

Juin 2023

# Peut-on se passer des écogestes ?

Le [Centre de compétences en durabilité \(CCD\)](#) de l'Université de Lausanne a été créé afin de stimuler des approches innovantes et créatives pour renforcer l'intégration de la durabilité dans l'enseignement et la recherche.

**Mots clés**  
écogestes, gestes individuels, actions individuelles, actions collectives, Accord de Paris, réduction des émissions de gaz à effet de serre, inégalités

[Nina Suckow](#)

Collaboratrice de recherche, Centre de compétences en durabilité

[Johann Recordon](#)

Chargé de projet, Centre de compétences en durabilité, UNIL

Recycler, éteindre les lumières en sortant d'une pièce, jardiner, utiliser le vélo plutôt que la voiture... parmi d'autres, ces actions individuelles qu'on appelle les écogestes, peuvent être mises en place par chacun·e afin de réduire son empreinte écologique. "Faire sa part", dit-on. Au vu de la quantité d'informations, parfois contradictoires, sur les potentiels des écogestes et leur utilité, il est aisé de se sentir quelque peu submergé·e et perplexe. Quel est le réel potentiel de ces écogestes dans la réduction des impacts environnementaux ? Et quelles clés de lecture sont essentielles afin de décrypter ces chiffres souvent trompeurs ?

Dans la première partie de cette Synthèse, nous proposons un éclairage sur la place des gestes individuels dans la réduction des impacts humains. Nous explorons, dans un premier temps, en quoi ceux-ci sont indispensables, bien qu'insuffisants, pour atteindre les objectifs permettant de respecter l'Accord de Paris. Dans un deuxième temps, nous fournissons une estimation des ordres de grandeur du potentiel des

---

écogestes, en termes de réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES). Celle-ci permet de distinguer entre ce qui est directement actionnable par tout un chacun et ce qui est limité aux individus qui sont propriétaires de leur logement. Dans la deuxième partie, nous nous concentrons sur les enjeux de communication autour des écogestes. D'abord, nous relevons l'importance des discours et des récits qui y sont liés, afin de questionner leur potentiel à mobiliser les individus et à tisser des liens avec le niveau collectif de l'action. Ensuite, nous nous intéressons aux inégalités en matière de contribution au changement climatique. Cela permet de tempérer et de différencier les leçons tirées des données concernant les émissions de GES, entre les pays et au sein des pays, sur la base des revenus.

---

## Partie 1 : Quantification du potentiel des écogestes

### À RETENIR POUR CETTE PARTIE

*L'estimation du potentiel des écogestes, tel qu'il ressort de la littérature scientifique ainsi que des rapports d'expert·e·s, soulève l'importance, bien que limitée, des actions individuelles. Ces quantifications varient énormément selon les sources considérées, appelant à de la prudence dans leur interprétation.*

#### a. Marge d'action individuelle réelle mais limitée

Le potentiel chiffré des écogestes est essentiellement calculé en fonction de leur effet sur les émissions de gaz à effet de serre (GES), exprimées en CO<sub>2</sub> équivalent. C'est un indicateur certes partiel des impacts globaux des activités humaines sur l'environnement, mais sa simplicité de mesure et la possibilité d'établir des comparaisons le rendent de loin le plus utilisé.

L'estimation du potentiel de réduction des émissions de GES grâce aux actions individuelles varie selon les études et selon les régions ou pays considérés. En voici quelques exemples, donnant une idée des ordres de grandeur :

- Une méta-analyse de la littérature anglophone<sup>1</sup> estime que les actions individuelles pourraient permettre une réduction pouvant aller jusqu'à 65% des émissions directes et indirectes (voir encadré) liées aux ménages (Ivanova et al., 2020). Elle ne prend toutefois pas en compte la faisabilité sociale de ces actions.

*le potentiel de  
réduction des  
émissions de GES  
des écogestes*

- Une étude sur la Suisse estime à 16% la réduction potentielle des émissions de GES générées par la consommation nationale de matériaux<sup>2</sup>, si le mode de vie du 20% des citoyen-ne-s les plus sobres aujourd’hui était généralisé (Matasci et al., 2021).
- Une étude sur la France estime que, si toute la population adoptait un comportement individuel « héroïque », l’empreinte carbone française pourrait être réduite, dans le meilleur des cas, de 45%. Le scénario « réaliste » de cette même étude, quant à lui, estime cette réduction potentielle à 20%. De plus, la moitié environ de ces réductions provient d’actions ne nécessitant aucun investissement financier de la part des individus (Dugast & Soyeux, 2019)<sup>3</sup>.

## LES ÉMISSIONS DIRECTES ET INDIRECTES

Les émissions directes incluent toutes les émissions de GES produites sur le territoire considéré (p. ex. combustion de carburant). Les émissions indirectes, aussi appelées émissions importées ou grises, incluent toutes les émissions engendrées en-dehors du territoire considéré, principalement par la production et l’acheminement des produits de consommation (p. ex. : véhicules, téléviseurs, nourriture importée). Lorsque toutes ces émissions sont combinées, elles constituent l’empreinte carbone ou les émissions totales.

Bien que l’éventail de ces estimations soit large, variant selon les hypothèses retenues (voir section suivante), ces autrices et auteurs s’accordent du moins sur la nécessité de l’action individuelle, bien qu’il soit clair qu’elle n’est pas suffisante à elle seule<sup>4</sup>. Une limite notable est que les individus ne sont pas complètement maîtres de leurs actions et valeurs, mais fortement influencés par le système socio-économique (valeurs culturelles, croyances, habitudes, normes sociales) dans lequel ils vivent (Fischer-Kowalski et al. dans Matasci et al., 2021), ainsi que par les facteurs structurels tels que les conditions de travail, les structures urbaines et les schémas quotidiens de vie (Sanne, 2002).

En effet, les options les plus durables et accessibles aujourd’hui génèrent tout de même des émissions de GES durant leur cycle de vie, par exemple en raison de leurs méthodes de production (Matasci et al., 2021). D’autre part, la disponibilité et l’accessibilité de ces mêmes options durables reposent sur des facteurs structurels (p. ex. existence de voies cyclables sûres afin de généraliser l’utilisation du vélo). Cette

double influence met en évidence le besoin de dispositifs et d’incitations publiques appropriées (Cojuharenco et al., 2016).

L’action individuelle n’est donc pas suffisante en elle-même et des mesures de réduction doivent venir de tous les secteurs et de toutes les actrices et acteurs de la société, dont notamment des pouvoirs publics et des entreprises. Du côté des individus, de nombreux leviers allant au-delà de l’action individuelle existent également, tels que l’implication dans le collectif en tant que citoyenne ou citoyen, au sein de son milieu professionnel, en tant que membre d’associations, ou à travers toute autre forme d’engagement (Dugast & Soyeux, 2019). Ainsi, lorsqu’il est question d’actions individuelles, il est essentiel de ne pas négliger ces leviers qui mobilisent l’individu au-delà de son statut de consommatrice ou de consommateur.

*L’action individuelle au-delà des écogestes*

## b. Potentiel relatif des écogestes

Certaines actions individuelles ont plus de poids que d'autres dans la réduction des émissions de GES. Avant de se plonger dans leur potentiel, il est important de noter que la comparaison entre études chiffrées est délicate. En effet, de fortes différences existent au niveau de la méthodologie employée, ainsi que des actions incluses ou omises dans les analyses. À cela s'ajoutent les spécificités des pays considérés, des hypothèses formulées, ainsi que des sources ou de la temporalité des données traitées. Pour ne prendre qu'un exemple, la variabilité du mix énergétique dans l'analyse de cycle de vie de certaines voitures électriques expliquerait 70% des variations de résultats liées au potentiel du passage de la voiture thermique à la voiture électrique (Ivanova et al., 2020).

Néanmoins, en gardant en tête les différences mentionnées précédemment, ces données chiffrées peuvent fournir une bonne idée des ordres de grandeur en question, ainsi que permettre l'identification des secteurs où les marges de réduction sont les plus grandes. De plus, il est essentiel d'ajouter à ces estimations chiffrées une compréhension des effets au niveau qualitatif, au risque de passer à côté d'aspects essentiels qui vont au-delà de ce qui est quantifiable.

*les effets qualitatifs  
de certaines  
actions sont aussi  
à considérer*

L'importance des actions sur d'autres aspects comme la biodiversité ou le changement de comportement est, par exemple, peu étudiée ou de manière qualitative uniquement. Pourtant, des écogestes à faible potentiel sur les émissions de GES, tels qu'éteindre systématiquement la lumière en sortant d'une pièce ou couper l'eau de la douche lorsque l'on se savonne, peuvent faire partie de ces nombreuses actions qui, en devenant des réflexes, reflètent un changement plus profond de paradigme (De Bouver, 2020). Il est également important de considérer ces actions, qui peuvent se renforcer mutuellement au sein de stratégies combinées, afin de contribuer à répondre de manière systémique à la crise écologique (p. ex. : combiner une nourriture bio, un changement de son régime alimentaire et une réduction de son gaspillage de nourriture) (Ivanova et al., 2020).

Le tableau 1, ci-après, référence les résultats d'une méta-analyse de plus de 50 études dont les ordres de grandeur donnent une bonne idée des secteurs et gestes au plus grand potentiel de réduction (Ivanova et al., 2020)<sup>5</sup>.

Les actions ayant le potentiel le plus important de réduction d'émissions de GES peuvent être séparées en deux types. Premièrement, celles qui sont actionnables directement par les individus, telles que la réduction des trajets en avions et en voiture, le choix de moyens et modes de transports moins intensifs en carbone ou la transition vers un régime contenant plus de produits végétaux. Secondement, celles qui sont actionnables par les propriétaires immobiliers, telles que la transition vers les énergies renouvelables et la rénovation des bâtiments.

Potentiel de réduction des émissions de GES par action individuelle		
Action		Potentiel de réduction [t CO <sub>2</sub> éq/cap/an]
<b>Actionnable par les individus</b>		
Mobilité	Vivre sans voiture	2,0
	Transition à la voiture électrique	*2,0
	Un vol en moins (long courrier)	1,9
	Transition vers la mobilité active et les transports publics	1,0
	Un vol en moins (moyen-courrier)	0,6
	Moins de transport en voiture	0,6
	Télétravail	0,4
	Covoiturage, partage de voiture et conduite écologique	0,3
	Efficacité énergétique et matérielle	0,3
Alimentation	Régime végane	0,9
	Régime méditerranéen ou similaire	0,6
	Régime végétarien	0,5
	Régime durable ou transition vers un régime peu carboné	0,5
	Nourriture bio	0,5
	Régime selon les guides nutritionnels	0,3
	Nourriture régionale et locale / de saison et fraîche	0,3
	Autosuffisance alimentaire / réduction du gaspillage alimentaire	0,3
Énergie Logement	Moins de surface d'habitation par personne / cohabitation	0,3
	Économie d'eau chaude	0,3
	Compteurs intelligents	0,2
	Réduction de la température des pièces de 1-3°C	0,1
<b>Actionnable par les propriétaires</b>		
Logement	Énergies renouvelables*	*1,5
	Production de sa propre énergie renouvelable*	*1,3
	Rénovation	0,9
	Pompe à chaleur	0,8
	Système de chauffage renouvelable	0,7
	Équipements de cuisine améliorés	0,6
	Habitat passif	0,5
<b>Réduction potentielle totale des 10 actions les plus impactantes</b>		<b>9,2</b>

Tableau 1 : Données adaptées, réorganisée et traduites à partir d'Ivanova et al. (2020)

\* 6

### À RETENIR POUR CETTE PARTIE

*Les discours de transformation individuelle, lorsqu'ils restituent la complexité des enjeux écologiques, participent à la mobilisation des individus à l'action. Ceux-ci méritent d'être considérés avec attention.*

#### a. Discours sur les écogestes

Les discours de transition vers des modes de vie durable sont parfois accusés d'être démobilisateurs, individualistes et désengageants (De Bouver, 2020), qu'ils proviennent de politiciennes et politiciens, de scientifiques ou d'actrices et d'acteurs de la société civile (Palm et al., 2020). Face à la force de mobilisation ou de démobilisation de ces messages autour de la responsabilité des citoyennes et citoyens à répondre à l'urgence écologique par leurs actions individuelles, il est important de démêler ce qui en constitue leur légitimité et leurs infondés.

*les écogestes sont insuffisants à réaliser l'Accord de Paris...*

La sociologue belge Emeline De Bouver (2020) identifie un certain nombre de dérives et de conditions de légitimité des discours sur les écogestes. Une dérive assez fréquente, par exemple, est de laisser entendre que les écogestes suffisent à eux seuls à atteindre les objectifs de l'Accord de Paris, ce qui tend à effacer la responsabilité des États, des entreprises et des groupes de la société civile. Les dérives résultent pour la plupart de l'oubli ou de l'omission de l'inscription de ces écogestes dans leurs contextes social, territorial et politique, ou de la réduction de la complexité des enjeux écologiques y étant liés. Inversement, un exemple de justification légitime consiste à exprimer clairement que nous pouvons agir où nous sommes, la part des actions individuelles étant significative, même si elle reste insuffisante.

*... mais ils aident à dépasser le sentiment d'impuissance*

Sous réserve d'éviter ce type de dérives, les discours autour des écogestes permettraient de mettre en avant le rôle que ces derniers peuvent jouer : dépasser le sentiment d'impuissance face à la crise écologique (De Bouver, 2020) ainsi que, potentiellement, ouvrir la porte à d'autres types d'engagement (De Bouver, 2020 ; Moor & Verhaegen, 2020). Ils répondent à certains grands défis d'aujourd'hui, mettant notamment « la cohérence, l'interdépendance, la responsabilité et la créativité au cœur des pratiques qui le[s] constituent » (De Bouver, 2020). De Bouver souligne ainsi les dimensions et contributions collectives de ces gestes individuels dans leur capacité à questionner et améliorer le vivre ensemble et la justice sociale.

#### b. Gros plan sur les inégalités

La question des inégalités est un point central dans la réflexion autour des émissions de GES et de leur réduction - notamment par le biais des écogestes. En effet, les données sur les réductions potentielles liées aux écogestes sont des

---

moyennes qui omettent les grandes divergences au sein même des pays et, de manière plus large, entre les pays (Chancel et al., 2021).

*le lien entre  
richesse et  
émissions de GES*

L’empreinte carbone moyenne par personne et par an, en 2019, était de 5 tonnes au niveau global, 17 tonnes aux États-Unis, 8 tonnes en Europe et 14 tonnes en Suisse (Global Carbon Atlas, 2022), plaçant cette dernière dans le top 15 des pays les plus émetteurs par habitant·e·s (Global Carbon Atlas, 2022). En détaillant l’empreinte carbone de la Suisse en fonction des revenus (Chancel et al., 2021<sup>7</sup>), il ressort que le 50% de la population ayant les revenus les plus bas émet 7.5t CO<sub>2</sub>éq/personne/an, que le 40% suivant émet 15t CO<sub>2</sub>éq/personne/an et que le 10% ayant les revenus les plus élevés émet 44t CO<sub>2</sub>éq/personne/an. Le 1% le plus riche de la population Suisse émet même 160t CO<sub>2</sub>éq/personne/an<sup>8</sup>.

Prendre en compte ces inégalités invite à nuancer, voire à changer significativement le discours sur les responsabilités individuelles, ainsi que les objectifs assignés à chaque pays et chaque strate de la population. En effet, comme une part importante des personnes les moins riches au niveau mondial se situe déjà en dessous ou proche des objectifs de réduction des émissions de GES, découlant de l’accord de Paris, les discours sur les écogestes devraient cibler en priorité les populations les plus riches. Ce sont en effet les personnes les plus aisées qui émettent le plus, et qui ont ainsi le plus de marge de manœuvre pour réduire leurs émissions de GES (Chancel et al., 2021).

## Conclusion : Points clés à retenir

- L’action individuelle est indispensable, bien qu’insuffisante à elle seule, pour atteindre les objectifs permettant de respecter l’Accord de Paris. Elle doit être pensée en interaction avec les leviers qui mobilisent l’individu au-delà de son statut de consommatrice ou de consommateur. Elle doit également être accompagnée d’actions de la part de tous les secteurs, ainsi que de toutes les actrices et acteurs de la société (pouvoirs publics, entreprises, etc.).
- Les données sur les réductions des émissions de GES atteignables par les gestes individuels, interprétées avec précaution, permettent de rendre compte des secteurs ou actions présentant le plus grand potentiel, ainsi que de mettre en évidence les inégalités entre les pays et au sein de ceux-ci. En effet, le potentiel de réduction est bien plus important chez les personnes faisant partie du 10% les plus riches de la population mondiale.
- Les discours de transformation individuelle ont leur place dans la lutte contre le changement climatique, mais ont tendance à trop focaliser la responsabilité sur les individus. Ils doivent donc être inscrits dans leurs contextes social, territorial et politique, en prenant garde à bien restituer la complexité des enjeux écologiques.

---

## Endnotes

1 L'étude rend compte essentiellement des tendances de l'occident anglophone, sans préciser un territoire spécifique. [\[retour au texte\]](#)

2 Cela inclut les matériaux de construction, de mobilité, d'alimentation et d'autres bien de consommation. [\[retour au texte\]](#)

3 Un comportement « héroïque » consiste à faire de manière combinée toutes les actions accessibles à l'échelle individuelle par les ménages. Le scénario « réaliste » considère que seule une partie de ces actions serait réalisée, en fonction de la volonté de changement des ménages à l'échelle française. [\[retour au texte\]](#)

4 On peut citer que l'objectif d'atteindre la neutralité carbone au niveau mondial, au plus tard en 2050, ainsi qu'il découle de l'Accord de Paris, représente une réduction des émissions de GES d'environ 95% par rapport à aujourd'hui (IPCC, 2018, p. 14). Une telle réduction va ainsi bien au-delà des chiffres, même les plus optimistes, concernant le potentiel liés aux actions individuelles. [\[retour au texte\]](#)

5 Pour une étude suisse publiée par la RTS, voir <https://www.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/11390204-ecobilans-gestes-quotidien.html> [\[retour au texte\]](#)

6 Il est important de faire preuve de prudence lorsque l'on considère les actions accompagnées d'un astérisque au niveau sociétal. En effet, passer à une voiture électrique ou à des énergies renouvelables ne remet pas nécessairement en question les causes profondes d'une économie carbonée, ici la dépendance à la voiture individuelle ou à une énergie abondante et disponible en permanence. Cela s'explique notamment par le fait que ces options, certes moins carbonées, ont tout de même un impact environnemental de production souvent invisibilisé, se produisant à l'étranger et qui demeure problématique. En somme, ne pas produire ou consommer est toujours une option moins carbonée que d'optimiser l'impact d'une action. [\[retour au texte\]](#)

7 Données originales pour l'année 2019, normalisées selon la moyenne nationale de l'OFEV, i.e. 14t CO<sub>2</sub>éq/personne/an au lieu des 17t utilisées par l'article. [\[retour au texte\]](#)

8 Les revenus correspondant à ces catégories, pour la Suisse, sont les suivants : Le 50 % le moins riche gagne moins de 3'406 CHF/mois, le 40% du milieu gagne entre 3'406 CHF/mois et 7'082 CHF/mois, le 10% le plus riche gagne plus de 7'082 CHF/mois. Le 1% le plus riche gagne plus de 18'195 CHF/mois (WID, 2019). Les revenus correspondent, pour chaque quartile, au salaire moyen par famille, divisé par le nombre d'adultes dans la famille. Le calcul peut être réalisé sur : <https://wid.world/income-comparator/CH/>. [\[retour au texte\]](#)



---

## Bibliographie

Chancel, L., Piketty, T., Saez, E., & Zucman, G. (2021). *World inequality report 2022*. World Inequality Lab. Repéré à <https://wir2022.wid.world/chapter-6/>

Cojuharenco, I., Cornelissen, G., & Karelai, N. (2016). Yes, I can: Feeling connected to others increases perceived effectiveness and socially responsible behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 48, 75-86. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.09.002>

De Bouver, E. (2020). De l'écocivisme à l'écocitoyenneté. Dans quelles conditions l'écologie individuelle est-elle émancipatrice ? *Productions de l'Institut d'Eco-Pédagogie (IEP), Études*. <https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:229147>

Dugast, C., & Soyeux, A. (2019). Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'état face à l'urgence climatique. *Carbon 4*, 21. [https://www.carbone4.com/files/73\\_publication\\_faire\\_sa\\_part.pdf](https://www.carbone4.com/files/73_publication_faire_sa_part.pdf)

Global Carbon Atlas. (2022). The Global Carbon Project's fossil CO<sub>2</sub> emissions. Repéré à <http://globalcarbonatlas.org/en/CO2-emissions>

IPCC. (2018). Summary for Policymakers. In *Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty*. [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/05/SR15\\_SPM\\_version\\_report\\_LR.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/05/SR15_SPM_version_report_LR.pdf)

Ivanova, D., Barrett, J., Wiedenhofer, D., Macura, B., Callaghan, M., & Creutzig, F. (2020). Quantifying the potential for climate change mitigation of consumption options. *Environmental Research Letters*, 15(9), 093001. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/ab8589>

Matasci, C., Gauch, M., Böni, H., & Wäger, P. (2021). The Influence of Consumer Behavior on Climate Change: The Case of Switzerland. *Sustainability*, 13(5), 2966. <https://doi.org/10.3390/su13052966>

Moor, J. de, & Verhaegen, S. (2020). Gateway or getaway? Testing the link between lifestyle politics and other modes of political participation. *European Political Science Review*, 12(1), 91-111. <https://doi.org/10.1017/S1755773919000377>

Palm, R., Bolsen, T., & Kingsland, J. (2020). "Don't Tell Me What to Do": Resistance to Climate Change Messages Suggesting Behavior Changes. *Weather, Climate, and Society*, 12(4), 827-835. <https://doi.org/10.1175/WCAS-D-19-0141.1>

Sanne, C. (2002). Willing consumers—or locked-in? Policies for a sustainable consumption. *Ecological Economics*, 42(1), 273-287. [https://doi.org/10.1016/S0921-8009\(02\)00086-1](https://doi.org/10.1016/S0921-8009(02)00086-1)

WID. (2019). Where are you in the global distribution of income? *WID - World Inequality Database*. Repéré à <https://wid.world/income-comparator/>



UNIL | Université de Lausanne

Centre de compétences en  
durabilité

Retrouvez toutes nos publications sur :  
[unil.ch/centre-durabilite/publications](https://unil.ch/centre-durabilite/publications)

Centre de compétences en durabilité

Bâtiment Vortex

Entrée B, 8ème étage

CH-1015 Lausanne