

Eco-bilan détaillé de la journée-type

	Journée A	Journée B
Matin chez soi		
	Réveil-matin branché sur secteur	Réveil avec la fonction du téléphone mobile
g CO2eq/action	12	40
PDF m2 an/action	0.004	0.01
Eco-impact	0.3	1
	Prendre une douche (3 min)	Prendre un bain
g CO2eq/action	1200	3500
PDF m2 an/action	1	2
Eco-impact	35	91
	Une pomme suisse	Une pomme d'Afrique du Sud (par avion)
g CO2eq/action	10	1200
PDF m2 an/action	0.3	0.4
Eco-impact	4	27
	Un café instantané	Un café d'une machine à espresso (avec 2 h de stand-by)
g CO2eq/action	70	110
PDF m2 an/action	0.8	3
Eco-impact	12	42
	Trois étages à pieds	Trois étages en ascenseur
g CO2eq/action	0	40
PDF m2 an/action	0	0.01
Eco-impact	0	1
Sous-total	51	162

Matinée au bureau		
	Trajet bureau à vélo (10 km aller-retour)	Trajet bureau seul en voiture (10 km aller-retour)
g CO2eq/action	100	1900
PDF m2 an/action	0.02	0.4
Eco-impact	2	40
	5 dl d'eau du robinet	5 dl d'eau minérale importée
g CO2eq/action	20	210
PDF m2 an/action	0.006	0.04
Eco-impact	0.4	4
	Lire le journal de son collègue	Faire 20 recherches internet sur google
g CO2eq/action	110	150
PDF m2 an/action	0.035	0.03
Eco-impact	2	3
	Quitter le bureau en éteignant son poste de travail	Quitter le bureau en laissant l'ordinateur allumé (1h30)
g CO2eq/action	0	20
PDF m2 an/action	0	0.005
Eco-impact	0	0.4
Sous-total	4	47

Repas de midi au restaurant		
	Aller au restaurant à pied	Aller au restaurant en bus (1 km)
g CO2eq/action	0	210
PDF m2 an/action	0	0.07
Eco-impact	0	5
	Un carré d'agneau suisse	Un carré d'agneau de Nouvelle-Zélande (par avion)
g CO2eq/action	2100	5100
PDF m2 an/action	16	17
Eco-impact	252	320

	Riz américain	Pommes de terre suisse
g CO2eq/action	180	170
PDF m2 an/action	0.2	0.3
Eco-impact	6	7
	Asperges Hongrie (par camion)	Asperges Mexique (par avion)
g CO2eq/action	200	1200
PDF m2 an/action	0.3	0.4
Eco-impact	8	27
	Pêche de saison	Pêche cultivée sous serre
g CO2eq/action	10	1600
PDF m2 an/action	0.3	2
Eco-impact	4	56
	Verre de vin rouge suisse	Verre de vin rouge chilien (par bateau)
g CO2eq/action	500	540
PDF m2 an/action	0.8	0.9
Eco-impact	20	22
Sous-total	290	437

Après-midi de travail		
	Aller-retour Genève-Zurich en train	Aller-retour Genève-Zurich en avion
g CO2eq/action	28000	90000
PDF m2 an/action	3	13
Eco-impact	554	1824
	Discuter avec 5 collègues en personne	Discuter avec 5 collègues par e-mail (10 échanges)
g CO2eq/action	0	0.5
PDF m2 an/action	0	0.0002
Eco-impact	0	0.01
	Imprimer 20 pages sur du papier recyclé	Imprimer 20 pages sur du papier neuf
g CO2eq/action	120	150
PDF m2 an/action	0.03	0.1
Eco-impact	3	4
	Manger une pomme suisse	Manger une barre chocolatée au lait
g CO2eq/action	10	80
PDF m2 an/action	0.3	1
Eco-impact	4	15
Sous-total	561	1843

Achats en fin de journée		
	Livraison des achats à domicile	Achats au supermarché en voiture (8 km aller-retour)
g CO2eq/action	200	1600
PDF m2 an/action	0.04	0.2
Eco-impact	4	32
	300 g de bœuf suisse	300 g de bœuf argentin (par avion)
g CO2eq/action	3700	7300
PDF m2 an/action	33	33
Eco-impact	507	573
	10 rouleaux de papier WC recyclé	10 rouleaux de papier WC non recyclé
g CO2eq/action	940	2200
PDF m2 an/action	0.08	1.4
Eco-impact	18	59

	Bouquet de fleurs cultivées en plein air	Bouquet de fleurs cultivées sous serre
g CO2eq/action	1800	29000
PDF m2 an/action	0.8	5
Eco-impact	44	599
	1 savon	1 pot de savon liquide
g CO2eq/action	100	1220
PDF m2 an/action	0.1	0.4
Eco-impact	3	28
	Cabas en plastique réutilisable	Cabas en papier usage unique
g CO2eq/action	4	40
PDF m2 an/action	0	0.06
Eco-impact	0.1	1.5
Sous-total	576	1293

Fin de soirée chez soi

	Prendre son courrier avec autocollant "sans publicité"	Prendre son courrier avec publicité
g CO2eq/action	0	280
PDF m2 an/action	0	0.2
Eco-impact	0	8
	Cuisson du repas à la marmite à pression	Cuisson du repas à la casserole (sans couvercle)
g CO2eq/action	80	260
PDF m2 an/action	0.02	0.1
Eco-impact	2	6
	Cuisson de 1.5 l d'eau à la bouilloire électrique	Cuisson de 1.5 l d'eau à la casserole (avec couvercle)
g CO2eq/action	120	140
PDF m2 an/action	0.04	0.06
Eco-impact	2.7	3.4
	Laver sa vaisselle en une fois en machine	Laver sa vaisselle en deux fois en machine
g CO2eq/action	380	760
PDF m2 an/action	0.1	0.2
Eco-impact	8	17
	Trier les déchets valorisables	Jeter tous les déchets à la poubelle
g CO2eq/action	-340	250
PDF m2 an/action	-0.1	-0.03
Eco-impact	-8	4
	Faire une lessive à 40°C	Faire une lessive à 60°C
g CO2eq/action	580	1020
PDF m2 an/action	0.4	0.6
Eco-impact	16	27
	Séchage à l'air libre	Séchage au sèche-linge
g CO2eq/action	0	2000
PDF m2 an/action	0	0.6
Eco-impact	0	45
	Pas de repassage	Repassage (linge d'une machine)
g CO2eq/action	0	1380
PDF m2 an/action	0	0.4
Eco-impact	0	31
	3 heures d'éclairage (5 ampoules économiques)	3 heures d'éclairage (5 ampoules incandescence)
g CO2eq/action	140	660
PDF m2 an/action	0.04	0.2
Eco-impact	3	15

	3 heures d'éclairage (5 ampoules économiques)	3 heures d'éclairage (5 ampoules incandescence)
g CO2eq/action	140	660
PDF m2 an/action	0.04	0.2
Eco-impact	3	15
	Surfer sur internet avec un laptop (1 h)	Surfer sur internet avec un PC de bureau (1 h)
g CO2eq/action	20	60
PDF m2 an/action	0.01	0.02
Eco-impact	0.5	1.4
	Lire un livre (1 h)	Regarde la TV (1 h)
g CO2eq/action	20	60
PDF m2 an/action	0.01	0.02
Eco-impact	0.5	1.4
	Eteindre complètement les appareils	Laisser les appareils en stand-by toute la nuit
g CO2eq/action	0	580
PDF m2 an/action	0	0.2
Eco-impact	0	13
	Se laver les mains avec un robinet économiseur	Se laver les mains avec un robinet normal
g CO2eq/action	30	60
PDF m2 an/action	0.02	0.04
Eco-impact	1	2
	Se brosser les dents en arrêtant l'eau	Se brosser les dents en laissant couler l'eau
g CO2eq/action	0	160
PDF m2 an/action	0	0.2
Eco-impact	0	6
	Dormir dans une chambre à 18°C	Dormir dans une chambre à 20°C
g CO2eq/action	1720	1940
PDF m2 an/action	0.1	0.2
Eco-impact	33	38
Sous-total	59	218

Récapitulatif et comparaison européenne:

	Journée A	Journée B
kg CO2eq/jour total	42	157
PDF m2 an/jour total	58	84
Eco-impact total	1541	4000
Equivalent en proportion de l'impact sur le réchauffement climatique moyen d'un Européen	155%	577%
Equivalent en proportion de l'impact sur les écosystèmes moyen d'un Européen	154%	223%
Equivalent en proportion de l'Eco-impact moyen d'un Européen	154%	400%
Equivalent en nombre de planètes	4	10

	MOYENNE EUROPE	Idéal 1 planète
kg CO2eq/jour total	27	11
PDF m2 an/jour total	38	14
Eco-impact total	1000	389
Equivalent en proportion de l'impact sur le réchauffement climatique moyen d'un Européen	100%	40%
Equivalent en proportion de l'impact sur les écosystèmes moyen d'un Européen	100%	38%
Equivalent en proportion de l'Eco-impact moyen d'un Européen	100%	39%
Equivalent en nombre de planètes	3	1