

GUIDE ÉCO CITOYEN



Préserver
l'environnement
et sa santé

SOMMAIRE

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Pages 4 à 5

*Plan Climat Air Énergie Territorial
Contrat d'Objectifs Déchets et
Économie Circulaire*

LA MOBILITÉ

Pages 6 à 9

*Le transport
Les alternatives à l'automobile
Rivélo*

RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Pages 10 à 12

*Maîtriser sa facture – Les petits gestes
qui changent tout*

RÉNOVER VOTRE LOGEMENT

Pages 13 à 15

Les aides et les dispositifs

PRÉSERVER LES RESSOURCES EN EAU

Pages 16 à 18

*L'entretien des cours d'eau
Les bons gestes à adopter*

UN INTÉRIEUR CALME ET SAIN

Pages 19 à 21

*Les nuisances sonores
La qualité de l'air en intérieur*

ALIMENTATION DURABLE

Pages 22 à 25

*La santé
Le calendrier des fruits et légumes*

PRÉVENTION ET TRI DES DÉCHETS

Pages 26 à 31

*Trier et réduire ses déchets
Compostage et paillage
Horaires et adresses déchèteries*

Été 2021. Le guide éco citoyen de la Communauté de Communes Rives de Moselle. Directeur de publication : Julien Freyburger. Rédacteur en chef : Pierre Hess. Coordination : Tiffany Aubry. Conception graphique et secrétariat de rédaction : Evicom - www.agence-evicom.fr. Couverture : Freepik. Impression : Koehl. Photographies : Rives de Moselle, Evicom, Pixabay. Illustrations : Freepik. Dépôt légal : à parution. Tirage : 25 000 exemplaires.

La bonne attitude

La communauté de communes Rives de Moselle s'est toujours comportée comme un précurseur. Pour preuve, il y a déjà vingt ans, nous avons été les premiers à déployer un maillage de nos voies vertes sur l'ensemble de notre territoire. Nous avons aussi apporté une attention particulière à l'éco-citoyenneté et ce, dans toutes ses composantes. En prenant notre part dans l'amélioration de l'habitat, en prodiguant des conseils avisés sur le tri des déchets avec notamment l'édition d'un calendrier dédié chaque année ou en impliquant la population à travers de diverses opérations comme « Famille zéro déchets ». Le développement durable n'est pas un vain mot à Rives de Moselle. C'est dans ce cadre que nous vous proposons un guide qui recense les bonnes pistes pour adapter le territoire aux changements inéluctables qui s'imposent à tous. Il s'agira, dans un avenir proche, de consommer, de vivre, de se déplacer et de se comporter autrement. En étant le plus respectueux de nos ressources. La réussite de notre action passera forcément par l'implication de tous. Ce guide éco-citoyen a pour ambition de vous mener vers les bons gestes, les bonnes attitudes et habitudes qui feront de notre communauté de communes, à la fois un exemple à suivre et une collectivité responsable.



Julien Freyburger,

Président de la CC Rives de Moselle



LE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Plan Climat Air Énergie Territorial

Adapter le territoire au changement

Outil de planification, à la fois stratégique et opérationnel, le Plan Climat Air Énergie Territorial permet aux collectivités d'aborder l'ensemble de la problématique air-énergie-climat sur leur territoire.

La Communauté de Communes Rives de Moselle a élaboré son Plan Climat Air Énergie Territorial (PCAET) qui constitue l'outil opérationnel de coordination de la transition énergétique sur le territoire de la collectivité. Le PCAET est le fruit d'un travail sur des actions collectives contribuant à lutter à contre le changement climatique et à adapter notre territoire face aux effets de ce changement.

Un plan qui a plusieurs finalités :

- la réduction des émissions de Gaz à Effet de Serre (GES)
- la maîtrise des consommations énergétiques
- l'adaptation du territoire face au changement climatique
- la lutte contre la pollution atmosphérique
- la production d'énergies renouvelables

LE PCAET 2020-2026, C'EST...

7 axes faisant l'objet de 39 actions

- **Mobilité** : 10 actions.
- **Énergies renouvelables** : 4 actions.
- **Adaptation au changement climatique** : 8 actions.
- **Habitat et Patrimoine Public** : 5 actions.
- **Déchets et Économie circulaire** : 4 actions.
- **Entreprises et Industries** : 2 actions.
- **Exemplarité et Gouvernance** : 6 actions.

Augmenter l'efficacité de l'utilisation des ressources

Pour accompagner la mise en œuvre de l'ensemble des actions retenues et la transformation de son territoire, la collectivité a signé avec l'ADEME un Contrat d'Objectifs Déchets et Économie Circulaire (CODEC) par lequel elle entend renforcer son action sur les enjeux d'économie circulaire, de prévention et de gestion des déchets.



Engagée dans la prévention des déchets depuis 2011, la Communauté de Commune Rives de Moselle souhaite développer plus largement ses actions en faveur de la prévention des déchets grâce à ce CODEC. Cet engagement permet d'ouvrir de nouvelles pistes d'actions vers une démarche d'économie de ressource et de développement d'une économie

circulaire sur le territoire.

Sur la période du CODEC, Rives de Moselle s'est fixée comme objectifs principaux de :

- réduire la production des Déchets Ménagers et Assimilés (DMA) de 1 % par an,
- diminuer le tonnage des déchets orientés en centre d'enfouissement technique,
- développer l'économie circulaire auprès des acteurs économiques du territoire.

LA MOBILITÉ



Transport

Se déplacer au quotidien

Le transport est l'activité qui contribue le plus aux émissions de gaz à effet de serre. Il est à l'origine de 1/3 de ces émissions en France.

Saviez-vous que le transport routier est à lui seul, responsable de 94 % des émissions de gaz à effet de serre de ce secteur ? Alors que les 3/4 des trajets domicile-travail se font seul en voiture, nous sommes désormais confrontés à un trafic routier saturé aux heures de pointe, à des prix des carburants fluctuants et à la pollution de l'air. Cette pollution atmosphérique a des impacts sur l'environnement mais également sur la santé : on estime que la pollution de l'air est responsable de 48 000 décès prématurés par an dans notre pays. Les gaz d'échappement des moteurs diesel sont particulièrement polluants : ils contiennent des oxydes d'azote (NOx) et des particules fines qui polluent l'air que nous respirons tous les jours. Cette pollution est responsable de graves problèmes respiratoires et cardiaques qui touchent surtout les personnes les plus vulnérables (enfants et personnes âgées).



ENTRE 1 ET 2 KM

Sur le territoire de la Communauté de Communes Rives de Moselle, plus de deux tiers des déplacements font moins de 2 km. L'usage de la voiture apparaît même prédominant pour les déplacements de moins d'1 km. Des petits trajets qui engendrent une forte consommation de carburant, et donc d'importantes émissions.

Privilégier les mobilités douces

Pour se déplacer au quotidien, les mobilités actives comme le vélo, la trottinette ou encore la marche à pied seront nos meilleurs alliés. Depuis mars 2021, la Communauté de Communes Rives de Moselle a pris la compétence d'Autorité Organisatrice de la Mobilité (AOM) afin de répondre à ces objectifs.

Pour les déplacements courts : priorité à la marche à pied et au vélo

Pour aller acheter du pain à 1 km ou emmener les enfants à l'école, rien ne vaut le vélo ou la marche à pied, les deux meilleures manières de se déplacer sans polluer. La bicyclette est un moyen de transport propre pour l'environnement et sain pour votre corps. En plus, c'est économique, non polluant, silencieux et ça ne consomme pas d'énergie fossile.

Utiliser dès que possible les transports en commun et le covoiturage

Le train, le bus, ce sont autant de moyens de se déplacer qui permettent de moins polluer et parfois même d'alléger son porte-monnaie. Le covoiturage séduit de plus en plus de Français et a de nombreux avantages. Partager le même véhicule pour un même trajet (ou une partie du trajet) afin de diminuer le nombre de voitures en circulation pour un déplacement, tel est le principe du covoiturage ; bénéfique au porte-monnaie... et à l'environnement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis le mois de mai, à Argancy à proximité de l'autoroute A4, une aire de covoiturage aménagée par la SANEF et la communauté de Communes Rives de Moselle est à disposition du public.

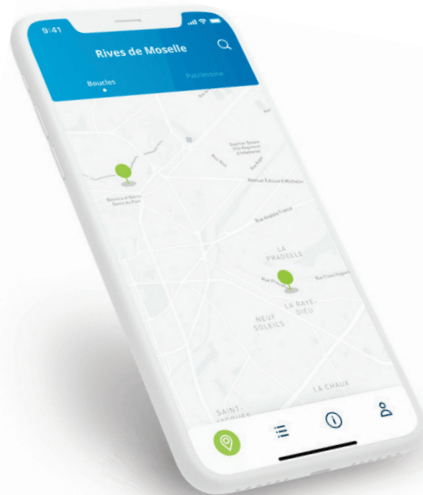
Les gares d'Hagondange (4 500 voyageurs / jour) et de Maizières-lès-Metz (800 voyageurs / jour) sont également présentes sur le territoire avec un fort cadencement journalier vers Metz et Luxembourg pour les déplacements domicile/travail.



Rivélo

Agrémenter vos balades

Lancée en 2017, l'application pour smartphones « Rivélo » continue son petit bonhomme de chemin.



Disponible sur les systèmes d'exploitation iOS et Android, Rivélo séduit de plus en plus d'utilisateurs à travers le territoire.

Cette application à vocation touristique vous permet de vous déplacer en privilégiant les voies vertes et les voies de liaison peu fréquentées par les véhicules motorisés.

Que ce soit pour un trajet domicile-travail, une promenade en famille ou une sortie plus sportive, Rivélo vous proposera des déplacements ludiques et sereins.

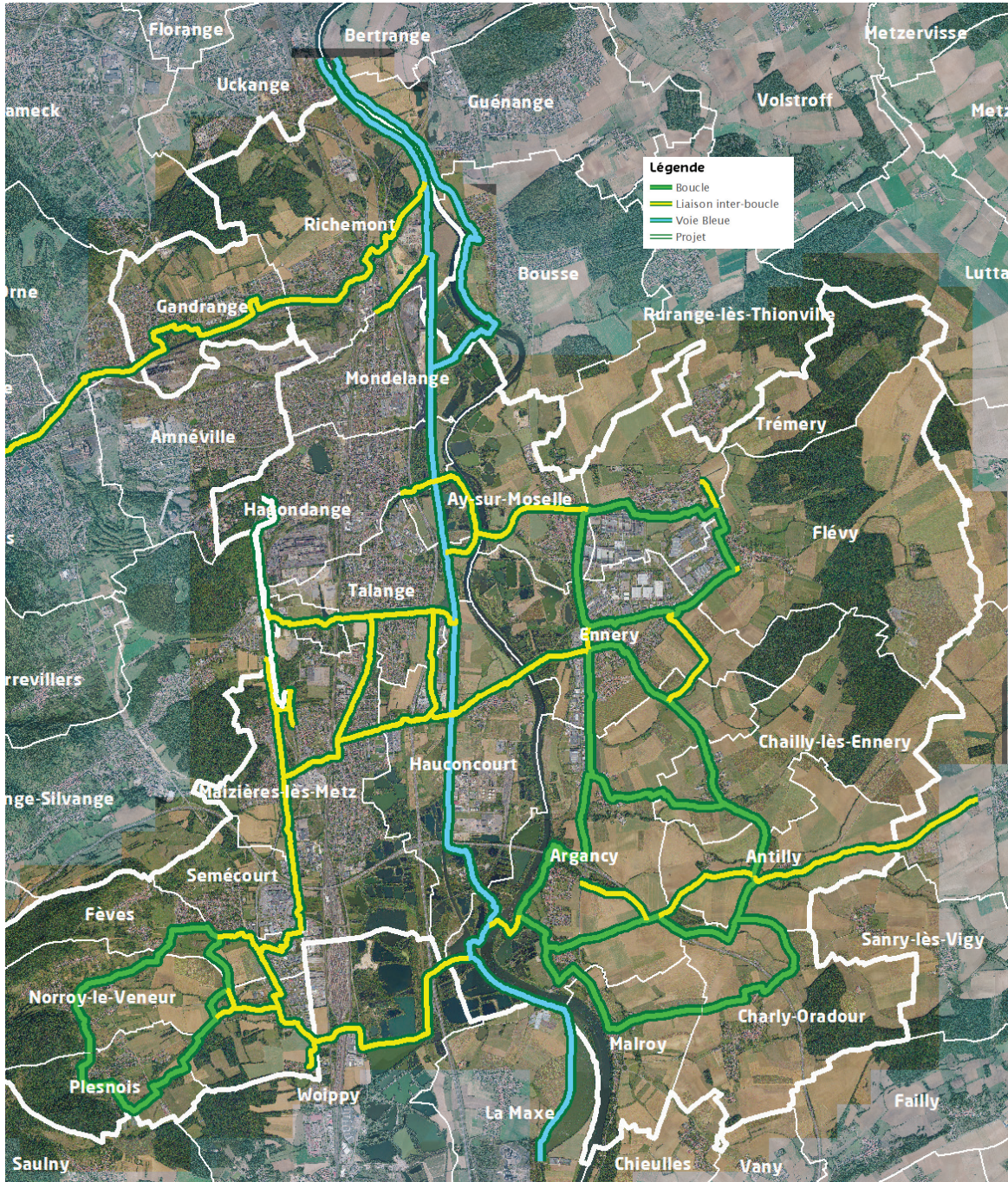
N'hésitez plus !

ROULEZ VERT !

La Communauté de Communes aide tous les habitants du territoire à rouler autrement. Pour ce faire, elle subventionne à hauteur de 20 % du tarif TTC, un vélo qu'il soit traditionnel, pliant, électrique ou cargo. Le tout sans conditions de ressources. Rendez-vous dans 1 an pour un premier bilan.



© Sporting Club Emmerly



RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Maîtrisez votre facture

Des petits gestes qui changent tout

Notre consommation d'énergie est l'une des principales causes du changement climatique. En adoptant des gestes simples il est facile de diminuer considérablement cette consommation dans l'intérêt de notre planète, notre confort et notre portemonnaie.

LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Je choisis des appareils ménagers qui consomment moins : pour ce faire, je me réfère à l'étiquette énergie de mon appareil électrique pour connaître ses performances énergétiques.

Le réfrigérateur et le congélateur

- Je place les appareils de froid (réfrigérateurs, congélateurs...) loin des sources de chaleur (four, cuisinière, fenêtre).
- Je vérifie régulièrement la température du réfrigérateur / congélateur : 5°C c'est suffisant pour un réfrigérateur et - 18°C



pour un congélateur (*chaque degré en moins par rapport à ces températures conseillées consomme 5 % d'énergie en plus*).

- Je dégivre les appareils de froid régulièrement.
- J'évite de faire fonctionner plusieurs réfrigérateurs chez moi (*la production de froid est la première source de consommation électrique domestique*).



© Kystieyeo Yeo - Pixabay

Le lave-vaisselle et le lave-linge

- Je programme les appareils pour fonctionner en heures creuses.
- Je privilégie les programmes « Eco » ou à basse température (*de nombreux produits nettoyants sont efficaces à froid et un cycle à 90°C consomme 3 fois plus d'énergie qu'un lavage à 40°C*).
- Je remplis complètement le lave-linge / lave-vaisselle avant de la faire tourner.
- J'évite de prélever le linge.
- Je détarte régulièrement la machine (*le tartre diminue la durée de vie de*

vos appareils et surtout augmente le temps nécessaire pour chauffer l'eau de presque 50 %).

- J'évite le sèche-linge et je fais sécher mon linge à l'air libre.
- Je branche si possible le lave-linge / lave-vaisselle sur l'arrivée d'eau chaude.

Et quand je cuisine ?

- Je mets un couvercle sur la casserole pendant la cuisson.
- J'évite le micro-ondes pour décongeler les aliments (*les aliments peuvent se décongeler au réfrigérateur. C'est moins rapide certes, mais aucune énergie supplémentaire n'est consommée*).
- J'attends que les plats aient refroidi avant de les mettre au réfrigérateur et les couvrir.
- J'évite d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson
- Je vérifie régulièrement les joints du four (*changez le joint s'il est défectueux, cela évitera les déperdition de chaleur et une surconsommation pouvant aller jusqu'à 30 %*).



APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉCLAIRAGE

- J'utilise des multiprises pour débrancher les appareils (*en mode veille, les appareils continuent de consommer de l'énergie*).
- Je ne laisse pas mes chargeurs branchés quand ils ne sont pas en fonctionnement.
- J'utilise des ampoules basse consommation.
- J'adapte la puissance de l'éclairage à chaque usage (*toutes les activités ne nécessitent pas la même intensité lumineuse : repas, lecture, travail de précision, etc.*).
- J'optimise l'éclairage naturel : un bureau, un coin lecture placés à proximité de la fenêtre et bien orientés limiteront le recours à l'éclairage artificiel.

LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE

- Je baisse la température (*au-delà de 20 °C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7 % sur la facture de chauffage. Dans un logement bien isolé, on est confortable à 19°C dans les pièces de vie en journée et 16°C la nuit et dans les chambres*).
- J'utilise un thermostat d'ambiance et je m'équipe d'une programmation (*je peux réduire ma facture de chauffage de 15 % en utilisant un thermostat d'ambiance bien placé et bien programmé*).
- J'équipe les radiateurs hydrauliques de vannes thermostatiques qui permettent un réglage de la température pièce par

pièce.

- Je purge régulièrement les radiateurs hydrauliques.
- Je mets le chauffage en mode hors gel en cas d'absence de plus de 2 jours.
- Je bascule ma chaudière individuelle en mode «eau chaude seule» pendant l'été.
- J'entretiens ma chaudière chaque année.



LE CHAUFFAGE AU BOIS

L'utilisation et l'entretien d'un chauffage ont une grande importance. Réalisée dans de mauvaises conditions, la combustion du bois émet plus de polluants (comme des particules fines par exemple) qui contribuent à la dégradation qualité de l'air extérieur et viennent s'ajouter aux autres sources de pollution (transports, industrie...). Bien utilisé son chauffage au bois, c'est garantir un logement plus confortable un appareil efficace pour longtemps.

**Se référer au guide ADEME
« Le chauffage au bois - mode d'emploi »**

POUR RÉNOVER VOTRE LOGEMENT

La Communauté de Communes et les structures du territoire vous soutiennent et vous accompagnent dans vos travaux.

AIDES À L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

Soucieuse de préserver le patrimoine bâti, le cadre de vie de son territoire et les ressources énergétiques, la Communauté de Communes Rives de Moselle, met en œuvre une campagne d'aides financières pour

les travaux d'amélioration de l'habitat sur l'ensemble des communes de son territoire. Elles s'adressent uniquement aux particuliers, propriétaires occupants ou bailleurs, et aux copropriétés (hors bailleurs sociaux).

Zoom sur...

LES TRAVAUX ÉLIGIBLES

- **Isolation de la toiture (combles) :** travaux concernant l'ensemble de la toiture de l'habitation (planchers des combles, rampants de toitures, plafonds de combles).
- **Isolation thermique extérieure :** travaux concernant au minimum une façade dans sa totalité et à la réfection conjointe de tous ses éléments vétustes. La mise en peinture est prise en compte dans le calcul de la subvention.
- **Remplacement des menuiseries extérieures :** travaux concernant le remplacement des menuiseries

extérieures avec au minimum une façade ou un niveau complet.

- **Remplacement du système de chauffage :** sont éligibles les installations dites de chauffage central ou les dispositifs innovants destinés à remplacer un chauffage central (hors climatisations réversibles) : installations géothermie, de chaudière à condensation, de chaudière à bois, de pompe à chaleur et aérothermie ; installations de production d'eau chaude solaire et de chauffe-eaux thermodynamiques.

Les subventions de la Communauté de Communes :

- sont cumulables entre elles et avec l'abondement versé dans le cadre de l'OPAH ;
- ne sont pas liées à des conditions de ressources ou de gain énergétique ;
- concernent les habitations (maisons individuelles et collectifs).

Seuls les travaux exécutés par une entreprise labellisée RGE sont subventionnés.

Par ailleurs, la Communauté de Communes s'est engagée jusqu'au 31 décembre 2022 dans un partenariat avec l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) pour renforcer son action à destination des propriétaires-occupants modestes et des propriétaires bailleurs qui s'engagent dans un programme de travaux de réhabilitation (économies d'énergies, autonomie, insalubrité). Pour ces opérations, les particuliers peuvent solliciter un accompagnement gratuit et personnalisé par un conseiller du Centre d'Amélioration du Logement en Moselle (CALM).

LES PERMANENCES DU CALM ONT CHANGÉ

Vous pouvez consulter le nouveau calendrier des permanences du CALM sur le site internet de la Communauté de Communes.

En savoir + : www.rivesdemoselle.fr
rubrique Habitat.

SEM OKTAVE

Faites le choix d'une rénovation cohérente et performante

Isolation des murs, Isolation de la toiture, Ventilation, Gestion des ponts thermiques, Chauffage performant, Isolation des sols, Portes et fenêtres performantes.

+ de 200 PROFESSIONNELS DU BÂTIMENT partenaires Oktave

+ de 200 RÉNOVATIONS PILOTÉES par Oktave depuis 2018

Oktave, c'est le service mis en place par la Région Grand Est et l'ADEME, pour vous accompagner dans toutes les phases de votre projet de rénovation énergétique. Tout au long de la démarche, le conseiller Oktave est à vos côtés pour trouver les solutions et les financements les plus adaptés à votre projet : choix des professionnels et des techniques, recherche d'aides et de financements, préfinancement des aides, coordination de vos travaux de rénovation sont les principaux atouts de ce dispositif. La vocation d'Oktave est simple : proposer une solution globale cohérente et économiquement pertinente, avec le souci de vous mettre en lien avec des professionnels aguerris et compétents pour un résultat final à la hauteur des objectifs à atteindre en termes de performance énergétique.

En savoir + : www.oktave.fr

ALEC DU PAYS MESSIN



La Communauté de Communes a adhéré à l'Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC). Située à Metz, elle accompagne depuis 2011 les particuliers et les collectivités locales de l'agglomération messine. Son objectif : répondre de manière neutre et indépendante, aux questions liées aux économies d'énergie. L'agence fournit des informations et des conseils gratuits aux particuliers désirant réduire leur consommation énergétique. Que vous ayez besoin de simples renseignements sur les aides mobilisables ou des questions techniques à nous poser, les conseillers experts en rénovation énergétique sont à votre écoute et vous accompagnent gratuitement tout au long de vos projets.

En savoir + : www.alec-paysmessin.fr

ADIL 57



La Communauté de Communes Rives de Moselle adhère également à

l'Agence Départementale d'Information sur le Logement (Adil). Accessible à tous les Mosellans, l'Adil 57 est un outil d'information à disposition des administrés, pour répondre aux questions de nature juridique, fiscale, financière et technique en matière de logement. Cette information a pour but de permettre aux ménages de disposer de tous les éléments objectifs leur permettant un choix éclairé et indépendant dans la recherche des meilleures conditions et solutions concernant leur logement. Gratuits et ouverts à tous, les informations et conseils délivrés par l'ADIL sont neutres, objectifs et personnalisés.

En savoir + : www.rivesdemoselle.fr
Rubrique Habitat

GLAJJ



Rives de Moselle a mis en avant une problématique réelle, dans son Programme Local de l'Habitat : le logement des jeunes. Afin d'identifier les besoins réels des 16-30 ans et pour y apporter des réponses personnalisées et rapides sur notre territoire, une convention entre la collectivité et le CLLAJ a été signée. Des permanences sont mises en place dans plusieurs communes du territoire (horaires sur notre site internet).

En savoir + : www.rivesdemoselle.fr -
Rubrique Habitat



PRÉSERVER LES RESSOURCES EN EAU



Entretien des cours d'eau

Des principes simples à mettre en pratique

Selon le code de l'Environnement, les propriétaires riverains ont le devoir d'entretenir la végétation présente en bordure de cours d'eau.

Entretien, c'est maintenir au maximum la végétation en place en ne coupant que les arbres penchés, ou malsains susceptibles de tomber dans le lit des cours d'eau ou/et en élaguant simplement les branches basses susceptibles de freiner les écoulements. L'objectif est de redonner du pep's à la végétation en place.

Éviter les coupes à blanc, qui entraînent un réchauffement de l'eau dû à l'exposition au soleil du lit et le développement anarchique d'une végétation aquatique (type roseaux), lorsque le cours d'eau n'a pas de pente, accompagné d'un envasement du lit.

Il faut **proscrire autant que possible le curage du lit des cours d'eau** : c'est une intervention soumise à la loi sur l'eau (une demande d'autorisation auprès des services de l'Etat est obligatoire). Celui-ci peut créer des contres pente et

perturber l'écoulement de l'eau. Il risque notamment d'accélérer l'écoulement de l'eau et créer de phénomènes d'inondation sur les secteurs à l'aval immédiat du curage.



ENTRETIEN ET AMÉNAGER SANS DÉNATURER

- **Déchets** : ne pas jeter de déchets, même verts, dans un cours d'eau et ne pas les stocker en bordure de cours d'eau. *Jeter des déchets dans un cours d'eau est un délit puni par la loi.*

- **Rémanents (résidus de tonte, tas de feuilles mortes)** : ne pas les déposer ou les incinérer sur les berges ou en zone inondable.

- **Tas de compost / fumier** : il s'agit d'un concentré de matières fertilisantes potentiellement nocives pour les cours d'eau en cas de lessivage par les pluies. Son stockage en bordure immédiate d'un cours d'eau est à proscrire.

- **Excédents de matériaux pour remblaiement** : ne pas boucher les trous de berges avec des restes de matériaux de construction (plâtre, béton, briques...).

- **Maintien des berges** : planter avec des essences à racines profondes pour bien stabiliser la berge. Proscrire les espèces invasives (Robinier faux acacia) et celles qui ont un enracinement superficiel non adapté en bord de rivière (épicéa, peuplier, thuya, bambous).

- **Plantes invasives** : ne planter en aucun cas des plantes présentant un

caractère invasif connu et détruire systématiquement dès identification (par incinération de préférence) les espèces suivantes : Renouée du Japon, Balsamine de l'Himalaya, Berce du Caucase, Solidage du Canada...

- **Limiter au maximum les surfaces imperméabilisées** dont les eaux sont directement entraînées vers le cours d'eau via le réseau d'eaux pluviales ou par ruissellement au lieu de s'infiltrer dans le sol (diminution de la réalimentation des nappes phréatiques souterraines et augmentation du risque inondation).

À votre propre niveau, vous pouvez recourir à différentes techniques qui consistent à infiltrer l'eau au plus près de l'endroit où elle tombe pour mieux gérer les eaux pluviales :

- Conserver un maximum de surfaces plantées sur votre terrain,
- Choisissez autant que possible des revêtements perméables pour les aménagements extérieurs nécessitant un revêtement.

Rendez-vous sur www.adopta.fr pour consulter la boîte à outils des techniques alternatives de gestion des eaux pluviales

BON À SAVOIR

- L'épandage d'effluents agricoles et le stockage des fumiers sont interdits à moins de 35 mètres du bord des cours d'eau.

- L'utilisation de pesticides est interdite à moins de 5 mètres d'un cours d'eau ou d'un point d'eau (mare, puits...) Il s'agit de la ZONE NON TRAITEE (ZNT).



© Catkin - Pixabay

LE CAS DES LINGETTES

Les lingettes nettoyantes et divers produits interdits (masques chirurgicaux, peinture, huiles et produits divers...) sont régulièrement retrouvés dans les réseaux d'assainissement qui sont encore trop souvent considérés comme « tout à l'égout ». Le rejet de ces déchets dans les réseaux est strictement interdit et à proscrire. Les lingettes sont à l'origine de bouchages très fréquents des réseaux d'eaux usées, perturbent le fonctionnement des installations et peuvent se retrouver dans le milieu naturel et le polluer. Bien qu'elles puissent parfois être présentées comme biodégradables, tout comme certains rouleaux de papier toilette,



elles sont très résistantes et se dégradent très difficilement et lentement. Adoptez les bons gestes et ne jetez pas n'importe quoi dans vos WC !

Réduire sa consommation d'eau

Les bons gestes à adopter

143 litres d'eau potable par jour. C'est ce que consomme chaque Français. C'est beaucoup trop !

93 % de cette eau est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat. 7 % pour la boisson et la préparation des repas. Les hausses de la facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres / heure, soit 120 litres / jour... Pour une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres / jour, soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.



© Martin Slavoljubovski - Pixabay

POUR RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION D'EAU, VOUS POUVEZ :

- Mettre un mousseur sur votre robinet.
- Poser un minuteur dans la salle de bain.
- Acheter une douchette économe.
- Couper l'eau de la douche pendant le savonnage.
- Installer une chasse d'eau à double débit.
- Laisser les mitigeurs sur la position eau froide.
- Installer un récupérateur d'eaux de pluie, pour l'arrosage du jardin notamment.



UN INTÉRIEUR CALME ET SAIN



Nuisances sonores

Le silence est une vertu

La lutte contre les nuisances sonores fait partie des comportements citoyens à mettre en oeuvre pour le bien-être et la santé de tous.

LE BRUIT

La pollution sonore est caractérisée par un niveau de bruit élevé ou fréquent au point où des conséquences vont être perçues sur la santé humaine et l'environnement. Qu'il vienne de l'intérieur ou de l'extérieur de votre logement, le bruit est une vraie pollution, source de gêne et de stress. Des solutions existent pour combattre efficacement les nuisances sonores que l'on subit :

- **Améliorer l'isolation acoustique de votre logement** : isolation des façades et remplacement des vitrages ou des fenêtres complètes. Pour les bruits intérieurs : amélioration de l'isolation des parois, des planchers, des plafonds.
- **Privilégier des appareils ménagers silencieux** : le niveau sonore des appareils est mentionné sur l'étiquette énergie (en décibel/db).
- **Être attentif au volume sonore** de la télévision et de la musique pour vous et vos voisins.



© Piotr Kowalski - Pixabay

Être écocitoyen c'est également respecter son voisinage. Le bruit peut, en effet, être une source de conflits avec ses voisins. Attention aux activités bruyantes : choisir son heure pour bricoler, tondre le gazon... Il existe des horaires recommandés pour ces activités. Respectez-les.

Pour un intérieur sain de corps et d'esprit

Nous passons 90 % de notre temps à l'intérieur : maison, bureau, école, transports... Il est donc primordial qu'il y règne une atmosphère saine.

POLLUANTS INTÉRIEURS

Certaines substances chimiques (allergènes, perturbateurs endocriniens...) sont présentes dans notre environnement et participent à l'apparition de maladies et de troubles de la santé. Les sources de pollution sont multiples :

- les activités humaines et les habitudes de vie : tabagisme, cuisine, bricolage...

- les matériaux et produits de construction, de décoration (peinture, vernis...), le mobilier (panneaux, colles...).

- les produits d'entretien, désodorisants, parfums d'intérieur, bougies, encens, insecticides...

- Les produits de toilette, cosmétiques, etc.

L'HUMIDITÉ

L'humidité est un fléau pour la maison. Elle dégrade le bâti, diminue l'efficacité de l'isolation, donne une impression d'inconfort, altère la qualité de l'air en favorisant l'apparition des moisissures nuisibles à notre santé.

Les sources d'humidité dans la maison sont nombreuses : la cuisson, le lavage de la vaisselle, le séchage du linge, la toilette, les chauffages mobiles d'appoint (au gaz ou au pétrole). La vapeur d'eau n'est pas un polluant mais un logement humide augmente la prolifération :

- des moisissures qui se développent principalement dans les pièces humides mal ventilées (salles de bains notamment).



© Timela - Pixabay

- des acariens qui vivent dans la poussière de la maison. On les retrouve dans la literie, les canapés en tissu, les tapis, les rideaux...

Attention

MONOXYDE DE CARBONE

Ce gaz est incolore, inodore et mortel à forte concentration. Il se dégage en quantité importante quand des appareils de chauffage ou de production d'eau chaude à combustion sont mal entretenus et/ou fonctionnent dans une atmosphère confinée, mal aérée et appauvrie en oxygène. Ils peuvent être à l'origine d'intoxications graves, voire mortelles.

QUELQUES CONSEILS SIMPLES

Aérer et ventiler vos pièces

On peut assurer une bonne ventilation sans gaspiller trop de chaleur en ouvrant les fenêtres, radiateurs fermés, pendant 5 à 10 minutes par jour. Pour que la ventilation d'une maison se fasse bien, il ne faut jamais boucher les grilles hautes et basses d'aération.

Privilégiez les logos environnementaux

Achetez de préférence des produits labellisés : ils signalent des produits limitant leurs impacts sur l'environnement.



Limiter les sources de pollution

- Je bannis la fumée de cigarette en intérieur.
- J'évite les bougies parfumées, les désodorisants et l'encens.
- Je limite l'utilisation d'insecticides.

Optez pour un nettoyage « sain »

- Je limite le nombre de produits utilisés pour éviter des interactions dangereuses et je préfère les produits simples : vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de sodium... De nombreux guides proposent des recettes simples, efficaces et économiques !
- J'utilise la microfibre pour laver et dépeussier.
- Je privilégie et m'intéresse aux produits labellisés ou bio.
- Je fais attention aux sigles des produits chimiques et je porte des gants si j'en utilise.

Privilégiez les matériaux

« non émissifs »

- Pour mes travaux intérieurs, j'utilise une peinture à faible émission dans l'air.
- Pour mes revêtements de sol, je privilégie des matériaux sans phtalates, ni formaldéhyde.

ALIMENTATION DURABLE



Santé

Mieux manger en préservant nos ressources naturelles

Aujourd'hui, plus que jamais, il est question d'adopter une alimentation responsable au profit des humains et de la planète.



© Lukas Bieri - Pixabay

Nos pratiques alimentaires ont un impact sur notre santé et notre environnement. Du champ et de la mer à l'assiette, nous devons agir afin de préserver les ressources naturelles et garantir la sécurité alimentaire et nutritionnelle pour tous. **Objectifs : mieux manger, préserver l'environnement et accompagner l'économie locale tout en réduisant ses dépenses!**

Le chiffre

30

Soit la quantité exprimée en kg/an/habitant de ce que représente le gaspillage alimentaire en France.

LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

1. Anticiper ses courses

Faire un état des stocks préalable, préparer une liste de courses ou, pour les plus organisés, anticiper ses menus.

2. Ranger et organiser les placards ou le réfrigérateur

Bouteille de jus de fruit entamée, sachet de gruyère, tranches de jambon... mieux vaut les repérer avant qu'ils ne soient périmés. Pour cela, on range devant et dessus les aliments à consommer rapidement.

Pour les légumes et les fruits, pensez à isoler ceux qui sont abîmés avant qu'ils ne contaminent les autres...



© Elio - Unsplash

3. Veiller aux dates de péremption en magasin comme à la maison

- La date limite de consommation (DLC) s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé.
- La date de durabilité minimale (DDM) s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.



© Pexels - Pixabay

4. Cuisiner des quantités raisonnables

On adopte le bon dosage pour éviter les restes. Place à la balance, au verre doseur ou à tout autre ustensile de cuisine !

5. Cuisiner les restes

On oublie la poubelle et on cuisine les restes. Ces derniers peuvent encore servir et les légumes abîmés composer des plats délicieux (les aliments le plus jetés sont les fruits et le pain).

On pense soupe, purée, compote ou pain perdu !

6. Et en extérieur ?

Au restaurant, où nous gaspillons près de 20 kg supplémentaires de nourriture par personne et par an, ayons le réflexe « doggy bag ».



© Viktor Hamacek

Zoom sur...

Les produits alimentaires bons pour l'environnement

PRODUITS LOCAUX

Acheter ces produits, c'est soutenir nos maraîchers, les emplois locaux mais aussi mieux contrôler les conditions sociales et environnementales des productions maraîchères sur nos territoires.



© Pexels - Pixabay

ACHETER RESPONSABLE

4 labels environnementaux sont reconnus par les pouvoirs publics. Contrôlés par des organismes indépendants et fondés sur un référentiel, ils signalent des produits :

- issus d'une exploitation de Haute valeur environnementale (HVE) ;
- issus de l'Agriculture biologique (AB), français et européen ;
- issus de la pêche durable.



PRODUITS DE SAISON

Les fruits et légumes "hors saison" ont été cultivés artificiellement, souvent dans des serres, avec de nombreux engrais et pesticides. Mieux vaut acheter des produits de saison qui ont poussé naturellement : vous améliorez la qualité gustative de vos aliments qui n'ont pas été produits en recréant artificiellement leurs conditions normales de développement (cf calendrier fruits et légumes).

CHANGER NOS HABITUDES ALIMENTAIRES

La manière de remplir notre assiette peut réduire ou augmenter les impacts liés à la consommation alimentaire.

Mangez mieux, c'est :

- Augmenter la part des céréales, des légumes secs, des fruits et des légumes. Les produits végétaux ont en général des impacts environnementaux beaucoup plus faibles que les produits animaux.
- Privilégier la qualité (viande bovine issue de pâturages, volaille de plein air...) et le local.
- Favoriser les fruits et légumes de saison et locaux.
- Préférer l'eau du robinet aux boissons sucrées et aux alcools. Leurs impacts environnementaux (emballage et transport) sont très importants.

LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
<i>Abricots</i>												
<i>Cassis</i>												
<i>Cerises</i>												
<i>Coings</i>												
<i>Fraises</i>												
<i>Framboises</i>												
<i>Groseilles</i>												
<i>Kiwis</i>												
<i>Mandarines</i>												
<i>Melon</i>												
<i>Mirabelles</i>												
<i>Mûres</i>												
<i>Myrtilles</i>												
<i>Nectarines</i>												
<i>Oranges</i>												
<i>Pêches</i>												
<i>Poires</i>												
<i>Pommes</i>												
<i>Prunes</i>												
<i>Pruneaux</i>												
<i>Raisin</i>												
<i>Tomates</i>												

	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
<i>Asperges</i>												
<i>Aubergines</i>												
<i>Betteraves</i>												
<i>Brocolis</i>												
<i>Carottes</i>												
<i>Céleri</i>												
<i>Choux</i>												
<i>Choux-fleurs</i>												
<i>Choux de Brux.</i>												
<i>Concombres</i>												
<i>Courgettes</i>												
<i>Endives</i>												
<i>Epinards</i>												
<i>Haricots</i>												
<i>Laitue</i>												
<i>Oignons</i>												
<i>Poireaux</i>												
<i>Petits pois</i>												
<i>Pommes de terre</i>												
<i>Radis</i>												
<i>Rhubarbe</i>												



PRÉVENTION ET TRI DES DÉCHETS



Déchets

Cercle vertueux

Mieux trier et réduire ses déchets tout en consommant responsable, c'est plein de bon sens. Voici quelques conseils faciles à mettre en application.

TRIER SES DÉCHETS C'EST BIEN...

Des consignes de tri simplifiées...

Depuis le 4 janvier 2021, les consignes ont évolué sur le territoire des Rives de Moselle. Les habitants peuvent déposer dans le sac transparent ou bac jaune pour l'habitat collectif tous les emballages ménagers sans distinction : les emballages en métal, les briques alimentaires, les cartonnettes et tous les

emballages en plastique, sans exception. L'objectif est de simplifier le geste de tri des citoyens, réduire le volume des ordures ménagères des ménages et ainsi réduire les émissions liées à leur traitement.

Un doute ? Une question ? N'hésitez pas à contacter notre ambassadeur du tri



...LES RÉDUIRE C'EST ENCORE MIEUX !

STOP PUB

Les publicités représentent en moyenne 25 kg de déchets par foyer et par an. Pour limiter cette surconsommation de papier, vous pouvez coller un autocollant « STOP PUB ». Pour ceux qui souhaitent quand même recevoir les publicités de certains magasins, rendez-vous sur leur site internet dédié pour les consulter de manière dématérialisée.

Où récupérer mon autocollant ?

Au siège de la Communauté de Communes ou dans votre mairie.



Aux courses

- Je privilégie les sacs en tissu (coton bio) ou les paniers.
- Je préfère les emballages carton ou verre, plus facilement recyclables.
- J'évite les emballages superflus et les portions individuelles.
- Je privilégie les emballages de grande capacité, les éco-recharges, les produits

en vrac...

- J'utilise un sac réutilisable, un cabas ou un panier pour transporter mes courses.
- J'achète des produits de base que je cuisine.
- Je suis vigilant sur la composition des produits.
- J'évite les produits à usage unique.

Zoom sur

LE RÉEMPLOI

Vous voulez vous débarrasser d'un objet, d'un vêtement ? Ne le jetez pas, pensez au réemploi, à la vente ou au don ! Le réemploi permet d'offrir à vos objets une nouvelle vie en les échangeant, les réparant ou en donnant ceux devenus inutiles.

LE LABEL RÉPAR'ACTEURS

C'est un artisan réparateur qui met à l'honneur la réparation plutôt que l'achat d'objets neufs. Faire appel à eux, c'est :

- Faire des économies : si le produit est réparable, la facture sera certainement moins lourde que celle d'un achat neuf,
- Réduire sa production de déchets : un objet remis en état évite des coûts de traitement et réduit l'impact environnemental.
- Contribuer au maintien du commerce de proximité : créateur d'emplois et de lien social sur le territoire.

Retrouvez l'annuaire des Repar'acteurs en ligne sur www.annuaire-reparation.fr



Jardiner au naturel

Il existe deux solutions pour offrir une nouvelle vie à nos déchets organiques. Grâce au paillage et au compostage, vous pouvez le faire vous-même en toute simplicité.

LE COMPOSTAGE

À la maison comme au jardin, nous produisons des déchets organiques (épluchures de légumes, restes de repas, tontes de gazon, feuilles mortes, tailles de haies...). Il existe des solutions pour leur offrir une nouvelle vie. Nous pouvons les valoriser et les recycler nous-mêmes grâce au compostage et au paillage. La majorité des déchets organiques est valorisable : épluchures

de légumes, déchets de jardin et même essuie-tout ! Quand je composte, ma poubelle à ordures ménagères s'allège de 30 % et je produis mon propre terreau.

En diminuant la quantité de déchets à transporter, vous agissez en faveur de l'environnement et devenez acteur d'une gestion optimisée de la collecte des déchets ménagers.



QUELS DÉCHETS COMPOSTER?

À volonté

- Les déchets de cuisine : épluchures, fruits et légumes abîmés, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromages, restes de repas (pâtes, légumes...) etc.
- Les déchets de jardin : tontes de gazon, feuilles, tailles de haies, fleurs fanées, etc. (pensez également au paillage, voir page 30),
- Certains déchets de maison : mouchoirs en papier, essuie-tout, cendres de bois, sciures, copeaux, papier journal, plantes d'intérieur, etc.

Modérément ou en petites quantités

- Les déchets très ligneux ou durs (tailles, branches, os, noyaux, trognons de chou...) de petites tailles ou broyés.
- Les mauvaises herbes : les graines peuvent résister au compostage et germer.
- La viande : en petits morceaux au centre du tas, hors d'atteinte des animaux.
- Les coquillages et les coquilles d'œufs broyés : ils apportent des éléments minéraux et leur structure facilite l'aération.
- Les végétaux malades : le compostage ne peut garantir la destruction totale des graines. Le compost peut alors permettre la propagation des maladies.



Jamais

- Les produits synthétiques non biodégradables : verre, métaux, plastiques, tissus synthétiques...
- Les mégots de cigarettes et les ordures ménagères en générales.
- Les couches-culottes.
- Les bois vernis ou peints : les bois de menuiserie ou de charpente.
- Les produits chimiques (huile de vidange...).

Pour ce faire, mélanger à parts égales les déchets verts (déchets de cuisine, épluchures, gazon...) et les déchets bruns (feuilles, café, coquilles d'œuf...), surveiller l'humidité et bien aérer. Votre compost est prêt à être utilisé en paillage ou en rempotage au bout de 9 mois environ.

Si vous n'avez pas de composteur, la Communauté de Communes Rives de Moselle en offre un à chaque foyer du territoire. Les modalités de retrait des composteurs ainsi que toutes les informations utiles au compostage sur la page dédiée du site internet de la Communauté de Communes Rives de Moselle.

En savoir + : www.rivesdemoselle.fr rubrique Gestion des déchets

LE PAILLAGE

Le paillage c'est très simple : on étale une couche de paillis sur le sol du jardin et la nature fait le reste.

Le paillage permet de :

- **Nourrir les plantes et d'améliorer le sol** : le sol devient plus aéré et facile à travailler. Il contribue à rendre les éléments nutritifs plus facilement assimilables par les plantes.
- **Protéger le jardin et les plantes** : il limite le dessèchement et l'arrosage en favorisant l'infiltration de l'eau de pluie. Il permet de limiter aussi les attaques de certains ravageurs.



FOIRE AUX QUESTIONS

Pailler avec quels déchets ?

Des feuilles mortes, des brindilles et des branches, coupées en menus morceaux ou broyées. Des résidus de jardin, des déchets végétaux de cuisine (épluchures...). Les végétaux durs et épais doivent être broyés.

Peut-on brûler nos déchets verts dans son jardin (feuilles, branches...) ?

Non, c'est une pratique interdite, dangereuse pour la santé et surtout très polluante pour l'environnement (art. L541-2 du Code de l'Environnement).



Pourquoi cette interdiction ?

Brûler des végétaux, surtout s'ils sont humides, dégage des substances toxiques pour les êtres humains et l'environnement (des particules fines et des composés très toxiques comme les dioxines/furannes). En plus du risque d'incendie, cette pratique peut également être à l'origine de possibles troubles de voisinage (odeurs ou fumées) et des risques d'incendie. Attention, en cas de non-respect de l'interdiction de brûler les déchets verts à l'air libre, vous risquez une amende de 450 €. Vos voisins, s'ils sont incommodés par les odeurs, peuvent également engager votre responsabilité pour nuisances olfactives.

Que faire de mes déchets verts ?

Pensez à les utiliser en paillage et compostage. Sinon, ils doivent être déposés en déchèteries (horaires d'ouverture sur www.rivesdemoselle.fr).

NUMÉROS UTILES



ALEC du Pays Messin

Cloître des Récollets
1 Rue des Récollets
57 000 Metz
Tél. : 03 87 50 82 21
www.alec-paysmessin.fr



CALM - SOLIHA Moselle

24 rue du Palais - BP 14 062
57 040 Metz Cedex 01
Tél. : 03 87 75 32 28
www.calm-logement.fr



CLLAJ - Boutique Logement Jeunes

Maison des associations
1, Rue du Coëtlosquet
57000 Metz
Tél. : 03 87 69 04 18



ADIL57

8 rue Gambetta
57000 Metz
Tél. : 03 87 50 02 60
www.adil57.org

LES DÉCHÈTERIES



DÉCHÈTERIE D'ENNERY

Route de Flévy 57365 Ennery

Tél. : 03 87 51 77 02

DÉCHÈTERIE DE RICHEMONT

Zone du Champ de Mars 57270 Richemont

DÉCHÈTERIE DE MAIZIÈRES-LES-METZ

Rue Emile Gallé 57280 Maizières-les-Metz

Tél. : 03 87 51 77 02

DÉCHÈTERIE DE TALANGE

Chemin d'Hauconcourt 57525 Talange



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES RIVES DE MOSELLE

1 place de la Gare - CS 40303

57280 Maizières lès Metz

03 87 51 77 02

du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h

accueil@rivesdemoselle.fr

www.rivesdemoselle.fr