

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
COTE DES SABLES
ÉCOLE NATIONALE
OFFICE DE TOURISME



Roscoff, Côte des Sables, Enclos paroissiaux en images



Plage des Amiets - Cléder



«Porz en Éog» Île de Batz



Porsguen - Plouescat



Plage de Rockroum - Roscoff



Lac du Drennec - Commana



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
<u>L'eau</u>	04	<hr/>	
<u>L'énergie</u>	05	<u>Le tri sélectif</u>	12 - 13
<u>A l'intérieur</u>	06	<hr/>	
<u>A l'extérieur</u>	07	<u>Notes</u>	14
<u>L'ecomobilité</u>		<u>Engagement Qualité & Sites Internet</u>	15
<u>Le vélo et la randonnée</u>	08		
<u>Les transports en commun</u>	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 rincez 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 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.

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 (Moguériec) 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 disponibles dans les offices 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 à l'office de tourisme du Pays de Landivisiau:

A la découverte des Enclos Paroissiaux - 8 randofiches - 4 €

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 €

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:

N°25 et 21 : Roscoff - Brest ;

N° 29 : Roscoff - Morlaix ;

N° 80A : Sizun - Landivisiau ;

N° 80B : Plouzévédé - Landivisiau ;

Et autres lignes :

www.breizhgo.bzh

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 ecofriendly

La pêche en lac et en rivière

Retrouvez toutes les informations pratiques de pêche en lac et rivière sur les sites internet de la Maison de la Rivière et de la Biodiversité (www.maison-de-la-riviere.com) et de l'AAPPMA de l'Elorn (www.elorn-aappma.com).

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 !



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

Pour en savoir plus :

www.pays-de-landivisiau.com/le-tri/consignes-de-tri

BAC MAN **MEMO TRI**

NOUVEAU **TOUS LES EMBALLAGES & PAPIERS SE TRIENT**

Bouteilles et flacons plastiques, cartonnets, emballages métalliques, briques alimentaires et papiers.

LES CONTENANTS SE TRIENT : BIEN VIDÉS EN VRAC, SANS SAC NON EMBOÎTÉS

NOUVEAUTES

UN EMBALLAGE DANS LE BAC DE TRI

A VOUS DE JOUER !

Capsules de café, blisters de médicaments vides, emballages de chocolat...

BAC VERT ORDURES MENAGERES

Articles d'hygiène, petits objets, opercules, vaisselles en plastique. Si vous n'avez pas de composteur, toutes les épluchures fruits et légumes, mouchoirs et essuie-tout.

CONTENEUR VERT VERRE

Bouteilles, flacons, bocaux et pots en verre sans bouchons, couvercles ni capsules.

Où trouver un point tri verre ?
liste complète et carte sur pays-de-landivisiau.com

EN SAC

WWW.PAYS-DE-LANDIVISIAU.COM | 02 98 68 42 41



MEMO TRI

LE COMPOSTEUR

Tonte, branchages, épluchures de légumes et fruits, restes de repas, essuie-tout et mouchoirs blancs



! La Communauté de Communes met à disposition des habitants du territoire des composteurs à tarif préférentiel. Plus de renseignements au 02 98 68 42 41

LA DECHETERIE



ENCOMBRANTS
Films plastiques, polystyrène...



TEXTILE
Vêtements, chaussures, maroquinerie...



MÉTAUX
Vélos, casseroles...



PRODUITS DANGEREUX
Pots de peinture, produits chimiques, huile de vidange...



AMPOULES/NÉONS
Lampes basse consommation, néons, Led...



PILES BATTERIES



VAISSELLES CASSÉES



ÉCRANS/ÉLECTROMÉNAGER
TV, moniteurs informatiques, Congélateurs, lave-linge, aspirateurs...



MOBILIER
Meubles, lits...



CARTONS PLIÉS
Cartons déballonnés de tout contenu



BOIS
Bois, palettes...

NOS PARTENAIRES



WWW.PAYS-DE-LANDIVISIAU.COM | 02 98 68 42 41



HORAIRES D'OUVERTURE



DÉCHÈTERIES

BOUILIS ▶ Kervenno

PLOUGOURVEST ▶ Besnes

SIZUN ▶ Croas-Cabellec

HORAIRES D'ÉTÉ
du 1^{er} avril au 30 septembre

	BOUILIS	PLOUGOURVEST SIZUN
Lundi	8h00-12h 13h00-18h00	9h-12h 14h-18h00
Mardi	8h00-12h 13h00-18h00	14h-18h00
Mercredi	8h00-12h 13h00-18h00	9h-12h 14h-18h00
Jeudi	8h00-12h 13h00-18h00	Fermé
Vendredi	8h00-12h 13h00-18h00	9h-12h 14h-18h00
Samedi	8h00-12h 13h00-18h00	9h-12h 14h-18h00

HORAIRES D'HIVER
du 1^{er} octobre au 31 mars

	BOUILIS	PLOUGOURVEST SIZUN
Lundi	8h00-12h 13h00-18h	9h-12h 13h00-18h
Mardi	8h00-12h 13h00-18h	13h00-18h
Mercredi	8h00-12h 13h00-18h	13h00-18h
Jeudi	8h00-12h 13h00-18h	Fermé
Vendredi	8h00-12h 13h00-18h	9h-12h 13h00-18h
Samedi	8h00-12h 13h00-18h	9h-12h 13h00-18h

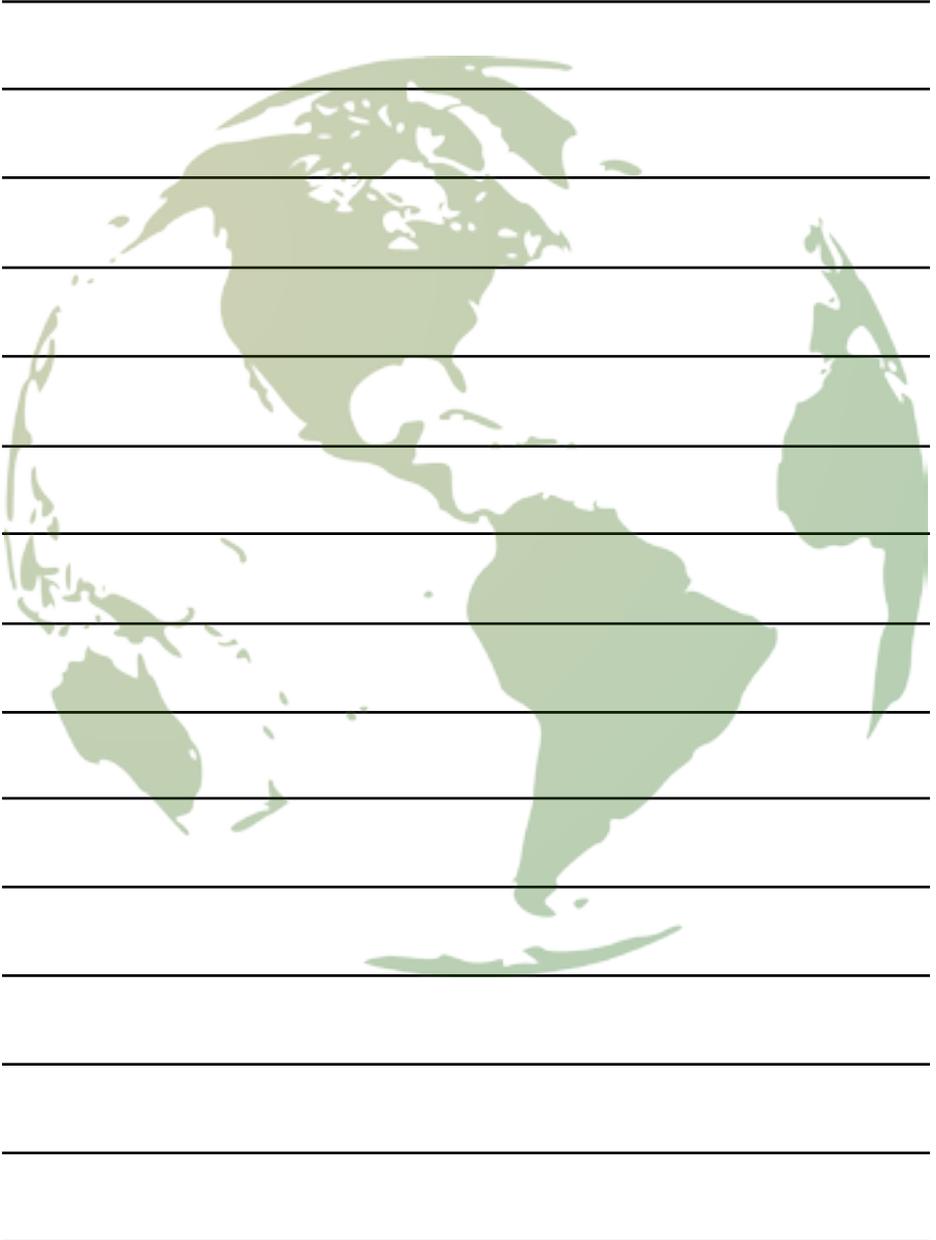
Fermées les dimanches
et jours fériés



UN DOUTE ?
Consultez l'Application
Guide du tri
www.conseilpresdetri.fr



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.

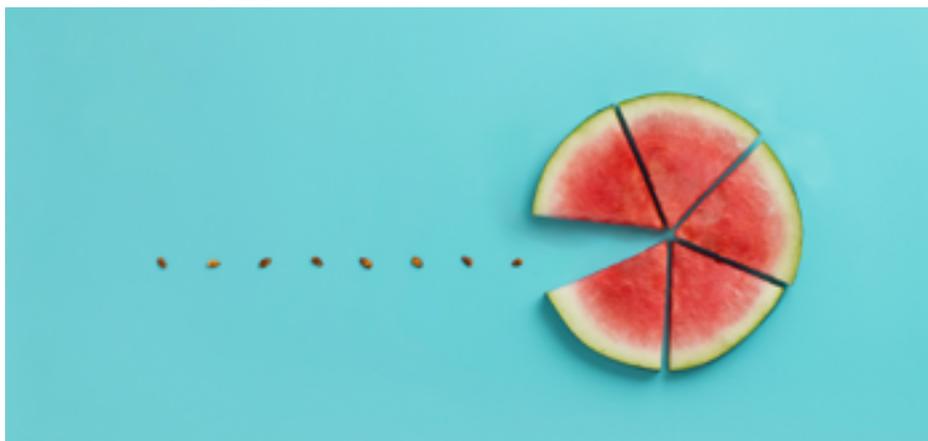
Notre équipe s'engage à toujours mieux vous recevoir et à améliorer sans cesse la qualité de ses prestations touristiques.



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.gestes-environnement.fr/>
- <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 08/03/2022

www.roscoff-tourisme.com

