



**LE POUVOIR  
D'AGIR**

L'association des  
consommateur·rice·s

# Comment passer à une consommation durable? Impacts & gestes clés

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

LAURIANNE ALTWEGG | RESPONSABLE ENVIRONNEMENT, AGRICULTURE & ENERGIE | 16.11.2023

## Sommaire

- Méthodes d'évaluation et impacts de la consommation
- Gestes clés dans les secteurs les plus concernés
  - Alimentation
  - Logement
  - Mobilité
  - Biens de consommation
- Comment adopter de nouvelles habitudes?
- Messages principaux
- Liens utiles

## Méthodes d'évaluation

- **Empreinte climatique:** gaz à effet de serre, exprimés en équivalents CO<sub>2</sub> (éq.-CO<sub>2</sub>)
- **Empreinte écologique (Global Footprint):** utilisation du sol, pêche et surface forestière nécessaire à la compensation des émissions de CO<sub>2</sub>
- **Empreinte environnementale (saturation écologique):** va au-delà en prenant en compte d'autres effets sur l'environnement (pollution, biodiversité, etc.), exprimés en unités de charge écologique (UCE)

## Méthodes d'évaluation

### Émissions territoriales vs. émissions de consommation

- Prendre en compte uniquement les émissions dans le pays ne suffit pas
- La majorité de l'impact de la Suisse a lieu à l'étranger

Emissions territoriales

+

Emissions des produits importés

-

Emissions des produits exportés

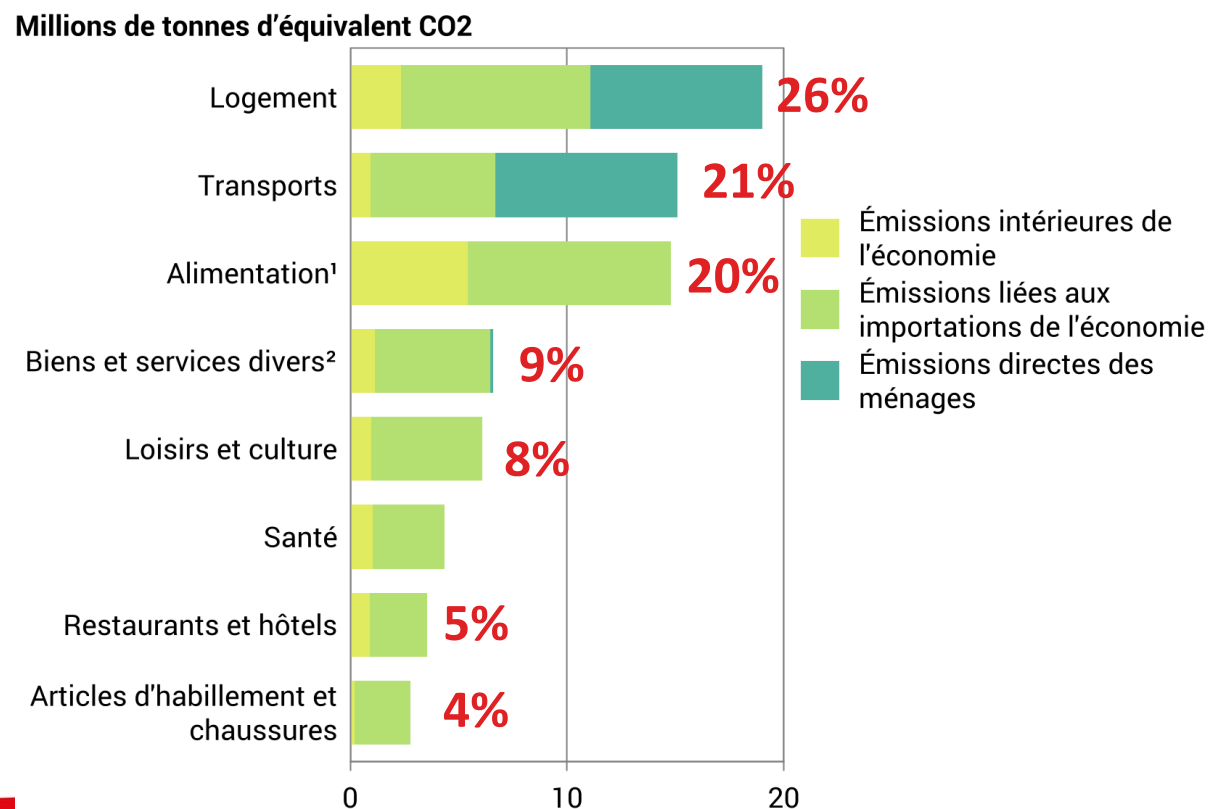
=

Emissions liées à la consommation

## Empreinte climatique de la consommation suisse

- **13,4 tonnes d'éq.-CO<sub>2</sub> par habitant (2019)** => moy. mondiale = 6 tonnes
- Objectif d'ici 2040 = **-60%**
- 14ème pays le plus émetteur de CO<sub>2</sub> par habitant
- Pays qui **importe le plus de CO<sub>2</sub>** par rapport à son empreinte totale (66% en 2020)

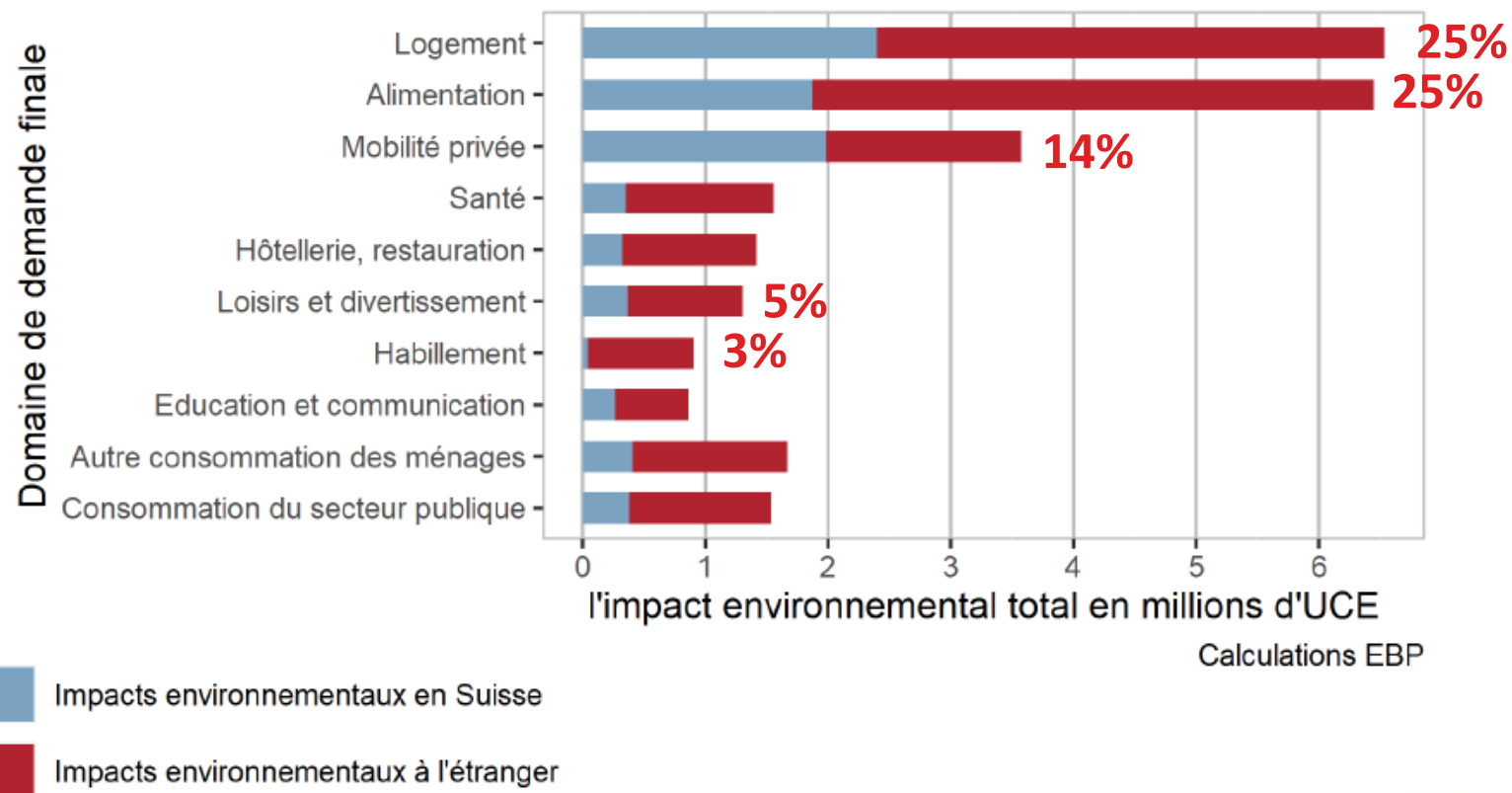
Empreinte gaz à effet de serre des ménages par postes de dépenses, 2021



<sup>1</sup> produits alimentaires, boissons non alcoolisées et alcoolisées et tabac

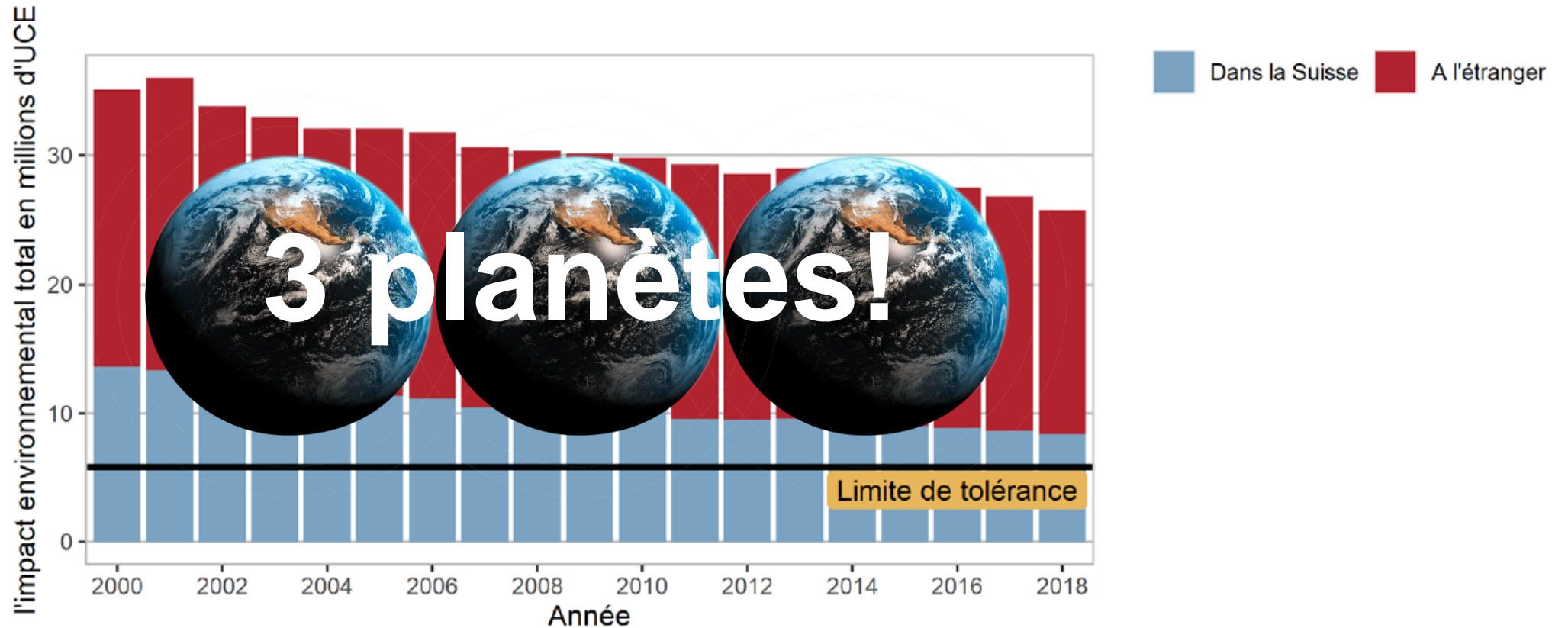
<sup>2</sup> meubles, articles de ménage et d'entretien, communication, enseignement, autres

## Impact environnemental de la consommation suisse



Source: OFEV 2022

## Où est le problème?



Calculations EBP

Source: OFEV 2022

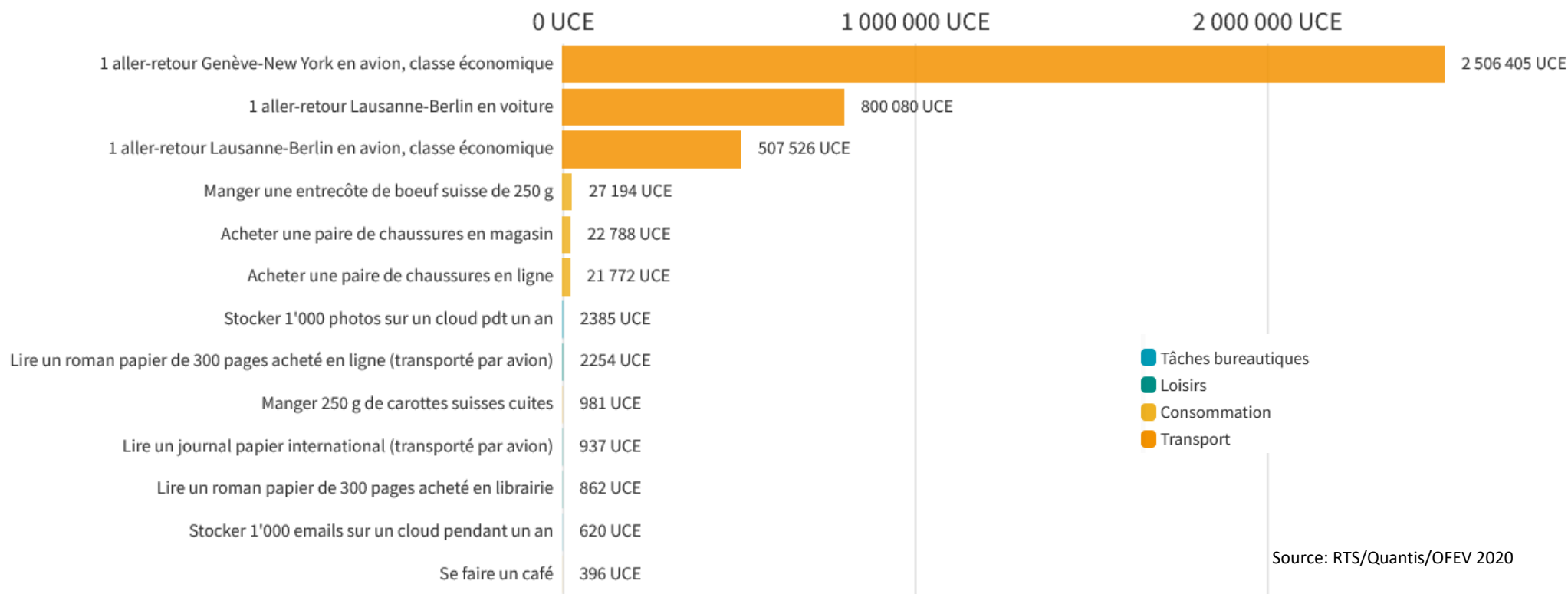
## Et le social?



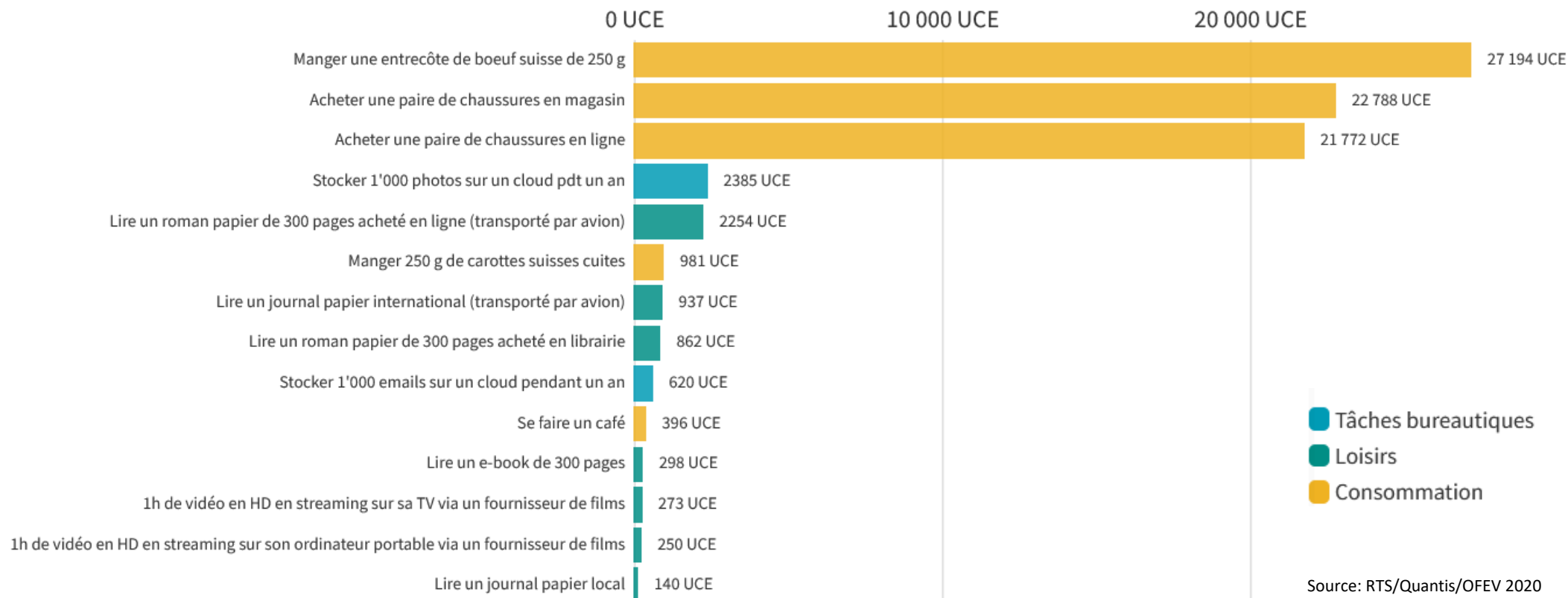
Crédits: Gettyimage/iStockphoto



## Ecobilans de nos gestes quotidiens



## Ecobilans de nos gestes quotidiens



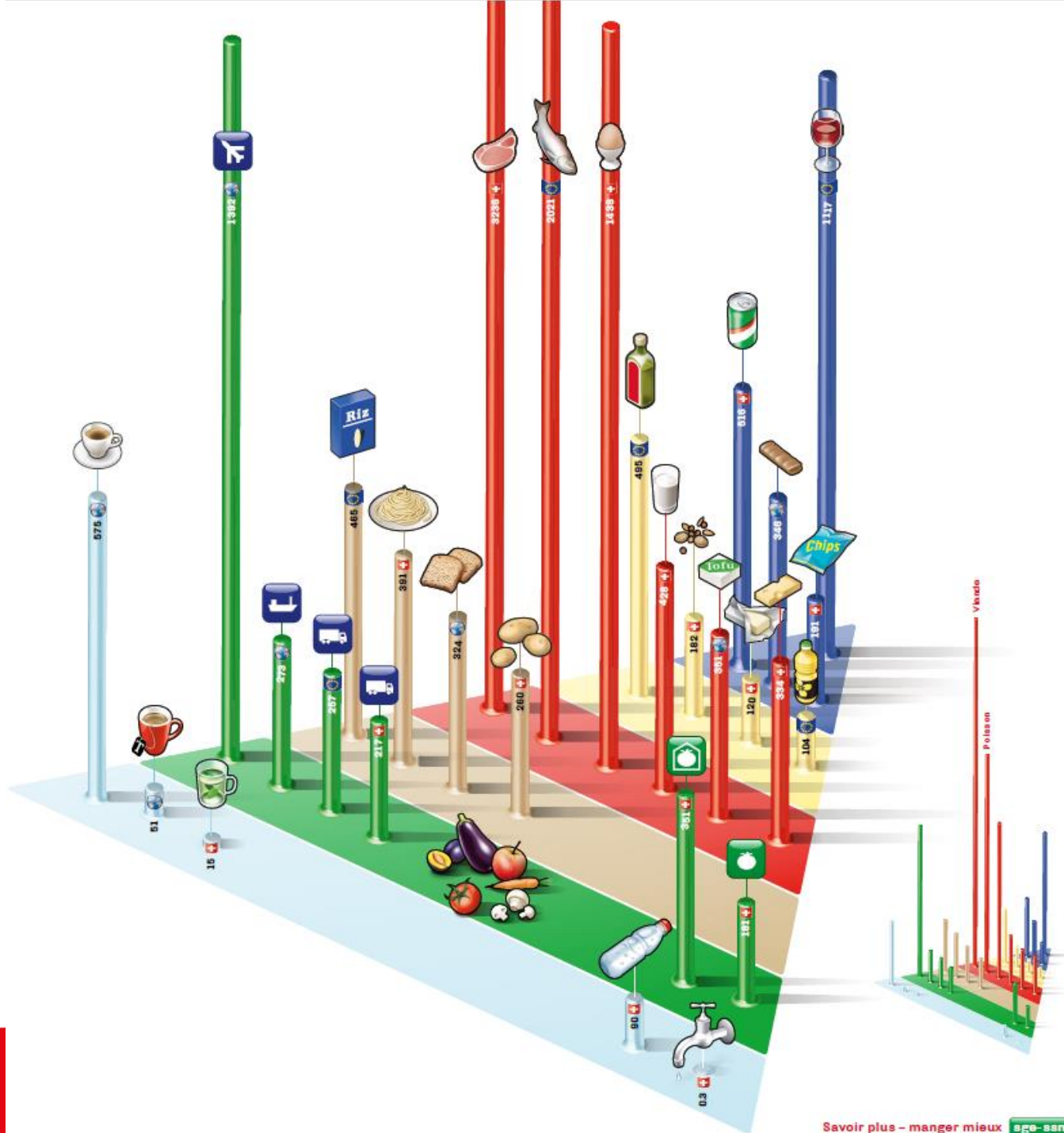
## Gestes clés: alimentation



## Gestes clés: alimentation

- Les pratiques agricoles sont ce qui a le plus de conséquences sur la **biodiversité** (bio)
- L'impact sur le **climat** dépend principalement de la production de viande, du transport par avion, de la culture sous serres chauffées aux énergies fossiles et... du moyen de transport choisi pour faire ses courses!
- L'impact sur nos **déchets** dépend moins des emballages que du gaspillage de denrées alimentaires



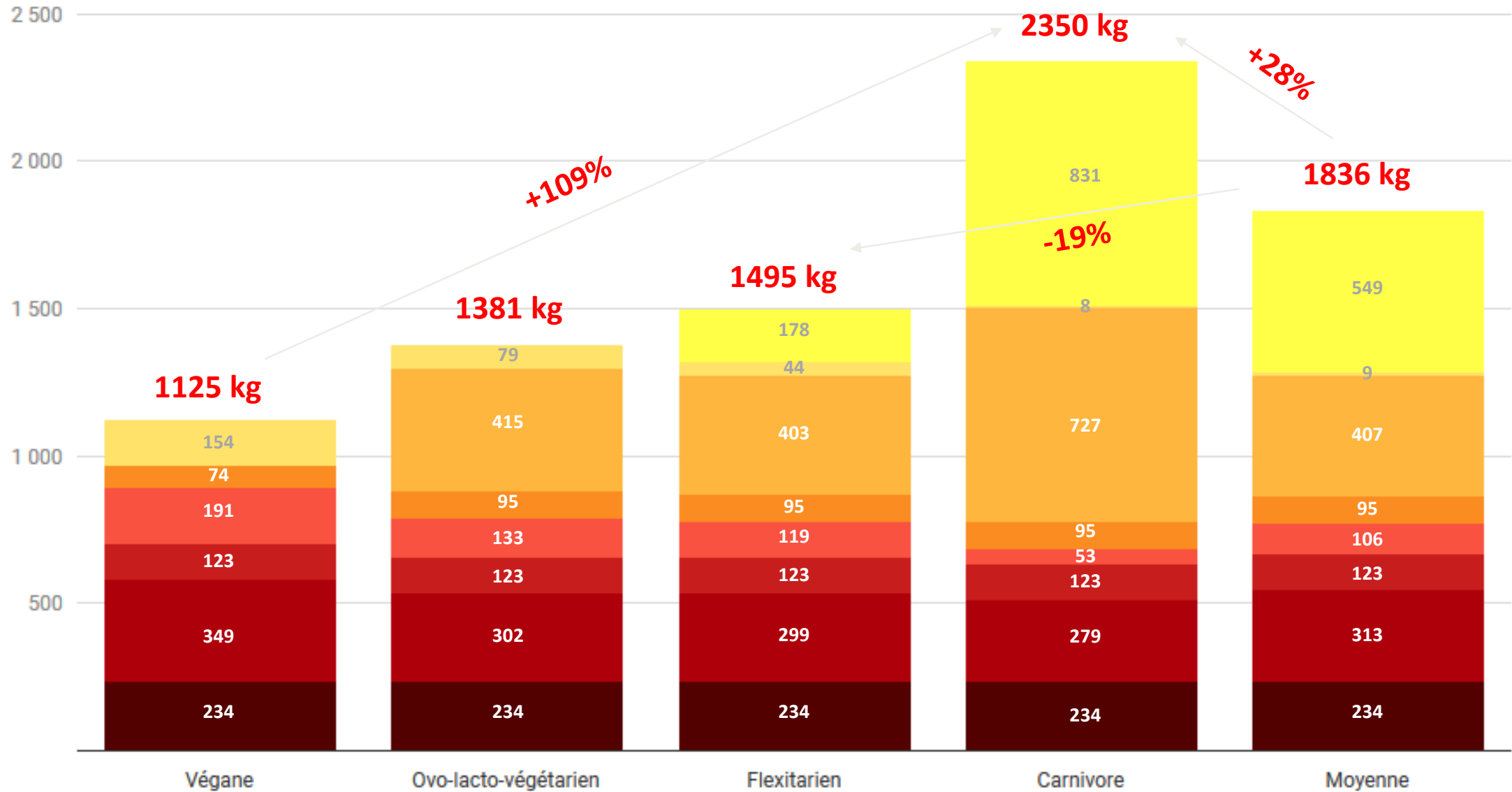


Source: Société suisse de nutrition SSN

# Bilan CO<sub>2</sub> par régime alimentaire (en kg d'éq.-CO<sub>2</sub>)



■ Boissons 
 ■ Transport, distribution et emballage 
 ■ Céréales 
 ■ Fruits et légumes 
 ■ Gras et huiles 
 ■ Produits animaux 
 ■ Protéines végétales 
 ■ Viande et poisson



## Gestes clés: alimentation

1. Manger **moins de viande** et plus de légumes et légumineuses
2. N'acheter et ne cuisiner que les **quantités nécessaires**, apprêter les restes et se fier à ses sens si la date de péremption est dépassée
3. Boire **l'eau du robinet**
4. Renoncer à la **voiture** au maximum pour faire ses courses
5. Privilégier les **produits locaux de saison et de culture biologique** et **renoncer aux produits importés par avion**
6. Acheter plus de **produits labellisés**: un label est toujours une plus-value

## Autres conseils: alimentation

- ✓ Privilégier la viande et les produits laitiers de **pâturage** ou élevés avec du fourrage local, ainsi que les « bas morceaux »
- ✓ Acheter **plus de produits frais et bruts**: moins surgelés et de plats transformés
- ✓ Limiter les aliments produits sous serres et **éviter les serres chauffées** (renoncer aux tomates toute l'année)
- ✓ Préférer les produits **sans emballage** et toujours avoir un cabas réutilisable avec soi (zero waste)



## Gestes clés: logement

### Parlons d'énergie!

- ✓ **Chauffage:** 36% de la population chauffée au mazout et 20% au gaz naturel  
=> fortes émissions de CO<sub>2</sub>
- ✓ **56% de la population est locataire:** peu de choix en matière de chauffage, d'isolation et de gros électroménager
- ✓ Les fréquentes **pénuries de logement** n'incitent pas à faire de la consommation énergétique un critère de choix

➔ **Peu de moyens d'agir sur sa consommation d'énergie... mais pas aucun!**

## Gestes clés: logement

### Chauffage

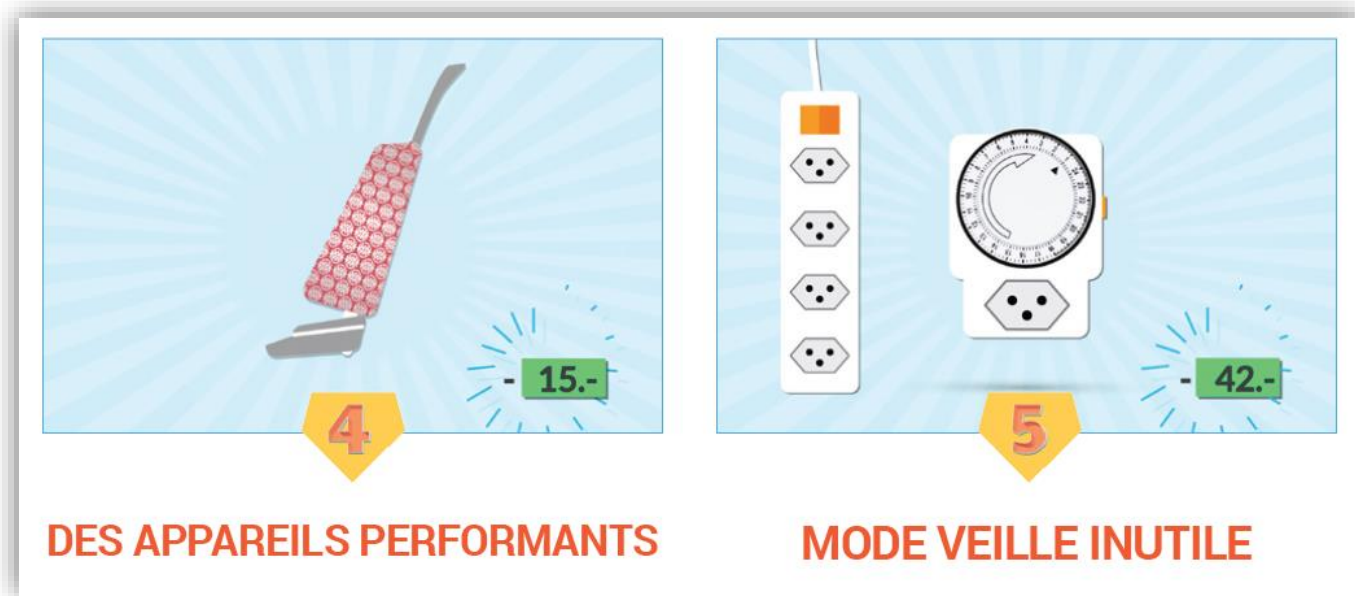
- Pour les **propriétaires**: de nombreux conseils et subventions aidant à la rénovation énergétique des bâtiments existent.
- Pour **tous**: certains petits gestes ont de grands effets:
  1. Laisser la chaleur circuler (p.ex. éloigner son canapé du radiateur)
  2. Aérer efficacement: aérer en grand 5 à 10 minutes à la fois
  3. Bien régler la température des pièces: utiliser les vannes thermostatiques
  4. Eteindre le chauffage si l'on dort la fenêtre ouverte

## Gestes clés: logement

Electricité: traquez les appareils les plus gourmands!

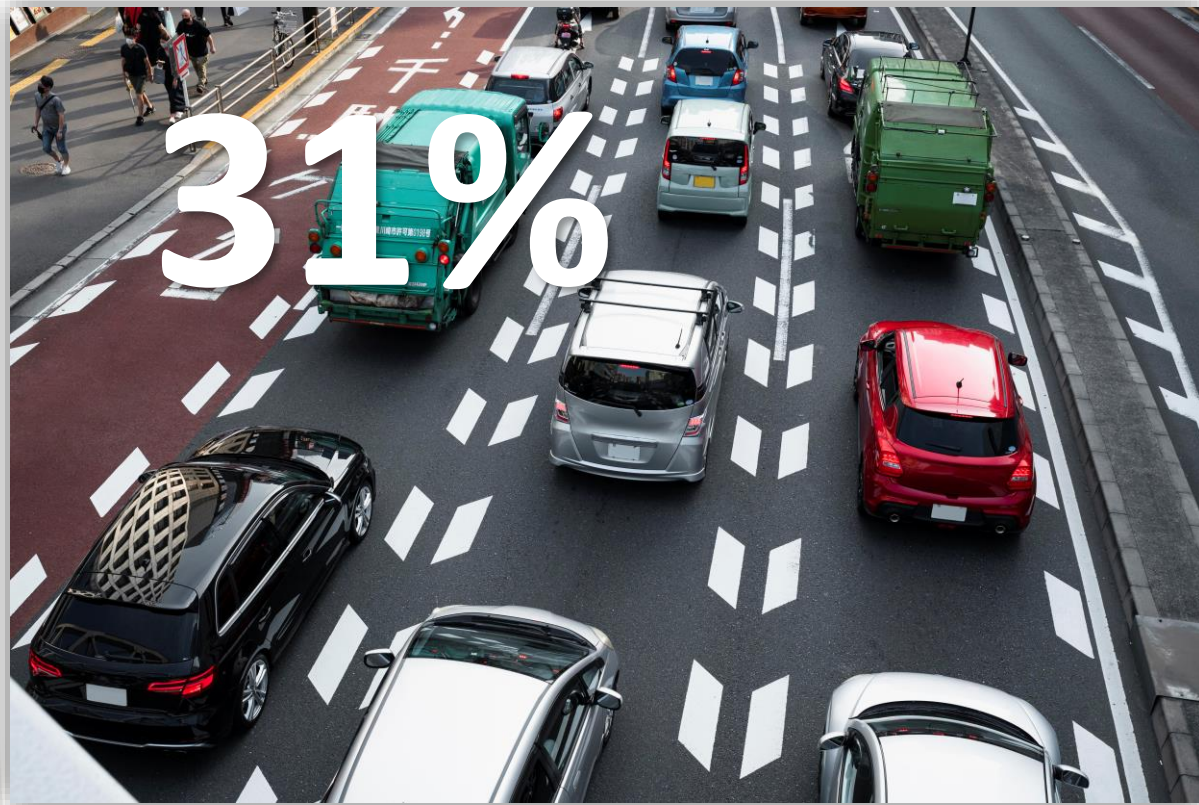


## Gestes clés: logement



➔ 1000 kWh économisés = 324.- en moyenne en 2024 à Fribourg

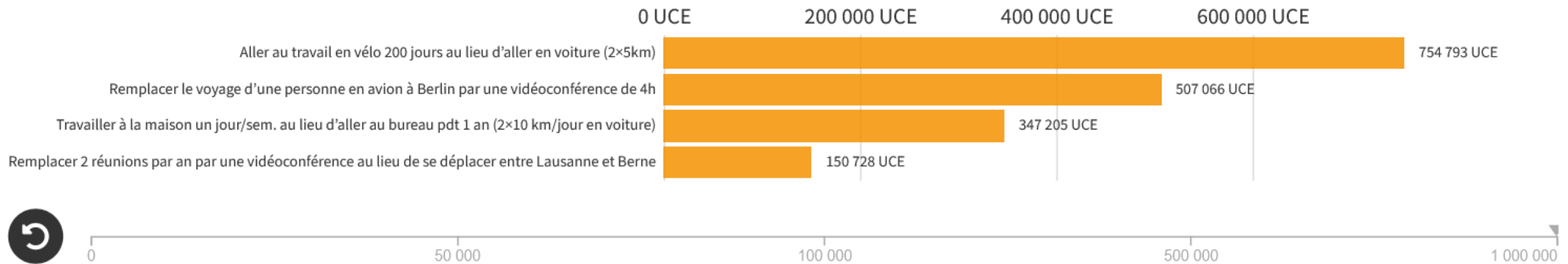
## Gestes clés: mobilité



86% Loisirs



## Gestes clés: mobilité

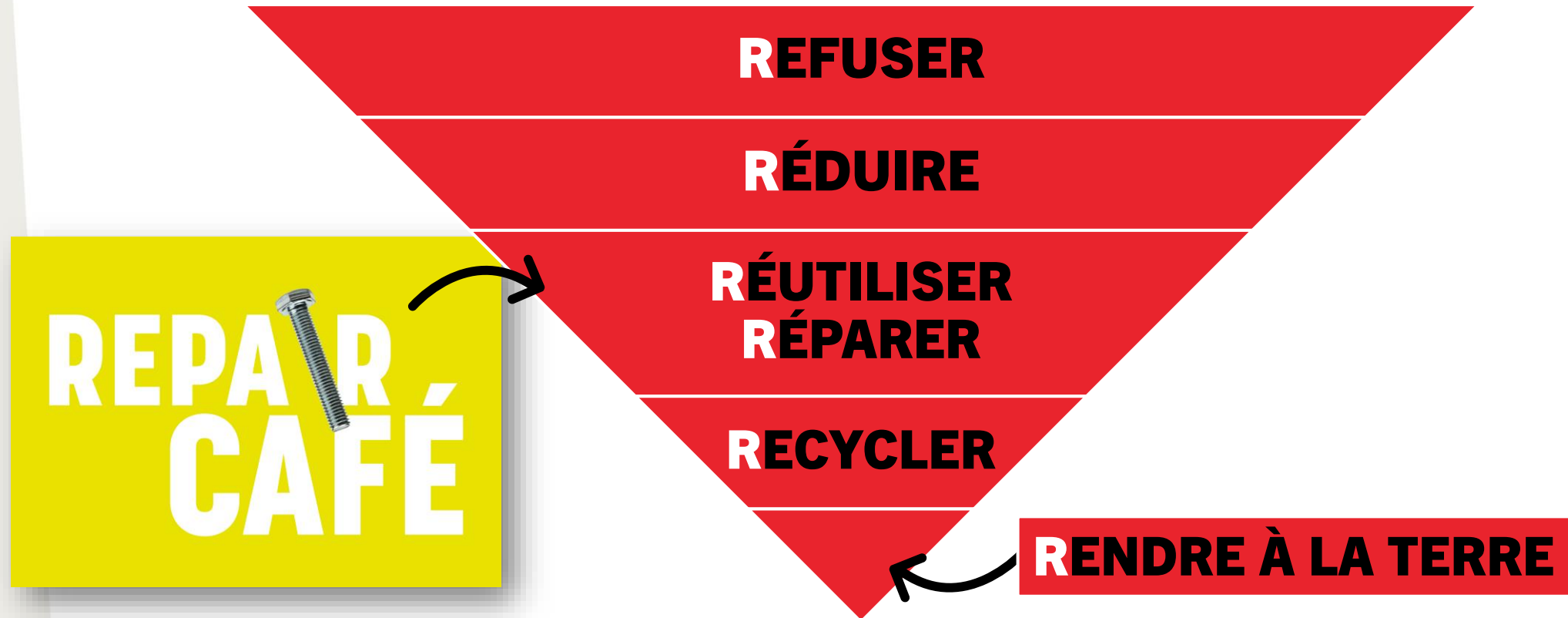


## Gestes clés: biens de consommation

### Méthode BISOU

- **B** pour Besoin
- **I** pour Immédiateté
- **S** pour semblable
- **O** pour origine
- **U** pour utilité

## La règle des 5 R





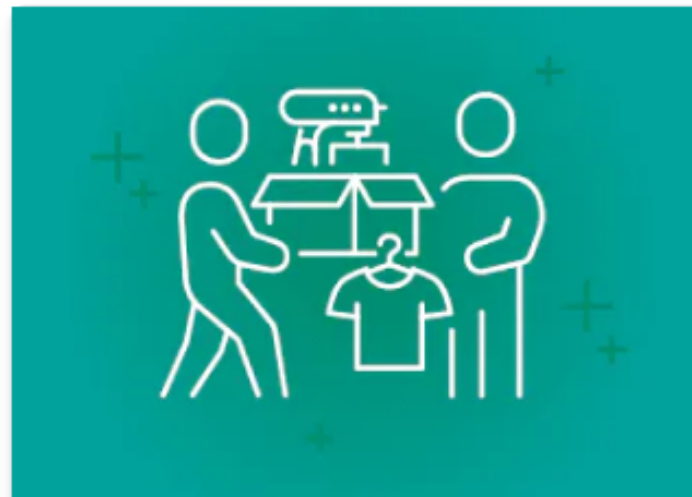
## LES BONNES ADRESSES DE LA FRC



### Annuaire de la réparation

Prolonger la vie des smartphones, ordinateurs, aspirateurs, vêtements et plus encore grâce aux petits commerçants de la région.

Toutes nos adresses →



### Annuaire de la réutilisation

Tout pour vendre, donner, louer, acheter de seconde-main et offrir ainsi une seconde vie aux fripes comme aux appareils domestiques.

Toutes nos adresses →

## Comment adopter de nouvelles habitudes?

### Difficile de passer à l'action! Des outils peuvent aider

- Savoir où sont nos forces et nos faiblesses via un **comparateur d'empreinte** environnementale ou climatique
- Participer à des **groupes de discussion** ou faire appel à un coach
- Continuer à **s'informer**

## Messages principaux

- Durabilité = environnement, économie et société
- **Les efforts pour réduire notre empreinte n'ont pas le même effet =>** Prendre conscience des principaux impacts de notre consommation
- **Les solutions toutes faites n'existent pas:** elles sont propres à chacun·e et tout n'est pas tout noir ou tout blanc

➔ **Si vous ne devez en garder qu'un seul: Réduire sa consommation (moins de trajets motorisés, moins de viande, moins de déchets, etc.) est toujours la meilleure solution**

## Liens utiles

- **Comparateurs d'empreinte:** <https://www.frc.ch/calculateur-dempreinte-climatique-lequel-choisir/>
- **Méthodes pour décarboner sa consommation:** <https://www.frc.ch/decarboner-ses-habitudes/>
- **Ecobilans RTS/Quantis:** <https://www.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/11390204-ecobilans-de-nos-gestes-du-quotidien.html>
- **Mes choix environnement:** <https://www.meschoixenvironnement.ch>



**Merci de votre attention. Place à vos questions!**

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS  
CP 6151, rue de Genève 17  
1002 Lausanne

Tél. 021 331 00 90 ou [frc.ch/contact](http://frc.ch/contact)  
[frc.ch](http://frc.ch)