

Les écogestes

En vacances comme à la
maison ...



Des gestes simples pour une
planète plus saine



Soyez écocitoyen au quotidien

www.roscoff-tourisme.com



Roscoff, Côte des Sables, Enclos paroissiaux en images



Plage des Amiets - Cléder



Plage de Rockroum - Roscoff



«Porz en Éog» Île de Batz



Lac du Drennec - Commana



Porsguen - Plouescat



Plage Sainte-Anne
Saint-Pol-de-Léon



AVANT-PROPOS

Qu'est-ce que l'écocitoyenneté ?

Le terme « écocitoyenneté » de plus en plus présent témoigne de l'attention que nous devons porter aux gestes quotidiens que nous effectuons et qui ont un impact sur notre planète. Nous nous devons de préserver cette dernière en réduisant nos mauvais gestes pour mieux vivre ensemble.

A travers ce livret, vous retrouverez des conseils visant à maintenir notre planète en bonne santé, les gestes quotidiens, et ce, à domicile comme en vacances.

Ce livret rappelle également les écogestes qui permettent de mieux consommer, sans perdre en confort.



SOMMAIRE

Les gestes de la vie quotidienne		En vacances aussi soyez <u>ecofriendly</u>	10 - 11
L'eau	04		
L'énergie	05	Le tri sélectif	12 - 13
A l'intérieur	06	Notes	14
A l'extérieur	07	Engagement Qualité & Sites Internet	15
L'écomobilité			
Le vélo et la randonnée	08		
Les transports en commun	09		



Les gestes de la vie quotidienne

L'eau



Privilégiez la douche au bain, elle réduit la consommation d'eau par trois.

Veillez à ne pas laisser l'eau couler lorsque vous vous brossez les dents. Servez-vous d'un verre pour vous rincer les dents.

Afin d'éviter de boucher les canalisations pensez à vider le contenu des assiettes dans la poubelle avant de faire la vaisselle, si votre évier venait à être bouché tentez de le déboucher avec une ventouse ou dévisser le siphon avant d'utiliser des produits plus forts et plus nocifs.

N'utilisez le lave-vaisselle qu'une fois bien rempli et privilégiez le programme éco ou faites le tourner en heures creuses.

Buvez l'eau du robinet, c'est plus économique que de boire de l'eau en bouteille. Pour améliorer son goût vous pouvez utiliser une carafe filtrante ou encore un filtre qui s'adapte directement sur votre robinet.

Une douche de 4 à 5 minutes représente une consommation d'eau de 30 à 80 litres, à l'inverse du bain qui lui représente une consommation de 150 à 200 litres.



L'énergie



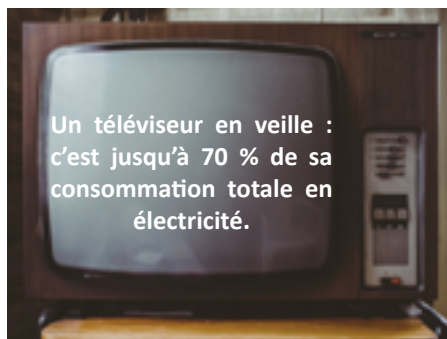
Évitez de laisser les lumières allumées si elles ne sont pas nécessaires, préférez l'éclairage naturel.

Privilégiez les ampoules basse consommation, elles ont une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence et consomment 4 à 5 fois moins d'électricité.

** Une ampoule sans poussière, c'est 40% de flux lumineux supplémentaire.*

Évitez de laisser les appareils électriques en veille.

Astuce : coupez toutes les veilles est facile, il vous suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur.



Adaptez la température de votre chauffage en fonction du temps, pour ce faire, un système de régularisation pour le thermostat est idéal.

N'oubliez pas de diminuer la température de vos chauffages en cas d'absence.

** 1°C de moins, c'est peut être un pull en plus mais cela représente une consommation moindre de 7 %.*

A l'intérieur



Évitez le jetable ; préférez par exemple les éponges et les chiffons à l'essuie tout. Ils peuvent en effet être réutilisés plusieurs fois à l'inverse de ce dernier et produisent 3 à 6 fois moins de déchets, de plus ils sont moins coûteux.

Utilisez des couvercles pour les plats et évitez de réchauffer les aliments au four traditionnel.

N'oubliez pas de trier vos déchets !



Utilisez des produits d'hygiène naturels plutôt que des produits à base de substances chimiques. Choisissez une lessive concentrée, qui contient des tensioactifs et qui dans l'idéal soit éco-labellisée. En ce qui concerne le dosage il faut se baser sur les quantités minimales conseillées.

Faites tourner votre lave linge de préférence quand il est à pleine charge. Lorsque votre machine n'est pas pleine, la touche « éco » ou demi charge permet d'économiser non seulement de l'eau mais aussi 25 % d'électricité en moyenne.

Pour le séchage du linge préférez le soleil au sèche-linge.

** La meilleure façon de rétablir la qualité de l'air à l'intérieur, c'est d'aérer toutes les pièces, tous les jours pendant 10 minutes, même en hiver et en plus c'est très bon pour la santé !*

A l'extérieur



Servez-vous de sacs réutilisables pour faire vos courses, le meilleur moyen étant d'en avoir constamment un dans la voiture.

Préférez les produits à labels écologiques qui peuvent réduire les impacts négatifs sur l'environnement.

Privilégiez une alimentation locale en consommant des produits régionaux.

Des marchés hebdomadaires :

Mardi : Saint-Pol-de-Léon (matin), Lampaul-Guimiliau (16h-19h)

Mercredi : Roscoff, Landivisiau et Sizun

Vendredi : Cléder

Samedi : Plouescat

Des marchés saisonniers:

Mercredi soir : Plouescat

Jeudi soir : Commana, Sibiril (Moguérec) de 16h à 20h

Vendredi soir : Santec

Dimanche : Île de Batz, Saint-Pol-de-Léon et Cléder (Kerfissien) d'avril à Septembre

Ne jetez pas de détritres dans la nature, ni de mégots. Ces détritres ne se détruiront qu'au bout d'une dizaine d'années voir plus !

** Des cendriers de poche sont en vente ou en distribution dans certains Offices de Tourisme de notre territoire.*

Ramassez les déjections de vos animaux lors de balade. Nous savons tous que ramasser les excréments de nos chiens n'est pas une chose agréable à faire, mais c'est nécessaire. Il s'agit d'une grande contribution au maintien de l'hygiène dans les villes et à l'engagement en faveur de l'environnement. Si nous ramassons tous les excréments de nos chiens, nous parviendrons à rendre les villes beaucoup plus propres et plus hygiéniques.



L'écomobilité

Privilégiez les transports en commun, le vélo, le roller, la trottinette ou la marche à pied, surtout si vous devez effectuer un court trajet en ville. Vous évitez ainsi de perdre du temps dans la recherche d'une place de stationnement.

Le vélo



Le vélo : idéal pour des promenades ou petits déplacements, il est de plus en plus utilisé et représente un des moyens de déplacement le plus écologique.

Liste des loueurs de vélos et circuits disponibles dans les Offices de Tourisme de notre territoire.

La randonnée



Beaucoup de sentiers de randonnée allient sécurité, nature et découverte. Ces chemins sont en règle générale balisés et détaillés sur des cartes ou topoguides.

En vente dans les offices de Tourisme de notre territoire :

Livret de 15 balades à pied et à vélo ; des Monts d'Arrée aux cordons dunaires de la Côte des Sables en passant par la cité maritime de Roscoff : 1 €

« Randos en Haut-Léon », pochettes de 10 circuits : 5 €

Les transports en commun



BUS :

Le réseau Breizhgo propose toutes les lignes de bus du département (sauf Quimper - Brest) à 2,5 € l'aller, 2 € l'aller pour les moins de 26 ans, 1 € le ticket solidarité et la gratuité pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés d'un adulte.

Lignes de bus Roscoff - Brest et Roscoff - Morlaix et autres lignes :

www.breizhgo.bzh

NAVETTES (BUS) :

Chaque année, les communes de Roscoff et Saint-Pol-de-Léon mettent en place un service de navettes estivales destiné aux visiteurs et aux habitants.

Le but est de favoriser l'accès au centre-ville, aux ports et aux plages en proposant un service de transport en commun gratuit.

TRAIN:

Les gares à proximité sont:

. TGV : Morlaix

. TER : Landivisiau > < Guimiliau

www.ter.sncf.com/bretagne

www.breizhgo.bzh

** Horaires de bus et trains disponibles dans les Offices de Tourisme de notre territoire.*



En vacances aussi soyez éco Friendly !

A la plage



Respectez les espaces clos et protégés, ne vous aventurez pas.

Recupérez vos déchets, des poubelles sont à proximité ou le cas échéant ramenez les chez vous.

Evitez de mettre de la crème solaire juste avant d'aller vous baigner : l'huile solaire forme un écran à la surface de l'eau et ralentit la photosynthèse des végétaux sous-marins.

La pêche à pied récréative

La pêche à pied est une activité répandue sur nos côtes françaises et notamment finistériennes.

C'est le mode pêche récréative le plus pratiqué en France.

Territoire entre terre et mer, l'estran est un milieu riche en biodiversité, on y trouve de nombreuses espèces.

Mais c'est aussi un espace fragile qu'il faut protéger !

Pour la survie des espèces et de la pêche il est indispensable de respecter quelques règles de bonne conduite :

Pêchez intelligent, pêchez durablement.

Respectez les tailles, les quotas et les périodes de pêche.

Un guide des bonnes pratiques de la pêche et une règlette permettant de mesurer la taille des coquillages et des crustacés sont disponibles gratuitement dans les Offices de Tourisme de notre territoire.

Faites le tri de votre pêche sur le lieu de prélèvement.

Ne pêchez que ce que vous êtes certain de consommer.

Laissez les femelles de crustacés portant des oeufs.

Soulevez les pierres, ne les retournez pas.

Utilisez des outils autorisés, non destructeurs.

Respectez le périmètre de 15 mètres autour des parcs ostréicoles pour aller pêcher.



Pour en savoir plus :
www.pecheapied-responsable.fr



Renseignez-vous sur les horaires de marées pour ne pas vous faire surprendre !

Guide des marées disponible sur simple demande dans les Offices de Tourisme de notre territoire.

Sorties nature

Des sorties découvertes nature vous sont proposées tout au long de l'année par différents prestataires présents sur l'ensemble de notre territoire. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des Offices de Tourisme de notre territoire.

Le tri sélectif

MÉMO TRI

NOUVEAU !

TOUS les emballages et papiers se trient et vont dans la poubelle jaune



**EN VRAC, BIEN VIDÉS,
NON EMBOTÉS !**



PAPIRS, MAGAZINES ...



EMBALLAGES EN CARTON



EMBALLAGES EN MÉTAL



NOUVEAU



PETITS ALUMINIUMS



EMBALLAGES EN PLASTIQUE - BOUTEILLES ET FLACONS

NOUVEAU

**SACS ET SACHETS
FILMS**



POTS ET BOÎTES



BARQUETTES



**BIEN SÉPARER L'OPERCULE
OU LE FILM DE L'EMBALLAGE**

Service Déchets

N° Vert 0 800 220 574

**Haut-Léon
Communauté**

CITEO



ATTENTION AUX ERREURS DE TRI

CERTAINS DÉCHETS **NE DOIVENT PAS ÊTRE DÉPOSÉS**
DANS LA POUBELLE JAUNE

LES ORDURES MÉNAGÈRES EN SAC FERMÉ



PRODUITS D'HYGIÈNE



PAPIERS
NON RECYCLABLES



MÉGOTS, LITIÈRES,
CENDRES, POUSSIÈRES



sac de 50 litres
maximum
pour les dépôts
en borne



EMBALLAGES EN BOIS



RESTES ALIMENTAIRES
(ou dans le composteur)



VAISSELLE



LE VERRE EN VRAC



BOUTEILLES EN VERRE
sans le bouchon



POTS ET BOCAUX EN VERRE
sans le couvercle

À LA DÉCHETTERIE



TEXTILES
CHAUSSURES



PILES



PRODUITS
DANGEREUX



LAMPES BASSE
CONSUMATION



GROS OBJETS
BOIS ET CARTONS

PLUS D'INFORMATIONS SUR
www.hautleioncommunaute.bzh



UN DOUTE? UNE QUESTION?
Service Déchets

► N° Vert 0 800 220 574

Notes



L'engagement Qualité

L'Office de Tourisme de Roscoff, Côtes des Sables, Enclos Paroissiaux, classé en catégorie I, a obtenu le renouvellement de la marque Qualité Tourisme en 2018.

Notre équipe s'engage à toujours mieux vous recevoir et à améliorer sans cesse la qualité de ses prestations touristiques.



Sites internet

Ci-après quelques sites à consulter dans le domaine du développement durable et de l'écocitoyenneté :

- <http://ecocitoyens.ademe.fr/>
- <http://www.vedura.fr/eco-geste/>
- <http://www.developpement-durable.gouv.fr/>



ACCUEILS TOURISTIQUES

Île de Batz

Le Débarcadère
29253 Île de Batz

☎ 02.98.61.75.70

info-iledebatz@roscoff-tourisme.com

Roscoff

Quai d'Auxerre
29680 Roscoff

☎ 02.98.61.12.13

info-roscoff@roscoff-tourisme.com

Pays de Landivisiau

53, rue du Calvaire
29400 Guimiliau

☎ 02.98.68.33.33

info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com

Saint-Pol-de-Léon

Place de l'Evêché
29250 Saint-Pol-de-Léon

☎ 02.98.69.05.69

info-saintpoldeleon@roscoff-tourisme.com

Plouescat / Cléder

5, rue des Halles
29430 Plouescat

☎ 02.98.69.62.18

info-plouescat@roscoff-tourisme.com

Mise à jour 08/03/22

www.roscoff-tourisme.com

