

# Guide de l'éco-enquêteur à la maison



ACT'EE  
CUBE  
écoles





Challenge Climat & Usage

# Guide de l'éco-enquêteur à la maison

Conception

Cerema

Réalisation des kits

Eqwergy

Version

Mars 2022

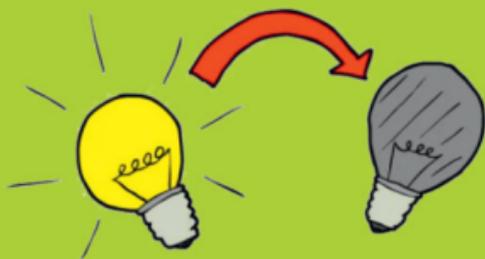
Illustrations

Page 1 - Léa Pfister

Pages suivantes : libres de droit



**TON ETABLISSEMENT SCOLAIRE PARTICIPE  
A ACTEE CUBE.ÉCOLES, LE DEFI D'ECONOMIE  
D'ENERGIE !**



**AVEC L'ENSEMBLE DE LA COMMUNAUTE  
SCOLAIRE, TU VAS POUVOIR REFLECHIR  
A DES **ACTIONS** TRES SIMPLES POUR  
EVITER DE CONSOMMER TROP **D'ENERGIE.****

**ET CHEZ TOI, COMMENT ÇA SE PASSE ?**

**POURQUOI NE PAS APPLIQUER LES PRINCIPES  
DE ACTEE CUBE.ÉCOLES DANS TA FAMILLE  
POUR DEVENIR L'AMBASSADEUR DES  
ECONOMIES D'ENERGIE « A LA MAISON » ?**

**TU AURAS BESOIN :**

- **DE LA GRANDE CURIOSITÉ DES EXPLORATEURS,**
- **DE LA CAPACITÉ D'ANALYSE DES CHERCHEURS,**
- **DE L'ESPRIT D'ADAPTATION DE TOUS LES ANIMAUX,**
- **...DE TOUTE LA FAMILLE (NOUS SOMMES UNE EQUIPE !),**
- **DU KIT ÉLÈVE DISTRIBUÉ DANS LE CADRE DU CHALLENGE,**
- **ET DE CE LIVRET : LA CARTE AU TRÉSOR POUR CHERCHER TOUS LES GASPILLAGES !**

**À L'ACTION !**

# La maison



## Le soleil

- En hiver* : je profite de la lumière du jour et j'éteins toutes les lumières inutiles.
- En été* : je ferme les stores extérieurs (si j'en ai) et les fenêtres pour limiter les apports de chaleur.

## Le chauffage et la climatisation

- En hiver* : s'il fait trop froid dehors, je ferme bien les portes et les fenêtres.
- En été* : s'il y a la climatisation, je veille à ce que la température choisie ne soit pas trop inférieure à la température extérieure.

## On enquête avec toute la famille :

- Purgeons-nous les radiateurs à eau avant de les remettre en route ?
- Les grilles d'entrée d'air et les bouches d'extraction sont-elles nettoyées régulièrement ?
- Si nous mettons la main en bas des portes donnant sur l'extérieur (ou sur un local non chauffé) sentons-nous l'air froid qui passe ? **Oui** ? On colle un joint d'isolation tout de suite !



# Le salon

## Électricité

- Je repère les appareils en veille et je débranche ceux qui sont inutilisés (écrans et chargeurs inclus).
- Il y a des multiprises à interrupteur, j'éteins en un clic les appareils qui fonctionnent ensemble (TV, Home Cinéma, console de jeux et ordinateur fixe ou portable, imprimante...).

## Chauffage

- Je vérifie qu'il n'y a rien devant ou sur les radiateurs
- Il y a de la poussière sur les radiateurs

➔ **Enlevons-la !**

# Éclairage

- J'utilise une lampe d'appoint quand je n'ai pas besoin d'éclairer toute la pièce.
- J'éteins systématiquement en sortant.



## On expérimente avec toute la famille

Quelle est la température de la pièce ?.....°C

Si la température est jugée confortable pour toute la famille, essaie le **défi** suivant : baisse le chauffage d'un degré tous les 4 jours, en vérifiant avec le **thermomètre du kit**.

Interroge régulièrement ta famille pour connaître son confort et savoir jusqu'où vous pouvez baisser la température de chauffage. N'oubliez pas de mettre des pulls !

# Les chambres

## Électricité

Il y a des multiprises à interrupteur, j'éteins en un clic les appareils qui fonctionnent ensemble.

## Je demande à toute la famille :

Désactivez-vous les fonctionnalités qui consomment beaucoup sur les smartphones (bluetooth, localisation...) lorsque vous n'en avez pas besoin ?

Les téléphones sont-ils en mode avion pendant la nuit ?

Le téléphone charge-t-il toute la nuit ?



➔ Débranchons-le

# Chauffage

- Je vérifie qu'il n'y a rien devant ou sur les radiateurs.
- Je vérifie que les radiateurs sont dépoussiérés régulièrement.
- La nuit, je privilégie une chambre fraîche et une bonne couette.
- Quelle est la température de la pièce ?.....°C



# Éclairage

- J'utilise une lampe d'appoint quand je n'ai pas besoin d'éclairer toute la pièce.
- J'éteins systématiquement en sortant.

## Tu y as déjà pensé ?

- J'ai besoin d'une lumière pour dormir  
➔ J'utilise une veilleuse plutôt qu'une lampe de chevet
- J'aère 5 mn le matin pour renouveler l'air



# La salle de bain

## Eau

- Je prends des douches qui durent le temps d'une chanson (ou j'utilise un sablier).
- J'utilise autant que possible de l'eau froide pour me laver les mains, me brosser les dents et me doucher (utiliser de l'eau chaude c'est consommer de l'énergie pour la chauffer !).
- Je récupère l'eau froide qui coule du robinet pour arroser mes plantes, en attendant que l'eau chaude n'arrive.

Je prends une douche plutôt qu'un bain (*une douche de 5 minutes c'est environ l'énergie pour faire fonctionner son frigo pendant 2 jours*)

## Chauffage

Je vérifie qu'il n'y a rien devant ou sur les radiateurs, sauf s'il s'agit d'un sèche serviettes intégré.

## Éclairage

J'éteins systématiquement en sortant.

## Je le propose en famille !

Vous savez ce qu'est un **mousseur** ?

Le mousseur de robinet est utilisé afin **de diminuer la quantité de l'eau s'écoulant du robinet.**



Ce petit dispositif permet de **diviser par 3 la consommation** d'eau sans réduire le confort d'utilisation !

➔ Et si on le mettait sur tous les robinets ?

# La cuisine



## Eau

J'utilise l'eau froide pour me laver les mains et rincer la vaisselle

Je mets le mode éco sur le lave-vaisselle

### *Aux parents :*

Je n'oublie pas de mettre un couvercle pour la cuisson des aliments

## Chauffage

Je vérifie qu'il n'y a rien devant ou sur les radiateurs

J'enlève la poussière sur les radiateurs

Quelle est la température de la pièce ? .....°C

# Électricité

- Je débranche les appareils que je n'utilise pas
- J'installe des multiprises à interrupteur pour éteindre en un clic tous les petits appareils (grille-pain, bouilloire...)
- Je réfléchis avant d'ouvrir le réfrigérateur et je ne laisse pas la porte ouverte trop longtemps



## Éclairage

- J'éteins la lumière en sortant de la pièce

## Je le propose en famille !

➔ Je teste les connaissances de ma famille en jouant au jeu de cartes du kit !

# Pour aller plus loin

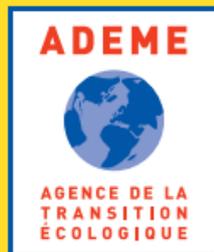
**France Rénov**

<https://france-renov.gouv.fr/>



**France  
Rénov'**

Le service public pour mieux  
rénover mon habitat



**l'ADEME**

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/economies-denergie>



Challenge Climat & Usage

Pour avoir plus d'informations sur le challenge et ce qui se fait dans les écoles inscrites, n'hésite pas à visiter le site :

**[cube-ecoles.org](https://cube-ecoles.org)**

et à suivre Cube Planète sur Facebook et Instagram



# Contrat d'engagement familial

Tu peux remplir ce formulaire et le faire signer par ta famille !



Challenge Climat & Usage

La famille ..... s'engage à devenir ambassadrice de l'énergie en respectant les bons gestes suivants, repérés avec Cube.Écoles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date et signature  
des membres de la famille :