



le Tourisme par Nature

Un réseau de professionnels investis dans une démarche de tourisme durable !

Le guide «pratique»



Welcome

Sommaire

Le réseau

« Suisse normande, territoire préservé »..... p. 3

Le tourisme durable en Suisse normande..... p. 4

 L'EAU..... p. 5 à 9

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 LES DÉCHETS..... p. 10 à 14

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 L'ÉNERGIE..... p. 15 à 21

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 LA NATURE..... p. 22 à 27

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 LE CADRE DE VIE..... p. 28 à 31

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 L'ALIMENTATION..... p. 32 à 35

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 L'ACCUEIL DU PUBLIC..... p. 36 à 40

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

 LE PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL..... p. 41 à 44

Ça va mieux en le disant !

Les actions

Pour aller plus loin

Ouvrages et sites internet consultés..... p. 45

Art hébergement culture A hébergement bien-être produits du terrai

Le réseau

C'est un réseau de tourisme durable composé :

- D'hébergeurs,
- De restaurateurs,
- De producteurs,
- D'artisans d'art,
- De commerçants de produits du terroir,
- De structures à vocation sportive, culturelle, environnementale et bien-être,
- D'offices du tourisme.

UN RÉSEAU DE PERSONNES ENGAGÉES DANS UNE DÉMARCHE DE TOURISME DURABLE, RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT ET DES PERSONNES.

Un réseau de personnes conscientes que leur territoire est magnifique et qu'il permet aux visiteurs de s'y ressourcer, mais conscientes également que ses paysages sont fragiles et qu'il faut les préserver.

Un réseau de personnes conscientes que la coopération, contrairement à la concurrence, permet de mener des actions communes et de donner une image dynamique des acteurs touristiques.

Un réseau de personnes désireuses de faire découvrir la Suisse normande, ses paysages, sa nature, son patrimoine, ses produits et son savoir-faire.

Ce réseau est animé conjointement par le CPIE Collines normandes et le CPIE Vallée de l'Orne. Les CPIE sont des centres permanents d'initiatives pour l'environnement ayant pour mission l'éducation à l'environnement et au développement durable.



Le tourisme durable, en suisse normande

Le tourisme durable revêt toute forme de développement, aménagement ou activité touristique qui respecte et préserve à long terme les ressources naturelles, culturelles et sociales et contribue, de manière positive et équitable, au développement économique et à l'épanouissement des individus qui vivent, travaillent et séjournent sur le territoire.

Les 5 finalités d'un développement durable sont :

- L'épanouissement humain et l'accès pour tous à une bonne qualité de vie,
- La lutte contre le changement climatique et la protection de l'atmosphère,
- La préservation de la biodiversité, des milieux et des ressources,
- La cohésion sociale et la solidarité entre les générations,
- Un développement selon des modes de production et de consommation responsables.

Les membres du réseau « Suisse normande territoire préservé » s'engagent à avoir des pratiques respectueuses de l'environnement et des personnes. Ils signent une charte dans laquelle ils s'engagent concrètement sur les thèmes suivants :

- Protéger la ressource en eau
- Gérer les déchets
- Limiter la consommation d'énergie
- Laisser une place à la nature
- Limiter les pollutions environnementales et sanitaires, à l'intérieur et à l'extérieur

- Privilégier l'alimentation locale et/ou bio et/ou équitable et de saison
- Accueillir tous les publics
- Valoriser le patrimoine naturel et culturel de la Suisse normande

Ce guide s'adresse aux acteurs du tourisme de Suisse normande. Son objectif est de proposer des outils pour faciliter et développer la mise en œuvre d'une démarche environnementale, culturelle et sociale au sein des différentes structures. Les thèmes abordés sont les mêmes que ceux de la charte.

Chaque thème a été divisé en plusieurs parties :

- « Ça va mieux en le disant ! » qui précise les enjeux et donne des chiffres
- « Les actions » qui permettent à chacun de faire sa part, comme le colibri*
- « Pour aller plus loin » qui détaille une action

La rédaction de ce guide a été inspirée par « Le guide des éco-gestes » réalisé par le CPIE Seignanx-Adour. Ce dernier a également mené des actions de sensibilisation auprès des acteurs touristiques de son territoire dans le cadre d'un partenariat avec l'office du tourisme du Seignanx et le Pays Adour Landes océanes. Nous les remercions d'avoir accepté de nous faire bénéficier de leur expérience et de leur travail.

*Le colibri est un petit oiseau qui, voyant sa forêt en feu, allait chercher des gouttes d'eau pour éteindre l'incendie. Les autres animaux se moquaient de lui en lui disant qu'il n'arriverait jamais à éteindre le feu tout seul. Celui-ci leur répondit « Je sais, mais je fais ma part ! ».

L'EAU

Ça va mieux en le disant !

DU côté des quantités

Un Français utilise en moyenne 150 à 200 litres d'eau par jour (soit 8 fois plus que nos grands-parents) : 6 % pour l'alimentation et 94 % pour l'hygiène, les toilettes et le nettoyage. En vacances, les comportements peuvent changer et les touristes peuvent consommer 2 fois plus d'eau qu'un habitant.

Attention aux fuites

UN ROBINET QUI SUINTE = 0,1 litre/heure, soit 1 m³/an

UN PETIT GOUTTE-À-GOUTTE = 0,5 litre/heure, soit 5 m³/an

UN ROBINET QUI GOUTTE = 1,5 litre/heure, soit 15 m³/an

UNE FUITE LÉGÈRE DE LA CHASSE D'EAU = 3 litres/heure, soit 30 m³/an

UN FILET D'EAU AU ROBINET = 10 litres/heure, soit 90 m³/an

UNE CHASSE D'EAU QUI COULE = 30 litres/heure, soit 250 m³/an

Les appareils économies en eau sont de plus en plus performants

Exemple de consommation d'une machine à laver

Classe A : 70 à 80 litres par cycle de lavage

Classe A+ : 60 à 70 litres par cycle de lavage

Classe A++ : 50 à 60 litres par cycle de lavage

Classe A+++ : 45 à 55 litres par cycle de lavage



Le prix de l'eau en France est très inégal. Il varie d'environ 3 à 6 € le m³ (après assainissement) selon les collectivités. Chaque année, 1 milliard 500 millions de litres d'eau sont gaspillés à cause de fuites dans les canalisations.

Du côté de la qualité

L'EAU QUE NOUS BUVONS PROVIENT ESSENTIELLEMENT DE NOS RIVIÈRES ET L'EAU QUE NOUS REJETONS REPART DANS LES COURS D'EAU, APRÈS ÊTRE PASSÉE PAR LES STATIONS D'ÉPURATION.

En 2015, en Suisse normande, l'Agence régionale de santé (ARS) a relevé sur quelques secteurs, des non-conformités ponctuelles liées à des pollutions peu importantes de nature biologiques (fonctionnement des stations de traitement) ou chimiques (taux de nitrates). Mais globalement, l'eau potable, au robinet, reste de bonne qualité.

Quant aux pesticides, en 2015, aucune restriction d'usage n'a été prononcée dans la région. La proportion de la population normande alimentée par une eau conforme est de 95,6%. Environ 147 000 habitants (46 unités de distribution) ont consommé une eau dont la concentration maximale en pesticides a dépassé au moins une fois la norme de 0,1 µg/L.

Il s'agit en grande majorité d'une seule analyse non conforme enregistrée sur l'année. Les dépassements récurrents concernent 1,2% de la population et font l'objet pour la plupart de dérogations (6 en Seine-Maritime, une dans le Calvados, l'Orne et l'Eure) visant à restaurer la qualité de l'eau distribuée.

Toutefois, le niveau de risque lié à l'exposition hydrique reste très faible. Celle-ci doit être comparée à d'autres voies d'exposition : celle liée aux usages de ces produits ainsi que celle liée à la consommation d'autres produits alimentaires (fruits et légumes...).



La loi Labbé a permis de mettre en place une interdiction d'usage et une restriction de vente de tous les produits phytosanitaires de synthèse dans les JEVI (jardins et espaces végétalisés et les infrastructures). Les seuls produits qui seront dorénavant utilisables par les jardiniers amateurs seront :

- les produits de biocontrôle,
- les produits utilisés en agriculture biologique,
- les produits à faible risque.

Les trois grandes échéances de la loi ont été les suivantes :

1ER JANVIER 2017 :

- interdiction d'utilisation des produits phytosanitaires de synthèse par l'État, les collectivités territoriales, les établissements publics sur les espaces verts, les forêts, les voiries ou les promenades accessibles ou ouverts au public,
- fin de la vente en libre-service des produits phytosanitaires de synthèse pour les particuliers.

1ER JANVIER 2019 :

- La vente, l'usage et la détention de ces mêmes produits ont été interdits pour les particuliers.



E
A
U

Les actions

Du côté des quantités

A l'intérieur

- ➊ Comparez vos consommations à la moyenne nationale.
- ➋ Relevez votre compteur un soir et le lendemain matin pour vérifier s'il n'y a pas de fuites.
- ➌ Installez des systèmes destinés à économiser l'eau (voir « Pour aller plus loin »).
- ➍ Utilisez des appareils économies en eau.
- ➎ Réutilisez l'eau des sèche-linges à condensation.
- ➏ Proposez aux clients de conserver leurs serviettes plusieurs jours et de ne vous les donner qu'en cas de besoin.
- ➐ Installez une cuve permettant de récupérer l'eau de pluie pour alimenter les toilettes ou la machine à laver.
- ➑ Installez des toilettes sèches. La réglementation impose une cuve étanche recevant les fèces ou les urines ; une aire étanche conçue de façon à éviter les écoulements et à l'abri des intempéries, sur laquelle est vidée la cuve et une utilisation des sous-produits (compost) valorisés uniquement sur la parcelle et ne générant aucune nuisance.



A l'extérieur

- ➊ Installez un récupérateur d'eau de pluie (arrosage, nettoyage, abreuvement des animaux).
- ➋ Paillez les plantations (les tontes de pelouse étalées en couche fine, chaque semaine, les feuilles mortes, la paille et les paillages du commerce vont permettre au sol de rester humide).



Du côté de la qualité

A l'intérieur

- Utilisez des produits d'entretien éco-labellisés sans chlore et sans phosphates.
- Fabriquez vous-même vos produits d'entretien.
- N'utilisez pas d'eau de javel. Même dans un accueil collectif, la désinfection totale n'est pas obligatoire. Le vinaigre blanc et l'huile essentielle de tea tree permettent également de désinfecter.
- Utilisez la bonne dose de produit de nettoyage.
- Utilisez des balles de lavage en caoutchouc naturel (plus résistantes) qui permettent de réduire la quantité de lessive.
- Utilisez une ventouse ou un hérisson à la place de produits débouchants. Et si un déboucheur est nécessaire, préférez un produit à base d'enzymes. Vous pouvez aussi essayer du bicarbonate et du vinaigre ou des cristaux de soude et de l'eau (laisser agir quelques heures).
- Utilisez des draps et des serviettes en coton bio (la culture du coton n'aura pas induit une pollution des eaux par les produits chimiques).

A l'extérieur

- La prévention, les associations de plantes, la préservation du sol, l'espacement entre les plantes, l'apport de compost, le recours aux auxiliaires ou à des préparations organiques permettent de limiter les dégâts liés aux champignons et aux insectes. Quant au désherbage, il peut être limité grâce au paillage et à la plantation de plantes couvre-sol ou à la pose de feutres géotextiles. Sur les surfaces minérales, l'eau chaude, peut être utilisée.
- Apprenez à changer votre regard : quelques pucerons sur un rosier ou quelques herbes dans une allée montrent simplement que vous hébergez une partie de la vie sauvage.
- Communiquez sur cet aspect auprès de vos clients : avoir une bonne qualité d'eau passe par la non-utilisation de produits chimiques et une tolérance de la vie sauvage dans votre structure.
- Réduisez la quantité de chlore dans les piscines en privilégiant les systèmes à dosage électronique. Pour remplacer le chlore, les rayons ultraviolets et l'oxygène actif sont des solutions alternatives.

Pour aller plus loin

Les équipements économies en eau

Ils permettent de réduire de façon importante la consommation d'eau. Toutefois, pour une question de confort, il est important de respecter les débits en fonction des usages :

- A l'évier : 6 à 9 litres par minute
- Au lavabo : 4,5 litres par minute
- Dans la douche : 9 à 10 litres par minute

Pour les robinets

○ Les régulateurs de jet

Ce sont des embouts à visser qui aèrent le jet d'eau et qui permettent de diminuer le débit de 12 litres par minute à 6 litres, voire 1,5 litre par minute pour les plus performants. Ils se vissent directement sur le robinet. Ils varient en fonction de la tête du robinet et du filetage.

○ Les mitigeurs thermostatiques

Ils réduisent le temps d'attente pour obtenir la bonne température de l'eau (économie de 25 à 30 litres d'eau par douche).

○ Les boutons-poussoirs

Ils évitent que les robinets restent ouverts par oubli. Il est possible de régler le débit lors de la pose.

○ Les détecteurs de présence

Ils permettent de ne faire couler l'eau qu'en faisant passer les mains sous le robinet.

Pour les douches

○ Les économiseurs d'eau

Ils s'installent entre le mitigeur et le flexible ou à la base de la douchette. Ils permettent de diminuer le débit de 18 à 10 litres par minute.

○ Les pommes de douche économiques

Elles sont équipées d'un système à turbulences qui fractionne les gouttes d'eau. Elles multiplient ainsi la surface d'eau en contact avec la peau. Le débit passe alors à 5-7 litres par minute.

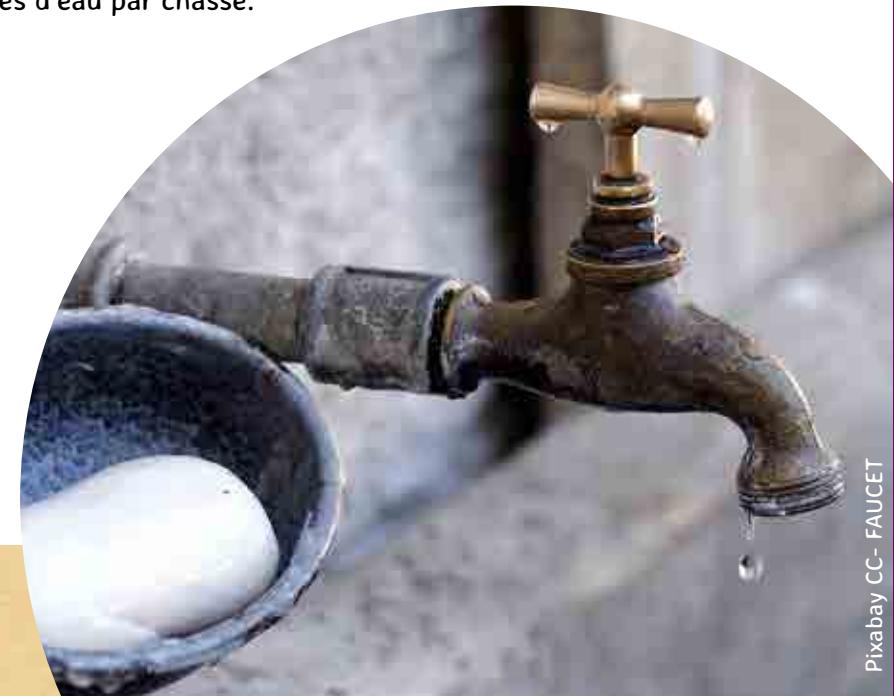
○ Le stop-douche

Il se place entre la douchette et le flexible. Il laisse couler un mince filet d'eau afin d'éviter que l'eau chaude ne remonte dans l'eau froide. Il permet d'économiser 25 à 30 litres d'eau par douche.

Pour les toilettes

○ Les écoplaquettes

Elles s'installent dans le réservoir et permettent d'économiser 3 à 4 litres d'eau par chasse.





LES DÉCHETS

Ça va mieux en le disant !

CHAQUE FRANÇAIS PRODUIT, EN MOYENNE, 450 À 550 KG DE DÉCHETS MÉNAGERS PAR AN.

LES DÉCHETS COMPOSTABLES REPRÉSENTENT 31 % DU VOLUME D'UNE POUBELLE.

Le taux de recyclage des déchets ménagers était de 67 % en 2017. L'objectif national de 75 %, inscrit dans la loi du Grenelle de l'environnement, aurait dû être atteint en 2012. Mais ce taux de 67 % est quasiment stable depuis 2013. L'extension du tri des plastiques ainsi que des actions de communication devraient permettre de continuer à faire augmenter le taux de recyclage.

Le verre

Le taux de recyclage est actuellement de **86 %**.

Seul le verre d'emballage peut être recyclé en verre car sa composition chimique diffère des autres verres (ampoules, écrans, vaisselle...).

La porcelaine et la céramique ne sont pas destinées, non plus, à aller dans le conteneur à verres.

Le verre est recyclable à l'infini.

Le recyclage permet de réduire la quantité de déchets enfouis ou brûlés et de préserver les ressources naturelles (pétrole, bois, bauxite).



Le papier-carton

Le taux de recyclage est actuellement de **65 %**.

Ils vont être recyclés en papier et en carton mais aussi en panneaux d'aggloméré utilisés dans l'ameublement. Le papier-carton peut se recycler une dizaine de fois. Les fibres deviennent ensuite trop courtes pour pouvoir redevenir du papier ou du carton.

Le recyclage d'une tonne de carton permet d'épargner 2,5 tonnes de bois et le rejet de 2,5 tonnes de CO₂.

Le plastique

Le taux de recyclage est actuellement de **56 %**.

Le recyclage de ces matériaux est en pleine évolution. Selon les collectivités, les consignes de tri ne sont pas les mêmes. Les bouteilles et les flacons (tout ce qui porte un bouchon) sont collectés par toutes les collectivités. 25 % d'entre elles pratiquent l'extension des consignes de tri et collectent les pots, les barquettes, les sacs et les films plastiques. D'ici 2022, toutes les collectivités collecteront ces déchets. Le plastique permet de fabriquer de nouveaux objets en plastique ainsi que des tissus en polaire.

Les briques alimentaires

Le taux de recyclage est actuellement de **51 %**.

Elles sont composées de carton, de plastique et d'aluminium. Ces 3 matières sont séparées et recyclées en papier toilette, essuie-tout..., en pots de fleurs, en bacs plastiques... et en feuilles d'aluminium.

L'aluminium

Le taux de recyclage est actuellement de **43 %**.

Une tonne d'aluminium recyclé permet d'économiser 4 à 5 tonnes de bauxite (minéral à partir duquel on extrait l'aluminium).

Il est utilisé pour l'équipement automobile, la fabrication d'alliages... L'aluminium se recycle à l'infini.

Les matières organiques

Elles représentent environ un tiers de nos poubelles et peuvent être **facilement compostées** pour être transformées en engrais naturel pour les plantes, les arbres, les légumes.



Photos : Pixabay



Les actions

Sur le tri

- ☛ Renseignez-vous auprès de votre collectivité sur les consignes de tri. Un mauvais tri coûte cher à la collectivité et aux contribuables car les déchets doivent être transportés 2 fois.
- ☛ Sensibilisez et informez vos clients et votre entourage. Il ne peut pas y avoir d'amélioration du tri sans éducation à l'environnement.
- ☛ Rendez le tri amusant en installant, par exemple, des filets sous des panneaux de basket pour récupérer les canettes et les bouteilles en plastique.
- ☛ Emmenez les déchets toxiques comme les ampoules, les néons, les piles, les déchets électroniques... à la déchetterie ou dans des points de collecte situés chez les revendeurs.

Sur la réduction de la production de déchets

- ☛ Pour vous débarrasser de certains objets ou pour acheter, pensez aux ressourceries / recycleries qui récupèrent les objets, les réparent, les relookent et les revendent à bas prix.
- ☛ Installez un bac à compost (voir « Pour aller plus loin »).
- ☛ Broyez les déchets d'entretien des espaces verts, compostez-les, utilisez-les en paillage ou emmenez-les à la déchetterie. Les feux sont interdits pour les propriétés ayant une superficie inférieure à 5000 m². En effet, le brûlage des végétaux, à l'air libre, dégage une grande quantité de polluants.

- ☛ Donnez vos déchets de production pour l'alimentation animale.
- ☛ Achetez des produits en vrac en emmenant vos boîtes et sacs réutilisables pour emballer et transporter vos achats.
- ☛ Récupérez les emballages vides pour les réutiliser pour votre production (pots de confiture, bouteilles...) ou pour les redonner au fournisseur.
- ☛ Evitez les produits à usage unique (lingettes, couverts jetables...) ou en parts individuelles (confiture, beurre, fromage...).
- ☛ Fournissez des pique-niques « 0 déchet » à vos clients.
- ☛ Proposez à vos clients de repartir avec les restes de leurs repas s'ils n'ont pas pu terminer leurs assiettes.
- ☛ Collez l'autocollant « stop pub » sur votre boîte aux lettres. Cela fera 40 kg de papier en moins à aller porter au conteneur.
- ☛ Achetez des produits recyclés (papier, sacs...).

Pour aller plus loin...

Le compostage

FAIRE DU COMPOST, C'EST S'INSCRIRE DANS UN CYCLE ET REDONNER
AU SOL CE QUE LA PLANTE Y A PUISÉ.

Néanmoins, faire du compost n'est pas si simple que cela.

Le premier principe à respecter est de mélanger environ 1 volume de matière carbonée (feuilles mortes, carton, petit bois, copeaux...) avec 2 volumes de matière azotée (épluchures de fruits et de légumes, tontes de pelouse...).

Le deuxième principe est qu'il est plus facile de réussir un compost dans un bac (de préférence en bois) que dans un tas. L'humidité et la chaleur sont plus confinées dans un bac et la vie microbienne y est protégée. Cela permet au compost de monter en température plus facilement et de se décomposer plus rapidement.



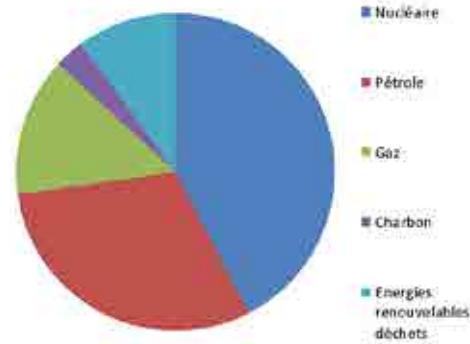
Quelques astuces

- ➊ Si les 2 principes ci-dessus sont respectés, il n'y a pas vraiment besoin de remuer le tas de compost car la matière carbonée laissera des espaces permettant à l'air de circuler. Et les vers, en se déplaçant, laisseront aussi l'air pénétrer dans le compost. Mais pour accélérer la transformation de la matière organique, vous pouvez le remuer au moins une fois par mois.
- ➋ Plus les éléments à composter sont petits, plus ils se décomposent facilement.
- ➌ Certains éléments se décomposent très mal et il vaut mieux éviter de les mettre dans le composteur : les coquilles de fruits de mer, les os et les résidus de conifères.
- ➍ Vous pouvez mettre des croûtes de fromage ou des restes de viande. Ils se décomposeront très bien mais ils risquent d'attirer des animaux sauvages.
- ➎ Les peaux d'agrumes se décomposent très bien. La peau des agrumes a une action bactéricide mais elle est d'abord dégradée par les champignons.
- ➏ Les coquilles d'œufs, de noix et noisettes...peuvent être mises au compost. Elles mettront un peu plus de temps à se dégrader mais elles permettront à l'air de mieux circuler dans le compost en l'empêchant de se tasser.
- ➐ Attention aux plastiques dits biodégradables ! Ils ne sont que fragmentables.
- ➑ Installez le composteur dans un endroit ombragé.



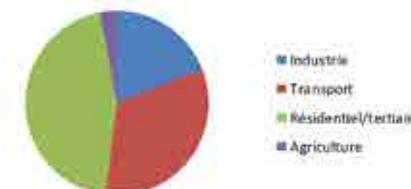
L'ÉNERGIE

L'énergie en France

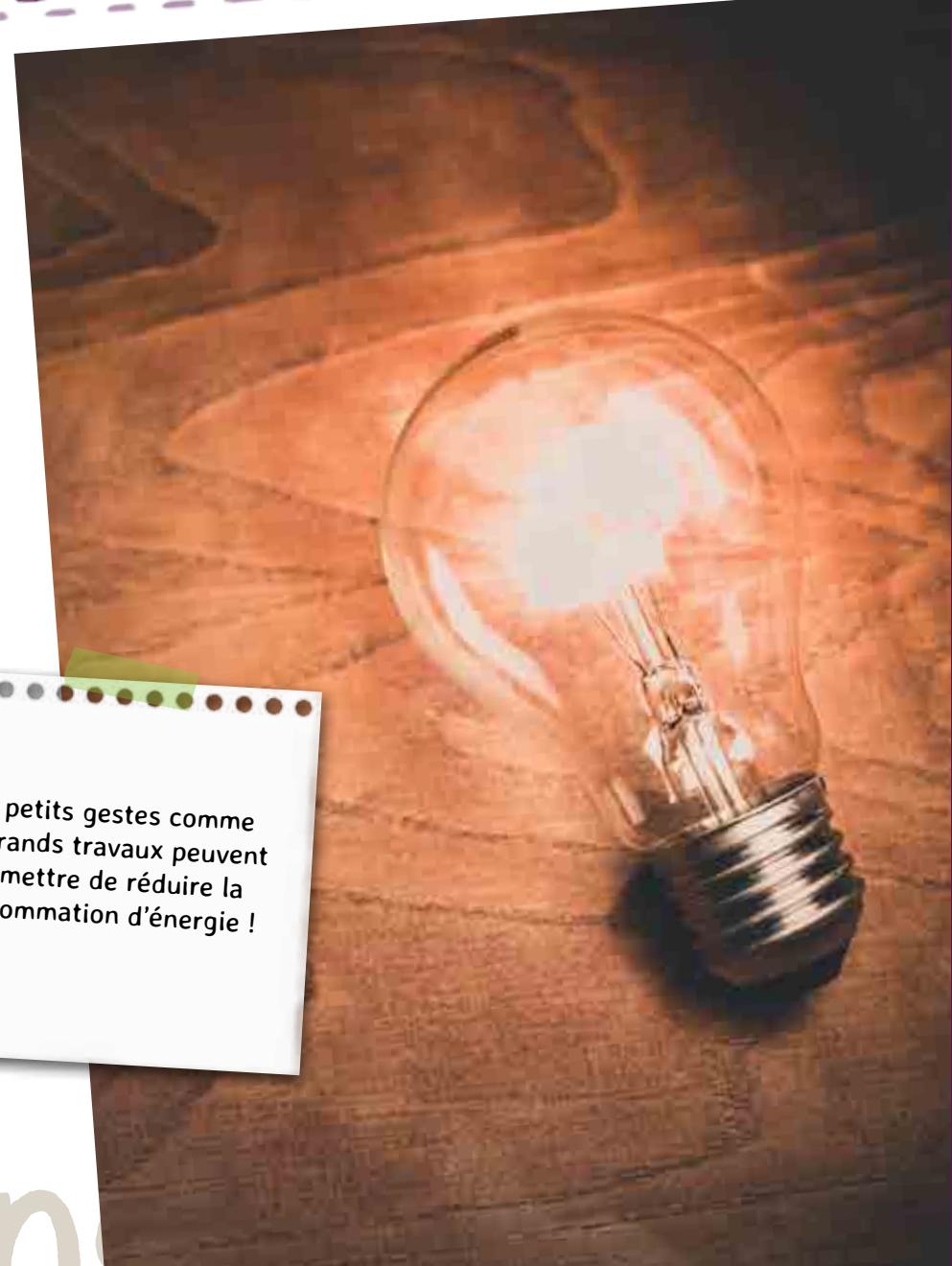


En 2015, l'énergie produite en France se compose de 42 % de nucléaire, de 30 % de pétrole, de 14 % de gaz, de 3 % de charbon et de 10 % d'énergies renouvelables et déchets. Du côté des énergies renouvelables, les principales filières restent le bois-énergie (39,8 %), l'hydraulique renouvelable (20,5 %), les biocarburants (11,2%), les pompes à chaleur (8,0 %) et l'éolien (8,0 %).

Au cours de la période 1973-2015, la part de l'industrie dans la consommation finale énergétique a diminué fortement (36 % à 19 %), tandis que celle du secteur des transports a progressé significativement (20 % à 33 %). La part du résidentiel-tertiaire a gagné près de quatre points (41 % à 45 %), alors que celle de l'agriculture s'est maintenue sous les 3 %. La consommation globale d'énergie, corrigée des variations climatiques, tous usages confondus, est globalement en baisse depuis le milieu des années 2000 et s'établit à 162,2 Mtep (millions de tonnes équivalent pétrole) en 2015.



Les petits gestes comme les grands travaux peuvent permettre de réduire la consommation d'énergie !



Les ampoules basse consommation et les LED

Le comparatif ci-dessous vous aidera à bien choisir votre éclairage :

Types d'ampoules

BASSE CONSOMMATION

Avantages

Bon rendement lumineux (60 lm/W*)
Durée de vie moyenne (6000 à 15000 h)
Prix modéré

LED

Excellent rendement lumineux (100 lm/W)
Durée de vie longue (plus de 15000 h)
Bonne résistance aux cycles allumage/extinction

Inconvénients

Fragile
Faible résistance aux cycles allumage/extinction
Allumage lent
Présence de mercure
Emission d'UV



Prix légèrement plus élevé
Risques pour les yeux (choisir des LED classées GR0 ou GR1 (groupes de risque nul ou faible) qui limitent les risques de lésion de l'œil et ne pas utiliser de spots qui envoient de la lumière directive sans la répartir contrairement aux ampoules de forme classique

Les LED peuvent produire une lumière chaude identique à celle de l'incandescence ou un blanc froid. On parle de lumière chaude entre 2 700 et 3 200 kelvins, de lumière froide au-delà de 4 000 kelvins. La température de couleur peut être indiquée par :

- le nombre de kelvins (K),
- la couleur (jaune pour le chaud, bleu pour le froid),
- les mots « warm », « warm white » ou « warm light » pour le chaud, « cool white » pour le froid.

* Le nombre de lumens (lm) exprime la quantité de lumière produite par l'ampoule. Plus il y a de lumens, plus elle éclaire.

Nombre de lumens pour remplacer une ampoule à incandescence :

- 1521 lm pour une ampoule de 100 W
- 1055 lm pour une ampoule de 75 W
- 806 lm pour une ampoule de 60 W
- 470 lm pour une ampoule de 40 W
- 249 lm pour une ampoule de 25 W

La veille des appareils

Sur certains appareils, la consommation en veille représente une quantité d'énergie plus importante que lorsque l'appareil est en marche. Par exemple, un téléviseur qui consomme 70W en marche et 4W en veille consommera 0,07 kWh/jour avec 1h de fonctionnement et 0,09 kWh/jour pour 23h de veille, soit près de 30% de plus ! En supprimant la période de veille, on économise ici plus de 50 % des consommations annuelles du téléviseur !

Un Watt consommé représente plus d'un euro. Quand on sait que certains appareils consomment plus de 10 Watt en veille, la facture d'électricité peut baisser de manière sensible en évitant les veilles.

Mais éteindre son ordinateur ou son téléviseur n'est pas toujours suffisant. En effet, la plupart des appareils possède un petit transformateur électrique. Or ils fonctionnent en permanence (mais pas à 100% de leur capacité) dès lors qu'ils sont branchés. Cela fait donc des consommations d'électricité inutiles supplémentaires.

Vous pouvez retrouver des exemples de consommation d'appareils sur le site www.conseils-thermiques.org.



L'isolation

EN 2017, EN FRANCE, IL EXISTE ENVIRON 7 MILLIONS DE LOGEMENTS QUI SONT DE VÉRITABLES PASSOIRES THERMIQUES.

Des murs mal isolés sont responsables de 16 % de la déperdition de chaleur. Quant à la toiture, cela peut aller jusqu'à 30 %. L'investissement le plus rentable sera toujours l'isolation intérieure ou extérieure. Il existe 3 grandes catégories d'isolants qui possèdent des avantages et des inconvénients :

Types de matériaux

LAINES MINÉRALES
(laine de verre et laine de roche)
Pour une maison très économique :
20 cm pour les murs et 40 cm pour le toit

ISOLANTS SYNTHÉTIQUES
(polystyrène, polyuréthane)

ISOLANTS BIO-SOURCÉS
(laine de bois, de chanvre, de lin, de coton, paille, laine mouton, plumes d'oies, ouate de cellulose, métisse...)

Avantages

Bon rapport performance/prix (8 à 14 € le m², hors pose)
Bonne tenue au feu

Bon rapport performance/prix (22 à 38 € le m², hors pose)
Bonne résistance à la compression
Ne craint pas l'humidité

Bonnes performances thermiques
Bon déphasage
Bonne évacuation naturelle de la vapeur d'eau
Bon bilan
Prix peu élevé pour la ouate de cellulose, la métisse ou la laine de mouton (15 à 30 € le m², hors pose)
Prix très peu élevé des bottes de paille (6 € le m², hors pose)

Inconvénients

Bilan environnemental négatif : énergie importante dépensée pour la fabrication due à la fusion du sable ou de la roche)
Faible déphasage*
Craint l'humidité
Tassement de la laine de verre avec le temps
Dangereuse pour les voies respiratoires
Non recyclable

Bilan environnemental négatif
Faible déphasage*
Vapeurs mortelles en cas d'incendie

Prix élevé sauf pour la ouate de cellulose ou la métisse, issues du recyclage du papier et du tissu

*Le déphasage est le temps que va mettre l'isolant à transmettre la chaleur qu'il reçoit. Ce type d'isolant est donc déconseillé sous les combles par exemple.



Pixabay-CC

Les actions

Du côté de la consommation électrique

- 💡 Faites le point sur votre consommation d'électricité en utilisant un consomètre (environ 20 €) qui se branche entre la prise et l'appareil. Cet appareil vous indiquera la consommation des appareils en fonctionnement et en veille ainsi que le coût.
- 💡 Faites le point sur votre consommation d'énergie en regardant, sur vos factures, l'évolution de la consommation chaque année et en la corrélant à vos activités.
- 💡 Installez des panneaux photovoltaïques pour produire de l'électricité ou pour la renvoyer dans le réseau électrique (voir « Pour aller plus loin »).
- 💡 Changez de fournisseur d'électricité pour vous approvisionner en électricité provenant d'énergies renouvelables. Seule ENERCOOP fournit de l'électricité provenant à 100 % d'énergies renouvelables, les autres fournisseurs se contentant d'acheter à des producteurs d'énergie renouvelable des certificats « verts » qui garantissent que de l'électricité « verte » a été injectée dans le réseau. Le client n'aura alors réellement acheté que 2 % d'électricité provenant d'énergie renouvelable.
- 💡 Equipez-vous d'appareils électriques de classe A. Privilégiez les appareils avec l'éco-label européen. Ils sont respectueux de l'environnement tout au long de leur cycle de vie.
- 💡 Mettez des coupe-veilles (appareils qui détectent la mise en veille et qui éteignent les appareils) ou des multiprises avec interrupteur.
- 💡 Sensibilisez vos clients en leur octroyant un forfait compris dans le prix de la location et en facturant les dépassements.

Du côté des lumières

- 💡 Evitez les éclairages inutiles (éclairages qui restent allumés toute la nuit, éclairages en journée).
- 💡 Equipez-vous d'appareils permettant de limiter l'éclairage au strict minimum (déTECTEURS DE PRÉSENCE).
- 💡 Limitez les impacts de l'éclairage nocturne sur la faune en munissant les lampadaires d'abat-jour permettant de ne pas éclairer le ciel. Les sources lumineuses de nuit sont responsables de façon directe ou indirecte de la mort de nombreuses espèces (insectes, chauves-souris, oiseaux, plantes).
- 💡 Remplacez vos ampoules par des LED.



Art hébergement culture A

Du côté du chauffage

- 💡 Programmez le chauffage électrique à une température de 19°C. Vous pouvez abaisser la température de 3°C maximum pendant la nuit ou la journée quand il n'y a personne. Cela permet d'économiser 10 à 15 % de chauffage.
- 💡 Dans les hébergements, proposez des plaids, des couettes ou des couvertures supplémentaires pour les personnes frileuses.
- 💡 Abaissez la température de l'eau chaude à 55°C. Le risque de légionellose interdit de descendre en-dessous de cette température.
- 💡 Installez un chauffe-eau solaire (voir « Pour aller plus loin »).
- 💡 Privilégiez les lavages à basse température. Un lavage à 40°C consomme 3 fois moins d'électricité qu'un lavage à 90°C.
- 💡 Diversifiez vos sources d'énergie. Si vous êtes déjà équipé en chauffage électrique ou au fioul, vous pouvez installer un poêle à bois ou un insert qui vous permettront de diminuer votre facture et d'augmenter l'utilisation d'énergies renouvelables.
- 💡 Installez une chaudière à bois déchiqueté. La SCIC bois bocage énergie, basée à Chanu, participe à la gestion durable des haies en commercialisant du bois déchiqueté.
- 💡 Isolez correctement vos bâtiments qui sont chauffés.
- 💡 Utilisez des radiateurs électriques à inertie.
- 💡 Mettez à disposition de vos clients un four à bois ou un four solaire.
- 💡 Installez des panneaux solaires pour chauffer l'eau.

- 💡 Dans le cas d'usages saisonniers, remplacez votre chaudière à fioul par un poêle à condensation ou une chaudière électrique.

Du côté des déplacements

- 💡 Mettez des vélos à disposition de vos clients.
- 💡 Faites la promotion des déplacements doux (balades et circuits de randonnée).
- 💡 Regroupez-vous pour vos déplacements (livraisons, réunions...).





Pour aller plus loin...

Les panneaux solaires

Ce système de production d'eau chaude permet de réduire sa consommation d'énergie d'au moins 30 %. Différents paramètres entrent en ligne de compte :

- 💡 L'ensoleillement, même en Normandie, est suffisant pour produire de l'eau chaude, une partie de l'année.
- 💡 L'exposition doit être orientée au sud. Mais dans le cas d'une utilisation d'eau chaude importante le matin ou le soir, une exposition à l'est ou à l'ouest peut être privilégiée.
- 💡 Pour un rendement moyen sur toute l'année, une inclinaison de 45° est optimale.

Vous pouvez bénéficier de crédits d'impôts à condition que les capteurs solaires soient certifiés CSTBat ou Solar keymark et que l'installateur soit agréé Qualisol. Les panneaux solaires doivent être posés sur votre résidence principale et vous devez faire une déclaration de travaux en mairie.



L'électricité photovoltaïque

L'électricité photovoltaïque est produite à partir de l'énergie solaire grâce à des panneaux intégrés au bâti ou posés au sol.

La perte d'énergie est plus importante entre les grandes unités de production (centrales) et le consommateur qu'avec des petites unités de production car elles sont plus proches des points de consommation. On estime qu'il y a en permanence un réacteur nucléaire qui tourne pour compenser les pertes sur les lignes. De plus, la présence de petites installations photovoltaïques chez des particuliers améliore l'équilibre du réseau électrique.

L'électricité photovoltaïque peut être rachetée par les fournisseurs d'électricité ou être stockée dans des batteries.

Le renvoi dans le circuit nécessite de s'équiper d'un onduleur qui devra être changé tous les 8 à 12 ans.

Chaque panneau photovoltaïque affiche une puissance exprimée en watts crête (Wc) qui équivaut à la production maximale obtenue avec un ensoleillement maximal de 1000W/m² et une température de 25° C. Il existe plusieurs variétés de panneaux photovoltaïques qui restituent des rendements différents suivant leur nature (7 à 20 % de rendement)

Quelques astuces pour une petite installation

- 💡 Faites une déclaration de travaux auprès de la mairie.
- 💡 Au-delà de 3kWc, le taux de TVA applicable passe de 10 % à 20 %.
- 💡 Le crédit d'impôt n'est octroyé que si la production estimée de la future installation n'est pas supérieure au double de la consommation

électrique de l'habitation équipée de panneaux photovoltaïques. Cette condition est remplie pour les installations de puissance inférieure ou égale à 3kWc.

- Le crédit d'impôt n'est octroyé que si les panneaux sont certifiés avec la norme IEC61215.
- Il ne faut pas confondre la garantie du produit (environ 5 ans) de la garantie en rendement (80 % du rendement initial à 25 ans).
- La tolérance en puissance doit être la plus faible possible. À puissance égale, une installation photovoltaïque avec des modules ayant une tolérance de +/- 3 % sera plus performante qu'une installation réalisée avec des modules à +/- 10 % de tolérance.*
- Pour des panneaux limités à 3kWc, le chiffre d'affaires annuel devrait osciller entre 675 euros et 900 euros selon que vous habitez au nord ou au sud de la France. Avec ce chiffre d'affaires (CA < 76 300 euros, régime fiscal de la micro entreprise), vous êtes exonéré d'inscription auprès du registre du Commerce et du versement des impôts commerciaux (TVA, taxe professionnelle, etc.). Vous devrez toutefois déclarer les montants perçus sur l'imprimé 2042 C comme des revenus industriels et commerciaux non professionnels. A moins de 1 090 € de CA par an, les revenus correspondants seront donc exonérés d'impôts et de toute cotisation sociale, tant que votre revenu ne dépassera pas 4 172 €. (Sources ADEME, finances publiques, Hespul).
- Une installation photovoltaïque se rentabilise de façon différente suivant la position géographique, le taux de TVA (ici 7 %) et le mode de pose (intégré au bâti ou pas).

Le temps de retour simple tient compte des crédits d'impôt mais pas des subventions régionales éventuelles ou des éventuels frais bancaires :

- Au nord de la France : 10,1 ans (intégré à la toiture ou au bâti) à 16,5 ans (posé)
- Au sud de la France : 8,3 ans (intégré à la toiture ou au bâti) à 13,5 ans (posé)

* Dans une installation photovoltaïque, tous les panneaux sont montés en série. La conséquence est que la production de l'ensemble des panneaux s'effectue par rapport au panneau le plus faible. Lorsque, par exemple, un seul panneau est ombragé, celui-ci fait baisser sa puissance individuelle et pénalise l'ensemble des autres panneaux montés en série. La tolérance en puissance doit être la plus restreinte possible de façon à limiter la possibilité d'un « maillon faible » pénalisant l'ensemble du champ photovoltaïque.



© B. Gillot



LA NATURE

Ça va mieux en le disant !

En France métropolitaine, 14% des mammifères, 24% des reptiles, 23% des amphibiens et 32% des oiseaux nicheurs sont menacés de disparition du territoire, tout comme 22% des poissons d'eau douce et 28% des crustacés d'eau douce. Pour la flore, 17% des espèces d'orchidées sont menacées.

L'HEXAGONE OCCUPE LA PREMIÈRE PLACE EN EUROPE POUR LA DIVERSITÉ DES AMPHIBIENS, DES OISEAUX ET DES MAMMIFÈRES.

Sur l'ensemble du territoire national, environ 180 ha de milieux naturels et terrains agricoles (soit près de 250 terrains de football) sont détruits chaque jour, remplacés par des routes, habitations, zones d'activités. Cela équivaut à environ 70 000 ha par an, soit un département comme la Vendée tous les 10 ans.

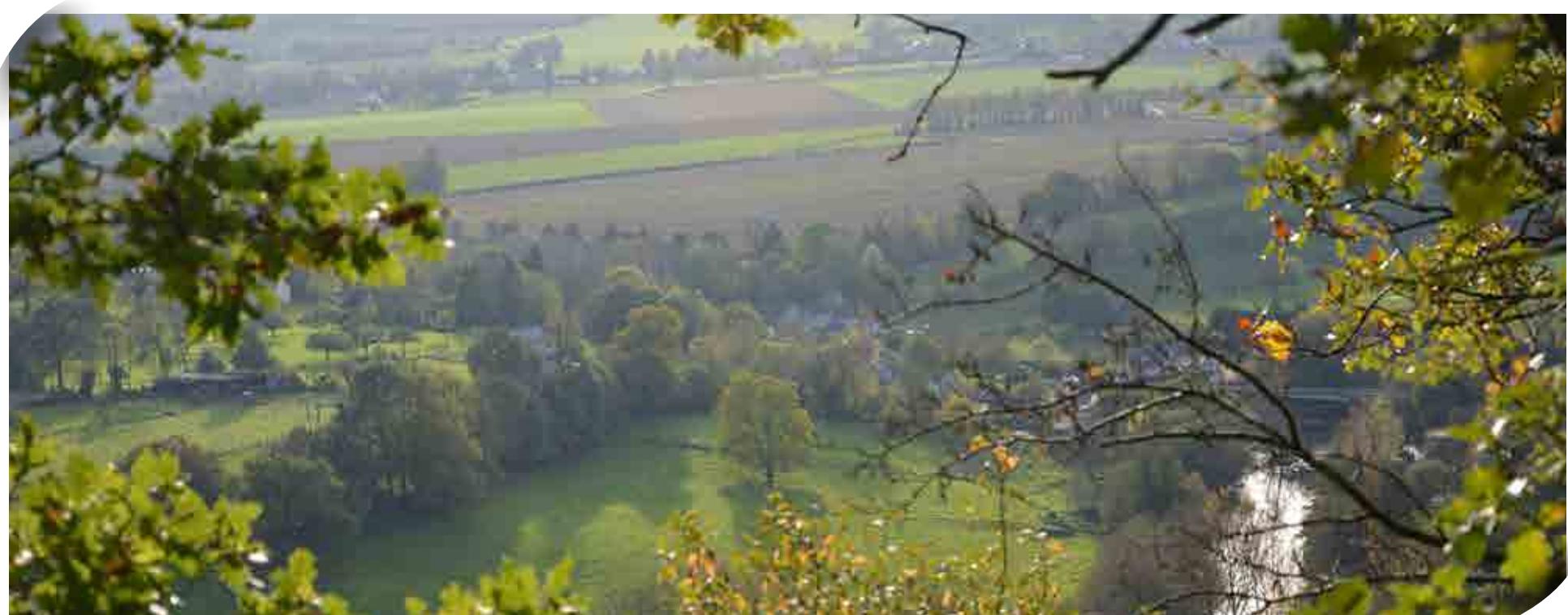
Les causes de l'érosion de la biodiversité

Cinq causes majeures d'atteinte à la biodiversité sont identifiées :

- ⦿ la destruction et la fragmentation des milieux naturels liées, notamment, à l'urbanisation et au développement des infrastructures de transport,
- ⦿ la surexploitation d'espèces sauvages : surpêche, déforestation, braconnage...,

Certaines causes naturelles peuvent expliquer la disparition d'espèces ou de milieux naturels, mais le rythme d'érosion actuel est largement attribuable aux activités humaines.





- les pollutions de l'eau, des sols et de l'air,
- l'introduction d'espèces exotiques envahissantes,
- le changement climatique qui peut s'ajouter aux autres causes et les agraver. Il contribue à modifier les conditions de vie des espèces, les forçant à migrer ou à adapter leur mode de vie, ce que toutes ne sont pas capables de faire.

La Suisse normande est riche de ses espaces naturels exceptionnels qui hébergent une faune et une flore remarquables. Mais la majorité des espaces sont composés de nature ordinaire. Celle-ci constitue un véritable réservoir de biodiversité, préserve des espaces de liaisons et permet

d'atténuer les risques naturels. Or cette nature ordinaire est en train de se raréfier.

L'arrachage des haies, la dégradation des milieux, l'usage des produits chimiques mais également la notion de « propre » qui incite à tondre ras, à désherber sans relâche et à laisser les sols nus participent à la raréfaction de cette nature plus commune.



Les actions

Du côté du jardin

- ☛ Remplacez les mots « mauvaises herbes » par « herbes sauvages », « propre » par « entretenu », « sale » par « sauvage », « saloperie » par « plante sauvage » ou « animal sauvage »... Cela permet d'avoir un regard positif sur la nature.
- ☛ Ne tondez pas l'intégralité de vos espaces. Laissez pousser quelques carrés d'herbes qui serviront de refuges aux chenilles de papillons et à quantité d'autres insectes dont certains participeront à la pollinisation de vos plantes. Fauchez-les à la fin de l'été et ne laissez pas l'herbe sur place pour éviter un enrichissement trop important du sol qui favoriserait un développement important des orties.
- ☛ Tondez à une hauteur d'environ 10 cm.
- ☛ Ne plantez pas d'espèces invasives comme le buddleia, la Renouée du Japon, la jussie, l'Impatiens de l'Himalaya, pour les plus connues (liste sur www.normandie.developpement-durable.gouv.fr).
- ☛ Plantez des espèces végétales qui vont attirer les insectes et les oiseaux (plantes mellifères, fleurs, arbustes produisant des baies).
- ☛ Paillez le sol. Cela évite l'érosion et le tassemement de la terre. Cela permet également de maintenir l'humidité et de ralentir la pousse des herbes sauvages.
- ☛ Préservez votre sol en y incorporant du compost et/ou en semant des engrains verts.
- ☛ Avant d'utiliser des moyens de lutte naturels contre les ravageurs (extraits fermentés, produits naturels...) observez les ravageurs durant quelques jours. Il est très probable que les prédateurs s'installeront très rapidement (oiseaux, coccinelles...).
- ☛ Conservez des blocs de pierre ou installez des murets de pierres sèches. Ils feront le bonheur des lézards et des insectes, mangeurs de limaces.
- ☛ Sensibilisez les personnes que vous accueillez en créant des cheminements permettant de découvrir les différents espaces ainsi que les espèces fréquentant votre jardin.

Sur les espaces gravillonnés

- ☛ Désherbez manuellement si les espaces ne sont pas très importants.
- ☛ Utilisez des moyens naturels (eau chaude) pour limiter la pousse des herbes sauvages.
- ☛ Installez des couvre-sols dans vos allées.
- ☛ Ou alors, laissez les plantes sauvages pousser et passez la tondeuse en position haute.

Du côté de la vie sauvage

- ☛ Installez des mangeoires à oiseaux du mois d'octobre au mois d'avril (période à raccourcir en fonction de la météo).
- ☛ Installez des nichoirs à oiseaux de janvier à septembre.
- ☛ Installez des abris à chauves-souris.

- ❖ Installez des hôtels à insectes (Voir « Pour aller plus loin »).
- ❖ Conservez de vieux bâtiments ouverts. Certains oiseaux comme les hirondelles viendront y nicher.
- ❖ Faites part de vos observations naturalistes aux CPIE ou à d'autres associations environnementales.
- ❖ Devenez refuge GONm (groupe ornithologique normand) ou LPO (ligue pour la protection des oiseaux).

A la campagne

- ❖ Plantez des haies bocagères avec des espèces locales (noisetier, érable, houx, chêne, hêtre, aubépine, frêne, sureau, prunellier, néflier...).
- ❖ Plantez des vergers hautes tiges avec des variétés locales de fruits. Outre, le fait que de nombreux animaux fréquentent les vergers, vous participerez également à la préservation des variétés de fruits locales.
- ❖ Taillez vos arbres et vos arbustes de façon respectueuse (taille douce, coupe franche, taille en hiver...).
- ❖ Faites pâturer vos grands espaces par des animaux (vaches, ânes, moutons...).
- ❖ Créez des corridors biologiques qui permettent aux espèces de se déplacer à couvert (arbres, arbustes, hautes herbes).
- ❖ Conservez des coins sauvages riches en orties et en ronces. Ces 2 plantes hébergent de nombreux animaux (mammifères, insectes, oiseaux...).
- ❖ Conservez des zones humides et des mares. Elles sont très riches en

- insectes et en amphibiens (libellules, grenouilles, tritons...).
- ❖ Conservez les vieux arbres et les arbres morts sur pied. De nombreuses larves d'insectes dépendent du bois mort. Elles attirent quantité d'oiseaux qui vont s'en nourrir et creuser des cavités leur permettant de nicher.
- ❖ Conservez des tas de branchages. Ils hébergeront les hérissons en hiver et quantité d'autres animaux tout au long de l'année (insectes, mammifères...).
- ❖ Ne brûlez pas vos déchets végétaux (pour limiter la pollution de l'air, le brûlage est interdit sur les propriétés de moins de 5000 m²). Transformez-les en paillage, compostez-les ou emmenez-les à la déchetterie.
- ❖ Accueillez quelques ruches.
- ❖ Ne détruisez pas les ruches sauvages, les nids de guêpes, de frelons européens, de bourdons... Ils participent à l'équilibre de la biodiversité.
- ❖ Participez à des opérations de ramassage de déchets ou à des chantiers d'arrachage de plantes invasives.



Pour aller plus loin

Les hôtels à insectes

Outre leur capacité à héberger des insectes, ceux-ci sont surtout un bon support de sensibilisation du public à la préservation de toutes les petites bêtes.

La taille dépend de la place et du matériel dont vous disposez. La forme, la hauteur et l'organisation des étages sont libres.

Choisissez de préférence du châtaignier, du mélèze, du sapin de Douglas, du chêne ou de l'acacia qui sont des bois résistants à l'humidité.

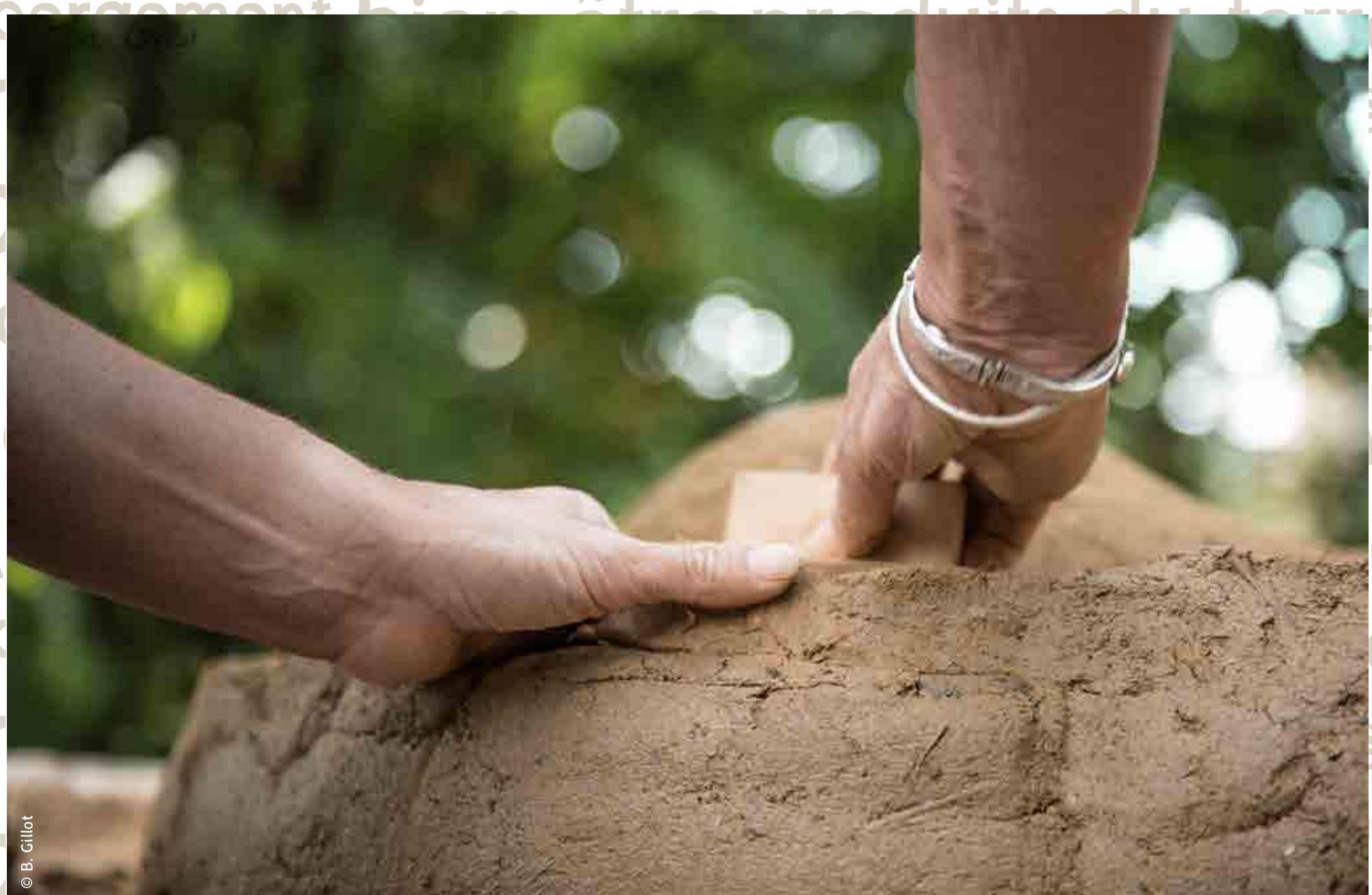
Il doit être orienté au sud, sud-est et être abrité des intempéries par un toit imperméable. Il doit également être isolé du sol d'environ 30 cm.

Il doit se situer à proximité de massifs de fleurs, d'arbustes ou d'espaces naturels et éloignés des lieux de passages de véhicules et de personnes.

Quelques astuces pour l'aménager

- ⦿ Une boîte rainurée avec des fentes et remplie de paille pour accueillir les demoiselles aux yeux d'or (chrysopes), grosses consommatrices de pucerons,
- ⦿ Des bûches percées de trous de diamètre variable (4 à 10 mm) et des tiges creuses bouchées à une extrémité pour accueillir les abeilles solitaires qui viendront y pondre leurs œufs. Parmi les 1000 espèces d'abeilles sauvages en France, les osmies sont très facilement observables en mars. Les mâles reconnaissables à leur tâche blanche, émergent les premiers de leur galerie et attendent que les femelles sortent pour les féconder. Les femelles vont ensuite s'activer sans relâche pendant 4 à 6 semaines, pour pondre leurs œufs et récupérer du pollen et du nectar qui nourriront les larves avant leur émergence l'année d'après. Et elles récolteront également de la terre pour cloisonner les espaces où seront pondus les œufs (entre 15 à 25),
- ⦿ Des tiges remplies de moelle (ronce, rosier, framboisier, sureau) pour accueillir des guêpes solitaires, consommatrices de pucerons,
- ⦿ Des pots de fleurs remplis de paille pour attirer les perce-oreilles, consommateurs de pucerons,
- ⦿ Des branches pour les carabes, gros consommateurs de limaces,
- ⦿ Du bois mort pour les animaux décomposeurs comme les cloportes,
- ⦿ Des briques creuses pour les araignées.





© B. Gillot

LE CADRE DE VIE

Ça va mieux en le disant !

La Suisse normande a eu une histoire géologique mouvementée, il y a plus de 500 millions d'années. En effet, cette région, située sur le Massif armoricain, est l'une des plus vieilles montagnes d'Europe. Au nord de la Suisse normande, on trouve des schistes et des grès, formés suite aux dépôts d'argile et de sable, en mer peu profonde. Le sud de la Suisse normande, quant à lui, est essentiellement constitué de granite, formé suite à des remontées de magma qui a refroidi sous terre.

A Clécy, comme à la Roche d'Oëtre, une autre roche, issue de l'érosion des montagnes, est venue se déposer sur le schiste ou le granite. C'est le poudingue pourpré, composé de sable et de graviers. L'eau a ensuite accompli son lent travail d'érosion et a façonné ces paysages escarpés où les rivières serpentent en contournant les roches les plus dures. Sur ces espaces escarpés, parsemés de blocs rocheux, impossibles à cultiver, ce sont la lande et la forêt qui se sont installées.

Et c'est grâce à ces paysages rocheux et boisés qu'un bâti, fait de pierres et de bois a pu se développer. Les remontées de magma ont cuitt le schiste, et c'est ce qui lui a conféré sa dureté. Sur la partie nord de la Suisse normande, on retrouve essentiellement des maisons composées de cette roche lisse et rousse. Les linteaux sont en bois car cette roche est cassante et ne permet pas cette utilisation. Sur la partie sud, les maisons sont essentiellement fabriquées en granit*. A la limite de ces deux roches, comme à Rouvrou, on peut aussi trouver des maisons qui ont utilisé du granit, du schiste et du poudingue pour leur construction.

*Le granite perd son « e » à la fin quand on parle de son utilisation dans le bâti.

La Suisse normande est remarquable pour ses paysages mais aussi pour le charme de ses villages composés de maisons traditionnelles.



Les actions

- ① Si vous souhaitez rénover un bâtiment ancien, prenez le temps d'observer attentivement les maisons anciennes aux alentours, puis la maison à l'intérieur comme à l'extérieur.
- ② Avant de penser à démolir certains éléments, regardez s'il n'est pas plutôt possible de réparer.
- ③ Essayez de conserver un maximum d'éléments d'origine.
- ④ Utilisez des matériaux locaux et des produits sains et respirants.
- ⑤ N'hésitez pas à faire appel à un bon professionnel de l'ancien (maître d'œuvre ou architecte) ou à des associations telles que les CAUE (Conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement), Maisons paysannes de France ou la Fondation du patrimoine.
- ⑥ Intégrez votre bâtiment dans son environnement en aménageant un jardin à l'anglaise* à proximité.
- ⑦ N'enfermez pas la maison et le jardin derrière des haies denses ou des grillages inesthétiques.
- ⑧ Utilisez des éléments naturels pour aménager votre jardin (bancs en pierres ou en bois, barrières faites avec des branches ou des troncs...).

*Dans un jardin à l'anglaise, on cherche à imiter la nature et à s'inspirer de ses formes courbes et de son côté sauvage. Dans un jardin à la française, l'aspect naturel disparaît pour laisser place à un aspect très organisé et très géométrique.



Pixabay CC-PHIL50



Pour aller plus loin

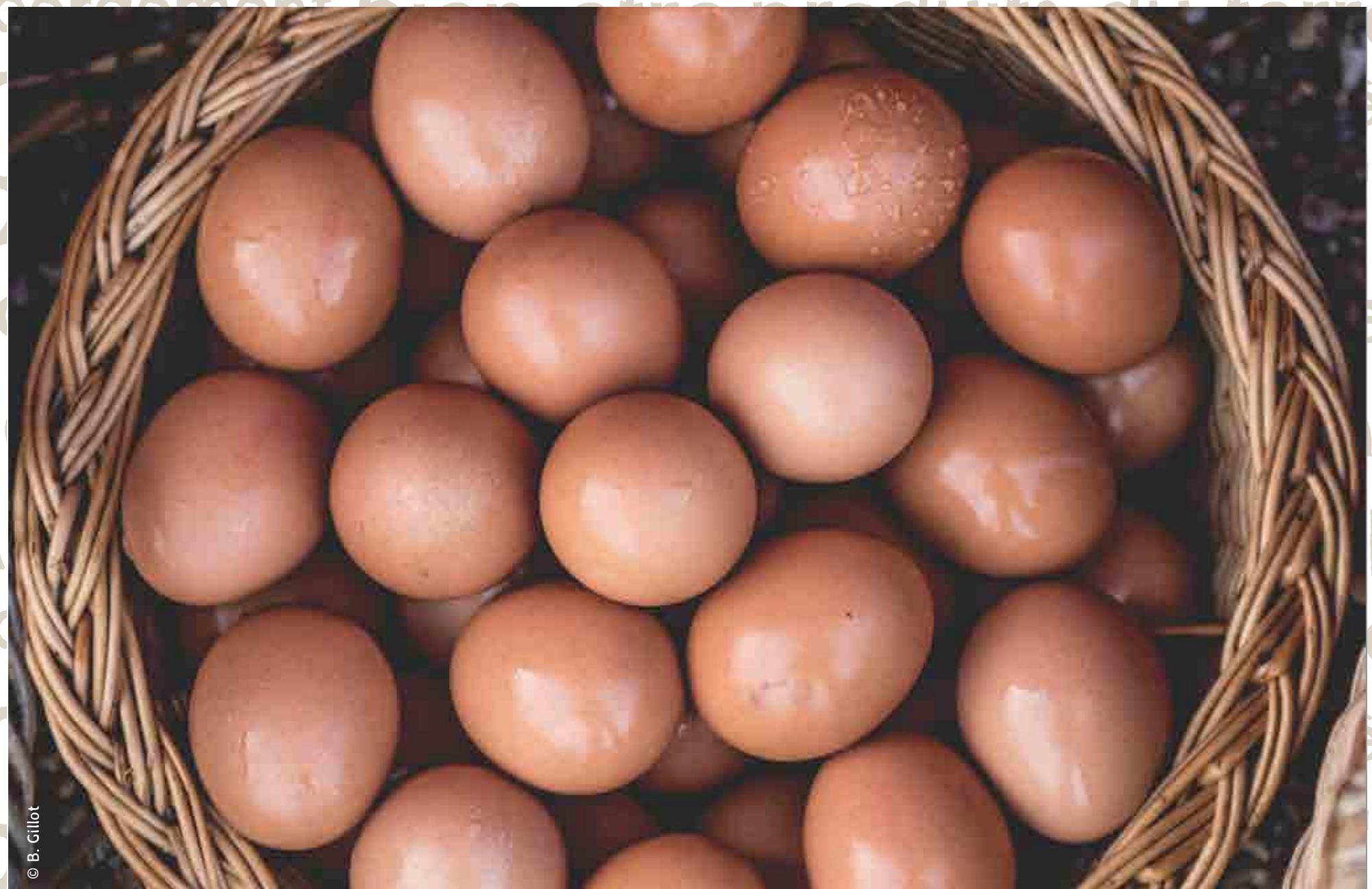
Construire un jardin à l'anglaise

- ❶ Avant d'aménager, dessinez un croquis de votre jardin, à partir du plan de masse.
- ❷ Intégrez votre jardin à son environnement en laissant des ouvertures sur le paysage environnant.
- ❸ Construisez votre jardin avec des courbes. Pour délimiter vos massifs et vos allées, utilisez un tuyau d'arrosage posé au sol.
- ❹ Accompagnez les allées, les murs et les terrasses par des massifs fleuris ou arbustifs sur un tiers de leur longueur.
- ❺ Aménagez un parking éloigné de la maison et cachez-le derrière une haie arbustive.
- ❻ Ne dévoilez pas tout votre jardin au premier regard de façon à inviter les personnes à cheminer et à découvrir ce qui va se cacher derrière un massif.
- ❼ Si vous souhaitez intégrer du mobilier ou de la décoration dans votre jardin, faites-le au sein d'un massif (banc le long d'un massif, statue au sein d'un parterre fleuri...).
- ❽ Mettez en valeur le petit patrimoine comme les puits ou les gadages, en les intégrant dans un massif.



Pixabay

- ❾ Construisez vos massifs comme si vous faisiez un puzzle : un massif arrondi fera face à un massif en creux.
- ❿ Dans les parterres fleuris, c'est comme pour les photos de classe, les petites plantes devant et les grandes derrière.



© B. Gillot

Art hébergement culture Art
hébergement bien être produits du terroir
ar
dc
ord
bi
A
néb
ar
dc
produits du terroir culture hébergement

L'ALIMENTATION

Ça va mieux en le disant !

Les pesticides dans nos assiettes

S'appuyant sur un rapport de la Répression des fraudes, l'association Générations futures a révélé, en 2016, que sur une étude menée de 2012 à 2016 sur les résidus de pesticides présents sur les fruits et légumes, 72,6 % de fruits et 41,1 % de légumes en présentaient. Pour 2,7% des fruits incriminés et 3,5% des légumes, les résidus de pesticides étaient même supérieurs aux limites autorisées.

Les pesticides sont présents dans les sols, dans l'eau, dans l'air et engendrent de nombreux problèmes environnementaux (disparition des abeilles, érosion de la biodiversité, pollutions...) mais aussi de santé (cancers, leucémies, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, autisme, malformations, troubles de la fertilité...).

Les kilomètres dans nos assiettes

En 1993, une étudiante de Stuttgart a analysé le parcours kilométrique d'un yaourt aux fraises. Cette étude a révélé que sa fabrication (emballage + produit) lui avait fait parcourir plus de 9000 km.

Le transport des marchandises, participe, entre autres, au changement climatique.

Consommer une majorité de produits locaux mais aussi cultivés sans produits chimiques contribue à lutter contre le changement climatique.



Les actions

- ⌚ Proposez des produits bio (ou non traités chimiquement) à vos clients.
- ⌚ Privilégiez des produits locaux pour les repas. Les producteurs du réseau proposent les produits suivants :
 - ⌚ Légumes, fruits,
 - ⌚ Viande : bœuf, veau, porc, poulet,
 - ⌚ Produits laitiers de vache, de chèvre et de brebis : fromages, yaourts, glaces,
 - ⌚ Pain,
 - ⌚ Douceurs sucrées : confitures, miel, chocolats, pâtes de fruits, biscuits,
 - ⌚ Boissons : produits cidriques, bières,
 - ⌚ Tisanes, plantes aromatiques.
- ⌚ Si vous avez un jardin, proposez des produits du potager, à la cueillette ou en cuisine.
- ⌚ Adaptez une partie de vos plats aux demandes des personnes (végétariens, intolérants au gluten et aux produits laitiers, sportifs...).
- ⌚ Si vous êtes producteur, évitez les additifs et les antioxydants.
- ⌚ Valorisez le patrimoine animalier en élevant des races locales.





Pour aller plus loin

Recettes pour un petit-déjeuner local et bio

Pour préserver nos emplois locaux, pour économiser l'énergie et limiter le changement climatique en évitant les transports sur de longues distances et pour la qualité nutritionnelle des aliments, vous pouvez proposer tous ces produits locaux lors d'un petit déjeuner :

- Du jus de pommes ou du jus de poires,
- Des tisanes,
- De la confiture,
- Du miel,
- Des fruits,
- Du pain,
- Des yaourts,
- Des œufs.

Des produits non locaux comme le café, le thé, le sucre et le chocolat doivent parfois être ajoutés. Dans ce cas, choisissez-les de préférence bio et équitables, respectueux de l'environnement et des personnes.





L'ACCUEIL

Ça va mieux en le disant !

**Partir en vacances,
ce n'est pas pour tout le monde**

Près des deux tiers des Français déclaraient partir en vacances au milieu des années 1990, selon le CREDOC (Centre de recherches pour l'étude et l'observation des conditions de vie). Le taux de départ en vacances a ensuite diminué petit à petit jusqu'à tomber à quasiment 50 % en 2008. Depuis 2011, il repart à la hausse et a atteint 60 % en 2014.

Mais seul 40 % des personnes aux revenus inférieurs à 1 200 euros mensuels ont quitté leur domicile pour des congés en 2014, contre 86 % de celles qui disposent de plus de 3 000 euros. Un « budget vacances » pour une famille peut représenter plusieurs milliers d'euros : impossible pour la majorité des bas salaires.

Partir dépend plus largement du milieu social. 82 % des cadres supérieurs partent en congés contre 47 % des ouvriers. Au-delà de l'aspect financier, on part également en vacances parce que cela fait partie de son mode de vie. On a, par exemple, eu l'habitude de voyager avec ses parents (on y a pris goût, on se sent rassuré hors de chez soi) ou on parle une langue étrangère (pour les voyages lointains).

Socialement,
c'est important également
de pouvoir raconter ses
vacances.



Le tourisme étranger

En 2016, en Normandie, 75 % des nuitées ont été consommées par des Français et 25 % par des étrangers. Parmi les touristes étrangers, 23 % sont des Anglais, 18 % sont des Hollandais, 14 % sont des Belges, 11 % sont des Allemands, 6 % sont des Américains et 3 % sont des Italiens. La langue qui permet de mieux accueillir ces touristes reste bien sûr l'anglais.

Tourisme et handicap

86 structures dans le Calvados et 56 dans l'Orne ont le label « Tourisme et Handicap ».

Le label prend en compte les 4 familles de handicap (auditif, mental, moteur et visuel) et vise à développer une offre touristique adaptée et intégrée à l'offre généraliste. Une structure peut être labellisée pour une partie seulement des familles de handicaps.

Le champ de la marque peut s'appliquer à des activités touristiques regroupées en 5 catégories :

- Hébergement,
- Information touristique,
- Loisir,
- Restauration,
- Visite.



Pixabay CC-Rebeck962





Les actions

Bien accueillir les touristes, c'est :

- Être chaleureux et attentif au bien-être des personnes.
- Favoriser la convivialité entre tous les usagers.
- Bien renseigner les clients sur le fonctionnement de sa structure mais aussi sur les activités à faire aux alentours.
- Leur assurer du confort et de la propreté.
- Recueillir leurs attentes et leurs avis.
- Proposer des prestations personnalisées.
- Faire des efforts pour parler anglais et traduire les documents en anglais.
- Accueillir tous les publics, selon les capacités de sa structure : familles, personnes retraitées, centres de loisirs, personnes défavorisées, personnes handicapées...
- Proposer des tarifs familles, jeunes, personnes au chômage, groupes, comités d'entreprise, en fonction du remplissage...
- Proposer des réductions, des bons cadeaux...
- Accepter les chèques vacances.
- Proposer des tarifs dans la moyenne des tarifs pratiqués dans la région et dans le respect d'un rapport qualité-prix correct.

Et pour créer une dynamique de territoire où chacun, habitant ou professionnel du tourisme, puisse être un ambassadeur de sa région, vous pouvez :

- Organiser des portes ouvertes, des stages, des ateliers, des animations pour faire découvrir votre structure.
- Accueillir des manifestations (fêtes, spectacles, marchés...) dans votre structure.
- Devenir un lieu de regroupement pour des actions communes (AMAP...).
- Participer à la vie locale.
- Accueillir des classes, des stagiaires, des woofers...
- Prêter des modules tout chemin pour les personnes à mobilité réduite.
- Etre actif sur les réseaux sociaux et sur internet, et partager les informations du territoire.

Pour aller plus loin

Quelques astuces à savoir avant de créer sa page Facebook :

- Facebook va servir à se faire connaître. C'est un outil qui permet de travailler son image. L'objectif n'est donc pas purement économique (avoir plus de clients) mais il permet de valoriser sa structure en mettant en avant, par exemple, sa démarche de développement durable. Par ricochets, le travail sur l'image permettra d'attirer plus de clients mais la publicité n'est pas l'objectif premier.
- La création d'une page Facebook pour une entreprise est gratuite.
- Les informations publiées sont la propriété de Facebook.
- Le mur* Facebook permet également de recueillir les commentaires d'autres personnes. Mais il faut être vigilant à supprimer les propos qui ne sont pas en accord avec la loi (diffamation, racisme...) car c'est la structure qui reçoit le message sur son mur qui est le responsable éditorial. Mais il est possible également de ne pas autoriser les commentaires.
- Il faut d'abord créer un compte (profil personnel) avant de créer une page « officielle » pour sa structure. Le compte (personnel) et la page (professionnelle) sont ensuite complètement dissociés. Toutes les actions de gestion de la page sont accessibles avec le bouton « Modifier la page ».
- Une page Facebook est un outil qui permet aux entreprises, professionnels et organismes de partager du contenu en ligne. Il n'y a pas besoin d'être « ami » avec la page. En revanche, pour que les publications de votre page puissent s'afficher sur son fil d'actualité, l'utilisateur Facebook doit cliquer sur « J'aime », mais peut aussi « s'abonner » afin d'être sûr de voir s'afficher, sur son fil d'actualité et



de manière automatique, toutes ses nouvelles publications. Le « J'aime » est un soutien à la page. Si l'utilisateur clique sur « J'aime », il verra peut-être vos publications mais cela n'est pas garanti car tout dépend de ce que Facebook décide de lui présenter. « L'abonnement » permet de recevoir toutes les actualités de façon certaine.

- Réfléchissez bien avant de nommer votre page car au-delà de 200 fans, vous ne pourrez plus changer le nom.

*Sur le mur Facebook sont affichés les notifications et événements publiés par le titulaire du compte ou profil Facebook, ainsi que les commentaires et messages des fans et amis. C'est normalement la page qui apparaît par défaut quand on consulte le compte d'un individu ou d'une entreprise.

LE PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL

Ça va mieux en le disant !

Des rivières torrentueuses, des gorges sinuées, des vallées encaissées, des escarpements rocheux, des landes de bruyères et d'ajoncs, des collines verdoyantes, des chemins creux bordés de blocs rocheux, des vergers de pommiers et de poiriers, des haies champêtres, des vieilles bâtisses en pierres...

UNE NATURE ET UN PATRIMOINE BÂTI À COUPER LE SOUFFLE !

Mais la Suisse normande, ce sont aussi des sites classés pour leurs paysages¹, des espaces naturels sensibles², des zones Natura 2000³, des plans d'actions de sauvegarde des espèces (loutre, moule perlière, chauves-souris...)...

¹ Un site classé est un espace naturel ou bien une formation naturelle remarquable dont le caractère historique, artistique, scientifique, légendaire ou pittoresque appelle, au nom de l'intérêt général, la conservation en l'état (entretien, restauration, mise en valeur...) ainsi que la préservation de toutes atteintes graves (destruction, altération, banalisation...).

² Afin de préserver la qualité des sites, des paysages, des milieux naturels et des champs naturels d'expansion des crues et d'assurer la sauvegarde des habitats naturels, les conseils départementaux élaborent et mettent en œuvre une politique de protection, de gestion et d'ouverture au public des espaces naturels sensibles.

³ Le réseau européen Natura 2000 rassemble des sites naturels ou semi-naturels qui ont une grande valeur patrimoniale de par la faune et la flore exceptionnelles qu'ils contiennent.

Sites classés en Suisse normande

- Parc du château de Pontécoulant
- Rochers de la Cambronnerie à Clécy
- Rochers de la Houle à Saint-Omer
- Rochers des Parcs au Vey
- Marronniers à l'entrée du Liscoët à Noron-l'Abbaye
- Le château et le moulin de Crèvecoeur à Giel



- Le moulin de la Manigoterie aux Tourailles
- Le chêne au mutet à Athis
- Vallées de l'Orne et de la Rouvre
- Rocher de Ménil-Glaise à Batilly

Espaces naturels sensibles en Suisse normande

- Roche d'Oëtre et gorges de la Rouvre
- Les méandres de l'Orne
- Château-Ganne à La Pommeraye
- Rochers des Parcs au Vey
- Rochers de la Houle au Vey
- Boucle du Hom

Les 3 premiers sites peuvent être visités avec un animateur.

Zones Natura 2000 en Suisse normande

- Vallée et haute-vallée de l'Orne et ses affluents
- Bassin de la Druance

Le patrimoine bâti et culturel

Le patrimoine bâti et culturel est également très riche en Suisse normande et la liste ci-dessous n'est pas exhaustive. Au gré de vos balades, vous pourrez également découvrir des bâtisses ainsi que du petit patrimoine (lavoirs, puits, calvaires, dolmens, menhirs...). Certains bâtiments sont privés et ne peuvent s'admirer que de loin.

- **Villages** (La Carneille, Bréel, Clécy, La Pommeraye, Le Bô, Le Vey, Rabodanges, Les Tourailles, La Forêt-Auvray...)
- **Hameaux** (Les Planches à Cahan, Cantepie à Clécy, le vieux Putanges, le vieux Saint-Aubert...)

- **Anciens moulins** (Maison de la Rivière à Ségrive-Fontaine, Maison du Paysage à Bréel, moulin de la Jalouse à Saint-Aubert-sur-Orne, moulin de Rouvrou à Ménil-Hubert, moulin de Giel, moulin de Trompe-souris à La Carneille, moulin du Hom, moulin de La Forêt-Auvray...)

- **Châteaux et belles bâtisses** (château de Pontécoulant, château de Thury-Harcourt, Château-Ganne, manoir de La Pommeraye, château de Rabodanges, manoir de Sainte-Croix-sur-Orne, château des Tourailles, château du Bois-André à La Carneille, château du Repas à Chênedouit, manoir de Placy, château de Ménil-Glaise, camp protohistorique de La Courbe, château de la Motte à Acqueville...)

- **Eglises et chapelles** (église parlante de Ménil-Gondouin, église Notre-Dame-de-Pitié de Ménil-Jean, chapelle Saint-Clair de Saint-Omer, chapelle saint-Vigor de Saint-Martin-de-Mieux, chapelle Saint-Roch à Pont-d'Ouilly, chapelle Bonne-Nouvelle à Esson, chapelle du Blanc Rocher à Bréel...)

- **Musées et circuits** (circuit historique de La Carneille, éco-musée de l'abeille au Vey, musée du chemin de fer miniature à Clécy, musée André Hardy à Clécy, circuit des peintres de Clécy, parcours Gaston Lefavrais à Ménil-Gondouin, espace d'exposition à la Roche d'Oëtre, à Saint-Philbert...)

- **Patrimoine industriel** (anciennes usines de la vallée de la Vère, de la Druance, du Noireau et de l'Orne, mines de fer de Saint-Rémy-sur-Orne...)

- **Fêtes et évènements** (fête des légumes et des jardins à la Maison du Paysage à Bréel, la guinguette à Pont-d'Ouilly, les Médiévales à Château-Ganne, festival des Extraverties à Pont d'Ouilly et à St-Philbert, comices agricoles, foire Saint-Denis à Montilly, marché de la Saint-Gilles à Condé-sur-Noireau, pèlerinage de Notre-Dame-de-la-Recouvrance aux Tourailles, fête de la petite oie à Durcet, printemps des poètes à Durcet, festival des Bichoiseries sur le mont de Cerisy, journée des peintres à Putanges-le-Lac...)



Les actions

Pour promouvoir le patrimoine naturel et culturel, il est important de bien connaître sa région ainsi que les acteurs touristiques de son territoire.

Pour cela, vous pouvez :

- Participer à des éductours et visiter votre région avec l'œil d'un touriste,
- Vous rendre régulièrement dans tous les offices du tourisme de Suisse normande et échanger avec les personnes pour être au fait des demandes des clients et des propositions des offices et des prestataires,
- Mettre de la documentation à disposition des clients en la classant par catégories et en la mettant à jour chaque année (nature, sports, patrimoine bâti, musées, produits du terroir...),
- Mettre en place un affichage où toutes les activités programmées de la semaine apparaissent (sorties nature, stages, spectacles, marchés...),
- Mettre à disposition des livres sur le patrimoine naturel,
- Lors du séjour ou du passage de vos clients, les interroger sur leurs visites et leur donner de nouvelles idées de visites,
- Emprunter l'exposition sur la Suisse normande pour faire découvrir aux visiteurs de quelle façon les membres du réseau s'engagent pour la préservation de ses richesses patrimoniales,
- Rendre visite à des structures similaires à la vôtre pour échanger sur vos pratiques professionnelles et pour proposer des évènements en commun (la coopération est plus constructive que la concurrence).



Pour aller plus loin

Communiquer sur son territoire et pas uniquement sur sa structure donne une image dynamique de la Suisse normande et donne envie de s'y attarder, à l'heure où la durée moyenne des séjours, en Normandie, n'est que de 2 jours.

Lors de vos opérations de communication (dépliants, site internet, affiches, Facebook, Instagram...) utilisez de belles photos ensoleillées avec des légendes qui marquent l'identité du territoire et qui mettent en scène des personnes :

- Made in Suisse normande,
- Montagnes de Normandie,
- Des gorges sauvages,
- Des rivières torrentueuses,
- A l'ombre des chemins creux,
- Auprès de mon arbre...

Renouvez régulièrement les photos et publiez des clichés à toutes les saisons pour favoriser la fréquentation hors vacances scolaires.



Ouvrages et sites internet consultés

Ouvrages

Le cadre de vie

- La Normandie, sous la direction d'Arnaud Guérin, Delachaux et Niestlé
- Parcourir et comprendre la Suisse normande, Pascale Jenvrin, Bertrand Morvilliers, CPIE Vallée de l'Orne/Charles Corlet
- Les échos de Suisse normande, n°1, connaître, respecter, restaurer une maison de pays, Marie-Laurence Mallard, déléguée de la Fondation du patrimoine

Sites internet

L'eau

- www.planetoscope.com/consommation-eau/243-litres-d-eau-consommes-par-un-francais.html
- www.ecoperl-shop.com/
- www.lacgl.fr/-Etudes-.html
- www.normandie.ars.sante.fr/etudes-et-bilans-en-normandie
- www.ebuyclub.com/achetez-malin/maison/linge/achat-lave-linge-consommation

Les déchets

- www.ademe.fr
- www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr
- www.planetoscope.com
- www.ecoemballages.fr
- www.paprec.com/fr/comprendre-recyclage-paprec/valorisation-matiere/recyclage-carton
- www.wikipedia.org/wiki/Valorisation_des_déchets_en_papier_et_en_carton
- www.lemontri.fr/le-recyclage-du-carton/

- www.cotrep.fr/fileadmin/contribution/mediatheque/actualites/COTREP_Guide-recyclabilite_2016_WEB_01.pdf
- www.senat.fr/questions/base/2016/qSEQ160521558.html
- www.orne.gouv.fr/le-brulage-a-l-air-libre-des-dechets-vegetaux-est-a6453.html

L'énergie

- www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/fileadmin/user_upload/Datalab-13-CC-de_l-energie-edition-2016-fevrier2017.pdf
- www.ecolabels.fr
- www.quelleenergie.fr/questions/ampoules-led-comparatif
- www.quechoisir.org/guide-d-achat-ampoules-basse-consommation-led-n11547/
- www.quechoisir.org/actualite-ampoules-led-une-nouvelle-étude-confirme-leur-dangerosité-n23719/
- www.inrs.fr/risques/rayonnements-optiques/eclairage-led.html
- www.lemonde.fr/vous/article/2010/05/28/le-mirage-de-l-electricité-100-verte_1364441_3238.html
- www.picbleu.fr/page/guide-materiaux-sains-et-isolants-écologiques-naturels
- www.picbleu.fr/page/solaire-photovoltaïque-questions-sur-le-cout-interet-amortissement
- www.conseils-thermiques.org/contenu/comparatif_isolants.php
- www.conseil.manomano.fr/comment-choisir-son-radiateur-electrique-15
- www.quelleenergie.fr/economies-énergie/chauffe-eau-solaire/5-idees-recues
- www.biomasse-normandie.org/IMG/pdf/06_Solaire_thermique.pdf
- www.les-energies-renouvelables.eu/conseils/chauffe-eau-solaire/credit-impot-aides-financieres-projet-chauffe-eau-solaire/
- www.fr.wikipedia.org/wiki/Chaussée-eau_solaire

La nature

- www.ecologique-solidaire.gouv.fr/biodiversite-presentation-et-enjeux
- www.iucn.fr/liste-rouge-france/
- www.normandie.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Liste_des_plantes_vasculaires_invasives_de_Basse-Normandie_cle54a546.pdf
- www.terraeco.net/Nos-astuces-pour-fabriquer-un,56766.html
- www.terrevivante.org/237-construire-un-hotel-a-insectes.html

L'alimentation

- www.generations-futures.fr
- www.cdurable.info

L'accueil du public

- www.inegalites.fr/Qui-va-partir-en-vacances
- www.ctn.pro-normandie-tourisme.com/docs/5587-1-chiffrescles2016-web-pdf.pdf
- www.entreprises.gouv.fr/files/files/directions_services/marques-nationales-tourisme/documents%20TH/Communication_TH/CartoT_H-2016.png
- www.dianebourque.com/10-conseils-pour-creer-une-page-facebook-pour-votre-entreprise/
- www.commentcamarche.com/faq/19337-creer-une-page-facebook-pour-son-entreprise

Le patrimoine naturel et culturel

- www.donnees.normandie.developpement-durable.gouv.fr/pdf/SITES/Tableau_SITES.htm
- www.orne.fr/environnement/espaces-naturels-sensibles
- www.inpn.mnhn.fr/collTerr/region/25/tab/natura2000
- www.pont-douilly.com/Filatures.php#Popup

Photos libres de droit

- www.pixabay.com
- www.freepik.com
- Flickr creative common



Inauguration de l'exposition «Suisse normande territoire préservé» avec quelques-uns des membres du réseau et de leurs partenaires techniques et financiers : le CPIE Collines normandes, Flers Agglo, le conseil régional de Normandie et le conseil départemental de l'Orne.



En savoir plus ?

CPIE Collines normandes
Le Moulin Ségrie-Fontaine
61100 Athis-Val-De-Rouvre
02 33 62 34 65
contact@cpie61.fr



www.suisseenormande.fr

Réseau animé par



COLLINES NORMANDES



VALLÉE DE L'ORNE

Conception : CPIE Collines normandes
Photos : membres du réseau SNTP, B. Gillot, Freepik, Flickr, Pixabay créative commons.
Impression : Papier 100 % recyclé et encres végétales.

