



Indique ton pointage pour chacune des questions suivantes. Tes réponses devraient refléter une journée type passée dans la communauté où tu vis normalement. S'il y a des activités que tu ne pratiques que certains jours, détermine combien de fois tu les pratiques au cours d'une semaine, et ramène cette valeur sur une base quotidienne (en divisant par 7 jours). *Veillez prendre note que ce calculateur est conçu dans le but de vous donner une idée de la pression que vous exercez sur la nature, et a été choisi pour sa simplicité. Ainsi, il est possible que les résultats diffèrent de ceux que vous obtiendriez avec d'autres calculateurs d'empreinte écologique.*

UTILISATION DE L'EAU

SCORE

- 1) Au cours d'une journée type, ma douche (ou mon bain) dure
Je ne prends pas de douche/bain (0)
1-2 minutes / la baignoire est remplie au quart (50)
3-6 minutes / la baignoire est remplie à moitié (70)
10 minutes ou plus / la baignoire est pleine (90) _____
- 2) J'actionne la chasse d'eau de la toilette:
À chaque utilisation (40)
À l'occasion (20) _____
- 3) Lorsque je me brosse les dents, je laisse couler l'eau du robinet (40) _____
- 4) Je lave l'auto ou j'arrose la pelouse (80) _____
- 5) Nous utilisons une toilette à faible débit (celles-ci requièrent 6 à 9 litres là où le modèle classique en utilise 18) (-20) _____
- 6) Notre douche est munie d'une pomme de douche à faible débit (-20) _____
- 7) J'utilise un lave-vaisselle(50) _____

Sous-total pour l'utilisation de l'eau

ALIMENTATION

- 1) Au cours d'une journée type, je mange:
du bœuf (150/portion)
du poulet (100/portion)
du poisson d'élevage (80/portion)
du poisson sauvage (40/portion)
des œufs (40/portion)
du lait/des produits laitiers (40/portion)
des fruits (20/portion)
des légumes (20/portion)
des céréales: du pain, du riz, etc. (20/portion) _____
- 2) _____ de la nourriture que je consomme est produite localement.
La plus grande partie (0)
Une partie (30)
Très peu (60) _____
- 3) _____ de la nourriture que je consomme est biologique.
La plus grande partie (0)
Une partie (30)
Très peu (60) _____
- 4) Je composte mes restes de table:
oui (-20)
non (60) _____
- 5) Les aliments transformés constituent _____ de mon alimentation.
la plus grande partie (100)
une partie (30)
très peu (0) _____

Sous-total pour l'alimentation

TRANSPORT

SCORE

- 1) Au cours d'une journée type, je me déplace:
à pied (0)
à vélo (5 par déplacement)
en utilisant le transport en commun (30 par déplacement)
en véhicule privé (200 par déplacement) _____
- 2) L'efficacité du carburant de notre véhicule automobile est de ____L / 100 km.
moins de 6 (-50)
de 6 à 9 (50)
de 10 à 13 (100)
plus de 13 (200) _____
- 3) Au cours d'une journée, je passe en moyenne _____ dans un véhicule:
Je ne passe pas de temps dans un véhicule(0)
moins d'une demie-heure (40)
entre une demi-heure et une heure (60)
plus d'une heure (100) _____
- 4) Dans quel genre de véhicule automobile te déplaces-tu?
Je ne me déplace pas en véhicule (-20)
dans un véhicule de petite dimension (50)
dans un véhicule de dimension intermédiaire (100)
dans un véhicule utilitaire sport ou dans une mini-fourgonnette (200) _____
- 5) Combien de véhicules automobiles y a-t-il dans ton entrée de maison?
aucun (-20)
1 véhicule (50)
2 véhicules (100)
plus de 2 véhicules (200) _____
- 6) Au cours d'une journée type, la durée totale de temps durant laquelle je marche ou je cours est d'environ:
5 heures ou plus (-75)
de 3 à 5 heures (-25)
de 1 à 3 heures (0)
d'une demi-heure à une heure (10)
moins de 10 minutes (100) _____

Sous-total pour le transport

LOGEMENT

- 1) Nombre de chambres par personne (divise le nombre de chambre dans ta demeure par le nombre total de personne qui y habitent):
moins de deux chambres par personne (10)
de 2 à 3 chambres par personne (80)
de 4 à 6 chambres par personne (140)
7 chambres ou plus par personne (200) _____
- 2) Nous partageons notre demeure/édifice avec des gens qui ne font pas partie de notre famille:
Oui (-50)
Non (0) _____
- 3) Nous possédons une résidence secondaire ou un chalet qui n'est habité qu'occasionnellement.
Non (0)
Oui mais il s'agit d'une copropriété / nous la partageons avec d'autres gens (200)
Oui (400) _____

Sous-total pour le logement



Calculateur d'empreinte écologique individuelle page 2

CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE

SCORE

- 1) Au cours des mois froids, la température de notre logement est:
en dessous de 15°C (-20) _____
entre 15°C et 18°C (50) _____
entre 19°C et 22°C (100) _____
22°C ou plus (150) _____
- 2) Nous faisons sécher nos vêtements à l'extérieur ou à l'aide d'un support à linge à l'intérieur toujours (-50) _____
parfois (20) _____
jamais (60) _____
- 3) Le rendement énergétique de notre réfrigérateur est haut (c'est-à-dire qu'il consomme relativement peu d'énergie) oui (-50) _____
non (50) _____
- 4) Nous utilisons des ampoules fluorescentes compactes oui (-50) _____
non (50) _____
- 5) J'éteins les lumières, l'ordinateur, et le téléviseur lorsque personne ne s'en sert oui (0) _____
non (50) _____
- 6) Pour me rafraîchir, je me sert de/d': l'air climatisé: dans l'auto/à la maison (30 points pour chaque) un ventilateur électrique (-10) _____
rien (-50) _____
- 7) Je passe en moyenne _____ à l'extérieur par jour:
7 heures (0) _____
de 4 à 6 heures (10) _____
de 2 à 3 heures (20) _____
2 heures ou moins (100) _____

Sous-total pour la consommation énergétique

VÊTEMENTS

- 1) Je change de tenue tous les jours et je mets mes vêtements au lavage quotidiennement (80) _____
- 2) Je porte des vêtements qui ont été reprisés (-20) _____
- 3) Un quart de mes vêtements sont faits à la main ou sont de seconde main (-20) _____
- 4) Je renouvelle la plus grande partie de ma garde-robe avec des vêtements neufs à chaque année (120) _____
- 5) Je fait don des vêtements que je ne porte plus à la friperie du coin oui (0) _____
non (100) _____
- 6) Si possible, j'achète des chemises faites de chanvre ou de coton biologique (-10) _____
- 7) Je ne porte jamais _____ % des vêtements dans mon garde-robe.
Moins de 25% (25) _____
50% (50) _____
75% (75) _____
Plus de 75% (100) _____
- 8) Je possède _____ paires de souliers
2 à 3 (20) _____
4 à 6 (60) _____
7 ou plus (90) _____

Sous-total pour les vêtements

DÉCHETS

SCORE

- 1) La quantité totale de déchets que je génère en une journée pourrait être contenue dans: une boîte à soulier (20) _____
un grand seau (60) _____
une poubelle (200) _____
- 2) Je réutilise certains articles au lieu de les jeter à la poubelle (-20) _____
- 3) Je répare certains articles au lieu de les jeter à la poubelle (-20) _____
- 4) Je recycle les papiers et les journaux, les boîtes de conserve, les bouteilles en verre et en plastique (-20) _____
- 5) Dans la mesure du possible, j'évite d'acheter ou d'utiliser des articles jetables oui (-10) _____
non (60) _____
- 6) Dans la mesure du possible, j'utilise des piles rechargeables (-30) _____
- 7) Ajoute un point pour chaque dollar que tu dépenses au cours d'une journée type. _____

Sous-total pour les déchets :

DIVERTISSEMENTS

- 1) La surface totale de territoire occupé par les installations dont je me sers pour pratiquer mes activités de divertissement quotidiennes (terrain de soccer/baseball/football, aréna et patinoires, piscine, gymnase, pentes de ski, stationnement d'auto, etc.) équivaut environ à: aucune surface (0) _____
moins d'un hectare* / 2.5 acres (20) _____
de 1 à 2 hectares / 2.5 à 5 acres (60) _____
2 hectares ou plus / 5 acres ou plus (100) _____
- 2) Au cours d'une journée type, je regarde la télévision ou j'utilise l'ordinateur - _____
pas du tout (0) _____
très peu (20) _____
moins d'une heure (50) _____
plus d'une heure (80) _____
- 3) Quelle quantité d'équipement est nécessaire pour pratiquer tes activités quotidiennes? aucun équipement (0) _____
une certaine quantité d'équipement (60) _____
beaucoup d'équipement (80) _____

Sous-total pour les divertissements

GRAND TOTAL

Inscris le sous-total pour chacune des sections, et divise le ensuite par 100.

	Sous-total	Sous-total divisé par 100
Utilisation de l'eau	_____	_____
Alimentation	_____	_____
Transport	_____	_____
Logement	_____	_____
Consommation énergétique	_____	_____
Vêtements	_____	_____
Déchets	_____	_____
Divertissements	_____	_____
Grand Total:	_____	_____

Le grand total correspond à votre empreinte écologique exprimée en hectares*.

*Empreinte canadienne moyenne (données de 2003): 7.6 ha par personne & Empreinte mondiale moyenne: 2.2 ha par personne (Référence: Global Footprint Network, 2006)