

Apéro des solutions Session 2, du 8 Avril 2026 Retour sur cette soirée...

Quelle est la dernière chose qui vous a rendu heureux.se !?

Cette petite question sur le concret de notre bonheur, que l'on ne se pose (presque) jamais, nous y avons répondu sur un petit bout de papier, en début de la nouvelle session de l'Apéro des solutions ce mercredi 8 Avril. La réponse, chacun des 21 participants l'a gardée pour soi, tout au long de cette **instructive et sympathique soirée**.

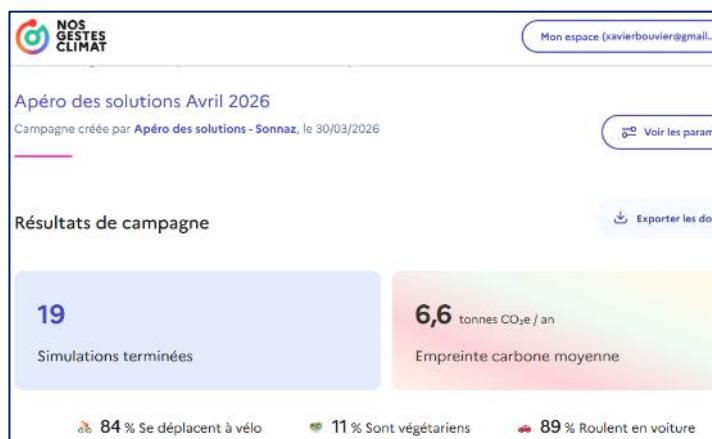


Nous avons ensuite pu **échanger autour d'un apéro**, nous **informer par des récits et un atelier** concernant **l'impact de nos activités sur notre environnement**, notamment par le **calcul de notre empreinte carbone**, avec l'outil « Nos Gestes climats » <https://nosgestesclimat.fr>.

Avec une meilleure perception des causes et des ordres de grandeurs, nous avons pu accéder et réfléchir aux **solutions possibles** pour réduire notre impact carbone, individuel et collectif...



Objectif : pas plus de 5/6 tonnes de Gaz à effet de serre d'ici 2030 par habitant, puis **2 tonnes d'ici 2050**, sachant qu'un français moyen émet aujourd'hui 8 à 10 tonnes par an...



Enorme défi ? Evidemment, mais sachez que le résultat moyen du calcul de l'empreinte carbone de notre groupe n'est que de 6,6 tonnes de CO₂ par an ! **plus près de l'objectif de 2030** que de celui de la moyenne aujourd'hui !

Alors si c'est possible pour nous, ça l'est pour vous ! Et comme nous, prenez le pari de le faire en intelligence et dans la bonne humeur : voir plus d'infos et les instructions ci-dessous.

Pour les solutions... pas facile ? Peut-être, mais comme nous l'avons vu, la bonne nouvelle c'est que ces **solutions sont déjà connues, possibles et... souhaitables !** Et le cercle vertueux des actions individuelles ou systémiques des entreprises et des gouvernants peut et doit être enclenché. Nous avons tous une influence en tant que citoyen, consommateur ou au travail...

D'ailleurs, aux apéros des solutions, nous avons déjà réfléchi et partagé des actions et bonnes pratiques que l'on réalise déjà, que l'on diffuse et partage ! Voir le site : <https://asso.alternaweb.org/sonnazclimatbio/>

Ha oui et la réponse à cette question alors ? « qu'est-ce qui vous a rendu heureux la dernière fois ? » Eh bien les participants qui le souhaitent ont partagé leur réponse en conclusion de cette rencontre... Alors, à votre avis ? Eh bien pour la plupart... c'était une séquence de vie avec des êtres chers, une action positive pour autrui ou l'environnement, ou encore un moment de mise en action ou de contemplation* : **peu d'impact carbone dans tout ça !** Cette conclusion doit **nous inspirer, nous rassurer et nous encourager** à vers des comportements moins 'carbonés'...

** Pour ceux qui se disent, oui mais les gens étaient sensibilisés... vous pouvez vous poser cette question ou la poser autour de vous : quelle est la dernière chose qui m'a rendu heureux !?*

Pour la suite, un prochain apéro des solutions est prévu d'ici la fin d'année (à construire avec ceux qui veulent), ainsi que des actions individuelles et collectives proposées en parallèle ! (par ex. des ateliers pour enfants), voir dans <https://asso.alternaweb.org/sonnazclimatbio/actions>

➔ Et notamment pour les participants, il sera proposé des **défis « végétariens » et « transport »** pour se motiver et s'accompagner, en communiquant sur certaines périodes, afin de franchir le premier pas vers des bons comportements !

PS : si vous voulez **reproduire cette démarche ailleurs**, ou si vous connaissez quelqu'un intéressé : faites-nous signe ! on sera ravi d'essayer dans d'autres lieux pour pouvoir ensuite avoir plus d'impact... et se soutenir ! Contact : sonnaz.climat.biodiversite@proton.me

Quelques réactions (anonymes via formulaire) des participants à cette soirée :

Réponses à la question « Qu'est-ce que vous avez apprécié dans cette 2ème session ? » :

Tout, la qualité et l'ambiance avec des paroles claires et instructives sans leçon Merci

le format mi-studieux mi-convivial, l'interactivité, l'accessibilité des changements opérables dans son quotidien

Les échelles de valeur pour se rendre compte des grandes masses émettrices de Carbon. La convivialité. La variété des présentations et des présentateurs. L'exercice pratique de calcul du bilan Carbon. Rencontrer des nouvelles personnes

C'était très sympa et surtout intéressant.

Efficace, accessible et convivial ! Bravo et merci

L'arrivée de nouvelles personnes

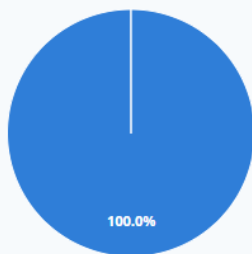
Pour moi c'était la première, mais pas la dernière. C'était convivial et très intéressant, et effectivement on est plus sensible à ce que l'on peut faire au quotidien quand on se retrouve en groupe.

l'engagement et la compétence des animateurs, les moments variés qui empêchent l'ennui

C'était très intéressant, pédagogique, interactif, convivial...bravo et merci pour l'organisation de cette soirée...

Comment avez vous apprécié cette 2ème session de l'apéro des solutions (entre 0 et 5)

[Chart options »](#)



5 : c'était parfait

6

Souhaiteriez-vous participer à la prochaine session? (date à préciser)

[Chart options »](#)



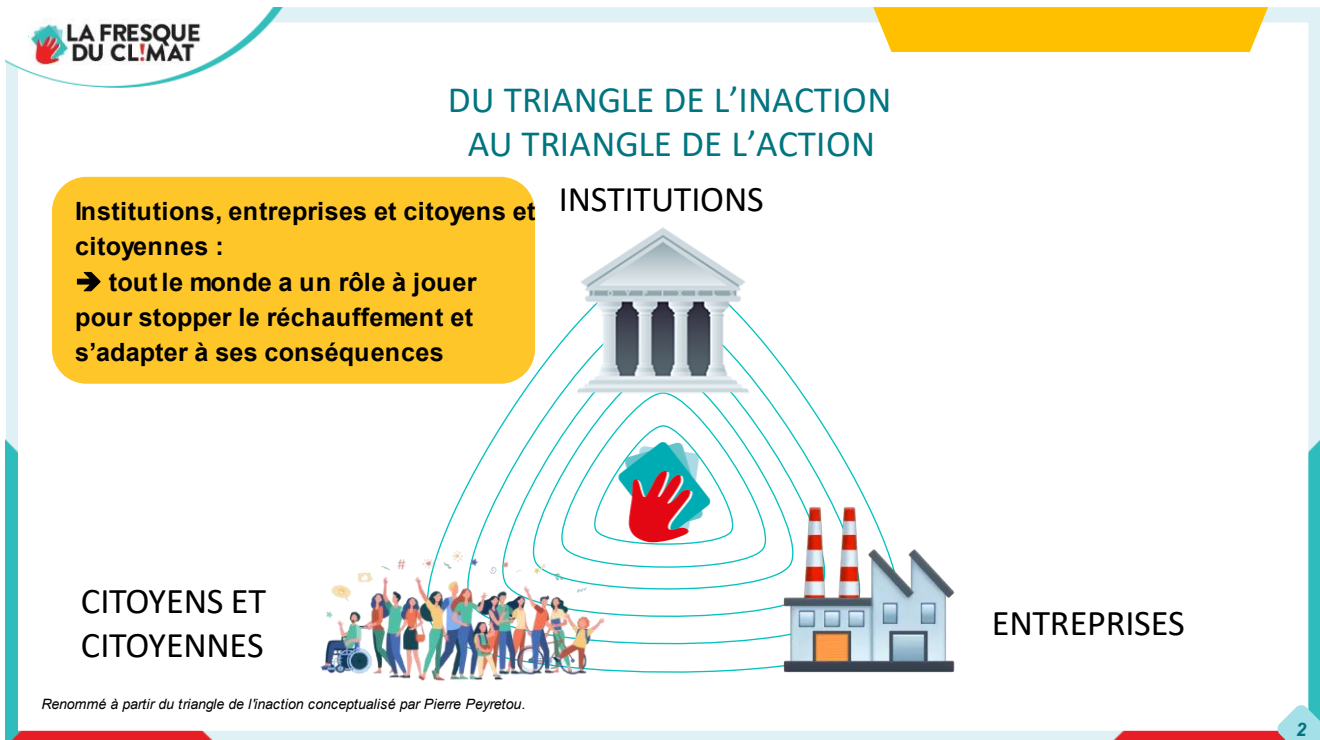
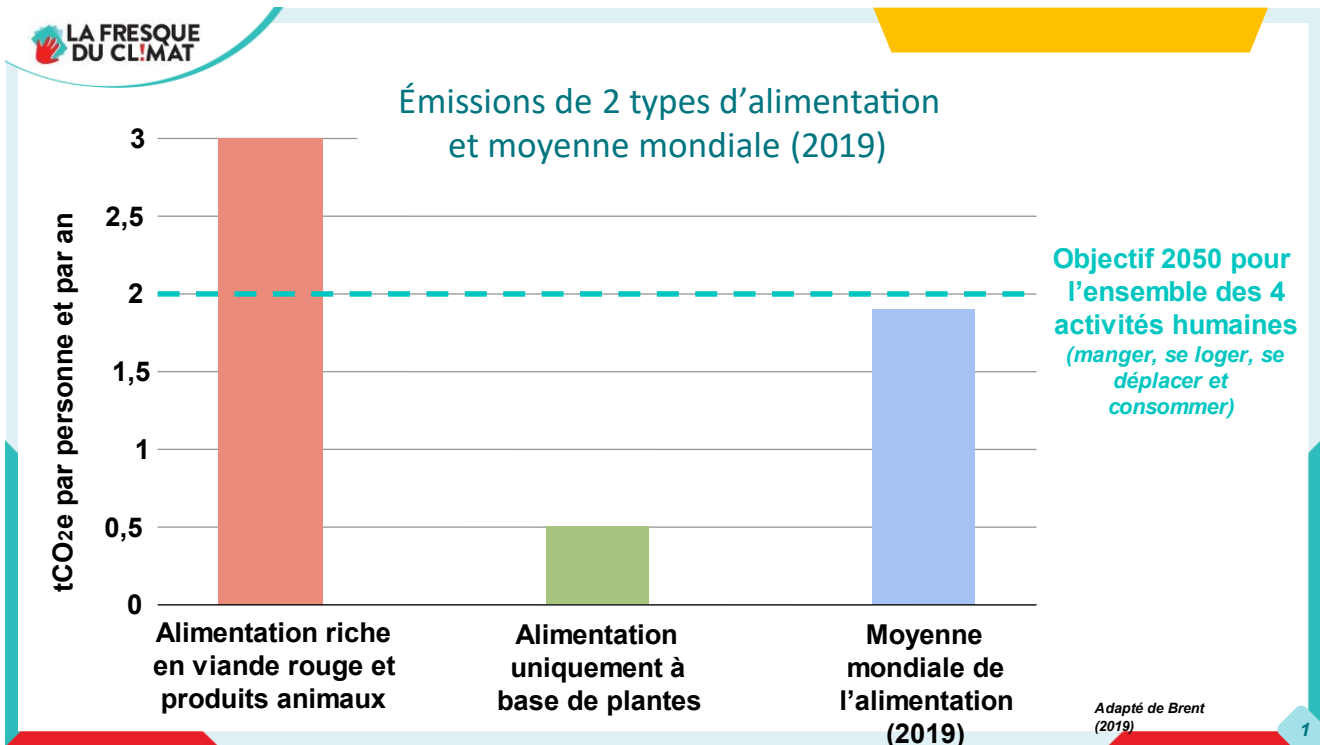
oui

6

➔ En attendant que vous puissiez nous rejoindre 😊, pour ceux qui n'ont pu assister à cette 2^{ème} séance ou pour ceux qui souhaitent tout simplement **reproduire ce que l'on a fait, voir les informations et instructions dans les pages suivantes :**

Infos utiles sur le contexte et des solutions

pour l'impact carbone de nos activités :



Notes pour l'atelier Gestes climat, de l'apéro des solutions

Ci-dessous les instructions et aides pour réaliser vous-même le calcul de l'empreinte carbone avec l'outil « Nos Gestes Climat. Surtout à la fin du calcul, consultez sur l'application les suggestions de solutions, adaptées à votre situation.

→ Connexion à l'outil « Nos gestes climat » :

- Pour faire le calcul dans le cadre de l'apéro des solutions (résultats anonymes):

Cliquez sur l'adresse suivante :

nosgestesclimat.fr/o/apero-des-solutions-sonnaz/apero-des-solutions-avril-2026

ou :

https://nosgestesclimat.fr/tutoriel?mtm_campaign=Organisation_Ap%C3%A9ro%20des%20solutions%20-%20Sonnaz&mtm_kwd=Ap%C3%A9ro%20des%20solutions%20Avril%202026&poll=apero-des-solutions-avril-2026&organisation=apero-des-solutions-sonnaz

ou via le QR code suivant :



- Pour faire le calcul tout seul à part :

<https://nosgestesclimat.fr/>

Préambule :

Calcul de l'Empreinte carbone ADEME avec l'outil « Nos Gestes Climat » <https://nosgestesclimat.fr/> : C'est un Outil pour **se rendre compte / avoir des ordres de grandeurs de l'impact carbone** (gaz à effet de serre) de nos activités individuelles... (et par extrapolation, des impacts collectifs !)

- ⇒ Objectifs : **limiter à 2 tonnes de Gaz à Effet de Serre(GES) / habitant d'ici 2050** (progressivement... pas tous les efforts en 2049 !!! ;-)
- ⇒ Situation actuelle d'un **français moyen : 8/10 tonnes** de Gaz à Effet de Serre(GES) / habitant
- ⇒ ce calcul de l'empreinte carbone restera **anonyme**, l'idée est d'avoir des **ordres de grandeurs, individuels et collectifs, et des pistes de solutions**, mais pas de se comparer...
- ⇒ Plus d'infos : <https://nosgestesclimat.fr/blog/environnement/definition-empreinte-carbone>
- **ADEME : acteur de référence** en France (agence de l'Etat) : l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

Critiques possibles sur ce calcul :

- *L'empreinte carbone ne doit **pas être le seul objectif**, il y a aussi le pb de la biodiversité, etc...*
 - ➔ Réponse : oui bien sûr, mais c'est à l'inverse **un pan important du problème**
 - + l'outil se diversifie en calculant l'impact eau (même si limité pour l'instant)
 - + ça n'empêche pas de se préoccuper de ces sujets en parallèle et d'ailleurs quand on limite l'impact carbone cela limite souvent (certes pas toujours) aussi l'impact sur la biodiversité (ex : moins de route, moins de parking, des logements optimisés... donc moins d'artificialisation des sols)
- *Le bilan carbone renvoie vers une **dimension individuelle** alors qu'il y a des efforts « **systemiques** » majeurs de la responsabilité des grandes entreprises / gouvernement / des plus riches...*
 - ➔ Réponse : oui bien sûr, il faut absolument pour **pointer ces responsabilités systemiques évidentes**,
 - ➔ mais cela n'empêche pas d'évaluer son propre impact, pour comprendre les ordres de grandeurs et les **extrapoler** sur l'ensemble des activités et comprendre l'impact des entreprises, lobbys de ces secteurs... (ex : transport, élevage...)
 - + comme déjà dit, les **solutions sont souvent positives** (pour la santé, portefeuille, et le sens / sa propre dignité...) donc pourquoi s'en priver !
 - + **actions individuelles et collectives / systemiques sont indissociables** (on ne peut pas tout faire tout seul dans son coin mais à l'inverse comment convaincre les gens de pouvoirs et du business si les consommateurs/ citoyens n'en a rien à faire et demande des mauvaises pratiques...)
 - ➔ l'action individuelle peut faire tache d'huile et influencer les entreprises, gouvernements...

➔ Ci-dessous quelques notes et suggestion pour vous aider à faire ce calcul :

Il y a 5 parties dans l'outil :

- 1) *Logement*
- 2) *Alimentation*
- 3) *Transport*
- 4) *Consommation*
- 5) *Divers*

Pour chacune de ces parties, nous vous proposons ci-dessous :

- *Dans « préparation » : les informations à rechercher si possible pour être plus précis*
- *Dans « Test » : les critères les plus impactants sur lesquels vous pouvez jouer pour voir comment votre empreinte carbone varie selon les situations*
- *Dans « info » : quelques infos complémentaires à ne pas manquer*
- *Dans « conseil » : ben... quelques conseils pour vous faciliter la simulation*

Bon calcul !

➔ ***et pensez bien à la fin à regarder votre bilan et surtout les solutions proposées !***

1) Logement

- **préparation** : (si possible)

- Chercher sa Conso élec
- Chercher sa Conso chauffage : stères, fuel, gaz...
- Taille du logement

8,6 tonnes
de CO₂e par an +

- **TEST** :

- Impact **taille logement**
- Et **nombre de personne**

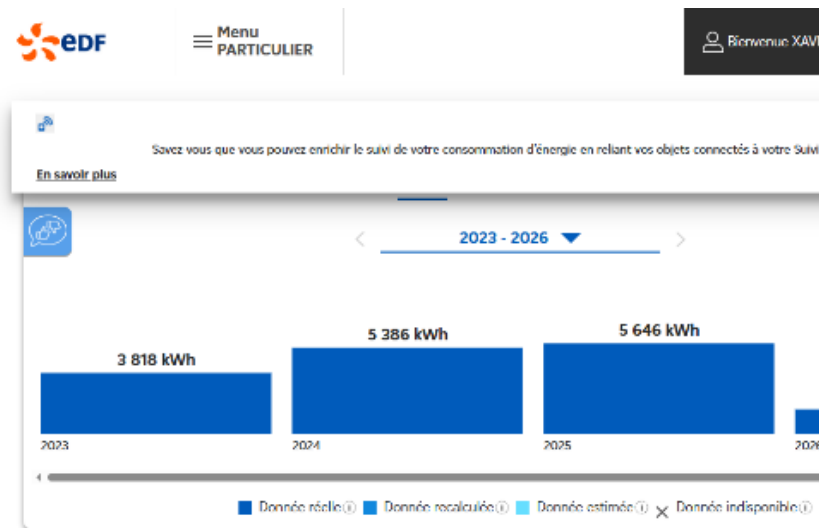
- **INFO** :

💡 **Le saviez vous ?**

La taille des logements français a très fortement augmenté sur ces 50 dernières années, passant de 23 à 40 m² par habitant, soit 90 m² en moyenne pour un foyer de 2,2 personnes.

- **CONSEIL** :

- aller sur le site de son fournisseur énergie, exemple : <https://suiviconso.edf.fr/comprendre>



2) Alimentation :

- **préparation** : (si possible)
 - Réfléchir à ses 14 repas : quelles viandes ? ou pas de viande ?
- **TEST** : Faire **varier les options proposées sur les repas** : grosses variations !

The screenshot shows a web browser window with the URL `nosgestesclimat.fr/simulateur/bilan/question-alimentation.plats`. The page is titled "Alimentation" and asks the user to "Choisissez les 14 repas (déjeuners et dîners) de votre semaine-type". There are four selection buttons: "Végétalien", "Végétarien", "Peu de viande", and "Viande chaque jour". The current selection is "Viande chaque jour".

Option	Description	Count
Végétalien	Repas sans produits animaux.	0
Végétarien	Repas sans chair animale, avec oeufs ou fromage.	0
Viande blanche	Repas contenant une pièce de poulet, porc.	6
Viande rouge	Repas contenant une pièce de bœuf, veau, ou agneau.	6
Poisson gras	Repas contenant thon.	1
Poisson blanc	Repas avec un filet de...	1

On the right, a box shows "8,1 tonnes de CO₂e par an" with a plus sign. Below this is an illustration of a chef. At the bottom, there are "Précédent" and "Suivant" buttons.

- **TEST** :
 - **Autres consos** : qq dizaines de kilos, mais cumulés : **pas négligeables**
 - **L'eau en bouteille !!! 170kg !**
- **INFO** : sur bœuf
 - https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoi-la-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html
 - <https://impactco2.fr/outils/alimentation/boeuf>
 - <https://impactco2.fr/outils/alimentation>

3) Transport :

- **préparation** : (si possible)

- **kilomètres de déplacement personnel** (courses, loisirs, famille, etc.) et de déplacement domicile-travail. Si une mission professionnelle vous amène à vous déplacer plus loin que votre lieu de travail habituel, ne comptez pas ici les km concernés.
- **Voiture et autres transports (avions, trains...)**

- **TEST :**

- **Impact de posséder une voiture**

nosgestesclima.fr/simulateur/bilan?question=transportvoitureutilisateur

Transport

Vous arrive-t-il de vous déplacer en voiture (en tant que passager ou conducteur) ?

Choisissez ce qui correspond à la majorité de vos trajets.

Oui, avec mon propre véhicule

Oui, avec le véhicule d'un proche

Oui, avec des voitures différentes (location, covoiturage, taxi...)

Non, je ne monte jamais en voiture

Même en tant que passager ou passagère, les kilomètres parcourus comptent pour le calcul.

J'ai compris

4,8 tonnes de CO₂e par an

- **TEST :**

- **Impact du kilométrage**

Transport

Quelle distance parcourez-vous à l'année en voiture ? ⓘ

Ne comptez que les kilomètres de déplacement personnel (courses, loisirs, famille, etc.) et de déplacement domicile-travail.

Si une mission professionnelle vous amène à vous déplacer plus loin que votre lieu de travail habituel, ne comptez pas ici les km concernés.

Fermer

Vacances 10 km / jour 1000 km / mois 20000 km / an

20 000 km

Fermer

8,1 tonnes de CO₂e par an

- **CONSEIL :**
 - Nombre de passager : **seul ou à deux : 1 tonnes d'écart !!**
- **INFO :** impact du nb de passager
 - zoom sur le lien suivant :

- 🧐 Il est fort probable que vos trajets ne se ressemblent pas, et que vous rouliez parfois seul, parfois à plusieurs.
- Sachez qu'en moyenne en France, le taux de remplissage d'une voiture est de **1,4 personnes sur des trajets courts, et 2,25 personnes sur des trajets longs**. Ce taux augmente légèrement pour les familles, particulièrement les foyers monoparentaux (chiffres issus <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/se-deplacer-en-voiture-seul-plusieurs-ou-en-covoiturage-0>).
- Par défaut, nous considérons un taux d'occupation moyen de 1,6.

- **TEST :**
 - **Type de motorisation** : 350kg entre élec et thermique !
 - **Gabarit** : 273kg entre petite voiture et SUV !
 - **Conso moyenne** : faible vs fort : 400kg !
- **INFO :** voiture élec
 - <https://bonpote.com/la-voiture-electrique-solution-ideale-pour-le-climat/>

- **TEST :** **Avion : plusieurs tonnes**

< 🚗 Transport

À quelle fréquence avez-vous voyagé en avion au cours des 3 dernières années ?

- Jamais
- Moins d'une fois par an
- Au moins une fois par an



8,3 tonnes de CO₂e par an **+3 tonnes +**



- **CONSEIL :**
 - Pour la durée : EXEMPLE : paris new York : 8H aller
 - Lyon Lisbonne : 2,5 h aller
 - Voir détail dans : <https://impactco2.fr/outils/transport>

- **TEST** : vélo et transport en commun
 - Vélo impact +
 - Transport en commun : approximatif
 - Train : calculer un peu... voir <https://impactco2.fr/outils/transport>
- **CONSEIL** : train
 - <https://www.sncf-connect.com/article/ma-retrainspective-votre-bilan-de-l-annee>
 - <https://impactco2.fr/outils/transport>

4) Divers :

- Loisirs : impact faible
- **High tech** : en cumulé **pas si négligeable**
- **Meubles** : **pas négligeables**

- **TEST : Vêtements :**
 - **impact important :**

< Divers

Pour quelle raison achetez-vous de nouveaux vêtements ? ⓘ

Je n'achète que le strict nécessaire

J'achète par besoin mais je peux céder à des achats coup-de-cœur

Je fais plus souvent des achats par plaisir que par besoin

Pour plus de précision: [Je détaille ma garde-robe](#)

7,5 tonnes de CO₂e par an +439 kg +

Le saviez vous ?

En moyenne, les Français achètent chaque année, **9,5 kg de vêtements...** mais n'en trient que **3,4 kg !**

- **Type d'achat important** (neuf ou pas, qualité ou pas...)

5) Services publics : 1,5/2 tonnes

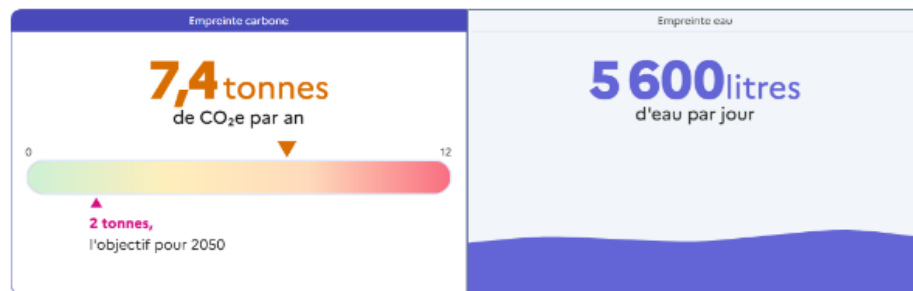
- invariant à l'instant T **mais on peut agir aussi pour Moyen long Terme !**

RESULTATS :

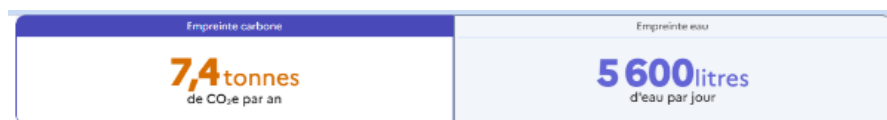
- **Cliquer sur les cartes**

Mes empreintes

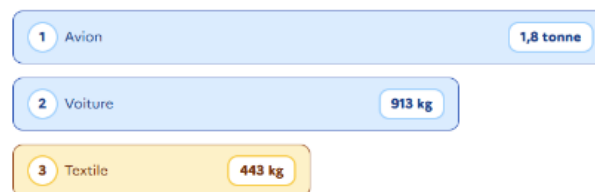
Sauvegarder Partager



Affichez le détail de votre empreinte carbone ou eau en cliquant sur les cartes ci-dessus.



Mes principaux postes d'émissions



Un coup de pouce pour agir ?
Découvrez toutes les aides financières auxquelles vous avez droit



Découvrir

2 tonnes en 2050 ?

C'est l'objectif à atteindre pour espérer limiter le réchauffement climatique à 2 degrés.



► Est-ce que je peux y arriver tout seul ?

► Par où commencer ?

[En savoir plus](#)

- **INFO :** voir les différentes infos suivantes :
 - **Mes principaux postes d'émissions**
 - **Détail en cliquant dessus ou en scrollant vers le bas** avec % impact / bilan
 - quelques **idées pour vous aider** à réduire votre impact
 - A noter les **actions collectives / citoyennes** en plus des actions individuelles
 - Le **détail de mon empreinte carbone**

- **INFO :**

Empreinte eau - Sélectionner cette métrique

tout seul ?

Il est quasiment impossible de vivre à moins de 2 tonnes dans notre société actuellement.

L'État, les collectivités locales, le secteur privé et les citoyens devront tous contribuer pour atteindre cet objectif.

▼ Par où commencer ?

Maintenant que vous avez fait votre bilan carbone et que vous avez pris conscience de votre empreinte, vous pouvez découvrir [l'ensemble des gestes](#) qui vous permettront d'atteindre progressivement l'objectif de 2 tonnes.

○

- Comment est calculée votre empreinte ?
<https://nosgestesclimat.fr/documentation/bilan>

⇒ **Penser à sauvegarder !** et à refaire le test pour voir votre évolution ou pour l'affiner...