



Prenez des résolutions pour économiser de l'eau

Prenez de bonnes habitudes pour améliorer votre consommation d'eau et effectuez un suivi en classe une fois par mois.

L'élève écon'eau

Durée :
15 à 30 min

Public cible :
Tous



Abrinord
OBV de la rivière du Nord



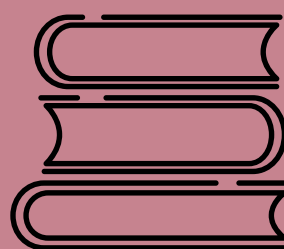
Objectifs

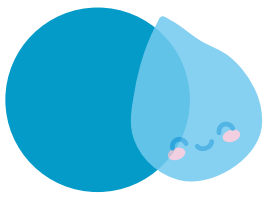
Adopter des mesures de réduction de la consommation d'eau.

- Être conscient de sa consommation d'eau personnelle.
- Réfléchir à l'enjeu de la surconsommation.

Matériel requis :

- Ordinateur et internet, si possible
- Cahier de l'élève écon'eau (1 par élève)





Déroulement de l'activité

Introduction (10 min)

Présentez les notions de base suivantes :

L'eau douce sur la planète

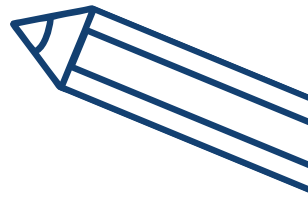
Sur terre, 97,5 % de l'eau est salée (océans) et 2,5 % est de l'eau douce. De cette portion, près de 65 % sont sous forme de glaciers et de neige. Il n'y a donc que 35 % de l'eau douce, soit 0,83 % de toute l'eau terrestre, sous forme d'eau de surfaces (dans les lacs, les rivières et les milieux humides) et d'eau souterraine (nappes phréatiques). C'est dans cette petite portion que les humains de la planète entière puisent leur eau potable.

L'eau potable au Québec

Bien que l'eau soit très abondante au Québec, l'eau potable est une ressource à utiliser avec modération. Effectivement, l'eau potable distribuée dans la plupart des villes doit être traitée pour devenir consommable avant de suivre son chemin jusqu'au robinet. Il est d'ailleurs très dispendieux de traiter l'eau pour qu'elle soit potable et de traiter les eaux usées (toilettes, douches, lavabos) avant de les rejeter dans la nature. C'est pourquoi, moins on utilise d'eau potable, moins on devra la traiter et utiliser des produits chimiques pour le faire.

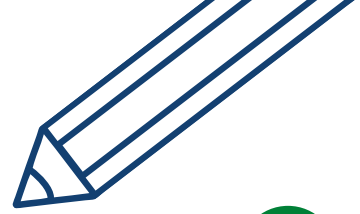
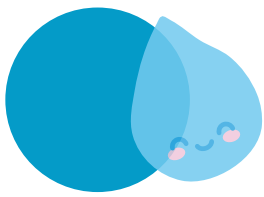
En 2019, la consommation résidentielle moyenne par personne était de :

- Besoin (estimation pour vivre confortablement) : 100 L par jour*
- Québec : 262 L par jour (131 grandes bouteilles de boisson gazeuse de 2 L)
- Canada : 215 L par jour
- Manitoba (plus petite consommation du pays) : 158 L par jour



*Selon l'Organisation mondiale de la Santé

- 1.
- 2.
- 3.

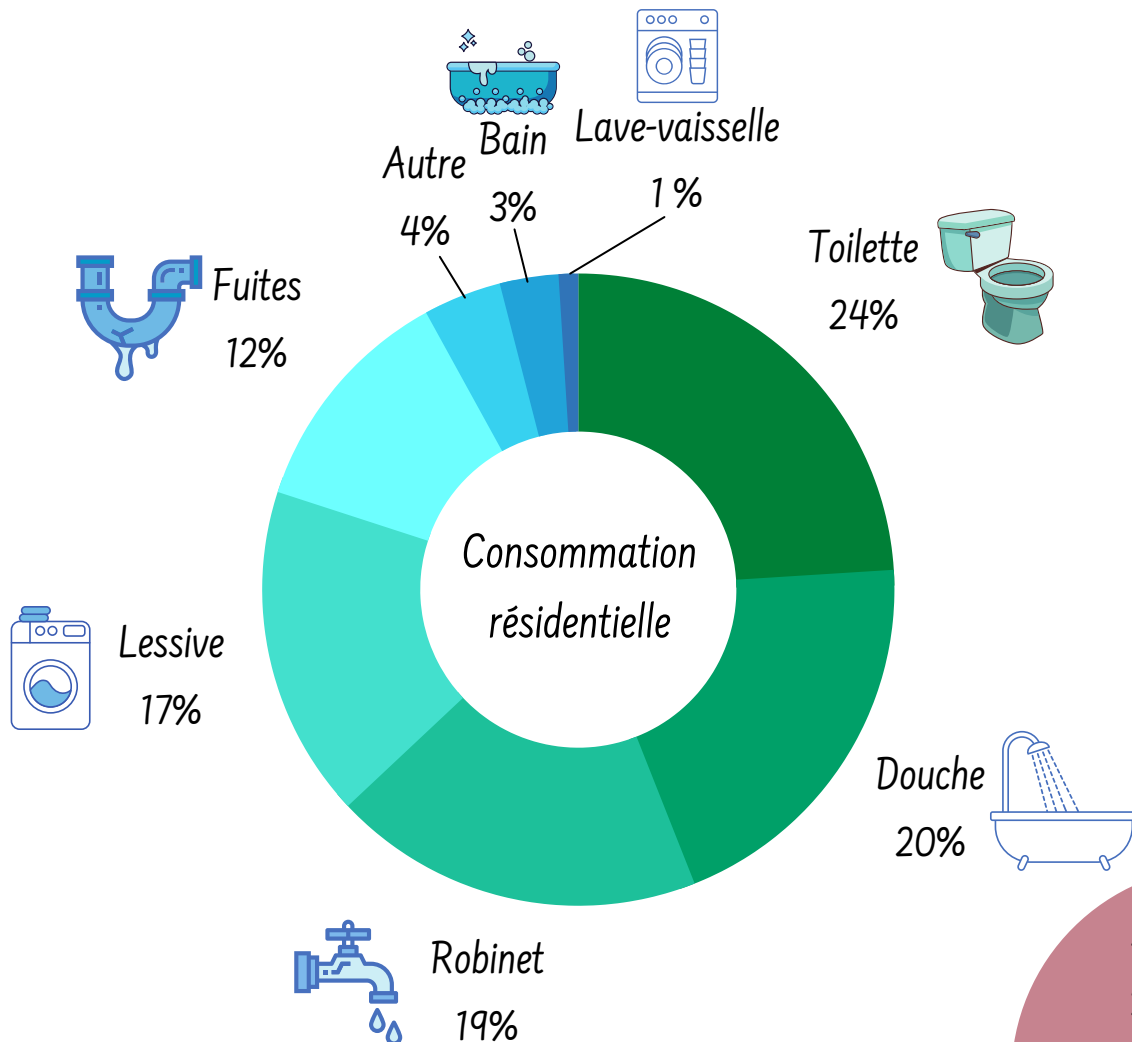


Déroulement de l'activité

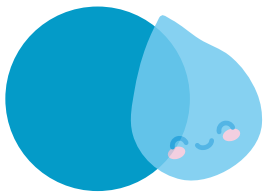
Introduction (10 min) (suite)

Quelle est l'utilisation qu'on en fait ?

- Tirer la chasse de la toilette
- Prendre un bain
- Prendre une douche
- Se brosser les dents
- Se raser
- Se laver les mains
- Faire la lessive
- Nettoyer
- Cuisiner (manger/boire)
- Laver la vaisselle
- Arroser le jardin/les plantes
- Remplir la piscine/spa
- _____
- _____
- _____



1. _____
2. _____
3. _____



Déroulement de l'activité

Prendre de bonnes habitudes (20 min)

1. Distribuez le Cahier de l'élève écon'eau à chaque élève.
2. Si vous avez accès à des ordinateurs ou en devoir à la maison, demandez aux élèves de compléter le test interactif Mon empreinte bleue du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation. Notez les résultats dans le Cahier de l'élève écon'eau.

<https://www.mamh.gouv.qc.ca/infrastructures/campagne-mon-empreinte-bleue/quiz/questionnaire/>

3. Demandez aux élèves de compléter la colonne « Je le fais » et « Je veux le faire » du tableau, selon les habitudes qu'eux ou leur famille ont et ce qu'ils aimeraient mettre en place.

Par exemple, pour ce qui est des activités qui concernent leurs parents, tel que la cuisine ou le jardin, l'élève répond selon ce que fait sa famille et ce qu'il voudrait qu'elle fasse.

4. À chaque mois, pour une période d'intégration donnée ou jusqu'à la fin de l'année scolaire, les élèves devront choisir une nouvelle habitude à intégrer dans leur quotidien parmi les habitudes qui ont été cochées dans la colonne « Je veux le faire ».

5. À la fin de chaque mois effectué, les élèves coche « J'ai réussi » pour l'activité s'ils ont réussi à intégrer l'habitude.

6. Ils inscrivent dans le Cahier de l'élève écon'eau les informations ci-dessous et peuvent présenter leurs réponses devant la classe.

- Ce qu'ils ont intégré ;
- Comment ils y sont parvenus ;
- Ce qui a été le plus difficile ;
- Si d'autres membres de leur famille l'ont également intégré.

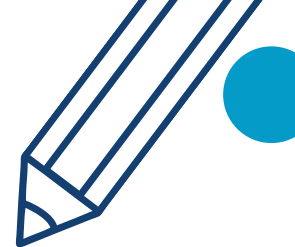
7. À la fin de la période d'intégration, faites refaire le test interactif Mon empreinte bleue et comparez le résultat avec celui du début.

*Vous pouvez combiner cette activité avec l'activité « Combien d'eau manges-tu? » ou « L'eau à l'école ».

1. 
2. 
3. 



Cahier de l'élève écon'eau



Consommation moyenne des activités du quotidien :

Douche de 5 min. : 47,5 L
Douche de 10 min. : 95 L
Bain : 150 à 200 L

Brossage à robinet ouvert : 13,5 L
Brossage à robinet fermé : 0,5 L

Toilette à faible débit : 4 à 6 L
Toilette standard : 10 à 20 L

Laveuse frontale Energy Star : 70 à 90 L
Laveuse standard : 150 L

Fuite goutte à goutte (60
goutte/min) : 700 L/mois

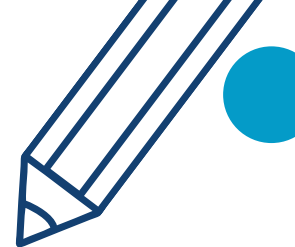
Lave-vaisselle : 15 à 20 L
Vaisselle à la main : 30 à 80 L



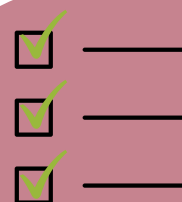


Cahier de l'élève

écon'eau



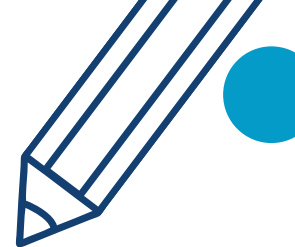
Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Lavage des mains	Fermer l'eau lorsque je me savonne les mains.	☐	☐	☐	☐
Lavage des mains	Privilégier du savon en barre.	☐	☐	☐	☐
Brossage des dents	Fermer l'eau lorsque je me brosse les dents.	☐	☐	☐	☐
Douche	Fermer l'eau lorsque je me savonne le corps et lave mes cheveux.	☐	☐	☐	☐
Douche	Réduire mon temps de douche à 10 min.	☐	☐	☐	☐
Douche	Réduire mon temps de douche à 5 min.	☐	☐	☐	☐
Douche	Remplacer la pomme de douche standard par une certifiée WaterSense (réduction de débit).	☐	☐	☐	☐
Bain	Opter pour une douche plutôt qu'un bain.	☐	☐	☐	☐



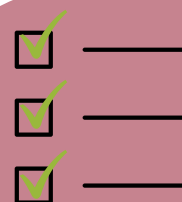


Cahier de l'élève

écon'eau



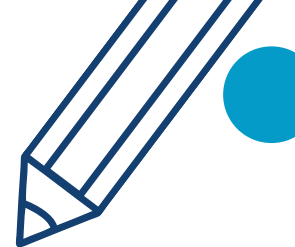
Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Douche / bain	Privilégier du savon et shampoing en barre.	☐	☐	☐	☐
Douche / bain	Diminuer la température de l'eau de la douche ou du bain.	☐	☐	☐	☐
Douche / bain	Récolter l'eau qui coule en attendant qu'elle soit chaude.	☐	☐	☐	☐
Toilette	Ne pas tirer la chasse lorsqu'il s'agit uniquement d'un pipi.	☐	☐	☐	☐
Toilette	Mettre une bouteille d'eau ou de sable dans le réservoir des toilettes standard.	☐	☐	☐	☐
Toilette	Installer une toilette à double chasse ou à faible débit.	☐	☐	☐	☐
Toilette	Jeter uniquement du papier de toilette dans la toilette.	☐	☐	☐	☐
Cuisine	Réduire le débit lorsque je lave les fruits et les légumes.	☐	☐	☐	☐



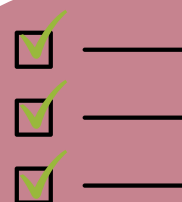


Cahier de l'élève

écon'eau



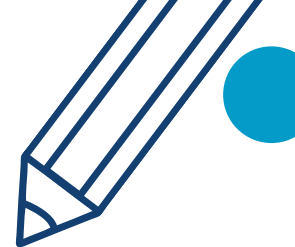
Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Cuisine	Faire cuire les légumes à la vapeur.	☐	☐	☐	☐
Cuisine	Utiliser la quantité minimale nécessaire à la cuisson (ex. les pâtes).	☐	☐	☐	☐
Cuisine	Récupérer l'eau de lavage des aliments pour d'autres utilisations.	☐	☐	☐	☐
Cuisine	Récupérer l'eau de cuisson pour le jardin et les plantes.	☐	☐	☐	☐
Cuisine	Placer un pichet d'eau au réfrigérateur, plutôt que laisser couler l'eau du robinet.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la vaisselle	Remplir l'évier ou une baignoire d'eau savonneuse, plutôt que laisser couler l'eau pendant le lavage.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la vaisselle	Remplir l'évier ou une baignoire d'eau froide pour rincer la vaisselle propre.	☐	☐	☐	☐



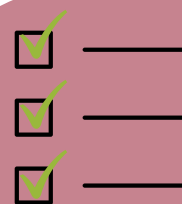


Cahier de l'élève

écon'eau



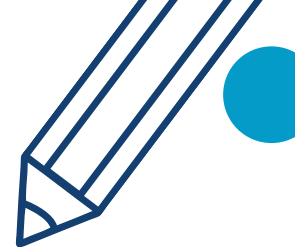
Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Lavage de la vaisselle	Utiliser le lave-vaisselle, plutôt que de laver à la main.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la vaisselle	Ne pas rincer les plats avant de les mettre au lave-vaisselle, sauf si nécessaire.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la vaisselle	Attendre que le lave-vaisselle soit complètement rempli avant de le démarrer.	☐	☐	☐	☐
Lessive	Démarrer la laveuse lorsqu'elle est pleine seulement.	☐	☐	☐	☐
Lessive	Privilégier les laveuses à faible consommation d'eau.	☐	☐	☐	☐
Robinets	Installer des aérateurs de robinet pour réduire le débit.	☐	☐	☐	☐
Jardin et plantes	Récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage.	☐	☐	☐	☐



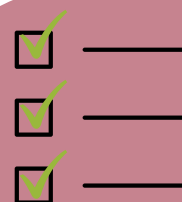


Cahier de l'élève

écon'eau

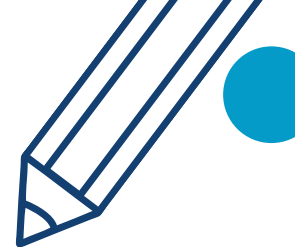


Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Jardin et plantes	Arroser le matin ou le soir.	☐	☐	☐	☐
Jardin et plantes	Arroser le plus près du sol possible.	☐	☐	☐	☐
Jardin et plantes	Utiliser du paillis pour retenir l'humidité.	☐	☐	☐	☐
Nettoyage extérieur	Utiliser un balai pour nettoyer l'entrée et la maison.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la voiture	Utiliser une chaudière d'eau, plutôt que le tuyau d'arrosage.	☐	☐	☐	☐
Lavage de la voiture	Privilégier les lave-auto.	☐	☐	☐	☐
Piscine	Couvrir la piscine lorsqu'elle n'est pas utilisée.	☐	☐	☐	☐
Piscine	Remplir la piscine le matin ou le soir.	☐	☐	☐	☐

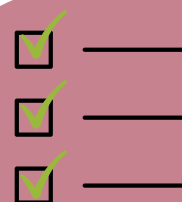




Cahier de l'élève écon'eau



Activité :	Bonne habitude :	Je le fais	Je veux le faire	J'ai réussi	Ne s'applique pas
Autre	Réparer les fuites dès qu'elles sont observées.	☐	☐	☐	☐
Autre	Fermer le robinet dès qu'il n'est plus utilisé.	☐	☐	☐	☐
Consommation	Réfléchir à l'empreinte eau des produits consommés.	☐	☐	☐	☐
Consommation	Opter pour des items seconde main.	☐	☐	☐	☐
Consommation	Conserver mes biens plus longtemps.	☐	☐	☐	☐



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :



Cahier de l'élève

écon'eau



Remplis cette section pour chaque habitude que toi ou ta famille avez intégré dans votre quotidien.

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

Date : _____

J'ai réussi à _____

J'y suis parvenu(e) en faisant _____

J'ai trouvé difficile de _____

Dans mon entourage, les personnes suivantes ont également intégré l'habitude dans leur quotidien :

