

# Les écogestes

En vacances comme à la maison ...



Des gestes simples pour une planète  
plus saine



Soyez écocitoyen au quotidien





Plan d'eau de Lanorgant  
Plouvorn



Plage des Amiets  
Cléder



"Débarcadère"  
Ile de Batz



Plage Sainte-Anne  
Saint-Pol-de-Léon



Plage de Rockroum  
Roscoff



Porsguen  
Plouescat

# Avant-propos

## Qu'est-ce que l'écocitoyenneté ?

C'est reconnaître et prendre en compte la portée écologique de tous ses gestes quotidiens. C'est une façon d'agir, de consommer et de jeter.

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.

Avec des gestes ou des pratiques simples, nous vivrons mieux ensemble aujourd'hui et demain, et de plus, nous ferons des économies.



## Sommaire

### Les gestes de la vie quotidienne

L'eau P.4

L'énergie P.5

A l'intérieur P.6

A l'extérieur P.7

### Écomobilité

Le vélo et la randonnée P.8

Les transports en communs P.9

### Les bons gestes

A la plage

La pêche à pied récréative  
et de bord de mer

La pêche en lac et en rivière P.10

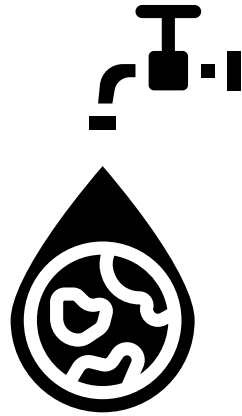
Le tri sélectif P.12-13

Notes P.14

Charte du Voyageur P.15



# Les gestes de la vie quotidienne



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 tenter 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 boire 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



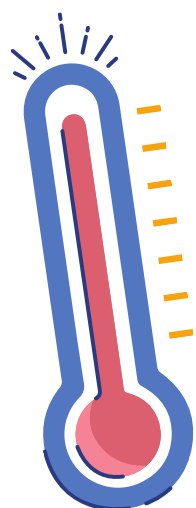
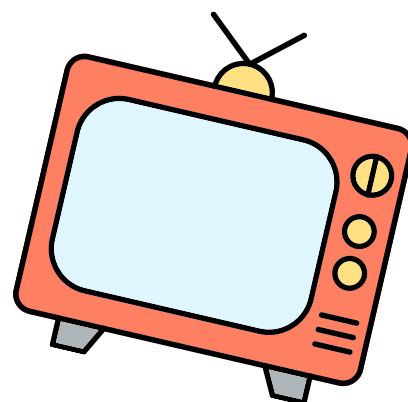
Évitez de laisser les lumières allumées si elles ne sont pas nécessaires, préférez l'éclairage naturel.

Privilégiez les ampoules basse consommation, elles ont une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieur 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 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



## Des marchés hebdomadaires :

**Mardi :** Saint-Pol-de-Léon (matin)

**Mercredi :** Roscoff, Landivisiau et Sizun (matin)

**Vendredi :** Cléder (matin)

**Samedi :** Plouescat (matin)

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 saisonniers

**Mardi :** Cléder (Poulennou - 17h-20h)

**Mercredi soir :** Plouescat (Baie du Kernic - 17h-20h) - Plouéan (Place F. Prigent - 17h-21h)

**Jeudi soir :** Commana (au bourg - 17h-20h), Sibiril (Port de Moguériec de 17h à 19h)

**Vendredi soir :** Santec (17h-20h30)

**Dimanche :** Île de Batz, Saint-Pol-de-Léon et Cléder (Kerfissien) le matin

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

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

Pensez à ramasser les déjections de vos animaux lors de vos balades. De nombreuses communes mettent à disposition des distributeurs de sacs pour les déjections canines. Existence de sacs biodégradables en magasin.



# 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 carte d'itinéraires à vélos disponibles dans les offices de tourisme.

## La randonnée



Beaucoup de sentiers de randonnée allient sécurité, nature et découverte. Balisés et détaillés sur des cartes ou topoguides.

### En vente à l'Office de Tourisme du Pays de Landivisiau :

Livret 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 €

"A la découverte des enclos paroissiaux", pochette de 8 randofiches : 6 €



# Les transports en commun



## Bus :

Le réseau Breizhgo propose toutes les lignes de bus du département (sauf Quimper - Brest) à 2.50 € le ticket adulte, 2 € pour les moins de 26 ans, 1 € le ticket solidarité et gratuité pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés d'un adulte.

**Ligne 80 A** : Sizun-Landivisiau

**Ligne 80 B** Plouzévédé-Landivisiau

Lignes de bus téléchargeables sur : [www.breizhgo.bzh](http://www.breizhgo.bzh)

## Transport à la demande (Tad) :

**Ligne 81** : Sizun (Saint-Cadou), Commana, Saint-Sauveur, Guimiliau, Landivisiau

**Ligne 82** : Guiclan, Landivisiau

**Ligne 83** : Saint-Vougay, Plougar, saint-Derrien, Plounéventer, Saint-Servais, Bodilis, Landivisiau

**Ligne 84** : Loc-Eguiner, Landivisiau

Toute l'année sur réservation au plus tard la veille du déplacement avant 17h ou le vendredi pour le lundi : 02 99 300 300

## Train :

Les gares à proximité sont :

. Les TGV : Morlaix

. Les TER : Landivisiau > < Guimiliau

[www.ter.sncf.com/bretagne](http://www.ter.sncf.com/bretagne)

[www.breizhgo.bzh](http://www.breizhgo.bzh)



# En vacances aussi soyez éco Friendly !

## 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](http://www.maison-de-la-riviere.com) et de l'AAPPMA de l'Elorn : [www.elorn.aappma.com](http://www.elorn.aappma.com) et de Philippe DOLIVET : [www.brittanyflyfishing.com](http://www.brittanyflyfishing.com)



## A la plage

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

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

Évitez 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 de 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 réglette 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.

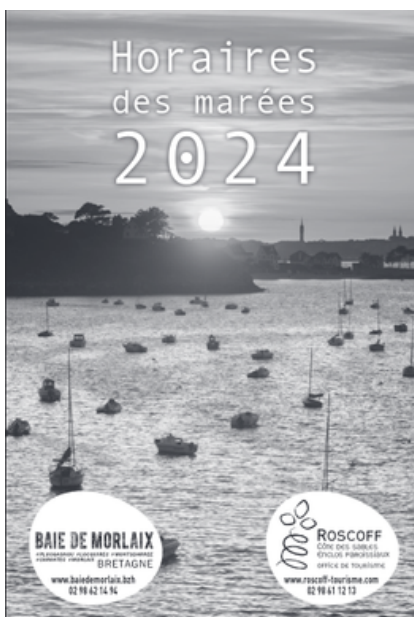
Laissez les femelles de crustacés portant les œufs.



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.



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

**Pays de Landivisiau**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

ZONE DE KVERN | BP 30122  
29401 LANDIVISIAU CEDEX  
02 98 68 42 41  
www.paysdelandi.com

## MEMO PLANNING TRI 2024



POUBELLE COUVERCLE JAUNE

### TOUS LES EMBALLAGES MÉNAGERS & PAPIERS

**TOUS** les emballages ménagers en plastique, cartonnettes, emballages métalliques, briques alimentaires et papiers.



**UN EMBALLAGE = DANS LE BAC DE TRI**

Triez, même les petits alus

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

**LES EMBALLAGES SE TRIENT : BIEN VIDÉS, EN VRAC, SANS SAC, NON EMBOÎTÉS ET BIEN SÉPARÉS**



POUBELLE

### ORDURES MÉNAGÈRES

Articles d'hygiène, poussières, litières, mégots, vaisselles en plastique, en carton et en bois (type camembert). Si vous n'avez pas de composteur : reste alimentaire, épluchures de fruits et légumes, essuie-tout, mouchoir et serviette en papier.



**EN SAC**



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 [paysdelandi.com](http://paysdelandi.com)

NOS PARTENAIRES



ecosystem

écomobilier  
COLLECTER · TRIER · RECYCLER



Pour en savoir plus :  
[www.paysdelandi.com](http://www.paysdelandi.com)

# Notes

A series of horizontal black lines for writing, with light blue wavy decorative elements interspersed between the lines.

# Notes

"Nous avons tous notre rôle à jouer. C'est par l'accumulation d'actes modestes réalisés à notre échelle et reproduits çà et là que nous parviendrons à changer les choses en profondeur".

**Yan Arthus-Bertrand**

≡ Ici, destination durable ≡



Offices de  
Tourisme  
de Bretagne

# Voyageons ensemble

Charte du voyageur



ROSCOFF  
CÔTE DES SABLES  
ENCLOS PAROISSIAUX  
OFFICE DE TOURISME



**En Bretagne,  
sur ce territoire marin, urbain, paysan,  
on murmure que...**



Les **voyageurs** ne comptent pas pour du beurre.  
La côte se montre plus **sauvage** que les habitants.  
On reçoit des vagues d'émotions, même en pleine **tempête**.  
On grave chaque instant dans sa **mémoire**, pas sur les pierres.  
On ramasse ses déchets parce que c'est pas la **mer** à boire.  
On retourne la **terre** des champs, pas le sable fin de l'estran.  
On consomme local aussi naturellement que l'on **savoure** une crêpe.  
On pose volontiers la bolée pour danser au **fest-noz**.  
On **contemple** les ballets d'aigrettes sur la pointe des pieds.  
On retrouve sa **liberté** sans s'échapper des sentiers de randonnée.  
Les guides enchantent les visiteurs et ce n'est pas une **légende**.  
La **rencontre** avec la Bretagne se partage avec fierté. ”



Les Offices de Tourisme de Bretagne vous souhaitent la bienvenue.  
**Degemer mat !**

Projet soutenu par :

Partagez et signez la charte du voyageur :  
[www.charte-du-voyageur.bzh](http://www.charte-du-voyageur.bzh)

Tourisme  
**BRETAGNE**



# 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 2023. Notre équipe s'engage à toujours mieux vous recevoir et à améliorer sans cesse la qualité de ses prestations touristiques.



## Accueils Touristiques



### **Pays de Landivisiau**

53, Rue du Calvaire

29400 Guimiliau

02.98.68.33.33

[info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com](mailto:info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com)



### **Île de Batz**

Le Débarcadère

29253 Ile de Batz

02.98.61.75.70

[info-iledebatz@roscoff-tourisme.com](mailto:info-iledebatz@roscoff-tourisme.com)



### **Roscoff**

Quai d'Auxerre

29680 Roscoff

02.98.61.12.13

[info-roscoff@roscoff-tourisme.com](mailto:info-roscoff@roscoff-tourisme.com)



### **Plouescat / Cléder**

5, Rue des Halles

29430 Plouescat

02.98.69.62.18

[info-plouescat@roscoff-tourisme.com](mailto:info-plouescat@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](mailto:info-saintpoldeleon@roscoff-tourisme.com)

Mise à jour : 10/04/2024

[www.roscoff-tourisme.com](http://www.roscoff-tourisme.com)

