



GUIDE ÉCOGESTES DES PRATIQUES RESPONSABLES



Deviens un
SUPER-ÉCORESPONSABLE
de ton campus



Wellrare
Laura Gerard

#GREENCAMPUSURCA





Sommaire

01

Le saviez-vous?



02

Les constats sont les suivants...

03

Des gestes qui changent la donne



04

Agir sur notre consommation d'énergie

05

Soyons éco responsable pour une alimentation durable

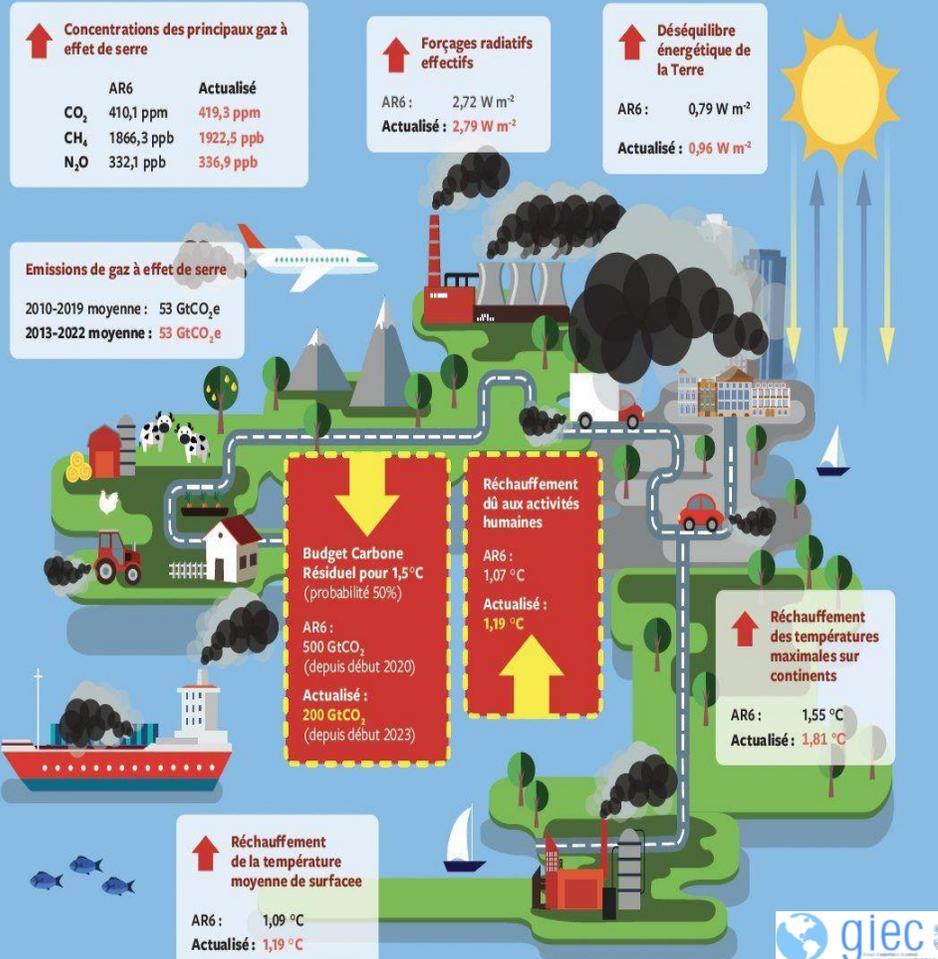


06

Nos gestes individuels comptent...

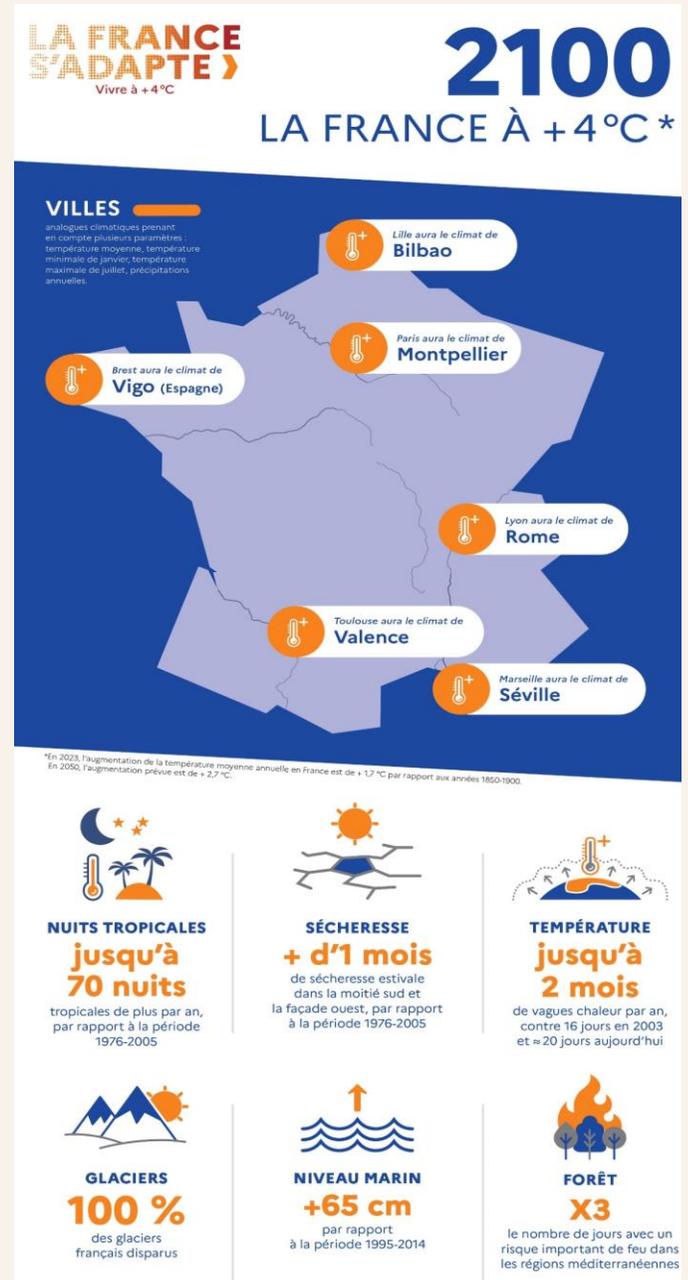
Indicateurs clé du climat planétaire 2023 : Ce qui a changé depuis l'AR6

Le réchauffement induit par l'homme augmente à un **rythme sans précédent** de plus de 0,2°C par décennie. C'est la conséquence d'émissions de gaz à effet de serre à un niveau record au cours de la dernière décennie, et d'une diminution du refroidissement lié aux aérosols.



AR6 = Le sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental (GIEC) sur l'évolution du climat des Nations unies en 2021

Réchauffement stoppé, avenir préservé !



Le saviez-vous?



2030 : l'année à laquelle notre université a souhaité réduire son empreinte carbone de **30%**



Chaque seconde, **2000** animaux sont abattus dans le monde pour fournir de la viande



En 2019, la consommation énergétique de l'URCA s'élevait à **17%** (BEGES URCA)



Entre 1900 et 2023, on constate une hausse des températures mondiales de **1,2°**



9,878 T de CO2 sont émises par les étudiants de l'URCA



25% de la population française est atteinte d'allergie respiratoire



10M de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées chaque année, soit **150 kg/habitant**



50% la part de consommation affectée au chauffage dans notre consommation en énergie

Le saviez-vous?

Les pratiques éco-responsables individuelles ont un impact non-négligeable (n'en déplaise à ceux qui affirment le contraire).

L'adoption de ces gestes quotidiens permet de réduire significativement son empreinte carbone :

→ **-10%** en adoptant un régime végétarien

Ils sont nécessaires mais malheureusement, ils ne sont pas suffisants!

Tonne équivalent CO₂



1 tonne
de méthane

=



25 tonnes
équivalent CO₂



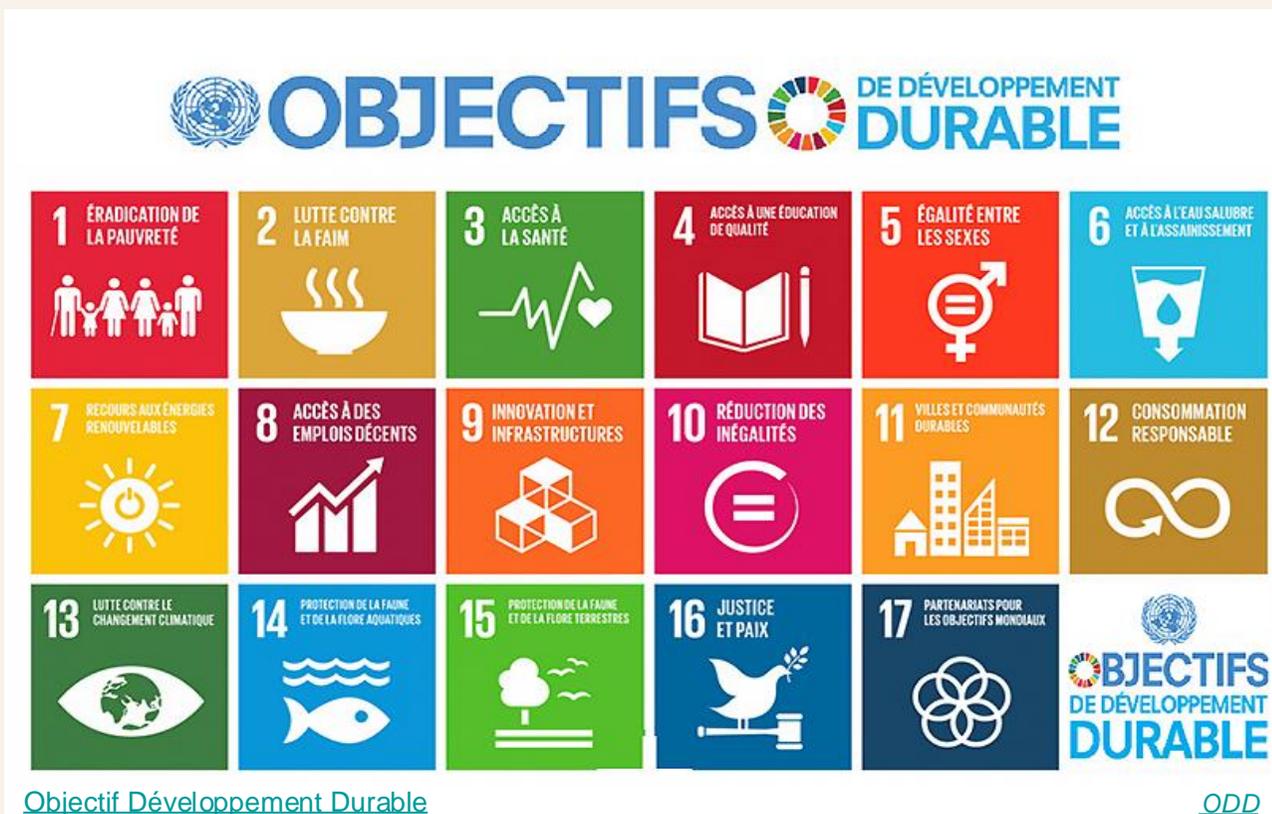
*Estimation sur une période de 100 ans; l'émission d'une tonne de méthane aura des effets sur le changement climatique équivalents à ceux qu'aurait l'émission d'environ 25 tonnes de CO₂ .
(1 tonne de méthane = 25 tonnes équivalent CO₂, et 1 tonne de N₂O = 300 tonnes équivalent CO₂ !)*



Nous avons tous un rôle à jouer... Passons à l'action !

Être acteur du changement pour agir tous ensemble contre l'**URGENCE CLIMATIQUE**

Les 17 objectifs de développement durable, et leurs 169 cibles forment le cœur de l'agenda 2030. Ils couvrent l'intégralité des enjeux du développement durable tels que le climat, la biodiversité, l'énergie, l'eau



Il n'y a pas de planète B...

Les constats sont les suivants ...



Imprimante, chauffage, lampe, ordinateur
=
vecteurs de gaspillage



Nos habitations & environnement de
travail utilisent électricité, pétrole,
plastique...



Emballages utilisés pour la nourriture,
film plastique, sachets...
Utiles ?



Machine à laver, salle de bain,
chauffage : objets du quotidien
énergivore



Le gaspillage est fréquent au bureau

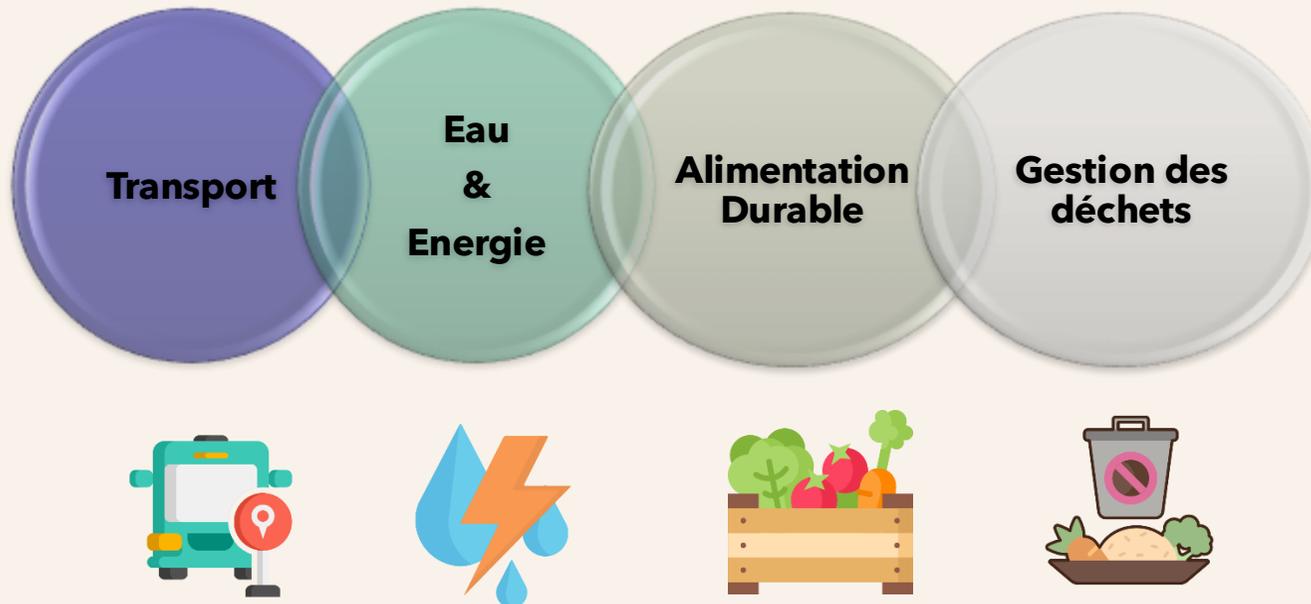


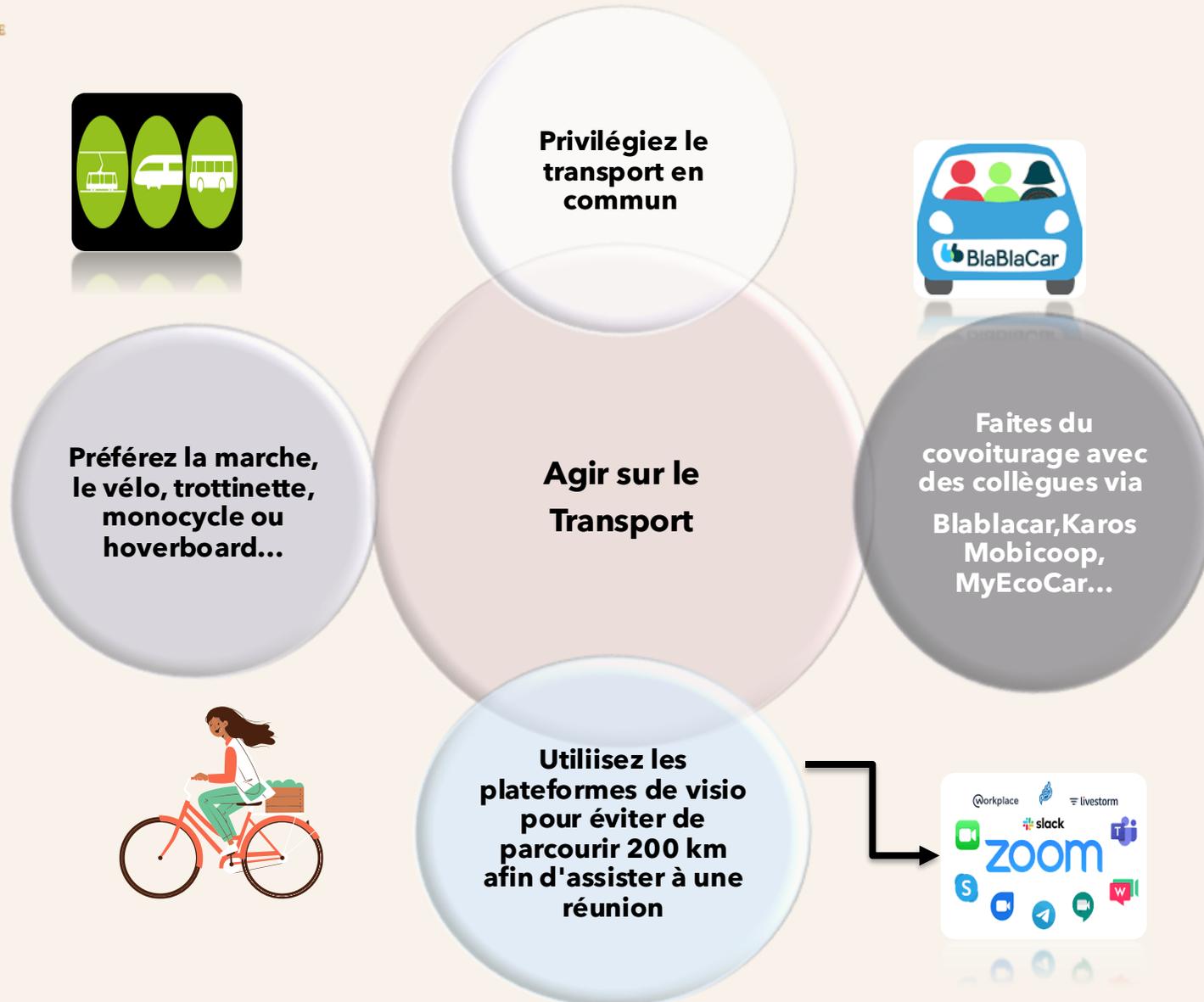
La vie urbaine démultiplie notre
consommation d'énergie



Les canicules accentuent les pollutions
atmosphériques limitant les émissions de CO2
pouvant avoir des effets catastrophiques sur la qualité
de l'air

Principaux axes pour agir sur notre empreinte carbone !





Préserveons l'eau...

Chaque
geste compte
PRÉSERVONS NOS RESSOURCES

[Préserveons l'eau](#)

LES GESTES SIMPLES POUR ÉCONOMISER L'EAU AU QUOTIDIEN 

Un Français consomme en moyenne
149 litres d'eau
par jour

- Fermer les robinets 
- Prendre des douches 
- Remplir sa machine à laver 
- Réduire le gaspillage alimentaire 
- Arroser ses plantes de manière responsable 
- Opter pour le lave-vaisselle 

[Gestes simples](#)

Agir sur notre consommation d'énergie au quotidien et repérer les matériels énergivores

DES ÉQUIPEMENTS PLUS OU MOINS ÉCONOMES



Équipement	Consommation d'énergie
Smartphone	de 2 à 7 kWh/an
Tablette	de 5 à 15 kWh/an
Écran	de 20 à 100 kWh/an
Ordinateur portable	de 30 à 100 kWh/an
Ordinateur fixe	de 120 à 250 kWh/an
Box (Internet +TV)	de 150 à 300 kWh/an

Agir sur notre consommation d'énergie au quotidien

Privilégier l'éclairage naturel...



Chaque geste compte
ÉCONOMISONS L'ÉNERGIE

Pour économiser l'énergie, on agit, on réduit.

 Je baisse

 J'éteins

 Je décale



Limiter l'utilisation des applications



10 mn d'éclairage inutile 3x/jour = 5 jours d'éclairage en continu sur 1 an !



Mettre son écran en mode sombre



Désactiver le Wifi, Bluetooth et la géolocalisation



Réduire le chauffage d'un degré peut faire une grande différence



Débranchez les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés

Gestion durable des déchets



Faisons régulièrement le tri : Séparons systématiquement nos déchets : écocoste non négligeable



Donnons une seconde vie à nos objets et vêtements : le troc existe dorénavant à la BU Robert Sorbon



Jetons les produits toxiques dans les endroits appropriés

**Troc' Etud
URCA**

**Troc' Occaz
Cormontre
uil...**



POUR UNE ALIMENTATION DURABLE



**Fini les tasses,
gobelets et couverts
en plastique !**



**Pensons à ramener
nos cold box repas...**



**Achetons des
produits locaux de
saison et en région**



POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Privilégier les circuits courts et les produits de saison

	Printemps	Été	Automne	Hiver
Légumes	<p>Carotte, Concombre, Épinard, Lentille, Petit pois, Laitue, Tomate, Radis, Courgette</p> 	<p>Artichaut, Lentille, Aubergine, Courge, Cornichon, Épinard, Poivron, Tomate, Brocoli</p> 	<p>Céleri, Cèpes, Carotte, Mâche, Endive, Potiron, Fenouil, Épinard, Salsifis</p> 	<p>Betterave, Brocoli, Céleri, Chou, Épinard, Panais, Potiron, Radis, Endive</p> 
Fruits	<p>Abricot, Banane, Cerise, Fraise, Framboise, Mûre, Melon, Prune, Pomme</p> 	<p>Abricot, Brugnion, Cerise, Pastèque, Poire, Raisin, Pêche, Myrtille, Groseille, Melon</p> 	<p>Banane, Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Orange, Poire, Raisin, Noix, Coing</p> 	<p>Ananas, Avocat, Banane, Citron, Litchi, Mangue, Pamplemousse, Pomelo</p> 
Poissons et fruits de mer	<p>Brochet, Coquille Saint-Jacques, Merlan, Homard, Dorade grise, Sardine</p> 	<p>Sardine, Tourteau, Calmar, Colin, Hareng, Merlan, Langoustine, Rouget</p> 	<p>Langoustine, Moule, Bulot, Calmar, Coquille-Saint-Jacques, Huître, Maquereau</p> 	<p>Huître, Langoustine, Poulpe, Sardine, Brochet, Coquille-Saint-Jacques, Sole, Saumon</p> 

DIMINUER SA CONSOMMATION DE PRODUITS « ANIMAUX » : UN IMPERATIF ENVIRONNEMENTAL !

62%
des français*
**DISPOSÉS À RÉDUIRE LEUR
CONSOMMATION DE VIANDE
POUR LUTTER CONTRE
LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE
ET VOUS ?**



* selon un sondage YouGov réalisé les 5 et 6 novembre 2015
** une alimentation vegan exclut les produits d'origine animale

Chaque fois que vous **mangez vegan** **
vous contribuez à **préserver l'environnement**
et vous protégez les animaux.



La déforestation est un problème lié à l'élevage intensif : elle représente 7 % des émissions de gaz à effet de serre en 2022



37 % du volume mondial de céréales produites sont utilisés pour nourrir les animaux



La production de viande, de produits laitiers et d'œufs représente 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre

Prendre conscience du gaspillage afin de le réduire

En 2023, le
gaspillage
alimentaire mondial
est estimé à 17% de
la nourriture
produite



121 kgs de nourriture
gaspillée par
Personne et par an

40% des fruits et
légumes ne sont pas
récoltés considérés
comme «moches »,
non-calibrés ou
perdus



30% du gaspillage
intervient pendant la
transformation

14% lors du
transport et de la
distribution



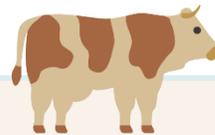
L'agriculture biologique, une alternative à l'agriculture conventionnelle

L'agriculture intensive est principalement basée sur :

- la monoculture
- l'utilisation massive d'intrants (semences, engrais...)



1
L'élevage intensif a des conséquences néfastes :



2
30% de fuites en azote et en phosphore se retrouvent dans nos cours d'eau
ce qui aggrave l'eutrophisation* produite par l'agriculture intensive



3
L'agriculture biologique mise sur la rotation des cultures
→ régénérer le sol sans utiliser d'engrais azotés



**Eutrophisation : Apport excessif d'éléments nutritifs dans les eaux, entraînant une prolifération végétale, un appauvrissement en oxygène et un déséquilibre de l'écosystème*



L'agriculture biologique, une alternative à l'agriculture conventionnelle

Le poids du gaspillage alimentaire

Estimation du volume annuel de nourriture gaspillée à l'échelle des ménages dans les pays sélectionnés

- Total en millions de tonnes
- Par habitant en kg



Source : UNEP Food Waste Index Report 2021



statista



L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, C'EST QUOI?

La production biologique est "un système global de gestion agricole et de production alimentaire qui allie les meilleures pratiques environnementales, un haut degré de biodiversité, la préservation des ressources naturelles, l'application de normes élevées en matière de bien-être animal..."

PRINCIPES CLÉS



Utilisation interdite de pesticides chimiques et d'engrais de synthèse



Antibiotiques sévèrement limités



Pas d'OGM



Rotation des cultures



Le logo biologique de l'UE garantit le respect des règles européennes sur l'agriculture biologique



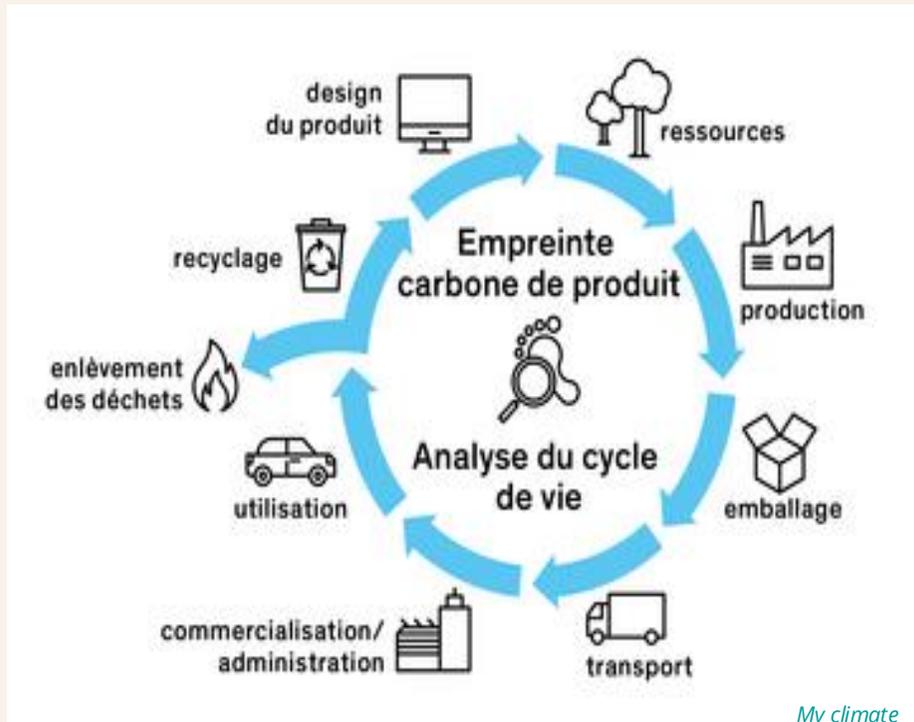
europarl.eu

Sources:

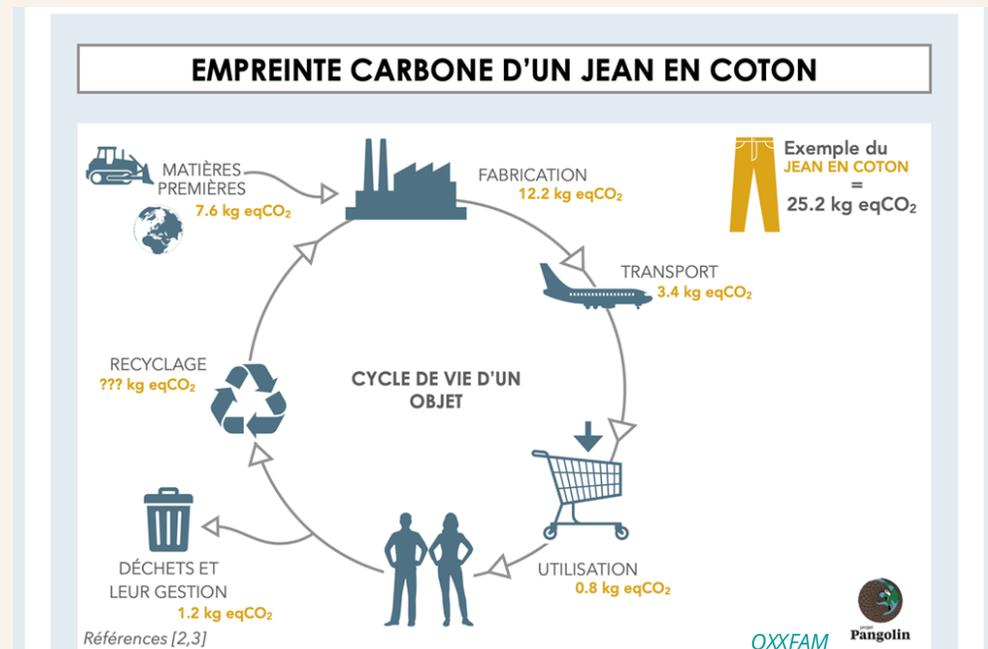
EPRS, Commission européenne

Cycle de vie d'un produit et empreinte carbone

Pour calculer l'empreinte carbone d'un produit, il est nécessaire de tenir compte de la production, de la logistique, recyclage et/ou son élimination

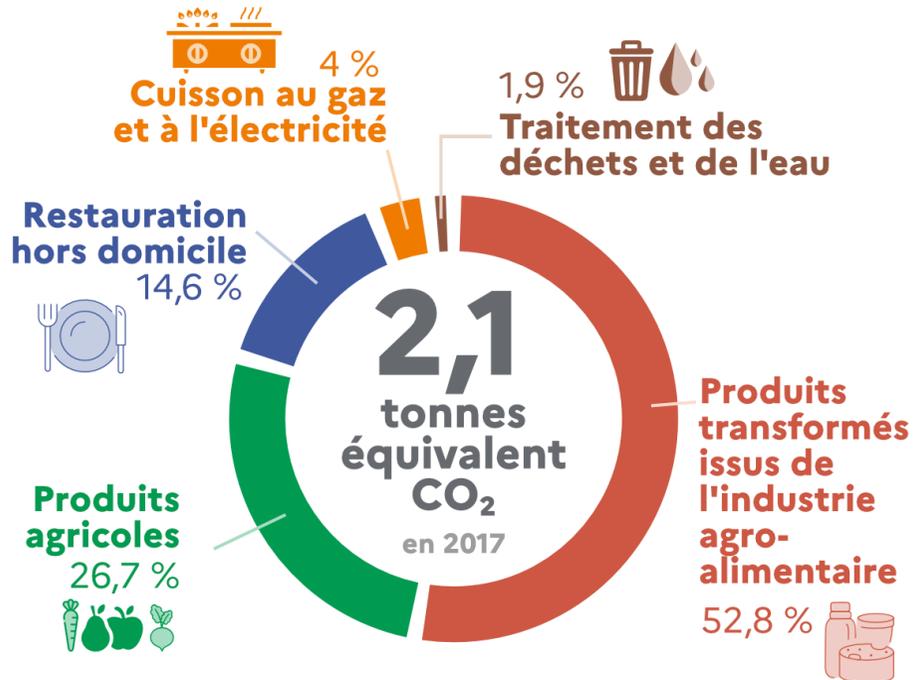


Exemple...



Faites votre bilan carbone

Empreinte carbone de l'alimentation d'un Français



[Notre alimentation](#)

● CGDD/SDES, 2022 - Bertrand Gaillet



Calculez votre empreinte carbone

en 10 minutes

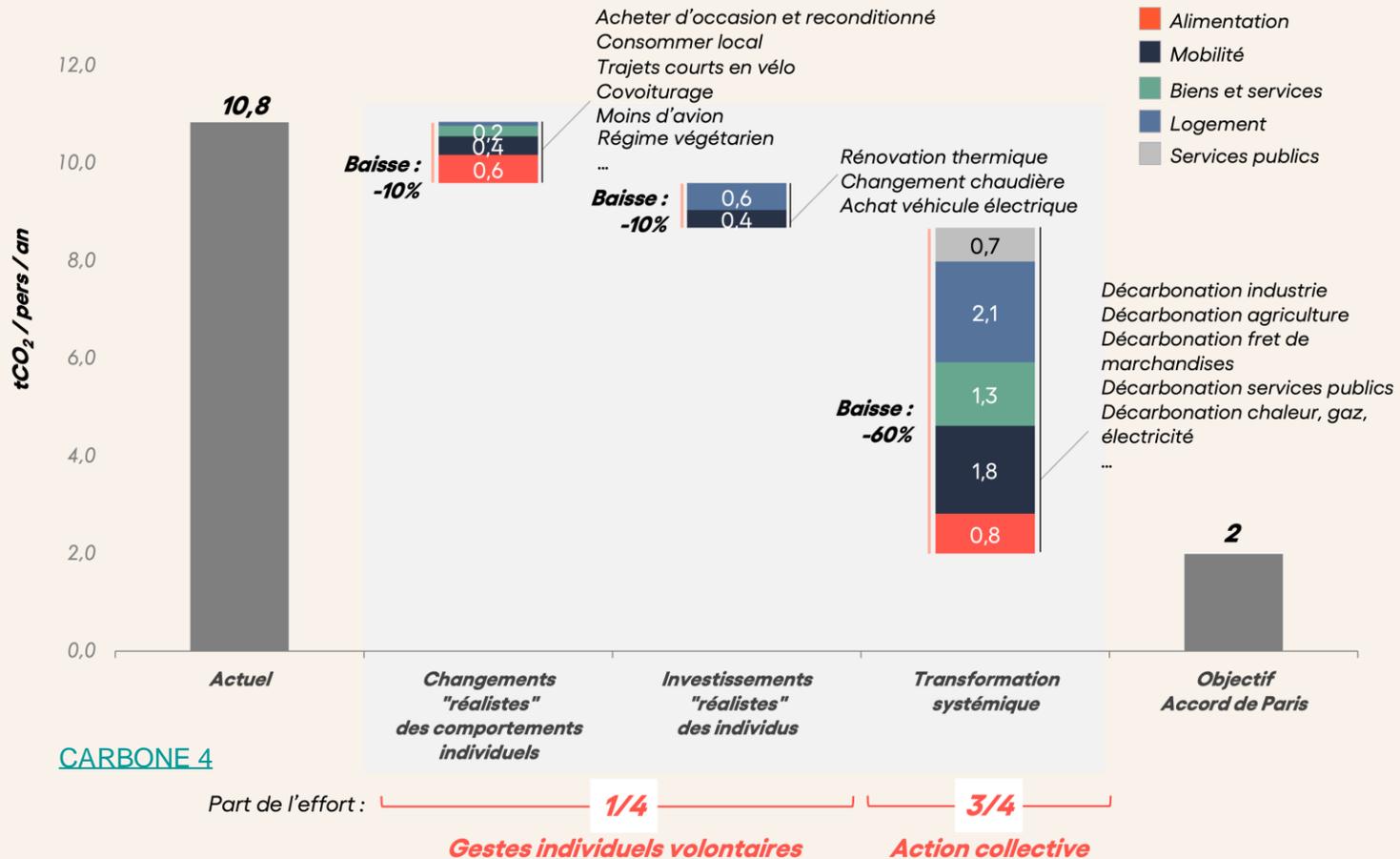


[Calculer nos émissions carbone trajets](#)

[Calculateur d'empreinte carbone personnelle
Nos Gestes Climat](#)

Une bataille à mener collectivement !

Leviers de réduction de l'empreinte carbone moyenne Engagement personnel « réaliste » des individus*



Focus : Les 9 gestes éco-responsables

Tes gestes pour la planète

 <p>Utilise une tasse réutilisable</p>	 <p>Installe des éco-ampoules</p>	 <p>Ne gaspille pas l'eau</p>
 <p>Achète seconde-main ou fais un don de vêtements</p>	 <p>Réduis ta consommation de viande</p>	 <p>Plante quelque chose</p>
 <p>Réutilise des articles recyclables</p>	 <p>Diminue ton empreinte carbone via tes déplacements</p>	 <p>Réduis tes déchets surtout en plastique</p>

Des gestes simples à intégrer à son quotidien, qui par la force du nombre, peuvent faire la différence pour la planète

[Gestes écologiques](#) @JENNIFER LIMARE

Nos gestes comptent...



Quelques plateformes de vente d'occasion :

Le bon coin



Vinted



Ebay



Facebook Market



Idées de recettes végétariennes disponibles sur :



Mes recettes faciles

Ma cuisine végétarienne



Autres conseils écologiques pour tous les jours ;

Astuces vertes

Rendre son quotidien plus éco-responsable



Devenez ambassadeur DD&RS étudiant/personnel ou bénévole dans une association URCA :

ddrs-contact@univ-reims.fr

Nous avons tous un rôle à jouer... Passons à l'action !

Prêt à relever le défi?

JE ME DÉPLACE

J'utilise systématiquement les transports en commun	
J'adopte le vélo et le covoiturage	
Je limite mes déplacements professionnels	

JE ME RESTAURE

J'opte pour un plat sans viande avec des fruits et légumes de saison	
J'utilise ma propre tasse ou ma gourde plutôt que des contenants jetables	
J'ajuste mes portions au restaurant universitaire pour éviter le gaspillage alimentaire	

J'UTILISE LES RESSOURCES NUMÉRIQUES

J'éteins la lumière dès que je quitte une pièce	
Je modère au plus juste la température de la pièce	
J'éteins ou je débranche tous mes appareils lorsque je ne les utilise plus	

J'UTILISE LES AUTRES RESSOURCES

J'enregistre des favoris pour limiter l'usage des moteurs de recherche	
Je ne télécharge que les documents indispensables	
Je limite l'envoi d'emails avec PJ en préférant les espaces de transfert	

Nos gestes individuels comptent...



Pour aller plus loin...



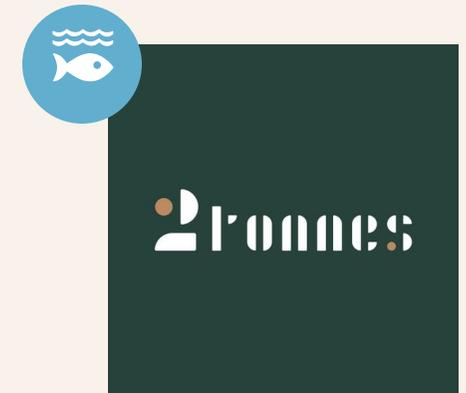
[La Fresque du Climat](#)



[Université Virtuelle E. & D.D](#)



[Fresque de la Biodiversité](#)



[L'atelier 2tonnes](#)



[Le Sulitest](#)



mission.dd-rs@univ-reims.fr

Et bien d'autres ...

Pour un futur vert, agissons aujourd'hui !

Des associations et collectifs pour militer



Chaque geste compte : réduisons nos émissions pour protéger notre planète pour les générations futures.

Le Réseau Action Climat fédère les associations impliquées dans la lutte contre le dérèglement climatique



réseau
action
climat
france

Webographie

- Agence de l'Environnement et de la Maitrise de l'Energie (ADEME)
- Service des données et études statistiques du ministère de la transition écologique
- Hello Carbone
- Mission innovation et sensibilisation aux écogestes
- Tech for good tour pour une tech engagée et responsable
- La fresque du climat
- La fresque du numérique
- Astuce idées et conseils
- Projet pangolin