

Tes 12 défis

images
DOC

Dis STOP
au réchauffement
de la planète !



MAIF

Tes 12 défis

mode d'emploi

Ce livret te propose **12 gestes simples** à réaliser dans ta vie quotidienne pour limiter le réchauffement de la planète.
Pour chaque geste, découvre les quantités d'eau ou d'énergie que tu économises, ou la quantité de gaz à effet de serre que tu ne rejettes pas dans l'atmosphère.

Prêts à relever
les 12 défis ?



Et si les 500 000 lecteurs
d'Images Doc s'y mettent ?



Pour chaque défi, tu vas découvrir les quantités d'eau ou d'énergie que l'on peut économiser si les 500 000 lecteurs d'Images Doc s'y mettent !

Ce ne serait pas génial ?

Préserve l'eau

Défi N°1

Utilise un verre à dents

Laisser couler l'eau du robinet consomme 12 litres d'eau à la minute.

→ **Ton défi** : quand tu te brosses les dents, remplis ton verre à dents au lieu de laisser couler l'eau. En un an, tu économiseras 8760 litres d'eau : de quoi remplir 50 baignoires !

→ **Tu peux même augmenter ton score** : Referme bien le robinet pendant que tu te savonnes les mains.

→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : vous économiserez 4,38 milliards de litres d'eau en un an ! L'équivalent de 1 000 piscines olympiques !



Défi N°2

Prends une douche

Une douche de 5 minutes consomme 2 à 4 fois moins d'eau qu'un bain.

→ **Ton défi** : pendant un an, remplace ton bain par une douche. Tu économiseras environ 30 000 litres d'eau. C'est le volume d'eau qu'un être humain boit en cinquante ans !



→ **Tu peux même augmenter ton score** : pense à couper l'eau lorsque tu te savonnes.



→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : vous économiserez 15 milliards de litres d'eau en un an ! L'équivalent de 4 000 piscines olympiques !

Apprends à recycler

Défi N°3



Installe un composteur à l'école

Dans la cantine d'une école primaire, où en moyenne 75 repas par jour sont servis, environ 120 g de déchets par repas et par enfant sont jetés. Soit 1,6 tonne pour une année scolaire.

→ **Ton défi** : propose à ton école d'installer un composteur pour recycler les restes de la cantine. En une année scolaire, il permettra de fabriquer 100 à 200 kg de compost : un engrais 100 % naturel !

→ **Tu peux augmenter ton score** : ne prends sur ton plateau que ce que tu es sûr(e) de manger.



→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : on peut imaginer que chaque école de France finira par produire son propre compost qui enrichira la terre du potager.

Défi N°4

Trie tes emballages

Chaque Français consomme en moyenne 60 litres de lait par an. Autant de briques alimentaires à recycler !

→ **Ton défi** : pendant un an, dépose tes briques de lait dans la poubelle des emballages recyclables. Elles serviront à fabriquer 12 rouleaux de papier toilette.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : achète de préférence des produits recyclés : papier toilette, cahiers, pull polaire...



→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : vous fabriquerez 6 millions de rouleaux de papier toilette recyclé ! On pourrait presque en offrir un à tous les écoliers de France !

Deviens écoconsommateur

Défi N°5

Ne mange pas de fraises en hiver

En hiver, il faut 5 litres de carburant pour transporter un kilo de fraises jusque dans nos assiettes.

Manger des produits de saison, cultivés près de chez soi, c'est moins de carburant et pas de serre à chauffer !

→ **Ton défi** : pas de fraises avant l'été prochain ! tu économiseras 5 litres de carburant, de quoi parcourir 100 km en voiture.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : préfère les produits issus de l'agriculture biologique, ils sont cultivés sans engrais chimique.



→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : vous économiserez 2,5 millions de litres de carburant ! Soit 25 allers-retours Paris-Hong Kong en avion !



Défi N°6

Fais un goûter zéro déchet

Le goûter de 4 enfants produit environ 80 grammes d'emballages. Leur fabrication nécessite de l'énergie et des ressources naturelles : du bois pour le carton, du pétrole pour le plastique...

→ **Ton défi** : prépare un goûter avec zéro emballage ! Au menu : des fruits, des tartines et de l'eau du robinet ou une orange pressée...

→ **Tu peux même augmenter ton score** : en pique-nique, évite les produits jetables, comme les assiettes et les gobelets en carton ou en plastique.



→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : vous économiserez 10 tonnes d'emballage ! De quoi remplir 10 conteneurs de déchets recyclables.

Fais le plein d'énergie !

Défi N°7

Éteins la télé

Un enfant de ton âge regarde la télé en moyenne deux heures par jour. Soit 160 watts dépensés.

→ **Ton défi** : éteins ta télé durant une semaine. Tu économiseras 1120 watts. De quoi éclairer un logement pendant une journée.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : ne laisse pas en veille tes appareils (ordinateur, téléphone portable...) : ils consomment quand même de l'électricité.



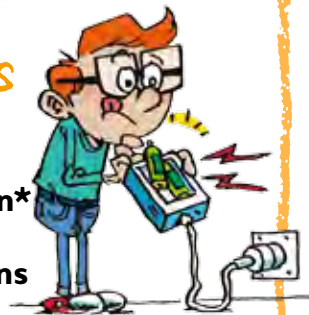
→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : vous économiserez 560 millions de watts. De quoi éclairer 1400 logements pendant un an !



Défi N°8

Utilise des piles rechargeables

La fabrication et l'utilisation* d'une pile rechargeable rejette jusqu'à 28 fois moins de gaz à effet de serre qu'une pile jetable.



→ **Ton défi** : remplace les 4 piles jetables de ton jouet préféré par des piles rechargeables. Si tu achetais des piles jetables, tu devrais les changer tous les 3 mois et donc, tu en jetterais 16 par an.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : dépose tes piles jetables usagées dans des bacs « spécial piles », présents dans certains magasins ou en déchetteries.

* Pour 1000 watts d'énergie produite.



→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : en un an, vous éviterez de jeter 8 millions de piles jetables !

Économise l'électricité

Défi N°9

Enfile un pull !

En hiver, si le chauffage est à 20 °C, baisse-le à 19 °C. Tu économiseras 7 % de ta consommation d'énergie.

→ **Ton défi** : à la maison, tu as un peu froid ? Enfile un pull au lieu de monter le chauffage. Au bout d'une heure, tu auras économisé en moyenne 70 watts.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : baisse au maximum le radiateur avant d'aérer une pièce. Mais ne l'éteins pas. Et ne laisse pas les fenêtres grandes ouvertes plus de 10 minutes.

→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : vous économiserez 35 millions de watts. De quoi chauffer 3 maisons pendant un an !



Défi N°10

Pose un couvercle sur ta casserole

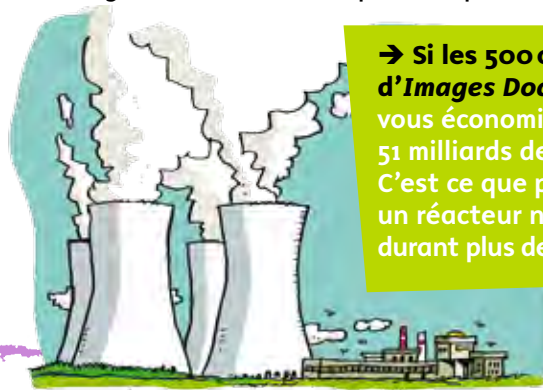
Poser un couvercle sur une casserole permet de chauffer son contenu plus vite. Cela divise par quatre la consommation d'énergie des plaques de cuisson.



→ **Ton défi** : dis à tes parents de poser un couvercle sur les casseroles à chaque utilisation. Vous économiserez ainsi 102 000 watts par an.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : ne mets pas de plats chauds ou tièdes dans le réfrigérateur. Sinon, il dépensera plus d'énergie.

→ **Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font** : vous économiserez 51 milliards de watts. C'est ce que produit un réacteur nucléaire durant plus de deux jours !



Évite de polluer en voiture



Défi N°11



Éteins la clim

Quand elle fonctionne, la climatisation augmente, de 6 à 20 %, la consommation de carburant d'un véhicule.

→ **Ton défi** : ne demande pas au conducteur de mettre en marche la climatisation dans la voiture (sauf en cas de très grosse chaleur). Sur un trajet de 100 km, tu économiseras jusqu'à 1 litre de carburant. De quoi rouler 20 km de plus.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : fais du covoiturage ! Tu vas au club de foot en voiture ? Propose à tes parents d'accompagner un ou deux copains.



→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : vous économiserez 500 000 litres de carburant. L'équivalent de 700 voitures roulant pendant un an !

Défi N°12

Prends le bus

Un bus peut transporter autant de passagers que 40 à 50 voitures.



→ **Ton défi** : prends le bus, au lieu de la voiture, pour aller à l'école. Tu consommeras 36 litres d'essence de moins par année scolaire.

→ **Tu peux même augmenter ton score** : pour aller au bureau, si tes parents remplaçaient la voiture par le vélo ? Le coût de 4 pleins d'essence leur permettra d'acheter un vélo neuf !



→ Si les 500 000 lecteurs d'Images Doc le font : vous économiserez 8 millions de litres d'essence. L'équivalent de la quantité d'essence nécessaire pour 16 000 voitures pendant un an !

Le Quiz

Es-tu devenu(e) incollable sur les économies d'énergie ? Réponds à ce quiz pour le vérifier.

1 Pour faire sa toilette, il vaut mieux :

- A. prendre une douche de 5 minutes
- B. se brosser les dents dans son bain
- C. nager dans une piscine olympique

2 Où déposes-tu ta brique de lait vide ?

- A. dans le jardin potager de l'école
- B. dans le composteur
- C. dans la poubelle des emballages recyclables

3 Lequel de ces fruits se mange en automne ?

- A. la fraise
- B. la pomme
- C. la nectarine

Solutions : 1A ; 2C ; 3B ; 4B ; 5C ; 6A.

4 Pour limiter ta consommation d'électricité :

- A. tu coupes le son des pubs à la télé
- B. tu évites d'allumer la télé
- C. tu prends ton goûter devant la télé

5 Chez toi, tu as un peu froid :

- A. tu te plains
- B. tu mets à fond le chauffage
- C. tu enfiles un pull

6 Qu'est-ce qui consomme le moins d'essence par passager ?

- A. un trajet en bus
- B. un trajet en voiture
- C. deux trajets en voiture