

LE GUIDE « ÉCO-CITOYEN »

DU DÉPARTEMENT DE LA MEUSE

Devenez acteur
de la Transition Ecologique !



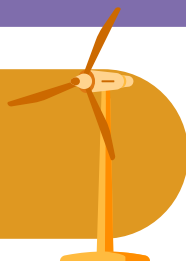
CONSSOMONS
RESPONSABLE



OPTIMISONS NOS
DÉPLACEMENTS



ÉCONOMISONS
L'ÉNERGIE



RÉDUISONS
LE GASPILLAGE



PROTÉGEONS
ET DÉCOUVRONS
NOTRE NATURE



Sommaire

1

CONSSOMMONS RESPONSABLE	p. 4
Je consomme des produits locaux	p. 4
Je consomme des produits à faible impact carbone	p. 7
Je privilégie les produits labellisés	p. 9
Je réduis mes achats de produits ménagers chimiques.....	p. 10
Je privilégie les produits sans déchets	p. 12

2

OPTIMISONS NOS DÉPLACEMENTS	p. 14
Je privilégie les alternatives à l'automobile	p. 15
Je covoiture et je fais de l'autopartage	p. 16
Je pratique l'écoconduite.....	p. 17
Je privilégie les véhicules peu émetteurs	p. 19

3

ÉCONOMISONS L'ÉNERGIE	p. 20
J'évite les consommations superflues	p. 21
Je réduis la consommation de mes appareils électroménagers	p. 22
Je limite mon impact carbone numérique	p. 23
Je réduis la consommation de chauffage de mon logement	p. 24
J'optimise mon système de chauffage	p. 25
J'opte pour une électricité verte	p. 26

4

RÉDUISONS LE GASPILLAGE	p. 28
J'utilise l'eau de pluie	p. 29
Je privilégie la douche plutôt que le bain	p. 30
Je consomme de l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée..	p. 31
Je valorise mes déchets	p. 32
J'évite de jeter dès que possible	p. 33
Je réduis le gaspillage dans les restaurants	p. 34

5

PROTÉGEONS ET DÉCOUVRONS NOTRE NATURE	p. 36
Je favorise la biodiversité dans mon jardin	p. 37
Je favorise la présence des oiseaux et les protège	p. 38
Je protège la Nature lors de mes promenades	p. 39
Je découvre en famille les plus beaux sites naturels de la Meuse	p. 40

LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE EN MEUSE

UN GUIDE ÉCOCITOYEN POUR UN ACCOMPAGNEMENT PROGRESSIF AU CHANGEMENT

Aujourd'hui, une réelle prise de conscience s'opère au sein de la société. Cet éveil s'illustre par un ancrage significatif des principes de Développement Durable dans notre quotidien, renforcés par des préoccupations d'ordre économique et sanitaire.

Si vous lisez ce guide, c'est que vous êtes sensible au sujet ou bien que vous avez déjà commencé à opérer des changements en la matière. Vous avez d'ailleurs peut-être déjà fait les premiers pas pour mettre en cohérence vos aspirations et vos actes (acheter local, fabriquer ses propres cosmétiques, réduire ses consommations énergétiques,...).

Changer ses habitudes n'est pas aisé, il existe un temps d'adaptation d'environ 3 ans entre la prise de décision de modifier un comportement et l'atteinte de l'objectif pour intégrer le changement durablement dans notre quotidien. Nous sommes tous concernés, à titre personnel en tant que parent, grand-parent, enfant mais aussi dans le cadre de nos activités professionnelles que nous soyons un-e chef-fe d'entreprise ou employé-e, agent d'une collectivité, membre d'une association... **Nous sommes tous des acteurs du changement et chaque action est importante.**



Alors pour donner un coup de pouce à celles et ceux qui souhaitent poursuivre ou s'engager dans une démarche de transition écologique, **le Département a élaboré un guide didactique** rempli d'infos et de bons conseils pour vous lancer progressivement dans l'aventure.

Comment réduire ses consommations d'électricité et d'eau, mieux préserver la biodiversité, repenser ses déplacements, s'approvisionner localement, ... ?

Une succession de propositions que vous pouvez cocher dans le guide afin de suivre votre progression (et vos économies) !! Une fois les actions réalisées, vous pouvez remplir le tableau bilan pour visualiser votre parcours.

Ce guide a été pensé dans le cadre de la démarche de transition écologique initiée par le Département de la Meuse en lien avec les PETR* du territoire **afin d'atteindre la neutralité carbone d'ici 2040.**

N'hésitez pas à partager vos expériences et vos bonnes idées sur les réseaux sociaux. Développons ensemble une communauté d'entraide !

*PETR Cœur de Lorraine, PETR du Pays Barrois et PETR du Pays de Verdun



1. Consommons responsable

Pourquoi?

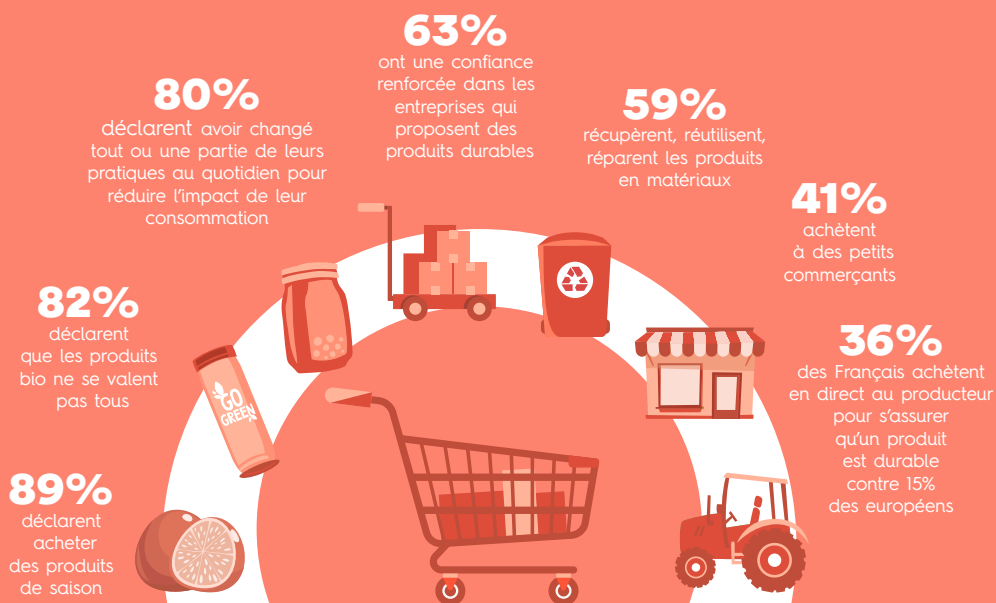
La consommation responsable est un mode de consommation plus respectueux de l'environnement et des ressources naturelles, favorable à une meilleure qualité de vie individuelle et collective, et dont l'impact sur l'économie, notamment locale, est positif.

Comment?

Le changement durable de pratique est au cœur de la réussite mais pour cela il faut être accompagné, par des amis, la famille, une association, une collectivité. Seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin !

Aussi, le meilleur moyen de consommer responsable est de **réduire notre consommation et de favoriser les produits durables et locaux.**

« Chaque année, de nombreux produits disparaissent de la grande distribution par désintérêt de la part des consommateurs. Nos choix déterminent donc ce que les supermarchés proposent en rayon ! »





Je consomme des produits locaux

**« Du local de qualité
dans mon assiette,
c'est possible et c'est
bon pour moi ! »**

Tout est lié, c'est
l'effet papillon.
En consommant « local »,
on active une boucle
vertueuse qui bénéficie
à tous.

J'achète des produits de
proximité labellisés et
surtout de saison pour :

- ☐ Réduire mon impact carbone
(transport de marchandises
et déplacements personnels)
- ☐ Réduire mes déchets -
produits locaux souvent
moins emballés voire en urac
- ☐ Améliorer la qualité des repas
et préserver ma santé et celle
de ma famille
- ☐ Soutenir l'activité
économique de mon territoire
- ☐ Être solidaire des exploitants
et leur permettre de
pérenniser leur activité
afin de sécuriser la
production alimentaire
en Meuse

« La diversité géologique du sous-sol meusien, induit la présence de territoires variés. On va se régaler ! »



Brie de Meaux



Mirabelles



Vins IGP
Côtes de Meuse

Printemps



Été



Automne



Hiver



POUR EN SAVOIR +

- La plateforme pour acheter meusien : cote-meuse.fr ou meusemarket.fr
- « Meuse et Merveilles » est une marque qui valorise la diversité des spécialités gastronomiques locales meusiennes. Près de 40 producteurs fermiers et artisans sont ainsi engagés : meuse-et-merveilles.com
- Le réseau Bienvenue à la Ferme : bienvenue-a-la-ferme.com



Je consomme des produits à faible impact carbone

Je réduis mon impact carbone en :

- ☐ Consommant des produits locaux, peu transformés et non traités,
- ☐ Réduisant ma consommation de viande rouge (recommandation de l'OMS).

En adaptant ma façon de me nourrir, je **peux réduire mon impact carbone jusqu'à 40% !** Tout en mangeant de bons produits, bons pour la santé et l'environnement, au prix d'un panier « standard ».



INTENSITÉ CO₂ ÉLEVÉE

E



Produits à fort contenu animal :
viandes rouges brutes

D



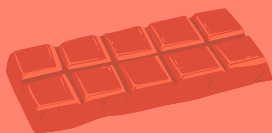
Produits à fort contenu animal :
poisson sauvage ou produits contenant
de la viande rouge en quantité
moyenne / beurre / lait de vache

C



Produits mélangés à base de protéines
animales en quantité moyenne :
conserves de poissons, pâtes /
Fromages au lait de vache, porc,
poissons d'élevage

B



Riz, chocolat, poulet,
fromage de chèvre

B⁺

Café, oléagineux

A



Produits à base de végétaux avec
transformation : farine, pâtes, huiles,
sauces, crèmes, oeufs, etc.

A⁺

Végétaux bruts ou peu transformés :
fruits, légumes, légumineuses, purées,
soupes, pur jus, etc.

INTENSITÉ CO₂ FAIBLE

Je privilégie les produits labellisés

De nombreux labels environnementaux garantissent des produits plus respectueux de l'environnement et de la santé. Et, contrairement aux idées reçues, ces produits ne sont pas toujours plus chers que les produits « standards ».

Partez donc à la rencontre des agriculteurs et des artisans près de chez vous qui partageront avec vous leurs pratiques respectueuses de l'environnement et du bien-être animal !

PRINCIPAUX LABELS ENVIRONNEMENTAUX ALIMENTAIRES



Label européen et français de l'agriculture biologique :
Au moins 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.



Certification Haute Valeur Environnementale - HVE :
Exploitation tenant compte de l'ensemble des zones naturelles présentes sur son exploitation.



Maintien la viabilité de la pêche et minimise son impact sur la ressource et le milieu marin.



Aucune trace de pesticide. Bien-être animal priorisé.



Fermes 100% bio et absence d'OGM. Déclaration imposée de toute infrastructure polluante à proximité des exploitations.



Commerce équitable (Garantit aux producteurs un prix plus juste et aux travailleurs des conditions de travail décentes).

POUR EN SAVOIR +

Site de l'ADEME - Agence de la Transition Ecologique :
ademe.fr/labels-environnementaux



Je réduis mes achats de produits ménagers chimiques

L'air intérieur que nous respirons est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. La faute à qui ? En grande partie, à tous les produits ménagers d'usage régulier. Alors je fais du tri dans mes étagères et je garde juste le nécessaire ! À la maison, avec une dizaine de produits naturels, je peux remplacer quasiment tous les produits ménagers chimiques.

J'achète moins de produits ménagers et/ou les fabrique pour :

- ☐ Améliorer la qualité de l'air que ma famille et moi-même respirons tous les jours
- ☐ Faire des économies substantielles
- ☐ Réduire mes déchets : je réutilise mes contenants plastiques

Ma nouvelle liste de courses :

- ☐ Vinaigre blanc – 1€ le Litre – détartrant et désinfectant
- ☐ Savon noir liquide – 5 € le Litre
- ☐ Savon de Marseille en copeau pour la lessive – 1,20 € les 100 g – 20 g suffisent pour fabriquer 1 L de lessive
- ☐ Bicarbonate de soude – 5 € le kilo – au moins 40 usages différents
- ☐ Permanganate de soude – 5 € le kilo – détachant et détartrant
- ☐ Citron – 0.30 €

1.4

Fabriquer ses produits ménagers

Nettoyant multi surfaces



2 CC
de vinaigre
blanc



2 CS
de savon
noir



100 ml
d'eau
chaude

Dégraissant



1/2
citron



10 CS
de savon
noir

Nettoyant
désinfectant



650 ml
d'eau
chaude



20 g de
bicarbonate
de soude



200 ml
de vinaigre
blanc

Produit pour vitres



500 ml
d'eau
chaude



500 ml
de vinaigre
blanc



1/2 CC
de liquide
vaisselle
écologique

Anti-
poussières



1 verre
d'eau



60 ml de
vinaigre
blanc



10 CS
d'huile
d'olive



Quelques
gouttes
de citron

À savoir : les produits ménagers écologiques labellisés sont soumis à des réglementations spécifiques pour être aussi efficaces que les produits conventionnels, tout en rejetant bien moins de polluants !

CC : cuillère à café / CS : cuillère à soupe

POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi pour m'accompagner ?

- Certaines communes ou intercommunalités proposent des ateliers zéro déchets ou DIY (Do It Yourself)
- Site Meuse Nature Environnement – MNE : meusenature.fr



Je privilégie les produits sans déchets

En 30 ans, le volume des déchets d'emballages plastiques a été multiplié par 50. Le plastique a contaminé tous les milieux, terrestres et aquatiques, s'introduisant dans la chaîne alimentaire et l'eau sous la forme de microparticules. Alors sachant que le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, je m'y mets !

La méthode des petits pas : je commence doucement et j'adopte de nouvelles pratiques qui me correspondent en :

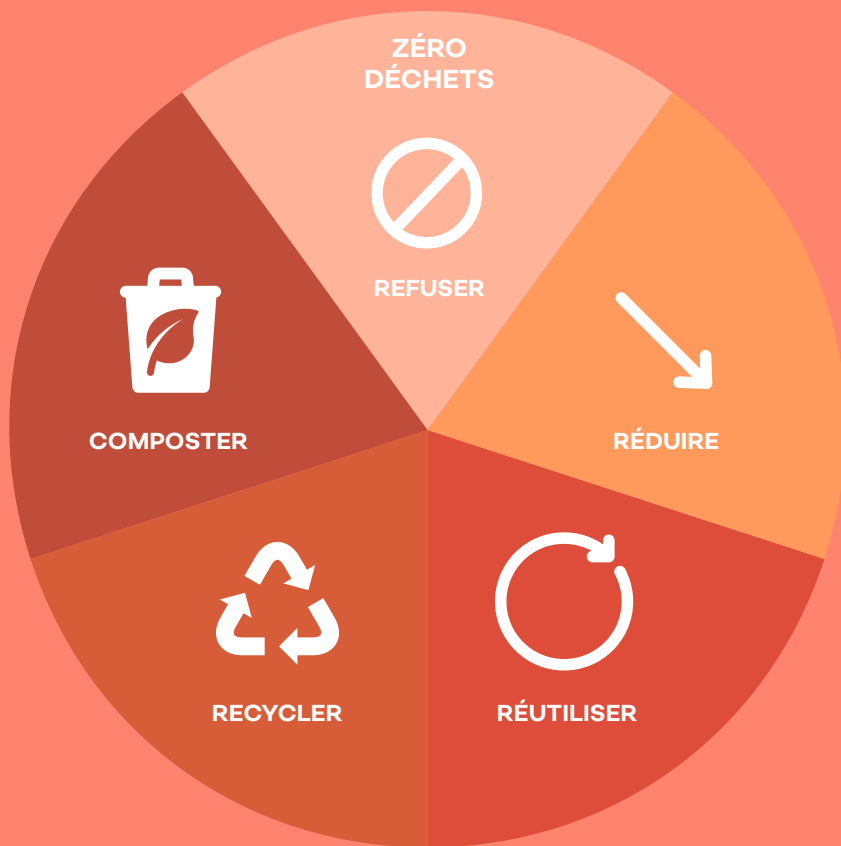
- ☐ Me demandant déjà si j'ai vraiment besoin d'acheter ce produit
- ☐ Évitant l'utilisation d'objets à usage unique ou suremballés
- ☐ Apportant mes propres contenants réutilisables chez mes commerçants et en privilégiant les emballages réutilisables : bocaux, boîtes, sacs à urac
- ☐ Cuisinant de bons petits plats « maison »
- ☐ Optant pour les éco-recharges
- ☐ Devenant adeptes de l'achat d'occasion, du troc, du prêt ou du don
- ☐ Réparant ou en faisant réparer plutôt que de racheter (Repair café...)
- ☐ Compostant mes déchets ou en adoptant des poules
- ☐ Étant créatif : je donne une nouvelle vie à mes déchets !

POUR EN SAVOIR +

Repair Café - Bras-sur-Meuse : Numerifab

03 29 85 67 15 - repaircafe@numerifab.fr - numerifab.fr

Cercle vertueux pour atteindre le zéro déchet



POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi ?

- Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement de Meuse - CPIE

2. Optimisons nos déplacements

Pourquoi ?

Les transports représentent environ **30%** des émissions de Gaz à effet de serre. La plupart des trajets domicile-travail se font en voiture et seul, engendrant pollution et fatigue.

La voiture semble indispensable à **70 %** des français vivant en milieu rural. La moitié des trajets font moins de 5 km et sont 2 fois plus polluants que les trajets de plus grande distance.

« Une voiture coûte à son propriétaire plus de 5000 € par an, soit 10% du budget des ménages alors qu'elle reste, en moyenne stationnée, plus de 95% de son temps. »

En Meuse, le transport routier représente **26%** de la consommation d'énergie.

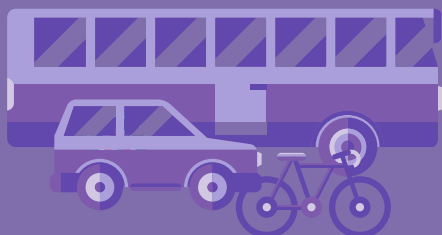
Comment ?

J'adopte des habitudes plus durables pour réduire mon impact sur la planète, faire des économies et préserver l'avenir de mes enfants et de mes petits-enfants :

- ☐ En changeant mon véhicule thermique par un véhicule électrique. Plus de 50 bornes publiques de recharge électriques sont disponibles en Meuse !
- ☐ En partageant mon véhicule avec des membres de ma famille, mes amis ou mes voisins
- ☐ En empruntant ponctuellement ou régulièrement les transports en commun
- ☐ En covoiturant une ou plusieurs fois par semaine
- ☐ En utilisant mon vélo
- ☐ En télétravaillant, occasionnellement ou régulièrement, dans un lieu annexe proche de la maison ou à domicile

Ou encore en combinant plusieurs de ces solutions de mobilité

À chacun son alternative !



Je privilégie les alternatives à l'automobile

J'ai envie de me libérer des contraintes de la voiture alors :

Je choisis le vélo :

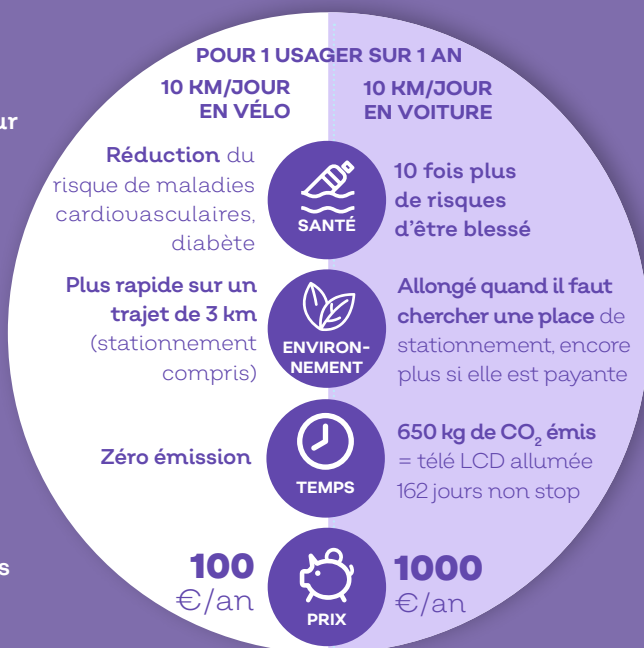
- ☐ Je fais réviser mon vélo
- ☐ J'acquière un casque pour sécuriser ma pratique
- ☐ J'achète une protection de pluie pour vélo pour l'utiliser toute l'année
- ☐ Je préfère acheter un vélo électrique

Je choisis les transports en commun :

- ☐ Je me renseigne sur les horaires des lignes de bus qui m'intéressent

Je choisis le télétravail :

- ☐ J'en parle à mon employeur



POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi ?
Mon revendeur de vélo le plus proche.



Je covoiture et je fais de l'autopartage

De par sa configuration nord-sud toute en longueur et la dispersion des pôles « urbains » (Verdun, Bar-le-Duc, Commercy, Stenay, etc.), les trajets domicile-travail dans le département de la Meuse sont effectués à 85% en voiture.

Pour réduire mon impact carbone et mes dépenses sur les trajets de moyenne distance, je choisis le covoiturage :

- ☐ Je m'inscris sur une plateforme de covoiturage
- ☐ J'en parle à mes voisins et à mes collègues

POUR
UN COVOITURAGE
QUOTIDIEN D'UNE DISTANCE
DOMICILE-TRAVAIL DE 30 KM
POUR 1 COVOITUREUR PENDANT
1 AN



MATÉRIEL

Un véhicule moins utilisé



ENVIRON-
NEMENT

22 pleins d'essence
économisés

POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi ?

- **La Communauté d'Agglomération Bar-le-Duc Sud Meuse** met à disposition des usagers deux véhicules hybrides en libre-service en autopartage : meusegrandsud.fr
- **Citiz Grand Est - Véhicules en autopartage**
03 88 23 73 47 - grand-est@citiz.fr - grand-est.citiz.coop



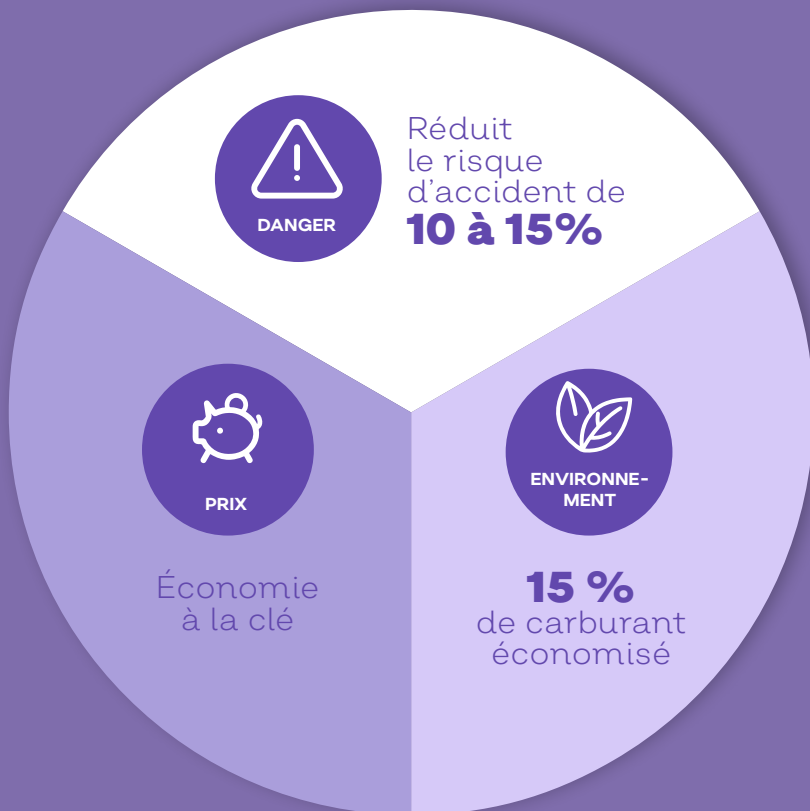
Je pratique l'écoconduite

L'écoconduite est un comportement de conduite citoyenne permettant de réduire sa consommation de carburant, de limiter l'émission de gaz à effet de serre, responsable du réchauffement climatique, et de diminuer le risque d'accident.

Pour une conduite écoresponsable :

- ☐ Je prépare mon trajet et vérifie la pression des pneus
- ☐ Je télécharge une application de suivi de ma conduite, comme l'application GECO
- ☐ Je m'assure du bon état du véhicule pour éviter une surconsommation de carburant allant jusqu'à 25 %
- ☐ Je supprime toute charge inutile
- ☐ J'adopte une conduite souple. Je démarre en douceur et passe sans attendre le rapport supérieur pour éviter les sursrégimes, = surconsommation de carburant de 20 %
- ☐ J'anticipe les ralentissements : j'utilise le frein moteur plutôt que la pédale de frein
- ☐ Je réduis ma vitesse. 10 km/h en moins permettent d'économiser jusqu'à 5 litres de carburant et de réduire de 12,5 % (soit 12 kg) les émissions de CO₂ sur 500 km
- ☐ Je coupe le moteur lors d'un arrêt de plus de 10 secondes pour économiser du carburant
- ☐ J'utilise la climatisation avec parcimonie. La surconsommation peut atteindre 10 % sur route et 25 % en ville. Moins de clim' c'est 15 % de CO₂ rejetés en moins sur 100 km

PRATIQUE DE L'ÉCOCONDUITE



POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi ?

- Certaines auto-écoles proposent des stages d'écoconduite. Renseignez-vous.
- Site de la sécurité routière - mieux conduire en voiture : securite-routiere.gouv.fr/eco

2.4



Je privilégie les véhicules peu émetteurs

L'ADEME a mis en place le site carlabelling.ademe.fr qui compare plus de 8 000 véhicules et aide ainsi à opter pour des modèles à faible émission de GES !



Si je dois racheter un véhicule, j'étudie l'achat d'un véhicule plus « écologique ».

VOITURE ÉLECTRIQUE	HYBRIDE RECHARGEABLE	VOITURE MOINS ÉMETTRICE	VOITURE TRÈS ÉMETTRICE
Batterie électrique* rechargeable avec diverses types de production d'électricité	Moteur thermique (essence ou diesel) et moteur électrique rechargeable	Plus petite voiture moins chère	Grosse voiture type pick-up, 4x4
Prime de 6000 €	Prime de 1000 €	Prime de 500 €	Taxe jusqu'à 30000 €
10 gCO ₂ /km parcours	80 gCO ₂ /km parcours	100 gCO ₂ /km parcours	200 gCO ₂ /km parcours

POUR EN SAVOIR +

Les montants des primes et du bonus écologique sont susceptibles de varier dans le temps.

Site de l'ADEME - Agence de la Transition Ecologique : ademe.fr

3. Économisons l'énergie

Pourquoi ?

Les énergies fossiles émettent du CO₂ responsable du changement climatique, dont les conséquences sont désormais visibles au quotidien. L'été, les périodes de sécheresse sont de plus en plus longues, en Meuse, avec des conséquences lourdes pour l'agriculture et la santé. Et l'hiver, c'est la fréquence des inondations qui augmente. Et le prix des énergies suit la même tendance pendant que la ressource se raréfie.

Comment ?

Sobriété et efficacité ! Réduire notre dépendance aux importations d'énergies fossiles c'est aussi réduire notre facture énergétique.



En limitant
la consommation d'énergie



En augmentant la part
d'énergies renouvelables

A la maison, on peut agir simplement par de petits gestes quotidiens et/ou se lancer dans des travaux de rénovation énergétique par exemple.

Consommation annuelle d'énergie (données 2019)



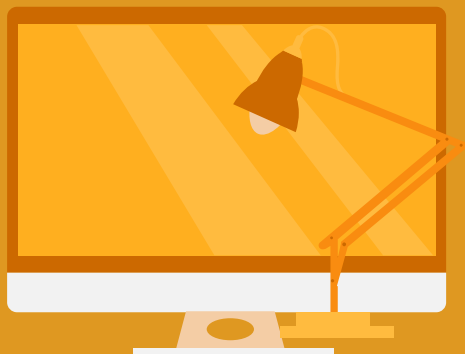
Consommation
énergétique finale
(base: 2012)

Meuse: -5% depuis 2012

Objectif national
-20% d'ici 2030

POUR EN SAVOIR +

Site de l'ADEME - Agence de la Transition Ecologique :
agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/

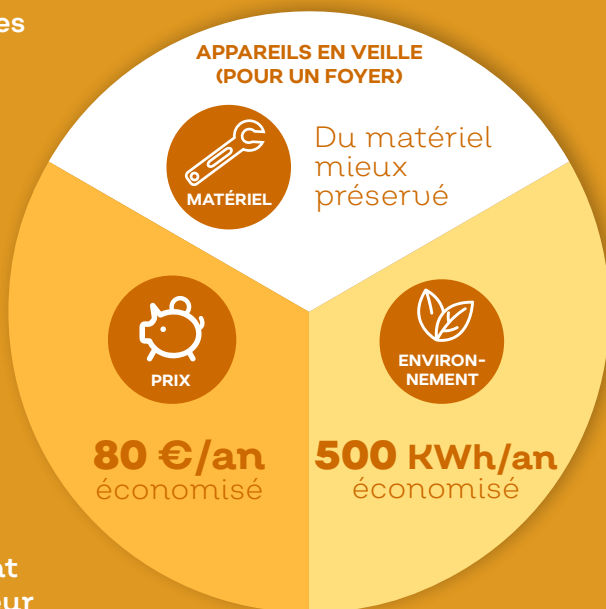


J'évite les consommations superflues

En veille, les appareils électriques consomment de l'énergie, et ceux connectés à Internet ou à des réseaux sont particulièrement gourmands.

Je choisis de réduire ma consommation d'énergie en :

- ☐ Utilisant des multiprises à interrupteur pour éteindre/allumer rapidement mes appareils
- ☐ Éteignant les lumières dans les pièces inoccupées
- ☐ Débranchant les appareils que je n'utilise pas
- ☐ Favorisant la lumière naturelle dans ma maison en réorganisant l'aménagement intérieur



POUR EN SAVOIR +

Eco-logement des planchettes à Verdun porté par l'association Polygone :
ass-polygone@wanadoo.fr ou 03 29 86 55 04



Je réduis la consommation de mes appareils électroménagers

Chaque foyer possède en moyenne près d'une centaine d'appareils électriques ou électroniques.

Maîtriser sa consommation d'électricité et donc sa facture, c'est possible !

Je réduis ma facture et ma consommation énergétique :

- ☐ En privilégiant l'achat des appareils de classe A+++
- ☐ En les utilisant correctement et en les entretenant régulièrement

POUR UN FOYER
PASSANT D'APPAREILS MOYENS
(CLASSES A+ ET B) AUX APPAREILS
LES PLUS ÉCONOMES (A+++)



-20% à 50%



3000 € économisés sur la facture d'électricité selon la durée de vie des équipements (8 à 10 ans)

Je limite mon impact carbone numérique

Le numérique n'a rien d'immatériel ! Ce secteur est responsable aujourd'hui de 4% des émissions mondiales de Gaz à Effet de Serre (GES) et nécessite des ressources considérables.

J'adopte les bons gestes pour
diviser par 2 mon impact carbone :

- ☐ Je vide la corbeille de ma boîte mails tous les jours
- ☐ Je limite le nombre d'onglets et de fenêtres ouverts
- ☐ Je limite le nombre de requêtes web
- ☐ Je vais directement à l'adresse du site web
- ☐ Je ne conserve que le nécessaire sur le Cloud en utilisant mes favoris
- ☐ Je désactive les GPS, Wifi, Bluetooth dès que possible

IMPACT ENVIRONNEMENTAL D'UN INTERNAUTE FRANÇAIS DANS DIFFÉRENTS DOMAINES



GAZ À EFFET
DE SERRE

200 kg CO₂/an

≈ 800 km
parcourus par une voiture



EAU

300 L/an



ÉNERGIE

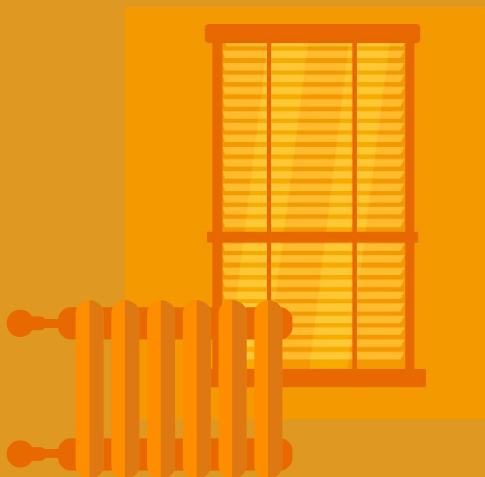
350 KWh/an

= 6% de la
consommation
d'un foyer

POUR EN SAVOIR +

Site de WWF : wwf.fr/agir-quotidien/numerique

3.4



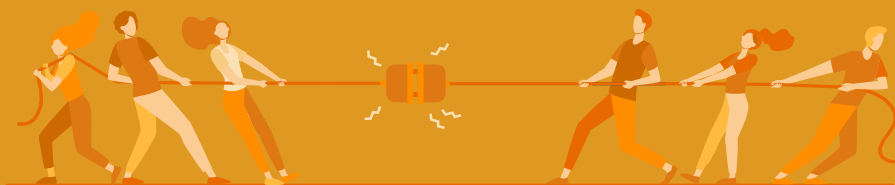
Les logements mal isolés sont source d'inconfort pour les occupants et génèrent des factures d'énergie très élevées.

« Au-delà de 20°C, chaque degré supplémentaire occasionnera une augmentation de 7% sur votre facture ; ça vaut le coup de préférer un bon pull ! »

Je réduis la consommation de chauffage de mon logement

Je choisis de réduire ma consommation d'énergie en :

- ☐ Mettant le chauffage en hors gel en cas d'absence de plusieurs jours (8 à 12°C)
- ☐ Baissant le chauffage à 16°C en cas d'absence, à 17 °C la nuit et à 19 °C en journée (recommandations ADEME)
- ☐ Fermant les volets la nuit pour conserver la chaleur à l'intérieur





J'optimise mon système de chauffage

Si ma chaudière a plus de 15 ans, je la remplace par une chaudière moderne à haut rendement. Pensez aussi aux énergies renouvelables !

☐ Je peux choisir une EnR*

- chauffage au bois
- panneaux solaires
- pompe à chaleur

☐ Je peux choisir une chaudière à gaz

- à microcogénération
- haute performance énergétique

Je peux économiser jusqu'à **30%** sur ma consommation et bénéficier d'aides financières de la part de l'Etat.

EnR* : Energie renouvelable

POUR EN SAVOIR +

Qui contacter près de chez moi ?

- **Le Service d'Accompagnement pour la Rénovation Énergétique – SARE** (anciennement appelé Espace Info Energie – EIE) de votre département accompagne gratuitement les projets d'optimisation énergétique des logements des particuliers (types de chauffage, matériaux isolants, aides possibles, procédure de constitution des dossiers, etc.).

- **Site de l'ADEME – Agence de la Transition Ecologique :**
agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/



J'opte pour une électricité verte

☐ Je souscris à
une offre « verte »

L'électricité verte désigne l'électricité produite à partir de sources d'énergies renouvelables.

Souscrire à une offre verte signifie que votre fournisseur achète une quantité d'EnR* « Garantie d'origine » égale à votre consommation, auprès d'installations d'EnR* françaises ou européennes.

Les fournisseurs dits premiums achètent directement l'électricité chez les producteurs d'EnR. Ces offres proposent de meilleures conditions de rémunération aux producteurs.

EnR* : Energie renouvelable



POUR EN SAVOIR +

- Site de l'ADEME - Agence de la Transition Ecologique : ademe.fr
- Site de Greenpeace - classement des fournisseurs d'électricité verte : greenpeace.fr

Mes notes

4. Réduisons le gaspillage

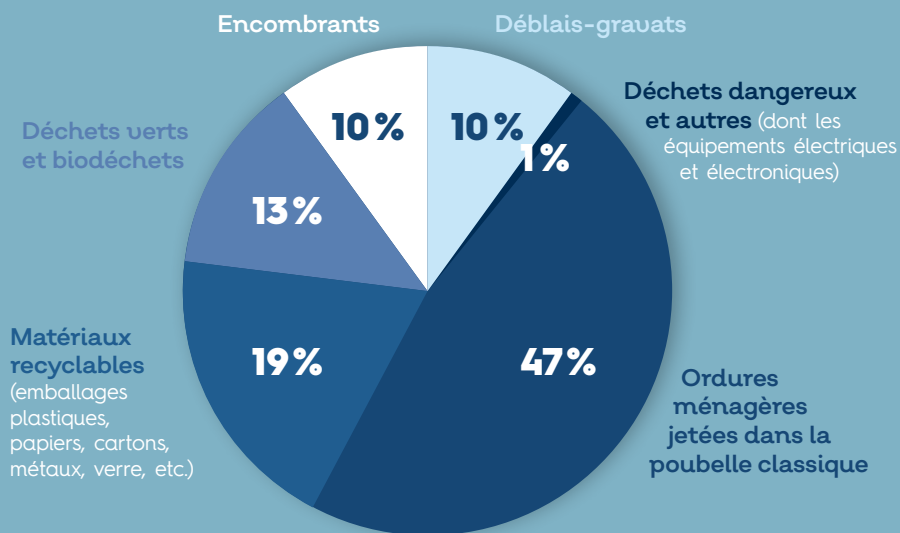
Pourquoi ?

446 kg c'est ce que chacun de nous jette en 1 an !

Une quantité qui a doublé en **40 ans**.

La surconsommation est à l'origine de la surproduction de déchets.

QUE JETONS-NOUS?



Au-delà de ce que nous jetons à la poubelle, nous gaspillons également beaucoup d'eau potable. Cette ressource précieuse et limitée viendra à manquer dans les années à venir, il nous faut la préserver maintenant !

Comment ?

Dans la cuisine, dans la salle de bain comme au jardin, nos habitudes ont un réel impact et il y a toujours une solution pour faire des économies !



J'utilise l'eau de pluie

Je décide d'utiliser de l'eau de pluie pour mon quotidien :

- ☐ Pour l'arrosage
- ☐ Pour la chasse d'eau
- ☐ Pour le nettoyage extérieur (voiture, vélos ou maison)

50 %

de l'eau utilisée à la maison peut être remplacée par l'eau de pluie.

4 %

seulement est utilisée pour la consommation (boire, cuisiner).

L'arrêté du 21 août 2008 établit la liste des usages de l'eau de pluie autorisés :

- Les usages extérieurs (arrosage, lavage des véhicules, etc.) ;
- L'alimentation des chasses d'eau et le lavage des sols

UTILISATION DES EAUX PLUVIALES

EAU DU ROBINET

-60 m³/an



PRIX

240 €/an
économisé

POUR EN SAVOIR +

Site du ministère des Solidarités et de la Santé : solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/usage-domestique-d-eau-de-pluie



Je privilégie la douche plutôt que le bain

- ☐ Je franchis le pas et je prends l'habitude de prendre des douches

L'eau potable est une ressource essentielle à préserver.

Prendre une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par trois sa consommation d'eau :

ce calcul est valable si le robinet est coupé et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche.

DOUCHES



**environ
55 000
L/an**



**environ
220 €/an
économisé**

4.3

Je consomme de **l'eau du robinet** plutôt que de l'eau embouteillée



VS



Disponible directement chez soi pour 0,4ct d'€
(moyenne départementale), soit l'équivalent
de 4 centimes le pack de 6 bouteilles (1,5 L)

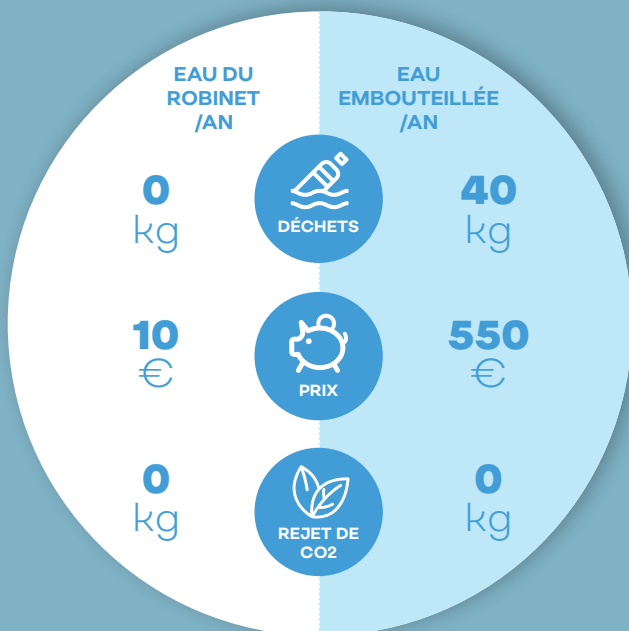
« **L'eau du robinet
est aujourd'hui
l'eau préférée des
Français** »

POUR 4 PERSONNES
SUR UN AN

70 % la trouvent
bonne

80 % l'estiment
sûre

Côté environnement, c'est
mieux que les bouteilles :
**pas de transport,
pas de contenant plastique,
pas de déchets !**





Le compostage est une solution simple et accessible pour réduire la quantité de déchets dans ma poubelle, en jardin comme en immeuble, pour valoriser mes déchets organiques de cuisine et de jardin.

Je valorise mes déchets

- ☐ Je contacte mon intercommunalité pour savoir si elle peut me fournir un composteur et/ou un bio-sceau et m'accompagner dans ma démarche
- ☐ Je m'équipe d'un composteur

POUR 1 PERSONNE
SUR 1 AN



50 kg
de déchets
de cuisine

200 kg
de petits
déchets
de jardin

valorisés



Émissions de CO₂ évitées
par **le transport et le
stockage de carbone**
(équivalent à 50km
de voiture)



J'évite de **jeter** dès que possible

Il est urgent de réduire les déchets afin de préserver les ressources primaires.

Je suis vigilant lors des achats et je prolonge au maximum la durée de vie des objets, grâce à la réutilisation, le réemploi, la réparation.

- ☐ J'évite les produits à usage unique
- ☐ J'évite les objets gadgets
- ☐ Je refuse les goodies gratuits
- ☐ J'achète d'occasion, j'emprunte, je loue
- ☐ Je choisis des produits fiables réutilisables et réparables (électroménager, informatique)

POUR EN SAVOIR +

Repair Café - Bras-sur-Meuse : Numerifab

03 29 85 67 15 - repaircafe@numerifab.fr - numerifab.fr

Les ressourcerie telles que :

- **La Boutique du réemploi**, à Chauvonnecourt
- **La Ressourcerie solidaire Croix-Rouge Française de la Meuse**, à Revigny-sur-Ornain
- **La Ressourcerie de l'AMIE - Association Meusienne d'Information et d'Entraide**, près de la déchetterie à Bar-le-Duc. Siège de l'association à Verdun
- **Les Compagnons des Chemins de Vie**, à Lérerville



Je réduis le gaspillage dans les restaurants

- ☐ Quand je vais au restaurant, si je n'arrive pas à finir mon assiette, je demande à emporter les restes !

Déchets alimentaires

22 %

Déchets inévitables

Peau de banane, écorce de melon, coquilles d'œufs, os, etc.

8 %

Déchets potentiellement évitables

Épluchures de pommes de terre, fanes de carottes, croûtes de fromage, etc.

70 %

Déchets évitables, consommables (= gaspillage alimentaire)

Restes de plats, de pain, etc.

POUR CHAQUE CONSOMMATEUR DOGGY BAG



DÉCHETS

-200 g
jetés par repas



PRIX

60 €/an
économisés

Dans les restaurants français



1Mt

de déchets
alimentaires
par an



17%

des matières
premières
finissent
à la poubelle

Mes notes

5. Protégeons et découvrons notre nature

Pourquoi ?

Complexe et fragile, la nature a besoin d'être protégée.

En 40 ans, nos pratiques et notre expansion ont détruit près de **6 animaux sauvages sur 10**. La France est parmi les **10 pays** abritant le plus d'espèces mondialement menacées.

Espèces présentes en Meuse

Insectes

3167 espèces



Oiseaux

296 espèces



Plantes

2060 espèces



Mammifères

71 espèces dont
23 espèces de
chiroptères



Une exceptionnelle biodiversité existe au sein de la Meuse offrant une grande diversité d'espèces rares et protégées. Malheureusement, l'augmentation de la température viendra modifier ces habitats déjà sensibles et le cycle migratoire des espèces.

Comment ?

Partir à la découverte de cette richesse naturelle, mieux la comprendre, c'est mieux la protéger.

POUR EN SAVOIR +

Associations naturalistes :

- Site du Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement de Meuse - CPIE : cpie-meuse.fr
- Site Meuse Nature Environnement - MNE : meusenature.fr



Je favorise la biodiversité dans **mon jardin**

35 % de la production mondiale de nourriture est directement liée au travail des insectes pollinisateurs (abeilles, guêpes, papillons, mouches, etc.).

Afin d'attirer différentes espèces d'insectes, d'oiseaux, de papillons :

- ☐ Je réserve un espace fleuri dans mon jardin
- ☐ Je laisse un espace en jachère et pratique la tonte différenciée
- ☐ Je mets en place un point d'eau
- ☐ Je crée une haie avec des espèces végétales variées et locales
- ☐ Je garde un tronc d'arbre mort
- ☐ Je plante des arbres, des arbustes et des noyaux de fruits

Un arbre de plus dans mon jardin, c'est jusqu'à 25 kg de CO₂ absorbés par an, l'équivalent de 100 km parcourus en voiture !
Plus de plantes et moins d'insecticides = un jardin en meilleure santé, un écosystème protégé !



Je favorise la présence des oiseaux et les protège

Pour faire revenir les oiseaux dans mon jardin :

- ☐ Je dispose des graines, des boules de graisse l'hiver et une coupelle d'eau
- ☐ Je plante des arbustes à baies persistantes en hiver comme le cornouiller, le sureau, ou le prunelier
- ☐ J'installe un nichoir dans mon jardin
- ☐ Je participe à l'observatoire « Oiseaux des jardins » de la LPO pour compter et apprendre à reconnaître les oiseaux
- ☐ Je fais de mon jardin un refuge LPO et reçois un coffret avec un panneau « Refuge LPO » et de nombreux conseils

La LPO propose sur son site des modèles de nichoir à fabriquer et à installer dans votre jardin pour offrir un abri à l'espèce de votre choix !

POUR EN SAVOIR +

Site de la Ligue de Protection des Oiseaux - LPO : lpo.fr



Je protège la Nature lors de mes promenades

Évitons que la nature meusienne se transforme en décharge !

- ☐ Lors de mes promenades je ramène mes déchets chez moi et si j'aperçois ceux que d'autres ont laissé derrière eux, je les ramasse aussi !



d'eau polluée
avec **1 mégot**

un sac plastique
met **400 ans**
à se dégrader

Surveillez votre chien afin qu'il ne mette en danger ni la faune ni la flore. N'approchez pas les animaux sauvages et ne les nourrissez pas.
De nombreuses plantes rares sont protégées dans les territoires naturels de la Meuse.

- ☐ Je privilégie l'observation au prélèvement



Je découvre en famille les plus beaux sites naturels de la Meuse

La Meuse est particulièrement riche en termes de biodiversité, avec 28 sites Natura 2000 représentant plus de 10 % de la surface du Département et plus de 230 Espaces Naturels Sensibles.

- ☐ Je pars à la découverte de ces sites exceptionnels et j'en profite pour mieux comprendre leur importance pour la biodiversité tout en passant un bon moment en famille
- ☐ Je m'inscris à une sortie naturaliste proposée par une association de mon territoire

De nombreux sites non classés tout aussi remarquables sont à découvrir à deux pas de chez vous !

POUR EN SAVOIR +

Associations naturalistes :

- Site du Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement de Meuse - CPIE : cpie-meuse.fr/
- Site Meuse Nature Environnement - MNE : meusenature.fr
- Site du Département de la Meuse : meuse.fr - Guide des sorties Nature en Meuse

Mes notes

Faites votre bilan

Cocher la case
si réalisé ou engagé

Consommons responsable	1.1 Je consomme des produits locaux	☐	
	1.2 Je consomme des produits à faible impact carbone	☐	
	1.3 Je privilégie les produits labellisés	☐	
	1.4 Je réduis mes achats de produits ménagers	☐	
	1.5 Je privilégie les produits sans déchets	☐	
Optimisons nos déplacements	2.1 Je privilégie les alternatives à l'automobile	☐	
	2.2 Je covoiture et je fais de l'autopartage	☐	
	2.3 Je pratique l'écoconduite	☐	
	2.4 Je privilégie les véhicules peu émetteurs	☐	
Economisons l'énergie	3.1 J'évite les consommations superflues	☐	
	3.2 Je réduis la consommation de mes appareils électroménagers	☐	
	3.3 Je limite mon impact carbone numérique	☐	
	3.4 Je réduis la consommation de chauffage de mon logement	☐	
	3.5 J'optimise mon système de chauffage	☐	
	3.6 J'opte pour une électricité verte	☐	
Réduisons le gaspillage	4.1 J'utilise l'eau de pluie	☐	
	4.2 Je privilégie la douche plutôt que le bain	☐	
	4.3 Je consomme de l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée	☐	
	4.4 Je valorise mes déchets	☐	
	4.5 J'évite de jeter dès que possible	☐	
	4.6 Je réduis le gaspillage alimentaire dans les restaurants	☐	
Protégeons et découvrons notre Nature	5.1 Je favorise la biodiversité	☐	
	5.2 Je favorise la présence des oiseaux et les protège	☐	
	5.3 Je protège la Nature lors de mes promenades	☐	
	5.4 Je découvre en famille les plus beaux sites naturels de la Meuse	☐	



DÉPARTEMENT DE LA MEUSE
Hôtel du Département
BP 50514
55012 BAR-LE-DUC CEDEX

Tél. 03 29 45 77 55
contact@meuse.fr
meuse.fr

