

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /



Pour remplir votre éco-diagnostic, vous devez prendre le temps de lire toutes les propositions de situations concrètes dans chacune des rubriques : alimentation, logement, mobilités, engagement solidaire, déchets et style de vie.



Dans chaque cas, inscrivez le chiffre de la colonne en couleur à droite du texte qui correspond à ce que vous pratiquez.

Par exemple : Je mange de la viande rouge 3 fois par semaine, j'inscris 2 à droite de la proposition

Alimentation		3 points		2 points		1 point		0 point
Je mange de la viande rouge	Une fois par semaine ou moins dans des filières éco-responsables ou locales		2 à 3 fois par semaine mais uniquement dans des filières artisanales ou locales	2	quasiment tous les jours chez le boucher, sans me préoccuper de la provenance		tous les jours et peu importe le type de production et la provenance	

en bas de

Répondez à toutes les questions seul et/ou en cellule familiale puis rendez-vous page pour connaître votre profil éco-responsable.

Pendant l'année Laudato Si, **de mai 2020 à mai 2021, vous allez pouvoir essayer de changer vos habitudes de vie** dans au moins une des catégories : alimentation, logement, engagement solidaire, mobilité, déchets, styles de vie. L'objectif : diminuer votre impact environnemental et vous ouvrir à l'écologie intégrale!

Bon parcours !

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Alimentation		3 points	2 points	1 point	0 point	
Je mange de la viande rouge	Une fois par semaine ou moins dans des filières éco-responsables ou locales		2 à 3 fois par semaine mais uniquement dans des filières artisanales ou locales		Quasiment tous les jours chez le boucher, sans me préoccuper de la provenance	Tous les jours et peu importe le type de production et la provenance
J'achète mes fruits et légumes	Uniquement de saison et en privilégiant la production raisonnée ou bio et locale		1 à 2 fruits ou légumes hors saison chaque semaine, le reste en production locale et raisonnée.		La moitié de saison, l'autre hors saison et je choisis de temps en temps des productions bio ou raisonnées et locales	Je ne m'intéresse pas à la provenance ni au mode de production, j'aime manger des fruits exotiques, des cerises et des fraises en hiver
Pour élaborer mes repas	Je cuisine moi-même tous mes repas, j'en prépare à l'avance si besoin et je ne jette pas les restes		Je cuisine le week-end et le soir, le reste du temps, je déjeune en collectivité ou dans des lieux privilégiant les produits locaux		Je cuisine de temps en temps, j'alterne entre les restaurations rapides, les plats cuisinés et ou les plats peu équilibrés	Je ne cuisine pas : je me fais livrer des repas ou achète uniquement des plats cuisinés
Les restes des repas	Je les stocke au réfrigérateur dans des récipients en verre et je les consomme ultérieurement		Je les stocke au réfrigérateur dans des récipients en plastique et je les consomme ultérieurement		Je les stocke dans des récipients en plastique et j'oublie parfois de les consommer	Je les jette directement dans ma poubelle générale
Total Alimentation	0	0%				
Maxi Alimentation	12	100%				

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Logement		3 points		2 points		1 point		0 point
En hiver, je chauffe mon logement à la température de	19 °C pour les pièces à vivre et 18°C pour les chambres		20 - 21°C dans les pièces à vivre et 19°C dans les chambres		21 - 22°C partout dans la maison		23 - 25 °C, j'aime être en Tshirt chez moi en hiver	
L'isolation de mon logement	Mon logement est très bien isolé et est à énergie positive : il produit plus d'énergie qu'il n'en consomme		Mon logement est bien et récemment isolé (toiture et murs par l'extérieur) et j'ai choisi des fenêtres double vitrage performantes		Mon logement est isolé au niveau des murs par l'intérieur ou de la toiture (mais pas les deux) et j'ai des fenêtres simple ou double vitrage anciennes		Je ne m'intéresse pas à l'isolation, j'utilise davanatge de chauffage si j'ai froid	
Mon usage de l'éclairage	J'éteins la lumière dans les pièces que je n'utilise pas, je n'utilise que des ampoules à LED, j'ai installé des puits de jour pour faire entrer la lumière naturelle,		J'utilise surtout des ampoules à basse consommation ou LED et 1 ou 2 halogènes		Je n'éteins pas toujours les lumières dans les pièces inoccupées, j'utilise beaucoup de lampes halogènes et quelques unes à basse consommation d'énergie		Je laisse les lumières allumées partout dans mon logement, même dans les pièces inoccupées	
Mon usage des appareils électriques	J'éteins les appareils électriques après utilisation (pas de veille)		J'arrête la veille des appareils le soir avant de dormir		Je laisse mes appareils électriques en veille quand je ne les utilise pas		Tous mes appareils électriques restent en fonctionnement sans en avoir forcément besoin (télévision) et je les laisse en veille le reste du temps	
Ma consommation d'eau	J'ai installé des limiteurs de débit d'eau, je n'utilise que la douche, je coupe l'eau quand je me savonne et me lave les dents, je récupère l'eau de pluie pour l'arrosage		Je ne prends que des douches et je stoppe l'eau pour me savonner et me laver les dents, j'arrose les plantes avec l'eau du robinet le soir		Je prends des bains de temps en temps, je laisse couler l'eau du robinet pour me laver et pour faire la vaisselle, j'arrose les plantes le soir		Je prends des bains, je laisse couler l'eau sans faire attention et j'arrose mon jardin en pleine chaleur l'été	
Total logement	0	0	0	0	0	0	0	0
Maxi logement	16	100%						

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Engagement solidaire		3 points	2 points	1 point	0 point
Pour mes voisins âgés ou ayant besoin d'aide	Je propose de les amener faire les courses ou de leur faire		Je leur fais une visite régulièrement et je leur apporte quelques courses	Je les vois rarement mais je prends toujours de leurs nouvelles	Je ne connais pas mes voisins et je ne cherche pas à savoir s'ils ont besoin de mon aide
Mes achats de cadeaux	J'achète des cadeaux de label éco-responsable/équitable/Monastic...		Je fabrique mes cadeaux avec de la récupération	J'achète en grande surface et de temps en temps de l'artisanat	J'achète uniquement sur internet à des sites marchands qui se soucient peu des personnes qu'ils emploient
Mon engagement associatif	Je suis abonnée à une AMAP ou je fais partie d'une coopérative solidaire et je suis engagé dans une action d'entraide		Je suis engagé dans une association d'aide à la personne, visite de malades, soutien scolaire, aide aux personnes âgées ou dépendantes	Je ne peux pas donner du temps pour les autres mais je fais des dons à des associations de temps en temps	Je ne suis engagé dans aucune action d'entraide et ce n'est pas une cause pour laquelle je fais des dons
Total engagement solidaire	0	0	0	0	0
Maxi engagement	9	100%			

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Mobilité		3 points		2 points		1 point		0 point
Pour faire mes courses de proximité (moins de 1 km)	Je m'y rends à pied ou en vélo quel que soit la météo ou je m'arrange avec mes voisins pour grouper les courses		Je m'y rends le plus souvent en voiture mais je groupe les courses avec mon voisinage ou propose du covoiturage		Je m'y rends parfois à pied ou à vélo sinon, je prends la voiture		Je prends toujours la voiture et ne cherche pas à covoiturer avec des voisins ou à grouper mes courses	
Mes destinations pour mes vacances d'été	A proximité en privilégiant le covoiturage si je prends la voiture sinon le train		En France, je m'y rends en voiture et je fais attention à ne pas trop l'utiliser quand je suis sur place		Parfois une destination très lointaine et je prends l'avion pour m'y rendre, sinon des destinations plus proches, en avion ou en voiture sans faire attention à l'utilisation		Tous les ans, je pars le plus loin possible, en prenant l'avion	
Pour le travail, les rencontres associatives ou familiales	Je privilégie les réunions à distance une fois sur 2 et le reste du temps les déplacements doux (marche/vélo) ou en transport en commun		J'alterne l'utilisation de la voiture, en proposant du covoiturage de temps en temps et le vélo si la météo est clémente		J'y vais seul en voiture la plupart du temps et je fais quelques tentatives en vélo ou covoiturage		Je ne me pose pas de question, j'utilise ma voiture à chaque fois	
Total mobilité	0	0		0		0		0
Maxi mobilité	9	100%						

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Déchets		3 points		2 points		1 point		0 point
Ma stratégie déchets	Je pratique le zéro déchet incluant du compost		Je trie mes déchets : poubelle emballage, verre, compost et j'essaye de réduire mes déchets		Je trie mes déchets : poubelle emballage et verre mais je ne fais pas de compost		Je ne cherche pas à réduire ni à trier mes déchets	
Ma stratégie recyclage/réparation	Je cherche à réparer les objets qui se cassent, je recycle et je donne ou vends ce dont je n'ai plus besoin		Dès qu'un objet se casse, je l'amène chez le réparateur et s'il n'est pas récupérable je l'amène en centre de recyclage pour que ses composants soient triés avant d'être retraités ou détruits.		Dès qu'un objet est cassé, je demande à mes amis si l'un d'eux sait le réparer sinon je le jette		Dès qu'un objet est cassé, je le jette	
Ma stratégie emballage	Je réutilise les sacs et flacons vides, j'achète surtout des produits en vrac, sans emballage (savons et shampoings solides), j'amène mes boîtes vides chez les commerçants		Je cherche à limiter les emballages que je jette et je favorise le carton au plastique et j'achète en vrac de temps en temps		J'ai pris conscience de la quantité de déchets que je produis avec les emballages et je commence à réduire le plastique		Je ne fais pas attention à la quantité ni au type d'emballages que je jette	
		0		0		0		0
Total déchets	0	0%						
Maxi déchets	9	100%						

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Style de vie		3 points		2 points		1 point		0 point
Mon équipement électroménager	Un nombre adapté à la taille de ma famille d'appareils de classe A+++ , que j'utilise en minimisant les consommations et que j'entretiens régulièrement		J'ai beaucoup d'appareils de classe A/A+ et d'autres avec une étiquette énergie entre B et C. Je peux encore optimiser leur utilisation en pensant à les faire fonctionner à pleine charge		J'ai de vieux appareils qui consomment beaucoup d'énergie mais je vais bientôt les renouveler pour des appareils moins gourmands en énergie		Je ne connais pas l'étiquette énergie de mes appareils je les utilise sans modération et sans chercher à optimiser leur utilisation	
Mon utilisation du numérique	Je limite au maximum l'usage du numérique, j'utilise ma mémoire ou un dictionnaire et je privilégie les relations de proximité		Je me connecte surtout pour être en lien avec mes amis, lire les informations sur internet, interroger les moteurs de recherche		J'aime lire toutes les rumeurs et infos à scandale sur les réseaux sociaux mais je me limite à une utilisation personnelle de 2 à 3 h par jour		Je surfe sur internet pour mon usage personnel plus de 4h par jour et je poste toute ma vie sur les réseaux sociaux : je suis addictive de mon téléphone portable	
Mon style de vacances	Au vert, au grand air, à la campagne, je contemple la nature, le patrimoine, je vais à la rencontre des habitants. Je suis bénévole pour aider des personnes qui en ont besoin.		Je vais dans un centre spirituel et je m'intéresse à l'engagement des personnes qui y vivent, je rends visite à des personnes que je sais seules, isolées, âgées.		Je pars avec des amis, de la famille sur un lieu de vacances nouveau chaque année. Je m'intéresse au patrimoine et aux modes de vie locaux.		Je pars sur une destination exotique et je reste avec des gens que je connais en mangeant comme à la maison	
Mes habitudes d'achat vestimentaire	J'achète des habits d'occasion, je donne ou vends les habits que je n'utilise plus depuis 1 an		Je choisis mes boutiques de vêtement ayant une démarche environnementale et je limite mes achats. Je donne mes vieux habits		Je suis sensible aux promotions des magasins mais je me freine un peu et j'achète de temps en temps de l'artisanat		Je me préoccupe du prix en premier et je limite mes achats uniquement pour des questions de budget	
Total style de vie	0	0	0%	0	0	0	0	0
Maxi style de vie	12	12	100%					

Mon éco-diagnostic :

fait le : / /

Mon profil éco-responsable

