



Calculer son Empreinte

1. Logement

1.1 Combien de personnes vivent chez vous ?	
1 personne	30
2 personnes	25
3 personnes	20
4 personnes	15
5 personnes ou plus	10

1.2 Comment votre maison est-elle chauffée ?	
Gaz naturel	30
Electricité	40
Mazout	50
Energies renouvelables*	0

* solaire, éolien...

1.3 Combien y a-t-il de points d'eau dans votre maison ? (Nombre total de robinets)	
Moins de 3	5
1 à 5	10
6 à 8	15
Plus de 9	25

1.4 Dans quel type d'habitation vivez-vous ?	
Appartement	20
Maison individuelle	40

TOTAL Logement :

2. Alimentation

2.1 Combien de fois par semaine mangez-vous de la viande ou du poisson ?	
0 fois	0
1 à 3 fois	5
4 à 6 fois	20
7 à 10 fois	35
Plus de 10 fois	50

2.2 Combien de repas cuisinez-vous par semaine ?	
Moins de 10	25
10 à 14	20
14 à 18	15
Plus de 18	5

2.3 Lorsque vous achetez des aliments, achetez-vous de préférence des produits locaux ?

Oui toujours	5
Parfois	15
Rarement	20
Jamais	25

TOTAL Alimentation :

3. Achat

3.1 Combien d'achats importants avez-vous effectués au cours des 12 derniers mois ? (Chaîne HIFI, ordinateur, appareil électro ménager, voiture, moto, ...)

0	0
1 à 3	15
4 à 6	30
Plus de 6	45

3.2 Avez-vous acheté des articles à faible consommation d'énergie au cours des 12 derniers mois ?

Oui	0
Non	25

TOTAL Achat :

4. Transport

4.1 Quel genre de véhicule utilisez-vous la plupart du temps ?

Vélo	10
Mobylette ou scooter	35
Petite voiture (- de 6cv)	60
Voiture moyenne (6 ou 7 cv)	75
Voiture familiale (+ de 7cv)	100
Voiture sport ou 4x4	130

4.2 Comment vous rendez-vous au travail ou à l'école ?

En voiture	50
Transports en commun	20
A pied ou à vélo	0

4.3 Combien de fois, sur les 12 derniers mois, êtes-vous partis en voiture pour le week-end ?

0	0
1 à 5 fois	10
6 à 10 fois	20
11 à 15 fois	30
Plus de 15 fois	40

4.4 Où avez-vous passé vos vacances cette année ?

Pas de vacances	0
Dans votre région d'habitation	10
En France	30
En Europe	40
Ailleurs	70

TOTAL Transport :

5. Déchets

5.1 Votre famille essaie-t-elle de réduire la quantité de déchets qu'elle produit ?

Par exemple en préférant des produits peu emballés, en achetant surtout en vrac, en refusant les publicités, en utilisant des contenants réutilisables...

Toujours	0
Parfois	10
Rarement	15
Jamais	20

5.2 Combien de sacs à ordures (40 litres environ) produisez-vous chaque semaine ?

1/2 sac	5
1 sac	10
2 sacs	20
Plus de 2 sacs	30

5.3 Pratiquez-vous le tri sélectif pour vos déchets ?

Toujours	0
Parfois	10
Rarement	15
Jamais	20

5.4 Si vous possédez un jardin, utilisez-vous vos déchets végétaux comme compost ?

Toujours	0
Parfois	10
Rarement	15
Jamais	20

TOTAL Déchets :

Total de mon empreinte :

Calculez votre empreinte écologique en additionnant les points correspondant à chacune de vos réponses.

Reportez sur la frise votre score :

- **Moins de 60 points**
Votre empreinte écologique est inférieure à 2 hectares.
- **De 50 à 150 points**
Votre empreinte écologique est inférieure à 4 hectares.
- **De 150 à 350 points**
Votre empreinte écologique se situe entre 4 et 6 hectares.
- **De 350 à 550 points**
Votre empreinte écologique se situe entre 6 et 7,7 hectares.
- **De 550 à 750 points**
Votre empreinte écologique se situe entre 7,7 et 10 hectares.
- **Plus de 750 points**
Votre empreinte écologique est supérieure à 10 hectares.

Attention !

Calculer son empreinte écologique exacte nécessiterait beaucoup plus de précision, l'ensemble de notre activité individuelle devrait être pris en compte. Ce calcul est donc une estimation qui vise à nous faire prendre conscience de la fragilité de la planète.

Individuellement, on prend conscience que si tout le monde vivait comme je le vis, la Terre ne pourrait le supporter.

Il existe d'autres modes de calcul, vous pouvez inviter les jeunes à aller essayer d'autres modèles sur internet pour avoir une idée plus précise de leur empreinte écologique.

Source :

