

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
portements, gestes (éco) gagnants, décarbonation
industrie, mesures de sobriété, recherche &
vation...
communauté urbaine de Dunkerque est en action !
s aussi, passez à la transformation !



J'OPTIMISE MON LOGEMENT & je réduis ma facture énergétique !

Le programme éco-habitat accompagne les habitants de la CUA dans la rénovation énergétique, réhabilitation, adaptation de leur logement.

ET SI JE PASSAIS À LA DOUCHE CONNECTÉE ?

Des communes de douche installées qui permettent de limiter vos pertes de chaleur et de réduire la consommation du fluide thermique (chauffage) et de passer en rouge, sans même de régler l'eau !

JE PASSE AU CHAUFFAGE INTELLIGENT

Grâce à un pilotage via application mobile, régulez et optimisez le chauffage, pièce par pièce en un clic. Et concrètement, en cas de demande électrique trop forte, la consommation se va automatiquement de chauffe pourra être coupée quelques minutes. Oui, vous allez participer à l'effort collectif sans même vous en rendre compte ! Pour le chauffage au gaz, optez pour un thermostat afin d'optimiser votre consommation.

JE REVENDS MES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE !

Ordez au certificat d'économie d'énergie (CEE) mis en place par l'état. Travaux d'économie d'énergie transformés en CEE CUAAC. Rapports sur le site dédié. Réaliser des économies d'énergie ça rapporte !

JE RENOVE MON LOGEMENT

Si vous êtes propriétaire, la CUA accompagne vos projets de rénovation avec à minima 35% d'économie d'énergie.

4 ASTUCES POUR PASSER L'HIVER AU CHAUD

1. Changez les écoulements de l'habitat pour éviter les pertes de chaleur.
2. Améliorez l'étanchéité de votre toit.
3. Réglez le thermostat à 19°C la nuit et 21°C le jour.
4. Réglez le thermostat à 19°C la nuit et 21°C le jour.

Prenez du télérégulateur et chauffez votre eau grâce au ballon à eau chaude. Équipez votre projet !

JE BÉNÉFICIE DE CONSEILS TECHNIQUES

Accompagnement des propriétaires par un conseiller "habitat" (diagnostic, identification des travaux à réaliser, aides et solutions de prêts, choix des entreprises). Aides financières selon conditions. Pour en savoir plus, le guide unique de l'habitat : 0 800 283 675.

JE CALCULE LE POTENTIEL SOLAIRE DE MA TOITURE

LE CARBONOMETRE DU LOGEMENT

JOUEZ

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




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 commercialisent en circuits courts et de proximité.





BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ


Accompagnement, prévention, écoute, soutien
- 03 20 55 11 00
Espace Santé du Littoral : www.espacesantedulittoral.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 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 CARBONOMETRE
DE L'ALIMENTATION
JOUER

L'ALIMENTATION

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

1.

2.

3.

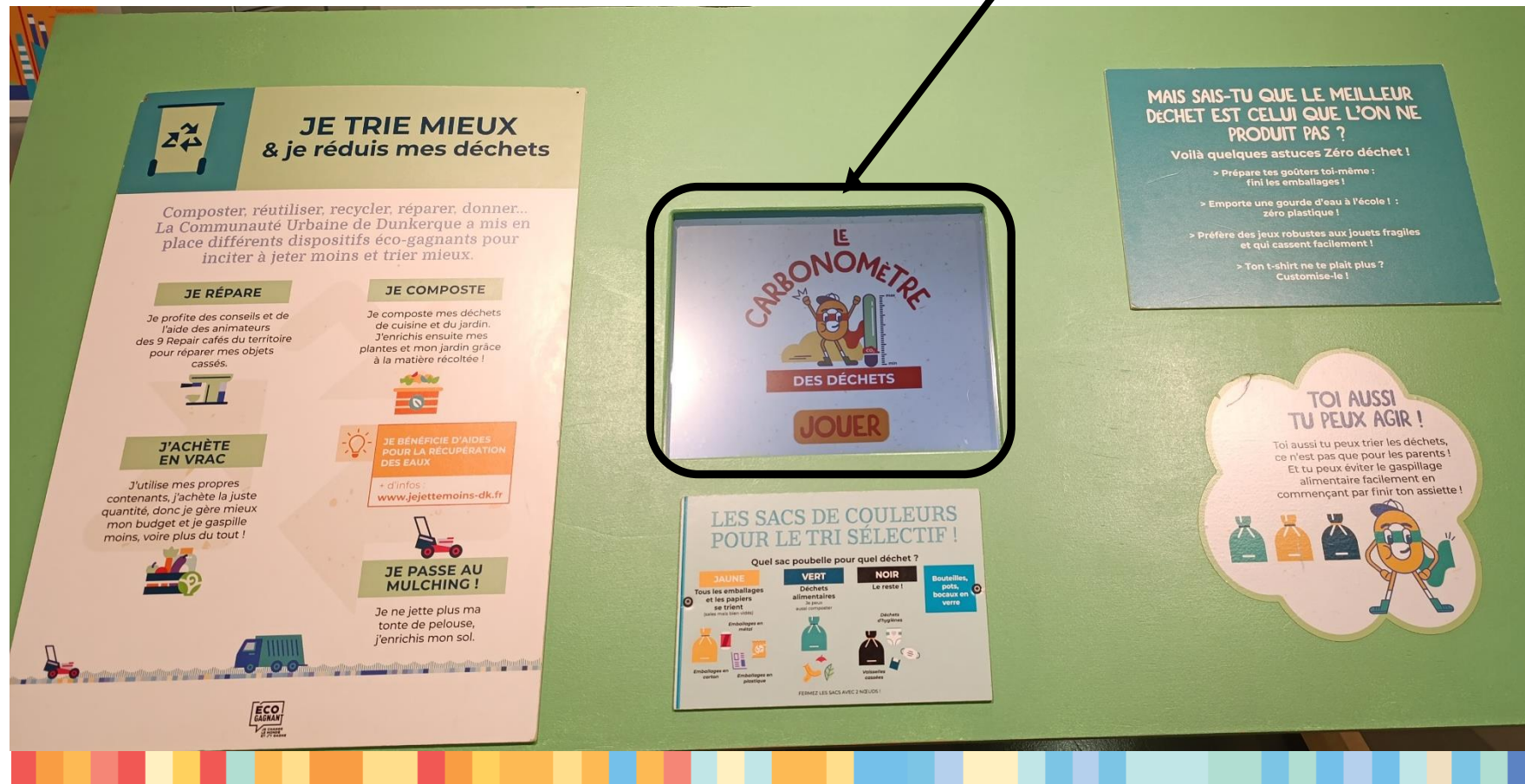
4.

5.

LES DÉCHETS

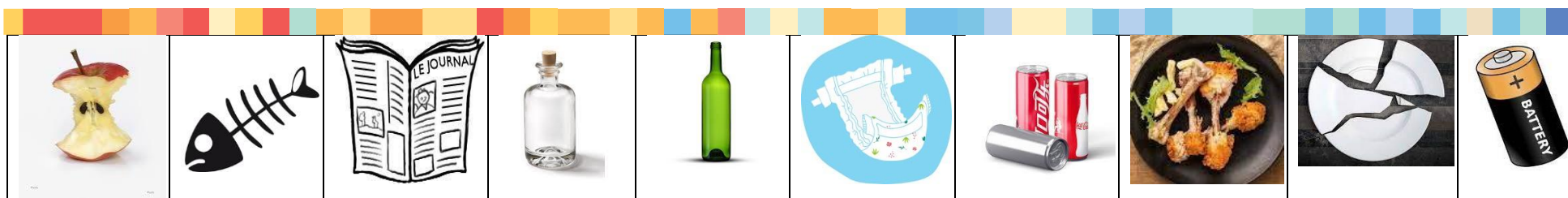
Jeu sur écran

Le carbonomètre
des déchets



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

JE GÈRE MIEUX MA CONSOMMATION D'EAU POTABLE ! & je fais des économies !

Pour mieux gérer la consommation de cette ressource rare et précieuse, la Communauté Urbaine de Dunkerque et l'Eau du Dunkerquois proposent des dispositifs éco-gagnants.

En 2024, grâce au chantier d'adoucissement de l'eau du robinet

Grâce à l'installation de compteurs connectés dans chaque foyer

JE BÉNÉFICIE D'UNE EAU + DOUCE

90€ d'économie par an / foyer grâce à des appareils moins entartés donc moins consommateurs. Allongement de la durée de vie de mes appareils et installations

JE MAÎTRISE MA CONSOMMATION !

Terminé les fuites qu'on ne voit pas, vous êtes alerté en cas de consommation anormale

STOP PLASTIQUE

Et je réduis ma consommation de bouteilles en plastique !

JE BOIS DE L'EAU DU ROBINET !

300€ d'économie par an / foyer

Enjeu réduction de 1500 tonnes de déchets plastique / an !

l'eau du Dunkerquois SYNDICAT **Dunkerque Grand Littoral**

JE BÉNÉFICIE D'AIDES POUR LA RÉCUPÉRATION DES EAUX

- aide à l'achat d'un récupérateur d'eau de pluie,
- étude d'opportunité et de faisabilité de récupération des eaux de pluie à la parcelle,
- travaux liés à l'infiltration & au stockage enterré des eaux pluviales.

J'ÉCONOMISE L'EAU POTABLE À LA MAISON

collecte des eaux usées

JUSQU'À 40% D'ÉCONOMIE SUR LA FACTURE D'EAU !

Usage	Pourcentage
Baignon	1%
Cuisine	6%
Vaisselle	6%
Vaisselle	10%
Linge	12%
Sanitaires	20%
Bains, douches	39%
Divers	6%

TOI AUSSI TU PEUX AGIR !

Ne laisse pas couler l'eau pendant le brossage des dents. Utilise plutôt un verre à dents.

LAVAGE AU ROBINET = 15 à 40 L

LAVAGE AU VERRE À DENTS = 0,25 L

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 :

- ---
- ---
- ---
- ---