

Guide des bons gestes pour la Planète

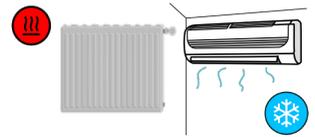
 Adapei 35
Les papillons blancs



Résumé des sujets

Page 4 – Pourquoi faire les bons gestes ?

Page 5 – Le chauffage et la climatisation



Page 6 – La lumière



Page 7 – L'eau



Page 8 – Les appareils électriques



Page 9 – L'informatique



Page 10 – La nourriture



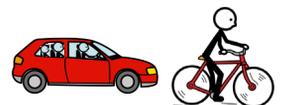
Page 11 – Le papier



Page 12 – Les déchets



Page 13 – Les transports



Page 14 – Challenge Planète Adapei 35



Page 15 – Documents et vidéos



Pourquoi faire les bons gestes ?

La planète Terre, c'est notre lieu de vie

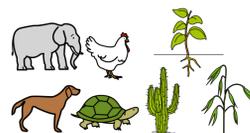


Nous avons besoin des ressources de la planète pour vivre

Les ressources, c'est les sols, l'eau,



les animaux et les plantes



Nous, les hommes et les femmes,

faisons des mauvais gestes pour la planète



Nous participons au réchauffement de la planète



Le réchauffement, c'est les températures qui augmentent

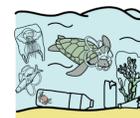
Nous participons à la disparition des plantes et des animaux



Nous participons à la pollution de l'eau et des sols



La pollution, c'est par exemple des déchets sur la plage



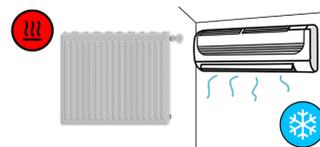
les gaz rejetés par les voitures



Tous les jours, nous pouvons faire les bons gestes pour protéger la planète Terre



Le chauffage et la climatisation



À savoir

Le chauffage, c'est la moitié de nos consommations d'énergie



L'énergie, c'est l'électricité, le gaz

Baisser le chauffage,
c'est réduire sa consommation d'énergie



19°C, c'est la température conseillée à la maison



Les bons gestes pour la planète

Je baisse le chauffage quand je sors de la salle



J'éteins les radiateurs quand les fenêtres sont
ouvertes



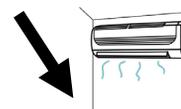
Je ferme les portes des salles peu chauffées



Je ferme les rideaux pendant la nuit
pour garder la chaleur dans la salle



Je baisse l'utilisation de la climatisation



La lumière



À savoir

La lumière utilise de l'électricité



Bien utiliser la lumière permet de faire des économies

Les bons gestes pour la planète

J'éteins les lumières quand je quitte une salle



J'éteins les lumières quand il fait jour

J'ouvre les rideaux pour faire entrer la lumière du soleil



Je recycle les ampoules dans le bac à ampoules



L'eau



À savoir

Une personne française utilise 143 litres d'eau par jour

Nous utilisons l'eau pour cuisiner,

Pour se laver,

Pour faire la vaisselle,

Pour laver les vêtements,

Pour aller aux toilettes.



Les bons gestes pour la planète

Je prends des douches,

Je prends moins de bains



J'essaie de faire ma **douche en 5 minutes**



J'éteins l'eau quand je mets le savon



Sur les toilettes, il y a deux boutons différents
un grand bouton pour avoir beaucoup d'eau,

le petit bouton pour avoir moins d'eau



Les appareils électriques



À savoir

A la maison, nous avons beaucoup d'appareils électriques

Un frigo,

Une machine à laver pour le linge,

Un four micro-onde,

Un aspirateur,

Le matériel informatique (téléphone, télévision)

Les appareils électriques utilisent beaucoup d'énergie



Les bons gestes pour la planète

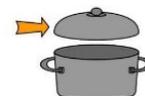
Si mon appareil est chargé, **je débranche le chargeur**



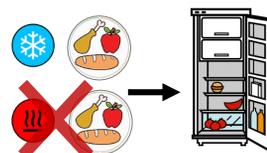
Je démarre mon lave-linge ou mon lave-vaisselle
quand il est **plein**



Je mets un couvercle sur mes casseroles pour
cuisiner



Je laisse refroidir mon plat avant de le mettre au frigo



L'informatique

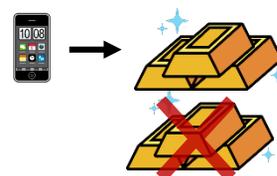
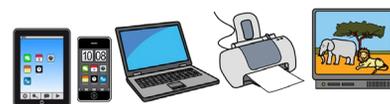
À savoir

Nous avons beaucoup de matériel informatique
Tablette, téléphone, ordinateur, imprimante, télévision

Le matériel informatique utilise beaucoup d'électricité

Par exemple, un mail envoyé à une personne,
c'est comme une ampoule allumée pendant une heure

Pour faire un matériel informatique,
nous utilisons des matériaux difficiles à trouver
Ces matériaux vont disparaître



Les bons gestes pour la planète

Si je n'utilise pas mon ordinateur,
j'éteins mon ordinateur

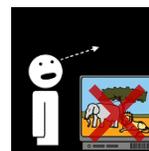
Je n'envoie pas trop de mails

Je supprime mes mails et mes documents pas utiles sur
mon ordinateur

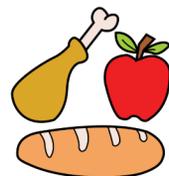
J'éteins la télé quand je ne regarde pas

Je garde longtemps mon matériel informatique

Je recycle mon matériel informatique
quand il ne fonctionne plus



La nourriture

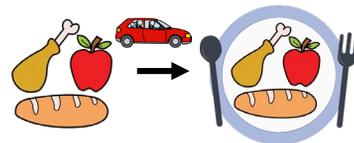


À savoir

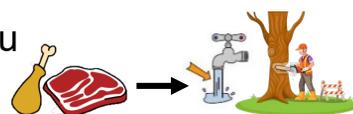
1 aliment sur 3 est jeté



Notre nourriture fait beaucoup de kilomètres avant d'arriver dans notre assiette



Pour faire de la viande, il faut beaucoup d'eau
Nous coupons des arbres, l'espace de vie des animaux



Le rot des vaches rejette un gaz qui réchauffe la planète



Les bons gestes pour la planète

Je prends la **bonne quantité de nourriture** pour ne pas jeter de nourriture



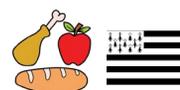
Je **diminue** mes repas avec de la **viande**



Je mange de la **nourriture locale**

Local, c'est à côté de ma maison

Par exemple, en Bretagne



Je mange de la **nourriture de saison**

Par exemple, la saison des fraises et des tomates, c'est l'été



Je recycle mes déchets alimentaires



Le papier



À savoir

Nous utilisons beaucoup de papier

Il faut couper des arbres pour faire du papier



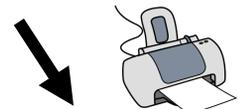
Le papier peut se recycler 7 fois



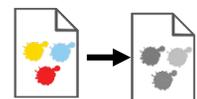
A l'Adapei 35, plusieurs ESAT trient le papier ou les journaux pour le recycler

Les bons gestes pour la planète

J'imprime moins de documents



J'imprime en noir et blanc



J'utilise le papier des deux cotés



Je recycle le papier



Je recycle les cartouches d'encre



Les déchets



À savoir

Acheter moins, c'est moins jeter

Chaque année en France, nous jetons 350 kilogrammes de déchets



Les bons gestes pour la planète

Je garde mes objets le plus longtemps possible



Si un objet est cassé,
je répare mon objet



Je bois l'eau du robinet pour **diminuer l'utilisation de bouteilles en plastique**



Je réfléchis pour acheter un objet si j'ai besoin



Je peux acheter des **objets d'occasion**

Un objet d'occasion, c'est un objet qui a déjà été utilisé



Je recycle mes déchets

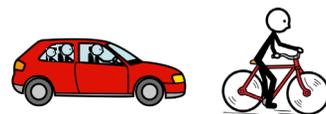


Je peux télécharger le « Guide du tri de Citéo », une application qui m'aide à connaître la bonne poubelle pour mon déchet

 Téléchargez le Guide du tri



Les transports

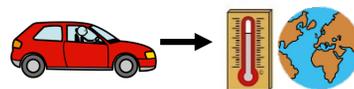


À savoir

Beaucoup de personnes se déplacent seules en voiture



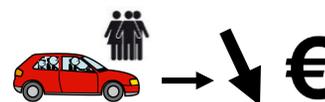
Les déplacements en voiture, ça rejette un gaz qui réchauffe la planète



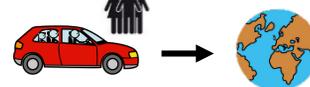
Le covoiturage, c'est partager ma voiture avec d'autres personnes



Le covoiturage, c'est des économies



Le covoiturage, c'est mieux pour la planète



Utiliser les transports en commun ou le vélo, c'est mieux que la voiture pour notre planète



Les bons gestes pour la planète

J'essaie de prendre le **train, le bus, le métro**
ou le **vélo** pour me déplacer



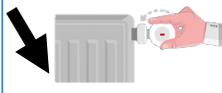
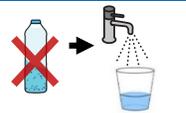
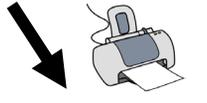
J'essaie de faire du **covoiturage**,
je partage ma voiture



Challenge Planète Adapei 35

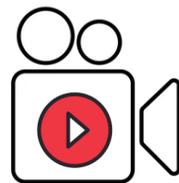
Vous faites une croix dans le tableau pour chaque action faite



J'essaie de prendre le bus, le métro ou le vélo pour me déplacer		<input type="checkbox"/>
J'essaie de faire ma douche en 5 minutes		<input type="checkbox"/>
J'éteins les lumières quand je quitte une salle		<input type="checkbox"/>
Si mon appareil est chargé, je débranche le chargeur Par exemple avec un téléphone portable		<input type="checkbox"/>
Je baisse le chauffage quand je sors de la salle		<input type="checkbox"/>
Je prends la bonne quantité de nourriture pour ne pas jeter de nourriture		<input type="checkbox"/>
Je recycle mes déchets		<input type="checkbox"/>
Je bois l'eau du robinet pour diminuer l'utilisation de bouteilles en plastique		<input type="checkbox"/>
J'imprime moins de documents J'utilise le papiers des deux cotés		<input type="checkbox"/>
Il y a un site internet pour le « Challenge Planète Adapei » Il faut scanner ce QR code. J'écris mes actions sur le site internet du challenge et je lis les actions des autres		<input type="checkbox"/>

Cette fiche est écrite en Facile À Lire et à Comprendre. Le Facile À Lire et à Comprendre est une méthode qui rend les informations accessibles à tous. Fiche en Facile À Lire et à Comprendre réalisée avec Sandrine BIZEUL. Fiche mise à jour en Octobre 2022.
© Logo européen Facile à lire: Inclusion Europe.

Documents et vidéos



J'essaie de faire ces bons gestes tous les jours
Je parle de ces bons gestes
à mes amis, à ma famille, à mes collègues



Je scanne les QR codes pour voir les documents
et les vidéos



Je fais le [jeu sur les bons gestes pour la planète](#) à imprimer



Je fais le [jeu sur le tri des déchets](#) à imprimer



Je fais le quiz sur le gaspillage alimentaire :

- [Quiz à imprimer](#)
- [Quiz sur le téléphone](#)



Je regarde des [vidéos sur la Planète](#)



Je fais des [affiches pour parler des bons gestes](#)



Merci



Georgette ANGOT

Agent de Blanchisserie
Utopi Dol de Bretagne



Jessica BERHAULT

Agent de Blanchisserie
Utopi Dol de Bretagne



Julien CARIOU

Agent de Conditionnement
Utopi Dol de Bretagne



Maxime LETUE

Résident
SAJ FV Les Estuaires



Julien GRIMAULT

Agent de Conditionnement
Utopi L'Hermitage



Fabrice MARZIN

Agent Atelier de façonnage
Utopi Cesson-Sévigné



Sandrine BIZEUL

Agent de Sous-Traitance
Utopi St Jacques



Louis VALLÉE

Agent de restauration
Utopi St Jacques