

À quel point êtes-vous écolo ?

Check-list écologique personnalisée

Cochez chaque case correspondant à une habitude que vous appliquez régulièrement chez vous ou à l'extérieur.

Additionnez vos points en fin de page, puis reportez-les au dos pour découvrir votre profil écologique et des conseils personnalisés.

Soyez honnête, c'est pour vous !

Alimentation

- ☐ Je consomme des fruits/légumes locaux et de saison.
- ☐ Je limite la viande, privilégie les protéines végétales.
- ☐ Je cuisine maison et évite les plats industriels.
- ☐ Je privilégie le vrac ou les emballages recyclables.
- ☐ J'évite le gaspillage alimentaire (je cuisine les restes, adapte les portions).

Déchets

- ☐ Je trie systématiquement tous mes déchets.
- ☐ Je composte épluchures et biodéchets (ou j'utilise un composteur partagé).
- ☐ Je limite le jetable (sacs, vaisselle, lingettes).
- ☐ J'achète d'occasion ou je répare plutôt que jeter.
- ☐ J'ai déjà participé à une opération de ramassage de déchets.

Énergie et eau

- ☐ J'utilise exclusivement des ampoules basse consommation ou LED.
- ☐ J'éteins la lumière dès que je quitte une pièce.
- ☐ Je surveille ma consommation de chauffage et d'eau chaude.
- ☐ Je limite le temps sous la douche.
- ☐ Je récupère l'eau de pluie pour arroser ou nettoyer.

Mobilité

- ☐ Je privilégie la marche, le vélo ou les transports en commun pour mes trajets courants.
- ☐ J'utilise le covoiturage ou l'auto-partage.
- ☐ Je limite mes déplacements en avion.
- ☐ J'ai choisi un véhicule peu polluant (hybride, électrique, GPL...) ou je n'ai pas de voiture.
- ☐ J'organise mes déplacements pour éviter les trajets inutiles.

Consommation numérique

- ☐ Je fais durer mon téléphone, ordinateur ou tablette le plus longtemps possible.
- ☐ Je privilégie l'occasion ou le reconditionné pour mon matériel électronique.
- ☐ Je réduis ma consommation de streaming vidéo/musique.
- ☐ Je nettoie régulièrement mes e-mails et cloud.
- ☐ J'utilise une boîte mail ou un moteur de recherche engagé (Lilo, Ecosia...).

Engagement citoyen

- ☐ J'ai déjà signé une pétition ou contacté un élu pour l'environnement.
- ☐ Je participe ou ai participé à la vie associative (club nature, jardins partagés...).
- ☐ Je parle écologie autour de moi pour sensibiliser (amis, famille...).
- ☐ J'ai placé tout ou partie de mon épargne dans un placement responsable.
- ☐ J'ai proposé ou appliqué des solutions écologiques sur mon lieu de travail ou à l'école.

Ajoutez vos propres idées ou actions « bonus » :

- ☐ Votre action originale :
- ☐ Votre action originale :

Mon total de cases cochées : _____ / 32

Quel est votre score écologique ?

Additionnez le nombre de cases cochées et découvrez votre profil :

1 à 12 : Explorateur en herbe

Vous débutez votre cheminement vers l'écologie. Chaque geste compte, commencez par ce qui vous semble le plus accessible ! Lancez-vous de petits défis réguliers pour progresser pas à pas.

Suggestion : Choisissez une nouvelle habitude à tester chaque mois (courses en vrac, covoiturage, compostage...).

13 à 24 : Citoyen engagé

Bravo ! Votre mode de vie montre une vraie prise de conscience. Il ne vous reste qu'un pas pour inspirer votre entourage et aller encore plus loin. Et pourquoi pas, impliquer vos amis, voisins ou collègues ?

Suggestion : Faites découvrir vos astuces, organisez une « semaine verte » en famille ou lancez une action collective.

25 à 32 : Éclaireur de la transition

Vous êtes un exemple pour les autres, avec des actions diversifiées et un engagement solide ! Gardez votre enthousiasme et continuez à transmettre vos idées autour de vous. Votre implication peut faire des émules !

Suggestion : Proposez un atelier, participez à des projets locaux ou aidez d'autres à progresser.

3 défis pour progresser cette année :

1. _____
2. _____
3. _____

Espace notes/idées personnelles :

Pour aller plus loin :

N'hésitez pas à garder cette check-list et à la ressortir dans quelques mois pour mesurer vos progrès ! Partagez vos réussites et encouragez d'autres personnes à relever ce défi avec vous.

<https://www.monde-du-gecko.com>