

Questionnaire pour calculer votre empreinte Carbone

Définition : l'empreinte carbone est une mesure des émissions de gaz à effet de serre (GES) exprimée en unités de CO₂ équivalent pour un produit, une activité, une entreprise ou une personne. Elle cumule les gaz qui affectent le climat en fonction de leur potentiel de réchauffement global (PRG). Le PRG indique combien de fois le potentiel de réchauffement d'une molécule du gaz est plus élevée par rapport à la molécule de référence du CO₂.

Tableau 1 : Potentiel de réchauffement global des principaux GES.

GAZ À EFFET DE SERRE	FORMULE CHIMIQUE	PRG (100 ans)
Dioxyde de carbone	CO ₂	1
Méthane	CH ₄	28
Protoxyde d'azote	N ₂ O	265
Hydrofluorocarbure	HFC	3 170 à 12 400
Perfluorocarbure	PFC	6 630 à 11 100
Hexafluorure de soufre	SF ₆	23 00

Un exemple : pour déterminer l'empreinte carbone de la production d'un kilo de bœuf, il faut calculer la quantité de méthane produite par la fermentation entérique de l'animal et la gestion du fumier, le CO₂ émis par la combustion du carburant des machines nécessaires pour produire sa nourriture et le transporter vers l'abattoir, le protoxyde d'azote résultant des engrais, ainsi que les pertes de HFC dans la chaîne du froid. Le total de ces émissions est ensuite divisé par le nombre de kilos de viande qui sera mis en marché.

Instructions d'utilisation du formulaire

Ce formulaire vous permettra de répondre aux principales questions à se poser pour déterminer son empreinte carbone. Chacune des sections est reliée à un onglet du calculateur Carbone boréal, que vous retrouverez à l'adresse suivante : <http://carboneboreal.uqac.ca/calculateur-ges-fr/>

Utilisez ce formulaire comme aide-mémoire pour calculer les émissions de chacune des sections. Vous pourrez ensuite additionner les quantités de chaque section pour obtenir votre empreinte carbone totale, que vous pourrez compenser en entrant la quantité totale des émissions dans la section « Émissions déjà calculées » du calculateur Carbone boréal.



1- Transport terrestre

- Combien possédez-vous de véhicules ¹ ?
- De quel type et quel kilométrage pour chacun?

- Utilisez-vous les transports en commun ²? De quel type? Sur quelle distance?

- Avez-vous voyagé en autocar interurbain? Sur quelle distance?

Total des GES pour Transport terrestre (tonne CO₂ éq) :

2- Transport aérien

- Avez-vous voyagé en avion cette année?
- Pour quelle(s) destination(s)³?
- Pour combien de personne? Aller-retour?

Total des GES pour Transport Aérien (tonne CO₂ éq) :

3- Navire

- Avez-vous fait une croisière? Combien de jours a-t-elle duré?
- Possédez-vous une embarcation motorisée?

- Quelle quantité de carburant avez-vous utilisé pour cette embarcation ¹ ?

Total des GES pour Navire (tonne CO₂ éq) :

¹ Pour les véhicules motorisés non listés (VTT, motoneige, etc...) et les embarcations motorisées, calculez le nombre de litres de carburant consommé et utilisez la section « Combustibles résidentiels » pour calculer les émissions reliées.

² Pour le transport en métro, il n'y a pas d'émission reliée car ce mode de transport fonctionne à l'électricité, considérée pratiquement carboneutre grâce à l'hydroélectricité au Québec.

³ Utilisez le site <https://www.ephemeride.com/atlas/distanceaeroport/0/?chgpays=o> pour calculer la distance en km de votre vol.



4- Combustible

- Utilisez-vous un chauffage électrique? ⁴
- Si non, de quel type de chauffage s'agit-il et combien de carburant consommé?
- Utilisez-vous un autre type de combustible? En quelle quantité?

Total des GES pour Combustible (tonne CO₂ éq) :

5- Alimentation

- Combien consommez-vous de portions (150 gr) de viande de chaque type?
- Bœuf : - Porc : - Poulet : - Poisson :
- Combien de litres de lait?
- Combien d'œuf?
- Combien de fromage?
- Combien de repas congelés?

Total des GES pour Alimentation (tonne CO₂ éq) :

6- Appareils électroniques

- Combien d'appareils de la liste suivante possédez-vous?
- Téléphone cellulaire :
- Tablette :
- Ordinateur portable :
- Ordinateur de bureau :
- Téléviseur :

Total des GES pour Appareils électroniques (tonne CO₂ éq) :

⁴ Si vous utilisez un chauffage électrique, il n'y a pas d'émissions relié car l'électricité est considéré pratiquement carboneutre grâce à l'hydroélectricité au Québec.

7- Déchets

- Selon l'inventaire Québécois de GES (2016), chaque personne émet environ **0.8 t CO₂ eq / an** pour le secteur des déchets. Ajouter donc cette quantité à votre empreinte carbone.
- Faites-vous du compostage?
- Si oui, vous pouvez alors réduire votre empreinte carbone de **0.5 t CO₂ eq / an**.

Total des GES pour Déchets (tonne CO₂ éq) :

**Total des émissions reliées à votre empreinte carbone :
t CO₂ eq / an.**

Pour compenser vos émissions, additionnez le total de chacune des sections et entrez ce nombre dans la section « Émissions déjà calculées » sur le site web de Carbone boréal à l'adresse suivante :

<http://carboneboréal.uqac.ca/calculateur-ges-fr/>



Trucs pour réduire son empreinte carbone

Pour la majorité des gens, il est possible de réduire son empreinte carbone en faisant des changements mineurs dans ses habitudes de vie. Voici quelques exemples :

- Économiser **1,1 litre d'essence par jour** réduit votre empreinte **d'une tonne par année**. On peut y arriver en réduisant sa vitesse, en évitant les accélérations brusques, en évitant le ralenti inutile. Bien sûr, on y arrive également en évitant de prendre son auto pour les courts trajets et en privilégiant le transport actif et collectif. Lorsqu'on change de véhicule, choisir un nouveau véhicule qui consomme moins permet de réduire l'empreinte carbone d'une tonne pour chaque tranche de 2 litres aux cent kilomètres sur la cote de consommation de Transport Canada pour un parcours annuel de 20 000 kilomètres.
- Si votre chauffage domestique fonctionne au mazout ou au gaz naturel, on peut gérer sa consommation en réduisant la température dans les pièces inoccupées. Ajuster le thermostat à la baisse la nuit et lorsque que personne n'est pas à la maison permet également de réduire sa consommation. Lors de rénovations, il faut s'assurer d'améliorer l'enveloppe thermique du bâtiment (fenêtre, portes, isolation). On peut aussi choisir un système biénergie ou un chauffage électrique au Québec.
- Pour l'alimentation, la réduction de la consommation de viande rouge contribue à la diminution de votre empreinte carbone. Un repas à base de bœuf produit de 3 à 5 kilos de CO₂ éq. par portion de 150 g de viande. Cinq repas de viande rouge par semaine augmentent donc d'une tonne l'empreinte carbone. En remplaçant la viande rouge par du poulet, du fromage ou un autre substitut (tofu, légumineuse, etc.), on peut diminuer ces émissions jusqu'à 75%.
- En allongeant la durée de vie des appareils électroniques, comme les cellulaires et les tablettes électroniques, on réduit la portion d'empreinte carbone résultant de leur production. Le recyclage de ces produits peut également réduire une partie de leur empreinte carbone et contribuer à diminuer les autres impacts environnementaux de ces produits (utilisation de matériaux rares).
- Pour les voyages, les croisières ou tout autre transport ou activité dont l'impact carbone ne peut être réduit, il est toujours possible de compenser les émissions reliées avec Carbone boréal, dont les arbres plantés captent le CO₂, pour réduire son empreinte carbone.

