

Déplacements

1. Pour me rendre au boulot ou à mes cours, je choisis la marche ou le vélo :

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à la marche ou le vélo, il faut déterminer les impacts évités de l'utilisation d'une voiture sur un trajet moyen de navettage de 7.8 km, deux fois par jour, 48 semaines par an. Le facteur d'émission de l'auto solo est de 0.238 kg CO₂éq./pers.km¹ et celui de la marche et du vélo est estimé à 0 kg CO₂éq./pers.km.

¹ Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

2. Pour me rendre au boulot ou à mes cours, je choisis les transports collectifs :

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée aux transports collectifs, il faut déduire les impacts liés au transport en commun aux impacts de l'utilisation d'une voiture sur un trajet moyen de navettage de 7.8 km, deux fois par jour, 48 semaines par an. Le facteur d'émission de l'auto solo est de 0.238 kg CO₂éq./pers.km¹ et le facteur de l'autobus urbain est de 0.032 kg CO₂éq./pers.km²

¹ Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

² Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch (« operation, regular bus/CH », facteur de 1.31 kg CO₂éq./km, occupation moyenne de 39 personnes/autobus)

3. Pour me rendre au boulot ou à mes cours, je choisis le covoiturage :

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée au covoiturage, il faut déduire les impacts liés au covoiturage (2 personnes par voiture) à ceux de l'utilisation d'une voiture, sur un trajet moyen de navettage de 7.8 km, deux fois par jour, 48 semaines par an. Le facteur d'émission de l'auto solo est de 0.238 kg CO₂éq./pers.km¹ et le facteur d'émission pour une personne en covoiturage est simplement la moitié : 0.119 kg CO₂éq./pers.km.

¹ Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

4. Je remplace mes petits déplacements en auto par la marche ou le vélo.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée aux remplacements des petits déplacements par la marche ou le vélo, il faut déterminer les impacts évités par l'utilisation d'une voiture sur une distance de 2 km, quatre fois par semaine, pour un total de 416 km de petits déplacements par année. Le facteur d'émission de l'auto solo est de 0.238 kg CO₂éq./pers.km et celui de la marche et du vélo est estimé à 0 kg CO₂éq./pers.km.

¹ Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

5. En fonction de ma réalité et de mes besoins, je fais le choix :

- a) de ne pas posséder d'automobile ou de dire adieu à la mienne

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à ne pas posséder de voiture, il faut déterminer les impacts évités par l'utilisation d'une voiture sur une année, en supposant que le kilométrage annuel parcouru est de 20 000 km et que la consommation de la voiture est de 8.6¹ litres par 100 km. Le facteur d'émission au litre de la voiture est de 2.4 kg CO₂éq./litre².

¹ Transport Canada

² L'Office de l'efficacité énergétique et Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs

- b) d'opter pour l'autopartage plutôt que d'avoir mon propre véhicule

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à l'autopartage, il faut déduire les impacts liés à l'autopartage à ceux liés à l'utilisation d'une voiture, en supposant que la diminution du kilométrage annuel après l'adhésion à Communauto est de 2750 km¹. De plus, on suppose que le kilométrage annuel parcouru est de 20 000 km et que les consommations d'une voiture moyenne et d'une voiture Communauto sont respectivement de 8.6 et 6.5 litres par 100 km². Le facteur d'émission au litre de la voiture est de 2.4 kg CO₂éq./litre³.

¹ Moyenne des valeurs d'après l'enquête de Communauto et d'après l'enquête du Transport Research Board

² Transport Canada

³ L'Office de l'efficacité énergétique et Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs

- c) de rouler avec un véhicule à faible consommation d'essence (6,5 l/100 km)

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associées à l'utilisation d'un véhicule à faible consommation d'essence, il faut déduire les impacts de l'utilisation d'une voiture dite éco-efficace aux impacts de l'utilisation d'une voiture moyenne. On suppose que le kilométrage annuel parcouru par une voiture est de 20 000 km et que les consommations d'une voiture moyenne et d'une voiture éco-efficace sont respectivement de 8.6 et 6.5 litres par 100 km¹. Le facteur d'émission au litre de la voiture est de 2.4 kg CO₂éq./litre².

¹ Transport Canada

² L'Office de l'efficacité énergétique et Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs

6. Lorsque je dois utiliser un véhicule, j'adopte l'écoconduite et je ne laisse pas tourner inutilement le moteur au ralenti.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à l'écoconduite, il faut additionner les réductions d'impact associées à :

- 1) l'arrêt du moteur quatre minutes par jour (soit la moitié du temps d'attente);
- 2) la réduction de la vitesse sur l'autoroute de 110 à 90 km/h;
- 3) l'ajustement régulier de la pression des pneus.

On suppose que le kilométrage annuel parcouru est de 20 000 km et que la consommation de la voiture est de 8.6 litres par 100 km¹. Le facteur d'émission au litre de la voiture est de 2.4 kg CO₂éq./litre².

Pour calculer la diminution des impacts de l'arrêt de moteur, on suppose que la consommation d'essence à l'arrêt est 0.03 litre par minute³.

De plus, on suppose qu'un automobiliste conduit sur une autoroute 50% du temps. En diminuant sa vitesse sur l'autoroute de 110 à 90 km/h, un automobiliste réduit sa consommation de carburant de 20%⁴, et en ajustant régulièrement la pression de ses pneus, il réduit sa consommation de 1%⁴.

¹ Transport Canada

² L'Office de l'efficacité énergétique et Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs

³ CAA : Abécédaire de la conduite écologique (10 minutes = 0.3 litre)

<http://www.caa.ca/primer/francais/scribd-abecedaire-complet.htm>

⁴ CAA 2009 : Abécédaire de l'efficacité énergétique et des émissions des automobiles,

<http://www.caa.ca/primer/documents/primer-fra.pdf>

Habitation

7. Je règle mon thermostat à 17 °C la nuit et à 20 °C le jour.

Le réglage d'un thermostat suivant les températures de consignes permet une économie d'énergie de 15%¹. Afin de calculer cette économie, il faut multiplier par 15% l'impact associé au chauffage résidentiel par ménage sur une année qui est de 1237 kg CO₂éq./ménage².

¹ Société canadienne d'hypothèques et de logement

http://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/co/enlo/efenreco/efenreco_004.cfm

² Calculé à partir de OEE : Consommation d'énergie secondaire et émissions de GES par utilisation finale

http://oee.nrcan.gc.ca/organisme/statistiques/bnce/apd/tableauxevolution2/res_qc_5_f_4.cfm?attr=0

8. J'améliore la performance énergétique de mon domicile en calfeutrants les fenêtres et en colmatant les fuites d'air.

On suppose que la perte de chaleur due aux fuites d'air est de 30%¹. Afin de calculer l'économie due au calfeutrage des fenêtres et au colmatage des fuites d'air, il faut multiplier par 30% l'impact associé au chauffage résidentiel par ménage sur une année qui est de 1237 kg CO₂éq./ménage².

¹ Agence de l'efficacité énergétique du Québec

<http://www.aee.gouv.qc.ca/mon-habitation/conseils-pratiques/etancheite/>

² Calculé à partir de OEE : Consommation d'énergie secondaire et émissions de GES par utilisation finale

http://oee.nrcan.gc.ca/organisme/statistiques/bnce/apd/tableauxevolution2/res_qc_5_f_4.cfm?attr=0

9. Je remplace mon système de chauffage désuet au mazout par un système de haute performance :

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée au remplacement d'un système de chauffage désuet, il faut déduire les impacts liés au nouveau système de chauffage de ceux liés au chauffage au mazout.

La consommation d'énergie pour le chauffage résidentiel par ménage au Québec est calculée en supposant que le nombre de ménages au Québec à 3 307 000 avec une consommation moyenne de 66 GJ/ménage¹.

Les facteurs d'émissions utilisés pour les calculs sont :

Paramètre	Valeur	Unité	Source
Facteur d'émissions du chauffage au mazout	91	kg CO _{2eq} / GJ	Moyenne des données de l'Office de l'efficacité énergétique, d'Hydro Québec (émissions GES des options de chauffage) et de la base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Facteur d'émissions du chauffage électrique	7	kg CO _{2eq} / GJ	
Facteur d'émissions du chauffage au gaz naturel	67	kg CO _{2eq} / GJ	
Facteur d'émissions du chauffage géothermie	6	kg CO _{2eq} / GJ	
Facteur d'émissions du chauffage biomasse	12	kg CO _{2eq} / GJ	

¹ Calculé à partir de OEE : Consommation d'énergie secondaire et émissions de GES par utilisation finale http://oeenrcan.gc.ca/organisme/statistiques/bnce/apd/tableauxevolution2/res_qc_5_f_4.cfm?attr=0

10. J'opte pour le bois et des matériaux renouvelables ou réutilisés lorsque je rénove.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES liée à l'utilisation de bois et de matériaux renouvelables pour la rénovation, il faut additionner les réductions d'impact associées à :

- 1) l'utilisation du bois pour rénover le plancher d'une cuisine (substitution de la céramique);
- 2) l'utilisation de la peinture recyclée au lieu de la peinture vierge pour la rénovation d'une cuisine;
- 3) la récupération d'un évier;
- 4) la récupération de briques pour un mur de cuisine.

On suppose des durées de vie comparables entre le bois et la céramique, en négligeant les différences pour les étapes d'entretien et de fin de vie. De plus, on suppose que l'impact d'un gallon de peinture recyclée est quatre fois moins que l'impact d'un gallon de peinture vierge et qu'il faut cinq gallons de peinture pour peindre une cuisine. Le transport et l'opération de récupération de la brique et de l'évier recyclés sont négligés.

Les paramètres employés pour calculer ces réductions sont :

Paramètre	Valeur	Unité	Source
Utiliser du bois pour rénover le plancher d'une cuisine (substitution de la céramique)			
Densité du bois dur sec	750	kg/m ³	http://www.engineeringtoolbox.com/wood-density-d_40.html
Impact du bois dur	112.5	kg CO _{2eq} /m ³	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Impact de la tuile de céramique	0.878	CO _{2eq} /kg	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Quantité de tuile par pc	0.5	kg/pc	http://www.deq.state.or.us/lq/s/wasteprevention/greenbuilding.htm
Quantité de bois par pc	0.0850	kg/pc	http://www.deq.state.or.us/lq/s/wasteprevention/greenbuilding.htm
Superficie moyenne d'une cuisine	200	pc	Hypothèse
Utiliser de la peinture recyclée au lieu de la peinture vierge pour la rénovation d'une cuisine			
Impact d'un gallon de peinture	2.75	kg CO _{2eq} /kg de peinture	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Impact d'un gallon de peinture recyclée	0.688	kg CO _{2eq} /kg de peinture	Hypothèse : 4 fois moins de GES http://www.ecohabitation.com/actualite/peintures-latex-Boomerang-obtient-certification-EcoLogo
Densité de la peinture recyclée	1.2	kg/l	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Récupérer un évier			
Impact d'un évier neuf (en grès)	72.3	kg CO _{2eq} /évier	http://www.inies.fr/
Récupérer des briques pour un mur de cuisine			
Impact d'une brique	0.238	kg CO _{2eq} /kg de brique	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Densité de la brique	785	kg/m ³	http://srdata.nist.gov/insulation/insul_search_menu_12.asp
Nombre de briques par mur	535	Briques	Calculé
Dimension d'une brique	0.00105	m ³ /brique	http://www.nrc-cnrc.gc.ca/fra/idp/irc/dcc/digest-construction-169.html
Surface d'une brique	0.0103	m ²	Calculé
Dimension du mur	7.53	m ²	Hypothèse
Ratio surfacique Brique/(mortier + brique)	0.73		Calculé

Matières résiduelles

11. Je récupère les matières recyclables acceptées par ma municipalité.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à la récupération des matières recyclables acceptées par une municipalité, il faut déterminer les impacts de l'enfouissement évité ainsi que la différence entre les impacts du recyclage et les impacts de la fabrication des matières vierges qu'elle permet d'éviter. On considère que la génération annuelle de déchets s'élève à 3 150 000 tonnes¹, et que la portion récupérable de déchets comprend 20% (par poids) de journaux et de papiers cartons, et 16% (par poids) de plastiques, de verres et de métaux². Les facteurs d'émissions utilisés pour les calculs sont :

Paramètre	Valeur	Unité	Source
Facteur d'émissions GES de l'enfouissement du papier	0.021	kg CO _{2eq} /kg papier enfouis	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch (moyenne journaux, cartons et papiers)
Facteur d'émissions GES de la fabrication du papier et carton vierge	0.53	kg CO _{2eq} /kg papier enfouis	ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de l'enfouissement des plastiques, verres et métaux (60% plastique, 20% verre, 20% métal)	0.031	kg CO _{2eq} /kg plastiques enfouis	ecoinvent (moyenne de plastiques mixtes, verres et acier)
Facteur d'émissions GES de la fabrication du plastique vierge	0.80	kg CO _{2eq} /kg plastique vierge	Moyenne estimée d'après ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de la fabrication du métal vierge	1.50	kg CO _{2eq} /kg métal vierge	Moyenne estimée d'après ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de la fabrication du verre vierge	0.28	kg CO _{2eq} /kg verre vierge	ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de la fabrication du plastique recyclé	0.30	kg CO _{2eq} /kg plastique recyclé	Moyenne estimée d'après ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de la fabrication du métal à partir de recyclé	0.40	kg CO _{2eq} /kg métal recyclé	Moyenne estimée d'après ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0
Facteur d'émissions GES de la fabrication du verre à partir de recyclé	0.16	kg CO _{2eq} /kg verre recyclé	Estimé d'après ADEME, Guide des facteurs d'émissions -version 5.0

¹ Recyc-Québec, Bilan 2008 de la gestion des matières résiduelles

² Recyc-Québec, caractérisation des matières résiduelles 2006

12. Je fais recycler mes appareils électroniques désuets.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée au recyclage d'appareils électroniques désuets, il faut additionner les réductions d'impact liées à la réutilisation d'appareils (et donc l'évitement de la production d'un appareil neuf) et les réductions d'impact liées au recyclage des appareils (et donc l'évitement de la production de matière vierge).

On suppose qu'une personne recycle un ordinateur et deux téléphones cellulaires. On suppose également que dans 25% des cas, les appareils sont reconditionnés et réutilisés, alors que dans 75% des cas ils sont recyclés.

Les paramètres employés pour calculer ces réductions sont :

Paramètre	Valeur	Unité	Source
Recyclage ordinateur			
Impact de recycler un ordinateur et son écran CRT (crédit matière seulement)	73.9	kg CO _{2eq} / (ordinateur + écran)	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Impact de recycler un ordinateur et son écran (démontage mécanique)	15.3	kg CO _{2eq} / (ordinateur + écran)	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Recyclage cellulaires			
Poids moyen d'un cellulaire	133	g/cellulaire	ADEME 2008 http://www.ademe.fr/internet/telephone-portable/site-web/portable.pdf
Impact de recycler un cellulaire (crédit matière seulement)	3.75	kg CO _{2eq} /kg cellulaire	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Impact de recycler (démontage mécanique)	1.4	kg CO _{2eq} /kg cellulaire	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Reconditionnement et réutilisation ordinateur et cellulaires			
Impact de la production d'un ordinateur	269	kg CO _{2eq} /ordinateur	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Impact de la production d'un écran (LCD)	335	kg CO _{2eq} /ordinateur	Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch
Durée de vie d'un ordinateur	3.5	ans	CFER citant RIS International Ltd. 2003
Durée de vie d'un écran	3.5	ans	Hypothèse basée sur celle de l'ordinateur
Prolongation de la durée de vie - deuxième vie	2	ans	Hypothèse
Impact de la production d'un cellulaire	13.5	kg CO _{2eq} /cellulaire	ADEME 2008 http://www.ademe.fr/internet/telephone-portable/site-web/portable.pdf
Durée de vie d'un cellulaire	2.5	ans	Recyc-Québec http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/Upload/Publications/Fiche-tic.pdf
Prolongation de la durée de vie, deuxième vie	1.5	an	Hypothèse

13. Je composte à la maison ou je participe à la collecte des matières organiques de ma municipalité.

Pour calculer les émissions de GES évitées par le compostage de matières organiques, il faut déterminer l'impact de la matière organique enfouie (0.8 kg CO_{2eq}/kg enfoui)¹ et le multiplier par la quantité annuelle de déchets organiques par ménage (178 kg de déchets organiques/personne)².

¹ US EPA, Solid Waste Management and Greenhouse Gases

<http://www.epa.gov/climatechange/wycd/waste/SWMGHGreport.html#documentation>

² Calculé à partir de Recyc-Québec, Bilan 2008 de la gestion des matières résiduelles

Alimentation

14. Je privilégie l'achat d'aliments de saison et de proximité.

Pour calculer les émissions de GES évitées par l'achat d'aliments à proximité, on utilise une valeur estimée par une étude sur la consommation locale d'aliment, soit 370 kg CO_{2eq}/pers.an¹.

¹ Engelhaupt, E. (2008). Do Food Miles Matter? Environmental Science & Technology, 42, 3482.

15. J'évite l'achat de bouteilles de plastique en utilisant une bouteille réutilisable.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES liée à l'utilisation d'une bouteille réutilisable, il faut soustraire l'impact de la fabrication de cette bouteille à l'impact de la fabrication et du transport des bouteilles de plastique.

On suppose que le nombre de bouteilles d'eau en PET (polyethylene terephthalate) utilisées en moyenne par les Québécois est de 91¹ par année et que le poids d'une bouteille en PET est de 35 g¹.

En ce qui a trait à la bouteille réutilisable, on suppose qu'elle est composée de 50 g d'acier² et que sa durée de vie est de cinq ans².

¹ Calculé à partir de Recyc-Québec

<http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/Upload/Publications/Fiche-contenants-boissons.pdf>

² Gourde Klean Kanteen (Vivre sans plastique) www.kleankanteen.com/products/klean-kanteens.html

16. J'opte pour une journée sans viande par semaine.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES obtenu lorsque l'on soustrait la viande d'une diète, il faut déterminer l'impact associé à 52 jours sans viande par année, en supposant que la consommation moyenne de viande est de 0.2 kg/jour¹. Le facteur d'émission est de 8.5 kg CO_{2eq}/kg de viande², ce qui est une moyenne des facteurs d'émission pour le bœuf, le mouton, le porc et le poulet.

¹ Statistiques Canada :

<http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/82-620-MIF2006002.pdf>

² Moyenne entre les valeurs de Greenpeace. LCA Food 2008 et ADEME, Guide des facteurs d'émissions – version 5.0

Engagement citoyen

17. Je convaincs cinq de mes proches de participer au Défi Climat.

Aucun calcul n'est disponible pour ce geste.

18. Je m'implique dans ma communauté et j'encourage la mise en place de services collectifs comme la collecte des matières compostables ou le transport en commun.

Aucun calcul n'est disponible pour ce geste.

Pour les intrépides

19. Un mois zéro auto : je me déplace strictement en transports collectifs ou actifs pendant 30 jours.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à 30 jours sans voiture, il faut déduire les impacts liés aux transports actifs et en commun à ceux associés à l'utilisation d'une voiture (sur un trajet moyen de navettage de 7.8 km, deux fois par jour). Le calcul est basé sur deux jours par semaine de marche ou de vélo, et trois jours par semaine de transport en commun. Le facteur d'émission de l'auto solo est de 0.238 kg CO₂éq./pers.km¹, le facteur de l'autobus est de 0.032 kg CO₂éq./pers.km² et celui de la marche et du vélo est estimé à 0 kg CO₂éq./pers.km.

¹ Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

² Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch (« operation, regular bus/CH », facteur de 1.31 kg CO₂éq./km, occupation moyenne de 39 personnes/autobus)

20. Trois minutes max sous la douche : je prends toujours des douches rapides.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES associée à une douche de trois minutes, il faut d'abord déterminer l'impact d'une minute de douche en calculant le nombre de joules requis pour chauffer 9.5 l d'eau (soit le débit moyen d'une douche) de 8 à 41 °C, en supposant un rendement du chauffe-eau de 97%¹. Ensuite, en supposant qu'une douche moyenne dure douze minutes², on calcule la réduction d'impact en multipliant le nombre de joules par minute de douche (1.4 MJ/minutes) par neuf minutes (12 - 3 minutes). Finalement, on multiplie la consommation d'énergie par le facteur d'émission de l'électricité au Québec : 0.006 kg CO₂éq./MJ³.

¹ NRCAN, Drain Water Heat Recovery Characterization and Modeling.

² <http://www.slate.fr/story/9919/combien-de-temps-passez-vous-sous-la-douche>

³ Hydro-Québec, Émissions atmosphériques des options de chauffage http://www.hydroquebec.com/developpementdurable/documentation/pdf/options_energetiques/ges_chauffage.pdf

21. Une semaine zéro déchet : je ne génère aucune matière résiduelle non recyclable ou non compostable pendant 7 jours.

Afin de déterminer la réduction des émissions de GES d'une semaine sans déchet, on suppose qu'en moyenne un Québécois recycle 56% des déchets recyclables et composte 12% des matières organiques qu'il génère¹. On additionne donc les impacts évités par l'augmentation du taux de recyclage à 93% (le potentiel maximum actuellement estimé par RECYC-Québec)¹ et du taux de compostage à 100%. Puisque les 7% de matières restantes ne peuvent être recyclés, le zéro déchet devra être atteint en évitant l'achat de produits dont l'emballage ne peut être recyclé ou composté, en évitant par exemple l'achat d'aliments emballés dans du polystyrène. On suppose que le facteur d'émission de production du polystyrène est de 3.4 kg CO₂éq./kg².

Les impacts évités sont associés à une réduction de...

- 1) 12 à 100% de l'enfouissement des déchets organiques : 2.4 kg CO₂éq./semaine
- 2) 56 à 97% de l'enfouissement des matières recyclables (et ainsi, de la différence entre les impacts de fabrication de matières vierges évitées et les impacts du recyclage) : 0.27 kg CO₂éq./semaine
- 3) 0.54 kg de polystyrène (en évitant l'achat de produits suremballés) : 1.8 kg CO₂éq./semaine

¹ Calculé à partir de Recyc-Québec, Bilan 2008 de la gestion des matières résiduelles

² Base de données ecoinvent www.ecoinvent.ch

22. Un mois sans viande : je retire la viande de mon menu pendant 30 jours.

Afin de calculer la réduction des émissions de GES obtenu lorsque l'on soustrait la viande d'une diète pendant 30 jours, on détermine l'impact associé à 30 jours sans viande, en supposant que la consommation moyenne de viande est de 0.2 kg/jour¹. Le facteur d'émission est de 8.5 kg CO₂éq./viande², ce qui est une moyenne des facteurs d'émission pour le bœuf, le mouton, le porc et le poulet.

¹ Statistiques Canada : <http://www.statcan.ca/francais/research/82-620-MIF/82-620-MIF2006002.pdf>

² Moyenne entre les valeurs de Greenpeace. LCA Food 2008 et ADEME, Guide des facteurs d'émissions - version 5.0