

# LA RÈGLE DES 5R



# LA RÈGLE DES 5R

CYCLE 3

Donne le nom de chacun des 5 R et donne un exemple:



R \_\_\_\_\_

→ Exemple : \_\_\_\_\_



R \_\_\_\_\_

→ Exemple : \_\_\_\_\_



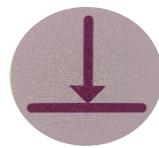
R \_\_\_\_\_

→ Exemple : \_\_\_\_\_



R \_\_\_\_\_

→ Exemple : \_\_\_\_\_



R \_\_\_\_\_

→ Exemple : \_\_\_\_\_

port à l'énergie, transformation des comportements, gestes (éco) gagnants, décarbonation industrie, mesures de sobriété, recherche & innovation...  
La communauté urbaine de Dunkerque est en action !  
Vous aussi, passez à la transformation !



# L'ÉNERGIE : L'HIVER AU CHAUD

# L'ÉNERGIE

Donne deux exemples de gestes que tu peux adopter, à la maison, pour limiter la consommation de chauffage ?

# LES DÉPLACEMENTS



The exhibit is a red display board with various sections and a cartoon character.

**JE ME DÉPLACE AUTREMENT & j'y gagne !**

**L'INTERMODALITÉ AU CŒUR**

La CUD propose de nombreuses solutions de mobilité douce pour se déplacer facilement, tout en faisant des économies et en préservant la planète. Et puis, c'est bon pour la santé !

Des lignes de train régulières pour accéder au territoire

2 aires de covoiturage & des parkings relais en périphérie des villes

Des parkings sécurisés en périphérie des villes

Un réseau de 22 bus 100% gratuit

**PLACE À LA CULTURE VÉLO ET MARCHE À PIED**

Des itinéraires sécurisés, continus et confortables

253 km d'infrastructures cyclables dont 62% de pistes et voies réservées

2 véloroutes : la Véloroute Euro/Euroroute 4 et la Véloroute des Flandres

**DES SERVICES POUR FAVORISER L'USAGE**

**PLAN MARCHE !**

Pétonnisation, élargissement des trottoirs, développement des espaces piétons et des zones apaisées, développement du vélo en ville...

**RECYCLO**

Prêt de vélos recommandés aux étudiants, aux jeunes et adultes qui en ont besoin.

**ÉCO-VÉLO**

Prêt de vélos électriques ou cargo pendant un mois pour tester un modèle avant d'acheter.

**JE PROFITE DE LA PRIME VÉLO**

Aide de 90 à 150 € pour l'acquisition d'un vélo neuf suivant conditions.

plus d'infos : [www.dkbus.com](http://www.dkbus.com)

**TOI AUSSI TU PEUX AGIR !**

Et si tu commençais ta journée par un trajet à vélo ou à pied pour aller à l'école !

**LE CARBONOMETRE DES TRANSPORTS**

**JOUER**

# LES DÉPLACEMENTS

Au quotidien, quel moyen de transport utiliser pour limiter son empreinte carbone ?

- Pour aller à l'école, je privilégie : .....
- Pour aller à la plage ou en centre-ville, je privilégie : .....
- Pour rendre visite à ma famille, qui habite à plus de 70Km de chez moi, je privilégie : .....

# L'ALIMENTATION

**JE MANGE + SAIN  
ET + ÉCOLOGIQUE  
Sans dépenser plus !**

Produire, transformer, distribuer, manger, cultiver, aider...

La Communauté Urbaine de Dunkerque accompagne les habitants avec un projet alimentaire territorial et de nombreuses actions pour une meilleure alimentation !

**REMETTRE CE QUE L'ON MANGE LÀ OÙ L'ON VIT**

- Soutien des fermes urbaines (Grande-Synthe, Gravelines...)
- Potagers en pied d'immeubles.
- Plantation d'arbres fruitiers en ville.
- Participation aux événements (fête paysanne, Jard'In Bart, Ferme en ville).

**DÉVELOPPER LES CIRCUITS COURTS ALIMENTAIRES DE PROXIMITÉ POUR CRÉER DE L'EMPLOI LOCAL**

**ACTIVITÉ AGRICOLE DU TERRITOIRE**

82 ha de culture biologique  
Une trentaine d'exploitations commercialement en circuits courts et de proximité.

**BÉNÉFICE D'UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ**

Accompagnement, prévention, écoute, soutien

Espace Santé du Littoral : [www.espacesanteulittoral.org](http://www.espacesanteulittoral.org)

**JE PRIVILÉGIE DES PRODUITS DE SAISON... ET LOCAUX**

J'achète local et à meilleur prix auprès des 45 producteurs locaux, sur les marchés de la métropole ou dans les fermes du territoire.

**JE CUISINE MAISON**

Une alimentation saine commence dans la cuisine !

Je prépare des repas faits maison, à partir base de produits frais non transformés.

Je réduis ma consommation de viande, en augmentant la part des protéines végétales, notamment des légumineuses.

**JE RANGE \* MON FRIGO !**

Les dates les + courtes devant !

**La Date Limite de Consommation (DLC)**

- = La date de limite impérative.
- = Au-delà, le produit ne doit pas être consommé (les produits frais par exemple).

**La Date de Durabilité Minimale (DDM)**

- = À consommer de préférence avant le.
- = Au-delà, le produit peut perdre en qualité mais sans risques pour la santé (produits secs, boîtes de conserves par exemple).

**J'ACHÈTE EN VRAC**

J'utilise mes propres contenants, j'achète la juste quantité, donc je gère mieux mon budget et je gaspille moins, voire plus du tout !

**JE CULTIVE MON JARDIN**

- Un carré potager sur le balcon pour avoir du frais à portée de main !
- Profitez des jardins familiaux ou partagés mis en place dans certaines communes.
- Et en saison, pourquoi ne pas découvrir la cueillette sauvage ou à la ferme ? Une façon de manger sain, pas cher, et anti-gaspi !

**LE CARBONOMÈTRE  
DE L'ALIMENTATION**

**JOUER**

# L'ALIMENTATION

Quels sont les 5 gestes à adopter pour manger plus sain et plus écologique ?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

# LES DÉCHETS

**JE TRIE MIEUX & je réduis mes déchets**

Composter, réutiliser, recycler, réparer, donner... La Communauté Urbaine de Dunkerque a mis en place différents dispositifs éco-gagnants pour inciter à jeter moins et trier mieux.

**JE RÉPARÉ**  
Je profite des conseils et de l'aide des animateurs des 9 Repair cafés du territoire pour réparer mes objets cassés.

**JE COMPOSTE**  
Je composte mes déchets de cuisine et du jardin. J'enrichis ensuite mes plantes et mon jardin grâce à la matière récoltée !

**J'ACHÈTE EN VRAC**  
J'utilise mes propres contenants, j'achète la juste quantité, donc je gère mieux mon budget et je gaspille moins, voire plus du tout !

**JE BÉNÉFICIE D'AIDES POUR LA RÉCUPÉRATION DES EAUX**  
+ d'infos : [www.jejettemoins-dk.fr](http://www.jejettemoins-dk.fr)

**JE PASSE AU MULCHING !**  
Je ne jette plus ma tonte de pelouse, j'enrichis mon sol.

**LE CARBONOMÈTRE DES DÉCHETS**  
**JOUEZ**

**LES SACS DE COULEURS POUR LE TRI SÉLECTIF !**

Quel sac poubelle pour quel déchet ?

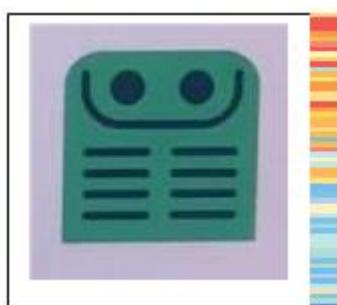
JAUNE	VERT	NOIR
Tous les emballages et les papiers se trient (sauf papier journal)	Déchets alimentaires le jus, les fruits et légumes	Le reste !
Emballages en métal	Emballages en plastique	Emballages en verre
Emballages en carton	Emballages en plastique	Emballages en plastique
Emballages en plastique	Emballages en plastique	Emballages en plastique

**TOI AUSSI TU PEUX AGIR !**

Toi aussi tu peux trier les déchets, ce n'est pas que pour les parents ! Et tu peux éviter le gaspillage alimentaire facilement en commençant par finir ton assiette !

# LES DÉCHETS

Relie chaque déchet à la poubelle dans laquelle il doit être jeté.



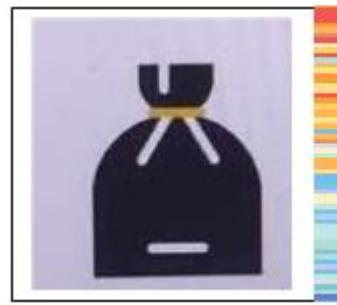
Bouteilles, pots,  
bocaux en verre



Déchets alimentaires  
(Je peux aussi composter)

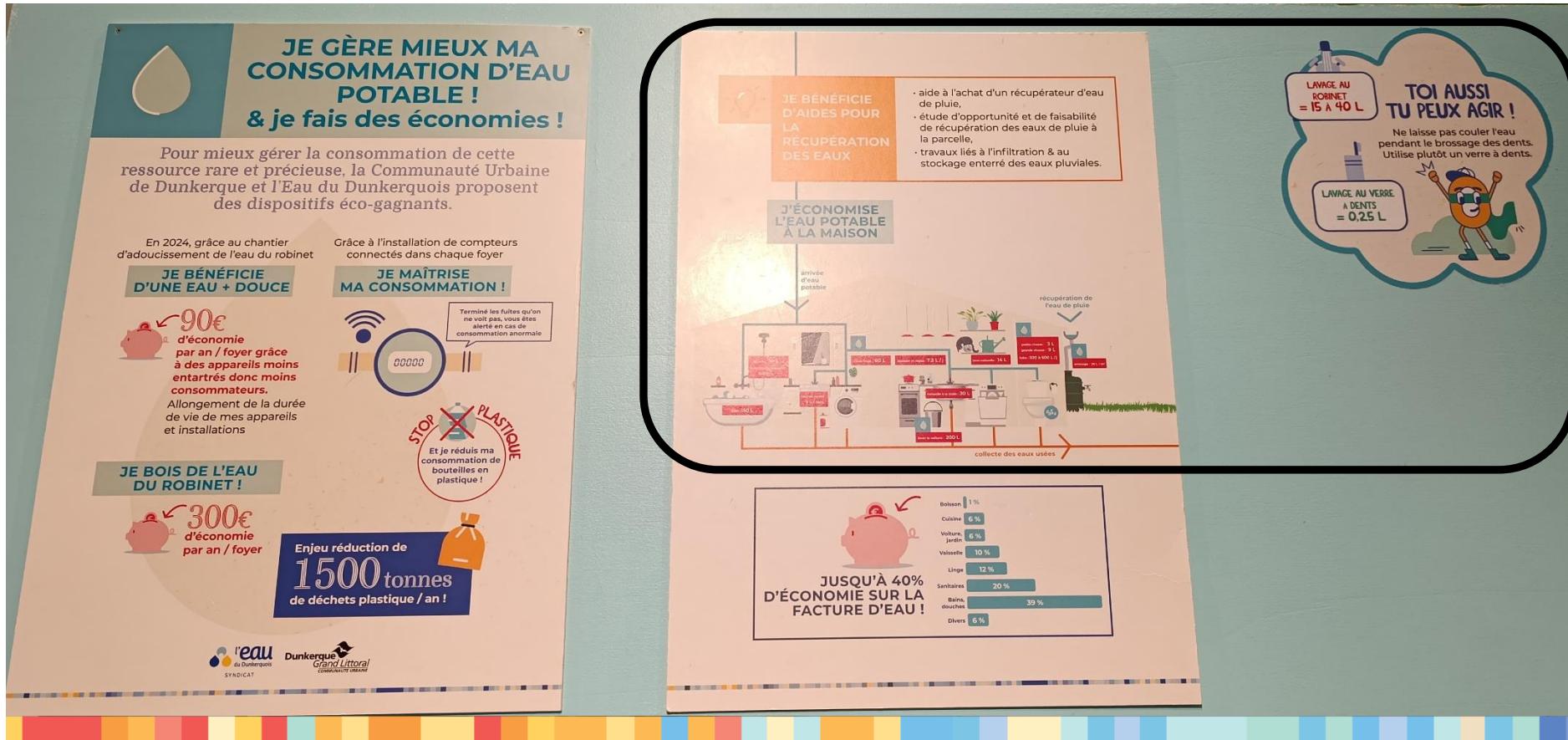


Tous les emballages  
et les papiers se trient  
(Sales mais bien vidés)



Le reste

# L'EAU



# L'EAU

**Calcule** combien d'eau est économisée quand :

• Je ferme le robinet pendant que je me brosse les dents.

---

• Je prends une douche plutôt qu'un bain.

---

• La vaisselle est mise au lave-vaisselle plutôt que lavée à la main.

---

# LA POLLUTION



# LA POLLUTION

La pollution de l'air a des effets sur notre santé.

Indique quelles parties de notre corps sont touchées par cette pollution :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_