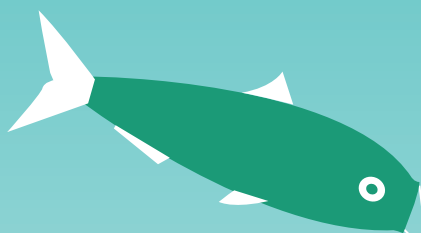
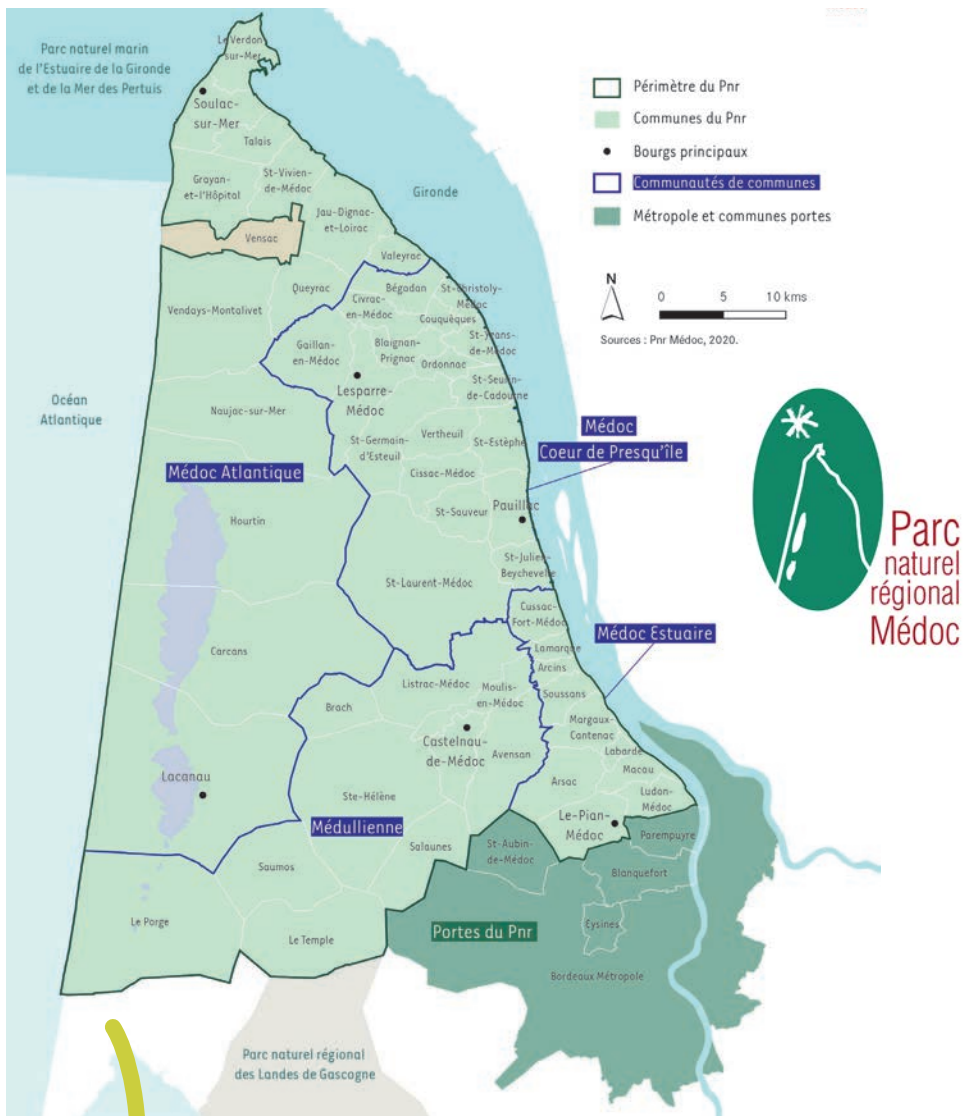


# Mon eau en Médoc



Parc  
naturel  
régional  
Médoc



Le Parc naturel régional Médoc, c'est

**116 406 HABITANTS**

**234 000 HECTARES**

**6 GRANDES ENTITÉS PAYSAGÈRES**

**51 COMMUNES**

**4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES**

## L'eau, c'est la vie.

**En Médoc, elle est l'élément fondateur de sa géographie**, de son patrimoine naturel, de son identité, de sa culture et de ses pratiques. Douce, saumâtre ou salée, provenant des lacs, des marais, de l'océan Atlantique, de l'estuaire de la Gironde ou des nappes profondes, elle est partout. Elle donne vie à une diversité de milieux abritant des espèces animales et végétales dont vous n'imaginez peut-être pas la présence et la rareté...

L'homme s'est depuis longtemps adapté à vivre dans cet environnement qu'il a largement aménagé en son temps : construction des digues sur l'estuaire, plantation de la forêt de pin maritime, entretien de la dune de protection littorale, plantation du vignoble. Cette histoire est notre héritage et elle nous livre un territoire doté d'un patrimoine naturel exceptionnel et d'activités qui entretiennent un lien intime avec cet environnement remarquable.

Pour veiller à la bonne gestion de cette eau, développer des actions de prévention et d'adaptation aux risques naturels, différents acteurs travaillent ensemble à plusieurs échelles (nationale, régionale, départementale, bassins versants). Localement, les Communautés de communes ont pour compétence la « GEstion des Milieux Aquatiques et Prévention des Inondations » (GEMAPI). Pour ce faire, elles s'appuient tout ou partie sur les syndicats de bassins versants qui ont un rôle d'animateur de terrain particulièrement important. Ils permettent d'organiser localement le dialogue entre les différents usagers de ces milieux : collectivités, propriétaires, ASA, forestiers, agriculteurs, chasseurs, pêcheurs... Ce sont des partenaires essentiels du Parc naturel régional Médoc.

Si le Médoc est riche de son eau, il n'échappe pas aux effets du changement climatique (pluies plus concentrées et plus intenses, épisodes de sécheresse...). Nous ressentons déjà les effets de celui-ci et il est important que chacun d'entre nous puisse participer à la préservation et au bon usage de ce bien précieux.

**C'est dans cet esprit de découverte du Médoc, d'informations et de partage de bonnes pratiques** autour de l'eau que ce document a été réalisé à partir du calendrier 2021 « Mon eau en Médoc ». A la croisée du Contrat Local de Santé et de la Charte du Parc, il doit permettre de mieux comprendre pour mieux agir.

**C'est avec plaisir que le Parc naturel régional Médoc vous propose ce livret.**

Henri SABAROT,

Président du Parc naturel régional Médoc

Conseiller régional Nouvelle-Aquitaine délégué à l'eau

#assembler

#innover

#préserver

Cette démarche est financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine, la Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL) Nouvelle-Aquitaine et le Parc naturel régional Médoc. Elle a bénéficié du soutien technique de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

1

Médoc Terre d'eau

2

Les Fondament'Eaux

3

Eau quotidien :  
l'eau visible

4

La vie dans l'eau  
mais pas que !

5

L'eau pour tous,  
tous pour l'eau !

6

Eau santé ?  
A la tienne !

En fin  
de guide

➔ VOS CONTACTS

➔ TESTEZ VOS  
CONNAISSANCES

- Les espèces remarquables  
- Quelle quantité d'eau... pour ?

➔ À VOS COULEURS !

➔ MOTS D'ICI

➔ LA DURÉE DE VIE  
DES DÉCHETS  
DANS LA NATURE

Retrouvez  
des compléments  
d'informations  
sur nos réseaux sociaux  
tout au long de l'année



7

Tous à l'eau !

8

Tous à l'eau ! En sécurité...

9

Eau quotidien : l'eau cachée

10

Eau potable :  
c'est dans les tuyaux !

11

Et les eaux usées ?

12

Paysages d'eau

### La formation du Médoc a un lien étroit avec l'eau.

A l'époque romaine, ce pays du milieu (*pagum medulum*) présentait un tout autre aspect : Cordouan et la Pointe de Grave étaient des îles, l'estuaire découpait profondément la rive, faisant de Lesparre un port et, face à l'océan, le cordon dunaire formait une succession d'îlots.

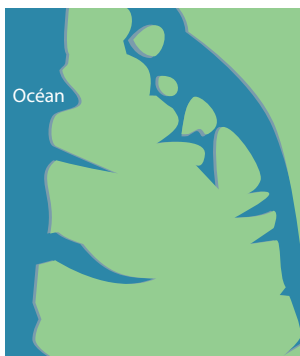
Puis les hommes ont fait d'importants travaux pour gagner de nouvelles terres sur l'eau. Le Médoc d'aujourd'hui s'est ainsi peu à peu formé.

### → Évolution de la presqu'île médocaine

Période gallo-romaine

Fin du VIe

Moyen-âge



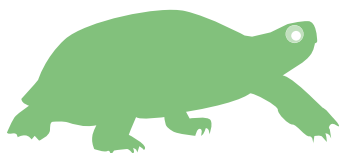
Source : Atlas des paysages de la Gironde, CD33 / Agence Folléa-Gautier



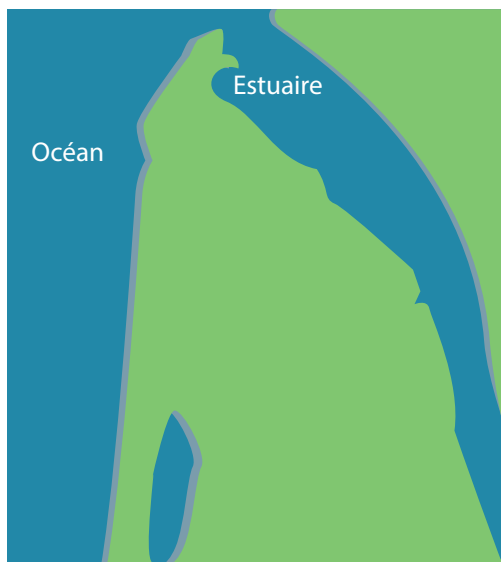
Le volume d'eau douce des lacs médocains (250 millions de m<sup>3</sup>) est supérieur à la quantité d'eau utilisée en Gironde, tous usages confondus !



Sous Henri III, Beychevelle fut le fief des ducs d'Épernon et, notamment du premier d'entre eux, Jean-Louis Nogaret de La Valette, grand amiral de France. Homme tout-puissant puisque, selon la légende, les navires passant devant son château devaient baisser leurs voiles en signe d'allégeance. D'où le nom de « Beychevelle » signifiant « Baisse-Voile ». A retrouver sur la boucle de randonnée «Contes et légendes de Saint-Julien et Beychevelle» [www.medoc-tourisme.com](http://www.medoc-tourisme.com)



Aujourd'hui



## ➔ Aujourd'hui

Bordée à l'ouest par l'océan Atlantique et à l'est par l'estuaire de la Gironde, la géographie du Médoc est soumise aux mouvements du fleuve et de l'océan.

► Deux étangs naturels d'eau douce sont présents.

Le **lac de Carcans-Hourtin** (le plus grand de France) d'une superficie de 62 km<sup>2</sup> et le **lac de Lacanau** d'une superficie de 20 km<sup>2</sup> se déversent dans le Bassin d'Arcachon par le Canal des étangs, 18 km plus loin.

► Presque 100 km de côte océanique de la Pointe du Médoc jusqu'au Porge. Plus de 100 km de rives estuariennes.

L'eau est partout en Médoc, même si nous ne la voyons pas, elle coule sous nos pieds. L'eau du Médoc est douce, salée ou un mélange des deux (saumâtre). 2600 km de cours d'eau, jalles et fossés parcourent le territoire.

### L'eau, ressource illimitée ?

L'eau recouvre presque les trois-quarts (72%) de la surface de la Terre soit environ 1,4 milliards de km<sup>3</sup> ! A l'échelle de la planète, la quantité d'eau reste la même. C'est donc une ressource naturelle limitée ! Seulement **1% de cette eau est disponible pour les êtres humains**, nous devons donc en prendre grand soin et l'économiser.

### ⇒ L'eau nous appartient-elle ?

L'eau est un bien commun de l'humanité. Elle appartient à tous. C'est un élément indispensable à la vie sur Terre, chaque être humain doit pouvoir y accéder. 2,2 milliards d'êtres humains, soit un tiers de la population mondiale, n'ont toujours pas accès à l'eau potable et 4,4 milliards ne disposent pas d'assainissement (système pour traiter les eaux usées) fiable.

Source : OMS - Organisation Mondiale de la Santé.

### ⇒ Mais au fait, l'eau c'est quoi ?



L'eau est composée de trois atomes, 2 d'hydrogène et 1 d'oxygène.

Elle peut prendre trois formes différentes.



### Journée Mondiale des Zones Humides (JMZH)

Chaque année autour du 2 février est fêtée la signature de la convention internationale pour la protection des zones humides. Le Parc naturel régional Médoc et ses partenaires, réunis sous le nom des **Arpenteurs**, vous proposent deux semaines d'animations sur le thème de l'eau pour découvrir les zones humides du Médoc (sorties nature, conférences, expositions etc.) et célébrer cette année les 10 ans des JMZH en Médoc !

Plus d'infos [www.pnr-medoc.fr](http://www.pnr-medoc.fr)





## 143 litres d'eau potable par jour. C'est ce qu'utilise chaque français.

C'est beaucoup ! De nombreux petits gestes du quotidien peuvent vous permettre d'économiser de l'eau.

C'est bon pour votre porte-monnaie, c'est bon pour votre environnement, c'est bon pour vous.

### ➔ Dans les toilettes

Équiper ses wc d'une chasse à double commande ou ajouter un "sac éco wc" (à l'opposé du système pour ne pas l'endommager).

Et pourquoi pas ? Adopter des toilettes sèches...

### ➔ Au jardin

➤ **Pour arroser** : utiliser des récupérateurs d'eau de pluie fabriqués, par exemple, à partir de barriques réformées.

[www.jeconomiseleau.org](http://www.jeconomiseleau.org)

Récupérer l'eau froide de la douche avant l'arrivée de l'eau chaude dans un seau ou directement dans un arrosoir, ou encore celle qui a servi à nettoyer les légumes. Préférer des systèmes d'arrosage qui arrosent au pied de la plante ou l'arrosoir (le tuyau est plus gourmand en eau).

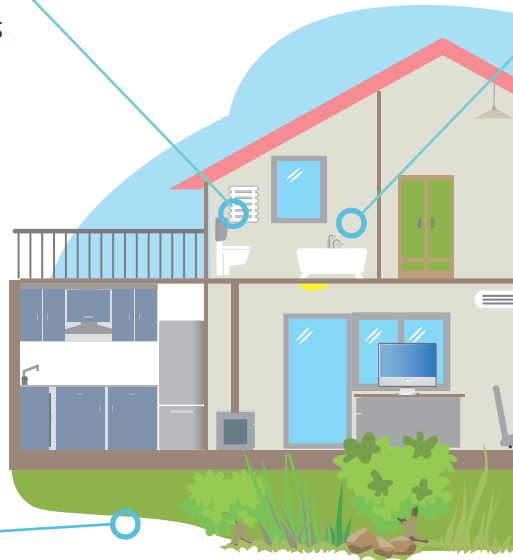
➤ **Pour éviter l'évaporation** : arroser plutôt le soir en été et installer du paillis.

➤ **Pour désherber** : eau de cuisson des pâtes, des pommes de terre ou du riz.

➤ **Couvrir son récupérateur d'eau** et vider les coupelles pour éviter la multiplication des moustiques.



En utilisant un **mousseur** pour une douche avec une réduction du débit d'eau de 50 %, vous pouvez économiser jusqu'à 160 € par an (pour un prix moyen de l'eau à 3,70 € le m<sup>3</sup>).



**Les bons gestes à appliquer,  
les équipements astucieux**

Chaque Français consomme  
143 litres d'eau potable par jour

## ➔ Dans la salle de bain

► **Sous la douche**, 10 à 20 L d'eau sont utilisés chaque minute... Alors pourquoi ne pas se chronométrer ? Une douche de 5 mn consommera entre 3 et 4 fois moins d'eau qu'un bain.

► **Éviter de laisser le robinet ouvert** au moment de la toilette (se laver les dents, les mains, se raser...) ou lorsque vous faites la vaisselle.

► **Investir dans des robinets réducteurs de débit**, des embouts spécifiques (mousseurs, aérateurs) ou des mitigeurs thermostatiques. Faire de même avec l'évier.

7 % pour la boisson  
et la préparation des repas.



93 % pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.

**Les hausses de la facture d'eau** peuvent parfois venir de **petites fuites cachées** (Cf. octobre pour apprendre à détecter une fuite). Un robinet qui goutte perd en moyenne 5 L/heure.



Consommation  
d'une famille  
de 4 personnes



Un robinet  
qui goutte



Une chasse  
d'eau qui fuit

Source : [www.infoenergie-bfc.org](http://www.infoenergie-bfc.org)

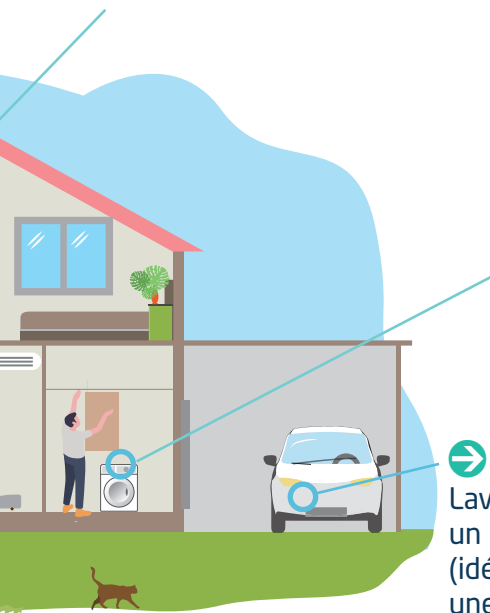
## ➔ Lave-vaisselle et lave-linge

Bien remplir le lave-vaisselle et le lave-linge avant de les faire fonctionner. Et inutile de rincer la vaisselle avant.

## ➔ Et pourquoi pas ?

Laver sa voiture sans eau... Il s'agit d'utiliser un produit d'entretien dédié et un chiffon doux (idéalement microfibre) à la place de l'eau. Soit une économie de 50 à 500 L d'eau selon le mode de lavage initial sans compter la pollution évitée... [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

(L = litre)



### Le Médoc un territoire riche en biodiversité.

C'est un des éléments déterminants dans l'obtention du label "Parc naturel régional". C'est quoi la biodiversité ? C'est l'ensemble des êtres vivants (humains, animaux, plantes, bactéries, champignons, etc.) et les relations qu'ils ont entre eux et avec le milieu où ils vivent.  
[www.lumni.fr](http://www.lumni.fr) (vidéo)



### ➔ Les zones humides, des zones utiles

Les zones humides assurent des fonctions essentielles pour de nombreuses espèces animales et végétales. Certaines espèces de poissons, d'oiseaux, d'amphibiens et de libellules se reproduisent exclusivement dans ces zones.

Elles agissent comme des éponges, en stockant d'importantes quantités d'eau pendant les crues, ce qui ralentit leur avancée. Puis elles restituent l'eau stockée pendant les périodes de niveaux bas des eaux, l'étiage. Elles contribuent ainsi à protéger des inondations et des sécheresses les zones situées en aval. On y trouve des activités d'élevage, de chasse et de pêche qui participent à leur entretien.

### Patrimoine paysager et culturel

Image de marque des territoires, amélioration du cadre de vie. Comme le **bocage du nord Médoc** avec ses haies de tamaris typiques et ses pâturages aux allures de far west aux alentours de Talais !



### Activités touristiques et récréatives

Chasse, pêche, randonnée, activités de découverte, comme à la **lagune de Contaut à Hourtin** !

Loutre d'Europe



Caloptéryx vierge



Cistude d'Europe



Salamandre





Il coûte 5 fois moins cher de protéger les zones humides que de compenser la perte des services qu'elles nous rendent gratuitement.



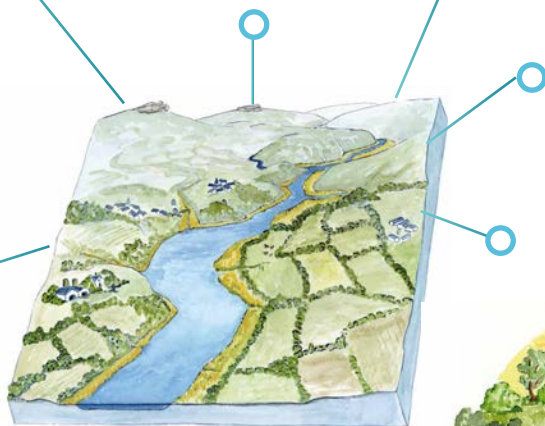
## Éponge

Contribution à la prévention des inondations et à l'atténuation des conséquences des sécheresses, comme les **marais de l'arrière dune à Vendays-Montalivet** où se trouve la sphaigne, une mousse des tourbières qui peut retenir jusqu'à 20 fois son poids en eau !



## Refuge Alimentation Reproduction

Se balader dans le **marais de Labarde** à la rencontre de la cistude d'Europe !



## Filtre

Contribution à l'amélioration de la qualité de l'eau, comme les prairies humides du **marais interviticole d'Arcins-Soussans**.



Illustrations Bernadette Coleno pour le Conseil départemental du Finistère

## Unité de production biologique

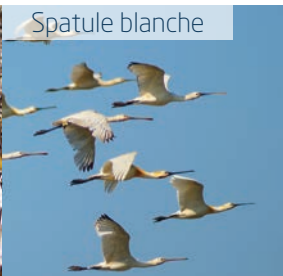
Productions agricole, sylvicole, piscicole, conchylicole, comme la relance de l'**ostréiculture** depuis quelques années dans le nord Médoc !



Drosera



Spatule blanche



Couleuvre à collier



Cuivré des marais





## Le partage des eaux

L'eau présente sur le Médoc, venant de la pluie, de sources, des rejets d'activités humaines (domestiques, agricoles, industriels...), des rivières et des marées, est gérée par des syndicats mixtes de bassin versant. Il existe cinq structures de ce type qui se partagent toute la presqu'île. Quatre des bassins versants se déversent dans l'estuaire, et un seul, celui des lacs, se déverse dans le Bassin d'Arcachon. Ainsi, chaque goutte d'eau qui tombe sur le Médoc finit indirectement dans l'océan Atlantique ou dans la nappe d'eau souterraine.

## ➔ Les bassins versants du Parc naturel régional Médoc

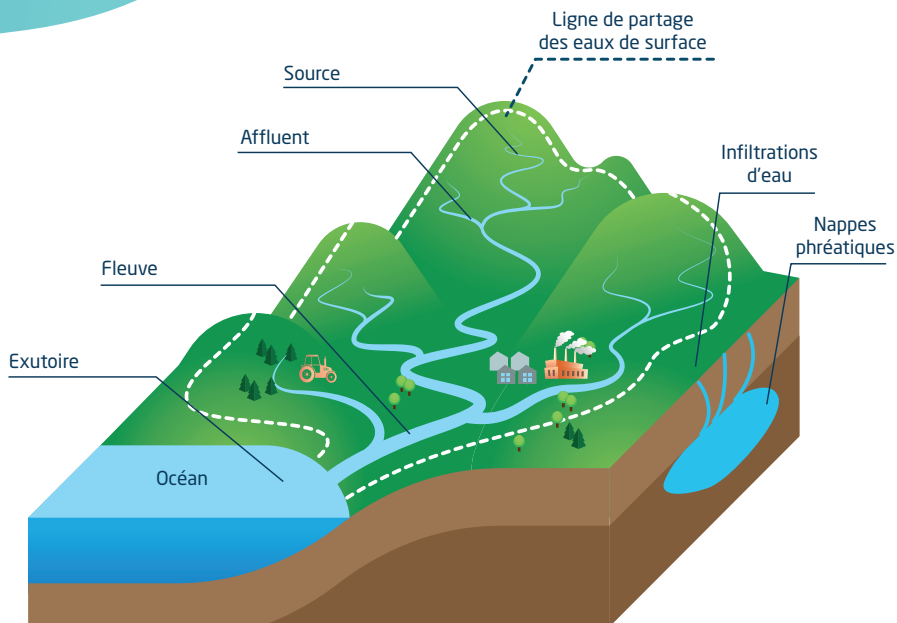
**Le bassin versant** est un espace où chaque goutte de pluie qui tombe termine dans le même cours d'eau.

### Les syndicats de bassin versant

gèrent la quantité d'eau en ouvrant ou fermant les écluses par exemple, mais également la qualité des milieux aquatiques en assurant des travaux, des contrôles et la surveillance sur les cours d'eau et les zones humides.



Vanne



## ➔ Réglementation

Chaque propriétaire doit entretenir le cours d'eau ou le fossé sur son terrain. Plusieurs règles doivent être prises en compte. Il est recommandé de consulter la Direction Départementale des Territoires et de la Mer (DDTM\*) ou le syndicat de bassin versant de son territoire\* avant de réaliser tout type de travaux. Il est interdit à tous de déverser des déchets, dont ses déchets verts (résidus de tonte, branches coupées...) dans la nature, et encore moins dans un cours d'eau ou un fossé, car cela peut gêner la circulation de l'eau et pourrait polluer. \* Retrouvez ces contacts en pages centrales.

## ➔ La gestion des risques

Si la circulation d'un cours d'eau en milieu urbain est perturbée par un obstacle imprévu, l'eau peut s'accumuler à cet endroit, déborder de son lit et inonder les habitations autour. Ces phénomènes sont amplifiés lorsque plusieurs paramètres interviennent en même temps (pluies, vent, marées hautes...) notamment en bord d'estuaire et cela peut provoquer de nombreux dégâts.

C'est pourquoi les syndicats de bassin versant veillent au bon fonctionnement des milieux aquatiques (cours d'eau, zones humides) pour anticiper au mieux ces évènements et les atténuer voire les éviter.

Il est possible de connaître les prévisions pour les crues sur le site :

[www.vigicrues.gouv.fr](http://www.vigicrues.gouv.fr)

**Il est vital de boire suffisamment d'eau pendant la journée** car notre corps en a besoin pour compenser les pertes liées à la transpiration, à l'urine, à la respiration (quand on respire, de l'eau s'échappe du nez, c'est la buée qu'on voit quand il fait froid !).

L'eau aide le corps à éliminer les déchets, à maintenir la température à 37°C, à transporter les éléments minéraux nécessaires à son bon fonctionnement... Et dès que le corps manque d'eau, tout cela fonctionne moins bien.

## LE COIN DES IDÉES REÇUES

FAUX

La bière ça désaltère.

**L'alcool déshydrate**

car il donne envie d'aller plus souvent aux toilettes et donc on élimine plus d'eau !

FAUX

Les sodas et autres jus et boissons énergisantes hydratent.

**Ils contiennent**

**des sucres** et n'apportent que très peu d'eau !

FAUX

Je peux boire l'eau chaude du robinet.

**Elle a stagné à température élevée** dans les tuyaux et peut contenir beaucoup de bactéries. Il est donc conseillé d'utiliser de l'eau froide que l'on fera chauffer par la suite pour les thés et autres infusions notamment.

FAUX

Boire de l'eau glacée rafraîchit quand il fait chaud.

**Le cerveau reçoit une fausse information** et

arrête les mécanismes de lutte contre la chaleur (ex : arrêt de la transpiration et donc de la régulation de la température du corps). Boire de l'eau tempérée voire tiède désaltère et hydrate efficacement.

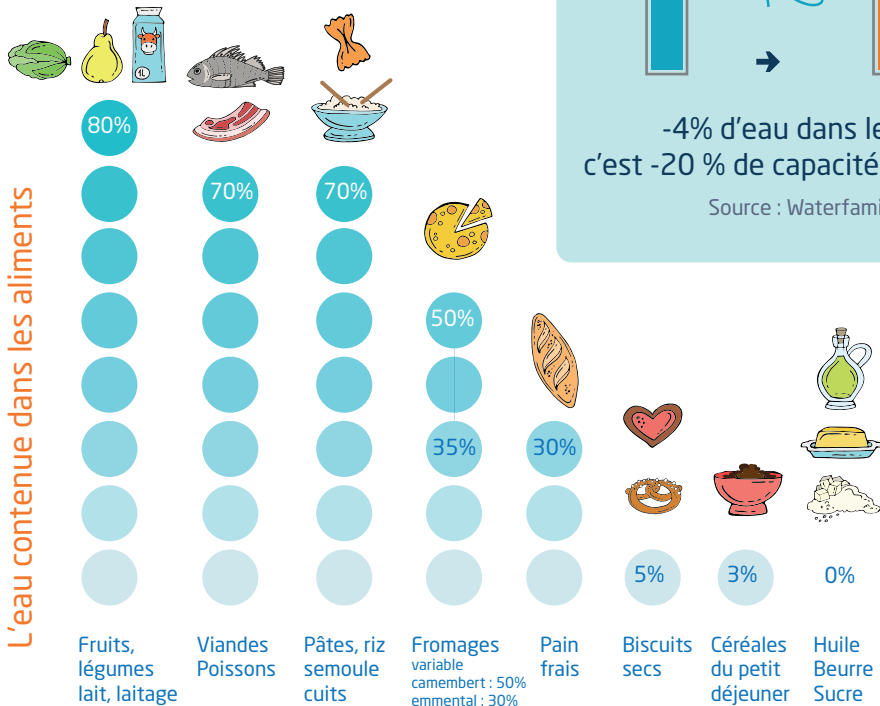
**Astuce** : aromatiser votre eau avec quelques gouttes de citron, des feuilles de menthe ou de verveine, des fruits frais (melon, pastèque...).



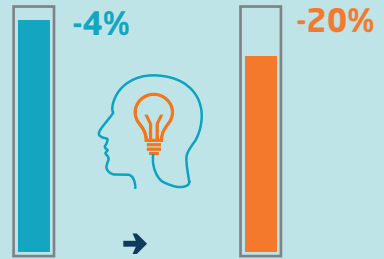
## Notre corps a besoin d'environ 3,5 litres d'eau par jour pour compenser ses pertes !

Il faut donc boire l'équivalent d'une grande bouteille (environ 1,5 L) d'eau par jour, en complément de l'eau que l'on va trouver dans sa nourriture et des boissons « classiques » telles que le café, le thé ou les infusions.

Il ne faut pas attendre d'avoir une sensation de soif mais plutôt consommer de l'eau tout au long de la journée surtout lorsqu'il fait chaud et pour les personnes fragiles (personnes âgées et jeunes enfants).



Notre corps contient 65% d'eau



-4% d'eau dans le corps c'est -20% de capacités du cerveau

Source : Waterfamily.org

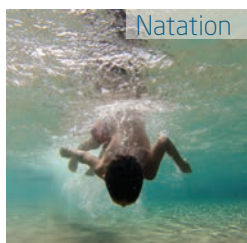
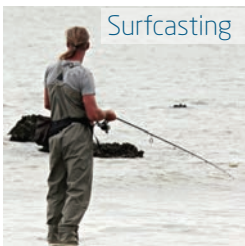
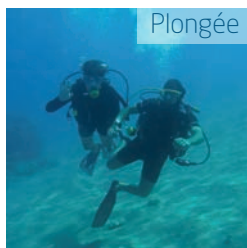
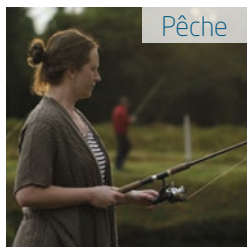
**INSOLITE** Boire trop d'eau d'un seul coup n'est pas non plus bon pour la santé et peut même être dangereux (si on boit plus de 5 litres en moins d'une heure) car notre corps ne peut plus gérer cette abondance et cela peut entraîner des problèmes de santé voire des malaises.

## 7

## TOUS À L'EAU !

**Pour notre plus grand plaisir,  
le Médoc offre de nombreuses activités liées à l'eau.**

Vous voulez en savoir plus ? Contactez la fédération qui vous intéresse.  
(voir les contacts en fin de guide)



## ➔ Pour en profiter longtemps, continuons à protéger ces lieux naturels remarquables !

Si le Médoc a obtenu le label Parc naturel régional ce n'est pas un hasard ! Nous sommes nombreux à partager l'eau pour ces différentes activités. Respectons les consignes pour chacune d'entre elles. Chaque geste a son importance, il est multiplié par le nombre de personnes qui le fait.

Vous aussi vous pouvez agir sur la qualité des eaux en choisissant les **produits que vous allez mettre sur votre corps** : crème solaire, maquillage, protection contre les moustiques. Privilégiez ceux avec un label.



## ➔ Surfer et ramasser les déchets

Le « trashbag », vous connaissez ?

C'est un sac à déchets qui se noue au mollet ou à la taille afin de ramasser les débris retrouvés lors d'une session de surf ou de plongée. Présentation par Manon Fernet : [www.youtube.com](http://www.youtube.com)



Un seul mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau. Les mégots de cigarettes sont la principale source de pollution des océans.

Alors ne jetez pas votre mégot dans la nature ! Il faut savoir que chaque personne risque une amende de 68€ si elle jette un mégot à terre. Source [www.cieau.com](http://www.cieau.com)



Source : ALEA Art Littoral Environnement Médoc

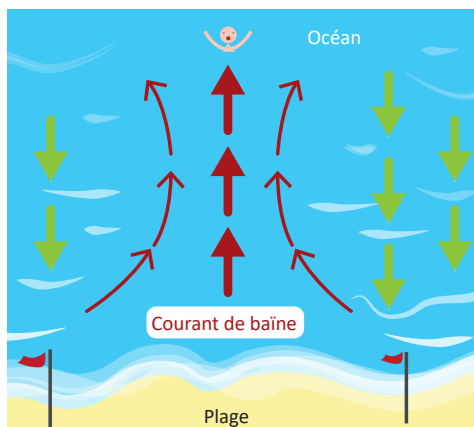
#ramasser #protèger #conserver #profiter



## “Il n’y a pire eau que l’eau qui dort”: la baïne !

**Si vous êtes pris dans un courant de baïne**, n’essayez pas de revenir à votre point de départ.

Ne lutez pas, vous ne feriez que vous épuiser. Laissez-vous porter par le courant qui vous ramènera plus loin sur la plage.



➔ Pour se baigner en toute sécurité, apprenons tous à nager !

Renseignez-vous sur les dispositifs existants, comme “J’apprends à nager”, “Aisance aquatique”, «Objectif nage» l’été.

Courriel : [contac@ffnatation33.org](mailto:contac@ffnatation33.org)

Site : [www.gironde.fr/objectif-nage](http://www.gironde.fr/objectif-nage)

Consultez le *Guide des loisirs nautiques en mer et des loisirs nautiques en eau douce* ou encore le *Guide de sécurité des piscines privées* sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)



En eau douce, pensez à protéger vos plaies avec un pansement étanche (risques d’infections bactériennes).



Certaines anciennes gravières sont aujourd’hui aménagées en lieux de balade et de pêche (Avensan, Ludon-Médoc, Le Pian-Médoc, Parempuyre, etc.) ou même de téléski (base nautique d’Avensan). En dehors de ces lieux dédiés à la détente, les anciennes gravières présentent des dangers et leur accès est souvent interdit.



**Pour produire et apporter jusqu'à nous tout ce que nous achetons, mangeons, utilisons et jetons, il faut de l'eau !** C'est l'eau que nous consommons sans le savoir à travers notre alimentation, nos objets et nos actions. [www.waterfamily.org](http://www.waterfamily.org)

**1 paire de chaussures en cuir** = 8 000 L\* d'eau.



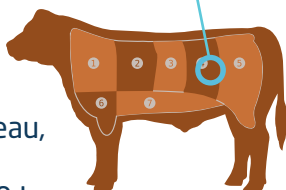
**1 tasse de café** = 140 L d'eau nécessaires pour cultiver, récolter, torréfier, transformer, emballer et transporter les grains de café.



**1 jean** = 11 000 L d'eau

**1kg de boeuf produit**

dans le monde c'est 15 000 L d'eau, en France c'est 7 500 L et un boeuf local AOP c'est 3 000 L...



**1 paquet de chips de pomme de terre** = 185 L d'eau



**1 tee-shirt en coton** = 2 000 L d'eau



**1 ordinateur** = 35 000 L d'eau



**1 smartphone** = 12 000 L d'eau



**1 hamburger** = 2 400 L d'eau

**Consommer local pour consommer moins d'eau !!!**



Pour fabriquer et remplir une bouteille d'1 L d'eau en plastique, il faut 100 ml de pétrole et 2 L d'eau. Alors préférez l'eau du robinet !





Vous souhaitez calculer votre empreinte sur l'eau, c'est-à-dire votre consommation d'eau + les pollutions qui y sont liées ? C'est ici : [www.empreinteH2O.com](http://www.empreinteH2O.com)

## ➔ L'eau est précieuse, les agriculteurs le savent

et agissent en Médoc. Ceux qui irriguent les cultures, utilisent au plus juste la ressource en eau en lien avec les syndicats de bassin versant. Ils déploient des solutions techniques : suivi au quotidien des besoins des plantes, sondes dans les sols pour mesurer l'eau disponible, pilotage par des matériels de grande précision, conseils indépendants...

Sur le bassin versant des lacs médocains, on estime que l'irrigation pour les grandes cultures utilise de l'ordre de 2% des ressources en eau de la nappe phréatique. On observe qu'elle se recharge naturellement tous les ans (notamment grâce aux pluies).

## ➔ Nos décisions individuelles quotidiennes

peuvent sembler petites, mais lorsqu'elles s'additionnent, elles peuvent avoir un impact considérable comme :

- le tri des déchets,
- la réutilisation des articles lorsque cela est possible,
- l'utilisation de moins de sacs en plastique et de serviettes en papier,
- l'achat local,
- l'achat de seconde main (localement...)

**Et pourquoi pas ?** Plutôt que de jeter : louons, vendons ou donnons !

## ➔ En Médoc, on se mobilise

pour favoriser les achats locaux. Il suffit de regarder autour de soi pour s'apercevoir qu'on peut trouver : services, alimentation, objets, créations, activités, savoir-faire... à proximité. Cela permet de réduire de manière forte la consommation d'eau, la pollution, les dépenses énergétiques et de contribuer à la vitalité du territoire ! « **C'est décidé, je consomme Médoc** » Retrouvez également le *Guide des producteurs du Médoc en vente directe* sur le site [www.pnr-medoc.fr](http://www.pnr-medoc.fr)



Ouvrir le robinet d'eau est un geste que nous réalisons tous les jours. **Avant d'arriver jusqu'à nous, l'eau suit un parcours complexe**, rendu possible par tout un réseau artificiel, de son prélèvement dans le milieu naturel à notre verre !

### ➔ D'où vient l'eau que je bois ?

L'eau que nous buvons provient du milieu naturel. En Gironde, elle est pompée par des forages dans les nappes d'eau souterraines à grande profondeur. L'eau est ensuite rendue potable par différents traitements avant d'être acheminée jusqu'à nos robinets.



### ➔ Le prix moyen de l'eau (pour 1,5 L/jour)

Eau du robinet

0,003 €/L = **2€/an**

Eau de source

0,20 €/L = **110€/an**

Eau minérale

0,40 €/L = **219€/an**





## Qu'y a-t-il dans un verre d'eau potable ?



**Sels minéraux** : calcium, magnésium, potassium, chlore (traitement), etc.

**Oligo-éléments** : fluor, cuivre, fer, silicium, manganèse, zinc, etc.  
pH = 7

## ⇒ Qui s'occupe de l'eau potable ?

Le maire (ou le président de la Communauté de communes) a la responsabilité de la distribution de l'eau potable et de son assainissement. Il est accompagné d'établissements publics pour les contrôles de qualité.



Un château d'eau sert à stocker l'eau dans de grandes cuves en hauteur afin de donner de la pression pour continuer à nous approvisionner en cas de problèmes sur le réseau. [www.cieau-tout-savoir-sur-l-eau.com](http://www.cieau-tout-savoir-sur-l-eau.com)

## ⇒ La facture d'eau

Notre facture d'eau comprend le paiement de différents services permettant d'avoir de l'eau potable chez soi 24h/24h. Pour s'informer sur la qualité de l'eau sur sa commune :

[www.robnat.sante.gouv.fr](http://www.robnat.sante.gouv.fr) ou sur le bulletin de l'Agence Régionale de Santé envoyé une fois par an avec sa facture d'eau.

## → Comment savoir si j'ai une fuite chez moi ?

- 1 - Fermer tous les robinets
- 2 - Noter les chiffres du compteur
- 3 - Attendre au moins 2 heures
- 4 - Noter à nouveau les chiffres du compteur qui doivent être les mêmes. S'ils sont différents, une fuite est possible. Réparer sans attendre.

## ⇒ Et pour un puits ou un forage ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009, tout particulier utilisant ou souhaitant réaliser un puits ou un forage doit déclarer cet ouvrage ou son projet en mairie (au moins 1 mois avant le début des travaux). Ils ne doivent pas être raccordés au réseau public pour éviter tout risque de pollution du réseau d'eau potable. L'eau d'un puits ou d'un forage n'est pas considérée comme « potable ». Pour s'assurer de sa qualité et de l'absence de risques pour sa santé, il est nécessaire de la faire analyser régulièrement dans un laboratoire agréé par le ministère de la Santé. Sources : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ; [www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr) [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)

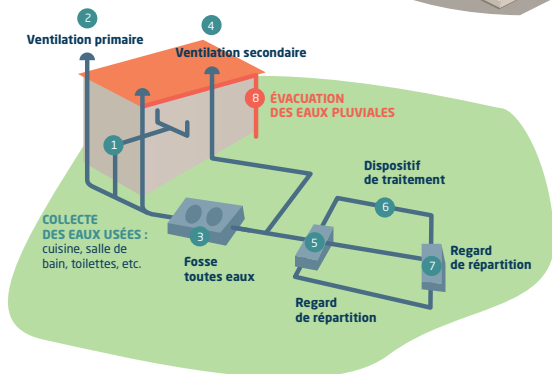
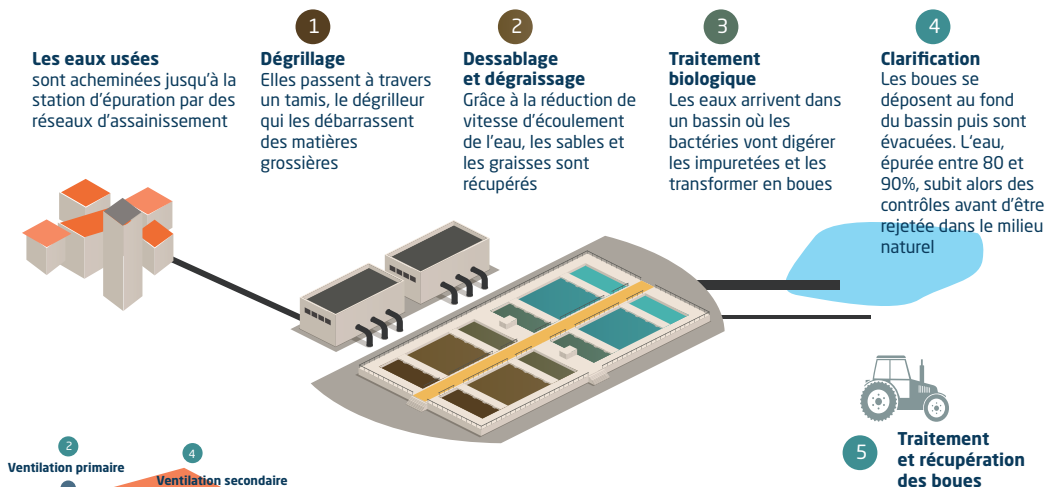
## ➔ Que devient l'eau qui part dans l'évier ?

Toute l'eau utilisée dans une maison est évacuée vers un réseau d'assainissement (système pour traiter les eaux usées) où elle sera en partie traitée puis rejetée dans le milieu naturel.

## ➔ Assainissement collectif... ou pas

Selon son lieu d'habitation, les eaux usées sont traitées soit dans une station d'épuration (assainissement collectif) soit directement chez soi par un système d'assainissement individuel. Il existe une trentaine de stations d'épuration en Médoc.

### ➔ Un système d'assainissement collectif



### ➔ Un système d'assainissement individuel

exige une installation particulière.  
[www.assainissement-non-collectif.developpement-durable.gouv.fr](http://www.assainissement-non-collectif.developpement-durable.gouv.fr)

## ➔ Je ne jette pas « tout à l'égout » !

Le réseau d'assainissement n'est pas destiné à tout recevoir. Pour assurer son bon fonctionnement, chacun de nous peut agir en triant ses déchets !

### Ne pas jeter dans l'évier ou les toilettes :

- ❌ Epluchures de fruits et légumes : à jeter au compost ou dans la poubelle des déchets ménagers
- ❌ Substances chimiques (peintures, solvants, diluants, hydrocarbures, désherbants, insecticides etc.) : à jeter en déchetterie
- ❌ Médicaments : à ramener à la pharmacie
- ❌ Huiles et graisses (friture, cuisson, huile de vidange etc.) : mettre les huiles de cuisine dans une bouteille, la mettre au congélateur pour que ça se solidifie puis la jeter dans la poubelle. Apporter les autres huiles à la déchetterie.
- ❌ Objets solides même biodégradables (mégots, cotons tiges, rouleau de papier toilette, couches, serviettes hygiéniques, lingettes, lentilles de contact, préservatifs, etc.) : à jeter à la poubelle.

## ➔ Les risques

- Conduites bouchées,
- Remontée de mauvaises odeurs,
- Panne des unités de traitements,
- Diminution de l'efficacité des traitements due à la toxicité de certains produits,
- Pollution de la nature.

## ➔ Les bons réflexes

- Ne jetez aucun déchet ou ordure dans la nature ou dans les cours d'eau, même s'ils vous paraissent "inoffensifs".
- Ne lavez pas votre voiture en pleine nature, mais plutôt dans une station de lavage permettant de récupérer les eaux usées. Les produits de lavage sont polluants et nécessitent d'être traités.



Marais

12

PAYSAGES D'EAU



Anse du Gaouléou à Hourtin





Vignoble et carrelet



Massettes dans une roselière



Lac d'Hourtin

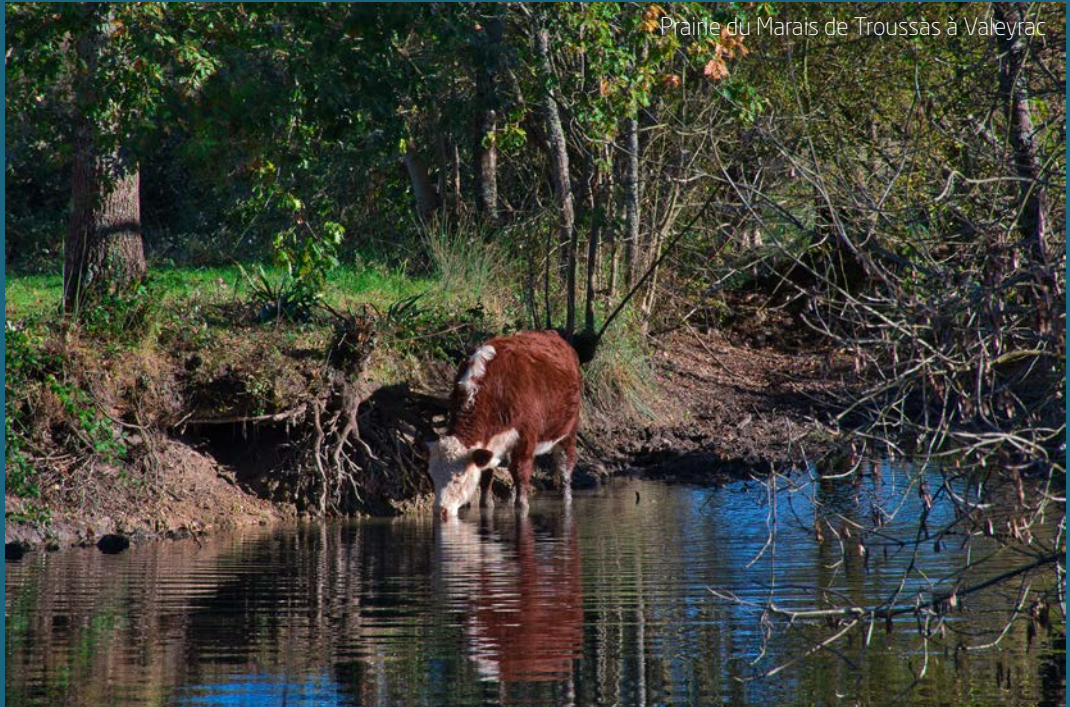




Bord de l'estuaire à Saint-Vivien-de-Médoc



Prairie du Marais de Troussas à Valeyrac



PAYSAGES D'EAU

# VOS CONTACTS

## Etre informé et accompagné pour réduire ses consommations en eau et en énergie

J'ai besoin d'informations, d'accompagnement...

A qui m'adresser ?

### ➔ Les Espaces info économie d'eau (EIEE)

Comme les espaces infos énergie, ce sont des points d'informations sur la ressource en eau et la maîtrise des consommations. Vous pouvez les contacter par téléphone ou mail, ou les rencontrer sur rendez-vous ou lors de leurs permanences :

- ➔ Conseil et expertise au service de l'eau (CESEAU) : 05 56 56 29 58, [contact@ceseau.org](mailto:contact@ceseau.org), [www.ceseau.org](http://www.ceseau.org)
- ➔ Centre régional d'éco-énergétique d'Aquitaine (CREAQ) : 05 57 95 09 59, [eiee@creaq.fr](mailto:eiee@creaq.fr), [www.creaq.org](http://www.creaq.org)
- ➔ Centre de ressource d'écologie pédagogique de Nouvelle-Aquitaine (CREPAQ) : 05 35 54 26 97, [contact@crepaq.org](mailto:contact@crepaq.org), [www.crepaq.org](http://www.crepaq.org)
- ➔ Solidarité Habitat Gironde : 05 56 33 88 70, [infoenergie33@soliha.fr](mailto:infoenergie33@soliha.fr), [www.gironde.soliha.fr](http://www.gironde.soliha.fr)
- ➔ Association Terre & Océan : 05 56 34 49 77, [contact@terreetocean.fr](mailto:contact@terreetocean.fr), [www.terreetocean.fr](http://www.terreetocean.fr)

Et aussi trouver des conseils et informations pratiques sur le site "Jeconomiseleau" : [www.jeconomiseleau.org](http://www.jeconomiseleau.org)

Les collectivités peuvent s'adresser directement au SMEGREG (Syndicat mixte d'étude et de gestion de la ressource en eau du département de la Gironde) : 05 57 01 65 65, [contact@smegreg.org](mailto:contact@smegreg.org), [www.smegreg.org](http://www.smegreg.org)

### ➔ Se faire accompagner

Les conseillers FAIRE sont à votre disposition pour vous aider à diminuer vos consommations d'énergie. Ils vous donneront des conseils sur mesure, gratuitement et en toute objectivité. Pour prendre rendez-vous avec un conseiller dans l'espace d'information le plus proche de chez vous et être accompagné dans votre projet : 0 808 800 700 ou [www.faire.gouv.fr](http://www.faire.gouv.fr)

### ➔ Plus d'infos pour réduire ses consommations en énergie

- ➔ Agence de la transition écologique : [www.nouvelle-aquitaine.ademe.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ademe.fr) ou [www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)
- ➔ Agence locale énergie climat : [www.alec-mb33.fr](http://www.alec-mb33.fr)



## Se divertir, prendre l'air

### ➔ Des idées de sorties et cartes de balades dans le Parc

- ➔ Médoc tourisme : [www.medoc-tourisme.com/fr/publications](http://www.medoc-tourisme.com/fr/publications)
- ➔ Réserve naturelle nationale de l'Etang de Cousseau : [www.site.sepanso.org/RNN\\_Etang-Cousseau](http://www.site.sepanso.org/RNN_Etang-Cousseau)
- ➔ Réserve naturelle nationale des Dunes et Marais d'Hourtin : [www.medoc-atlantique.com](http://www.medoc-atlantique.com)
- ➔ Lagune de Contaut à Hourtin : [www.medoc-atlantique.com](http://www.medoc-atlantique.com)

## S'informer sur la gestion de l'eau en Médoc Bonnes pratiques, réglementation, etc.

### ➔ Les services de l'Etat

Direction départementale des territoires et de la mer (DDTM) - 05 56 93 30 33  
[www.gironde.gouv.fr](http://www.gironde.gouv.fr), [ddtm@gironde.gouv.fr](mailto:ddtm@gironde.gouv.fr)

### ➔ Les syndicats de bassins versants

- ➔ Syndicat mixte du bassin versant (SMBV) Pointe Médoc :  
2 place Brigade Carnot 33 590 Saint-Vivien-de-Médoc - 05 56 09 40 10,
- ➔ SMBV Centre Médoc Gargouilh :  
19 rue du Maréchal Juin 33 250 Pauillac - 05 56 59 05 39,
- ➔ SMBV Jalles de Castelnau et du Cartillon :  
Mairie d'Arcins 4 route de Pauillac 33 460 Arcins - 05 56 58 93 90,
- ➔ SMBV Artigue et Maqueline :  
1 place de la République 33 460 Macau - 05 57 88 00 92,
- ➔ Syndicat intercommunal d'aménagement des eaux du bassin versant et étangs du littoral girondins (SIAEBVELG)  
2A rue de la Poste 33 121 Carcans - 05 57 70 10 57,  
[www.lacsmedocains.fr](http://www.lacsmedocains.fr)

QUI  
SUIS-JE ?

RECONNAÎTRE  
LES ESPÈCES REMARQUABLES  
RELIEZ LA PHOTO AU NOM



- CUIVRÉ DES MARAIS  
"Je vis dans les prairies !"
- CISTUDE D'EUROPE  
"Je suis la seule tortue  
d'eau douce de France !"
- DROSERA  
"Je suis une  
plante carnivore !"
- CALOPTÉRYX VIERGE  
"Je vis près des rivières !"
- RAINETTE  
"J'ai des ventouses  
au bout des doigts !"
- FRITILLAIRE PINTADE  
"Je suis tachetée  
comme... une pintade !"

RENDEZ-VOUS  
À LA PARTIE 4  
POUR VÉRIFIER VOTRE RÉPONSE

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES

RENDEZ-VOUS  
À LA PARTIE 9  
POUR VÉRIFIER  
VOTRE RÉPONSE

## QUELLE QUANTITÉ D'EAU ?

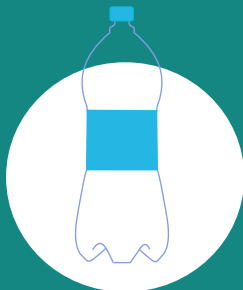
QUELLE EST LA QUANTITÉ D'EAU NÉCESSAIRE  
POUR PRODUIRE...



UN JEAN



UN TEE-SHIRT  
EN COTON



UNE BOUTEILLE D'EAU



UN SMARTPHONE

A VOS  
COULEURS!



# NOMS D'ICI

TERMES LOCAUX (SOUVENT ISSUS DU GASCON MÉDOCAIN ET DU VOCABULAIRE DES LANDES DE GASCOGNE) LIÉS À L'EAU

- A Jalle
- B Palus
- C Rebeca
- D Jalère
- E Guardarriu
- F Craste
- G Estey
- H Canau
- I Lo martin-puscaire
- J La martalina
- K Guit
- L Lagunes
- M Mattes

- 1 Petite rivière médoquine
- 2 Rivière médoquine
- 3 Prairies bocagères humides
- 4 Canard colvert
- 5 Vanneau huppé
- 6 Partie d'un cours d'eau qui est à sec à marée basse
- 7 Petite étendue d'eau douce au milieu des pins
- 8 Martin pêcheur, "qui garde les rivières"
- 9 Pêcheur
- 10 Bécassine des marais
- 11 Principale voie d'écoulement de l'eau qui s'évacue en fonction de la marée
- 12 Terres gagnées sur l'estuaire, drainées et cultivées
- 13 Fossé d'écoulement des eaux (principalement dans la forêt de pins)

REPONSES :

A-2 / B-3 / C-10 / D-1 / E-8 / F-13 / G-6 / H-11 / I-5 / J-9 / K-4 / L-7 / M-12

Plus de jeux sur [www.zones-humides.org](http://www.zones-humides.org)  
Les zones-humides en BD [www.ramsar.org](http://www.ramsar.org)

CONSULTEZ AUSSI  
LA PARTIE 4

LE  
SAVIEZ-VOUS ?

# LA DURÉE DE VIE DES DÉCHETS DANS LA NATURE...

de 13 à 100 ans

de 1 à 10 ans

## Durée de vie dans la nature : de 1 à 10 ans

**Mégot de cigarette** : de 1 à 5 ans

**Ticket de bus** : environ 1 an

**Gant ou chaussette en laine** : 1 an

**Papier de bonbon** : 5 ans

**Chewing-gum** : 5 ans



de  
1 mois  
à 1 an

## Durée de vie dans la nature : de 1 mois à 1 an

**Papier toilette** : 2 semaines à 1 mois

**Trognon de pomme** : 1 à 5 mois

**Mouchoir en papier** : 3 mois

**Pelure de fruit** : de 3 à 6 mois

**Papier journal** : de 6 à 12 mois

**Brique de lait** : jusqu'à 5 mois

**Allumette** : 6 mois

**Journal (quotidien)** : 3 à 12 mois





**Durée de vie dans la nature : de 200 à 450 ans**

**Pile au mercure** : 200 ans

**Couche jetable** : 400 à 450 ans

**Serviette ou tampon hygiénique** : 400 à 450 ans

**Sac en plastique** : 450 ans

de 200 à 450 ans

**Durée de vie dans la nature : de 13 à 100 ans**

**Canette en acier** : 100 ans

**Canette en aluminium** : de 10 à 100 ans

**Pneu en caoutchouc** : 100 ans

**Briquet plastique** : 1 siècle

**Planche en bois (peinte)** : 13 à 15 ans

**Boîte de conserve** : 50 ans

**Réceptacle en polystyrène** : 50 ans



## LES DÉCHETS MARINS

Ce sont les déchets présents dans l'environnement marin. 80 % des déchets marins proviennent des activités à terre. Ce sont des déchets qui ont gagné la mer ou qui y ont été jetés. Ils sont de nature et de taille très diverses : mégots, sacs plastiques, cotons-tiges, emballages plastiques, granulés de plastique, filets et équipements de pêche, etc.

La part des plastiques représente 75 % des déchets marins dont 40 à 50 % de sacs plastiques. [www.ecologie.gouv.fr/dechets-marins](http://www.ecologie.gouv.fr/dechets-marins)

### Un litre d'huile de vidange

d'une durée de vie comprise entre 5 et 10 ans  
peut recouvrir une surface de 1.000 m<sup>2</sup> et empêcher l'oxygénation de l'eau et perturber la faune et la flore pendant plusieurs années.





# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## **Directrice de la publication**

Aurélie Hocheux,  
Directrice du Parc naturel régional Médoc

## **Conception graphique**

Ireps Nouvelle-Aquitaine

## **Crédits photos et illustrations**

Parc naturel régional Médoc, SIAEBVELG,  
Ireps Nouvelle-Aquitaine,  
Georges-Henri Cateland, Clément Chambaud,  
Guillaume Daveau, Romain Dufau,  
Vincent Richeux, Gilles Theophile,  
Pixabay.com.



## Nous remercions tout particulièrement

Léocadie Bouillot, Pascal Corpart, Bernard Huguies, Sophie Troquereau, habitants et bénévoles du Parc, qui ont participé à la création du calendrier 2021 à partir duquel ce livret a été fait.

## Nous remercions également

l'Ireps Nouvelle-Aquitaine pour son accompagnement dans la démarche et la conception graphique.



[www.pnr-medoc.fr](http://www.pnr-medoc.fr)

