P.3
PARTIE II	REEMPLIR LE TABLEUR EN 1 SEMAINE	P.4
PARTIE III	REEMPLIR LE TABLEUR EN 1 MOIS	P.12
PARTIE IV	RÉSULTATS & CONSEILS	P.19

PARTIE I

INTRODUCTION

Pourquoi utiliser ce tableur :

Ce tableur vous aide à mieux comprendre l’impact carbone de votre foyer à partir de vos habitudes réelles : alimentation, déplacements, logement, objets et niveau de revenu. Il permet d’identifier clairement les principaux postes d’émissions et d’orienter les actions les plus utiles.

Un point important : vos données restent privées. Tant que vous ne partagez pas le fichier, les informations saisies restent stockées sur votre ordinateur. Le format Excel peut sembler moins immédiat qu’un formulaire en ligne, mais il offre un cadre simple, autonome et respectueux de la vie privée.

Ce que cet outil permet :

- Mieux comprendre d’où viennent vos émissions carbone
- Mieux agir en repérant les postes les plus importants
- Mieux décider au quotidien ou à l’échelle du foyer
- Mieux protéger vos données grâce à un fichier conservé chez vous
- Mieux suivre vos progrès dans le temps

Ce guide est là pour vous aider à remplir votre tableur. Il vous permet de calculer l’impact carbone de votre foyer. Si vous avez déjà toutes les informations, vous pouvez tout remplir en 1 ou 2 heures maximum. Ce guide vous propose de faire ce travail soit en 1 semaine, soit en 4 semaines. C’est juste une suggestion.

Astuces pour faciliter le processus :

- Rassemblez les documents à l’avance : fiches de salaires, factures d’énergie (gaz, électricité, chauffage), papiers de votre véhicule, informations sur les trajets ou achats récents. Cela évite de chercher au dernier moment.
- Notez ce qu’il manque : faites la liste des éléments qu’il vous manque et prévoyez, pour chacun, comment les retrouver ou auprès de qui les demander.
- Répartissez les tâches dans le foyer : une personne peut rassembler les factures, une autre noter les déplacements, une autre faire l’inventaire des vêtements ou des achats.
- Choisissez des moments dédiés : imprimer l’emploi du temps fourni avec le guide et le remplir à votre convenance
- Gardez une marge de souplesse : si une semaine est trop chargée, décalez simplement certaines étapes. L’important est d’avancer à votre rythme.
- Vérifiez une dernière fois avant de finaliser : relire l’ensemble permet de repérer plus facilement les oublis ou les incohérences.

REEMPLIR LE TABLEUR EN 1 SEMAINE

Objectif Transverse

À remplir tout au long de la semaine

2 Tâches

- ☐ Noter quotidiennement :
 - le nombre de repas pris et où (maison / cantine / restaurants)
 - le type d'alimentation consommée (cf guide)
- ☐ Remplir le tableau en fin de semaine (~10 min)

Objectifs Ponctuels

À répartir sur toute la semaine

Objectif 1

Remplir les salaires annuels bruts

2 Tâches

- ☐ Récupérer l'ensemble des fiches des salaires mensuels du foyer
- ☐ Remplir le tableur (~10 min)

Objectif 2

Analyser les données sur vos déplacements

2 Tâches

- ☐ Récupérer : les **caractéristiques de l'ensemble des voitures du foyer** (poids, consommation réelle au litre, kilométrage annuel) ainsi que **la somme des kilomètres parcourus en avion** sur une année pour l'ensemble du foyer
- ☐ Suivre le guide et remplir le tableau (~15 min)

Objectif 3

Analyser les informations sur votre logement et consommation d'énergie

2 Tâches

- ☐ Récupérer : les **caractéristiques de l'ensemble des voitures du foyer** (poids, consommation réelle au litre, kilométrage annuel) ainsi que **la somme des kilomètres parcourus en avion** sur une année pour l'ensemble du foyer
- ☐ Suivre le guide et remplir le tableau (~15 min)

Objectif 4

Analyser les données sur vos déplacements

1 Tâche

- ☐ Être chez vous et remplir le tableur en suivant le guide (~30 min)

Ne pas oublier de rentrer les données de l'objectif transverse collectées dans le tableau !!

	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 1			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 2			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 3			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 4			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 5			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 6			
	8H/13H	13H/17H	17H/21H
JOUR 7			

JOUR 1 À 7

ALIMENTATION

Objectif : Analyser vos habitudes alimentaires.

Comment procéder sur la semaine : Pendant 7 jours, chaque membre du foyer doit noter ses repas dans un carnet ou sur son téléphone. L'objectif est d'observer une semaine type afin de mieux représenter les habitudes alimentaires du foyer.

Ce dont vous avez besoin : Tenir un journal alimentaire. Pendant une semaine type sur une année (pour simplifier les calculs), chaque membre de la famille doit noter :

- Le nombre de repas pris à la maison, cantine, restaurants.
- Pour chaque repas, indiquer le type d'alimentation consommée.

À noter pour chaque repas :

- Viande rouge (bœuf, agneau, mouton, porc.)
- Viande blanche (poulet, dinde, lapin)
- Poisson blanc (cabillaud, colin)
- Poisson thon-saumon
- Repas végétarien : repas sans viande ni poisson, mais avec des produits animaux (œufs, lait, fromage).
- Repas végétalien : repas sans aucun produit d'origine animale (pas de viande, poisson, œufs, lait ou fromage).

Les enfants peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils mangent à l'école.

JOUR 1

APPROCHE PAR LE REVENU

Objectif : Remplir les salaires annuels bruts (avant impôts) des différents membres de la famille qui vivent sous le même toit. afin de mieux comprendre comment votre famille consomme en fonction de son revenu.

Ce dont vous avez besoin : L'ensemble des fiches des salaires mensuels du foyer
Astuce pour faciliter la compréhension :

- Si vous vivez seul(e) : remplissez uniquement la case 1, laissez la case 2 à 0 ou vide.
- Seuls les adultes avec un revenu sont pris en compte (pas les enfants ou étudiants sans salaire).

Comment remplir le tableur :

La Case "Adulte 1" correspond aux revenus annuels bruts d'une seule personne adulte du foyer.

L'adulte 1 remplit alors son salaire annuel brut, revenu indépendant, chômage, pensions alimentaires, prestations sociales, revenus patrimoine. *Exemple pour un adulte au sein d'un foyer : Au smic en 2026, un adulte du foyer gagne 21 876 € brut par an.*

La Case "Autres adultes" correspond à la somme des salaires annuels bruts de tous les autres adultes du foyer (plus de 18 ans), à l'exception de la personne déjà indiquée dans la case 1. Il est donc demandé d'identifier tous les autres adultes du foyer ayant un revenu, d'additionner leurs salaires annuels bruts et de reporter le total dans cette case. *Exemple: Pour un foyer comprenant deux autres adultes gagnant : 22 000 € brut/an & 18 000 € brut/an. Le total à inscrire dans la case 2 : 22 000 + 18 000 = 40 000 €*

La Case "Enfants" correspond à la somme des salaires annuels bruts touchés par des enfants de moins de 18 ans dans le foyer. Si aucun salaire, laisser 0.

JOUR 3 DÉPLACEMENTS

Objectif : Analyser les données sur vos déplacements en voiture et en avion uniquement.

Ce dont vous avez besoin :

- Les caractéristiques de l'ensemble des voitures du foyer (poids, consommation réelle au litre, kilométrage annuel). Vous pouvez trouver ces informations dans les papiers de votre véhicule, sur le tableau de bord ou sur internet.
-
- La somme des kilomètres parcourus en avion (seulement aller ou retour) sur une année pour l'ensemble du foyer

Comment remplir le tableur :

1. Voiture : Pour chaque véhicule de votre foyer, choisissez son type de carburant (essence, diesel ou électrique), puis remplissez les cases associées avec les données demandées : le poids en kg des véhicules (que vous pouvez facilement trouver sur internet ou sur les documents de votre véhicule), la consommation réelle en litres aux 100km et le kilométrage annuel.

Où trouver les informations pour la voiture ?

- Type de carburant (essence, diesel, électrique) : Sur la carte grise (rubrique « énergie »). Consommation du véhicule (ex : 6 L / 100 km) : Dans le manuel du véhicule, sur Internet en cherchant la marque + le modèle + l'année + "consommation" et sur le tableau de bord de certaines voitures récentes.
- Indiquez la consommation réelle en litres aux 100km et le kilométrage annuel Astuce simple si vous ne savez pas : Petite voiture : 5 à 6 L / 100 km ; Voiture moyenne : 6 à 7 L / 100 km ; SUV / grande voiture : 7 à 9 L / 100 km
- Poids du véhicule : Sur la carte grise (case G : masse du véhicule) ou sur Internet en recherchant "marque + modèle + année + poids" Indiquez le poids du véhicule en kilogrammes (kg)
- Kilométrage annuel : Sur le dernier contrôle technique, sur les factures d'entretien, ou en faisant une estimation simple : kilomètres par semaine $\times$ 52 ou kilomètres par mois $\times$ 12.

Indiquez le nombre de kilomètres parcourus par an avec ce véhicule

Exemple : La famille possède deux véhicules :

Véhicule 1 : voiture essence, 6 L/100 km, 12 000 km/an

Véhicule 2 : voiture diesel, 5 L/100 km, 8 000 km/an

À noter: Les informations sont saisies sur deux lignes différentes. Le tableau additionne automatiquement les émissions de tous les véhicules du foyer.

2. Avion : Pour chaque voyage en avion réalisé par le foyer, additionnez les distances des trajets aller en kilomètres, dans la case correspondante (moins ou plus de 2000 kilomètres) et en fonction de la classe (économique, affaire, premium).

Exemple : Une famille de 2 personnes prend un vol Paris–Rome.

Distance aller : 1 100 km

Nombre de personnes : 2

Distance à inscrire : $1\,100 \times 2 = 2\,200$ km (à renseigner dans la ligne « Vol inférieur à 2 000 km

JOUR 5 LOGEMENT

Objectif : Analyser les informations sur votre logement et votre consommation d'énergie.

Ce dont vous avez besoin :

- Date de construction
- Surface de la maison en m²
- Factures de gaz, électricité, chauffage urbain, fuel

Comment remplir le tableur :

Pour chaque bien immobilier que vous possédez dans votre foyer, choisissez s'il s'agit d'une construction en béton-brique, ou d'une construction en éco-matériaux

Pour chaque construction, indiquez la date de construction, la surface en m² et vos consommations de gaz, électricité, chauffage urbain, fuel par an.

Exemple : Une famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants) vit dans une maison individuelle en France métropolitaine. Il s'agit de leur résidence principale. La famille vit dans une maison construite en 1975 de 110m². Les autres logements (appartements, seconde maison) ne sont pas concernés et restent à 0. La consommation annuelle de gaz s'élève à 15 000 kWh/an et la consommation annuelle d'électricité à 4500 kWh/an, ils n'ont pas de chauffage urbain ni de fuel.

OBJETS

Objectif : Analyser les informations de vos objets.

Ce dont vous avez besoin : Un carnet pour compter vos objets.

Comment remplir le tableur :

Selon la nature de vos objets (appareils électriques à forte composante électronique, appareils électriques à faible composante électronique, textile-habillement-chaussures, meubles et équipements de sport), remplissez le nombre d'objets que vous possédez dans le foyer par catégorie.

Exemple : Pour une famille de 2 personnes, chacun va devoir compter ses vêtements par catégorie et ses objets personnels. Ensuite, prenez en compte les objets en commun.

Paul : 1 téléphone, 2 ordinateur, 3 pantalons

Mirabelle : 2 téléphone, une console, 5 pull

Commun : un frigo et un four

Total : 3 téléphone, 2 ordinateur, 3 pantalons, 5 pull, un frigo, et un four

JOUR 7 ALIMENTATION

À partir des notes prises pendant la semaine :

- comptez le nombre de repas par catégorie
- indiquez ces informations dans le tableur
- précisez le lieu des repas (maison, cantine, restaurant).

Exemple : Dans la première ligne “Repas à la maison”, si deux personnes du foyer ont consommé de la viande blanche lors du Jour 1, inscrivez 2 dans la case “Viande Blanche”. Répétez l'opération pour l'ensemble des jours de la semaine et en fonction du lieu du repas (maison, cantine, restaurant).

Le tableur calculera automatiquement les émissions de carbone liées à l'alimentation.

REEMPLIR LE TABLEUR EN 1 MOIS

Objectif Semaine 1

Remplir les salaires annuels bruts

2 Tâches

- ☐ Récupérer l'ensemble des fiches des salaires mensuels du foyer
- ☐ Remplir le tableur (~10 min)

Objectif Semaine 2

Analyser vos habitudes alimentaires

2 Tâches

- ☐ Noter quotidiennement :
 - le nombre de repas pris et où (maison/cantine/restaurants)
 - le type d'alimentation consommée (cf guide)
- ☐ Remplir le tableau en fin de semaine (~10 min)

Objectif Semaine 3

Analyser les données sur vos déplacements
Analyser les informations sur votre logement et consommation d'énergie

4 Tâches

1. Déplacements
- ☐ Récupérer : les **caractéristiques de l'ensemble des voitures du foyer** (poids, consommation réelle au litre, kilométrage annuel) ainsi que **la somme des kilomètres parcourus en avion** sur une année pour l'ensemble du foyer
 - ☐ Suivre le guide et remplir le tableau (~15 min)
2. Logement
- ☐ Récupérer : la **date de construction** ; la **surface de la maison** en m2 ; **vos factures** de gaz, électricité, chauffage urbain, fuel
 - ☐ Suivre le guide et remplir le tableau (~10 min)

Objectif Semaine 4

Faire l'inventaire de vos objets

1 Tâche

- ☐ Être chez vous et remplir le tableur en suivant le guide (~30 min)

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1							
	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 2							
	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 3							
	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 4							

SEMAINE 1

APPROCHE PAR LE REVENU

Objectif : Remplir les salaires annuels bruts (avant impôts) des différents membres de la famille qui vivent sous le même toit. afin de mieux comprendre comment votre famille consomme en fonction de son revenu.

Ce dont vous avez besoin : L'ensemble des fiches des salaires mensuels du foyer

Astuce pour faciliter la compréhension :

- Si vous vivez seul(e) : remplissez uniquement la case 1, laissez la case 2 à 0 ou vide.
- Seuls les adultes avec un revenu sont pris en compte (pas les enfants ou étudiants sans salaire).

Comment remplir le tableur :

La Case "Adulte 1" correspond aux revenus annuels bruts d'une seule personne adulte du foyer.

L'adulte 1 remplit alors son salaire annuel brut, revenu indépendant, chômage, pensions alimentaires, prestations sociales, revenus patrimoine. *Exemple pour un adulte au sein d'un foyer : Au smic en 2026, un adulte du foyer gagne 21 876 € brut par an.*

La Case "Autres adultes" correspond à la somme des salaires annuels bruts de tous les autres adultes du foyer (plus de 18 ans), à l'exception de la personne déjà indiquée dans la case 1. Il est donc demandé d'identifier tous les autres adultes du foyer ayant un revenu, d'additionner leurs salaires annuels bruts et de reporter le total dans cette case. *Exemple: Pour un foyer comprenant deux autres adultes gagnant : 22 000 € brut/an & 18 000 € brut/an. Le total à inscrire dans la case 2 : 22 000 + 18 000 = 40 000 €*

La Case "Enfants" correspond à la somme des salaires annuels bruts touchés par des enfants de moins de 18 ans dans le foyer. Si aucun salaire, laisser 0.

Dans un second temps, la méthodologie ouvre une phase de conception durant laquelle plusieurs pistes de réponses sont imaginées. Les solutions retenues sont ensuite développées et formalisées sous forme de scénarios, de schémas ou de dispositifs conceptuels afin de rendre les propositions compréhensibles et opérationnelles.

SEMAINE 2

ALIMENTATION & AGRICULTURE

Objectif : Analyser vos habitudes alimentaires.

Ce dont vous avez besoin : Tenir un journal alimentaire.

Pendant une semaine type sur une année (pour simplifier les calculs), chaque membre de la famille doit noter :

- Le nombre de repas pris à la maison, cantine, restaurants.
- Pour chaque repas, indiquer le type d'alimentation consommée.

À noter pour chaque repas :

- Viande rouge (bœuf, agneau, mouton, porc.)
- Viande blanche (poulet, dinde, lapin)
- Poisson blanc (cabillaud, colin)
- Poisson thon-saumon
- Repas végétarien : repas sans viande ni poisson, mais avec des produits animaux (œufs, lait, fromage).
- Repas végétalien : repas sans aucun produit d'origine animale (pas de viande, poisson, œufs, lait ou fromage).

Les enfants peuvent dessiner ou écrire ce qu'ils mangent à l'école.

Comment remplir le tableur : Choisissez le nombre de semaines pendant lesquelles vous voulez évaluer vos émissions ; par défaut, elle est égale à 1.

Exemple : Dans la première ligne "Repas à la maison", si deux personnes du foyer ont consommé de la viande blanche lors du Jour 1, inscrivez 2 dans la case "Viande Blanche". Répétez l'opération pour l'ensemble des jours de la semaine et en fonction du lieu du repas (maison, cantine, restaurant).

SEMAINE 3

DÉPLACEMENTS & LOGEMENT

1. DÉPLACEMENTS

Objectif : Analyser les données sur vos déplacements en voiture et en avion uniquement.

Ce dont vous avez besoin :

- Les caractéristiques de l'ensemble des voitures du foyer (poids, consommation réelle au litre, kilométrage annuel). Vous pouvez trouver ces informations dans les papiers de votre véhicule, sur le tableau de bord ou sur internet.
- La somme des kilomètres parcourus en avion (seulement aller ou retour) sur une année pour l'ensemble du foyer.

Comment remplir le tableur :

1. Voiture : Pour chaque véhicule de votre foyer, choisissez son type de carburant (essence, diesel ou électrique), puis remplissez les cases associées avec les données demandées : le poids en kg des véhicules (que vous pouvez facilement trouver sur internet ou sur les documents de votre véhicule), la consommation réelle en litres aux 100km et le kilométrage annuel.

Où trouver les informations pour la voiture ?

- 1. Type de carburant** (essence, diesel, électrique) : Sur la carte grise (rubrique « énergie »).
- 2. Consommation du véhicule** (ex : 6 L / 100 km) : Dans le manuel du véhicule, sur Internet en cherchant la marque + le modèle + l'année + "consommation" et sur le tableau de bord de certaines voitures récentes. Indiquez la consommation réelle en litres aux 100km et le kilométrage annuel. *Astuce simple si vous ne savez pas : Petite voiture : 5 à 6 L / 100 km ; Voiture moyenne : 6 à 7 L / 100 km ; SUV / grande voiture : 7 à 9 L / 100 km*
- 3. Poids du véhicule** : Sur la carte grise (case G : masse du véhicule) ou sur Internet en recherchant "marque + modèle + année + poids" . Indiquez le poids du véhicule en kilogrammes (kg).
- 4. Kilométrage annuel** : Sur le dernier contrôle technique, sur les factures d'entretien, ou en faisant une estimation simple : kilomètres par semaine $\times$ 52 ou kilomètres par mois $\times$ 12. Indiquez le nombre de kilomètres parcourus par an avec ce véhicule.

Exemple : La famille possède deux véhicules :

Véhicule 1 : voiture essence, 6 L/100 km, 12 000 km/an

Véhicule 2 : voiture diesel, 5 L/100 km, 8 000 km/an

À noter : Les informations sont saisies sur deux lignes différentes. Le tableau additionne automatiquement les émissions de tous les véhicules du foyer.

2. Avion : Pour chaque voyage en avion réalisé par le foyer, additionnez les distances des trajets aller en kilomètres, dans la case correspondante (moins ou plus de 2000 kilomètres) et en fonction de la classe (économique, affaire, premium).

Exemple : Une famille de 2 personnes prend un vol Paris–Rome : Distance aller : 1 100 km

Nombre de personnes : 2 . Distance à inscrire : $1\,100 \times 2 = 2\,200$ km (à renseigner dans la ligne Vol inférieur à 2 000 km aller). Le tableau calcule ensuite automatiquement les émissions carbone liées aux vols.

2. LOGEMENT

Objectif : Analyser les informations sur votre logement et votre consommation d'énergie.

Ce dont vous avez besoin :

- Date de construction de(s) foyer(s)
- Surface de(s) foyer(s) en m²
- Factures de gaz, électricité, chauffage urbain, fuel

Comment remplir le tableur : Pour chaque bien immobilier que vous possédez dans votre foyer, choisissez s'il s'agit : d'une construction en béton-brique ou d'une construction en éco-matériaux. Pour chaque construction, indiquez la date de construction, la surface en m² et vos consommations de gaz, électricité, chauffage urbain, fuel par an.

Exemple : Une famille de 4 personnes (2 adultes, 2 enfants) vit dans une maison individuelle en France métropolitaine. Il s'agit de leur résidence principale. La famille vit dans une maison construite en 1975 de 110m². Les autres logements (appartements, seconde maison) ne sont pas concernés et restent à 0. La consommation annuelle de gaz s'élève à 15 000 kWh/an et la consommation annuelle d'électricité à 4500 kWh/an, ils n'ont pas de chauffage urbain ni de fuel.

SEMAINE 4

OBJETS

Objectif : Faire l’inventaire de vos objets.

Ce dont vous avez besoin :

Un carnet pour compter vos objets.

Comment remplir le tableur :

Selon la nature de vos objets (appareils électriques à forte composante électronique, appareils électriques à faible composante électronique, textile-habillement-chaussures, meubles et équipements de sport), remplissez le nombre d’objets que vous possédez dans le foyer par catégorie.

Exemple : Pour une famille de 2 personnes, chacun va devoir compter ses vêtements par catégorie et ses objets personnels. Ensuite, prenez en compte les objets en commun.

Paul : 1 téléphone, 2 ordinateur, 3 pantalons

Mirabelle : 2 téléphone, une console, 5 pull

Commun : un frigo et un four

Total : 3 téléphone, 2 ordinateur, 3 pantalons, 5 pull, un frigo, et un four

PARTIE III

RÉSULTATS & CONSEILS

À VÉRIFIER : Vérifiez que vous avez entré les bonnes informations au bon endroit et que vous n’avez rien oublié.

Le tableur permet d’estimer les émissions de gaz à effet de serre de votre foyer sur une année.

Le résultat principal est exprimé en tonnes de CO₂ équivalent par unité de consommation et par an.

Cet indicateur correspond à l’empreinte carbone moyenne d’une personne «équivalente» dans votre foyer.

Il permet de situer votre niveau d’émissions par rapport aux moyennes observées en France.

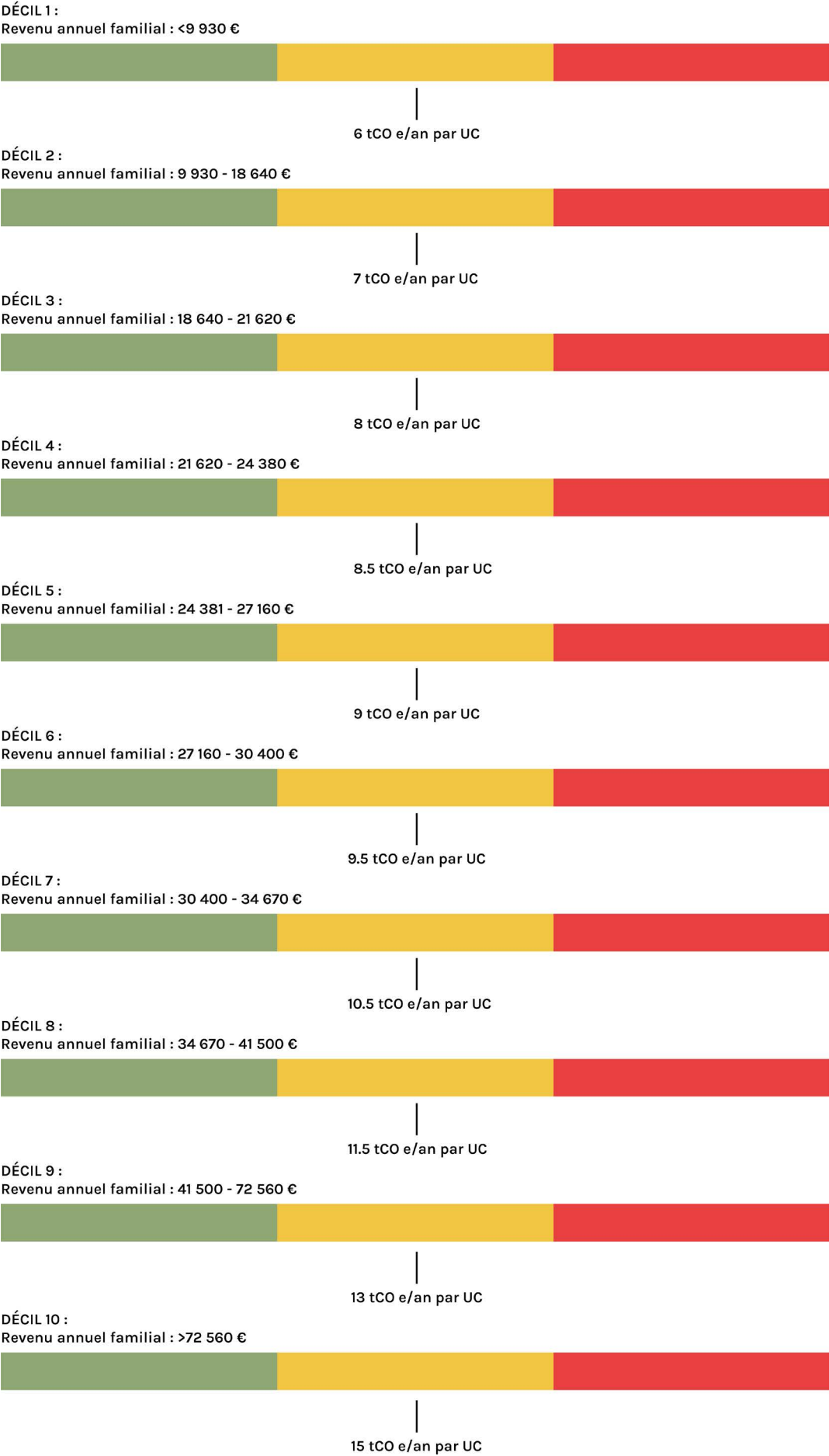
L’indicateur graphique présenté dans le tableur permet de positionner votre résultat sur une échelle simple :

- **Zone verte :** votre niveau d’émissions est relativement faible par rapport aux moyennes observées.
- **Zone jaune :** votre niveau d’émissions se situe autour de la moyenne nationale.
- **Zone rouge :** votre niveau d’émissions est élevé par rapport à la moyenne et indique un potentiel important de réduction.

Cette lecture ne constitue pas un jugement mais un repère de compréhension. Les émissions d’un foyer dépendent de nombreux facteurs : niveau de revenu, taille du logement, mobilité, localisation ou habitudes de consommation.

L’objectif de cet outil est donc avant tout pédagogique : il permet de visualiser l’impact climatique de ses modes de vie et d’identifier les principaux postes d’émissions afin d’imaginer, si on le souhaite, des pistes de réduction adaptées à son quotidien.

COMPRENDRE SES RÉSULTATS



LES ACTIONS À METTRE EN PLACE

Légende :					
Rang 1		Rang 8		Rang 12	
Actions faciles (habitude / faible effort)		Actions intermédiaires (organisation / petit investissement)		Rang 17	
				Rang 24	
				Actions structurelles (changement profond / investissement majeur)	
Rang	Catégorie	Action	Type de changement	CO ₂ évité (ordre de grandeur/an)	Économie financière
1	Logement	Baisser le chauffage de 1°C	Habitude quotidienne	≈ -7 % chauffage (centaines kg)	faible à modérée
2	Logement	Réduire durée des douches / éviter bains	Habitude	dizaines à centaines kg	économies eau + énergie
3	Logement	Aérer brièvement et couper chauffage pendant l'aération	Habitude	≈ -4 % chauffage	faible
4	Déplacements	Éco-conduite	Habitude conduite	-300 à -450 kg	≈ 800–1050 €/an
5	Électroménager	Couper les veilles et appareils inutilisés	Habitude	50–150 kg	30–80 €/an
6	Alimentation	Réduire gaspillage alimentaire	Organisation quotidienne	≈ -500 kg	500–1000 €/an
7	Alimentation	Réduire viande rouge	Changement alimentaire	-1000 à -1400 kg	≈ 500 €/an
8	Déplacements	Faire ses courses près de chez soi	Organisation	-600 à -900 kg	≈ 1000 €/an
9	Électroménager	Remplacer ampoules par LED	Petit investissement	50–100 kg	30–100 €/an
10	Déplacements	Remplacer certains trajets voiture par vélo	Changement mobilité partiel	-240 à -600 kg	340–1500 €/an
11	Déplacements	Covoiturage régulier	Organisation collective	émissions divisées par 2 sur trajets concernés	partage coûts
12	Électroménager	Choisir appareils efficaces (A+++) en fin de vie	Décision d'achat	100–300 kg	économies électricité
13	Logement	Installer thermostats / régulation chauffage	Petit investissement	jusqu'à 20–50 % énergie logement	550–1800 €/an
14	Alimentation	Consommer local et de saison	Organisation achats	100–300 kg	variable
15	Déplacements	Train plutôt qu'avion pour trajets nationaux	Changement mobilité	-80 à -90 % émissions du trajet	souvent similaire
16	Voyages	Réduire un vol moyen-courrier annuel	Changement vacances	≈ -0,5 à -1,5 t CO ₂	économie billet
17	Voyages	Réduire un vol long-courrier	Changement vacances majeur	≈ -2 à -3 t CO ₂	économie importante
18	Déplacements	Organisation train + location voiture vacances	Changement logistique	centaines kg à 1 t	économies possibles
19	Consommation	Acheter moins d'objets neufs (vêtements, électronique)	Changement consommation	200–800 kg	économies importantes
20	Consommation	Acheter d'occasion / réparer	Changement habitudes	centaines kg	économies
21	Déplacements	Passer d'une voiture thermique à usage réduit	Réorganisation mobilité	1–2 t selon usage	carburant réduit
22	Déplacements	Supprimer une voiture dans le foyer	Transformation mode de vie	plusieurs tonnes CO ₂	milliers €/an
23	Logement	Isolation lourde du logement	Gros investissement	1–3 t CO ₂ selon logement	économies chauffage importantes
24	Logement	Changer système de chauffage (PAC, etc.)	Gros investissement	1–4 t CO ₂	économies énergie

Merci d'avoir participé !
Pour en savoir plus, allez sur le site d'Agir Local.
Vous y trouverez des informations pour continuer
ce que vous avez commencé.

Agir Local