



# Connaissez-vous votre empreinte écologique?

## Objectifs

À la fin de cette activité, les membres de la communauté chrétienne comprendront mieux l'impact alarmant de la surconsommation sur les

## Durée

- Durée: Repas 60 minutes  
Activité: 75 minutes

## Matériel

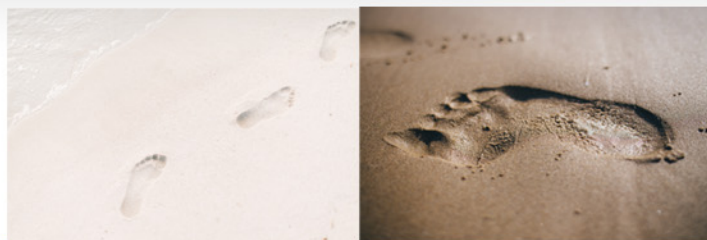
- Micro et lutrin  
- Ordinateur portable, projecteur et écran  
- Feuilles questionnaire « Empreinte écologique »  
- Feuilles d'engagement (empreinte de pied)  
- Globe terrestre, grande bible et un lampion  
- Calculatrice

## Lieu suggéré

- Lieu: Grande salle

## Repas communautaire (60 min.)

1. Ce repas communautaire se déroule après la célébration du dimanche.
2. Les paroissiens étaient invités depuis un mois à cette activité. L'annonce était faite au micro et dans le bulletin paroissial.
3. Chaque famille participante amène un plat à partager. Le défi : des produits locaux.
4. Servir du café et du thé équitables.



## Introduction (15 min.)

1. Demander de nettoyer les tables pour l'activité.
2. Distribuer une feuille questionnaire « Empreinte écologique » par famille (offrir un crayon au besoin).
3. Mot de bienvenue. Se présenter et remercier de leur participation.
4. Expliquer la définition de l'empreinte écologique et le fonctionnement du questionnaire. Indiquer le pointage qui répond le mieux à chaque question, puis comptabiliser à la fin.

### Qu'est-ce qu'une empreinte écologique?

L'empreinte écologique est une estimation de la quantité de terre et d'eau nécessaires pour répondre à vos besoins en termes de nourriture, produits, services, logement et énergie ainsi que l'absorption de vos déchets. Votre empreinte écologique est exprimée en "hectares globaux" (ha), une unité moyenne qui prend en compte les différences de productivité biologique des différents écosystèmes sur lesquels influent les activités liées à notre consommation.

### Quelle est l'empreinte écologique moyenne?

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

Parfois, on exprime l'empreinte écologique autrement. En sachant qu'il y a 1,8 ha disponibles par personne, on calcule combien de planètes Terre seraient nécessaires pour que les 7 milliards d'êtres humains puissent vivre COMME TOI, comme votre famille. C'est là qu'on voit si notre rythme de consommation est juste et durable.

## Calcul de son empreinte écologique (20 min.)

1. Chaque famille répond honnêtement au questionnaire afin d'évaluer leur empreinte écologique.
2. Répondre aux interrogations des participants au besoin.
3. Offrir une calculatrice au besoin.

## Engagement (20 min.)

1. Quand les familles ont presque terminé, donner la feuille avec l'empreinte de pied à chaque personne.
2. Les participants écrivent dans la trace de pied le nombre de planètes équivalent à leur empreinte écologique, et ils doivent inscrire trois engagement afin de réduire leur empreinte sur la Terre.
3. Les participants s'approchent du mur, un à un, pour que l'animateur colle leur feuille sur le mur, en signe de l'engagement qu'ils ont pris.



## Moment de prière (Conclusion) (10 min.)

1. Allumer le lampion près du globe terrestre et de la Bible ouverte.
2. Terminer avec une lecture de 3 textes bibliques  
*«Dieu dit : 'Voici, je vous donne toute herbe qui porte sa semence sur toute la surface de la terre et tout arbre dont le fruit porte sa semence ; ce sera votre nourriture. A toute bête de la terre, à tout oiseau du ciel, à tout ce qui remue sur la terre et qui a souffle de vie, je donne pour nourriture toute herbe mûrissante.»*  
 (Genèse 1, 29-30)

*«Que tes œuvres sont nombreuses, SEIGNEUR !  
 Tu les as toutes faites avec sagesse, la terre est remplie de tes créatures.  
 Tous comptent sur toi pour leur donner en temps voulu la nourriture :  
 tu donnes, ils ramassent ; tu ouvres ta main, ils se rassasient.»*  
 (Psaume 104, 24.27-28)

*«Le Seigneur m'adressa la parole : 'Toi, l'homme, prononce des menaces contre les dirigeants du peuple d'Israël, révèle-leur ce que je déclare, moi, le Seigneur Dieu : Le malheur est sur vous, bergers d'Israël ! Vous ne prenez soin que de vous-mêmes ! N'est-ce pas du troupeau que les bergers doivent prendre soin ? Or vous en prenez le lait pour vous nourrir, la laine pour vous habiller et vous abattez les bêtes les plus grasses. Vous n'agissez pas en bergers. Pourquoi certains d'entre vous ne se contentent-ils pas de paître dans le meilleur pâturage ? Pourquoi piétinent-ils encore l'herbe qui reste ? Ne vous suffit-il pas d'avoir une eau claire à boire ? Pourquoi troublez-vous avec vos pattes ce que vous n'avez pas bu ? Le reste de mon troupeau est obligé de manger l'herbe que vous avez piétinée et de boire l'eau que vous avez troublée.»* (Ezékiel 34, 1-3.18-19)

### 3. Commentaire biblique (court)

Dieu donne la nourriture à toutes les créatures, à tous les humains. Pour faire cela, il a établi des écosystèmes qui fonctionnent, des équilibres qui permettent une productivité de nourriture. Mais quand nous gaspillons, nous volons la nourriture des autres.

## Évaluation (10 min.)

En petits groupes, répondre à la question suivante :  
 Qu'est-ce que cette activité (« Empreinte écologique ») m'a apporté?

# 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

1. Je prends ma douche (ou mon bain): Pointage  
 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 :   
 Pointage

## Alimentation

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 :

## Transport

1. Je me rends à l'école/ au travail: Pointage  
 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. Voyageement 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

3. J'habite dans: Pointage  
 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/personne (100) \_\_\_\_\_  
 Plus de 3 pièces/personne (200) \_\_\_\_\_

3. Notre chalet (2e maison) est: \_\_\_\_\_  
 Toujours utilisé (0) \_\_\_\_\_  
 Parfois utilisé (200) \_\_\_\_\_  
 Rarement utilisé (400) \_\_\_\_\_

Sous-total :

Merci à la **Institute for Sustainable Energy**  
[www.sustain.energy.com](http://www.sustain.energy.com)

### Consommation d'énergie

Pointage

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

Sous-total :

### Vêtements

Pointage

- Je change de vêtements à tous les jours et je les mets au lavage. (80) \_\_\_\_\_
- Je porte des vêtements rapiécés. (-20) \_\_\_\_\_
- Un quart des mes vêtements proviennent d'une friperie ou sont faits à la main. (-20) \_\_\_\_\_
- Presque tous mes vêtements sont achetés neufs à chaque année. (200) \_\_\_\_\_
- Je donne mes vieux vêtements à une friperie: \_\_\_\_\_  
Oui (-50)  
Non (100)
- Proportion du linge que je ne porte jamais: \_\_\_\_\_  
Moins de 25% (25)  
50% (50)  
75% (75)  
Plus de 75% (100)
- 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

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

***Si tout le monde vivait comme \_\_\_\_\_ ,***

***il faudrait \_\_\_\_\_ Planètes  
pour subvenir aux besoins de tous.***

***Trois défis afin d'alléger  
mon empreinte :***

---

---

---

## Et si la Terre était une pomme?

La Terre nous semble infinie, mais serons-nous un jour trop nombreux pour que la Terre produise les choses dont nous avons besoin pour survivre? Et que dire des besoins des animaux? Est-ce suffisant pour nous tous? Quelle proportion de la Terre est réellement disponible pour produire la nourriture dont nous avons besoin et pour assainir notre pollution? Qu'est-ce vous croyez? 100% de la surface, 50%, moins?

Prenez une pomme afin de représenter la Terre et coupez-la en quatre morceaux. Maintenant, jetez trois des pièces qui représentent les océans. Les mers représentent 75% de la surface de la Terre, puis le quart restant représente les continents. Couper le morceau restant de la Terre en deux et écarter une seule pièce représentant les terres inhospitalières, comme les déserts. Il reste 1/8e de la pomme. Mais ce n'est pas encore la superficie disponible pour nous. Trancher le 1/8e en quatre sections et en jeter trois d'entre-elles. Celles-ci représentent des zones qui sont trop froides, trop raides ou trop rocailleuses pour produire de la nourriture. Peler la peau de la tranche restante de 1/32e de la pomme et poussez le reste de côté. Cette petite quantité de pelure représente la croûte terrestre, la zone qui a assez de terre végétale pour produire la nourriture dont nous dépendons tous.

Le sol cultivable a une profondeur moyenne de 1,5 mètres et il produit une quantité relativement fixe de denrées alimentaires. L'élevage et l'érosion emportent des milliards de tonnes de terre arable chaque année et il faut environ 100 ans pour produire 3 cm de sol cultivable par décomposition. La Terre ne semble plus aussi immense, n'est-ce pas? Les ressources naturelles sont limitées et doivent être utilisées judicieusement pour que nous puissions tous vivre sur ce petit morceau de la Terre. Voyez comment vos décisions quotidiennes laissent une empreinte sur les ressources naturelles.

### Vivre de manière écologique

#### A. L'eau

1. Prenez des douches plutôt que des bains, et prenez des douches plus courtes
2. Ne laissez pas couler l'eau en vous brossant les dents ou en vous rasant
3. Si vous avez une pelouse, arrosez au début de la journée ou tard dans la soirée

#### B. Agriculture / Alimentation

1. Produisez une partie de votre propre nourriture
2. Achetez des légumes d'agriculture biologique
3. Gardez de l'eau dans le réfrigérateur de sorte que vous n'avez pas à ouvrir le robinet d'eau froide
4. Réduisez votre consommation de viande, remplacez par du tofu à l'occasion
5. Aidez un organisme à planter des arbres dans les pays en développement
6. Encouragez les marchés d'agriculture locale
7. Joignez-vous à un groupe qui restaure les écosystèmes

#### C. Transport

1. Enfourchez votre vélo ou marchez au travail ou à l'école ou au magasin
2. Prenez l'autobus ou le covoiturage
3. Conduisez un véhicule éco-énergétique
4. Gardez votre voiture au point et la pression des pneus à des niveaux corrects
5. Faites du voyage efficace (plusieurs endroits rapprochés)

#### D. Les actions personnelles plus durables:

1. Utilisez seulement ce dont vous avez besoin. Achetez moins afin de produire moins de déchets
2. Soyez efficace. Faites la promotion de l'efficacité énergétique et l'utilisation des ressources dans votre vie quotidienne
3. Faites du recyclage. Recyclez tous les déchets que vous pouvez. Achetez des produits à partir de matériaux recyclés
4. Compostez les déchets organiques
5. Aidez à conserver la nature, replantez et protégez les milieux humides
6. Imprimez tous vos travaux recto-verso
7. Pour un long voyage sur le continent, prenez le train ou l'autobus, pas l'avion.

#### E. Maison

1. Aménagez une cours accueillante pour la faune
2. Discutez de l'éthique de l'environnement avec votre famille et vos amis
3. Choisissez des alternatives non toxiques pour les produits de nettoyage et la peinture
4. Ne jetez pas n'importe quoi dans les égouts pluviaux, de recyclage
5. N'utilisez pas de broyeur à déchets

#### F. Énergie

1. Éteignez les lumières, stéréo, ordinateurs ... lorsqu'ils ne sont pas utilisés
2. Fermez les rideaux la nuit, utilisez des rideaux isolants
3. Ajoutez de l'isolant et du calfeutrage
4. Utilisez des ampoules fluorescentes quand c'est possible
5. Gardez thermostat à 20 ° C en hiver et 25 ° C en été.
6. Habillez-vous plus chaudement en hiver et plus léger en été
7. Baissez le thermostat du chauffe-eau
8. Installez des réducteurs de débit sur les robinets et pommeaux de douche
9. Faites du lavage quand vous pouvez remplir la machine à laver
10. Séchez les vêtements sur une corde à ligne extérieure
11. Réparez des robinets qui fuient
17. Chauffez seulement les pièces utilisées dans la maison
18. Installez un thermostat électronique

