

Guide d'animation

Cons'EAU

**Ma consommation d'eau
À la maison**



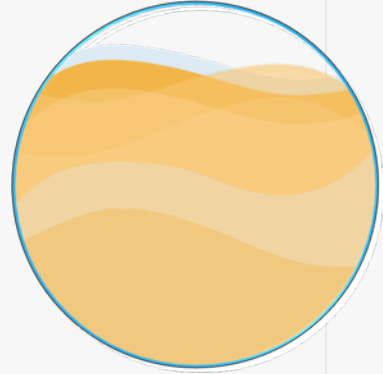
Matériel requis

→ Les **CARTES** du jeu, imprimées

CARTES MAISON



CARTES LITRES



CARTES SOLUTIONS



Les Guides d'animation

→ Le **GUIDE d'ANIMATION CONS'EAU**

→ Des tables pour répartir les participants en équipe de 2 à 6 personnes

Préparation

Avant l'arrivée des participants, répartir les tables en équipe (2 à 6 personnes)

Préparer les cartes. Chaque équipe doit avoir son lot de cartes.

Les participants doivent attendre la prochaine étape avant de sortir le prochain paquet.

Présentation

Pour débiter l'animation, n'oubliez pas de :

→ Vous présenter

→ Présenter brièvement le contenu de l'activité 1

« On va parler de notre consommation d'eau à la maison à travers un jeu de cartes d'images »

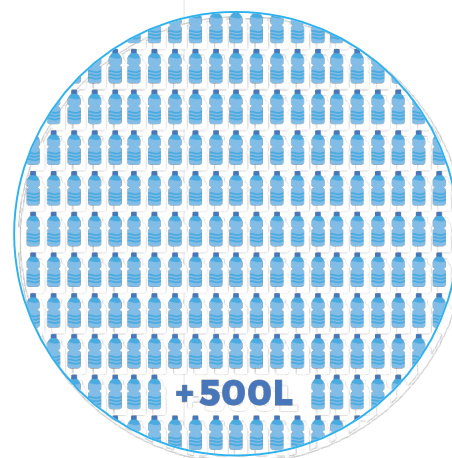
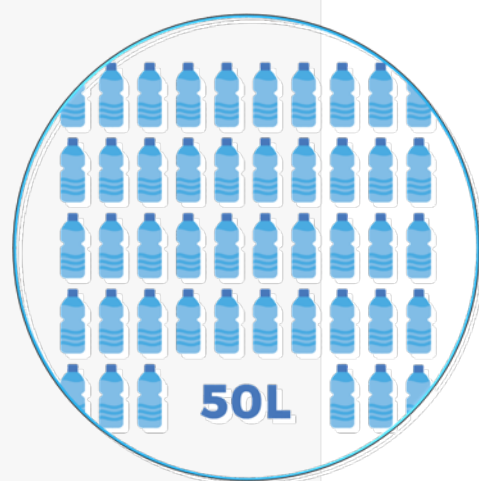
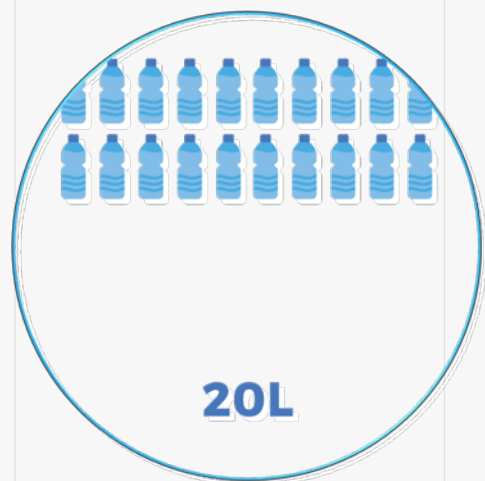
Étape 1 : les CARTES MAISON

En procédant une carte à la fois, classez les **CARTES MAISON** en ordre croissant, de celles qui nécessitent moins d'eau potable à celles qui en consomment le plus (à une échelle par jour ou par semaine).



Étape 2 : les CARTES LITRES

En créant une nouvelle rangée, ajoutez les **CARTES LITRES** en dessous des images qui correspondent aux usages qui peuvent consommer la quantité équivalente (en moyenne par jour ou par semaine).



Étape 3 : Retour en plénière

Une fois les deux premières rangées terminées, il est temps de dévoiler les bonnes réponses ! Pour ce faire, fiez-vous au [GUIDE des images MAISON](#), dont les données sont adaptées aux moyennes des consommations au Québec.

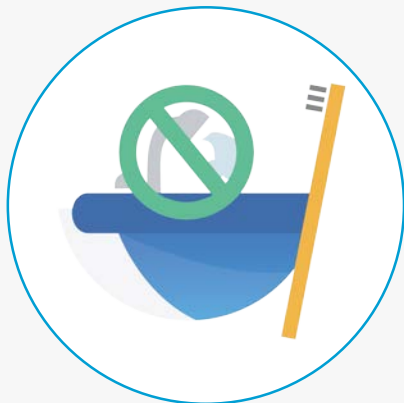
En plénière, commencez par le début de la lignée, en allant dans l'ordre croissant. Les participants devront replacer les cartes dans le bon ordre.

Les surprises sont garanties ! On ne se doute pas que de consommer un morceau de viande peut demander une quantité aussi énorme à produire, ou encore que couler un bain nécessite près de 175 litres d'eau à chaque fois.

Étape 4 : les CARTES SOLUTIONS

En créant une troisième rangée, les équipes sortent alors les **CARTES SOLUTIONS** en les retournant une à la fois. Chaque équipe observe et explique la carte solution.

Ensuite, ils la placent en dessous des usages qui correspondent à la carte, en créant une troisième rangée. Le **GUIDE des images SOLUTIONS** vous aidera à expliquer pourquoi et comment il est pertinent d'intégrer ces petits gestes simples à notre quotidien. Vous pouvez expliquer au besoin en équipe, ou revenir rapidement sur les solutions en plénière.

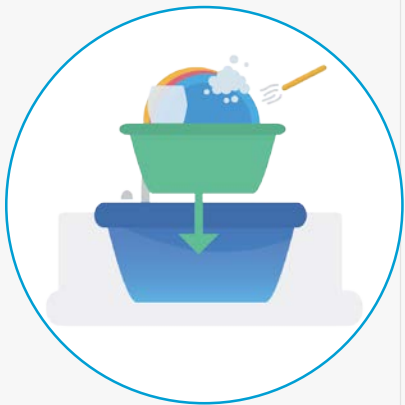


Étape 5 : les Défis

Les participants choisissent 1 à 3 défis qu'ils se donneront pendant les prochaines semaines ou les prochains mois.

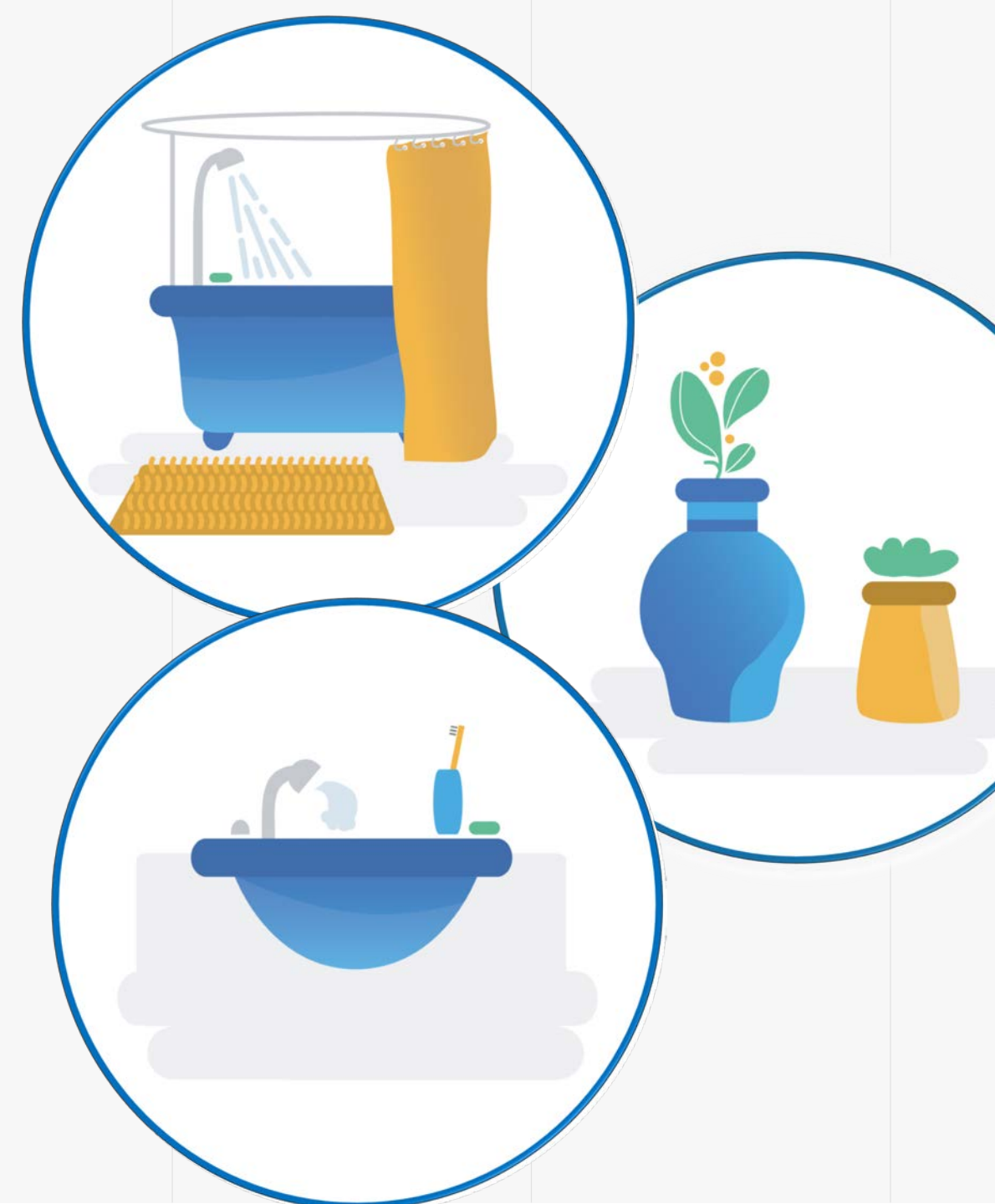
Le mieux est de choisir parmi les solutions proposées.

Ils peuvent écrire eux-mêmes leurs défis sur un bout de papier, ou si vous le souhaitez, vous pouvez imprimer les [AUTOCOLLANTS](#).



Et le plus important... Amusez-vous !





Les images maison

Cons'EAU

Ma consommation d'eau
à la maison

Les CARTES MAISON: les petits usages

EAU CHAUDE

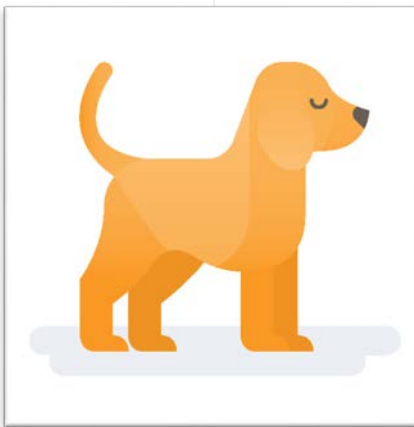
À la différence de l'eau froide, lorsque l'on utilise de l'eau chaude, on consomme aussi de l'énergie, puisque notre chauffe-eau fonctionne pour que l'eau devienne chaude.

Lorsque l'on réduit nos usages principaux d'eau chaude, on réduit notre consommation d'eau, mais aussi notre consommation d'énergie.

CONSOMMATION TOTALE

La consommation totale d'eau à l'intérieur de nos logements se répartit comme suit:

- 34 % - Utilisation des robinets
- 25 % - Douches
- 17 % - Bains
- 15 % - Lavage des vêtements
- 4 % - Lavage de la vaisselle
- 5 % - Fuites



1 à 3 L par semaine

Chien

Dépendamment du poids, un chien boit en moyenne la même quantité qu'un être humain.



1 à 15 L par semaine

Plantes

Les plantes intérieures consomment peu d'eau de manière générale. Les besoins en eau de nos plantes peuvent varier entre 1 à 5 litres d'arrosage par semaine.

Les plantes extérieures d'été, elles, demandent plus d'eau puisqu'elles s'assèchent plus vite, car elles sont plus exposées au soleil. Par contre, l'eau naturelle de pluie contribue à l'hydratation des plantes.

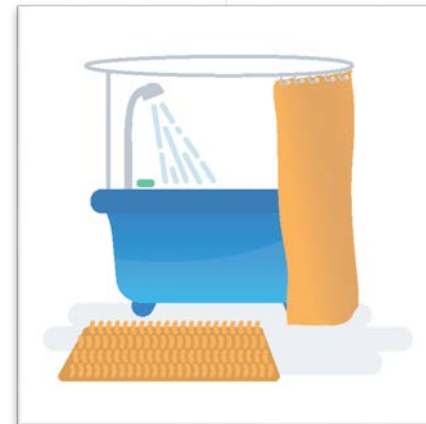
Les CARTES MAISON: salle de bain



40 à 100 L par jour

Toilettes

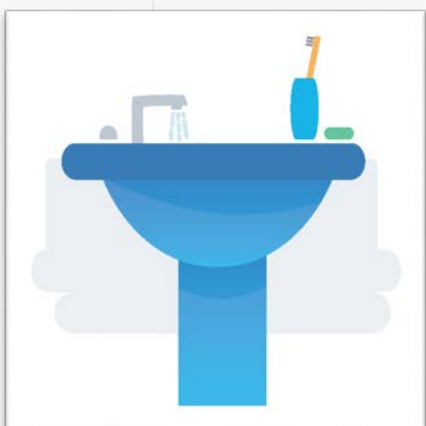
L'eau utilisée pour les toilettes est une des plus grandes sources d'eau de la maison. Les chasses standards peuvent utiliser jusqu'à 12 litres par chasse d'eau. Les toilettes économes en eau peuvent aller jusqu'à 3 litres, mais la majorité sont à 6 litres.



6 à 14 L par min | 50 à 120 L par douche

Douche

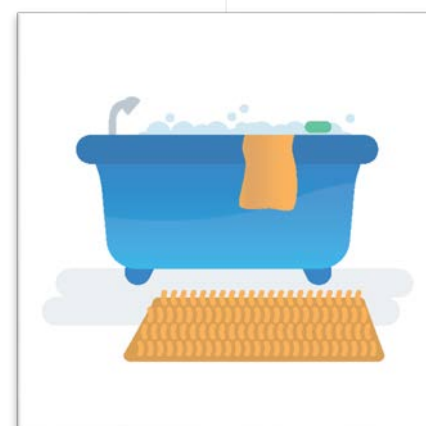
La douche est aussi certainement une des actions quotidiennes qui utilise le plus d'eau et qui influence facilement notre consommation d'eau globale. En diminuant une minute de douche, on économise environ 10 litres d'eau. On peut alors calculer notre temps de douche avec une minuterie, et calculer la quantité d'eau utilisée.



6 à 13 L par minute

Robinet de salle de bain

Un robinet de salle de bain standard équivaut environ à 10 litres par minutes. On l'utilise surtout pour se laver les mains, le visage et se brosser les dents. Dans tous les cas, il est bien plus économe de simplement fermer le robinet pendant ces tâches. En fermant le robinet à chaque brossage de dents, on économise environ 25 à 50 litres.



150 à 175 L par usage

Bain

Le bain est l'utilisation de la maison qui nécessite le plus d'eau potable par usage. C'est pourquoi une douche de courte durée est beaucoup plus économe en eau.

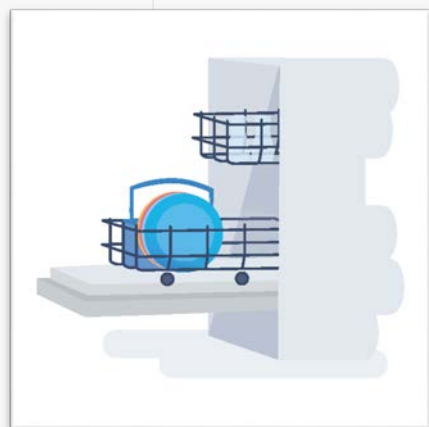
Les CARTES MAISON: à la cuisine + lavage



50 à 100 L par vaisselle

Vaisselle (en laissant couler l'eau)

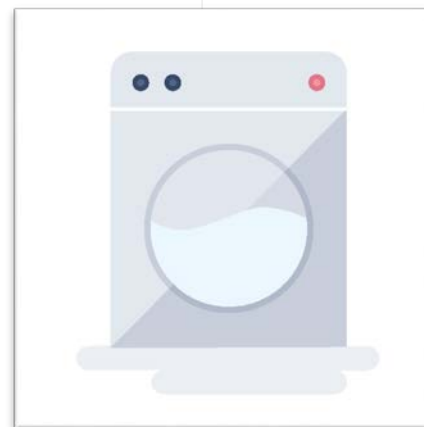
Laisser couler l'eau constamment en faisant sa vaisselle gaspille l'eau. Il est bien plus économe d'éteindre le robinet entre les lavages, ou mieux, d'utiliser un bac.



1 à 15 L par semaine

Lave-vaisselle

Un lave-vaisselle écoénergétique est aussi une bonne alternative pour les familles. L'utiliser est bien plus économe que de faire la vaisselle en laissant l'eau couler, mais équivalent ou un peu plus que de faire la vaisselle en utilisant un bac.



75 à 150 par usage

Machine à laver

Une machine à laver utilise environ entre 75 et 150 L, selon le modèle de laveuse. Il est préférable d'opter pour une machine écoénergétique, qui utilise moins d'eau et d'énergie.

Des lavages moins fréquents permettent de mieux conserver les vêtements, en plus de rentabiliser l'eau.

Les CARTES MAISON: aliments et boissons

environ 3 fois sa quantité



Bouteille d'eau

Une bouteille d'eau en plastique nécessite 3 fois la quantité d'eau qu'elle contient, puisque la fabrication de plastique nécessite beaucoup d'eau. De plus, certaines compagnies vous font croire qu'elles filtrent l'eau elle-même, mais dans les faits, elles ne font que remplir de l'eau du robinet. Aussi, la réutiliser comporte des risques, puisque des particules de plastiques peuvent s'infiltrer dans l'eau.

1 à 3 L par jour



Verre d'eau

Boire de l'eau provenant directement du robinet est la façon la plus rentable, saine et économe de s'abreuver. L'eau potable est testée entre 15 et 20 fois avant d'arriver à nos robinets. Un humain doit boire entre 1 et 3 litre par jour pour être en santé.

environ 70 fois sa quantité



Verre de bière

La bière vient de la plante du houblon, qui doit être arrosé pour pousser. Ainsi, une pinte de bière nécessite 70 fois sa quantité en eau pour sa fabrication. Au même titre, le thé et le café sont aussi des boissons qui consomment beaucoup d'eau.

environ 300 L par kilo



Légumes

Il faut évidemment de l'eau pour cultiver des légumes, mais contrairement à la viande, ces aliments en demandent beaucoup moins. De plus, l'eau ne doit pas obligatoirement être potable pour l'arrosage des légumes. On peut utiliser de l'eau de pluie, ou bien, réutiliser notre eau de cuisson.

Les CARTES MAISON: grandes quantités

4 000 000 L par voiture



Voiture

La voiture utilise de l'eau pour plusieurs raisons. Il faut la laver, mais si on prend en compte l'eau utilisée pour la fabriquer et pour extraire le pétrole, la quantité s'avère très élevée.

2 000 à 8 000 L par vêtement



Vêtements

Les vêtements ont évidemment besoin d'eau pour être lavés. Cependant, la production des textiles et les processus de teinture nécessitent des quantités énormes d'eau. Par exemple, un jeans nécessite en moyenne 4000 litres d'eau pour être produit.

5 000 à 15 000 L par kilo



Morceau de viande

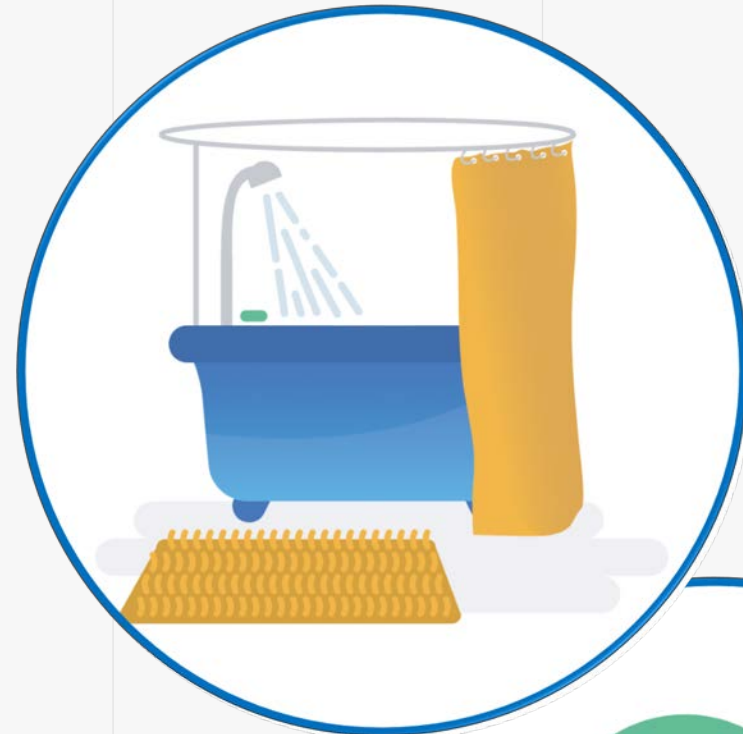
La viande est certainement l'aliment qui consomme le plus d'eau potable. En effet, pour son élevage, le poulet consomme environ 5000 L d'eau par kilo, le porc 10 000L et le bœuf 15 000 L, sans compter tous les gaz à effets de serre dégagés pour son élevage.

On peut donc opter pour des choix de viandes qui consomment moins d'eau ou encore, mieux, remplacer par des sources végétale et des légumes.

Les solutions

Cons'EAU

Ma consommation d'eau
à la maison

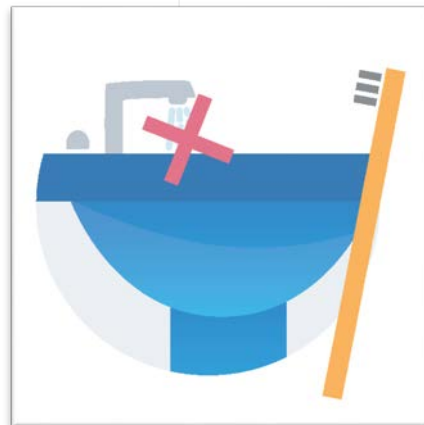


Les CARTES SOLUTIONS



Priorisez les douches aux bains.

Un bain rempli nécessite entre 150 et 175 litres d'eau.
Une douche est beaucoup plus économe en eau !



Ne laissez pas couler l'eau inutilement. Fermer le robinet lorsque vous vous brossez les dents, les mains, ou lorsque vous vous rasez.

En fermant le robinet une minute, on sauve jusqu'à 14 litres d'eau. Pour se brosser les dents, on peut alors économiser jusqu'à 50 litres.



Réduisez votre temps de douche.

Chaque minute de douche économisée sauve un nombre significatif de litres d'eau et d'énergie ! Vous pouvez utiliser un sablier de douche pour prendre conscience de la durée de votre douche, et vous donner le défi de la réduire de quelques minutes à chaque fois.
En diminuant une minute de douche, on économise entre 6 à 14 litres d'eau (6, avec pomme à débit réduite, 14 pour les standards).



N'utilisez pas votre toilette comme poubelle.

Évitez de jeter vos déchets, vos médicaments ou vos résidus alimentaires dans les toilettes. Cela peut les boucher, mais de plus, certains résidus ne disparaissent pas complètement et polluent l'eau. Par exemple, de petites particules présentes dans les médicaments ne sont pas récupérées par les systèmes de traitement des eaux usées et se retrouvent dans nos courants d'eau naturels.

Les CARTES SOLUTIONS



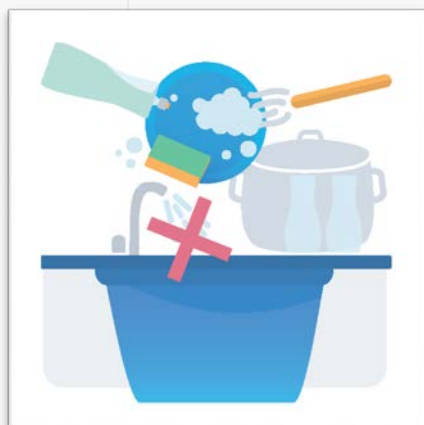
Réutilisez votre eau de cuisson des légumes pour arroser vos plantes.

Même si les plantes sont loin d'être celles qui consomment le plus dans nos logements, réutiliser l'eau de cuisson pour arroser nos plantes évite une nouvelle utilisation d'eau potable, en plus de donner des nutriments de plus à nos plantes. Vous pouvez aussi mettre récupérer de l'eau de pluie avec votre arrosoir.



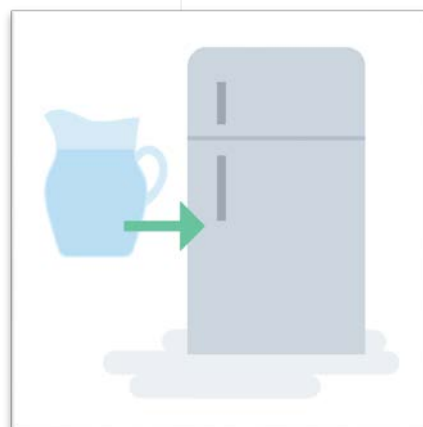
Mangez plus souvent des repas végétariens.

Quel rapport entre la consommation d'eau et le végétarisme, vous demandez-vous ? Et bien, cultiver des légumes utilise bien moins d'eau que d'élever des animaux pour en faire de la viande. Ajouter des repas végétariens à son menu hebdomadaire diminue indirectement sa consommation d'eau.



Ne laissez pas l'eau couler pendant la vaisselle.

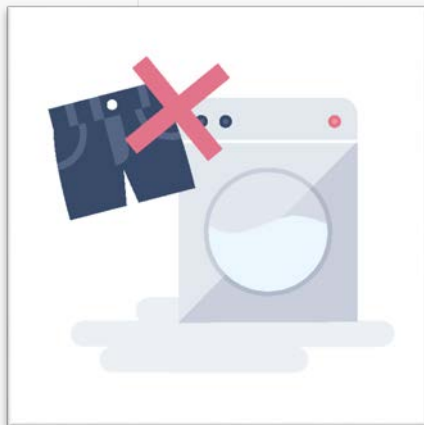
Avec un bac, on économise énormément d'eau pour faire sa vaisselle, puisqu'on évite de laisser couler l'eau tout au long de la tâche. C'est aussi bien plus pratique ! La vaisselle est aussi un endroit où nous sommes portés à utiliser une grande quantité d'eau chaude. Utilisez l'eau chaude seulement lorsque vous en avez vraiment besoin, et vous économiserez aussi de l'énergie.



Utilisez un pichet pour refroidir votre eau.

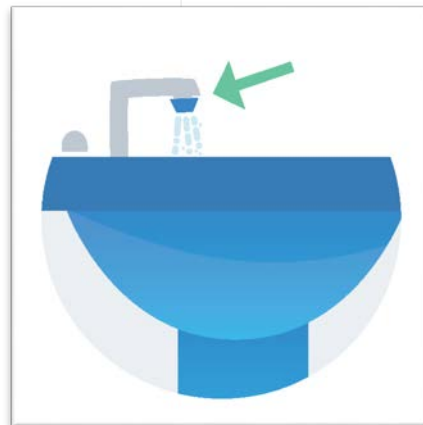
Lorsque l'on veut un verre d'eau bien frais, on a tendance à laisser couler l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne froide. En mettant un pichet directement dans le réfrigérateur, on évite de gaspiller.

Les CARTES SOLUTIONS



Ne faites la lessive que lorsque votre bac de linge sale est plein.

En faisant notre lessive moins souvent, on économise évidemment de l'eau, mais en plus, on évite d'abimer nos vêtements inutilement. Évitez d'utiliser l'eau chaude pour votre lessive, puisque cela nécessite beaucoup d'énergie.

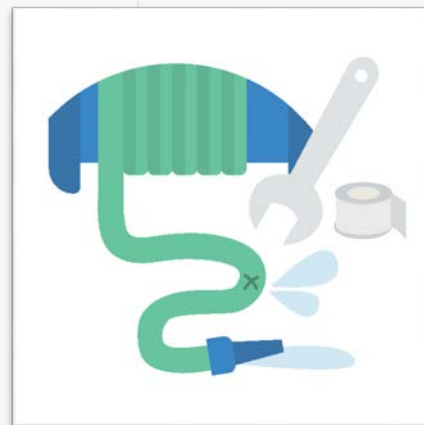


Posez un aérateur de robinet, dans la cuisine et la salle de bain

Ces aérateurs sont très faciles à installer. Puisqu'ils contiennent aussi de l'air dans le jet, ils permettent de réduire votre consommation d'eau, sans pour autant réduire votre confort.

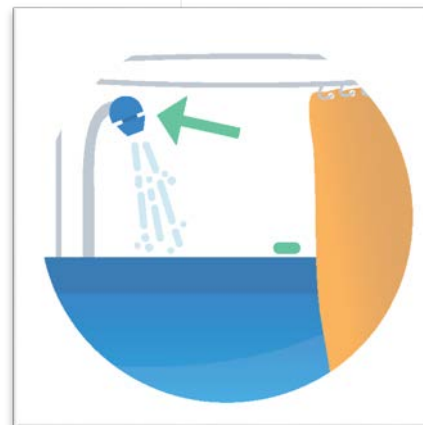
Débit réduit: 6 L par minute

Débit standard: 13 L par minute



Signalez vos fuites à un membre de l'OMH.

Une petite goutte gaspillée peut représenter une quantité d'eau incroyable sur une longue période si elle n'est pas réparée. Sur un an complet, on peut gaspiller l'équivalent d'une piscine olympique si on ne répare pas ses fuites.



Posez une pomme de douche à débit réduit

Tout comme les aérateurs, ils sont simples d'installation et peu coûteux. De plus, la douche est l'endroit où l'on peut réduire de manière significative notre consommation d'eau, et d'eau chaude.



éco
habitation

En collaboration avec



Ce projet a été réalisé avec l'appui financier de :
This project was undertaken with the financial support of:



Environnement et
Changement climatique Canada

Environment and
Climate Change Canada

Plus d'informations
en ligne

ecohabitation.com/jeconsommemoins