



Quiz

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger

Règles du jeu

Nous vous proposons ici des règles, mais libre à vous de les adapter ou de tirer toutes les cartes au hasard et d'y répondre ou non.

Préparez au moins 10 cartes Quiz, à répartir entre les joueurs et joueuses.

À chaque erreur, la personne qui s'est trompée doit tirer 1 carte Défi minute et réaliser le défi... en 1 minute !

Si le défi est raté, alors elle tire 3 cartes Challenge, et s'engage sur un challenge à tenir.

Soyez joueurs : s'il n'y a que des bonnes réponses aux quiz, donnez tout de même 2 défis minute par personnes et au moins 1 carte challenge à choisir parmi 3, qui pourra être le challenge du foyer.



Quiz

**POSEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Cite au moins 3 façons
d'acquérir un produit sans
qu'il soit neuf.

Réponses possibles : Ne pas acheter, acheter
d'occasion, louer, emprunter, troquer, faire
soi-même l'objet (DIY).



Quiz

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Quelle est la durée moyenne
d'utilisation d'une perceuse
sur sa durée de vie ?
10 minutes, 1 h 30, 5 h, 15 h ?

Réponse : 10 minutes (source : ADEME).



Quiz

**OS
EZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

À quels moments
un consommateur
peut-il agir pour réduire
ses impacts sur
l'environnement ?

Réponse : Avant l'achat, lors de l'achat, lors
de l'utilisation, quand il veut se débarrasser
du produit.



Quiz

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

La garantie légale
(qui protège contre tous
les défauts de conformité)
sur tous les produits
achetés neufs dure...
1 an ? 2 ans ? 3 ans ?

Réponse : 2 ans.



Quiz

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Cite au moins trois noms
de magasins, applications,
associations ou sites
internet d'achat-vente
d'occasion, quels que
soient les types d'objets
concernés.

Réponses possibles : Le bon coin, Vinted,
Paru vendu, Cash express, Troc de l'île...



Quiz

**OS EZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

**Cite 3 habitudes à adopter
pour bien entretenir
ton lave-linge.**

Réponse : Laisser sécher la machine la porte ou le hublot ouvert pour éviter les mauvaises odeurs et le développement de moisissures. Laisser le bac de lavage ouvert pour empêcher l'humidité de stagner et l'apparition de moisissures. Nettoyer le filtre de vidange fréquemment. Ne pas surcharger en linge. Réduire la fréquence des machines et laver moins souvent son linge si possible.



Quiz

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Dans quels pays sont
majoritairement
fabriqués les vêtements ?

Réponse : Chine – Bangladesh – Vietnam.



Quiz

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Tu n'as pas de perceuse
et tu dois faire un trou.

Cite au moins deux
solutions pour trouver
une ponceuse sans
l'acheter ?

Réponses possibles : Je la loue, je demande à mon
voisin ou sur les réseaux sociaux si quelqu'un peut
m'en prêter une, je fais un échange de services
avec une personne bricoleuse (sur un groupe
d'échange sur internet par exemple...).



Quiz

OS EZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Quel est le coût
du gaspillage des produits
invendus (neufs) détruits
en France en 2019 ?
340 000€, 87 millions d'€,
650 millions d'€ ?
4 milliards d'€ ?

Réponse : 4 milliards d'euros, dont 1,6 milliards
d'euros pour le seul secteur des vêtements et
chaussures (Source : Etude des gisements et
causes des invendus non alimentaires et de leurs
voies d'écoulement, ADEME)



Quiz

OS EZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Les jouets en plastique
offerts avec les repas pour
enfants par les restaurants
seront bientôt interdits.
Vrai ou faux ?

Réponse : Vrai. www.ecologie.gouv.fr/loi-anti-gaspillage-economie-circulaire-1



Quiz

**OS
EZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

**Vrai ou faux : la principale
source de pollution des
océans provient des
microparticules relâchées
par les vêtements
synthétiques lorsqu'on
les lave en machine.**

Réponse : Vrai. Les microparticules de nylon,
polyester, élasthanne, ou acrylique sont
détachées des vêtements à chaque lavage et sont
trop petites pour être filtrées par les stations
d'épuration. (Source : ADEME)



Quiz

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Combien de tonnes de
jouets sont jetées chaque
année en France ?

Réponse : Entre 70 000 et 120 000 tonnes
selon les sources.

?

Quiz

OSEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

On t'annonce une
naissance : quel
cadeau peux-tu faire
sans acheter d'objet
neuf ?

Réponses possibles : Deux heures de babysitting,
un abonnement à une activité type "bébé
nageur", un jouet qui appartenait à quelqu'un
d'autre, un jouet fabriqué, un vêtement
fait maison...



Quiz

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Quel pourcentage d'objets
sont achetés sur internet ?

Réponse : Le e-commerce représente 9,8 %
du commerce de détail (et 2 % de l'alimentaire).



Quiz

**OS
EZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Pourquoi le jean
est-il un vêtement
particulièrement
polluant ?

Réponse : Toutes les étapes du cycle de vie d'un jean entraînent des pollutions de l'air, de l'eau et des sols : la culture du coton, le filage, la teinture, la fabrication, l'utilisation et même la fin de vie.



Quiz

**OS EZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Quiz

Cite au moins un label
environnemental
recommandé par l'ADEME
pour acheter un vêtement
plus respectueux de
l'environnement ?

Réponse : Pour découvrir tous les labels :
agripourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Si tu ne devais garder
qu'un seul objet avec toi,
quel serait-il ?
Explique-nous pourquoi.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve et apporte une
notice d'entretien d'un
de tes appareils électriques
ou électroniques.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve un objet qui
a un label
environnemental.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve dans tes affaires
deux objets similaires
(qui ont la même fonction,
comme deux vêtements
identiques, 2 jeans
similaires...).



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve un objet
qui a été réparé.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Pour les foyers
d'au moins deux personnes :

Cache un objet d'un membre du foyer. Au bout de combien de temps estimes-tu qu'il se rendra compte de l'absence de l'objet ? S'il s'aperçoit de son absence avant ton estimation, tu as perdu et il a le droit de te donner un gage ! Si au contraire il s'en aperçoit après le temps estimé, tu as gagné le droit de lui donner un gage !



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Les yeux bandés,
rends-toi aux toilettes
(ou dans une autre
pièce de la maison au
choix). Combien d'objets
touches-tu / heurtes-tu
sur le chemin ?



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve un objet que
tu aurais honte de
montrer à tes voisins
ou tes proches.
Explique pourquoi.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve un objet
« made in France ».



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve un objet
électronique
sans plastique
(si ça existe ?!).



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Pour les foyers
qui possèdent des jouets :

Trouve un jouet en
plastique. Existe-t-il une
alternative sans plastique ?



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Pour les couples :

Va chercher un vêtement de
ton ou ta conjoint(e) que tu
aimes particulièrement.
Pourquoi te plaît-il ?



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Cite trois idées de cadeaux
immatériels (ne nécessitant
pas l'achat d'objets) qui te
plairaient ou qui plairaient à
l'un(e) de tes proches.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Prépare un café
sans électricité
(sauf pour faire
chauffer l'eau).



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Va chercher le plus de livres
possible que tu n'as jamais
lus. Pourquoi les
conserve-tu ?



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Va chercher un matériau ou produit stocké « au cas où » (ex : pots de peinture, loisirs créatifs, etc.). Décris ce que tu penses en faire un jour.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Va chercher un jeu de société ou un équipement de loisir ou de sport. Remémore-toi la dernière fois où il a été utilisé.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Pour les couples :

Qui a le plus d'e-mails
et de photos stockés dans
le cloud au sein du couple ?



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve et apporte
tous les parapluies
de la maison.



Défi minute

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Défi minute

Trouve et apporte une
agrafeuse et les agrafes
correspondantes.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Troquer avec ses amis
ou ses voisins un objet
contre un autre objet.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Troquer avec ses amis
ou ses voisins un objet
contre un service
(ou de la nourriture !).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Offrir un cadeau
d'occasion à un
proche.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Louer prochainement
quelque chose
que vous auriez
habituellement
acheté.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Apprendre à réparer
un objet ou recoudre
un vêtement
(par exemple grâce
à un tuto en ligne).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

N'acheter aucun
article en plastique à
usage unique pendant
une semaine.



Challenge

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Pour limiter les
emballages, aller
acheter un produit frais
dans son propre
contenant
(ex : fromage,
charcuterie, plat
préparé, etc.).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Supprimer plus de
100 e-mails et
100 photos inutiles.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

S'engager à utiliser des
affaires de sport ou de loisir
qui étaient stockées

« au cas où » : remets-toi
sur ton vélo d'appartement
ou fais une partie de tennis,
organise une sortie camping
pour ton duvet et ta tente...



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Remplacer un produit
jetable par une alternative
réutilisable (par exemple :
bouteille, essuie-tout,
mouchoir, couche
pour bébé, protection
menstruelle, éponge, etc.).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Porter un vêtement que
tu gardes
« au cas où » ou pour une
occasion spéciale.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Se séparer de 3 livres.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Se séparer de 5 pièces
de vaisselle ou cuisine
(verre, assiette,
casserole, etc.).



Challenge

**>osEZ
CHANGER!**

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Utiliser un matériau
ou produit qui était
stocké « au cas où »
(ex : un pot de peinture,
des loisirs créatifs, etc.).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Passer une journée
sans écran
(ni smartphone,
ni télé, ni ordi...).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Jouer à un jeu de
société qui était
gardé « au cas où ».
Le donner ensuite à
quelqu'un d'autre.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Emprunter un objet
à un voisin(e)
ou un proche.



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Inviter quelqu'un pour
utiliser un appareil de
cuisine « conviviale » :
pierrade, gaufres,
appareil à fondue ou à
raclette...



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Convaincre
3 personnes de
compter leurs paires
de chaussures.



Challenge

**>osEZ
CHANGER!**
Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Pour les enfants :

Échanger un jouet
ou un livre avec
un(e) ami(e).



Challenge

>osEZ
CHANGER!

Mieux consommer,
vivre plus léger



Challenge

Emprunter des
livres / jouets à la
bibliothèque
ou ludothèque.