

Des pratiques éco-responsables à la maison
pour des économies durables



Propositions d'ateliers pour les professionnels sociaux

GÉRER et ÉNERGIE
ÉCONOMISER votre



métropole
ROUENNORMANDIE

Atelier 1

Connaître les sources d'énergie à la maison

Objectifs

- Connaître les éco-gestes à appliquer pour réduire sa facture d'énergie
- Identifier les équipements de la maison qui consomment de l'énergie
- Connaître la répartition financière de la consommation énergétique de chaque équipement du logement

Pour mieux maîtriser ses consommations énergétiques, il est nécessaire de connaître les appareils et installations qui consomment de l'énergie dans le foyer. Cet atelier propose d'identifier les différents points de consommation énergétique et leur montant sur la facture.

Déroulement de l'atelier

Durée : 1h30

Lieu : Dans la structure sociale ou dans un appartement témoin

Matériel nécessaire : Papier / stylos / fiches cartonnées / colle / mangets autocollants

Partie 1 : De l'énergie dans mon logement

Vous pouvez mener cet atelier en divisant les participants en plusieurs petits groupes ou échanger directement avec tous les participants en même temps.

> A l'aide des illustrations ci-à-droite, retrouvez et entourez les équipements qui utilisent de l'énergie.

Réponses attendues : Tous les points d'eau où il y a de l'eau chaude, le ballon d'eau chaude, lave linge, sèche linge, ampoule, TV, Hi-fi, ordinateur, radiateur électrique, plaques électriques, four, réfrigérateur/ congélateur, four micro-onde, lave vaisselle.

> Pour une facture électrique mensuelle de 100€, savez-vous combien vous coûte la consommation de chaque équipement ?

Equipements : Chauffage / Eau chaude / Réfrigérateur et congélateur / Lave-linge et lave-vaisselles / Four et plaques / Eclairage / Télévision / Autres.

Montants : 3€ / 17€ / 2€ / 50€ / 1€ / 5€ / 14€ / 8€
Selon vous, quel est le bon montant pour chaque type d'équipement.

Idee pratique : créez des étiquettes à manipuler par les participants pour chaque équipement et chaque montant et demandez-leurs d'associer un équipement à un montant.

Réponses attendues : Chauffage : 50€ / Eau chaude : 17€ / Réfrigérateur et congélateur : 14€ / Lave-linge et lave-vaisselle : 8€ / Four et plaque : 5€ / Eclairage : 3€ / Télévision : 1€ / Autres : 2€

Pour aller plus loin : à l'aide des répartitions ci-avant et des factures des participants, vous pouvez estimer «à priori» la part financière de chaque équipement dans leur propre logement.

Partie 2 : Ouvrez le débat

Une fois tous les équipements électriques identifiés, vous pourrez échanger avec les participants sur les pratiques écoresponsables.

Exemples de questions à poser aux participants :

> Pour chaque équipement, connaissez-vous les gestes qui permettent de faire des économies ?

> L'eau chaude représente 17% de la facture d'électricité : avez-vous des astuces pour moins consommer d'eau chaude ?...

Pour vous aider à échanger avec les participants, vous pourrez utiliser les documentations de l'ADEME (www.ademe.fr) et de l'AREHN (www.arehn.asso.fr).

Partie 3 : Créer une fiche mémo éco-gestes

Donnez à chaque participant une fiche cartonnée, un stylo (et/ou des visuels des éco-gestes) et faites circuler des bâtonnets de colle. Les participants pourront ainsi créer leur propre fiche «mémo éco-gestes». Les participants collent un magnet au dos de la fiche, ils pourront ainsi les apposer sur leur réfrigérateur par exemple.

La Métropole met gratuitement à votre disposition les panneaux «éco-gestes» reprenant les visuels de la fiche (reconstitution d'un appartement : 6 panneaux de 2m x 2m). Vous pouvez les emprunter auprès du service de l'éducation à l'environnement (02 35 52 69 92 ou education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr). Ces panneaux comportent également un atelier pouvant compléter ceux proposés dans cet atelier.

Salle de bain



Salon



Cuisine



Atelier 2

Réduire sa facture d'énergie et favoriser le bien être chez soi Identifier et comprendre les problèmes pour proposer des solutions

Objectifs

- Identifier les comportements à l'origine de fortes consommations d'énergie
- Identifier les problèmes d'équipements ainsi que ceux liés au logement à l'origine des déperditions de chaleur et de l'apparition d'humidité
- Connaître les solutions possibles pour améliorer son confort et réduire sa facture d'énergie

Déroulement de l'atelier

Durée : 1h30

Lieu : Dans la structure sociale ou dans un appartement témoin

Matériel nécessaire :

- Photos représentant des problèmes énergétiques (ci-à-droite)
- La liste des solutions à apporter aux problèmes (préparée en amont)

Partie 1 : Photo-langage

> Présentez au groupe les diverses photos représentant des problèmes liés au logement et des problèmes liés aux comportements, proposées par la Métropole (ou d'autres selon votre choix).

> Demandez au groupe de séparer les images en 2 tas :

- 1 - les problèmes liés aux comportements,
- 2 - les problèmes liés à l'habitation.

Chaque personne du groupe choisit une ou plusieurs photos. La personne, avec l'aide des autres participants, explique pourquoi elle a choisi cette photo, ce qu'elle en tire comme conclusion et propose des solutions.

Il vous est possible de poser des questions aux participants pour les aider à s'exprimer :

- Que voyez-vous sur cette photo ?
- Selon vous quel est le problème ?
- Avez-vous déjà été confronté à ce problème, si oui qu'avez-vous fait pour y remédier ?
- Selon vous, quelles sont les solutions pour résoudre ce problème ?...

Partie 2 : Ouvrez le débat

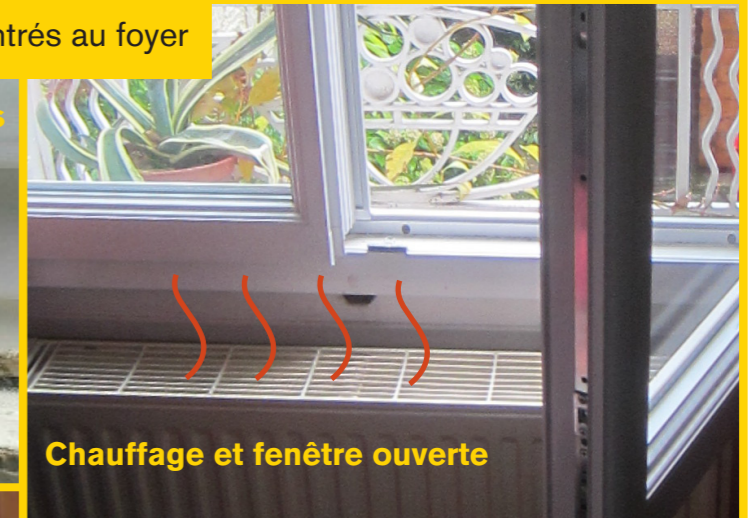
> Echangez sur la façon dont chacun peut améliorer son comportement au quotidien, et évoquez les solutions qui existent quant aux problèmes liés à l'habitation.

> Suite à ce débat et à l'aide du photo langage, choisissez ensemble les ateliers pratiques (cf. atelier 3) qui sembleront, à l'ensemble du groupe, les plus appropriés.

Pensez à prendre en note les problèmes évoqués auxquels vous n'auriez pas de solutions à apporter au cours de l'atelier. Ces solutions pourront être proposées lors de l'atelier 3 par exemple.
Pour vous aider à apporter des réponses, contacter l'EIE à : eie@metropole.

A noter : l'ADIL 76, accompagne les structures et met gratuitement à disposition les services d'un agent spécialement formé pour identifier les logements insalubres.

Bien être chez soi : exemple de problèmes rencontrés au foyer



Atelier 3

Réduire sa facture d'énergie et favoriser le bien être chez soi

Passer à la pratique : ateliers bricolage et bons gestes

Objectifs

- Connaître les solutions possibles pour améliorer son confort et réduire sa facture d'énergie
- Connaître les astuces pour récupérer/conservé la chaleur chez soi
- Savoir reproduire les petits travaux chez soi

Déroulement de l'atelier

Durée : 1h30

Lieu : Dans un lieu propice au bricolage en toute sécurité

Matériel nécessaire :

Pistolet à joints, lots de joints pour les fenêtres, vinaigre blanc, citrons, éponges, brosses, chiffons, film aluminium, carton, ciseaux, rouleaux adhésifs, tissus de toute origine et matériel de couture...

Suite à l'atelier n°2, vous aurez sélectionné avec les participants les problèmes énergétiques liés au logement, qui paraissent les plus importants au groupe. A l'occasion de cet atelier, vous mettrez en oeuvre, avec le groupe, des solutions pratiques (petits travaux simples à réaliser) pour y remédier.

Pour vous accompagner dans l'organisation de cet atelier, vous pourrez vous appuyer sur les compétences d'une autre personne (ex. le service maintenance d'un bailleur, le service technique municipal, une association, un participant volontaire voulant partager son savoir...) qui sera invité le jour de l'atelier pour accompagner techniquement les participants...

1. Isoler les fenêtres

Une fenêtre perd jusqu'à 10 fois plus de chaleur qu'un mur de même surface. La solution pour récupérer un peu de chaleur est de remplacer les joints. En complément vous pouvez également coller des films de survitrage.

Des joints d'isolation ou des films de survitrage s'achètent dans les magasins de bricolage.

2. Récupérer la chaleur perdue du radiateur

Pour récupérer la chaleur perdue par le radiateur, il est possible de placer des panneaux réfléchissants (coût : environ 10 € du m²) derrière les radiateurs (à noter : seuls les radiateurs qui émettent de la chaleur des 2 côtés sont concernés – ex. radiateur en fonte) placés sur des murs non isolés.

Il vous est également possible de le fabriquer à l'aide de carton (grand comme le radiateur) recouvert de film aluminium.

Cette technique permet d'améliorer la performance des radiateurs de 5 à 10 %. Ces panneaux renvoient la chaleur émise dans la pièce au lieu qu'elle ne se dissipe dans le mur froid.

Attention : il n'est pas utile de disposer ces panneaux sur des murs isolés, ils pourraient même créer des problèmes de condensation entre le mur et le panneau.

3. Fabriquer des rideaux et des boudins de porte pour empêcher l'air frais de rentrer

Un volet et des rideaux fermés pendant la nuit peuvent réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60%. Les boudins de porte empêchent l'air frais de passer en-dessous des portes.

Après l'apport de connaissances (cf. fiches activités 1 et 2), maîtriser des gestes simples pouvant permettre des économies d'énergie est une étape importante et complémentaire.

Cet atelier vous propose de réaliser, en groupe et de façon conviviale, des ateliers «bricolage et bons gestes» afin que les participants deviennent autonomes sur des pratiques qui pourront faciliter leur quotidien.

Les rideaux et les boudins peuvent être cousus par les participants à partir de chutes de tissus. A la fin de l'atelier : chaque participant repart avec son rideau et/ou son boudin de porte.

4. Assainir ou nettoyer la bouche d'aération de la VMC

Les bouches d'aération sont situées au plafond ou sur le pan d'un mur. Elles doivent être nettoyées régulièrement et particulièrement avant et après la période hivernale (où elles sont le plus sollicitées avec l'utilisation du chauffage).

Avant de nettoyer la grille d'aération, il est nécessaire de couper le courant.

Démontez la grille et nettoyez là avec de l'eau chaude savonneuse et une éponge pour la dégraisser. Ensuite, vous la rincerez et la sécherez bien avec un torchon. Les filtres pourront être nettoyés de la même façon (s'ils sont trop abîmés il sera nécessaire de les remplacer).

Equipé d'un aspirateur, aspirez les poussières dans la bouche d'aspiration.

Une fois le nettoyage réalisé et chaque élément bien séché, vous pouvez refixer les grilles d'aération.

5. Nettoyer une ampoule poussiéreuse

Vos ampoules ont moins d'éclat et deviennent terne. Les dépôts de poussière ainsi que les particules grasses y sont pour beaucoup. C'est de l'éclairage en moins et ce phénomène impacte votre consommation d'énergie. Pour régler ce problème, dévissez vos ampoules après avoir éteint la lumière. Nettoyez là doucement avec un chiffon imbibé d'alcool ménager. Elles retrouvent instantanément leur transparence.

Créer un mémo bricolage

Objectifs

- Créer soi-même un rappel des actions de bricolage qui auront été proposées lors des ateliers
- S'approprier les messages et choisir les gestes qui correspondent le mieux à sa situation

Lieu : Dans une salle

Matériel nécessaire :

- Feuilles blanches cartonnées et/ou de couleurs
- Magnet à coller derrière les fiches
- Colle, ciseaux, crayons, feutres, règles...

Déroulement de l'atelier



A partir de ce qu'ils ont acquis lors des séances précédentes, les participants créent individuellement le « mémo bricolage » de leur choix, pour pouvoir ensuite reproduire chez eux ce qu'ils auront appris à faire en atelier.

Il est également possible de réaliser un « mémo bricolage » en atelier collectif, expliquant l'intérêt des équipements et pratiques. ce mémo pourra ensuite être diffusé à d'autres usagers de la structure.

N'hésitez pas à utiliser des visuels à coller sur les «mémos».

6. Autres idées d'ateliers

Apprendre à : changer un joint de réfrigérateur, purger son radiateur, réduire la température du chauffe eau, cuisiner avec des recettes économes en énergie, choisir son éclairage en fonction des pièces du logement...