

20 SEMAINES POUR DEVENIR ÉCOCITOYEN



**institut national
de jeunes sourds
de Paris**

LES RÈGLES DU JEU

Chaque semaine, un élève de la classe tirait une carte au hasard. Chaque élève avait une semaine pour relever le défi correspondant. Chaque élève qui réussit gagnait 1 point. Au bout de 20 semaines, on fera les totaux. Cela permettra à l'élève :

- D'avoir une note /20 dans la moyenne du 3^e trimestre
- Et/ou d'obtenir un diplôme du « parfait écocitoyen »

de 0 à 4 : écocitoyen <i>ignorant</i>	de 5 à 9 : écocitoyen <i>débutant</i>	de 10 à 14 : écocitoyen <i>compétant</i>	au dessus de 14 : écocitoyen <i>confirmé</i>
--	--	---	---

DÉFI 1 : FAIRE SES COURSES AVEC UN SAC RÉUTILISABLE

Un sac plastique met des centaines d'années à se dégrader !





DÉFI 2 : COLLER UN LOGO STOP PUB SUR SA BOITE AUX LETTRES



Economiser jusqu'à 12kg de papier par an !



DÉFI 3 : UTILISER DES PAINS DE SAVON PLUTÔT QUE DU GEL DOUCHE POUR SE LAVER LES MAINS

Les emballages de gel douche représentent 3kg de plastique par an à jeter pour une famille de 4 personnes !





DÉFI 4 : FERMER LE ROBINET LORSQU'ON SE BROSSE LES DENTS

Economiser jusqu'à 60 L d'eau par jour !





DÉFI 5 : METTRE UNE BOUTEILLE REMPIIE D'EAU ET FERMÉE DANS LE RÉSERVOIR DES TOILETTES

1 bouteille d'1 L d'eau = 1 L économisé à chaque
chasse !

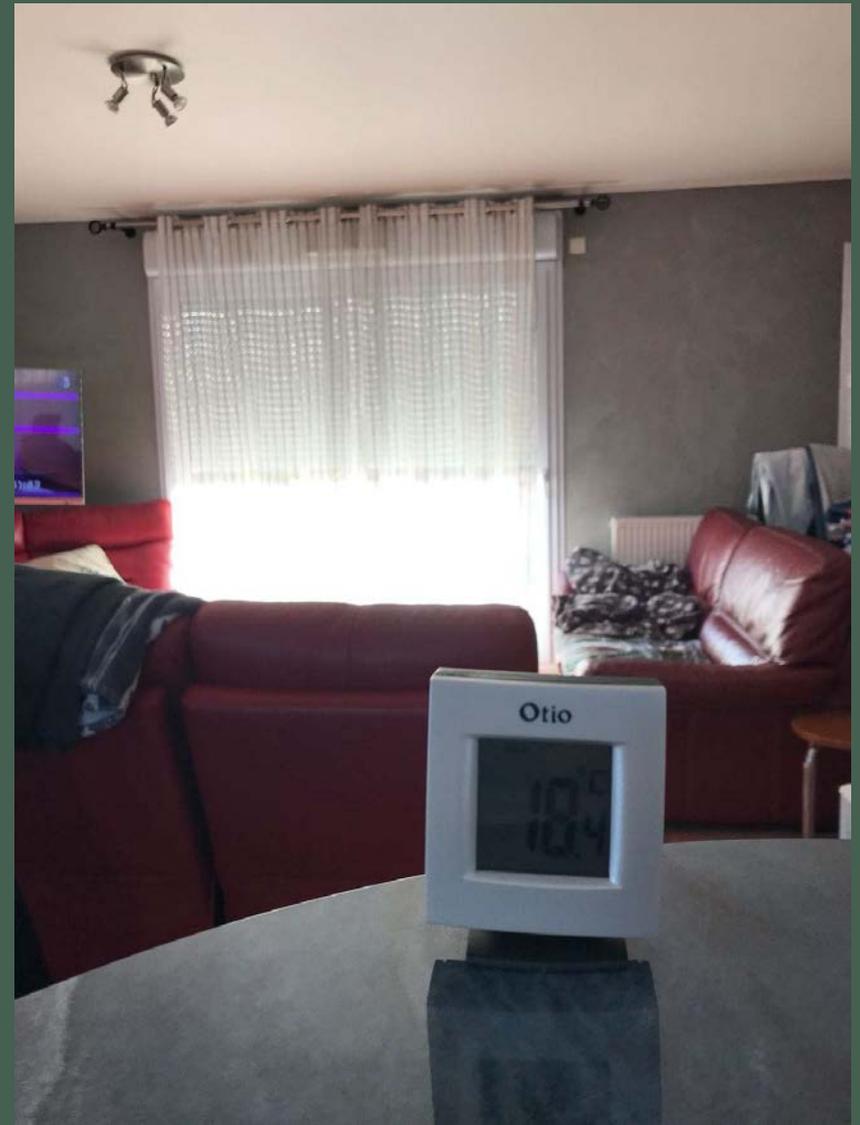




DÉFI 6 : CONTRÔLER LA TEMPÉRATURE DES PIÈCES : PAS + DE 19°C

- 1°C = - 7% de consommation électrique !







DÉFI 8 : ETEINDRE LA LUMIÈRE EN SORTANT D'UNE PIÈCE

L'éclairage représente 12% de votre facture
électrique !





**DÉFI 9 : UTILISER
UNE GOURDE OU
UNE CARAFE
FILTRANTE AU LIEU
D'UNE BOUTEILLE
EN PLASTIQUE**

Economiser jusqu'à 79 bouteilles d'eau en plastiques
par an !

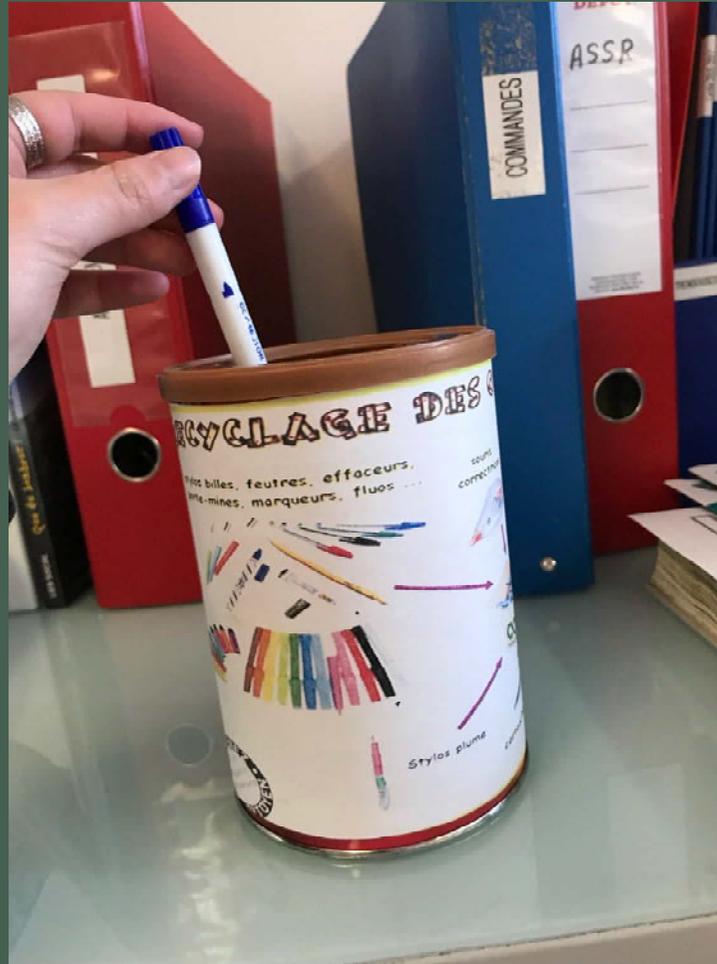




DÉFI 10 : METTRE LES PILES USAGÉES DE MES APPAREILS AUDITIFS ET MES VIEUX STYLOS DANS DES COLLECTEURS ADAPTÉS



100 kg de piles = 50 kg de métaux recyclés ! 100% du matériel scolaire est recyclé en mobilier d'extérieur !



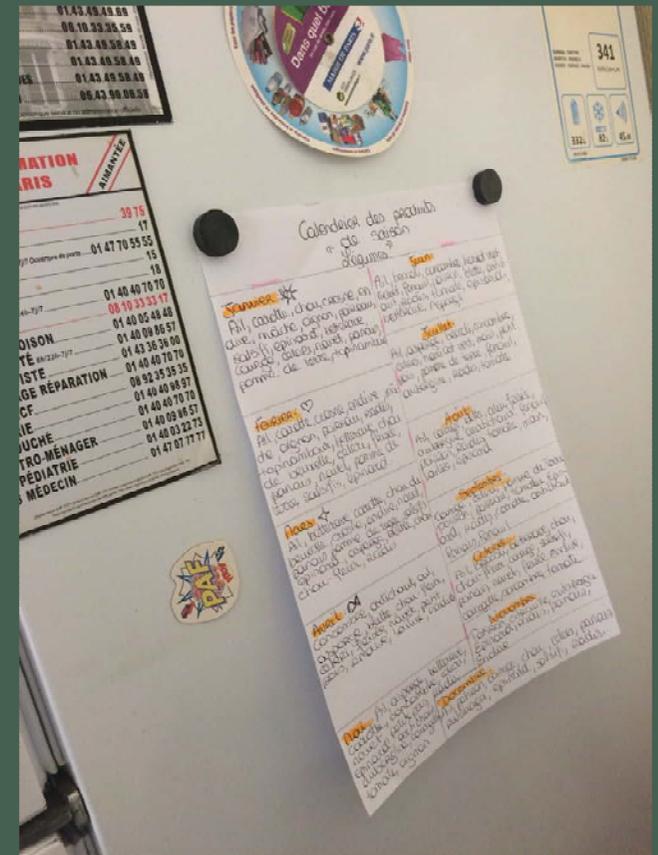
DÉFI 11 : AFFICHER LA LISTE DES LÉGUMES ET DES FRUITS DE SAISON SUR MON FRIGO



MODE DE RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES

FÉVRIER		MARS	
FRUITS	LÉGUMES	FRUITS	LÉGUMES
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Pomme Pomme	Al Betterave Carotte Celeri Choux de Bruxelles Endive Fenouil Mâche Navet Oignon Poireau Potimor de terre	Citron Avoine Betterave Carotte Pamplemousse Celeri Pomme Pomme	Asperge Betterave Carotte Pamplemousse Celeri Choux de Bruxelles Endive Epinards Fenouil Navet Oignon Poireau Potimor de terre
JUIN		JUILLET	
FRUITS	LÉGUMES	FRUITS	LÉGUMES
Abricot Cassis Cassis Fraise Framboise Groseille Melon Pomme	Al Artichaut Aubergine Betterave Betterave Carotte Celeri Chou Blanc Chou-fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Laitue Navet	Oignon Poireau Pistache Potimor Potimor de terre Radicis	Abricot Al Artichaut Asperge Aubergine Betterave Betterave Carotte Celeri Cassis Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune
OCTOBRE		NOVEMBRE	
FRUITS	LÉGUMES	FRUITS	LÉGUMES
Cong Pamplemousse Pomme Pomme Raisin	Al Aubergine Betterave Brocoli Carotte Celeri Chou Blanc Chou-fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frais	Harcot Laitue Mâche Mûre Oignon Poireau Potimor de terre Radicis	Cong Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Pomme Pomme Raisin
			Navet Oignon Poireau Potimor Potimor de terre

Un fruit importé hors saison par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même produit acheté localement et en saison.



DÉFI 12 : ACHETER DES ŒUFS AVEC UN INDICATEUR 0 OU 1 : POULES ÉLEVÉES EN PLEIN AIR / ŒUFS BIO

Les poules élevées dans des cages ou en volières
vivent sur une surface équivalente à 1 à 2 feuilles A4 !

Pour vous, Le Gaulois s'engage à n
> avec une alimentation à base
100% Françaises et sans OGM (<0,1
apporter la garantie de mange





DÉFI 13 : FAIRE LE MÉNAGE AVEC DU VINAIGRE BLANC (PLUTÔT QU'AVEC DES PRODUITS MÉNAGERS)

Pas cher et pratique, il sert d'anticalcaire, de dégraissant, de désinfectant, de nettoyant...





DÉFI 14 : NE MANGER AUCUNE VIANDE PENDANT UNE SEMAINED

L'élevage représente 18% des émissions de gaz à effet de serre et 8% de la consommation mondiale d'eau.







DÉFI 15 : ACHETER DES ALIMENTS PRODUITS PRÈS DE CHEZ SOI

Acheter des produits fabriqués près de chez soi (circuits courts) = réduire d'autant la production de gaz à effets de serre (transports) de la planète !





DÉFI 16 : INSTALLER UN STOP DOUCHE / UN ÉCONOMISEUR D'EAU SUR UN ROBINET

Economiser jusqu'à 50% d'eau à chaque fois !

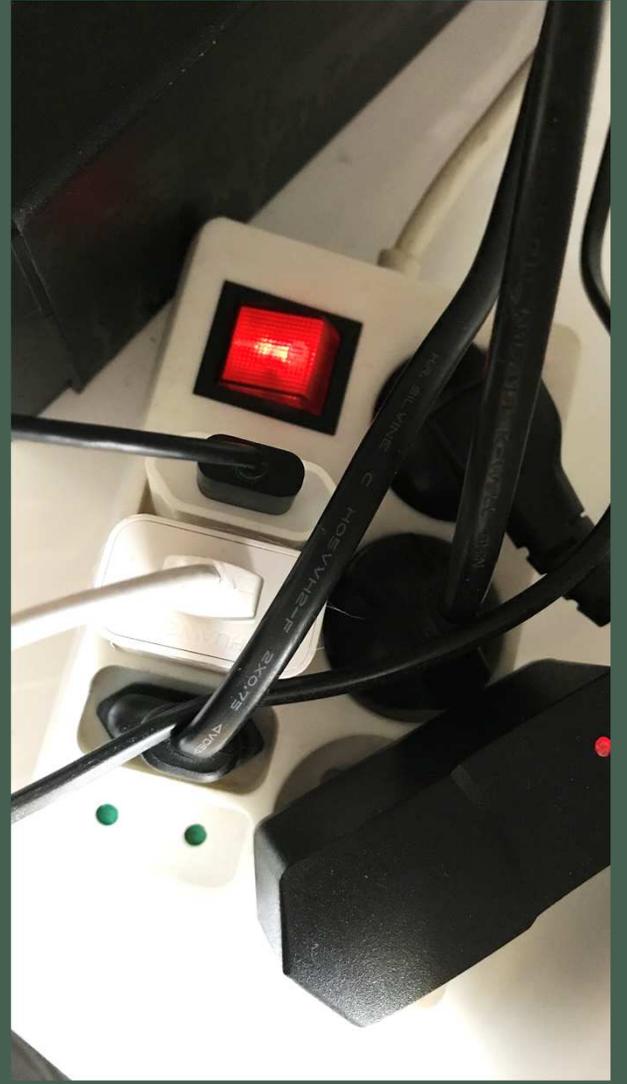




DÉFI 17 : INSTALLER DES MULTIPRISES AVEC INTERRUPTEURS

Couper les appareils électriques en veille permet
d'économiser 400 kWh par an !





DÉFI 18 : NE MANGER AUCUN PRODUIT CONTENANT DE L'HUILE DE PALME PENDANT UNE SEMAINE

Le développement des plantations d'huile de palme augmente la déforestation et donc la disparition de l'habitat d'animaux (orang-outang, éléphants, tigres...)





DÉFI 19 : RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE ET ARROSER SES PLANTES AVEC



Economiser 17 L d'eau par m² !



LES DÉFIS RESTANTS

- Limiter le gaspillage alimentaire (action de ton choix)

Photographies : Classe de 2nde 9 INJS-Rodin : Ana BOUVERET, Ramata DOUCOURE, Violette GUETTE, Mané LIM, Aned LLOJA, Lisa MARTIN, Maëlle ROUSSEAU et Mme BEYRET

Réalisation : Aned LLOJA