



Kit d'ateliers

CREE PAR L'ASSOCIATION AGIR POUR LA SANTE DES
GENERATIONS FUTURES

Camille Chauchat

ASSOCIATION AGIR POUR LA SANTE DES GENERATIONS FUTURES | 5BIS RUE FRANKLIN 34500
BEZIERS



Table des matières

Introduction :	2
Contexte :	2
Prérequis	3
Résultats de l'expérimentation :	4
Résultats de l'étude d'impact :	5
Conclusion	5
Economie circulaire : déroulé pédagogique	6
Scénario Pédagogique pour un Atelier de Sensibilisation de 2h	6
Aide au script :	10
Outils pédagogiques : Annexe I	11
Alimentation et environnement :	12
Scénario Pédagogique pour un Atelier de Sensibilisation de 2h	12
Outils pédagogiques : Annexe II	14
Economie d'eau et d'énergie	15
Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes	15
Outils pédagogiques : annexe IV	16
Mobilité durable	17
Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes	17
Matières résiduelles :	19
Scénario pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2 heures	19
Aide au script :	21
Outils pédagogiques : annexe III	22
Prévention des chutes dans les lieux de vie	23
Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes	23
Aide au script :	25
Outils pédagogiques : annexe V	25
Annexes	26

Introduction :

Le concept de développement durable trouve ses racines dans la prise de conscience mondiale des années 1970, lorsque les limites de la croissance économique et les impacts environnementaux ont commencé à être largement reconnus. Cette notion a été popularisée par le rapport Brundtland en 1987, qui la définit comme un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. L'importance d'agir à l'échelle individuelle est cruciale, car chaque geste compte dans la construction d'un avenir plus durable. Les actions personnelles, telles que la réduction de la consommation d'énergie, le recyclage ou l'utilisation de moyens de transport moins polluants, contribuent à un impact collectif significatif.

Dans cette optique, l'expérimentation d'un kit d'atelier auprès des retraités s'inscrit comme une démarche innovante pour évaluer l'engagement de cette tranche de la population en matière de développement durable. Ces ateliers visent à fournir des outils et des connaissances pratiques pour encourager les retraités à adopter des comportements écoresponsables au quotidien. En testant ce kit, on espère non seulement sensibiliser les participants à l'importance de leur rôle dans la préservation de l'environnement, mais aussi recueillir leurs retours d'expérience pour améliorer l'approche et l'adapter aux besoins spécifiques de cette génération. L'objectif est de voir si les retraités se sentent concernés par le sujet et sont prêts à intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne, contribuant ainsi à un mouvement global vers un avenir plus durable.

Contexte :

C'est dans ce contexte que l'association Agir pour la santé des générations futures a remporté l'appel à projets (AAP) de la CARSAT en 2022. L'objectif de cet AAP était de créer un kit d'atelier regroupant les thématiques suivantes :

- Économie circulaire
- Alimentation et environnement
- Économie d'eau et d'énergie
- Mobilité durable
- Matières résiduelles
- Prévention des chutes dans les lieux de vie

Afin de tester l'efficacité de ces ateliers, ils ont été expérimentés auprès de deux populations de retraités : urbaine et rurale, afin d'identifier une différence significative et d'adapter le contenu en conséquence.

L'objectif initial était de sensibiliser 40 personnes, soit 20 ruraux et 20 urbains. Lors du recrutement des centres, l'association a rencontré des difficultés à engager les centres dans un premier temps, puis à susciter l'engagement des retraités par la suite. Le premier pas s'est avéré

complexe, c'est pourquoi l'expérimentation a duré six mois de plus. Néanmoins, une fois inscrits, les participants étaient assidus aux six séances.

Centres :	Centre CEZAM plaisance du Touch (semi urbain)	Centre CEZAM Lévignac (centre rural)	Mairie de Cornebarrieu (Semi urbain)	Lieux de vie à Varilhes (Centre rural)
Effectifs	10 +/- 2	8 +/- 2	8 +/- 2	10 +/-2
Ateliers réalisés		20/01 10/02 10/02 21/04 12/05 16/06	19/09 11/10 14/11 19/12 23/01 20/02	19/02 25/03 22/04 15/05 27/05 10/06

Prérequis

Ateliers à mettre à jours :	<ul style="list-style-type: none"> - Economie d'eau et d'énergie - Mobilité durable - Matières résiduelles
-----------------------------	---

Les parties prenantes à inclure lors des ateliers :

Economie d'eau et d'énergie	Les collectivités territoriales Les comités pour l'économie verte Les associations et initiatives locales
Mobilité durable	Les autorités organisatrices de la mobilité (AOM) Les collectivités locales (mairies) Les citoyens et les associations locales Les entreprises de transport
Matières résiduelles	Service environnement des mairies ou collectivité
Alimentation et environnement	Diététicienne / nutritionniste
Pour les ateliers réalisés en résidence autonomie :	
1. Engager dans les ateliers les personnes de la direction	



Résultats de l'expérimentation :

Contexte de l'étude

Effectif : 36 personnes sensibilisées

- 18 retraités en milieu rural
- 18 retraités en milieu urbain

Résultats globaux

1. Satisfaction Générale sur la Qualité du Contenu :

- Les participants des deux groupes ont donné une note moyenne de 8/10 pour la qualité du contenu des animations et des apprentissages dispensés dans le cadre du questionnaire. Cette évaluation positive montre un haut degré de satisfaction concernant ces aspects, tant pour les résidents urbains que ruraux.

2. Satisfaction sur l'Atelier de Prévention des Chutes :

- Une baisse notable de la satisfaction a été observée pour l'atelier "prévention des chutes dans les lieux de vie". Le critère "non approprié" a été fréquemment mentionné par les participants. En effet, la pertinence avec la thématique du développement durable n'est pas évidente.

Analyse Comparative

• Absence de Différences Significatives :

- Aucune différence significative n'a été observée entre la satisfaction des participants vivant en milieu urbain et celle des participants vivant en milieu rural. Les deux groupes ont évalué positivement la qualité des contenus éducatifs et des animations, tout en partageant des critiques similaires concernant l'atelier de prévention des chutes.

Conclusion

L'étude démontre une satisfaction générale élevée pour la qualité des animations et des apprentissages proposés, avec une note moyenne de 8/10. Cependant, l'atelier de prévention des chutes nécessite des ajustements significatifs pour mieux répondre aux attentes et aux besoins spécifiques des participants, tant en milieu urbain qu'en milieu rural. Une révision des contenus pour les rendre plus adaptés aux différents contextes de vie pourrait améliorer notablement la satisfaction des participants.

Résultats de l'étude d'impact :

Introduction

La sensibilisation aux thématiques du développement durable est essentielle pour encourager des pratiques écologiques à tous les âges. Cependant, les impacts de cette sensibilisation peuvent varier en fonction des groupes d'âge et des conditions de vie.

Résultats de la Sensibilisation

1. Changements de Pratique chez les Jeunes Retraités

- **Évolution des Comportements** : Les jeunes retraités montrent une évolution dans leurs comportements après la sensibilisation aux enjeux du développement durable.

Adoption de Pratiques Écologiques : De nombreuses initiatives démontrent que les jeunes retraités, motivés par les ateliers de sensibilisation, adoptent des pratiques telles que le compostage, l'achat de produits locaux et biologiques, et la participation à des projets communautaires de développement durable.

2. Absence de Changement chez les Retraités en Lieux de Vie

- **Résistance au Changement** : Contrairement aux jeunes retraités, les retraités vivant en lieux de vie (maisons de retraite, résidences seniors) montrent peu de changements dans leurs pratiques après la sensibilisation. Les facteurs possibles incluent une résistance au changement, des limitations physiques et un manque de ressources ou d'infrastructure appropriée pour adopter de nouvelles pratiques écologiques.
- **Contexte Institutionnel** : Les institutions de vie pour retraités peuvent également jouer un rôle dans cette stagnation. Souvent, les décisions écologiques sont prises par la direction de ces institutions, limitant ainsi l'impact direct de la sensibilisation sur les résidents eux-mêmes.

Conclusion

Les initiatives de sensibilisation au développement durable ont un impact significatif sur les jeunes retraités, conduisant à des changements de pratique écologiques. Cependant, ces initiatives semblent moins efficaces pour les retraités vivant en lieux de vie, où les contraintes institutionnelles et personnelles peuvent limiter l'adoption de nouvelles pratiques.

Economie circulaire : déroulé pédagogique

Scénario Pédagogique pour un Atelier de Sensibilisation de 2h

Introduction

Objectifs

- Sensibiliser les jeunes et Retraités aux impacts environnementaux de leurs habitudes de consommation.
- Encourager des comportements de consommation plus responsables et durables.
- Promouvoir l'économie circulaire et ses piliers.

Public

Retraités

Durée

2 heures.

Partie 1 : Compréhension des Concepts Clés de l'Économie Circulaire

1. **Accueil des participants** : Présentation de l'animateur et tour de table rapide.

Ressources

- Consommation des ménages – Tableaux de l'économie française | Insee
- Cartes illustrant les 6 piliers de l'économie circulaire.

Activité 1 : Introduction aux 6 Piliers de l'Économie Circulaire

Description

Les participants seront divisés en petits groupes et chaque groupe recevra des cartes décrivant un des piliers de l'économie circulaire.

Matériel Nécessaire

- Cartes plastifiées des piliers de l'économie circulaire.
- Post-it.
- Paperboard et marqueurs : diagrammes faisabilité/impact environnemental.
- Cartes de jeu segment d'achat
- Feuilles de papier recyclé.
- Crayons et marqueurs.

Étapes

1. **Introduction (5 min)**



- Présentation générale de l'atelier et de ses objectifs :
 1. Transmettre des connaissances
 2. Réfléchir sur sa manière d'acheter : expérience de vie
 3. Donner des clés pour acheter de manière plus responsable
- Demander qu'est ce cette thématique leur évoque ?

2. Présentation des 6 Piliers (25 min)

Faire lire aux participants le dos des cartes.

L'animateur devra trouver des exemples pour chaque pilier pour l'ancrer dans le quotidien.

- **Approvisionnement durable** : Exploitation efficace des ressources, limitation des rebuts et impact environnemental réduit.
 1. **Alimentation** : acheter des produits locaux et de saison pour réduire l'empreinte carbone liée au transport et soutenir l'économie locale.
 2. **Vêtements et textiles** : acheter des vêtements de seconde main ou échanger des vêtements pour réduire la consommation de ressources.
- **Écoconception** : Conception de produits en minimisant les impacts environnementaux tout au long du cycle de vie.
 1. **Emballages biodégradables**
 2. **Produits modulaires et réparables** : Des appareils électroniques, tels que les smartphones et les ordinateurs, peuvent être conçus pour être facilement démontables, avec des composants remplaçables.
 3. **Utilisation de matériaux recyclés** : Les fabricants de meubles, de vêtements ou de jouets peuvent utiliser des matériaux recyclés dans leurs produits, réduisant ainsi la demande de matières premières vierges et l'impact associé à leur extraction et à leur transformation.
- **Écologie industrielle et territoriale** : Organisation interentreprises pour des échanges de flux ou mutualisation de besoins.
 1. Utiliser des produits de nettoyage écologiques qui sont moins nocifs pour l'environnement.
- **Économie de la fonctionnalité** : Privilégier l'usage à la possession, vendre des services plutôt que des produits.
 1. Louer ou emprunter des outils et équipements qui sont rarement utilisés au lieu de les acheter.



- **Consommation responsable** : Prise en compte des impacts environnementaux à toutes les étapes du cycle de vie des produits.
- **Allongement de la durée de vie** : Réparation, réutilisation, vente ou achat d'occasion.
- **Recyclage** : Utilisation des matières premières issues de déchets.

3. Discussion en Groupe (15 min)

- Chaque groupe discute des avantages et des défis de leur pilier.
- Présentation des conclusions de chaque groupe.

Partie 2 : Habitudes de Consommation et leurs Impacts

Activité 2 : Identification des Grandes Familles d'Achat

Description

Les participants identifieront leurs habitudes de consommation dans différentes catégories de produits.

Matériel

- Paperboard.
- Marqueurs.
- Post-it.

Étapes

1. Introduction aux Familles d'Achat (5 min)

- Explication des différentes familles d'achat : alimentation, textile, mobilier, technologie.

2. Identification des Habitudes (15 min)

- Distribution de post-it.
- Les participants écrivent leurs habitudes et récurrences d'achat pour chaque famille sur des post-it.
- Affichage et discussion des résultats.

Activité 3 : Analyse de l'Impact Environnemental des Habitudes de Consommation

Description

Les participants analyseront les impacts environnementaux de leurs habitudes de consommation.

Matériel

- Extraits d'articles et de rapports (ADEME, WWF, GreenIT). Distribution des cartes « le saviez-vous »
- Tableaux et graphiques illustrant les impacts environnementaux.

Étapes

1. Présentation des Données (10 min)

- Utilisation des exemples concrets pour chaque catégorie de produits (ex : viande vs céréales, produits transformés, textile, technologie).

2. Discussion et Questionnement (10 min)

- Questionnement sur la provenance des produits et leurs impacts.
- Discussion sur les constats présentés.

Activité 4 : Brainstorming sur les Éco-gestes

Description

Les participants proposeront des éco-gestes pour réduire leur impact environnemental.

Matériel

- Post-it.
- Feutres.

Étapes

Sur le paperboard :

1. Brainstorming Collectif (20 min)

- Les participants sont invités à proposer des éco-gestes.
- Écriture des éco-gestes sur des post-it et affichage sur le paperboard.
- Discussion et regroupement des idées similaires.

Partie 3 : Faisabilité et Mise en Pratique des Éco-gestes

Activité 5 : Évaluation de la Faisabilité et de l'Impact

Description

Les participants évalueront la faisabilité et l'impact environnemental des éco-gestes proposés.



Matériel

- Diagrammes faisabilité/impact environnemental.
- Feuilles de papier recyclé.
- Crayons et marqueurs.

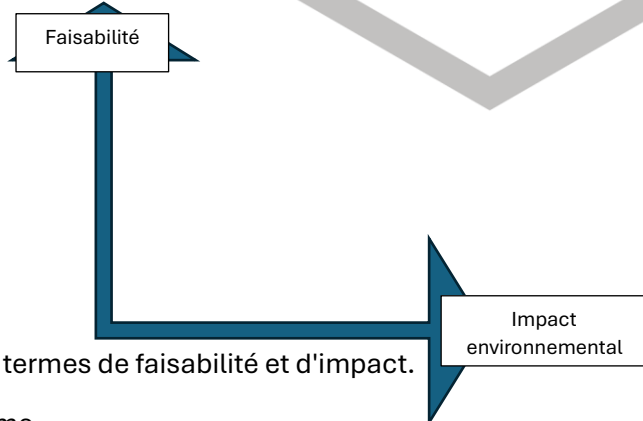
Étapes

1. Évaluation en Groupes (20 min)

- Les groupes évaluent chaque éco-geste en termes de faisabilité et d'impact.
- Classement des éco-gestes sur le diagramme.

2. Discussion et Conclusion (10 min)

- Présentation des conclusions de chaque groupe.
- Discussion collective sur les résultats.
- Clôture de l'atelier et récapitulation des principaux enseignements.



Conclusion

Résumé

- Importance de la consommation responsable et de l'économie circulaire.
- Impact des choix de consommation sur l'environnement.
- Engagement individuel et collectif pour un avenir durable.

Aide au script :

Qu'est-ce que l'économie circulaire ?

L'économie circulaire est un modèle économique visant à produire de manière durable en limitant la consommation et le gaspillage des ressources ainsi que la production de déchets. Elle repose sur plusieurs principes clés :

1. **La réduction des déchets et de la pollution** : Par la conception de produits durables, réutilisables et recyclables.
2. **L'allongement de la durée de vie des produits** : Par la réparation, le réemploi et la remise à neuf des produits.
3. **La réutilisation des ressources** : Les matériaux et produits en fin de vie sont réintégrés dans le cycle de production comme matières premières.

Importance de l'économie circulaire

1. **Impact environnemental** : Réduction des émissions de gaz à effet de serre, préservation des ressources naturelles et diminution de la pollution.



2. **Avantages économiques** : Création de nouvelles opportunités économiques, réduction des coûts de production et développement de nouveaux marchés.
3. **Bénéfices sociaux** : Création d'emplois locaux et amélioration de la qualité de vie des citoyens grâce à des produits plus durables et moins toxiques.

Comment mettre en œuvre l'économie circulaire ?

1. **Soutien aux entreprises locales** : Encourager les synergies entre entreprises d'un même secteur géographique pour optimiser les ressources.
2. **Éducation et sensibilisation** : Promouvoir les pratiques de l'économie circulaire auprès des citoyens et des entreprises pour favoriser une adoption large de ce modèle.
3. **Politiques publiques** : Accompagner les pouvoirs publics pour orienter les comportements et les investissements vers des pratiques circulaires.

Exemples de pratiques circulaires

- **Recyclage des matériaux** : Verre, papier, plastique et métaux.
- **Réparation et réutilisation** : Meubles, appareils électroniques, vêtements.
- **Économie de la fonctionnalité** : Privilégier l'usage plutôt que la possession (ex. : location de voitures, partage d'outils).

L'économie circulaire représente un changement fondamental dans notre manière de produire et de consommer, offrant une réponse durable aux défis environnementaux et économiques actuels.

Sources :

1. ecologie.gouv.fr - économie circulaire
2. ademe.fr - Économie circulaire
3. europarl.europa.eu - Économie circulaire : définition, importance et bénéfices
4. graine-occitanie.org - Éduquer à l'économie circulaire
5. cm-cm.fr - Tout comprendre sur l'économie circulaire

Outils pédagogiques : Annexe I



Alimentation et environnement :

Scénario Pédagogique pour un Atelier de Sensibilisation de 2h

Objectifs de l'atelier :

1. Sensibiliser les participants à l'impact de leurs choix alimentaires sur l'environnement.
2. Informer sur les pratiques alimentaires écoresponsables.
3. Encourager des changements de comportement pour réduire l'empreinte écologique liée à l'alimentation.

Public cible :

Retraités

Matériel nécessaire :

- Projecteur et ordinateur pour présentation PowerPoint.
- Affiches et infographies sur l'impact de l'alimentation.
- Fiches d'information
- Tableau blanc et marqueurs.

Plan de l'atelier :

Introduction (10 minutes)

2. **Accueil des participants** : Présentation de l'animateur et tour de table rapide.
3. **Présentation des objectifs de l'atelier** : Importance de l'alimentation pour l'environnement et la santé.
4. **Breve introduction sur l'impact de l'alimentation** : Part des émissions de gaz à effet de serre dues à l'alimentation en France.

Partie 1 : Comprendre l'impact environnemental de l'alimentation (30 minutes)

1. Présentation PowerPoint :
 - Slide 1-2 : L'impact de la production alimentaire sur l'environnement (occupation des sols, utilisation d'engrais et pesticides, consommation d'eau).
 - Slide 3-4 : Transformation, transport, stockage et réfrigération des aliments.
 - Slide 5 : Impact des emballages et des déchets alimentaires.
2. Discussion interactive :
 - Question aux participants : Quels sont, selon vous, les aliments les plus polluants ?
 - Réponses et échanges d'idées.

Infographie « Les légumes secs aux petits oignons » : Analyse et discussion sur les bienfaits environnementaux des légumineuses.

Partie 2 : Nos choix alimentaires et leurs conséquences (30 minutes)



3. Présentation PowerPoint :

- Slide 6-7 : Comparaison des émissions de gaz à effet de serre entre la production de viande et de végétaux.
- Slide 8 : Augmentation de la consommation de produits transformés et leur impact énergétique.

4. Étude de cas :

- Comparaison entre un repas traditionnel français (riche en viande) et un repas végétarien.
- Discussion sur les alternatives écoresponsables : légumes de saison, produits locaux.

5. Quiz interactif :

- Questions sur les habitudes alimentaires des participants.
- Réflexion sur les moyens de réduire leur empreinte écologique.

Pause (10 minutes)

Rafrâichissements et échanges informels entre participants.

Partie 3 : Adopter des pratiques alimentaires écoresponsables (30 minutes)

6. Atelier pratique :

- Tableau blanc : Liste des actions écoresponsables (réduire la consommation de viande, privilégier les produits locaux et de saison, éviter le gaspillage alimentaire).

7. Activité en groupe :

- Brainstorming : Comment réduire son empreinte écologique au quotidien ?
- Création de plans d'action individuels : Chaque participant élabore un plan d'action pour intégrer au moins trois pratiques écoresponsables dans ses habitudes alimentaires.

8. Questions-réponses :

- Échanges : Les participants posent des questions, partagent leurs expériences et défis.

Conclusion (10 minutes)

9. Synthèse de l'atelier :

- Récapitulatif des points clés abordés.
- Importance de l'action individuelle pour un impact collectif.

Distribution de fiches récapitulatives : Informations sur les pratiques écoresponsables et ressources supplémentaires.



10. Mot de clôture :

- Remerciements aux participants.
- Encouragement à appliquer les connaissances acquises et à diffuser les bonnes pratiques autour d'eux.

Ressources supplémentaires :

Manger Bouger - Impact de l'alimentation sur la planète

Notre Environnement - Alimentation et environnement

ADEME - Impact alimentation sur environnement

Cet atelier vise à sensibiliser les participants à l'impact environnemental de leurs choix alimentaires et à les encourager à adopter des pratiques plus durables.

Outils pédagogiques : Annexe II

Economie d'eau et d'énergie

Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes

Objectif : Compréhension des enjeux et changement de pratiques

Introduction

- **Accueil et présentation de l'atelier**
- **Demander aux participants s'ils sont locataires ou propriétaires**

I. Enjeux climat-énergie (30 min)

- **Faire lire les cartes aux participants**
 - **Distribuer les cartes**
 - **Prévoir 2 à 5 minutes de discussion par carte**
 - **Expliquer les enjeux climatiques et énergétiques globaux et locaux**

II. QUID rapide sur les objectifs de la France (10 min)

- **Présenter les objectifs de la France**
 - **D'ici 2050** : Atteindre la neutralité carbone, réduire de 50% la consommation d'énergie finale par rapport à 2012.
 - **D'ici 2030** :
 - Atteindre une part de 33% d'énergies renouvelables dans la consommation finale brute d'énergie.
 - Réduire de 40% les émissions de GES entre 1990 et 2030.
 - Accroître la part des énergies renouvelables par usage : 38% de la consommation finale de chaleur, 15% de la consommation finale de carburant, 40% de la production d'électricité.

III. Quelles aides existent pour les particuliers (5 min)

- **Distribuer la liste des aides disponibles**
 - Expliquer les différences entre aides pour propriétaires et locataires distribution des « feuilles résumé des aides »
 - Focalisation sur deux aides principales : CEE et MaPrimRenov'. (distribution des document).

1. Contrat d'économie d'énergie (CEE) (1h)



a. Qu'est-ce que c'est, qui finance ? (5-10 min)

- Expliquer les CEE :
 - **Obligés** : Financeurs des CEE (ex : EDF, Engie, CPCU, Total)
 - **Non obligés** : Collectivités, ANAH, bailleurs sociaux, organismes d'habitations à loyer modéré, SEM
- **Distribution de la notice d'utilisation des CEE annexe**

b. Les types de contrats

- Expliquer les trois sous-secteurs des CEE :
 - Enveloppe de la maison (travaux d'isolation)
 - Équipement (lumières, fenêtres)
 - Thermique (pompe à chaleur, etc.)

c. Cas pratique

- Imprimer un CEE et le distribuer (en orange)
 - Expliquer comment remplir et utiliser un CEE

2. MaPrimRenov' (15 min)

- Distribution des mémos et brochures de l'ADEME
- Expliquer les différentes typologies d'aides

IV. Les écogestes (10 min)

- Sensibiliser aux écogestes du quotidien pour réduire la consommation énergétique et l'empreinte carbone

Conclusion

- Répondre aux questions des participants
- Distribution de documents récapitulatifs et brochures informatives

Outils pédagogiques : annexe IV



Mobilité durable

Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes

Partie 1 : Quels sont vos habitudes de mobilité

Faire le bilan : 20 min

- **Objectif** : Identifier les habitudes de mobilité des participants.
 - **Méthode** : Discussion ouverte et recueil des informations sur un paperboard.
1. **Trajets du quotidien** :
 - Demander aux participants de lister leurs trajets quotidiens (courses, boulangerie, activités, etc.).
 - Noter sur le paperboard les différents trajets mentionnés.
 2. **Trajets des vacances** :
 - Demander aux participants de partager leurs destinations de vacances et les modes de transport utilisés.
 - Noter ces informations sur le paperboard.

Partie 2 : Sensibilisation

Présentation : 40 min

- **Objectif** : Sensibiliser les participants à l'impact carbone de leurs déplacements et proposer des alternatives durables.
1. **Atelier interactif : Classer les cartes selon l'impact carbone** :
 - Distribuer des cartes représentant différents modes de transport pour un trajet de 25 km.
 - Expliquer l'indice "équivalent CO2" et son importance pour comparer les impacts des gaz à effet de serre.
 - Demander aux participants de classer les cartes du mode de transport le plus polluant au moins polluant.
 2. **Atelier pratique : Classer les différents éléments en fonction de leur impact carbone** :
 - Distribuer des cartes avec des activités courantes et leur impact en kg eq.CO2 (voir liste fournie).
 - Demander aux participants de classer ces activités selon leur impact carbone.

Liste d'exemples pour l'atelier :

- Fabrication d'un jean : 25 kg eq.CO2
- 1h de vidéo par jour pendant 1 an : 48 kg eq.CO2
- Paris-Lille en voiture : 60 kg eq.CO2
- Fabrication d'un smartphone : 120 kg CO2
- Vol Paris-New York aller-retour : 2,3 t eq.CO2



- Fabrication d'un pull en laine : 56 kg CO2
- Ordinateur portable : 135 kg CO2
- 1 semaine de repas végété : 10,5 kg CO2
- Paris-Vienne (Autriche) : 3,3 kg eq.CO2
- Paris-Marseille en avion : 152 kg CO2
- 1 repas bœuf : 7 kg CO2
- 50 mails avec PJ : 2,9 kg CO2
- Paris-Rennes en voiture électrique : 36 kg CO2
- Chauffage appartement 30m² : 180 kg CO2
- 20 km en vélo électrique : 1 kg eq.CO2

Partie 3 : Distribution des fiches réflexe et aides à la mobilité : 15 min

- **Objectif** : Informer sur les incitations et aides disponibles pour adopter des comportements de mobilité plus durables.
1. **Covoiturage** :
 - Présenter la prime de 100 € pour les primo-conducteurs en 2023 et les conditions pour en bénéficier [3].
 2. **Éco-chèque mobilité** :
 - Présenter l'aide de la région Occitanie pour l'achat d'un vélo à assistance électrique (200 € maximum) et les conditions pour en bénéficier [6].
 3. **Distribution des fiches réflexe** :
 - Fournir des fiches résumant les différentes primes et aides disponibles pour encourager la mobilité durable.
 - Expliquer comment faire une demande d'aide via la MDPH pour les personnes à mobilité réduite (PMR).

Matières résiduelles :

Scénario pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2 heures

Objectifs de l'atelier

- Comprendre l'impact des biodéchets et des plastiques sur l'environnement.
- Découvrir des solutions pratiques pour réduire ces impacts.
- Sensibiliser les participants aux bonnes pratiques de tri et de compostage.
- Promouvoir des comportements écoresponsables au quotidien.

Déroulement de l'atelier

Introduction (10 minutes)

- **Accueil des participants**
- **Présentation de l'atelier et des objectifs**
- **Bref aperçu des thématiques : biodéchets et plastiques**

Partie 1 : La gestion des biodéchets (40 minutes)

1.1 Les impacts environnementaux des biodéchets (10 minutes)

- **Émission de GES liée aux biodéchets en décharge** : Le tassement des déchets provoque la fermentation en absence d'oxygène, émettant du méthane (25 fois plus réchauffant que le CO₂).
- **Incinération des biodéchets** : Produit du CO₂ lors de la combustion.

1.2 Les solutions de valorisation organique (10 minutes)

- **Compostage** : Retour des matières organiques au sol, production de compost.
- **Méthanisation** : Production de digestat, substitut d'engrais de synthèse, réduction de l'utilisation de ressources non renouvelables (phosphore, potasse).

1.3 Pratiques de compostage de proximité (20 minutes)

- **Compostage domestique** : Utilisation de composteurs individuels.
- **Lombricomposteur** : Compostage en appartement grâce aux lombrics.
- **Composteurs collectifs** : Installation de composteurs partagés en zones urbaines (chalet de compostage).

Activité interactive :

- **Quiz rapide** : Identifier les déchets compostables et non compostables.
- **Démonstration pratique** : Comment démarrer un composteur domestique.

Partie 2 : La problématique des plastiques (40 minutes)

2.1 La production de plastique (10 minutes)

- **Évolution de la production de plastique** : De 1,5 million de tonnes en 1950 à 370 millions de tonnes en 2019.
- **Production de plastiques biosourcés** : Moins de 1 % de la production totale en 2019.

2.2 Les sources d'émission de plastique dans les océans (10 minutes)

- **Sources terrestres** : Déchets liés au tourisme, déchets jetés dans la rue, décharges illégales, produits cosmétiques, fibres textiles, poussières de pneus.
- **Sources maritimes** : Tempêtes, tsunamis, crues, érosion.

2.3 Les impacts environnementaux des plastiques (20 minutes)

- **Microplastiques** : Ingestion par les organismes marins, problèmes de croissance, fertilité et mortalité des espèces.
- **Additifs chimiques** : Risques pour la santé humaine, perturbateurs endocriniens, effets toxiques.

Activité interactive :

- **Sondage** : Estimer la quantité de plastique retrouvé dans les océans.
- **Discussion en groupe** : Comment réduire l'utilisation de plastique au quotidien.

Conclusion et engagement personnel (20 minutes)

- **Récapitulatif des points clés**
- **Engagement des participants** : Actions concrètes à mettre en place chez soi.
- **Questions-réponses** : Clarifications et échanges sur les pratiques durables.

Distribution de documentation :

- **Guide de compostage domestique**
- **Fiche pratique pour réduire l'usage du plastique**

Outils et ressources nécessaires

- Projecteur et ordinateur pour les présentations
- Supports de quiz et sondages
- Composteur de démonstration (si possible)
- Documentation imprimée pour les participants

Évaluation de l'atelier

- **Feedback des participants** : Questionnaire de satisfaction.
- **Observation des interactions et de l'engagement** pendant les activités interactives.

En adaptant ce scénario aux spécificités locales et aux attentes des participants, l'atelier pourra sensibiliser efficacement aux enjeux environnementaux liés aux biodéchets et aux plastiques, tout en proposant des solutions concrètes et applicables.

Aide au script :

Qu'est-ce que les matières résiduelles ?

Les matières résiduelles sont des déchets produits par les activités humaines, qui peuvent inclure des matériaux recyclables, organiques, dangereux, et plastiques. Leur gestion efficace est cruciale pour réduire l'impact environnemental et promouvoir une économie circulaire.

Impact du plastique sur l'environnement

1. **Pollution Marine** : Chaque année, 2 à 3 % du plastique produit finit dans les océans, causant des dommages importants à la faune et à la flore marines.
2. **Dégradation lente** : Les plastiques peuvent prendre des centaines d'années à se décomposer, libérant des microplastiques qui contaminent les sols et les cours d'eau.
3. **Consommation de ressources** : La production de plastique dépend fortement de ressources fossiles non renouvelables comme le pétrole, accentuant l'empreinte carbone.

Mesures pour lutter contre la pollution plastique

1. **Réduction et Substitution** : Encourager la réduction de l'utilisation de plastique à usage unique et la substitution par des matériaux plus durables.
2. **Recyclage** : Promouvoir et améliorer les processus de recyclage pour transformer les plastiques usagés en nouvelles ressources utilisables dans les industries.
3. **Sensibilisation** : Informer le public et les entreprises sur l'importance de la réduction des déchets plastiques et les encourager à adopter des pratiques durables.

La gestion des matières résiduelles, et en particulier des plastiques, est essentielle pour préserver notre environnement et promouvoir des pratiques durables.

Sources :

1. ecologie.gouv.fr - Lutte contre la pollution plastique
2. notre-environnement.gouv.fr - Les déchets plastiques

Réglementation des déchets pour les ménages français



La gestion des déchets ménagers en France est encadrée par une réglementation stricte visant à protéger l'environnement et à encourager le recyclage et la valorisation des déchets. Voici les principaux points à retenir :

1. **Tri Sélectif Obligatoire** : Les ménages sont tenus de trier leurs déchets en différentes catégories, comme les emballages recyclables, les déchets organiques, et les déchets non recyclables. Un dispositif harmonisé de règles de tri sur les emballages ménagers est défini par décret en Conseil d'État.
2. **Collecte et Traitement** : La gestion des déchets comprend la collecte, le transport, le tri, le pré-traitement, et l'élimination ou la valorisation des déchets. Les collectivités locales sont responsables de l'organisation de la collecte et du traitement des déchets ménagers.
3. **Réduction et Prévention des Déchets** : La politique nationale vise à réduire la quantité de déchets produits par les ménages, notamment par des campagnes de sensibilisation et des mesures incitatives pour adopter des pratiques de consommation responsables.
4. **Réglementation Spécifique** : Il existe des réglementations spécifiques pour certaines catégories de déchets, comme les déchets organiques, les déchets dangereux, et les déchets électroniques. Les entreprises sont également tenues de trier et de valoriser neuf flux de déchets, renforçant ainsi les obligations réglementaires.
5. **Responsabilité Élargie des Producteurs (REP)** : Les producteurs de biens de consommation sont responsables de la gestion des déchets issus de leurs produits, favorisant ainsi l'écoconception et le recyclage des produits en fin de vie.

En résumé, la réglementation des déchets pour les ménages français repose sur des obligations de tri sélectif, des mesures de collecte et de traitement, des politiques de réduction des déchets, et des réglementations spécifiques pour certains types de déchets.

Sources :

- vie-publique.fr - Quelle gestion des déchets en France
- ecologie.gouv.fr - Gestion des déchets : principes généraux
- ordeco.org - Réglementation générale déchets
- legifrance.gouv.fr - Titre IV : Déchets (Articles L541-1 à L542-14)
- optigede.ademe.fr - Obligations réglementaires

Outils pédagogiques : annexe III

Prévention des chutes dans les lieux de vie

Déroulé pédagogique pour un atelier de sensibilisation de 2h pour les personnes âgées autonomes

Partie 1 : État des lieux (30 min)

Discussion initiale

- **Objectif** : Évaluer l'expérience des participants avec les chutes.
 - **Méthode** : Discussion ouverte et recueil des informations.
1. **Nombre de participants ayant chuté** :
 - Recueillir le nombre de participants ayant fait une chute.
 - Discuter du nombre de jours d'hospitalisation et du type de blessure (fracture, traumatisme crânien, etc.).
 2. **Nombre de rechutes** :
 - Discuter du nombre de rechutes et des modifications de l'habitat effectuées (passage en maison de plain-pied, aménagement de la chambre au rez-de-chaussée, etc.).
 - Créer un échantillon basé sur ces informations.

Importance du bilan médical (10 min)

- **Objectif** : Souligner l'importance des bilans médicaux après une chute.
- **Discussion** : Parler des bilans secondaires (neurologiques, tension artérielle, oreille interne, etc.).

Partie 2 : Identification des causes et situations à risques (60 min)

Identification des causes de chutes (30 min)

- **Objectif** : Identifier les causes des chutes.
 - **Méthode** : Brainstorming sur paperboard.
1. **Discussion** :
 - Demander aux participants de noter les causes de leurs chutes passées (troubles sensoriels, équilibre, musculaire, etc.).

Identification des situations à risques (30 min)

- **Objectif** : Identifier les situations et environnements à risques.

- **Méthode** : Discussion et création de salles pour évaluer les lieux à risque.

1. Discussion :

- Troubles sensoriels (audition, vue).
- Problèmes d'équilibre, musculaires ou articulaires.
- Dénutrition, déshydratation.
- Problèmes cardiaques ou neurologiques.
- Environnement inadapté (logement, jardin, etc.).
- Médicaments inappropriés.

2. Création de salles :

- **Salle de bain** : Tapis antidérapant, réhausse WC, accessibilité douche/baignoire.
- **Salon, cuisine, salle à manger, couloir, chambre** : Adapter les pièces pour minimiser les risques (poignées de sécurité, retrait des tapis, éclairage adéquat, etc.).
- **Changements de niveau** : Escaliers, marches.
- **Ergothérapeute** : Inviter un ergothérapeute pour évaluer les aménagements nécessaires.

Mesure de la perception des lieux à risque

- **Objectif** : Évaluer la perception des risques par les participants.
- **Méthode** : Diagramme de fréquence et gravité.

Partie 3 : Réduction des situations à risque (30 min)

Actions à entreprendre

- **Objectif** : Proposer des mesures concrètes pour réduire les risques.
- **Méthode** : Discussion et exemples pratiques.

1. Bilan neurosensoriel :

- Importance du bilan pour évaluer les latences dans l'intégration sensorielle.

2. Position de sécurité et exercices :

- Enseigner la position de sécurité en cas de chute.
- Expliquer l'importance de l'appui unipodal pour l'équilibre.

3. Modifications architecturales et mobilières :

- Passer de la baignoire à la douche avec l'aide de l'ANAH.
- Retirer les tapis et ajouter des poignées de sécurité.
- Aménager la chambre au rez-de-chaussée.
- Utiliser des tapis antidérapants.

Troubles d'équilibre

- **Objectif** : Identifier et discuter des troubles d'équilibre.
- **Discussion** : Différencier les origines périphériques (ex. : oreille interne) et centrales (ex. : AVC).

Syndrome des enfants sages

- **Objectif** : Communiquer des messages clairs et rassurants.
- **Discussion** : Adapter la communication pour ne pas stresser les participants.

Repérer les personnes à risque

- **Objectif** : Identifier les personnes à risque.
- **Méthode** : Utiliser des scores et des questions simples pour évaluer les risques.

Aide au script :

La prévention des chutes dans les lieux de vie est cruciale pour les personnes âgées afin de préserver leur autonomie et leur qualité de vie. Voici les principaux points à savoir :

1. **Adopter une alimentation équilibrée** : Consommer des aliments riches en protéines (viande, œufs, poissons) pour maintenir la force musculaire et l'énergie nécessaire.
2. **Pratiquer une activité physique régulière** : Maintenir des muscles forts et de la souplesse en faisant des exercices adaptés à son âge et à sa condition physique.
3. **Aménagement du logement** :
 - Installer des tapis antidérapants dans les zones humides comme la salle de bain.
 - Réhausser les toilettes et installer des barres d'appui pour faciliter les mouvements.
 - Assurer un bon éclairage pour éviter les zones d'ombre et les reflets gênants.
4. **Utilisation d'aides techniques** : Emploi de cannes, déambulateurs et autres dispositifs pour aider à la marche et maintenir l'équilibre.
5. **Surveillance médicale** : Effectuer des bilans réguliers pour détecter et traiter les troubles de la vision, de l'équilibre, et les problèmes neurologiques. Cela inclut la vérification des médicaments qui pourraient affecter l'équilibre.
6. **Éducation et sensibilisation** : Informer les seniors et leur entourage sur les risques de chute et les mesures préventives à prendre pour minimiser ces risques.

Source :

- ameli.fr - Comment prévenir les chutes des personnes âgées
- solidarites.gouv.fr - Plan antichute des personnes âgées
- sante.gouv.fr - Prévention des chutes chez les seniors et les personnes âgées
- pour-les-personnes-agees.gouv.fr - Comment prévenir les chutes chez les personnes âgées
- auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr - Plan antichute des personnes âgées
- pourbienvieillir.fr - La prévention des chutes

Outils pédagogiques : annexe V



Annexes

