

# LES 9 CONSEILS ÉCO-GESTES TOURISTIQUES

PRÉSERVEZ LA NATURE TARNAISE !



VALLÉE DU TARN  
& MONTS DE L'ALBIGEOIS

TOURISME | OCCITANIE

# SOMMAIRE

**La Vallée du Tarn & Monts de l'Albigeois**, au-delà de son riche patrimoine historique et de ses nombreuses activités, se distingue par son environnement naturel unique.

Les vallées et plateaux, la rivière Tarn et les zones protégées comme les ZNIEFF (Zones Naturelles d'Intérêt Ecologique Faunistique et Floristique) abritent une flore et une faune préservées, incluant des espèces protégées telles que les loutres, castors, oiseaux et rapaces.

L'Office de Tourisme met désormais l'accent sur la **sensibilisation à l'environnement**, proposant des activités telles que des randonnées nature et des visites guidées. Ce guide vise à inspirer des actions écoresponsables pour les hébergements et structures, soulignant que la mise en place de telles pratiques peut être abordable.

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 - METTRE EN PLACE LE TRI SELECTIF.....                                                        | P2  |
| 2 - METTRE EN PLACE UN SYSTÈME DE COMPOSTAGE.....                                               | P3  |
| 3 - LIMITER ET RÉDUIRE LA CONSOMMATION EN EAU.....                                              | P4  |
| 4 - UTILISER UNE LESSIVE ÉCOLOGIQUE OU FABRIQUÉE<br>MAISON.....                                 | P5  |
| 5 - PRIVILÉGIER LE LOCAL ET LA SECONDE MAIN.....                                                | P7  |
| 6 - METTRE EN AVANT DES DÉPLACEMENTS DOUX<br>COMMUNIQUER ET SOUTENIR L'OFFRE PLEINE NATURE..... | P10 |
| 7 - LA GESTION DIFFÉRENCIÉE DES ESPACES VERTS ET<br>LES LABELS ÉCOLOGIQUES.....                 | P12 |
| 8 - MAITRISER LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE.....                                                   | P13 |
| 9 - METTRE EN AVANT LA RICHESSE NATURELLE DU<br>TERRITOIRE.....                                 | P15 |

# N°1 - METTRE EN PLACE LE TRI SELECTIF

- Installez une ou plusieurs poubelles doubles. Prévoyez aussi une caisse pour les déchets en verre.
- Installez une signalisation pour informer vos hôtes et / ou visiteurs des **endroits où jeter les déchets** respectifs (bacs individuels de la propriété ou bacs collectifs de la ville/du village).
- Affichez les **consignes de tri** valables dans votre commune. La plupart du temps votre syndicat de gestion des déchets fournit gratuitement affichettes et autocollants.

Précisez si le tri se fait en vrac ou dans des sacs. Fournissez les sacs si besoin.



## N°2 - METTRE EN PLACE UN SYSTÈME DE COMPOSTAGE

A partir du 1er janvier 2024, tous les foyers devront **trier leurs déchets organiques/déchets verts**. Ces derniers ne pourront plus être jetés dans la poubelle d'ordures ménagères.



Si vous avez déjà un bac à compost dans votre jardin, laissez-le accessible à vos hôtes et visiteurs. Vous pouvez leur mettre à disposition un seau ou petit bac de compost dans l'hébergement, afin qu'ils puissent aller le vider dedans.

Il est possible que votre syndicat de déchets (ou communauté de communes) puisse fournir un composteur et son sceau à un prix avantageux, n'hésitez pas à en faire la demande. A vous de décider si vous souhaitez valoriser vous-même votre compost sur votre propre terrain et/ou potager, ou bien l'amener dans des bacs des collectivités.

**En ville, de nombreux points d'apport volontaire des déchets biodégradables existent également.**

Il est intéressant de laisser un affichage visible informant des bonnes pratiques du compostage, leur fonctionnement et leur utilité (souvent disponible gratuitement dans les syndicats de déchets ou auprès de votre mairie).

**Seul l'achat d'un bac de compost et son seau sont nécessaires**

## N°3 - LIMITER ET RÉDUIRE LA CONSOMMATION EN EAU

### Pose de mousseurs sur les robinets

Un mousseur de robinet/régulateur de jet est un petit embout installé à la sortie de vos robinets. Il est facile à poser et peu onéreux.



Il diminue le débit d'eau et peut représenter jusqu'à 50% de réduction de consommation d'eau. Un robinet classique voit s'écouler environ 12 litres d'eau par minute. Avec un mousseur, on est à 6 litres environ.

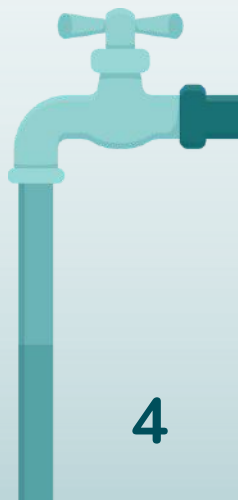
### Installation d'une chasse d'eau à double flux

A la différence d'une chasse classique, le double flux permet d'adapter le volume d'eau au besoin.

Le premier bouton débite entre 6 et 10 litres d'eau, tandis que le second bouton libère la moitié de ce volume, soit entre 3 et 5 litres par chasse. En encourageant vos hôtes / visiteurs à choisir le volume d'eau nécessaire, vous réaliserez des économies considérables en eau.

### Tous les autres gestes de réduction de consommation de l'eau sont les bienvenus.

Récupérer l'eau de pluie pour les arrosages. Veiller à maintenir la qualité de l'eau des piscines pour éviter de renouveler ou d'ajouter de l'eau chaque année. Rechercher les fuites et pertes d'eau...



## N°4 - UTILISER UNE LESSIVE ÉCOLOGIQUE OU FABRIQUÉE MAISON

### Utilisation d'une lessive écologique

Si vous lavez vous-même le linge de votre hébergement, n'hésitez pas à utiliser de la lessive écologique. Favorisez les produits porteurs de labels environnementaux tels que Nature&Progrès, Ecogarantie, Ecocert ou encore Ecolabel européen.



### Fabrication maison : une solution simple et écologique

Il est également possible de fabriquer soi-même sa propre lessive écologique. Pour cela, plusieurs recettes simples existent. De plus, il est possible de fabriquer soi-même de nombreux autres produits ménagers et d'entretien très simplement : assouplissant, produits de nettoyage des vitres ou du sol...

Très souvent des ingrédients très facilement accessibles sont utilisés pour la fabrication :

- le vinaigre blanc ménager
- les huiles essentielles
- le bicarbonate de soude
- le savon de Marseille
- le savon noir



## Séchage à l'air libre et utilisation optimisée de l'électroménager

Dans la mesure du possible, séchez votre linge à l'air libre. Évitez au maximum, voire supprimez l'utilisation du sèche-linge. Utilisez les modes ECO sur votre électroménager et bien entendu en cas d'achat de matériel, optez pour les meilleures classes énergie.

*Pour cela, vous trouverez de nombreuses méthodes et tutoriels sur internet. Des livres de recettes écologiques se trouvent aussi facilement en librairie.*



## N°5 - PRIVILÉGIER LE LOCAL ET LA SECONDE MAIN

En privilégiant l'offre de proximité, vous valorisez le commerce local et le territoire. Vous diminuez vos déplacements, soutenez les circuits courts et les producteurs locaux.

Cette démarche est adaptée aux réalités du pays Vallée du Tarn et Monts de l'Albigeois, un tourisme vert, où l'on prend son temps et où l'on recherche l'authenticité d'un terroir.



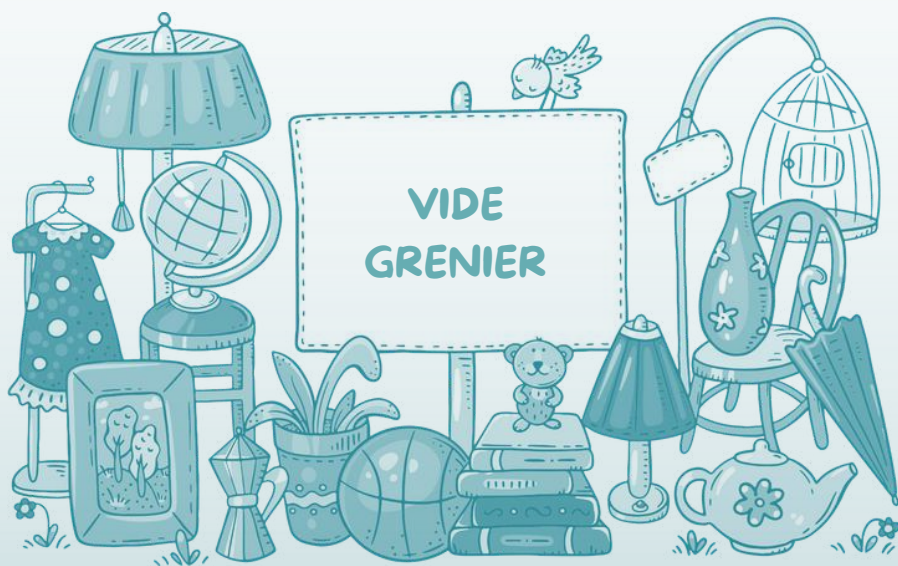
### Cette démarche peut prendre plusieurs formes :

- Tout d'abord en optant pour une communication destinée aux visiteurs, pour que ces derniers puissent s'y retrouver en cas de recherche d'adresses d'artisans locaux, de producteurs de viande, fruits, fromages locaux...

Partageons nos bonnes adresses, les dates des marchés et soutenons les commerces et fermes du territoire !

- En vous fournissant vous aussi auprès de nos commerçants locaux, que cela soit pour l'ameublement, le matériel ou la nourriture.
- De plus, optez en priorité pour la seconde main pour tout ce qui concerne le matériel.

Par exemple si vous souhaitez renouveler votre vaisselle dans un gîte, vous pouvez tout à fait trouver un lot en très bon état, à un prix inférieur à celui du neuf et tout cela à proximité. (Emmaüs, vide-greniers locaux...)



## N°6 - METTRE EN AVANT DES DÉPLACEMENTS DOUX, COMMUNIQUER ET SOUTENIR L'OFFRE PLEINE NATURE

Notre territoire a la chance d'être bien équipé en chemins de randonnée et vélo, que cela passe par les nombreuses boucles, les GR ou PR ou encore le sentier découverte au Fraysse, d'Assac et de Mont-Roc.

**C'est pourquoi chaque acteur du territoire se doit de promouvoir les offres de pleine nature, cela peut passer par plusieurs supports :**



**Mettre à disposition la carte** des randonnées pour les visiteurs et leur proposer en consultation les fiches randonnées du territoire. Leur indiquer aussi où trouver les fiches et pochettes à l'achat (commerces, Office de tourisme) et en téléchargement libre sur internet (voir le site internet de l'office de tourisme).

Informez sur les **circuits départementaux de vélo**. Trois circuits existent sur notre territoire : le C15 routes de la Fluorine, le C6 du plateau du Ségala à la Vallée du Tarn et le C11 l'Albigeoise. Les détails de ces circuits sont disponibles sur notre site internet. De plus, on retrouve la vélo route d'Ambialet à Lescure, indiquée sur la carte de la Vallée du Tarn.

Indiquer les **locations de vélos électriques** à LOCA sur la commune de Trébas. Précisez si vous êtes en mesure de pouvoir assurer le prêt de vélos et/ou de mettre à disposition du matériel d'entretien. Précisez également où les ranger.



Vous avez la possibilité de vous informer sur le **label Accueil Vélo**, mis en place par le Comité Départemental de Tourisme. Ce label est destiné aux prestataires se trouvant à **moins de 5km d'un circuit** et voulant se labelliser pour offrir un lieu où la pratique du vélo est soutenue, mise en avant et rendue visible.

## N°7 - LA GESTION DIFFÉRENCIÉE DES ESPACES VERTS ET LES LABELS ÉCOLOGIQUES

Pour les structures ayant en leur possession un jardin ou un espace végétalisé, il est possible de mettre en place de nombreuses actions en faveur de la faune et de la flore.

Tout d'abord en **bannissant tous les produits chimiques et synthétiques** pour l'entretien des espaces verts (Désherbants, fongicides, insecticides...). Il existe de nos jours de nombreuses alternatives et de plus en plus de techniques naturelles mises en avant sur internet ou dans de nombreux ouvrages de jardinage.



**La gestion différenciée, une méthode d'entretien simple et respectueuse. Les grands axes facilement applicables :**

- Tontes plus espacées dans le temps
- Conserver des zones non tondues pour la faune et les insectes
- Semer des mélanges de fleurs sauvages pour les pollinisateurs
- Réduire les arrosages, en optant par exemple pour du couvert végétal pour conserver la terre humide
- Installer des tas de bois pour créer des refuges aux animaux, tels les hérissons. Installer des nichoirs pour les oiseaux, de nombreux petits nichoirs se trouvent à des coûts très raisonnables. Leur pose ne nécessite pas tout le temps la présence d'un jardin, par exemple les nichoirs à hirondelles peuvent être posés directement sur la maison.
- Ne pas systématiquement désherber les adventices ou plantes appelées "mauvaises herbes". Elles sont utiles à de nombreux insectes, papillons et pollinisateurs.

## N°8 - MAITRISER LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE

Avec les fortes chaleurs de plus en plus fréquentes l'été, il est tentant de vouloir utiliser fréquemment sa climatisation. Mais il est bon de prendre en compte que la **climatisation** est aujourd'hui responsable de près de **5% des émissions d'équivalent CO2 du secteur bâtiment**.

- Limiter le recours à la climatisation avec des **gestes simples** pour garder la fraîcheur de nos bâtiments (Une bonne isolation, fermer les volets et fenêtres la journée, ouvrir les fenêtres dans la nuit et tôt le matin pour faire entrer la fraîcheur ...)
- Faire **entretenir régulièrement son système de climatisation**, choisir une climatisation de qualité et avec une classe énergie la plus économe possible et avoir l'usage le plus sobre possible de la climatisation. Rien ne sert de créer des écarts de température trop grands entre l'extérieur et l'intérieur.

(Par exemple, passer d'une température de consigne de 22°C à 27°C permet de diviser par deux la consommation d'énergie des appareils, tout comme mettre en route la climatisation à partir de 30°C en extérieur au lieu de 27°C, divise par 3 la consommation d'énergie.)\*

\*Source, ADEME

- Une autre source de dépense inutile d'électricité est le **maintien en veille de nombreux appareils** audiovisuels et informatiques, les appareils de cuisson et le petit électroménager (cafetière, machine à pain...). Débrancher une machine expresso (qui contient une veille cachée) permet d'économiser 3 à 4 € par an. Éteindre les veilles peut permettre d'économiser jusqu'à 15 % de la facture d'électricité (hors chauffage et eau chaude), soit plus de 100 € / an.
- Veillez à **éteindre les lumières inutiles** ainsi que les lumières extérieures la nuit, qui participent à la pollution lumineuse et nuisent à la faune. Il est recommandé de désactiver les détecteurs de mouvement qui allument les lumières dehors dans les heures de sommeil. De plus, **favorisez les lampes à LED**, qui consomment moins et durent dans le temps.



## N°9 - METTRE EN AVANT LA RICHESSE NATURELLE DU TERRITOIRE

Nous avons la chance d'agir et de nous trouver sur un territoire riche de sa nature, de ses paysages et de son environnement préservé.

Mais il n'est pas chose aisée de connaître et de parler de toutes ces richesses naturelles qui composent ce terroir. C'est pourquoi l'Office de Tourisme met à disposition **un guide nature du voyageur** dans le but de faire découvrir les espèces emblématiques, les bonnes pratiques ainsi que les endroits où se rendre pour une immersion au vert.

Ce guide est disponible pour nos adhérents mais également pour nos visiteurs dans les points d'accueil touristiques.

De plus, sont organisées des **balades nature** sur les thèmes de la faune, la flore, l'histoire locale et la géologie.

. Un bon moyen de randonner, de découvrir les paysages et le patrimoine naturel du territoire.

Les dates sont  
communiquées via  
notre brochure,  
nos newsletters,  
notre site internet  
et notre page  
Facebook /  
Instagram !





# LIVRET THÉMATIQUE DE L'OFFICE

[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)  
[accueil.tourisme@valleedutarn.fr](mailto:accueil.tourisme@valleedutarn.fr)  
+33 (0)5 63 55 39 14  
+33 (0)7 88 40 23 08

Vous souhaitez un **accompagnement**  
ou vous avez des questions ?

Contactez Bastien Holvoet à l'adresse  
mail: [accueil.tourisme@valleedutarn.fr](mailto:accueil.tourisme@valleedutarn.fr)



PLUS DE CONSEILS  
SUR NOTRE SITE

