

AUTO-DIAGNOSTICS

Auto-diagnostics thématiques réalisés dans le cadre
du Défi familles à biodiversité positive

À L'INTENTION DES FAMILLES ENGAGÉES DANS LE DISPOSITIF

Défi Familles À BIODIVERSITÉ POSITIVE



Mode d'emploi

Les auto-diagnostics thématiques, comment fonctionnent-ils ?

Ces auto-diagnostics visent à **accompagner les familles tout au long du Défi** (et au-delà) pour qu'elles puissent disposer d'un diagnostic évolutif et dynamique de leur empreinte biodiversité

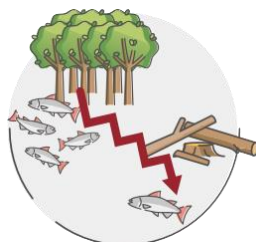
L'objectif de ces auto-diagnostics est de permettre, à votre échelle, de réduire votre empreinte biodiversité, en réduisant les pressions qui s'exercent sur celle-ci de manière directe et indirecte

Cinq pressions ont été identifiées par l'Ipbes, la plateforme intergouvernementale science-politique sur la biodiversité et les services écosystémiques. C'est l'équivalent biodiversité de ce qu'est le Giec pour le climat¹

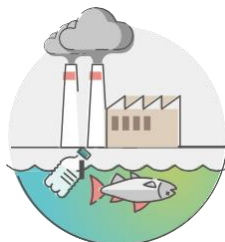
LES 5 FACTEURS DE PRESSIONS PARTICIPANT DE L'ÉROSION DU VIVANT SONT LES SUIVANTS :



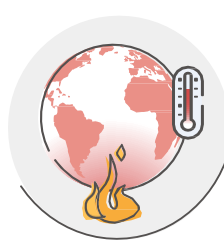
Changement d'usage des terres et de la mer



Exploitation directe de certains organismes



Pollution



Changement climatique



Espèces exotiques envahissantes

Il n'existe pas de hiérarchisation entre ces différentes pressions, l'ordre présenté ici est arbitraire.

A travers ce formulaire vous allez pouvoir choisir sur quels leviers d'action vous souhaitez vous investir afin d'augmenter votre score et réduire ainsi votre empreinte biodiversité

Chaque thématique abordée dans le Défi familles à biodiversité positive sera accompagnée d'un auto-diagnostic. En fonction de la thématique que vous investirez, vos leviers d'action seront différents et auront plus ou moins d'effets sur les pressions identifiées ci-dessus.

Ce que vous devez retenir, c'est votre capacité à agir, avec vos moyens, sur les facteurs de pression qui vous concernent, vous

touchent personnellement ou sont importants à vos yeux

En vous engageant ainsi, vous pourrez voir évoluer votre empreinte biodiversité durant chaque auto-évaluation que vous réaliserez. Nous vous conseillons de vous évaluer au début et à la fin du Défi, avec une option à mi-parcours selon la durée du Défi.

Un seul mot d'ordre : plus votre score est élevé, plus votre empreinte est faible et donc plus vous préservez la biodiversité !

Pour calculer votre score total à la fin de chaque autodiagnostic, il vous faudra additionner l'ensemble

des points que vous avez obtenus aux différentes questions. Le score total est représenté sous la forme d'une reconstitution illustrée des parties du corps d'un papillon. Plus votre score sera élevé, plus vous obtiendrez une image complète du papillon !

Enfin, vous pouvez améliorer votre score total avec les points bonus proposés dans les différents auto-diagnostics ! N'hésitez pas à approfondir vos connaissances grâce aux encadrés de ce document ou vos propres recherches pour améliorer votre score biodiversité au fil du temps !

Maintenant c'est à vous de jouer !

¹ Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

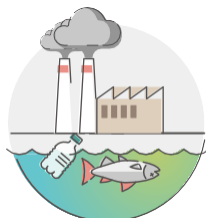
Alimentation & biodiversité



Viandes



J'agis sur :



1 CONCERNANT MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE VIANDE

- | | |
|---|----|
| • Je ne consomme pratiquement pas voire jamais de viande | +3 |
| • Je consomme de la viande 1 à 2 fois par semaine | +2 |
| • Je consomme de la viande 3 à 4 fois par semaine | +1 |
| • Je consomme de la viande chaque jour et parfois plusieurs fois par jour | 0 |

TOTAL : / 3

POINT BONUS : les viandes que je consomme proviennent d'animaux issus de l'élevage durable (agroécologique, extensif, biologique, local...)

+1

2 CONCERNANT LA VIANDE QUE JE CONSOMME

- | | |
|--|----|
| • Je consomme majoritairement de la viande issue d'un élevage extensif, biologique et local et dont il est attesté que les animaux sont nourris en majorité avec les productions de la ferme (prairies, céréales, foin...) | +3 |
| • Je consomme majoritairement de la viande issue de l'élevage extensif, biologique ou local | +2 |
| • Je consomme majoritairement de la viande issue de l'élevage extensif français, biologique ou non | +1 |
| • Je consomme majoritairement de la viande issue de l'élevage intensif industriel | 0 |

ALTERNATIVE : je ne consomme pas de viande

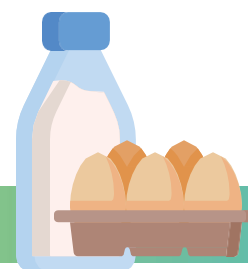
+3

TOTAL : / 3

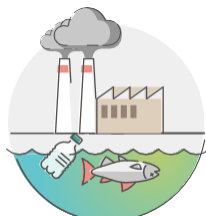
SCORE "VIANDES" : / 6

POINTS BONUS : / 1

Produits laitiers et œufs



J'agis sur :



3 CONCERNANT MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS ET/OU D'ŒUFS

- Je ne consomme pratiquement pas voire jamais de produits laitiers et/ou d'œufs **+3**
- Je consomme des produits laitiers et/ou œufs 1 à 2 fois par semaine **+2**
- Je consomme des produits laitiers et/ou œufs 3 à 4 fois par semaine **+1**
- Je consomme des produits laitiers et/ou œufs chaque jour et parfois plusieurs fois par jour **0**

TOTAL : / 3

POINT BONUS : les produits laitiers et œufs que je consomme proviennent d'animaux issus de l'élevage durable (agroécologique, extensif, biologique, local...)

+1

4 CONCERNANT LES PRODUITS LAITIERS ET/OU ŒUFS QUE JE CONSOMME

- Je consomme majoritairement des produits laitiers et/ou œufs issus d'un élevage extensif, biologique et local et dont il est attesté que les animaux sont nourris en majorité avec les productions de la ferme (prairies, céréales, foin...) **+3**
- Je consomme majoritairement des produits laitiers et/ou œufs issus de l'élevage extensif, biologique ou local **+2**
- Je consomme majoritairement des produits laitiers et/ou œufs issus de l'élevage extensif français, biologique ou non **+1**
- Je consomme majoritairement des produits laitiers et/ou œufs issus de l'élevage intensif industriel **0**

ALTERNATIVE : je ne consomme pas de produits laitiers et/ou œufs

+3

TOTAL : / 3

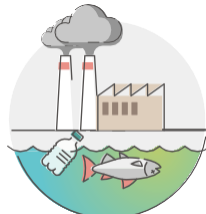
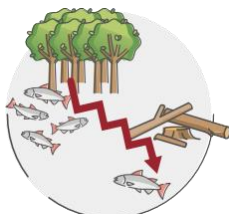
SCORE "PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS" : / 6

POINTS BONUS : / 1

Produits de la mer & d'eau douce



J'agis sur :



POUR INFORMATION : l'aquaculture regroupe la pisciculture (élevage de poissons), la conchyliculture (élevage de coquillages marins : huîtres, moules, praires, coques, etc.), l'algoculture (culture d'algues) et la carcinoculture (élevage de crustacés, essentiellement crevettes et écrevisses).

5 CONCERNANT MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE POISSONS ET PRODUITS DE LA MER/D'EAU DOUCE

- Je ne consomme pratiquement pas voire jamais de poisson +3
- Je consomme du poisson 1 à 2 fois par semaine +2
- Je consomme du poisson 3 à 4 fois par semaine +1
- Je consomme du poisson chaque jour et parfois plusieurs fois par jour 0

TOTAL : / 3

POINT BONUS : le poisson et produits de la mer/d'eau douce que je consomme proviennent de modes de pêche ou d'élevage durable

+1

6 CONCERNANT LES POISSONS ET PRODUITS DE LA MER/D'EAU DOUCE QUE JE CONSOMME

- Je pêche moi-même mon poisson ou mes fruits de mer, en tenant compte du degré de menace des espèces et en respectant les saisons, quotas et dimensions avec une méthode de pêche sélective +3
- Je consomme majoritairement des produits issus d'aquaculture biologique et locale ou des produits sauvages non menacés et pêchés localement selon des méthodes sélectives, en respectant les saisons, quotas et dimensions +2
- Je consomme majoritairement des produits issus d'aquaculture biologique ou des produits sauvages non menacés et pêchés selon des méthodes sélectives, en respectant les saisons, quotas et dimensions, hors France +1
- Je consomme majoritairement des produits dont je ne connais ni la provenance, ni la méthode de pêche/d'élevage employée 0

ALTERNATIVE : je ne consomme pas de produits de la mer/d'eau douce

+3

TOTAL : / 3

Pour savoir quel poisson consommer

Le calendrier des espèces de saison : <https://www.mrgoodfish.com/especes/>

QUIZ

RECONNAISSEZ-VOUS CES DIFFÉRENTS ÉCO-LABELS ?



Pour en savoir plus :

<https://www.ifremer.fr/fr/ressources/peche-les-labels-sont-ils-satisfaisants>

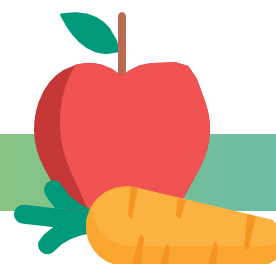
LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'intérieur de l'UE, vous êtes légalement en droit de connaître le nom complet du produit que vous achetez et le lieu d'où il vient, mais également de savoir s'il a été pêché ou élevé et comment, et s'il est frais ou décongelé. Si l'une de ces informations manque, demandez-la au professionnel. Faute de réponse, il vaut mieux renoncer à l'achat.

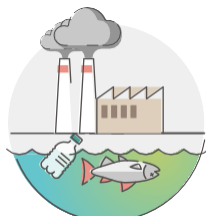
SCORE "PRODUITS DE LA MER/D'EAU DOUCE" : / 6

POINTS BONUS : / 1

Fruits & légumes



J'agis sur :



7 CONCERNANT LES FRUITS ET LÉGUMES QUE JE CONSOMME

• Je ne consomme majoritairement des fruits et légumes de saison, biologiques **et** locaux

+2

• Je consomme majoritairement des fruits et légumes de saison, biologiques **ou** locaux

+1

• Je consomme majoritairement des fruits et légumes issus d'une agriculture conventionnelle, sans tenir compte de la saisonnalité, ni de leur provenance

0

TOTAL : / 2

POINT BONUS : je connais le/la producteur·rice chez qui je me fournis en fruits ou légumes ou je produis une partie de mes fruits et légumes dans une démarche durable pour la biodiversité (sans intrants chimiques, en favorisant les associations de plantes, en laissant les plantes adventices se développer...)

+1

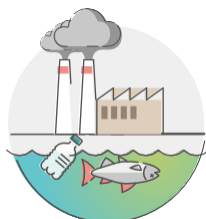
SCORE "FRUITS ET LÉGUMES" : / 2

POINTS BONUS : / 1

Céréales, légumineuses & oléagineux



J'agis sur :



8

CONCERNANT LES CÉRÉALES (blé, maïs, orge, riz...), LÉGUMINEUSES (lentilles, pois chiches...), OLÉAGINEUX (tournesol, soja, colza...) ET LEURS PRODUITS DÉRIVÉS (pâtes, huiles végétales...) QUE JE CONSOMME

- Je consomme majoritairement des aliments issus d'une agriculture biologique **et** locale +3
- Je consomme majoritairement des aliments issus d'une agriculture biologique **ou** locale +2
- Je consomme des produits laitiers et/ou œufs 3 à 4 fois par semaine +1
- Je consomme majoritairement des aliments issus d'une agriculture conventionnelle, sans tenir compte de leur provenance 0

TOTAL : / 3

POINT BONUS : j'ai exclu de ma consommation les produits suivants : huile de palme, soja (non produit en France), maïs

+1

9

CONCERNANT LE PAIN QUE JE CONSOMME

- Je fais mon propre pain avec une farine bio et/ou locale +2
- J'achète mon pain produit de manière artisanale chez un boulanger qui s'engage dans une démarche durable (farine bio et/ou locale) +1
- J'achète mon pain produit de manière industrielle chez un boulanger ou une grande surface 0

TOTAL : / 2

SCORE "CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES & OLÉAGINEUX" : / 5

POINTS BONUS : / 1

Boissons chaudes



J'agis sur :



10 CONCERNANT MA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE THÉ, DE CAFÉ ET/OU DE CHOCOLAT

- Je ne consomme pratiquement pas voire jamais de thé, de café ou de chocolat +3
- Je consomme 1 à 2 tasses par jour +2
- Je consomme 3 à 4 tasses par jour +1
- Je consomme plus de 4 tasses par jour 0

TOTAL : / 3

11 CONCERNANT LE THÉ, LE CAFÉ ET/OU LE CHOCOLAT QUE JE CONSOMME

- Je consomme majoritairement du thé, du café et/ou du chocolat biologique issu de petites exploitations engagées dans une démarche agricole durable +2
- Je consomme majoritairement du thé, du café biologique et/ou du chocolat biologique, sans information sur la taille ni la démarche agricole de l'exploitation +1
- Je consomme du thé, du café et/ou du chocolat non biologique sans information sur la taille ni la démarche agricole de l'exploitation 0

ALTERNATIVE : je consomme à la place **des tisanes à base de plantes locales** (menthe, thym, romarin, chicorée...)

+2

TOTAL : / 2

12 CONCERNANT LES DÉCHETS ASSOCIÉS À MA CONSOMMATION DE THÉ, DE CAFÉ OU DE CHOCOLAT

- Je consomme majoritairement du thé, café, chocolat ou plantes achetés en vrac et j'utilise des capsules rechargeables ou des filtres réutilisables. +2
- Je consomme majoritairement du thé, café, chocolat ou plantes conditionnés dans un emballage compostable (carton, papier) ou recyclable (aluminium) +1
- Je consomme majoritairement du thé, café, chocolat ou plantes conditionnés dans un emballage peu recyclable (plastique) 0

TOTAL : / 2

POINT BONUS : en déplacement, j'emmène toujours mon mug de transport pour continuer à réduire ma consommation de déchets

+1

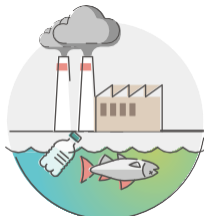
SCORE "BOISSON CHAUDES" : / 7

POINTS BONUS : / 1

Boissons froides



J'agis sur :



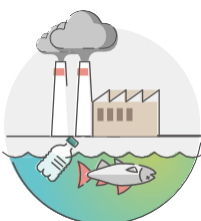
13 CONCERNANT L'EAU QUE JE CONSOMME

- | | |
|--|----|
| • Je consomme uniquement de l'eau provenant du robinet | +2 |
| • J'achète occasionnellement de l'eau en bouteille plastique | +1 |
| • J'achète uniquement de l'eau en bouteille plastique | 0 |

TOTAL : / 2

POINT BONUS : en déplacement, j'emporte toujours ma gourde pour continuer à réduire ma consommation de déchets

+1



14 CONCERNANT LES BOISSONS ULTRA-TRANSFORMÉES¹ QUE JE CONSOMME (sodas, jus, smoothies, boissons végétales, yaourts à boire...)

- | | |
|--|----|
| • Je ne consomme pratiquement pas voire jamais de boissons ultra-transformées et je fabrique mes jus à partir de fruits directement (issus d'une production locale et/ou biologique) | +3 |
| • Je me occasionnellement des boissons ultra-transformées, mais je veille à ce que les produits soient d'origine biologique et locale | +2 |
| • Je consomme occasionnellement des boissons ultra-transformées, mais je veille à ce que les produits soient d'origine biologique ou locale | +1 |
| • Je consomme régulièrement des boissons ultra-transformées, sans prêter attention à la provenance des produits, ni à leur mode de production | 0 |

TOTAL : / 3

SCORE "BOISSON FROIDES" : / 5

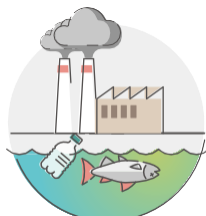
POINTS BONUS : / 1

¹Pour en savoir plus sur les produits alimentaires ultra transformés, rendez-vous dans la catégorie aliment "Pas ou peu transformés vs ultra-transformés" (cf. page n°14)

Boissons alcoolisées



J'agis sur :



(15) CONCERNANT LES BOISSONS ALCOOLISÉES (vins, bières...) QUE JE CONSOMME

- | | |
|---|----|
| • Je consomme majoritairement des boissons alcoolisées issues de l'agriculture biodynamique et locale | +3 |
| • Je consomme majoritairement des boissons alcoolisées issues de l'agriculture biologique et locale | +2 |
| • Je consomme majoritairement des boissons alcoolisées issues de l'agriculture biologique ou locale | +1 |
| • Je consomme majoritairement des boissons alcoolisées non biologiques et provenant de l'étranger | 0 |

ALTERNATIVE : je ne consomme pas de boissons alcoolisées

+3

TOTAL : / 3

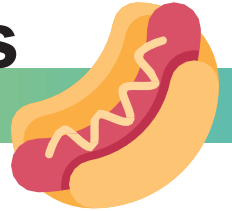
LE
SAVIEZ-VOUS ?

L'agriculture bio-dynamique ou la "biodynamie" est une forme d'agriculture biologique, à la fois holistique, régénérative et sensible.

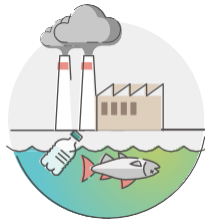
Pour en savoir plus :
<https://www.demeter.fr>

SCORE "BOISSONS ALCOOLISÉES" : / 3

Aliments pas ou peu transformés vs ultra-transformés



J'agis sur :



16 CONCERNANT LA COMPOSITION DE MON ALIMENTATION

- Mon alimentation est composée de plus de 90 % d'aliments pas ou peu transformés
- Mon alimentation est composée d'environ 70 % d'aliments pas ou peu transformés et 30 % d'aliments ultra-transformés
- Mon alimentation est composée d'environ 50 % d'aliments pas ou peu transformés et 50 % d'aliments ultra-transformés
- Mon alimentation est composée de plus de 50 % d'aliments ultra-transformés

+3

+2

+1

0

TOTAL : / 3

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un aliment ultra-transformé est un aliment qui a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels et qui contient des additifs et/ou ingrédients réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison.

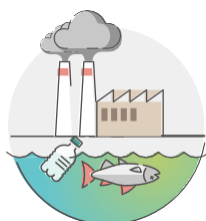
Pour en savoir plus sur les aliments peu transformés et ultra-transformés : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/les-aliments-ultra-transformes-pourquoi-moins-en-manger>

SCORE "ALIMENTS PAS OU PEU TRANSFORMÉS VS ULTRA-TRANSFORMÉS" : / 3

Conditionnement des produits alimentaires & recyclage



J'agis sur :



17 CONCERNANT LE CONDITIONNEMENT DES PRODUITS ALIMENTAIRES QUE J'ACHÈTE

- J'achète majoritairement des produits en vrac et refuse les emballages plastiques +3
- J'achète majoritairement des produits dont l'emballage est composé de verre ou de carton/papier lorsque cela est possible +2
- J'achète occasionnellement des produits dont l'emballage contient du plastique, mais je veille à ce que ce dernier soit recyclable +1
- Je ne prête pas attention à la composition des emballages des produits alimentaires que j'achète 0

TOTAL : / 3

18 CONCERNANT LE RECYCLAGE DES EMBALLAGES DE MES PRODUITS ALIMENTAIRES

- Je recycle systématiquement mes emballages lorsque cela est possible, en les triant dans les bacs spéciaux +2
- Je recycle la majorité de mes emballages lorsque cela est possible, mais il m'arrive d'en jeter à la poubelle ménagère par souci de facilité +1
- Je ne prête pas attention au potentiel recyclable de mes emballages et les jette systématiquement à la poubelle ménagère 0

TOTAL : / 2



CONNAISSEZ-VOUS LA SIGNIFICATION DE CES DIFFÉRENTS LOGOS ?



Pour en savoir plus : <http://www.projetpangolin.com/comment-recycler-ses-dechets/>

SCORE "CONDITIONNEMENT DES PRODUITS ALIMENTAIRES ET RECYCLAGE" : / 5

Gaspillage alimentaire



J'agis sur :



19) CONCERNANT LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- | | |
|--|----|
| • Chez moi, rien ne se perd tout se transforme, je suis très attentif·ve au gaspillage | +3 |
| • Je fais attention dans la mesure du possible, mais il m'arrive que les aliments ne soient pas consommés à temps | +2 |
| • J'aimerais faire plus attention, mais je sais qu'une partie de mon panier par la semaine part à la poubelle | +1 |
| • Je ne fais pas particulièrement attention à cela, la gestion des denrées alimentaires à la maison est déjà assez compliquée comme ça | 0 |

TOTAL : / 3

SCORE "GASPILLAGE ALIMENTAIRE" : / 3



Je calcule mon empreinte “alimentation”

SCORE : / 51

POINTS BONUS : / 7

SCORE TOTAL :



J'ai entre 0 et
10 points

J'ai entre 11 et
21 points

J'ai entre 22 et
32 points

J'ai entre 33 et
43 points

J'ai plus de
43 points