

Tableur Carbone Familial

Plus simple, plus lisible, stabilisé. Pour contrer à son niveau le changement climatique.



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 plus clairement les principaux postes d'émissions et d'orienter les actions les plus utiles.

TABLEUR CARBONE FAMILIAL

Remplir ce tableur prend quelques heures, le temps de trouver vos papiers, dans les catégories suivantes : revenus, alimentation, déplacements, logements, objets et banque.

Nous mettons **un guide à disposition** qui peut étaler jusqu'à un mois le remplissage de vos données, à raison d'une catégorie par semaine, ou moins.
Il détaille les éléments à fournir, à votre rythme.

À quoi sert ce tableur carbone familial ?

Ce tableur vous aide à calculer les émissions de gaz à effet de serre de votre famille. Il propose deux méthodes pour faire ce calcul et une synthèse :

Avant de commencer : vous aurez besoin des éléments suivants :

Factures d'énergie (électricité, gaz, fioul, bois).
Factures d'eau.
Relevés de carburant (voiture, transports).
Liste des appareils électriques et leur fréquence d'utilisation.
Inventaire de vêtements (nombres et type).
Habitudes alimentaires sur une semaine (nombre de repas à l'extérieur, type d'alimentation).
Quantité de déchets produits.
Justificatifs de domicile et avis d'imposition (pour vérifier les aides éventuelles).
Informations sur le logement (surface, isolation, année de construction).

I - Méthode simple : calcul par les revenus familiaux disponibles

Cette méthode simple utilise **vos revenus annuels familiaux** disponibles pour estimer vos émissions de gaz à effet de serre.

Avantage : C’est rapide.

Limite : Cela ne permet pas de savoir exactement comment réduire vos émissions.

Résultat : Vous saurez combien d’émissions votre famille finance. Vous pourrez identifier les principales sources d’émissions.

Mode d'emploi tableau revenu :

Renseignez uniquement les cases orange (nombre d’adultes et d’enfants) à l’aide de vos fiches de paie ou de votre avis d’imposition ; le résultat de votre empreinte carbone s’affichera automatiquement en jaune*.

Exemple : 2 adultes et 1 enfant → indiquez « 2 » dans “autres adulte” et « 1 » dans “enfants de moins de 18 ans”

TABLEAU REVENU :

Membres de la famille, UC, revenus						
Nombre de personnes, UC		adulte 1	autres adultes	enfant(s)		
	personnes de la famille	1	1	1	3	
		Le nombre d'unités de consommation de votre foyer s'affiche là :			1,8	UC
Revenu familial et émissions		adulte 1	autres adultes	autres revenus		
salaires bruts (yc cotisations salariales)		1000	1000	1000		
revenus des indépendants		1000	1000	1000		
chômage, (pré) retraite, pensions d'invalidité		1000	1000	1000		
pensions alimentaires		1000	1000	1000		
prestations sociales		1000	1000	1000		
revenus du patrimoine		1000	1000	1000		
		6000	6000	6000		
Votre revenu famiial par UC s'affiche là :					10000	euros
les émissions de votre foyer s'affichent là :					12	tonnes CO2e
les émissions par personne de votre foyer sont de :					4,0	tonnes CO2e/p
Le revenu familial disponible pour agir et réduire vos émissions est d'environ :					18000	euros

 REVENUS - Le saviez-vous ?

 Conseil aléatoire : appuyez F9 (Fn F9 sur Apple) pour en générer un nouveau ou

 Les émissions liées aux revenus incluent les services publics, la défense, les infrastructures — souvent oubliés.

 Action rapide

 Une partie importante de votre empreinte est indirecte (services publics,

II - Approche opérationnelle par vos consommations effectives (une heure et plus selon le temps de recherche de vos données)

Cette méthode utilise **vos consommations réelles** (transports, logement, alimentation, etc.).

Mode d'emploi tableau alimentation

Choisissez la période d'évaluation (1 semaine par défaut), puis renseignez les repas (cases oranges) pris à la maison, à la cantine et au restaurant dans les listes correspondantes.

Résultat : Vous pourrez identifier les principales sources d'émissions et leur détail. Et donc décider d'actions efficaces, choisies, dans le plaisir de vivre.

Tableau alimentation et agriculture

nombre de semaines de l'évaluation

1

Vos émissions familiales Alimentation-agriculture s'affichent en jaune dernière ligne de ce paragraphe 1

Alimentation									
kgCO2e par type de menu-protéines	5,45	2,03	1,54	2,34	1,03	0,69			
nombre de repas Maison	avec viande rouge	avec viande blanche	poisson blanc	poisson thon-saumon	végétarien	végétalien			
nombre de repas maison jour 1	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 2	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 3	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 4	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 5	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 6	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 7	1	1	1	1	1	1			
sous-totaux kCO2e	38,15	14,21	10,78	16,38	7,21	4,83			
	sous-total repas maisons						91,56	kgCO2e	
	sous-total corrigé des revenus familiaux						42	kg CO2e	
repas cantines	repas viande rouge	repas viande blanche	repas poisson thon-saumon	repas poisson blanc	repas végétarien	menu végétalien			

 **ALIMENTATION - Actions**

 touche F9 (Fn F9 sur mac) pour générer un nouveau conseil (ou double clic ci-dessous et enter)

 Diviser par deux la consommation de viande réduit fortement l'empreinte alimentaire, premier levier du secteur.

 **Action rapide**

 Cuisiner maison limite l'impact des produits transformés.

II - Approche opérationnelle par vos consommations effectives (une heure et plus selon le temps de recherche de vos données)

Cette méthode utilise **vos consommations réelles** (transports, logement, alimentation, etc.).

Mode d'emploi tableau alimentation

Choisissez la période d'évaluation (1 semaine par défaut), puis renseignez les repas (cases oranges) pris à la maison, à la cantine et au restaurant dans les listes correspondantes.

Résultat : Vous pourrez identifier les principales sources d'émissions et leur détail. Et donc décider d'actions efficaces, choisies, dans le plaisir de vivre.

Tableau alimentation et agriculture

nombre de semaines de l'évaluation

1

Vos émissions familiales Alimentation-agriculture s'affichent en jaune dernière ligne de ce paragraphe 1

Alimentation									
kgCO2e par type de menu-protéines	5,45	2,03	1,54	2,34	1,03	0,69			
nombre de repas Maison	avec viande rouge	avec viande blanche	poisson blanc	poisson thon-saumon	végétarien	végétalien			
nombre de repas maison jour 1	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 2	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 3	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 4	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 5	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 6	1	1	1	1	1	1			
nombre de repas maison jour 7	1	1	1	1	1	1			
sous-totaux kCO2e	38,15	14,21	10,78	16,38	7,21	4,83			
	sous-total repas maisons						91,56	kgCO2e	
	sous-total corrigé des revenus familiaux						42	kg CO2e	
repas cantines	repas viande rouge	repas viande blanche	repas poisson thon-saumon	repas poisson blanc	repas végétarien	menu végétalien			

 **ALIMENTATION - Actions**

 touche F9 (Fn F9 sur mac) pour générer un nouveau conseil (ou double clic ci-dessous et enter)

=CHOISIR(ALEA.ENTRE.BORNES(1;10);
"🍖 Diviser par deux la consommation de viande réduit fortement l'empreinte alimentaire, premier levier du secteur."; "🌱 Remplacer 3 repas carnés par semaine par du végétarien réduit l'empreinte alimentaire de 20 à 30%."; "🥬 Un repas à base de légumineuses émet 5 à 10 fois moins de CO2e qu'un repas au bœuf."; "🗑️ Réduire le gaspillage alimentaire de moitié permet d'économiser environ 100 kg CO2e/personne/an."; "🥕 Consommer des fruits et légumes de saison évite les cultures sous serre très énergivores."; "🍳 Cuisiner maison réduit l'empreinte carbone des repas par rapport aux plats transformés."; "🛒 Limiter les produits ultra-transformés réduit les émissions liées à l'industrie agroalimentaire."; "🐄 Réduire la viande rouge en priorité permet le gain carbone le plus important dans l'alimentation."; "🥛 Les alternatives végétales au lait émettent 2 à 3 fois moins de CO2e que le lait animal.")

Mode d'emploi : déplacements voiture - voiture unique et essence										
Mode d'emploi détaillé déplacements										
Tableau Déplacements										
Mode d'emploi voitures : remplissez les cases orange de l'encadré en veillant aux carburants	voitures									
	voiture 1	voiture 2	voiture 3							
Inscrire le(s) poids en kg de(s) voiture(s) essence	1000	1000	1000							
Inscrire votre (vos) consommation(s) réelle(s) en litres aux 100km essence	7	7	7							
Inscrire votre (vos) kilométrage(s) annuel essence	10000	10000	10000							
	2257	2257	2257	6770	kgCO2e/an					
Inscrire le(s) poids en kg de(s) voiture(s) diesel	1000	1000	1000							
Inscrire votre (vos) consommation(s) réelle(s) en litres aux 100km diesel	6	6	6							
Inscrire votre (vos) kilométrage(s) annuel diesel	10000	10000	10000							
	1687	1687	1687	5060	kgCO2e/an					
Inscrire le(s) poids en kg de(s) voiture(s) électrique	1200	1200	1200							
Inscrire les kWh/km de(s) voiture(s) électrique = capacité batterie (Zoe 52 kWh)/l'autonomie (395km WPL) = 0,132 kWh/km	0,132	0,132	0,132							
Inscrire votre (vos) kilométrage(s) annuel électrique	5000	5000	5000							
les émissions totales de votre "parc automobile" s'affichent en jaune, en kgCO2e/an	549	549	549	1646	kgCO2e/an total					
	sous-total voitures			13476	kgCO2e/an total					
	sous-total voitures corrigé des revenus			6115	kgCO2e/an total					
Mode d'emploi avions : remplissez les cases orange de l'encadré en veillant aux distances du vol										

touche F9 (Fn F9 sur mac) pour générer un nouveau conseil (ou double clic ci-dessous et enter)

Réduire de moitié les kilomètres en voiture permet d'économiser 1 à 2 t CO₂e/an pour un ménage.

Action rapide

Le télétravail partiel peut réduire les émissions de transport de 20 à 40%.

Mode d'emploi logements détaillé : double-cliquez ci-dessous

Mode d'emploi détaillé logements : Année de calcul : 2024 par défaut (2030 pour une simulation).

Tableau Logements									
Mode d'emploi : remplissez les cases orange de l'encadré comme suit :	Logement s	année de calcul							
Année de calcul : par défaut, l'année en cours de cette version du tableur est 2024 ; 2030 pour une simulation	année de calcul; ex 2024 (ou 2030)	2023	appartement 1	Maison individuelle 1	appartement 2	maison individuelle 2			
Construction en béton-brique			Béton-brique	Béton-brique	Béton-brique	Béton-brique			
Inscrire la(les) date(s) de construction en béton-brique, 1965 par exemple ; année estimée si lointaine,	Béton-brique date de construction : ex 1965		1965	1965	1965	1965			
Inscrire la surface (habitable, chauffée) béton ou brique totale en m2 ; hors garages, balcons, terrasses, annexes	surface en m2 (habitable) béton-brique		100	100	100	100			
les émissions des énergies grises sont réduites de 0,4% par an depuis la date de construction à 2023	reste à amortir émissions grises kgCO2e		50000	50000	50000	50000	200000	kgCO2e	
ratio émissions générées: 0,52 TCO2e/ M2 (SHONRT, ici prise égale à la surface habitable chauffée)						sous-total corrigé des revenus	90744,102		
			appartement 1	Maison individuelle 1	appartement 2	maison individuelle 2			
Construction en écomatériaux			écomatériaux	écomatériaux	écomatériaux	écomatériaux			
Inscrire la(les) date(s) de construction) en écomatériaux, 2005 par exemple ; année estimée si lointaine	écomatériaux date de construction : ex 2018		2018	2018	2018	2018			

LOGEMENTS — Conseils & Actions

🔦

touche F9 (Fn F9 sur mac)pour un nouveau conseil (ou double clic ci-dessous et enter)

🌿

Une rénovation énergétique BBC peut diviser par 5 la facture et les émissions.

⚡

Action rapide

🔥

Ne chauffer que les pièces utilisées permet de réduire facilement la consommation.

les émissions des énergies grises sont réduites de 0,4% par an depuis la date de construction à 2023 ratio stockage émissions: 0,90 TCO2e/ M2 (SHONRT, ici prise égale à la surface habitable chauffée)	stockage émissions énergie grise kg CO2e		-90000	-90000	-90000	-90000	-360000	kgCO2e
						sous-total corrigé des revenus	-163339	
total reste à amortir émissions grises							-269256	kgCO2e
total reste à amortir corrigé des revenus							-269256	kgCO2e
Emissions des énergies de fonctionnement								
les lignes suivantes se remplissent avec vos factures; par type(s) d'énergie(s) et par résidence	kWh gaz/an		10000	10000	10000	10000	40000	kwh gaz/an
	émissions gaz		2400	2400	2400	2400	9600	kgCO2e/an
	kWh électricité/an		10000	10000	10000	10000	40000	kwh électricité/an
	émissions électricité		1800	1800	1800	1800	7200	kgCO2e/an
	kWh chauffage urbain/an		10000	10000	10000	10000	40000	kwh chauffage urbain/an
	émissions chauffage urbain		1000	1000	1000	1000	4000	kgCO2e/an
	litres par an fuel		1000	1000	1000	1000	4000	kWh fuel /an
	émissions fuel		3558	3558	3558	3558	14232	kgCO2e/an
	total émissions de fonctionnement		8758	8758	8758	8758	35032	
total émissions de fonctionnement							35032	kgCO2e/an
total corrigé des revenus							35032	kgCO2e/an

[illegible]

RECAPITULATIF			
APPROCHE PAR LES REVENUS (paragraphe I)	EMISSIONS FAMILLE I		
unités de consommation, UC	1,8	UC	
votre revenu familial par UC	10000	euros	
les émissions familiales	12	tonnes CO2e	
les émissions par UC de votre foyer	7	tonnes CO2e/p	
revenu familial disponible	18000	euros	

APPROCHE (PARTIELLE) PAR LES DEPENSES EFFECTIVES (paragraphe II)	EMISSIONS FAMILLE II	
émissions alimentation-agriculture	5691	kgCO2e/ an de la famille
émissions déplacements famille	7480	kgCO2e/ an de la famille
émissions de fonctionnement logements famille	35032	kgCO2e/ an de la famille
émissions objets famille	1058	kgCO2e/ an de la famille
soit en tonnes CO2e : LA FAMILLE	49	Tonnes CO2e /an de la famille
PAR UC	27,37	Tonnes CO2e /an par UC de la famille
PAR PERSONNE	16,42	Tonnes CO2e /an par personne de la famille

Dans un siècle il restera dans l'atmosphère de vos émissions (partielles) de cette année, ainsi calculées	20,7	TCO₂e plus	-113,1	TCO₂e de reste à amortir de l'énergie grise de votre (vos) logement(s)
	les émissions de l'année s'ajoutent chaque année.		le reste à amortir diminue peu chaque année sauf construction ou isolation en éco-matériaux	
Merci d'avoir rempli ce tableau, vous pouvez désormais estimer vos émissions de carbone par famille et agir en faveur de sa réduction grâce à l'onglet en bas à gauche "Tableau de bord". Vous y trouverez un récapitulatif des "astuces et tips" ainsi qu'une visualisation global résumée de vos émissions .				



TABLEAU DE BORD - TABLEUR CARBONE FAMILIAL

Visualisez vos émissions · Identifiez vos leviers · Agissez — agirlocal.org

§I — Émissions du foyer (par revenus)

49

t CO₂e / an

§II — Unités de Consommation (UC)

2

t CO₂e / an

Revenu familial disponible

10000

€ / an



RÉPARTITION DES ÉMISSIONS §II

Alimentation	91,56	kg CO ₂ e / an	#REF!
Déplacements	7 480,22	kg CO ₂ e / an	#REF!
Logements	-269 255,90	kg CO ₂ e / an	#REF!
Objets	1 057,62	kg CO ₂ e / an	#REF!
TOTAL §II	-260 626	kg CO ₂ e / an	100,00%



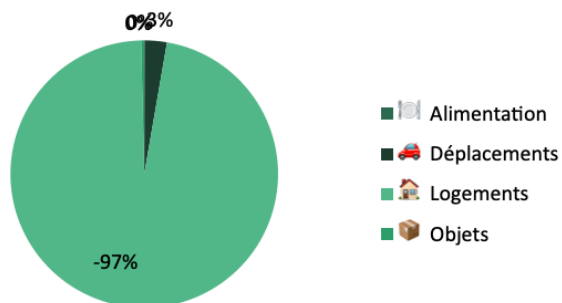
OÙ EN ÊTES-VOUS ?

L'objectif est de descendre sous 2 t CO₂e/personne/an d'ici 2050

Voici où se situe votre famille

Objectif 2050	2,0	t CO ₂ e/pers/ an
pers/an.	16,42	t CO ₂ e /pers./an
	#REF!	

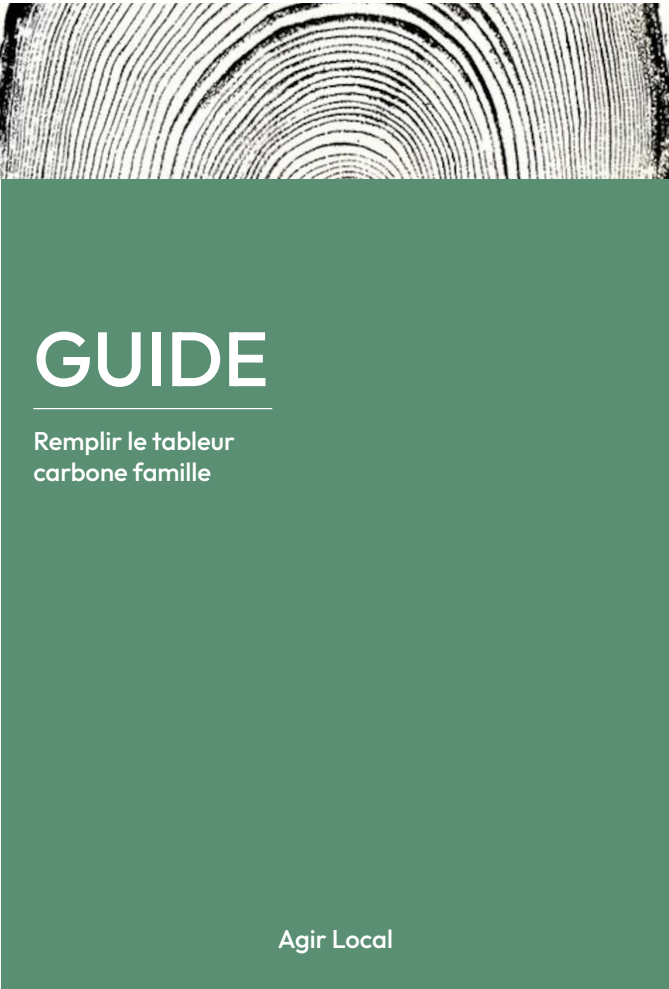
Répartition §II (kg CO₂e/an)



💰 REVENUS - Le saviez-vous ?
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🔄 Comparez §I et §II : si §I >> §II, vous avez probablement des postes de dépense non listés très émissifs.
⚡ Action rapide
🏠 Une partie importante de votre empreinte est indirecte (services publics, infrastructures).
🏠 LOGEMENTS — Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🏠 Vivre dans 20 m ² de moins réduit proportionnellement l'énergie grise et de fonctionnement.
⚡ Action rapide
🚪 Fermer les volets la nuit limite les pertes de chaleur.
👕 VÊTEMENTS - Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
👕 Privilégier des vêtements de qualité permet de les garder plusieurs années.
⚡ Action rapide
♻️ Acheter en seconde main réduit l'impact carbone de 50 à 80%.

🍴 ALIMENTATION - Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
📦 Acheter en vrac ou avec peu d'emballage réduit l'impact global des produits alimentaires.
⚡ Action rapide
🗑️ Réduire le gaspillage alimentaire de moitié permet d'économiser environ 100 kg CO ₂ e/personne/an.
📱 ÉLECTRONIQUE - Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
📺 Limiter le nombre d'équipements par foyer réduit fortement l'empreinte globale.
⚡ Action rapide
♻️ Acheter reconditionné réduit l'empreinte de 70 à 90% par rapport au neuf.
🪑 MEUBLES - Conseils & Action
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🔧 Rénover un meuble existant évite la fabrication d'un meuble neuf.
⚡ Action rapide
🔄 Relooker un meuble existant évite plusieurs dizaines de kg CO ₂ e.

🚗 DÉPLACEMENTS - Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🏠 Le télétravail 1 à 2 jours par semaine peut réduire les émissions de transport de 20 à 40%.
⚡ Action rapide
🏠 Le télétravail partiel peut réduire les émissions de transport de 20 à 40%.
🛋️ ÉLECTROMÉNAGER - Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🌀 Sécher son linge à l'air libre évite jusqu'à 100 kWh/an d'électricité.
⚡ Action rapide
🛒 Acheter reconditionné réduit fortement l'impact carbone de fabrication.
⚽ ÉQUIP. SPORT — Conseils & Actions
💡 Conseil aléatoire (appuyez F9 pour en générer un nouveau)
🏆 Choisir du matériel durable évite le renouvellement fréquent.
⚡ Action rapide
👤 Mutualiser les équipements permet de limiter les achats individuels.



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 repartir 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 tableau (~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 tableau 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			

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)

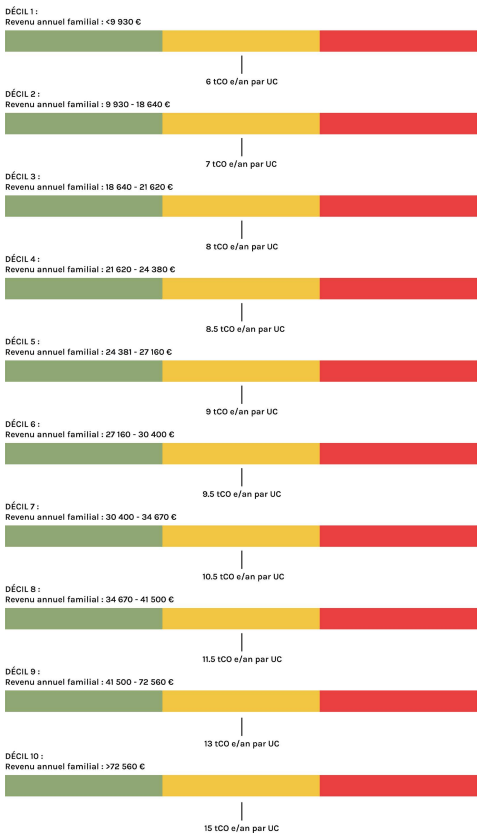
	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1							

	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							

COMPRENDRE SES RÉSULTATS



LES ACTIONS À METTRE EN PLACE

Légende :					
	Rang 1	Rang 8	Rang 12	Rang 17	Rang 24
	Actions faciles (habitude, faible effort)		Actions intermédiaires (organisation, petit investissement)		Actions avancées (investissement, changement profond)
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	dozaines à centaines kg	économies eau + énergie
3	Logement	Mettre brièvement et couper chauffage pendant l'absence	Habitude	+ 4 % chauffage	faible
4	Déplacements	Eco-conduite	Habitude conduite	300 à 450 kg	+ 800 - 1050 €/an
5	Électroménager	Couper les veilleuses 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	400 à 600 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 400 kg	340-1000 €/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 25-50 % énergie logement	500-1800 €/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	250-800 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

LES ACTIONS À METTRE EN PLACE

Légende :					
Rang 1	Rang 8		Rang 12	Rang 17	Rang 24
Actions faciles (habitude / faible effort)			Actions intermédiaires (organisation / petit investissement)		Actions structurales (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, 130 à 180 kgCo2e	100 à 200 €/an
2	Logement	Réduire durée des douches / éviter bains	Habitude	-4% ECS, de 340 à 450 kgCo2e	20 à 100 €/an +eau
3	Logement	Aérer brièvement et couper chauffage pendant l'aération	Habitude	-4 % chauffage de 80 à 100 kgCo2e	50 à 200 €/an
4	Déplacements	Eco-conduite	Habitude conduite	-10 à 15 %, 300 à -450 kgCo2e	800 à 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	covoiture = 40 à 80cm covoitureur = 60cm/covoiture
12	Électroménager	remplacer appareils fchus par efficaces (A+++)	Décision d'achat	économies 0,18 kgCo2e/kWh	économies électricité
13	Logement	Installer thermostats / régulation chauffage	Petit investissement	Voir 1: baisser le chauffage de 1°C	100 à 200 €/an et par °C de baisse
14	Alimentation	Consommer local et de saison	Organisation achats	mn	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	200 kgCO2e /1000km train	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	Usage réduit d'une voiture thermique	Réorganisation mobilité	1–2 t selon usage	carburant et réparations réduits
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

Tableur carbone familial

- **Scénario d'usage :**

Introduction avenante, **texte à modifier** ;

Problème PDF : général. Besoin de documents modifiables pour customiser.

- **Guide tableur :**

(2 formats) **A modifier, la page action.**

CF note « Faire des économies en famille »

Même problème PDF ; CF xlxs

- **Tableur testé**

C-20260602 test CYD avec V4b jmv de Refonte-Tableur-carbone-familial-V4a de CYD

Reste à compléter volet banques

Quid souveraineté données ?

DISCUTION POUR PUBLICATION VERSION PEDAGOGIQUE

Avec la page action actuelle du guide?

Souveraineté des données avec IA de la programmation ?

