

OBJECTIF zéro empreinte en 12 SEMAINES

Mon suivi empreinte écologique

Voici quelques outils pour vous évaluer et voir comment évolue votre empreinte écologique au fil du temps. Au début du programme, et chaque semaine ou chaque mois selon ce qui est calculé, reportez les chiffres correspondant à votre évolution personnelle dans les graphiques. Le but est de faire baisser votre courbe, si possible en passant sous la moyenne française.

Mon empreinte écologique

Calculer son empreinte écologique globale prend en compte de nombreux paramètres, et est très compliqué. Faites un bilan complet sur le site www.footprintcalculator.org. Faites une première évaluation avant de commencer le programme, puis à la fin de chaque mois afin de visualiser vos progrès.

Mon empreinte avant de débiter le programme :

Mon empreinte à la fin du mois 1 :

Mon empreinte à la fin du mois 2 :

Mon empreinte à la fin du mois 3 :

Mon relevé de compteur kilométrique

Chaque dimanche, relevez les kilomètres parcourus avec votre voiture durant la semaine et reportez-les dans ce tableau. Le but est de diminuer ce nombre de kilomètres en laissant votre voiture au garage le plus souvent possible!

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
km parcourus en voiture												

EXTRAIT DU MON CAHIER ZÉRO EMPREINTE EN 12 SEMAINES
ÉDITIONS SOLAR

