

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

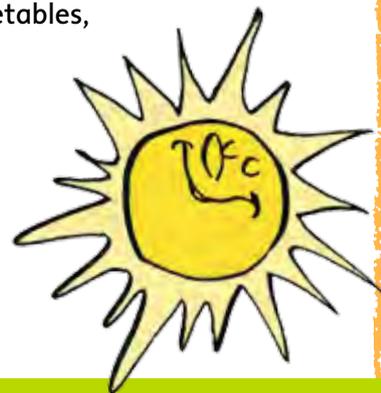
### Utilise des piles rechargeables

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

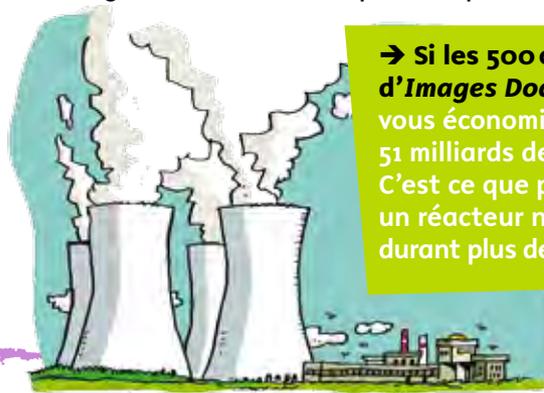
Poser un couvercle sur une casserole permet de chauffer son contenu plus vite. Cela divise par quatre la consommation d'énergie des plaques de cuisson.



→ **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