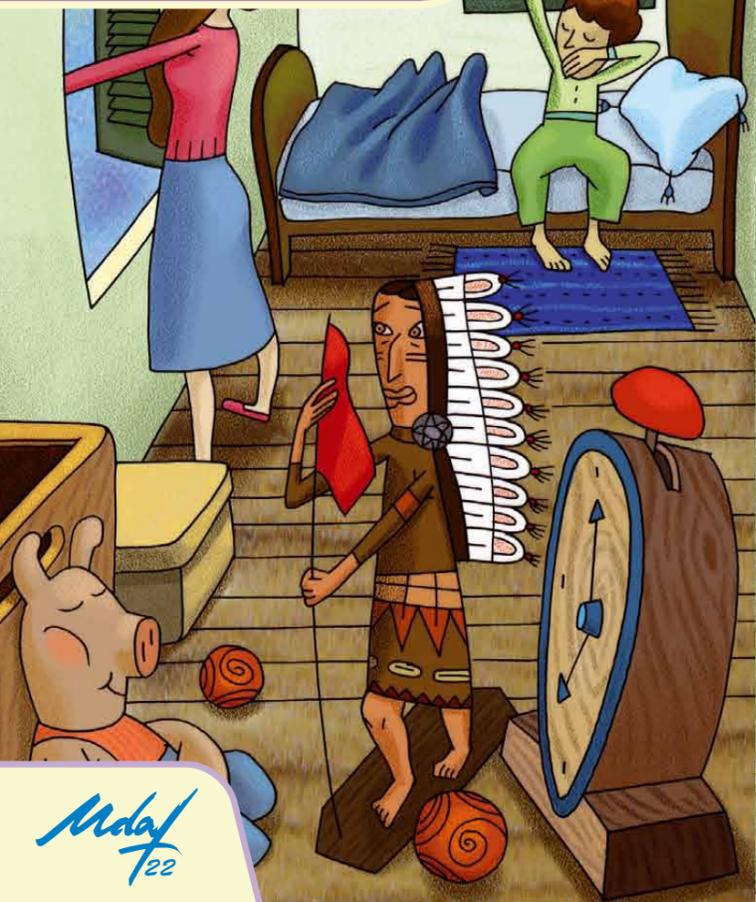


C'est bien chez moi



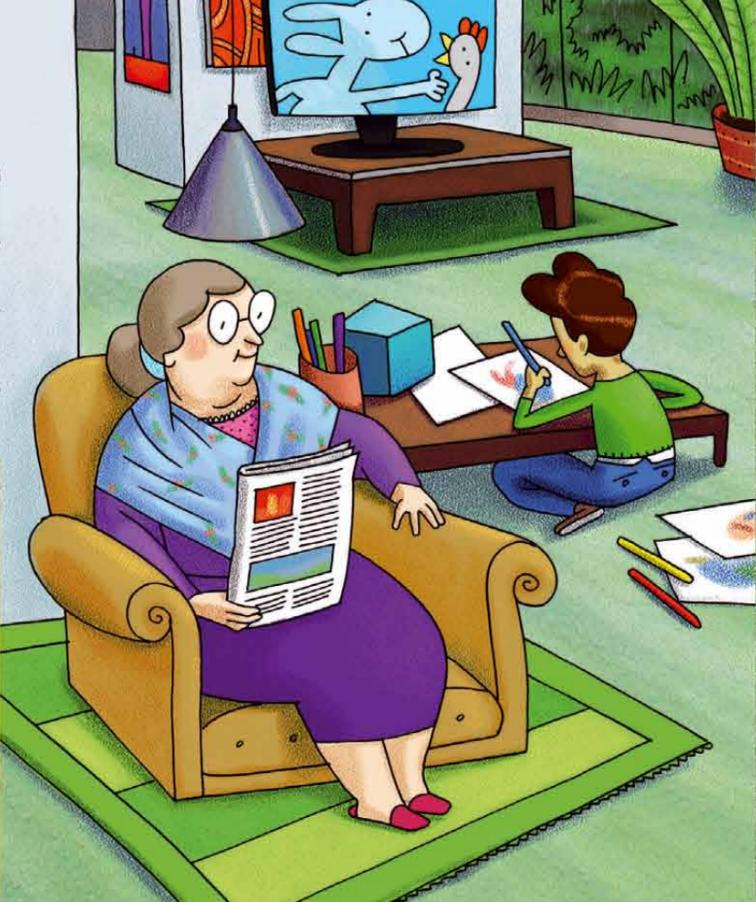
C'est bien chez moi



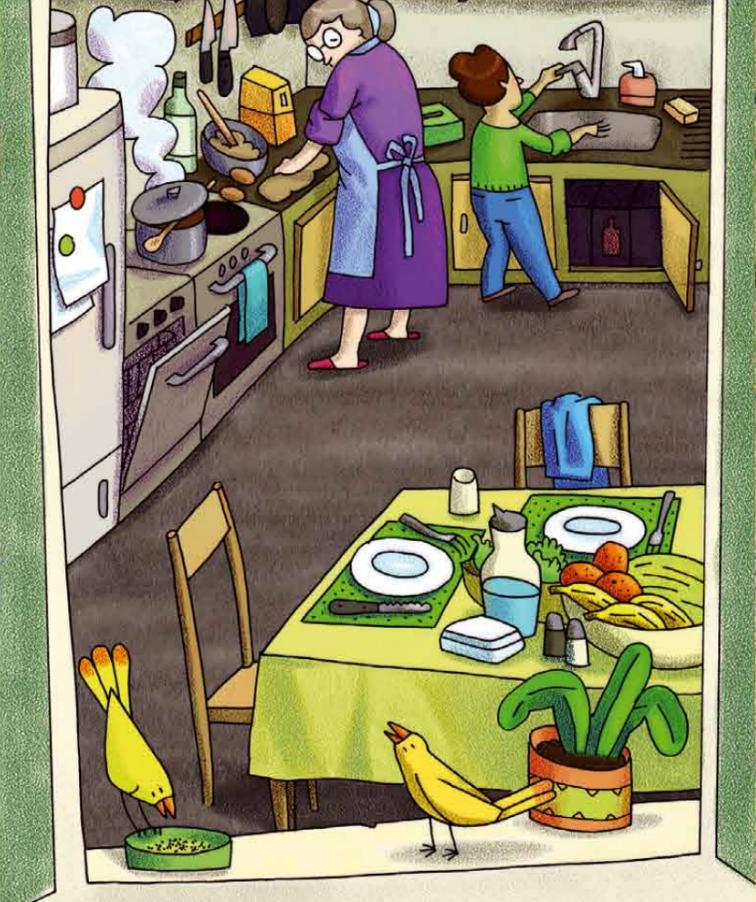
C'est bien chez moi



C'est bien chez moi



C'est bien chez moi



C'est bien chez moi



C'est bien chez moi



C'est bien chez moi



Cette plaquette est le support de l'exposition "C'est bien chez moi" produite par l'UDAF 22 en partenariat avec le Crédit Mutuel de Bretagne



Union Départementale des Associations Familiales  
Maison des Familles  
28, boulevard Hérault - BP 114  
22001 Saint-Brieuc cedex 1

Tél. 02 96 33 40 76  
Fax : 02 96 52 00 56  
E-mail : [udaf22@wanadoo.fr](mailto:udaf22@wanadoo.fr) - [www.udaf22.com](http://www.udaf22.com)

Madaf  
22

Création et réalisation : [www.agence-totem.com](http://www.agence-totem.com)  
Illustration : Alain Corbiel/Annie Wang

1



### Une journée à la maison

Aujourd'hui c'est mercredi et Martin reste à la maison. Ses parents vont travailler, Mamie est venue le garder. A passer la journée avec eux, tu verras qu'on peut protéger l'environnement de chez soi, qu'il y a des choses simples à faire pour éviter les accidents et que c'est bien d'être ensemble.

Plutôt que de la moquette, les parents de Martin ont posé du plancher dans sa chambre. C'est plus facile à nettoyer et cela évite les acariens. Mais sais-tu ce que sont les acariens ?

.....  
.....

- 1 - Fermer les volets la nuit isole encore mieux la maison. VRAI  FAUX
- 2 - Aérer les pièces dix minutes par jour, radiateurs fermés, assure une saine ventilation. VRAI  FAUX
- 3 - En sortant de la chambre, comme des autres pièces, on peut laisser les lumières allumées. VRAI  FAUX

2



### Le petit déjeuner

Maman est partie au travail et Papa vide le lave-vaisselle avant de s'en aller. Mamie a attendu que Martin se lève pour prendre un bon petit déjeuner avec lui. Ils discutent de ce qu'ils vont faire ensemble pendant cette journée d'hiver pluvieuse.

Martin a dormi 10 heures. Une bonne nuit de sommeil. Crois-tu qu'il pourrait boire un verre de jus de fruits, aller jouer et grignoter quand il veut pendant la journée sans risque pour sa santé ?

.....  
.....

- 1 - Pour une famille de quatre personnes, le lavage machine est moins consommateur d'eau que le lavage manuel. VRAI  FAUX
- 2 - Laitages, fruits, céréales, ça c'est un vrai petit déjeuner. VRAI  FAUX
- 3 - Il n'est pas nécessaire de nettoyer le réfrigérateur car le froid tue les microbes. VRAI  FAUX

3



### La salle de bains

Avant de prendre sa douche, Martin se brosse les dents comme après chaque repas. Il ne laisse pas couler l'eau et utilise un gobelet car il sait que l'eau potable est une chose rare, précieuse et coûteuse.

Martin n'a pas école aujourd'hui et il a le temps de prendre un bain. Mais qu'est-ce qui consomme le plus d'eau ? Une douche ou une baignoire ?

.....  
.....

- 1 - Les médicaments périmés ou les néons defectueux peuvent être jetés dans la poubelle de la maison. VRAI  FAUX
- 2 - Se servir d'un sèche-cheveux près d'un robinet qui coule est dangereux. VRAI  FAUX
- 3 - Les médicaments sont faits pour soigner. Si Martin ne se sent pas bien, il peut en prendre tout seul. VRAI  FAUX

4



### Une bonne matinée

Martin regarde des dessins animés à la télévision. Il en profite pour dessiner les personnages de ses séries préférées. Pendant ce temps-là, Mamie préfère terminer le livre qu'elle a commencé la veille.

Martin adore regarder la télé et faire des jeux vidéo. Il pourrait y passer la journée. Crois-tu que cela serait bien pour lui, pour sa santé et pour sa grand-mère ?

.....  
.....

- 1 - Pour économiser le papier, c'est bien d'écrire ou de dessiner sur les deux faces. VRAI  FAUX
- 2 - Après avoir éteint la télé, il faut absolument la laisser en veille. VRAI  FAUX
- 3 - Pour lire, mieux vaut allumer toutes les lumières de la pièce. VRAI  FAUX

5



### C'est le déjeuner

Martin va préparer le déjeuner avec Mamie. Il se lave d'abord les mains avant de mettre la table. Mamie a fait des galettes, Maman a rapporté des fruits et des légumes frais du marché. Préparés par Maman ou par Mamie, les légumes sont délicieux.

Martin aime la viande mais il sait qu'il ne faut pas en manger trop souvent car les animaux d'élevage consomment beaucoup trop d'énergie. Peux-tu citer quelques exemples de cette pollution ?

.....  
.....

- 1 - Les verres, les aliments, le papier, on peut tout mettre dans la même poubelle. VRAI  FAUX
- 2 - Quand on fait les courses, il vaut mieux acheter des produits peu emballés pour éviter les déchets. VRAI  FAUX
- 3 - Pour faire bouillir de l'eau, couvrir une casserole permet de dépenser 4 fois moins d'énergie. VRAI  FAUX

6



### Un après-midi avec Mamie

Martin a aidé Mamie à nettoyer la cuisine et a fait ses devoirs. Il a maintenant tout le temps pour jouer avec Mamie qui adore ça. Ensuite, il s'amusera avec la voiture télécommandée que Mamie lui a offerte pour son anniversaire. Un beau cadeau dont il prend soin.

Comme tous les enfants, Martin aime jouer. Il sait qu'il ne faut pas laisser traîner ses jouets car il ne veut pas les perdre ou qu'ils soient cassés. Et puis, qu'est-ce qu'il risquerait d'arriver à Mamie si elle marchait sur sa voiture par exemple ?

.....  
.....

- 1 - C'est plus écologique d'acheter des piles rechargeables. VRAI  FAUX
- 2 - Quand un jouet est cassé, s'il contient des piles, on peut les jeter avec le jouet. VRAI  FAUX
- 3 - Il est inutile de rapporter les piles dans un magasin alors qu'on peut les jeter dans la poubelle. VRAI  FAUX

7



### C'est l'heure du dîner

Maman et Papa sont rentrés du travail et toute la famille est contente de se retrouver. Martin a aidé Mamie à préparer le dîner et a même cuisiné un gâteau au chocolat. Il a appris qu'on pouvait nettoyer beaucoup de choses au vinaigre blanc. Il croyait que c'était uniquement pour faire la cuisine.

A table, Martin aime bien raconter ce qu'il a fait pendant sa journée et échanger avec sa famille. Certains préfèrent regarder la télé en dînant. Penses-tu que ce soit mieux ?

.....  
.....

- 1 - Même en étant prudent et en suivant les conseils, un enfant peut faire la cuisine tout seul. VRAI  FAUX
- 2 - Avec du vinaigre blanc on peut nettoyer les vitres, les éviers, la salle de bains, etc. VRAI  FAUX
- 3 - Le soir, il faut manger beaucoup pour passer une bonne nuit. VRAI  FAUX

8



### Au coucher

Après s'être brossé les dents, Martin se couche tôt car il va à l'école demain. Maman est venue lui dire bonsoir et lui lire un livre. Même s'il est déjà grand, il aime que sa mère passe un moment avec lui. Et puis, elle sait si bien raconter les histoires.

Martin préférerait regarder un film à la télé plutôt que d'aller au lit. Mais Martin n'a que 10 ans et a besoin de beaucoup de sommeil. As-tu une idée du nombre d'heures qu'il faut pour être en forme le lendemain ?

.....  
.....

- 1 - Pour bien dormir la nuit, il faut que le chauffage dépasse les 20°C. VRAI  FAUX
- 2 - Ce matin, Martin s'est déjà brossé les dents. Alors le soir, c'est inutile. VRAI  FAUX
- 3 - Les enfants ont besoin de dormir plus longtemps que les adultes. VRAI  FAUX