EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Complétez chaque catégorie pour une journée typique à la maison. Ensuite, calculez le sous total dans chaque catégorie, puis inscrivez-les dans le tableau sommaire. Le grand total servira à déterminer votre empreinte écologique.

Consommation d'eau

Pointage

1. Je prends ma douche (ou mon bain): _____
   - Jamais (0)
   - 3 ou 4 fois par semaine (25)
   - Courte, a chaque jour (50)
   - Longue, a chaque jour (70)
   - Plus d'une fois par jour (90)
2. Je tire la chasse d'eau de la toilette: _____
   - A chaque utilisation (40)
   - Parfois (20)
3. Quand je brosse mes dents: _____
   - Je laisse couler l'eau. (40)
4. J'ai une toilette à économie d'eau.(-20) _____
5. J'ai un pommeau de douche à débit réduit. (-20) _____

Sous-total : [ ]

Alimentation

Pointage

1. Je mange de la viande: _____
   - Plus d'une fois par jour (600)
   - Une fois par jour (400)
   - Quelques fois par semaine (300)
   - Je suis végétarien(ne) (200)
   - Je suis végétalien(ne) (150)
2. Proportion de ma nourriture de source locale ou biologique: _____
   - Toute (0)
   - La moitié (30)
   - Aucune (60)
3. Je composte mes restes de fruits et de légumes _____
   - Oui (-20)
   - Non (60)
4. Proportion de repas préparés. _____
   - Tout (100)
   - La moitié (30)
   - Aucun (0)
5. Proportion d'aliments emballés. _____
   - Tout (100)
   - La moitié (30)
   - Aucun (0)
6. Généralement, je gaspille: _____
   - aucune nourriture (0)
   - un quart de mon assiette (25)
   - un tiers de mon assiette (50)
   - la moitié de mon assiette (100)

Sous-total : [ ]

Merci à la *Institute for Sustainable Energy*
www.sustain.energy.com

Transport

Pointage

1. Je me rends à l'école/ au travail: _____
   - À Pied ou à vélo (0)
   - Transport en commun (30)
   - Covoiturage (100)
   - Auto-solo (200)
2. La consommation d'essence de ma voiture est... _____
   - Moins de 8L/100km (-50)
   - Entre 8 et 10L/ 100km(50)
   - Entre 11 et 14L/100km (100)
   - Plus de 14L/100km(200)
3. Voyagement en voiture, par jour: _____
   - Aucun (0)
   - Moins de 30 min (40)
   - Entre 30 min et 1h (100)
   - Plus d'une heure (200)
4. Quelle est la grosseur de la voiture? _____
   - Aucune (-20)
   - Petite (50)
   - Moyenne (100)
   - Grande (VUS) (200)
5. Nombre de voitures à la maison? _____
   - Aucune (-20)
   - Voiture partagée à plusieurs (0)
   - Une par conducteur (50)
   - Plus qu'une par conducteur (100)
6. Nombre de vols par avion? _____
   - 0 (0)
   - 1-2 (200)
   - Plus de 2 (400)

Sous-total : [ ]

Logement

Pointage

3. J'habite dans: _____
   - Une maison de banlieue (50)
   - Une maison de ville (0)
   - Un condo (0)
   - Un appartement (-50)
2. En divisant le nombre de personnes par le nombre de pièces, j'obtiens: _____
   - Moins d'une pièce/personne (-50)
   - Entre 1-2 pièces/personne (0)
   - Entre 2-3 pièces/persone (100)
   - Plus de 3 pièces/personne (200)
3. Notre chalet (2e maison) est: _____
   - Toujours utilisé (0)
   - Parfois utilisé (200)
   - Rarement utilisé (400)

Sous-total : [ ]

©2017, Réseau des Églises Vertes Matériel reproductible

Consommation d'énergie

Pointage

1. Durant l'hiver, la température intérieure est: _____
   - entre 15 et 18 °C (50)
   - entre 19 et 22 °C (100)
   - Plus de 22 °C (150)
2. Nous préférons la corde à linge: _____
   - Toujours (-50)
   - Parfois (20)
   - Jamais (60)
3. Notre réfrigérateur est éco-énergétique: _____
   - Oui (20)
   - Non (50)
4. Nous avons un deuxième frigo/congélateur: _____
   - Oui (100)
   - Non (0)
5. Plus de la moitié de l'éclairage est fourni grâce aux fluocompacts: _____
   - Oui (-50)
   - Non (100)
6. J'éteins les lumières, l'ordinateur et la télévision quand il n'y a personne: _____
   - Oui (0)
   - Non (50)
7. Pour se rafraîchir en été, j'utilise: _____
   - Air climatisé: voiture (50)
   - Air climatisé: maison (100)
   - Ventilateur électrique (-10)
   - Rien (-50)
8. Ma machine à laver est: _____
   - Traditionnelle (100)
   - À chargement frontale (50)
   - à la buanderie (25)

Sous-total : _____

Vêtements

Pointage

1. Je change de vêtements à tous les jours et je les mets au lavage. (80) _____
2. Je porte des vêtements rapiécés. (-20) _____
3. Un quart des mes vêtements proviennent d'une friperie ou sont faits à la main. (-20) _____
4. Presque tous mes vêtements sont achetés neufs à chaque année. (200) _____
5. Je donne mes vieux vêtements à une friperie: _____
   - Oui (-50)
   - Non (100)
6. Proportion du linge que je ne porte jamais: _____
   - Moins de 25% (25)
   - 50% (50)
   - 75% (75)
   - Plus de 75% (100)
7. Nombre de paires de chaussures neuves à chaque année. _____
   - 0 ou 1 (0)
   - 2 ou 3 (20)
   - 4 à 6 (60)
   - 7 et plus (90)

Sous-total : _____

Recyclage

Pointage

1. Tous mes déchets d'aujourd'hui rempliront: _____
   - Une boîte à souliers (20)
   - Une petite poubelle (60)
   - Une poubelle de cuisine (200)
2. Je recycle toujours le papier, aluminium, verre et plastique. (-100) _____
3. Je réutilise le plus possible. (-20) _____
4. Je répare toujours avant de penser à jeter. (-20) _____
5. J'évite les produits jetables le plus souvent possible. _____
   - Oui (-50)
   - Non (60)
6. J'utilise seulement des piles rechargeables. (-30) _____
7. Nombre d'appareils électroniques (Ordinateur, système de son, iPod...): _____
   - 0-5 (25)
   - 5-10 (75)
   - 10-15 (100)
   - Plus de 15 (200)
8. Quantité d'équipement nécessaire pour les loisirs: _____
   - Aucun (0)
   - Très peu (20)
   - Raisonnable (60)
   - Beaucoup (80)

Sous-total : _____

Sommaire

Réécrivez les sous totaux de chaque section et calculez le grand total.

Consommation d'eau _____
Alimentation _____
Transport _____
Logement _____
Consommation d'énergie _____
Vêtements _____
Recyclage _____

Grand Total _____ ÷ 300 = _____ Planètes.

Si tout le monde vivait comme moi, il faudrait ce nombre de planètes Terre pour soutenir leur mode de vie.

Sur Terre, la superficie disponible de sol productif biologiquement par personne est de 1,8 ha, et cela exclut les besoins des autres animaux.

Quelques empreintes écologiques:
Canada: 8,9 ha/personne
italie: 3,6 ha/personne
Pakistan: 0.8 ha/personne

©2017, Réseau des Églises Vertes Matériel reproductible

Si tout le monde vivait comme _____ ,

il faudrait _____ Planètes
pour subvenir aux besoins de tous.

Trois défis afin d'alléger
mon empreinte :

_____

_____

_____

©2017, Réseau des Églises Vertes Matériel reproductible