

# COMMENT ?

## Réussir son service civique écologique



## LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ? TOUR D'HORIZON POUR MIEUX COMPRENDRE

P. 4

---

## MIEUX SE LOGER : PLUS DE CONFORT ET MOINS DE DÉPENSES

P. 6

---

C'est quoi le problème ?

P. 6

---

Que peut-on faire ?

P. 8

---

## MIEUX SE NOURRIR : PRÉSERVER SA SANTÉ ET LA PLANÈTE

P. 12

---

C'est quoi le problème ?

P. 12

---

Que peut-on faire ?

P. 13

---

## MIEUX CONSOMMER : ÊTRE BIEN INFORMÉ POUR BIEN CHOISIR

P. 14

C'est quoi le problème ?

P. 14

---

Que peut-on faire ?

P. 16

---

## MIEUX SE DÉPLACER : FAVORISER LES TRANSPORTS LES MOINS POLLUANTS

P. 18

---

C'est quoi le problème ?

P. 18

---

Que peut-on faire ?

P. 18

---

## APPRENDRE À MIEUX PRÉSERVER LES ÉCOSYSTÈMES

P. 20

---

C'est quoi le problème ?

P. 20

---

Que peut-on faire ?

P. 22

---

## ET APRÈS LE SERVICE CIVIQUE ÉCOLOGIQUE ?

P. 23

Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

---

Conception graphique : bearideas - Rédaction : ADEME - Illustrations : bearideas, Claire Lanoë, Agnès Géraud - Photos : Couverture : © DavideAngelini/Shutterstock ; page 3 : © Kikujiam/Shutterstock ; page 5 : © TierneyMJ/Shutterstock ; page 13 : © Sergii Koval/Shutterstock ; page 14 : © PopTika/Shutterstock ; page 15 : © Leszek Glasner/Shutterstock ; page 17 : © Shyntartanya/Shutterstock ; page 19 : © Microgen/Shutterstock - Impression : L'Artésienne

Nos remerciements à Unis-Cité qui a géré les 1 000 premiers ambassadeurs du service civique écologique et nous a accompagné sur l'élaboration de ce guide.



## DES REPÈRES ET DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER DANS VOS MISSIONS

Vous avez entre 16 et 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap) et vous vous êtes engagés dans un Service Civique pour 6 à 12 mois, en France ou à l'étranger.

Vous allez vivre une mission qui va vous permettre de vous accomplir et de vous tourner vers les autres. Tous les ans, des milliers de jeunes comme vous transforment la société positivement.

Vous trouverez dans ce guide des informations, des points de repères et des liens utiles pour affiner vos connaissances sur les grandes questions écologiques qui occuperont tout ou partie de votre mission.

Nous sommes à vos côtés pour vous accompagner !

Si vous avez des questions, si vous avez besoin de vérifier des données, si vous recherchez des graphiques ou des informations, consultez-nous :

[service-civique-ecologique@ademe.fr](mailto:service-civique-ecologique@ademe.fr)

Pendant votre mission, l'Agence du Service Civique vous accompagne à travers notamment votre espace volontaire où vous trouvez toutes les informations utiles pour le bon déroulé de votre mission : indemnités (date du versement), un lien vers des interlocuteurs en cas de question, une aide avec une checklist des tâches à anticiper, des conseils et des ressources complémentaires pour votre santé, votre projet d'avenir et votre mission.

# LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ?

## TOUR D'HORIZON

### POUR MIEUX COMPRENDRE

## LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE, À QUOI ÇA SERT ?

### Répondre à des défis majeurs

Depuis plusieurs années, nous savons que nos modes de vie ne sont pas durables et qu'ils entraînent des bouleversements importants sur la planète. Il devient donc essentiel de :

- réduire rapidement nos émissions de gaz à effet de serre pour limiter le réchauffement planétaire ;
- préserver les ressources naturelles ;
- protéger la biodiversité et les écosystèmes.

### Accompagner les changements de comportements

Entreprises, collectivités, associations, monde de l'éducation, citoyens... Nous pouvons tous agir positivement, à notre échelle, pour limiter le changement climatique et protéger le vivant.

Le plus souvent, ce sont les informations et les idées pour agir qui manquent. Grâce à votre aide, les habitants de vos territoires vont découvrir que de nombreuses actions sont possibles.

## OÙ TROUVER DES INFOS FIABLES ?

### mtaterre.fr, le site de l'ADEME pour les 15-25 ans

- Des vidéos, podcasts, jeux et articles pour comprendre tous les thèmes de la transition écologique.
- Près de 150 gestes et actions très simples et accessibles sont proposés sur le site dans la rubrique « Agir ».



EN SAVOIR +



Pour consulter le site [mtaterre.fr](https://mtaterre.fr), c'est ici

### Agir, un site de ressources pour tous

Dans la rubrique « Acteurs de l'éducation » vous trouverez un onglet « Enseigner/ Animer » avec tout un catalogue de ressources comme des jeux, des fresques, des guides, des kits pédagogiques qui vous permettront de créer des ateliers clés en main.



EN SAVOIR +



Retrouvez l'article « Tout pour vos cours de développement durable » sur [agir.pourlatransition.ademe.fr](https://agir.pourlatransition.ademe.fr)

## UN BON POINT DE DÉPART: ESTIMER SON IMPACT

Dès le début de votre mission, estimez votre empreinte carbone en répondant à quelques questions.

Il sera ensuite plus facile pour vous de proposer ce même exercice aux personnes que vous allez rencontrer.

### EN SAVOIR +



Estimez votre empreinte carbone en 10 minutes sur [nosgestesclimat.fr](https://nosgestesclimat.fr)

**9,4 TONNES DE CO<sub>2</sub>EQ ÉMISES** en moyenne par un Français en 2023

Source: Chiffres clés du climat - France, Europe et Monde - Édition 2024, CGDD/SDES.

L'objectif est de limiter nos émissions de CO<sub>2</sub> à **2 TONNES PAR AN !**





# MIEUX SE LOGER: PLUS DE CONFORT ET MOINS DE DÉPENSES

## C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

### Le bâtiment, premier consommateur d'énergie

Le bâtiment est le secteur qui consomme le plus d'énergie (28 %) après le secteur des transports (34 %). Chaque année, le secteur du bâtiment émet des millions de tonnes de CO<sub>2</sub>, ce qui en fait l'un des domaines clés dans la transition énergétique et la lutte contre le réchauffement climatique.

Source : Chiffres clés de l'énergie 2024 - Ministère de la Transition écologique

Le chauffage et l'eau chaude représentent  $\frac{3}{4}$  de la dépense énergétique d'un ménage. Plus on consomme d'énergie chez soi, plus on participe aux émissions de gaz à effet de serre (surtout si l'on est chauffé au gaz ou au fioul). Il faut donc rendre les logements plus économes en énergie et moins dépendants des énergies fossiles pour le chauffage et l'eau chaude.

Source : Chiffres clés du logement - Édition 2022 - Ministère de la transition écologique

### 79% DES MÉNAGES

propriétaires de leur logement occupent une maison, contre 25 % des locataires

### 19% DES MÉNAGES

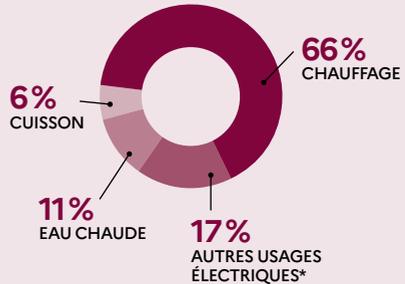
DÉCLARENT SOUFFRIR DU FROID dans leur logement au cours de l'hiver

### 18% DES REVENUS

DES MÉNAGES SONT CONSACRÉS AU LOGEMENT, et plus de 30 % pour le quart des ménages les plus modestes

Source : Chiffres clés du logement - Édition 2022 - Ministère de la transition écologique

### Répartition de la consommation d'énergie dans un logement



\* Four, réfrigérateur, lave-linge, lave-vaisselle, télévision, ordinateur, etc.

Source : Chiffres clés du logement - Édition 2022 - Ministère de la transition écologique.

### Les factures d'énergie pèsent lourd dans le budget des ménages

Le coût de l'énergie connaît depuis toujours des fluctuations de prix. Les experts prévoient une hausse constante des prix de l'électricité, du gaz et du fioul pour les prochaines années.

### 3,2 MILLIONS DE MÉNAGES SONT EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE en 2022 en France

Source : Tableau de bord de la précarité énergétique, ONPE, décembre 2024

## Beaucoup de logements doivent encore être rénovés

Sur les 30,6 millions de résidences principales que compte la France, **4,2 MILLIONS ONT UNE ÉTIQUETTE ÉNERGIE F OU G** sur le DPE

Source : Le parc de logements par classe de performance énergétique au 1<sup>er</sup> janvier 2024, ONRE/SDES.

Ces logements sont souvent assez peu isolés et chauffés au gaz, au fioul ou à l'électricité.

Certains logements sont tellement mal isolés qu'ils n'arrivent pas à conserver la chaleur en hiver. Ils sont très inconfortables et consomment beaucoup d'énergie pour le chauffage. On appelle ces logements des passoires thermiques.

En été, ces logements mal isolés laissent aussi facilement entrer la chaleur. Il devient vite très difficile d'y vivre. On les appelle aussi des bouilloires thermiques.

### Isoler pour être mieux chez soi

#### INFILTRATION

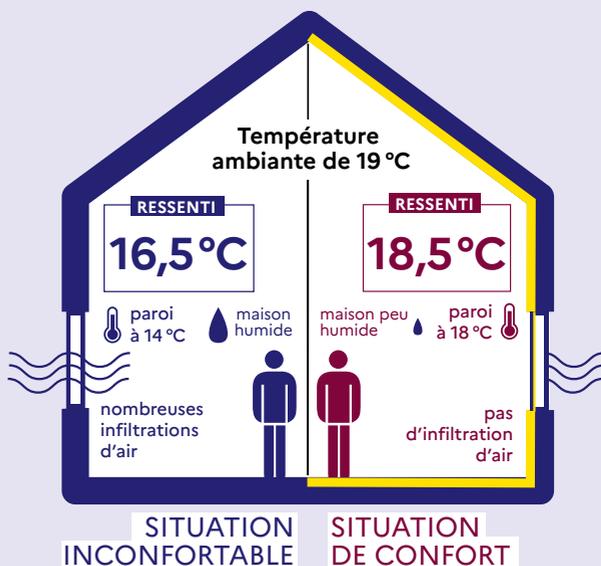
Les mouvements d'air dus aux infiltrations parasites entraînent une sensation d'inconfort dans le logement.

#### TEMPÉRATURE DES PAROIS

Un mur froid « aspire » la chaleur du corps. Une paroi à 14 °C et un air ambiant à 19 °C entraînent une température ressentie de 16,5 °C.

#### HUMIDITÉ

Un air trop humide provoque une sensation d'inconfort (sensation de froid dans les voies respiratoires...). Pour se sentir bien, le taux d'humidité doit être compris entre 40 et 60%.



## QUE PEUT-ON FAIRE ?

### METTRE EN PLACE DES BONS GESTES EN HIVER

Sans lancer de grands travaux, il est possible de maîtriser ses dépenses d'énergie en réalisant des actions essentielles.

#### 1 Baisser le chauffage de 1 °C

pour réduire de 7% votre consommation de chauffage. La température moyenne idéale est de 19 °C à l'intérieur du logement.

#### 3 Empêcher la chaleur de s'échapper du logement

Fermer les volets et tirer les rideaux la nuit, fermer les portes des pièces peu chauffées, placer un boudin au bas de la porte d'entrée, isoler la porte vers le sous-sol ou la cave, mais ne jamais boucher les bouches de ventilation et les grilles d'aération.



#### EN SAVOIR +



Consulter le guide  
« Comment passer un hiver  
tout confort ? »



#### Se faire une première idée de sa consommation d'énergie et de son impact

Pour estimer l'impact de chaque mode de chauffage sur le climat, cliquez sur [impactco2.fr/chauffage](https://impactco2.fr/chauffage)

#### 2 Installer un thermostat programmable

pour moduler la température des pièces en fonction des besoins (jour/nuit, absences...) et réaliser jusqu'à 15% d'économies de chauffage.<sup>1</sup>

#### 4 Laisser la chaleur se diffuser

dans la pièce pour un confort sans surchauffe : éviter de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant, purger régulièrement les radiateurs pour qu'ils transmettent mieux la chaleur.



## 5 Diminuer la consommation d'eau chaude

Entourer le ballon d'eau chaude et les tuyaux avec un isolant, régler la température du chauffe-eau à 55 °C<sup>2</sup>, installer des réducteurs de débits sur les robinets et dans la douche, éviter les bains, prendre sa douche sans dépasser le temps d'une chanson.



## 6 Laver le linge et la vaisselle sans trop consommer



Laver à 30 °C (c'est 3 fois moins d'énergie consommée qu'un lavage à 90 °C<sup>3</sup>), essorer le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge pour raccourcir le temps de séchage, privilégier le programme Eco du lave-vaisselle (c'est jusqu'à 45% moins d'électricité qu'un programme intensif<sup>4</sup>), éviter de faire tourner les appareils s'ils ne sont pas complètement remplis.

## 7 Supprimer les petits gaspillages d'énergie

Éteindre la lumière en quittant une pièce, éteindre complètement les appareils électriques et électroniques plutôt que de les laisser en veille.

## 9 Cuisiner économe

Couvrir les casseroles pour raccourcir le temps de cuisson et économiser 25% d'électricité ou de gaz<sup>5</sup>, couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson, éviter d'ouvrir trop souvent la porte du four pour vérifier la cuisson, si le nettoyage à la main ne suffit pas, démarrer la pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).



## 8 Adopter le numérique responsable

Activer le mode économie d'énergie sur l'ordinateur et le smartphone, éteindre complètement l'ordinateur, la télévision, la console de jeu, le boîtier TV... quand ils sont inutilisés, et la box avant d'aller dormir, diminuer la résolution des vidéos regardées en *streaming*, faire le ménage dans les photos et les données stockées dans le *cloud*.

## 10 Entretenir sa chaudière

C'est obligatoire tous les ans : une chaudière bien entretenue, c'est moins de pannes, plus d'efficacité et de sécurité.

1) Source : E-TRACING - Résultats de l'évaluation CSTB / COSTIC pour ADEME et GRDF, 2020.

2) Source : Projet ECSpect - Pratiques et consommation d'ECS chez les ménages : une expérimentation sociotechnique, ENERTECH et ISEA pour l'ADEME, 2021.

3) Source : Joint research center, « Ecodesign and Energy Label for Household Washing machines and washer dryers-Preparatory study », 2017.

4) Source : Tipten, « Dishwashers: Testing the energy variability related to different uses », 2017.

5) Source : tests effectués par l'INC, 2013.

## METTRE EN PLACE DES BONS GESTES EN ÉTÉ

### 1 Dès que le soleil tape sur les fenêtres, fermez les volets

S'il n'y a pas de volets, il faut quand même empêcher les rayons du soleil de taper sur les fenêtres avec des stores ou un drap de couleur claire.

### 3 Dès qu'il fait plus frais dehors que dedans, faites circuler l'air dans le logement

Faire entrer de l'air frais permet de refroidir les murs, les plafonds et les planchers qui emmagasinent de la chaleur toute la journée. Et, l'air en mouvement, en favorisant l'évaporation de la transpiration, procure une agréable sensation de fraîcheur.

Si la maison a plusieurs niveaux, ouvrir les fenêtres en bas et en haut favorise l'évacuation de l'air chaud (« effet cheminée »).

### 5 Attention à ne pas choisir une climatisation dans l'urgence

Une climatisation mobile n'est pas très efficace et consomme beaucoup. Il faut laisser une porte ou une fenêtre ouverte pour laisser passer la gaine d'évacuation. Cela laisse entrer de la chaleur !

EN SAVOIR +



Consulter le guide « Comment garder son logement frais tout l'été ? »

### 2 Évitez de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur

Limitez l'usage du four et ne laissez pas allumés inutilement l'ordinateur, les consoles de jeux vidéo, etc. Cela risquerait de rajouter des degrés dans les pièces.

### 4 Avant les grosses chaleurs, créez un îlot de fraîcheur autour de la maison

Si vous avez une terrasse en béton ou en pierre, elle va stocker la chaleur toute la journée et va apporter encore quelques degrés supplémentaires dans votre logement. Une solution : créez de l'ombre sur la terrasse. Installez des pots avec des végétaux et une pergola. Les végétaux, par évapotranspiration, vous apporteront de la fraîcheur.

### 6 Si vous utilisez une clim', ne réglez pas la consigne sous 26 °C.

En passant la température de consigne de 22 °C à 27 °C<sup>1</sup>, on divise par deux la consommation électrique.

1) Source : La climatisation de confort dans les bâtiments résidentiels et tertiaires - État des lieux 2020, CODA Stratégie pour l'ADEME, 2021.

## Rencontrer un conseiller du service public de la rénovation

Il existe un service public de la rénovation pour aider les particuliers à faire des économies d'énergie chez eux. C'est un service gratuit et sans objectif commercial mis en place par l'État pour accompagner les ménages dans leurs projets. Ce service public s'appelle France Rénov'.

- Des conseillers apportent des informations techniques et financières personnalisées aux ménages.
- Des subventions peuvent être demandées pour aider les ménages à financer une partie des travaux de rénovation.

## Lancer des travaux, si c'est possible

**Un logement bien isolé permet de réduire sa facture de chauffage.**

Lancer un projet de rénovation demande une préparation solide : définition des points faibles du logement, calcul des aides disponibles, rencontres avec des professionnels de la rénovation pour obtenir des devis...

Mieux vaut ne pas se lancer seul et être accompagné par un conseiller France Rénov'. Pour les locataires, il est également possible d'agir en sollicitant son bailleur social. Des associations, comme l'ANIL (Agence nationale d'information sur le logement) peuvent être de bons conseils.

EN SAVOIR +



Rendez-vous sur le site  
France Rénov'

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Plusieurs ressources de l'ADEME existent

- **Consultez le guide** Comment isoler sa maison ?
- **Consultez le guide** Comment passer un hiver tout confort ?
- **Consultez la fiche** 10 gestes pour faire des économies d'énergie chez soi
- **Consultez la vidéo** Des écogestes illustrés en vidéo





# MIEUX SE NOURRIR : PRÉSERVER SA SANTÉ ET LA PLANÈTE

## C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

### Depuis 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé

Notre alimentation est plus diversifiée, mais aussi plus riche en graisses, en sucres et en protéines animales. Nous cuisinons moins, consommons davantage de plats préparés et mangeons plus souvent à l'extérieur. Nous recherchons aussi un large choix d'aliments, partout et en toutes saisons, souvent au prix le plus bas.

### Des conséquences sur la santé

Plus de personnes sont en situation de risque en raison de leur alimentation : surpoids, obésité, diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, infertilité... augmentent.

### Des impacts sur l'environnement

Nos habitudes alimentaires pèsent lourd sur l'environnement sans que nous en ayons toujours conscience.

Toute la chaîne alimentaire, depuis la production des aliments jusqu'à leur consommation et les déchets générés, a des impacts importants sur l'environnement : pollution de l'air, de l'eau et des sols, consommation d'énergie, émissions de gaz à effet de serre... Sans parler du gaspillage alimentaire qui augmente encore la quantité de ressources inutilement consommées et les déchets à traiter.

En France, **1/4 DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE PROVIENT DE NOTRE ALIMENTATION** si on prend en compte toutes les étapes depuis le champ jusqu'à l'assiette, en passant par la récolte, la transformation, le stockage, le transport, la réfrigération...

Source : Club Ingénierie Prospective Énergie et Environnement, *L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, 2019.*

**25 KG D'ALIMENTS CONSOMMABLES** par personne sont jetés chaque année en France

Source : *Les déchets alimentaires en France et dans l'Union européenne en 2021, SDES, 2024.*

**38%** de l'empreinte alimentaire des Français **EST DUE À LA CONSOMMATION DE VIANDE**

Source : *Haut Conseil pour le Climat - Rapport thématique sur le système alimentaire, 2024.*

### EN SAVOIR +



Consultez l'article « **Changer notre alimentation pour limiter le changement climatique** » du site **M ta Terre**



Consultez le guide **Tout comprendre : une alimentation plus durable**



L'infographie « **Qu'est-ce qu'un déchet alimentaire et que gaspille-t-on vraiment ?** »



La vidéo « **C'est quoi le (vrai) bilan carbone de nos aliments ?** »

## QUE PEUT-ON FAIRE ?

— **Privilégier des produits frais, locaux** (moins de transport) et de saison (pour éviter les transports en bateau, en avion et la production sous serre chauffée).

— **Limiter sa consommation de produits transformés**, qui demandent beaucoup d'énergie pour être préparés, emballés, transportés, conservés...

— **Réduire sa consommation de viande** et privilégier la volaille plutôt que la viande de bœuf, de porc, de mouton.

— **Manger plus de légumineuses.** Elles sont bonnes pour la santé et bonnes pour l'environnement. Vous vous demandez pourquoi ?

**Pour tout comprendre en 3 minutes, consultez l'article « Pour une alimentation plus écologique, mangez des légumineuses » du site M ta Terre.**

— **Réduire le gaspillage alimentaire** en apprenant à cuisiner les restes, en cuisinant la juste quantité, en évitant les achats en trop grande quantité que l'on n'aura pas le temps de consommer...

### EN SAVOIR +



Comparer l'impact carbone de ses repas



Comparer l'impact carbone de ses boissons



Découvrir l'impact CO<sub>2</sub> des fruits et légumes qu'on a l'habitude de consommer



La partie « food » de la rubrique « Agir » du site M ta Terre





## MIEUX CONSOMMER :

# ÊTRE BIEN INFORMÉ POUR BIEN CHOISIR

## C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

### La consommation numérique explose !

Le numérique et tous les objets connectés prennent de plus en plus de place dans nos vies.

Les smartphones, ordinateurs, tablettes, télévisions et autres objets connectés ont des impacts sur l'environnement dus à leur fabrication, leur usage, leur fin de vie.

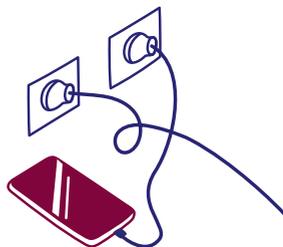
Sans oublier ceux des antennes relais, satellites, serveurs et *data centers* qui jouent un rôle clé dans le fonctionnement de nos appareils, le traitement et le stockage de nos données.

### 4,4% DE L'EMPREINTE CARBONE

de la France en 2024 est due au numérique

Ce sera **6,7%** en 2040, **SI RIEN NE CHANGE**

Source : Évaluation environnementale des impacts du numérique en France, ADEME, 2024.



### La fabrication a de nombreux impacts

**Pour fabriquer des appareils numériques,** il faut utiliser beaucoup de matières premières (dont certaines sont précieuses) et de l'énergie dont la combustion rejette du CO<sub>2</sub>.

Il faut environ **50 à 350 fois** son poids en matière pour produire un appareil électronique. Par exemple, la fabrication d'un ordinateur de 2 kg, c'est **588 kg\*** de matières premières mobilisées ! Pourquoi autant ? Parce qu'avant de récupérer





des métaux dans le minerai, il faut en extraire des kilos et des kilos.

Et c'est la même chose pour le plastique : il faut dépenser beaucoup de pétrole et d'énergie pour fabriquer quelques grammes de plastique.

Tous nos appareils numériques nécessitent des composants issus de minéraux. L'extraction de ces matières premières pour la fabrication des outils numériques épuise les ressources de la planète.

Les conditions de travail des ouvriers dans les mines de minéraux entrant dans la fabrication des téléphones portables sont également très difficiles. Certaines mines font travailler des enfants. L'extraction des métaux stratégiques pose des problèmes environnementaux mais également des problèmes humains importants.

*\* Source : Étude ADEME « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement », 2018*

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Pour fabriquer un smartphone, 70 matériaux différents, dont 50 métaux (notamment des métaux rares) sont nécessaires ! L'exploitation des mines conduit à la destruction d'écosystèmes et à de multiples pollutions de l'eau, de l'air et des sols.

L'utilisation de nos appareils numériques ne représente que 15% de leur empreinte environnementale et **LA FABRICATION, LA DISTRIBUTION ET LA FIN DE VIE DE TOUTS LES ÉQUIPEMENTS REPRÉSENTENT 85% !**

*Source : Étude « Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France » - ADEME - 2025.*

## Le poids élevé de la mode et de la fast-fashion

Pour fabriquer des vêtements, il faut cultiver des champs de coton. Pour augmenter la rentabilité de la culture, de nombreux pesticides et engrais polluant gravement les sols et très nocifs pour la santé des agriculteurs sont utilisés. L'ensemble de la chaîne de fabrication des vêtements génère des pollutions de l'air, de l'eau et du sol. Nous achetons aussi beaucoup plus de vêtements et de textiles pour la maison (draps, plaids, coussins, rideaux) qu'il y a 20 ans. Assez peu sont bien valorisés quand ils arrivent en fin de vie.

La plupart des entreprises du textile cherchent à produire à moindre coût, payant très mal les ouvriers et leur imposant des conditions de travail très difficiles, la plupart du temps sans protection sociale ou syndicale.

Les usines de confection sont souvent appelées « sweatshops » (« usines de la sueur »).

### 12 KG DE TEXTILES ET CHAUSSURES ACHETÉS

par un Français en 2023

Source : Refashion

### 4 KG DE VÊTEMENTS DÉPOSÉS DANS LES BACS DE COLLECTE

en 2023

Source : Refashion, rapports d'activité 2023.

#### EN SAVOIR +



Consultez notre guide « Tout comprendre : les impacts de la mode et de la fast-fashion »

#### EN SAVOIR +



Consultez l'article sur les pollutions de l'industrie textile sur [mtaterre.fr](http://mtaterre.fr)

## QUE PEUT-ON FAIRE ?

### Estimer son impact

On n'imagine pas toujours l'impact que nos appareils numériques et nos vêtements peuvent avoir sur l'environnement. Avec le site [impactco2](http://impactco2.fr), vous pouvez calculer l'empreinte carbone de vos achats.

#### EN SAVOIR +



Pour estimer le poids carbone de vos appareils numériques, rendez-vous sur [impactco2.fr/outils/numerique](http://impactco2.fr/outils/numerique)

#### EN SAVOIR +



Pour estimer le poids carbone de votre armoire, rendez-vous sur [impactco2.fr/outils/habillement](http://impactco2.fr/outils/habillement)

### Se poser les bonnes questions avant d'acheter :

- Ai-je vraiment besoin d'acheter ça ?
- Puis-je attendre ?
- N'ai-je pas déjà un objet quasiment identique ?
- Où a-t-il été fabriqué ?
- Vais-je vraiment l'utiliser souvent ?

### Acheter d'occasion plutôt que neuf

Vous permettez ainsi à des objets de durer plus longtemps et vous évitez la fabrication d'objets neufs.



## Privilégier les produits portant un label environnemental

### EN SAVOIR +



Découvrez les labels recommandés par l'ADEME sur le site [agirpourlatransition.ademe.fr](http://agirpourlatransition.ademe.fr)

### EN SAVOIR +



Pour trouver où déposer des objets et leur donner une seconde vie, consultez le site [quefairedemesobjets.ademe.fr](http://quefairedemesobjets.ademe.fr)

## POUR ALLER PLUS LOIN



### Plusieurs ressources de l'ADEME existent

- La rubrique « Comprendre – Mode éthique et responsable » du site M ta Terre.
- La rubrique « Comprendre – Numérique responsable » du site M ta Terre.
- Le guide de l'ADEME « Comment conserver son smartphone plus longtemps ? ».
- Le guide de l'ADEME « Comment adopter la sobriété numérique ? ».
- L'infographie « Le numérique, quels impacts environnementaux ».
- Le site **Épargnons nos ressources**.
- L'article sur les idées reçues sur la consommation responsable.



## MIEUX SE DÉPLACER :

# FAVORISER LES TRANSPORTS LES MOINS POLLUANTS

### C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

#### Toujours plus de déplacements et d'émissions de gaz à effet de serre

Nos modes de vie nous conduisent à nous déplacer toujours plus souvent et toujours plus loin. Avec de lourds impacts puisque les transports sont aujourd'hui responsables de près d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre en France (le trafic routier représente 60% d'entre eux<sup>1</sup>).

La voiture reste privilégiée pour les trajets quotidiens même si cela coûte de plus en plus cher.  $\frac{3}{4}$  des trajets domicile-travail se font en voiture<sup>2</sup>, le plus souvent seul.

#### + 12 % DE KM PARCOURUS

par personne en moyenne depuis 1990  
(tous modes confondus)

Source : CGDD - Rapport sur l'état  
de l'environnement en France 2019

#### + 39 % DE KM PARCOURUS

par les vols intérieurs depuis 1990

Source : CGDD - Rapport sur l'état  
de l'environnement en France 2019

#### PRÈS D'1/3 des émissions de gaz à effet de serre en France SONT DUES AUX TRANSPORTS

Source : Données CITEPA - Rapport Secten -  
Édition 2024

### Des émissions de polluants nocifs pour la santé

Les transports sont aussi à l'origine d'émissions polluantes qui nuisent à la qualité de l'air et donc à notre santé (particules fines, oxydes d'azote).

Près de **40 000 DÉCÈS PAR AN**  
sont attribuables à la pollution aux  
particules fines (PM<sub>2,5</sub>) et 7 000 au dioxyde  
d'azote (NO<sub>2</sub>)

Source : Rapport 2021 de Santé publique France  
« Impact de la pollution de l'air ambiant sur  
la mortalité en France métropolitaine ».

### QUE PEUT-ON FAIRE ?

La bonne nouvelle, c'est que des alternatives existent pour réinventer notre mobilité. Développement des pistes cyclables, vélo en libre-service, essor du covoiturage, des véhicules électriques... Les solutions se multiplient.

#### Pour les petits trajets : privilégiez la marche et le vélo

60% des trajets en voiture des actifs font moins de 5 km !<sup>2</sup> En raison des embouteillages et du temps perdu pour se garer, c'est souvent plus rapide de se déplacer à vélo ou à pied.

S'équiper d'un vélo électrique permet de faire des trajets un peu plus longs, même en terrain vallonné.

1) Source : Bilan annuel des transports en 2023, CGDD/SDES, 2024.

2) Source : Insee Première n° 1835, 2021 (chiffres 2017).

## Priorité aux transports en commun

Le vélo et la marche ne sont peut-être pas accessibles pour certains d'entre vous : trajet trop long, parcours trop vallonnés, pas de pistes cyclables à côté de chez vous... Vous pouvez alors regarder du côté des transports en commun : les utiliser permet de limiter la pollution de l'air et l'émission de gaz à effet de serre. Le plus ? L'abonnement est souvent moins cher pour les jeunes et les étudiants !

## Utilisez le covoiturage pour diviser les pollutions

C'est une opportunité pour diviser ses frais de carburant par le nombre de passagers. Cela permet de réduire la quantité d'émissions de CO<sub>2</sub> et de polluants par voyageur et donc les impacts sur la qualité de l'air. C'est aussi une solution pour réduire le trafic (et le stress). 3% seulement des déplacements quotidiens en France sont réalisés en covoiturage.

Source : « Se déplacer en voiture : seul, à plusieurs ou en covoiturage ? », SDES, 2022.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, on respire un air moins pollué quand on circule à pied ou à vélo en ville que lorsqu'on est dans une voiture coincée dans les embouteillages ! En effet, l'air qui pénètre dans l'habitacle est particulièrement pollué et il a tendance à s'y accumuler.

## Comparer l'impact des différents modes de transports

Grâce au **calculateur impactco2.fr**, vous pourrez observer en un clic le meilleur moyen de transport pour le trajet que vous devez effectuer.

Et pour les vacances et de nouvelles aventures sans avion ni voiture, découvrez nos articles, podcasts et vidéos.

- La rubrique « Comprendre – Mobilité et voyage » du site **M ta Terre**
- Le guide de l'ADEME « Comment bouger autrement ? »
- Le guide de l'ADEME « Tout comprendre : la pollution de l'air »

### EN SAVOIR +



Pour connaître les impacts des transports, rendez-vous sur **Impact CO<sub>2</sub>**





## APPRENDRE À MIEUX

# PRÉSERVER LES ÉCOSYSTÈMES

### C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

#### Les équilibres naturels fragilisés

Les équilibres naturels ont mis des milliards d'années à se constituer. Chaque espèce a un rôle sur notre planète. Le nombre d'espèces vivantes est si important que nous n'en connaissons pas encore le nombre exact et nous en découvrons régulièrement de nouvelles.

Pourtant, ce bel équilibre est en danger. Nos modes de vie sollicitent beaucoup trop les ressources naturelles avec des conséquences dramatiques pour la biodiversité.

Au fil du temps, les activités humaines ont dégradé l'environnement. Des rejets industriels et des engrais chimiques polluent les sols et l'eau, les rejets émis par les voitures et les camions polluent l'air. La liste pourrait être encore longue. Ces pollutions ont des impacts sur la santé et la vie de tous les êtres vivants.

Nous avons tous un rôle à jouer pour protéger le monde vivant autour de nous. Êtres humains, végétaux, animaux, nous partageons tous le même monde et notre survie dépend les uns des autres.

**68%** des populations de vertébrés (mammifères, poissons, oiseaux, reptiles et amphibiens) **ONT DISPARU ENTRE 1970 ET 2016**, soit en moins de 50 ans

Source: Rapport Planète vivante, WWF, 2020.

#### La biodiversité est en danger partout sur la planète

La disparition des insectes a des impacts majeurs sur les écosystèmes, notamment sur la pollinisation, la régulation des déchets organiques et les chaînes alimentaires. Cela représente une menace pour la biodiversité et la sécurité alimentaire mondiale.

Au niveau mondial, la population d'insectes a chuté au cours des dernières années, **40% DES INSECTES SONT EN DÉCLIN**

Source: Biological Conservation, "Worldwide decline of the entomofauna: A review of its drivers", avril 2019.

Depuis 30 ans, la masse des insectes diminue sur Terre de **2,5% CHAQUE ANNÉE**, alors qu'au moins **75%** des cultures alimentaires en Europe dépendent des insectes pollinisateurs

Source: Biological Conservation, "Worldwide decline of the entomofauna: A review of its drivers", avril 2019.

#### LES CAUSES PRINCIPALES DU DÉCLIN

- Destruction des habitats due à l'urbanisation et à l'agriculture intensive.
- Changement climatique, qui modifie les températures et les régimes de précipitations.
- Pollution lumineuse et biologique, affectant le cycle de vie et les comportements des insectes.
- Usage massif des pesticides.

## De moins en moins de sols en bonne santé

Les sols sont également une ressource précieuse à protéger car ils sont à la base de la vie. Sans des sols fertiles, nous ne pourrions plus nous nourrir. Nos besoins vont grandissants depuis la révolution industrielle et nous sommes en train d'épuiser certaines ressources naturelles.

## Des ressources naturelles trop sollicitées

Nous consommons plus de ressources naturelles que ce que la Terre peut régénérer en une année. Certaines ressources s'épuisent. Parfois de manière irréversible.

**2,86 PLANÈTES SERAIENT NÉCESSAIRES** si toute l'humanité vivait comme les Français !

Source : Global Footprint Network.

**60 % DES SOLS EUROPÉENS DÉGRADÉS** à des degrés divers, pour certains de manière irréversible

Source : JRC, commission européenne.

### Quelles ressources utilisons-nous pour satisfaire nos besoins ?



**Des ressources fossiles :**  
gaz, pétrole, charbon...



**De la biomasse animale :**  
viande, poisson, lait...



**De l'eau :**  
pour toutes nos activités



**Des ressources minérales :**  
minerais extraits des sols



**De la biomasse végétale**

## QUE PEUT-ON FAIRE ?

### Protéger davantage les espaces naturels

L'océan et les sols sont en danger car ils sont aujourd'hui très pollués.

#### EN SAVOIR +



Le sol, une ressource indispensable à protéger



Comment mieux protéger les océans ?

### Favoriser le maintien et le retour de la biodiversité

Dans son jardin, il est possible de planter des espèces très utiles pour les insectes. On peut aussi construire et installer un hôtel à insectes pour leur permettre de se reproduire plus facilement. On peut laisser quelques branchages au sol pour créer un abri pour un hérisson.

#### EN SAVOIR +



Découvrez encore plus d'idées sur le site de l'Office français de la biodiversité

### Réduire les pollutions

Si nous ne pouvons pas régler tous les problèmes en tant que citoyens, nous pouvons participer de manière importante à la réduction des pollutions.

#### EN SAVOIR +



Dans cet article du site M ta Terre, découvrez comment réduire la pollution plastique



## POUR ALLER PLUS LOIN

Consultez la rubrique « Comprendre » du site M ta Terre :

- La biodiversité
- Les ressources naturelles
- La pollution de l'air, de l'eau et des sols

**Le guide « La forêt française en 10 questions »**





## ET APRÈS LE SERVICE CIVIQUE ÉCOLOGIQUE ?

### S'ORIENTER VERS UN MÉTIER DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ?

---

Vous voulez exercer un métier qui a autant de sens que votre service civique ? Découvrez **les métiers verts et verdissants**.

**Les métiers verts** concernent la production et la distribution d'énergie, d'eau, l'assainissement, le traitement des déchets, la protection de la nature (agent technique forestier, garde des espaces naturels...) et de l'environnement (technicien de l'environnement et du traitement des pollutions, ingénieur et cadre technique de l'environnement...).

**Les métiers verdissants** sont des métiers qui existent déjà depuis longtemps mais qui ont évolué pour mieux prendre en compte les enjeux environnementaux. C'est notamment le cas des métiers du bâtiment, des transports, de l'industrie, de la recherche-développement, de l'agriculture, du tourisme, des achats, du conseil...

**540 000** créations d'emplois  
d'ici 2030 et **900 000** d'ici 2050.

Source : Évaluation macroéconomique de la Stratégie nationale bas-carbone (SNBC2) - ADEME, 2022.

### DÉCOUVRIR DES SECTEURS INNOVANTS

---

- La rénovation et la construction de bâtiments.
- L'Économie sociale et solidaire.
- L'écoconception.
- Le numérique.

### OÙ SE RENSEIGNER ?

---

Plusieurs sites internet laissent une grande place aux témoignages de professionnels. Voici notre sélection :

- Le site **Les Pépites Vertes** recensant des profils de jeunes professionnels engagés
- La boîte à outils **RESES** pour l'orientation vers les métiers de la transition écologique
- L'annuaire **CLER** des formations pour les métiers de la transition énergétique
- Le dossier de **l'ONISEP** sur les formations pour exercer dans l'environnement
- La publication de **l'ONISEP** pour en savoir plus sur les métiers de l'énergie
- Consultez également les articles du site **MtaTerre** à ce sujet

Découvrez **Diagoriente**, une plateforme qui vous permet de valoriser vos expériences, créer des CV et des cartes de compétences, explorer des métiers...

## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)**

