**Conversation Class**

**Lesson Summary**

**Language and Section:**

French 11

**Date:**

12/03/13

**Class theme/topics discussed: Ecology**

**Goal of the class:** Talking about ecological actions and the environment

**Structure of the class (unless you attach your lesson plan below):**

1. **General discussion**: did they have class about ecology and the environment when they were kids? Importance of this in France.
2. **Energies**: they have to match a word and a picture of a type of energy, and then tell if it is renewnable or not.
3. **Reading and writing:** advice to be ecological. Then, following the examples, they have to write down some ideas in pairs.

**What technology, media or props did you use? (satellite tv, internet resources, playmobiles, etc.)**

**What worked well in this class? What did not work?**

They were not really motivated, I don’t know if it was only their mood or the topic of the class. I found out that Europe and the US don’t give the same attention to ecology.

**How could this class be improved/ modified?**

**Please attach your lesson plan and handouts for this class below – if you used any.**

**PowerPoint +**

# Etre éco-citoyen à la maison

## Le chauffage

80 % de la consommation énergétique de la maison est liée à deux postes : chauffage (69%) et eau chaude (12%), ils méritent donc toute notre attention.

#### Garder une température ambiante inférieure à 19°C

Chaque degré en dessous de cette limite permet une économie de chauffage de 7 %. Or, le chauffage, si il est d'origine électrique représente 50% de la consommation du foyer.  
Voici les températures recommandées (pour la santé et les économies d'énergie) dans votre logement :

* 19°C dans les pièces à vivre,
* 16°C dans les chambres la nuit
* 17°C dans la salle de bain, les wc, les chambres le jour

#### Eviter la climatisation

Les systèmes de climatisation contribuent à de fortes consommations d'électricité, générant de fortes émissions de CO2 contribuant à l'effet de serre. De plus, la facture d'électricité est élevée : 25% de plus pour un petit appartement avec un climatiseur ordinaire.

#### Baisser le chauffage en votre absence

Inutile de chauffer les pièces à la même température que si vous étiez là. Lors d'une absence pour la journée, baisser de quelques degrés la température de votre logement. Si vous vous absentez quelques jours, pensez à adapter votre système de chauffage. Grâce à la programmation et à la régulation, régulez les températures pour les adapter et anticiper.

#### Vérifier votre isolation en bloquant les entrées d'air froid

Fermer les portes qui donnent sur des pièces non chauffées (sous-sol, cave...). En revanche ne bouchez jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre logement.

## L'eau

**L'éclairage**

# Etre éco-citoyen au travail

## Au bureau

#### Eviter la climatisation

Si la climatisation est indispensable, penser à bien fermer portes et fenêtres pendant et après avoir climatisé ! En effet, si les fenêtres ou portes sont ouvertes, l'air chaud rentre de nouveau et annule l'effet de la climatisation.

#### Eteindre les lumières et les appareils

N'oubliez pas d'éteindre les lumières et votre ordinateur en partant. Il n'est pas rare de voir la nuit que des bureaux restent allumés en permanence...

#### Profitez de la lumière naturelle pour votre éclairage

Avant d'allumer systématiquement la lumière au bureau, vérifiez que vous ne pouvez pas profiter de notre soleil en déplaçant un meuble, une plante ou tout simplement en ouvrant les stores. La lumière naturelle est bien plus agréable et moins fatigante pour travailler.

#### Eviter les couverts et récipients jetables

Si vous mangez un casse-croute le midi, une salade, ayez le courage d'apporter vos couverts et non de les renouveler à chaque repas sous prétexte qu'ils sont jetables.

Dans nombre d'entreprises des fontaines accompagnées de gobelets (en plastique souvent) proposent de l'eau à volonté. Une bonne démarche surtout avec les chaleurs que nous connaissons de plus en plus. Pour autant, plutôt que d'utiliser à chaque fois un verre jetable pour quelques gorgées, pensez à utiliser une bouteille d'eau que vous remplirez ou un verre à usage multiple.

## Pour vos impressions

# Complet

# Etre éco-citoyen à la maison

## Le chauffage

80% de la consommation énergétique de la maison est liée à deux postes : chauffage (69%) et eau chaude (12%), ils méritent donc toute notre attention.

#### Garder une température ambiante inférieure à 19°C

Chaque degré en dessous de cette limite permet une économie de chauffage de 7%. Or, le chauffage, si il est d'origine électrique représente 50% de la consommation du foyer.  
Voici les températures recommandées (pour la santé et les économies d'énergie) dans votre logement :

* 19°C dans les pièces à vivre,
* 16°C dans les chambres la nuit
* 17°C dans la salle de bain, les wc, les chambres le jour

#### Eviter la climatisation

La généralisation des systèmes de climatisation contribue à de fortes consommations d'électricité nécessitant parfois l'emploi de centrales thermiques qui dégagent du CO2 contribuant à l'effet de serre. De surcroît, la facture d'électricité est salée : 25% de plus pour un deux pièces avec un climatiseur banal.

#### Baisser le chauffage en votre absence

Inutile de chauffer les pièces à la même température que si vous étiez là. Lors d'une absence pour la journée, baisser de quelques degrés la température de votre logement. Si vous vous absentez quelques jours, pensez à mettre votre système de chauffage en position hors gel. Grâce à la programmation et à la régulation, régulez les températures pour les adapter et anticiper.

#### Vérifier votre isolation en bloquant les entrées d'air froid

Fermer les inserts de cheminées, les portes qui donnent sur des locaux non chauffés (sous-sol, cave, cellier...). Calfeutrer au besoin les portes, donnant sur l'extérieur ou sur des pièces non chauffées, avec des boudins pour bas de portes. En revanche ne bouchez jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre logement.

## L'eau chaude

Utiliser l’eau froide pour certaines choses. Couper l’eau quand on se brosse les dents.

**Eviter de faire couler l'eau inutilement**

Vous pourrez ainsi l'economiser (sous la douche, pour la vaisselle...). Par exemple, fermer le robinet pendant les trois minutes où l'on se lave les dents peut économiser quelques dizaines de litres d'eau ! D'ailleurs j'en profite pour vous rappeler que l'on devrait se laver les dents trois fois par jour ! ;-)

**Prendre des douches**

La douche est plus tonique et hygiénique que les bains et consomme de 50 à 80 litres d'eau contre 150 à 300 litres pour un bain.

**L'éclairage**

En général, pour l'éclairage, il faut privilégier tant que possible la lumière naturelle et favoriser son entrée dans les pièces. En ce qui concerne la consommation électrique, il faut la diminuer au maximum.

**Veiller à éteindre les lumières inutiles**

En effet, l'éclairage représente en moyenne 10 % de la facture d'électricité d'un ménage français (CEREN, 2003).

**Préférer les ampoules à basse consommation d'énergie**

Ces lampes à basse consommation s'inspire des néons sous des tailles plus petites, on les appelle lampes fluorescentes, ou lampes fluorescentes compactes (LFC) ou encore fluo compacte.

Ces ampoules éclairent autant qu'une lampe incandescente classique de 60 W pour une puissance de 11 W avec une durée de vie multipliée par 6. Vous ferez ainsi jusqu'à 80% d'économies...  
En effet, les ampoules classiques, transforment seulement 5% de l'électricité consommée en lumière – le reste s'évapore en chaleur...  
Les ampoules à basse consommation d'énergie, qui réclament souvent quelques secondes après l'allumage pour être pleinement efficaces, doivent être installées dans les pièces les plus régulièrement et longtemps éclairées.

Attention : n'utilisez pas ce type d'ampoules sur des variateurs de courant.

**Ne pas abuser pas des abats jours**

Leur couleur sombre peut absorber 50 à 80 % de la lumière, obligeant à multiplier les sources lumineuses.

**Ne pas oublier la lumière naturelle !**

Eviter les rideaux trop occultants ou penser à les ouvrir pour laisser rentrer la lumière naturelle : bonne pour le moral et pour aseptiser une pièce !

**Eteindre les appareils électriques qui restent en veille**

De plus en plus d'appareils se mettent en veille plutôt que de s'éteindre comme avant. Or, la veille ne sert à rien, si ce n'est à éclairer nos intérieurs la nuit. Vous pourrez tout à fait débrancher TV, radio, magnétoscope, chaine HI-FI, ordinateurs... (par contre, vous pouvez perdre la mise à l'heure de vos horloges intégrées). Ce petit geste vous permettra d'économiser environ 7% du montant de votre consommation électrique (CEREN, 2003).

# Etre éco-citoyen au travail

## Au bureau

#### Eviter la climatisation

Les climatiseurs fonctionnent avec des fluides frigorigènes dont les fuites contribuent massivement au réchauffement climatique. Tant que possible, éviter de mettre en marche la climatisation lors de faibles chaleurs. En voulant se refroidir, on augmente encore davantage [les dépenses énergétiques et les risques de canicules](http://www.notre-planete.info/actualites/actu_971.php) par la suite...

Si la climatisation est indispensable, penser à bien fermer portes et fenêtres pendant et après avoir climatisé ! En effet, si les fenêtres ou portes sont ouvertes, l'air chaud rentre de nouveau et annule l'effet de la climatisation.

#### Eteindre les lumières et les appareils

N'oubliez pas d'éteindre les lumières et votre ordinateur en partant, ou vérifiez que ce dernier passe bien en veille complètement (pas seulement l'écran). Il n'est pas rare de voir la nuit que des bureaux restent allumés en permanence...

#### Profitez de la lumière naturelle pour votre éclairage

Avant d'allumer systématiquement la lumière au bureau, vérifiez que vous ne pouvez pas profiter de notre soleil en déplaçant un meuble, une plante ou tout simplement en ouvrant les stores. La lumière naturelle est bien plus agréable et moins fatigante pour travailler.

#### Eviter les couverts et récipients jetables

Si vous mangez un casse-croute le midi, une salade, ayez le courage d'apporter vos couverts et non de les renouveler à chaque repas sous prétexte qu'ils sont jetables.  
Les produits de consommation deviennent de plus en plus éphémères, entraînant de graves dégradations de notre environnement de par l'augmentation alarmante des déchets et de la consommation d'énergie nécessaire à leur fabrication.

#### Eviter les gobelets fournis près des fontaines

Dans nombre d'entreprises des fontaines accompagnées de gobelets (en plastique souvent) proposent de l'eau à volonté. Une bonne démarche surtout avec les chaleurs que nous connaissons de plus en plus. Pour autant, plutôt que d'utiliser à chaque fois un verre jetable pour quelques gorgées, pensez à utiliser une bouteille d'eau que vous remplirez ou un verre à usage multiple.  
En effet, consommer de nombreux gobelets augmente nécessairement les déchets et l'énergie dépensée pour les produire, d'autant plus que, bien souvent, ils ne font pas l'objet d'un tri sélectif.

## Pour vos impressions

Au bureau, les Français produisent chaque année 900 000 tonnes de déchets de papiers, dont plus de la moitié n’est toujours pas collectée ni recyclée.

#### Modérer la consommation de papier

Dans les bureaux, l'imprimante, de plus en plus accessible, nous pousse à "sortir" de nombreux documents numériques, au cas où. Or, trop souvent ces impressions sont inexploitées tout en négligeant le formidable moyen de stockage qu'est notre ordinateur via une bonne gestion de nos fichiers. Il en résulte [un important gâchis](http://www.notre-planete.info/actualites/actu_2442.php) puisque chaque année selon l'ADEME, nous consommons environ 80 kg de papier par personne.  
Utiliser du papier c'est forcément favoriser les coupes dans des forêts qui sont encore peu gérées durablement et c'est exploiter des ressources qui sont nécessaires à sa fabrication comme l'eau : la fabrication d'un kilo de papier nécessite 60 litres d'eau... et de l'énergie.  
Une feuille sur six imprimée sur le lieu de travail n'est jamais utilisée et 43 % des employés français impriment jusqu'à 50 pages par jour (Ipsos Global, 04/2005)  
Avez-vous vraiment besoin d'imprimer tous vos emails ? La plupart des messageries actuelles proposent des options pour trier, organiser et ranger vos messages électroniques.

#### Utiliser du papier recyclé

Faites connaître [le papier recyclé](http://www.notre-planete.info/actualites/actu_910_papier_recycle.php) à votre service achats, et/ou achetez-en pour votre consommation personnelle. Plus de 40% du bois exploité commercialement sert à la fabrication de papier. Or, le papier recyclé nécessite 20 fois moins d'arbres, 10 fois moins d'eau et 2 fois moins d'énergie que le papier blanc ordinaire, pour un prix quasi identique, voire même inférieur maintenant.

#### Utiliser le verso des feuilles imprimées

Quasiment toutes les feuilles que nous utilisons ne sont imprimées que sur le recto. Or, nous en jetons des quantités importantes puisque par exemple, le papier constitue 80% des déchets produits par une administration. Pourquoi ne pas conserver ces feuilles comme brouillon en se réservant le verso ? Faites l'expérience et vous verrez le nombre de feuilles de brouillon qui s'accumulent ainsi et que vous pourrez utiliser aussi pour des ré-impression en mode brouillon sur le verso !  
Mieux encore : imprimer directement en mode recto-verso si votre imprimante le permet.

#### Eviter les impressions couleurs

Tant que possible, n'imprimez pas en couleur un document qui n'en vaut pas la peine. Certains schémas et photos passent très bien en noir & blanc.

#### Centraliser les cartouches d'encre des imprimantes

Une fois que vos cartouches d'encre sont épuisées, ne les jetez pas à la poubelle ! Normalement, votre entreprise doit mettre à votre disposition des bacs de récupération. Ensuite, toutes les cartouches ainsi déposées seront traitées par des spécialistes. Si ces bacs n'existent pas, parlez-en à vos services généraux ;-)