

FICHES D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCES



L'ÉNERGIE

Que ce soit à l'électricité, au gaz ou au fioul, l'énergie coûte cher. Pour réduire le montant de la facture, il existe de petites astuces pour chaque pièce de la maison facile à mettre en place.



POUR VOTRE CONFORT ET FAIRE DES ÉCONOMIES, PENSEZ À VOTRE ÉCLAIRAGE !

- Aménager le logement pour laisser entrer la lumière du jour.
- Éteindre les lumières dans les pièces inoccupées.
- Dépoussiérer régulièrement les lampes et les abat-jour.
- Choisir la couleur des ampoules en fonction de la pièce.
- Adapter l'éclairage en fonction de des activités et des pièces (ex. pour lire, une lampe de 15 à 20 watts est suffisante).
- Éviter les lampes halogènes pour éclairer les grandes pièces : plusieurs points de lumières sont préférables, avec des ampoules basse-consommation.

LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DU QUOTIDIEN DANS LA CUISINE

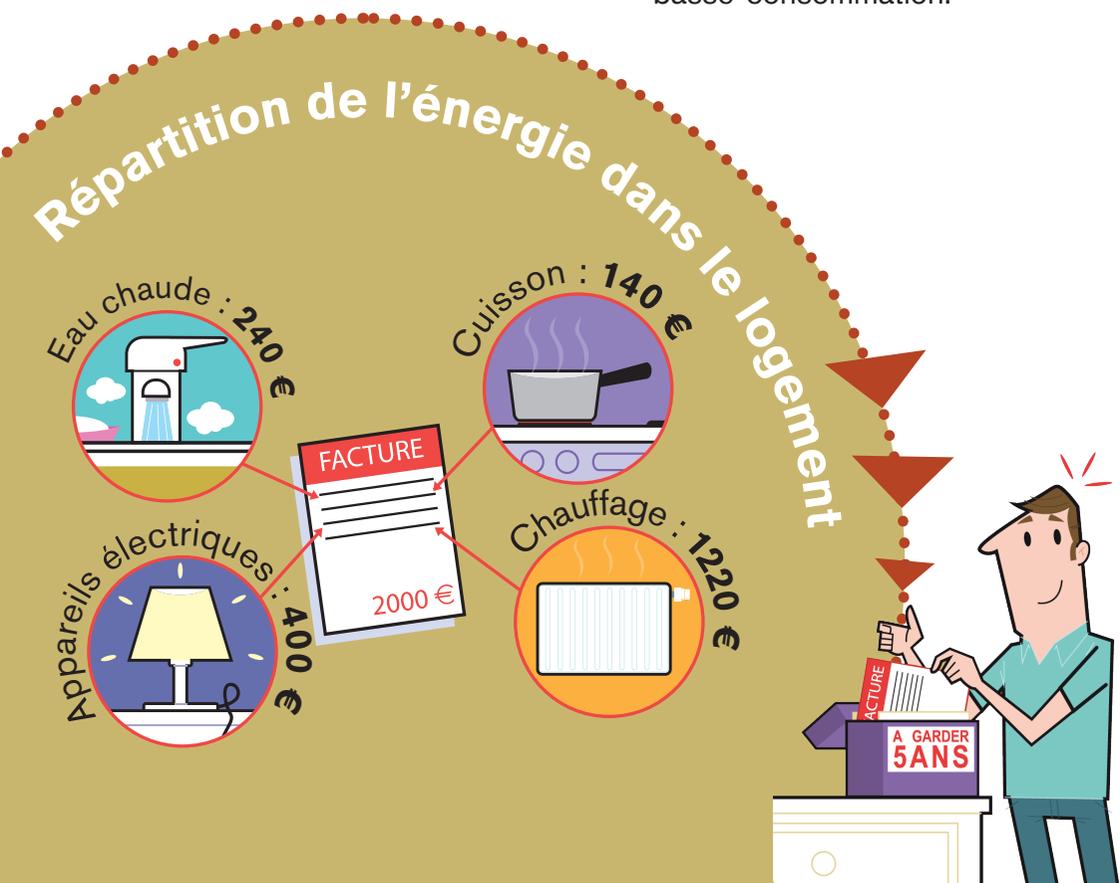


Dans la cuisine, il est possible de réaliser des économies grâce à des astuces simples (coûts par an et par personne au foyer) :

- Boire l'eau du robinet = -39€
- Couvrir les casseroles = -7€
- Laver la vaisselle familiale au lave-vaisselle = -17€
- Dégivrer régulièrement le congélateur = -30€
- Opter pour des équipements de catégorie « A » = -10€

Pour des petites économies en plus, vous pouvez aussi :

- Éloigner le réfrigérateur d'une source de chaleur.
- Laisser libre l'arrière du réfrigérateur pour l'évacuation de la chaleur.
- Adapter le volume d'eau aux préparations dans la bouilloire.



Les valeurs indiquées sont des moyennes estimées. Ces données peuvent varier selon les pratiques, les équipements et le logement. Certains coûts ne peuvent être quantifiés.

DANS LA CUISINE



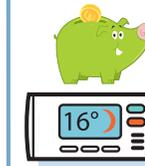
Retrouvez 5 astuces qui permettent de réaliser des économies.

ACTIVITÉ



LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DU QUOTIDIEN DANS LE SALON

• Empêcher l'air frais de passer par une fenêtre



• Régler le chauffage la nuit sur 16°C

• Baisser le chauffage de 1°C = jusqu'à 7% d'économie

• Débrancher les chargeurs de téléphone = 0,30€

• Couper l'alimentation de 10 appareils en même temps = -40€

POUR CONSERVER LA CHALEUR

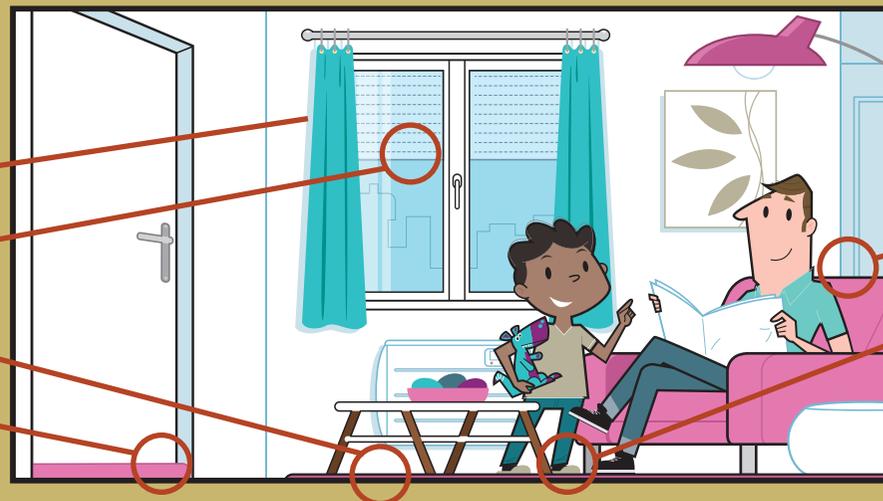
Bloquer les arrivées d'air froid et éviter le contact direct avec le froid

..... Des rideaux épais aux fenêtres

..... Des volets fermés le soir

..... Un tapis

..... Un boudin de porte



Les valeurs indiquées sont des moyennes estimées / an / personne ou équipement. Ces données peuvent varier selon les pratiques, les équipements et le logement. Certains coûts ne peuvent être quantifiés.

Le fauteuil éloigné de la fenêtre

Porter des chaussons

DANS LE SALON



Retrouvez les 5 astuces qui permettent de réaliser des économies

ACTIVITÉ



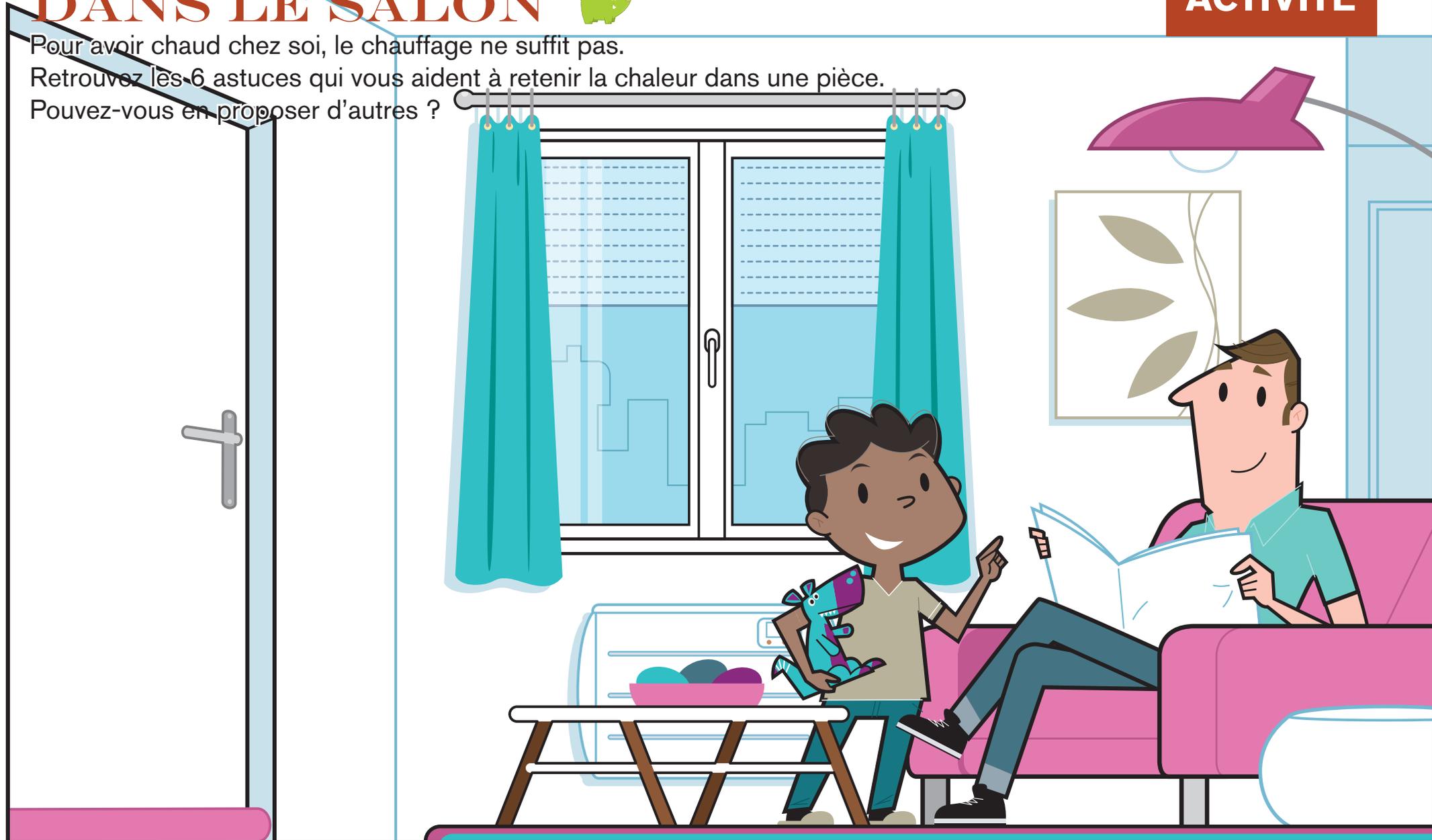
DANS LE SALON

ACTIVITÉ

Pour avoir chaud chez soi, le chauffage ne suffit pas.

Retrouvez les 6 astuces qui vous aident à retenir la chaleur dans une pièce.

Pouvez-vous en proposer d'autres ?



LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DU QUOTIDIEN DANS LA SALLE DE BAIN

- Éviter d'utiliser un chauffage d'appoint

- Faire sécher le linge à l'air libre = - 35€/an

- Les équipements propres (ex. filtre de machine) consomment moins d'énergie

- Baisser la température du chauffe-eau
- Faire fonctionner le chauffe-eau pendant les heures creuses = -25€/an

- Prendre une douche de 5 min chaque jour plutôt qu'un bain = -170€/an (eau + énergie)

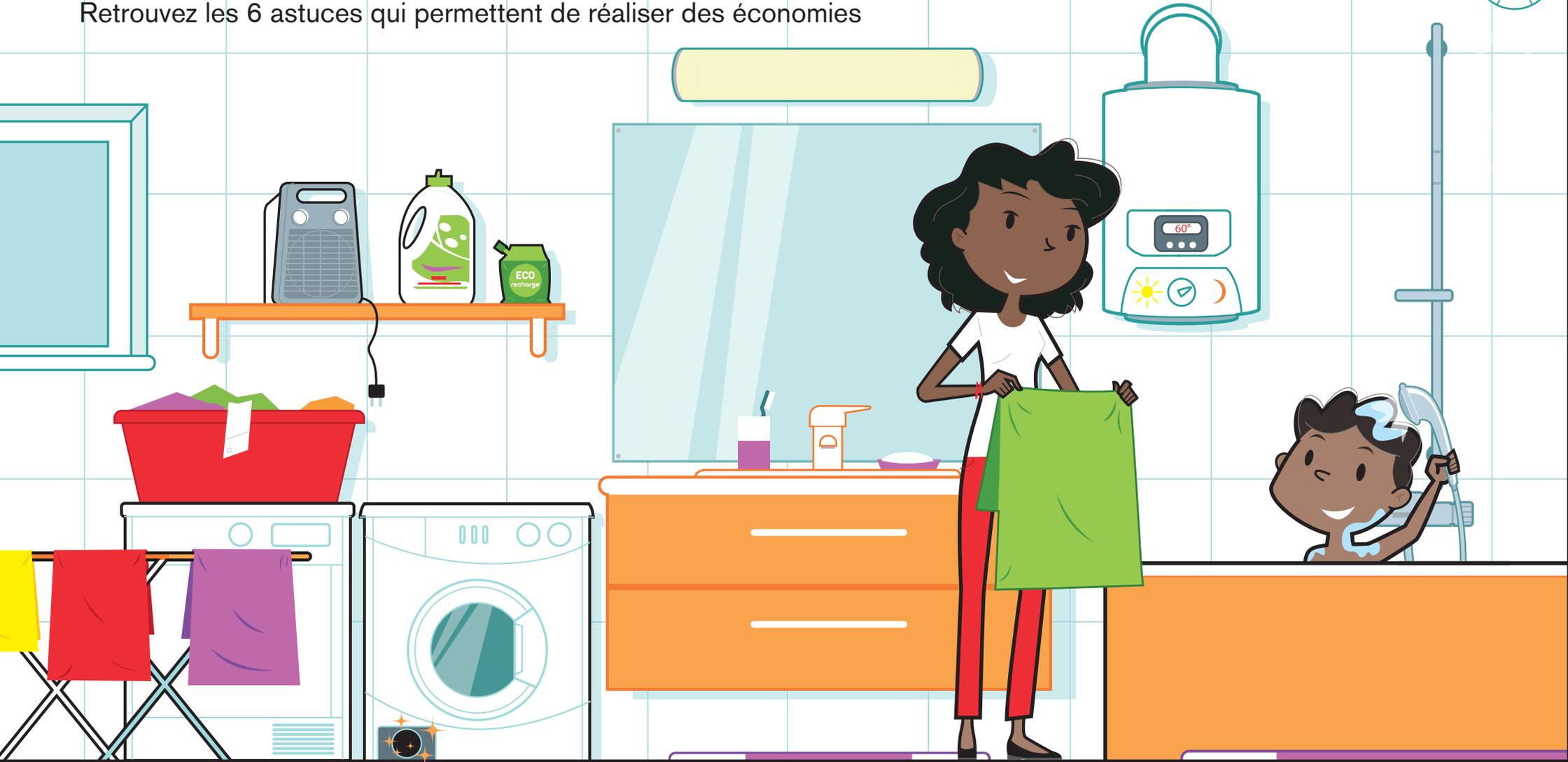
R.Delerue

Les valeurs indiquées sont des moyennes estimées / an / personne ou équipement. Ces données peuvent varier selon les pratiques, les équipements et le logement. Certains coûts ne peuvent être quantifiés.



DANS LA SALLE DE BAIN

Retrouvez les 6 astuces qui permettent de réaliser des économies



L'EAU

Lorsqu'on parle de charges à payer par les habitants d'un logement, il ne faut pas oublier l'eau. Le montant de la facture peut très vite augmenter. Il faut donc porter une attention particulière à sa consommation d'eau, même cachée (ex. fuite d'eau).

LES ÉCONOMIES DU QUOTIDIEN DANS LA SALLE DE BAIN



- Installer un mousseur = -6€
- Réparer une fuite = -123€
- Fermer le robinet pour se laver les dents / les mains = -35€
- Prendre une douche de 5 minutes chaque jour plutôt qu'un bain = -170€ (eau + énergie)
- Installez un éco-bag dans le réservoir des toilettes = -20€
- Installer un stop douche = -95€
- Utiliser des éco-recharges = -7€
- Utiliser le petit réservoir de la chasse d'eau = -18€
- Réparer une chasse d'eau qui fuit = -700€

LES PETITES ÉCONOMIES EN PLUS !

- Installez un sablier de douche pour limiter votre temps
- Vérifier 1 fois par mois que le groupe de sécurité ne fuit pas

Les valeurs indiquées sont des moyennes estimées / an / personne ou équipement. Ces données peuvent varier selon les pratiques, les équipements et le logement. Certains coûts ne peuvent être quantifiés.

DANS LA SALLE DE BAIN

Saurez-vous identifier les gestes trop consommateurs d'eau ?



ACTIVITÉ

A l'aide des 9 visuels éco-responsables ci-dessous, aidez cette famille à faire des économies d'eau.

Reliez les visuels des gestes éco-responsables avec les problèmes provoquant des consommations d'eau excessives dans cette salle de bain.



R.Delrue

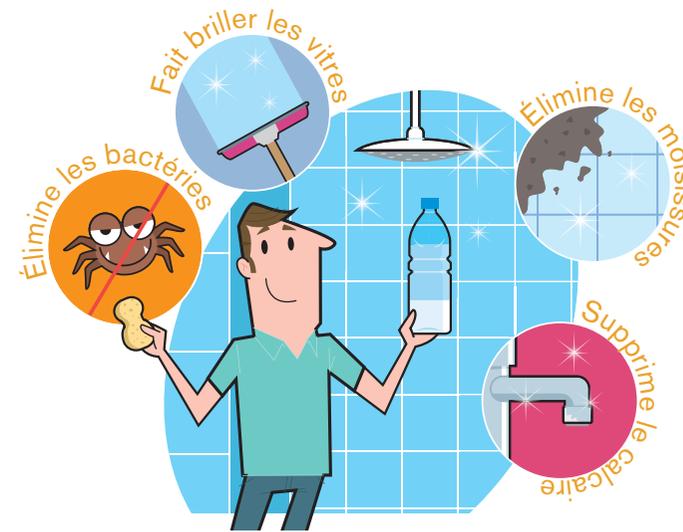
L'EAU

En moyenne, une personne consomme 150 litres d'eau par jour. Pour une famille de 4 personnes, cela représente un budget de 500€ par an. C'est déjà beaucoup... mais des fuites et de mauvaises habitudes peuvent augmenter cette facture ! Découvrez les astuces qui réduiront vos dépenses.



NETTOYER SANS POLLUER L'EAU !

Pour moins de 2 €



Dans une bouteille vide :

1. Remplissez 1/3 de **vinaigre blanc** et 2/3 d'eau
2. Mélangez
3. Utilisez le produit avec une éponge humide

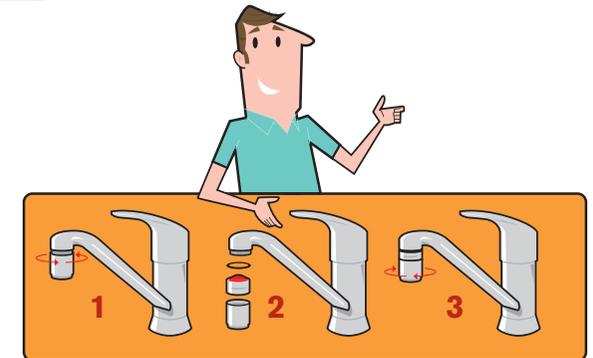
Où acheter du vinaigre blanc ?
Dans tous les magasins d'alimentation, dans le même rayon que l'huile.

INSTALLER UN MOUSSEUR D'EAU

Pour moins de 10 €



1. Dévissez l'extrémité du robinet de l'évier ou du lavabo
2. Placez les éléments dans l'ordre indiqué sur la notice
3. Vissez la bague au robinet



LINGETTES ET ROULEAUX PAPIER TOILETTE : À LA POUBELLE !

Contrairement à ce que disent les publicités, ils ne se dégradent pas dans l'eau ! Ils polluent et bouchent les canalisations.



L'AIR INTÉRIEUR

Avoir un air sain dans son logement ne permet pas de faire des économies, mais aide à être en bonne santé. Quelques gestes simples peuvent vous aider à respirer.

LES TRUCS EN PLUS !

- Laver les animaux de compagnie régulièrement limite les allergènes dans le logement.
- Si les plantes participent à la qualité de l'air intérieur, certaines sont même connues pour leurs vertus dépolluantes.
- Éviter les radiateurs d'appoint au pétrole ou au gaz. Ils émettent des gaz pouvant provoquer des maladies respiratoires et rejettent de la vapeur d'eau qui augmente l'humidité dans le logement.



DANS LE SALON

Saurez-vous identifier les gestes qui polluent l'air intérieur ?

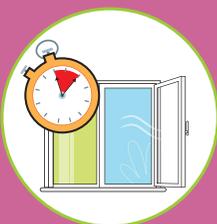


ACTIVITÉ

A l'aide des 5 visuels éco-responsables ci-dessous, aidez cette famille à éviter les pollutions dans le logement.

Reliez les visuels des gestes éco-responsables avec les problèmes provoquant des pollutions dans ce salon.

Connaissez-vous d'autres gestes qui peuvent nuire ou respecter l'air intérieur ?



L'AIR INTÉRIEUR

Envie de respirer un air sain ?

Les produits chimiques en tout genre polluent votre logement et nuisent à la santé de votre famille.

Les deux règles d'or pour un air propre : aérer et utiliser des produits naturels pour l'entretien du logement.

5 PRODUITS POUR ENTREtenir VOTRE LOGEMENT : NATURELS ECONOMIQUES ET EFFICACES

	Graisse Tâches	Microbes	Odeurs	Tartre Moississures	Linge	A noter
Bicarbonate de soude	■	■	■	■	■	Ne pas utiliser sur l'aluminium, les objets anciens, la laine, la soie.
Cristaux de soude	■	■	■	■	■	Ne pas utiliser sur le bois et l'aluminium. Bien rincer après utilisation pour éviter les traces.
Vinaigre blanc	■	■	■	■	■	Ne pas mélanger avec l'eau de javel (mélange toxique)
Citron	■	■	■	■	■	
Savon Noir	■	■	■	■	■	

LE MÉNAGE AU NATUREL

Pour moins de 4 €



NETTOYANT MULTI-SURFACE :

Dans un bidon vide :

1. Versez 1 litre d'eau chaude + 1 cuillère à soupe de savon noir. Mélangez.
2. Secouez bien avant chaque utilisation.

Premier prix pour 1 litre de savon noir = 3,50€



DÉTARTRANT POUR VOTRE ÉVIER :

1. Frottez un demi-citron sur vos surfaces et laissez agir quelques minutes.
2. Rincez.

ou utilisez du vinaigre blanc (cf. nettoyer sans polluer l'eau).

Premier prix d'un citron = 0,40€

Premier prix pour 1 litre de vinaigre blanc = 0,33€



UNE CASSEROLE BRÛLÉE ?

1. Versez une poignée de cristaux de soude au fond de la casserole.
2. Remplissez à moitié avec de l'eau bien chaude.
3. Laissez reposer quelques minutes.
4. Nettoyez avec une éponge.

Premier prix pour 1 kg de cristaux de soude = 2€

MOBILITÉ

Pour les déplacements professionnels ou pour les loisirs, la Métropole propose aux habitants des solutions variées. Il est souvent possible de les cumuler pour un même déplacement. On parle alors de multimodalité.



BOUGEZ EN TRANSPORT EN COMMUN !

Pour se déplacer en bus, métrobus, Téor ou Filo'r, la Métropole propose des tarifs adaptés à toutes les situations.

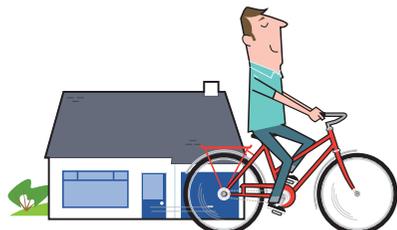
Pour trouver votre itinéraire, rendez-vous sur :

www.reseau-astuce.fr



Le titre de transport est valable 1 heure. Il doit être validé à chaque montée, même en cas de correspondance.

Pensez-y !
50% du coût de votre abonnement maison - travail est pris en charge par votre employeur.



BOUGEZ EN VÉLO !

C'est pratique (il est le plus rapide en ville et n'a pas besoin d'une place de parking), économique et bon pour la santé !



L'association Guidoline vous aide à entretenir votre vélo. Vous pouvez aussi y acheter un vélo

ou du matériel à petits prix.

Où la trouver ? 36-38 rue Molière à Rouen, à quelques pas de la place Saint Marc.



BOUGEZ EN VOITURE : ESSAYER LE COVOITURAGE !

Entre collègues ou entre amis, partagez vos frais de déplacements.

Il y a toujours une personne pour aller au même endroit que vous, ou dans la même direction !

> Choisissez une heure et un point de rendez-vous.

> Chacun paie sa part en fonction de la distance parcourue.



PENSEZ AUX PARKINGS RELAIS DE LA MÉTROPOLE !

Il existe de nombreux parkings relais dans la Métropole : place du Boulingrin, Place Colbert, Zénith, Mont Riboudet Kindarena...

Pourquoi les utiliser ?

- Pour ceux qui utilisent la voiture + les transports en commun
- Pour éviter les bouchons en centre-ville
- Ils sont ouverts 7j/7, 24h/24
- Le coût est celui du titre de transport.

Pour les connaître, rendez-vous sur : www.reseau-astuce.fr

LE VRAI COÛT DES MODES DE DÉPLACEMENT

Coût et pollution calculés pour 5 km / jour / personne / an

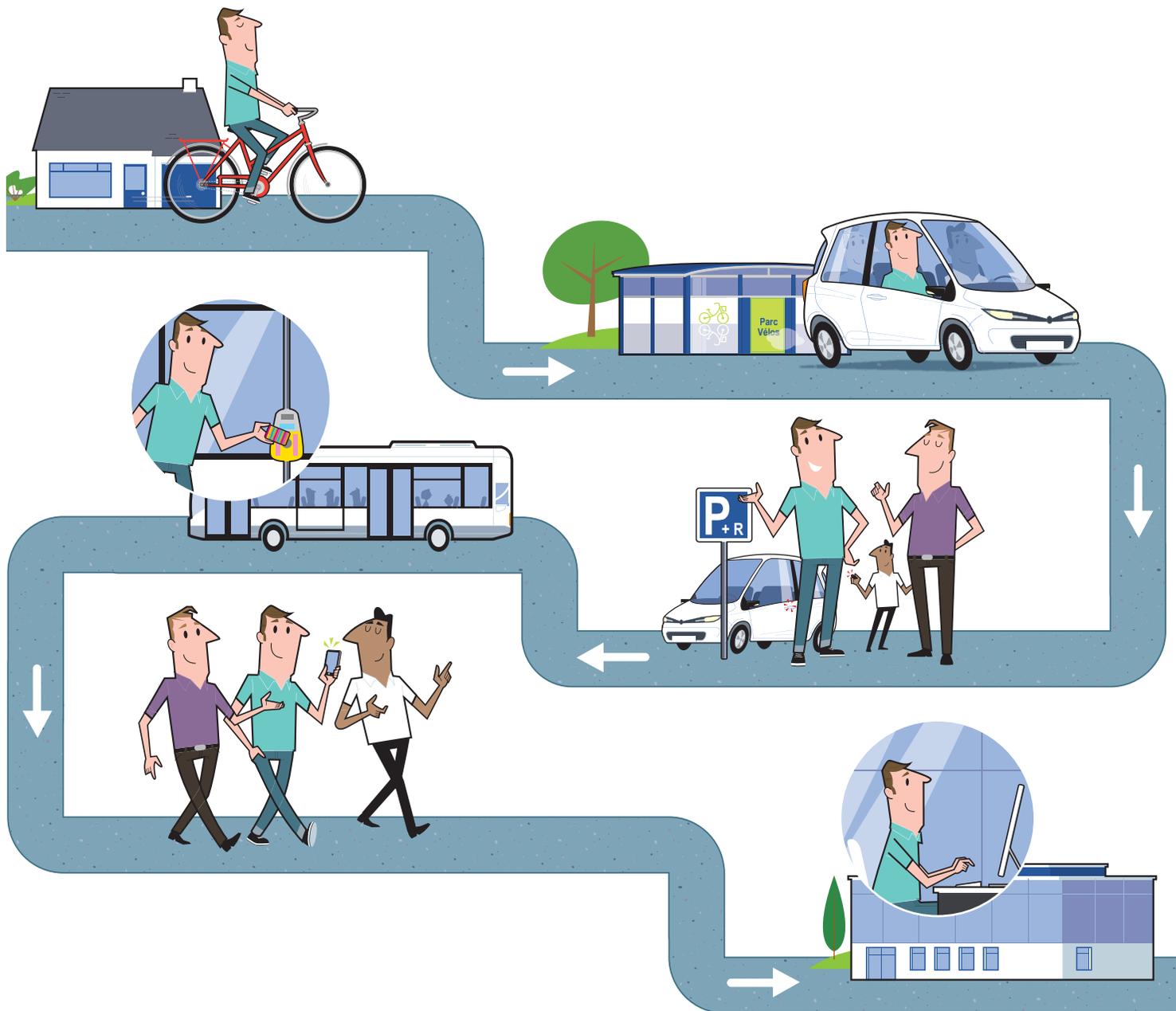
Voiture	2 roues motorisé	Covoiturage à 2	Bus	Train	Vélo (achat)
1035 €	818,25 €	517,50 €	141,50 €	105,60 €	105,20 €
648 kg de CO2*	190,25 kg de CO2	324,05 kg de Co2	167 kg de CO2	73,10 kg de CO2	0 kg de CO2

* CO2 : Dioxyde de carbone (polluant)

Source : Calculette éco-déplacements de l'ADEME

BOUGER DANS LA MÉTROPOLE

Répondez aux questions, à l'aide du dessin ci-dessous !



ACTIVITÉ

OUVREZ LE DÉBAT !

- Connaissez vous ou avez vous déjà pratiqué l'un de ces modes de déplacement ?
- Connaissez-vous le principe de multimodalité ?
- Selon-vous lequel de ces modes de déplacement est le plus cher pour 5 km par jour ?
- Selon-vous lequel de ces modes de déplacement est le plus rapide en ville ?
- Connaissez vous les offres en matière de déplacement de la Métropole sur votre commune ?
- Selon-vous à quelle fréquence faut-il valider son ticket de transport en commun ?

DÉCHETS

La gestion des déchets est un enjeu important financier et de propreté pour les collectivités, mais aussi pour les habitants. Le tri des déchets permet de préserver les ressources naturelles et d'éviter d'incinérer des déchets inutilement. De plus, réduire la production de déchets devient une nécessité pour limiter les coûts de collecte et de traitement. Mais entre tri et réduction, pas toujours facile de s'y retrouver.

APRÈS LE TRI, QUE DEVIENNENT VOS DÉCHETS RECYCLABLES ?



TRIER C'EST DÉPOSER SES DÉCHETS AU BON ENDROIT !



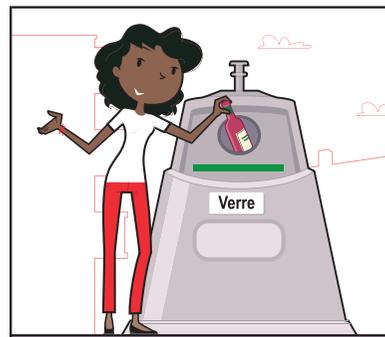
Jeter vos ordures ménagères dans les bons contenants



Apporter en déchetterie produits dangereux et encombrants



Déposer en vrac les déchets recyclables dans les contenants jaunes

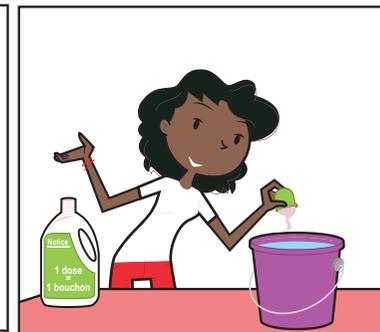


Apporter le verre dans les colonnes d'apport volontaire

RÉDUIRE C'EST TROUVER DES SOLUTIONS POUR NE PLUS JETER OU POLLUER !



Consommer économe (vrac, grand format et éco-recharges)



Respecter les doses



Éviter le gaspillage alimentaire



Donner



Vendre

DLC ou DLUO ?

DLC (date limite de consommation) : pour les denrées très périssables. Elle doit être respectée.

DLUO (date limite d'utilisation optimale) ou « à consommer de préférence avant... » : le produit est consommable, mais perd de ses qualités gustatives.

ACTIVITÉ

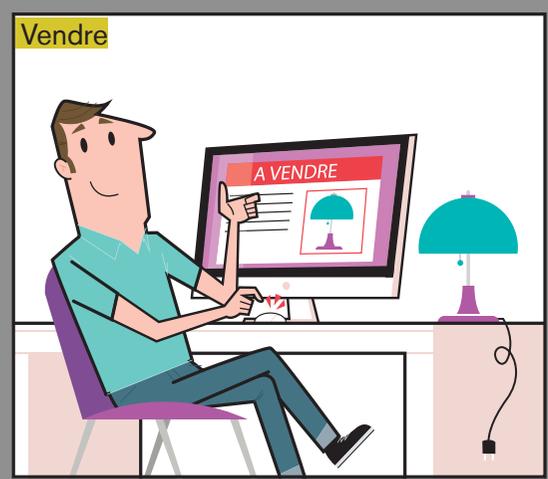
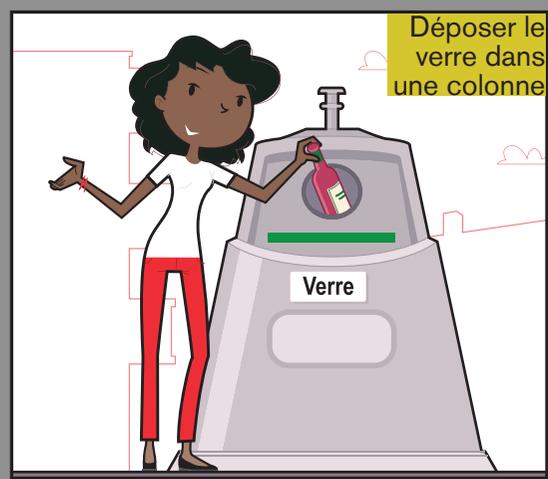
DÉCHETS

A l'aide des dessins ci-à-gauche, représentant des gestes courants de gestion des déchets, retrouvez :

- les gestes de tri des déchets
- les gestes de réduction des déchets

OUVREZ LE DÉBAT

Selon vous, quels sont les intérêts de réduire les déchets ?



DÉCHETS

Les déchets, ça coûte aussi !

Transport, stockage, préparation et gestion des déchets : cela coûte en moyenne 33€ par an pour une famille de 4 personnes. Des économies peuvent être réalisées en respectant les consignes et en réduisant vos déchets : ne jetez plus ce qui peut encore être utilisé et achetez malin !

LES CONSIGNES DE TRI À CONNAÎTRE



Apporter les vieux meubles et l'électroménager **en déchetterie**



Apporter les **électroménagers en magasin** (vous payez une écoparticipation pour ce service)



Fermer bien les sacs poubelles pour éviter les mauvaises odeurs et les insectes indésirables



Composter les déchets végétaux



Apporter les vieux vêtements aux **bornes textiles** (en ville ou en déchetterie)

ASTUCES POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS



Éviter le suremballage

Les produits avec beaucoup d'emballage coûtent souvent plus cher et produisent beaucoup de déchets. Préférez les formats familiaux et les produits en vrac.



Utiliser des éco-recharges

Elles sont moins chères que les bidons et produisent moins de déchets.



Éviter les lingettes

Elles coûtent très chères et se jettent au premier usage. Un chiffon ou une serpillière peut être utilisé de nombreuses fois.



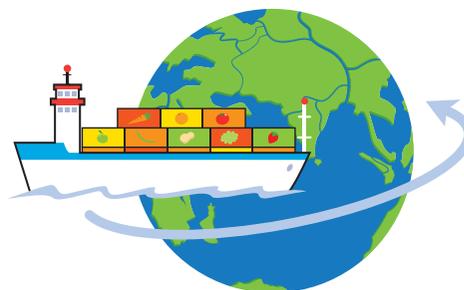
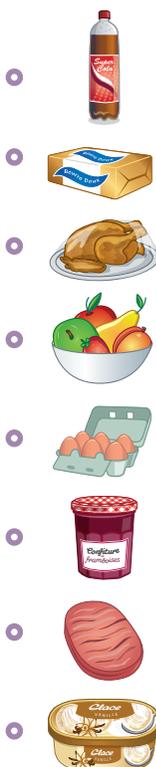
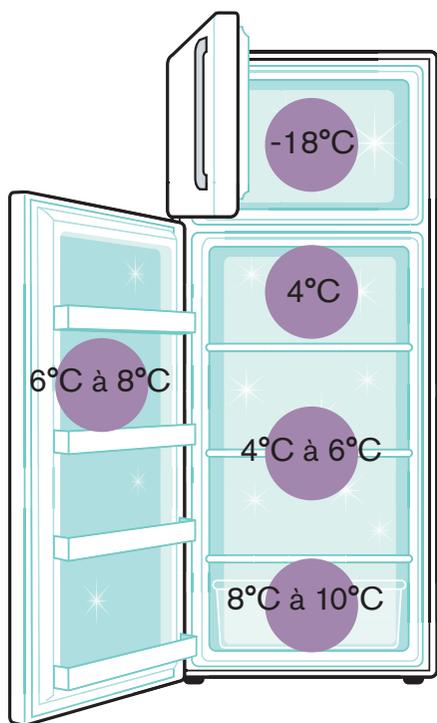
Installer un stop pub sur la boîte aux lettres

ALIMENTATION

Manger des produits de qualité est une préoccupation du quotidien, mais ce n'est pas toujours facile de faire le bon choix dans les rayons des magasins. Le coût des aliments est, parfois, un frein à une alimentation saine et équilibrée. La question du gaspillage alimentaire peut également peser sur le budget des foyers. En effet, chaque année, une personne jette 20 kg de déchets dont 7 kg d'aliments encore emballés. Tout ces produits qui partent à la poubelle sans même avoir été cuisinés coûtent entre 100 et 160 € par an et par personne. Pourtant pour manger mieux, moins cher et sans gaspiller il suffit de connaître quelques astuces...

CHACUN SA PLACE

Reliez les aliments à leur place dans le réfrigérateur.



POUR BIEN MANGER À PETIT BUDGET Mangez local et respectez les saisons

Les produits locaux et de saison font moins de trajet. Ils coûtent donc moins cher et sont souvent meilleurs.

ATTENTION AUX JOINTS DE VOTRE RÉFRIGÉRATEUR !

Lorsqu'ils sont usés, les joints sont moins étanches et consomment plus d'énergie. Pour le vérifier :

- Coincez une feuille de papier dans la porte.
- Tirez sur la feuille : si celle-ci se retire, c'est que vos joints sont trop usés.
- N'achetez pas un nouveau réfrigérateur : changer les joints !



Réponses : -18°C : glace - plat surgelé / 4°C : laitage - fromage - viande crue - poisson cru / 4°C à 6°C : reste de plat cuisiné - salade composée - viande cuite / 8°C à 10°C : fruits - légumes / 6°C à 8°C (porte) : sauce, boisson, beurre, oeuf.

S'ORGANISER POUR NE RIEN JETER !

Trouver des idées pour cuisiner et ne pas gaspiller les aliments n'est pas toujours facile. Pourtant, il existe quelques astuces...



Avant de faire mes courses, **vérifions ce que j'ai dans mes placards ?!** J'évite d'acheter des produits en double.



Ah, c'est parfait ! Nous sommes 4 je vais prendre ma crème en **format familial**. Je vérifie bien la **date limite de consommation**.



C'est bon j'ai tout. Grâce à ma **liste**, pas d'achat inutile !



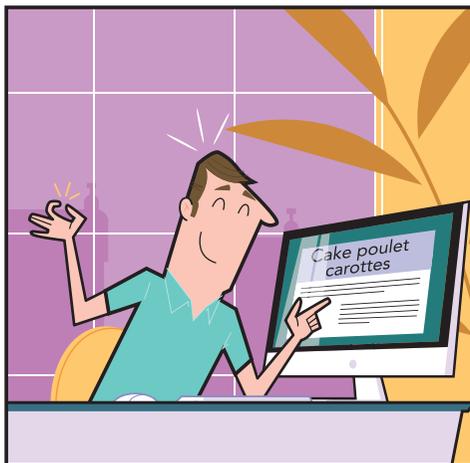
Les produits sur-emballés sont souvent plus chers. Le client devant moi, n'y a pas prêté attention...



Ranger **les aliments au bon endroit dans le réfrigérateur** me garanti leur bonne conservation



Avec mes restes, quelle recette pourrais-je cuisiner pour ce soir ?



Un cake poulet et carottes ! **Internet est vraiment un bon outil pour trouver des recettes** et ne pas jeter mes restes.

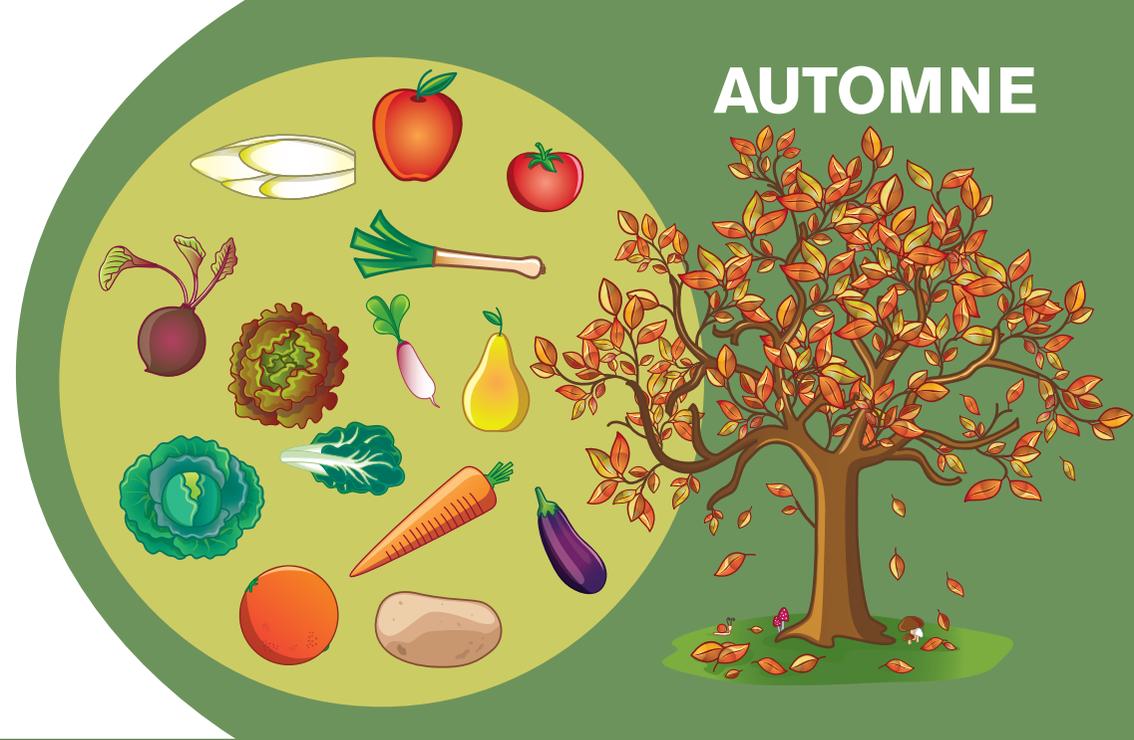


Tout le monde à faim. Nous allons nous régaler. **Bon appétit !**

PRINTEMPS



AUTOMNE



CALENDRIER DE FRUITS ET DE LÉGUMES

ÉTÉ



HIVER

