

# Les écogestes

En vacances comme à la maison ...



Des gestes simples pour une planète  
plus saine



Soyez écocitoyen au quotidien





Lac du Drenec  
Commana



Plage des Amiets  
Cléder



Plage Sainte-Anne  
Saint-Pol-de-Léon



"Le Débarcadère"  
Ile de Batz



Plage de Rockroum  
Roscoff



Porsguen  
Plouescat

# Avant-propos

## Qu'est-ce que l'écocitoyenneté ?

L'écocitoyenneté, c'est être conscient de l'impact de nos gestes quotidiens sur l'environnement.

Ce guide vous aide à adopter de bonnes pratiques pour préserver la nature tout en profitant pleinement de votre séjour.

Vous y trouverez des conseils pour agir au quotidien, que ce soit à la maison ou en vacances.

Il rappelle également les écogestes qui permettent de mieux consommer sans compromettre votre confort.

Avec des gestes simples et accessibles, nous pouvons vivre mieux ensemble, aujourd'hui et demain, tout en réalisant 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 commun	P.9

### Les bons gestes

La pêche en lac et en rivière	P.10
La pêche à pied récréative	P.10 - 11
Le tri sélectif	P.12
Les déchèteries	P.13
Notes	P.14
Charte du Voyageur	P.15

Être écocitoyen c'est  
**protéger et respecter**  
**son environnement**  
dans la vie quotidienne!



# Les gestes de la vie quotidienne

## L'eau

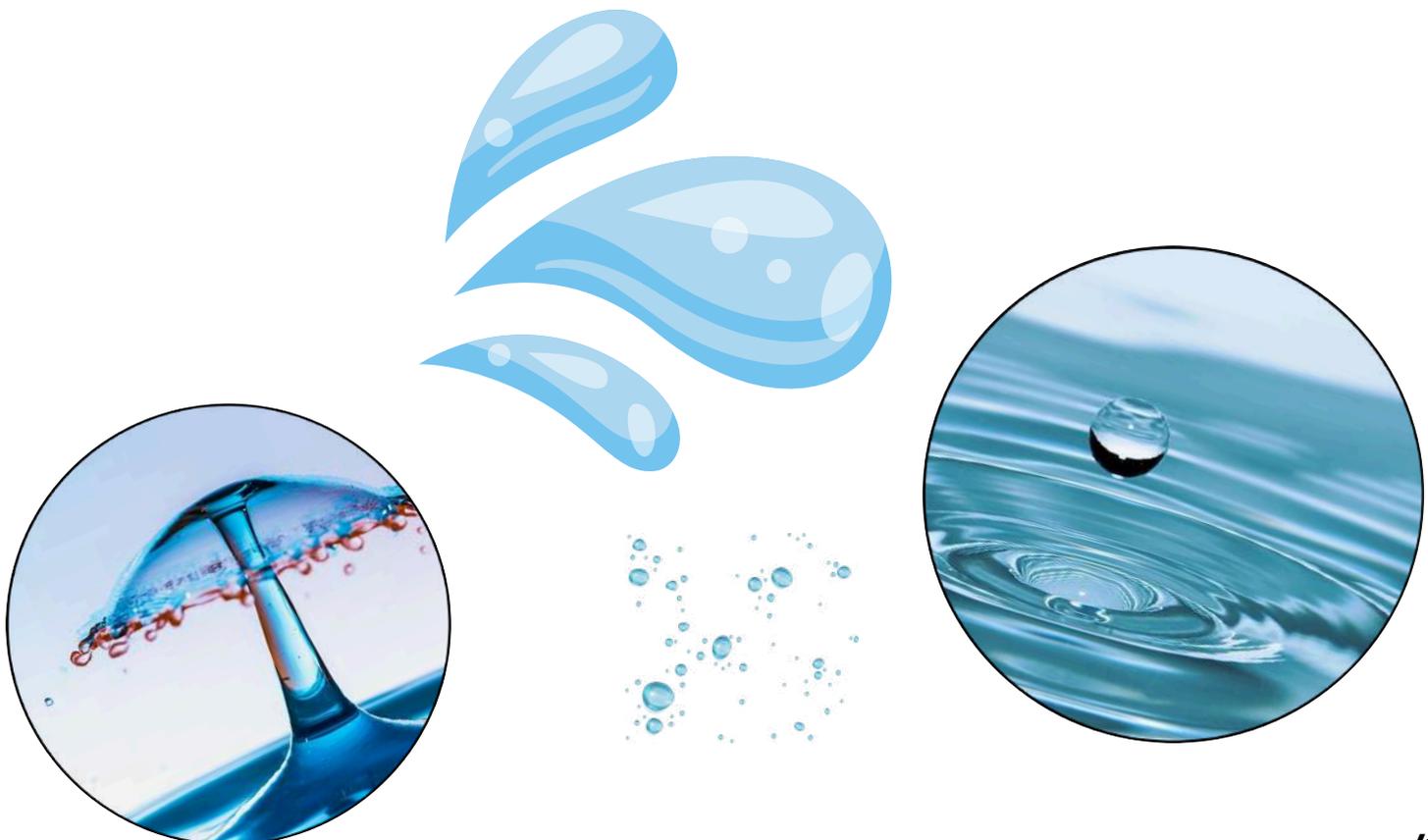
Privilégiez les douches aux bains, car une douche consomme généralement entre 60 et 80 litres d'eau, tandis qu'un bain en utilise entre 150 et 200 litres.

Fermez le robinet pendant que vous vous brossez les dents ou vous rasez. Utiliser un gobelet pour vous rincer la bouche permet également d'économiser de l'eau.

Avant de faire la vaisselle, jetez les restes alimentaires à la poubelle pour éviter de boucher les canalisations. Si votre évier est obstrué, essayez d'abord de le déboucher avec une ventouse ou en dévissant le siphon avant d'utiliser des produits chimiques plus agressifs.

N'utilisez le lave-vaisselle que lorsqu'il est complètement rempli et privilégiez les programmes éco ou les cycles pendant les heures creuses pour économiser l'eau et l'énergie.

Boire l'eau du robinet est plus économique que l'eau en bouteille. Pour améliorer son goût, vous pouvez utiliser une carafe filtrante ou installer un filtre directement sur votre robinet.



# 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

**Pour réduire votre impact environnemental et adopter des pratiques plus durables au quotidien, voici quelques conseils :**

- **Privilégiez les produits réutilisables :**

Remplacez les articles jetables tels que les éponges et les chiffons par des versions lavables. Ces alternatives peuvent être utilisées plusieurs fois, produisent moins de déchets et sont généralement plus économiques.

- **Utilisez des couvercles pour vos plats :**

Couvrez vos récipients lors du réchauffage des aliments pour conserver la chaleur efficacement, réduisant ainsi le besoin d'utiliser le four traditionnel et économisant de l'énergie.

- **Pratiquez le tri sélectif :**

Assurez-vous de trier vos déchets selon les consignes locales pour faciliter le recyclage et réduire la quantité de déchets envoyés en décharge.

- **Privilégiez les produits d'hygiène naturels :**

Optez pour des gels douche, savons, déodorants et dentifrices composés de produits naturels et bio, sans substances chimiques. Ces produits sont non seulement bénéfiques pour votre santé, mais aussi pour l'environnement.

- **Choisissez une lessive concentrée et éco-labellisée :**

Sélectionnez une lessive concentrée, contenant des tensioactifs et, idéalement, certifiée par un écolabel. Ces lessives sont efficaces à basse température, réduisent la consommation d'eau et d'énergie, et sont généralement moins polluantes.

- **Respectez les dosages recommandés :**

Utilisez les quantités minimales de lessive conseillées pour éviter le gaspillage et minimiser l'impact environnemental.

- **Optimisez l'utilisation de votre lave-linge :**

Faites fonctionner votre machine de préférence lorsqu'elle est pleine. Si ce n'est pas possible, utilisez la fonction "éco" ou "demi-charge" pour économiser de l'eau et de l'électricité.

Lorsque cela est possible, séchez votre linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge. Le séchage au soleil est non seulement plus écologique, mais il permet également de désinfecter et de parfumer naturellement le linge.

# A l'extérieur

## MARCHÉ



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),

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

**Vendredi :** Cléder (matin)

**Samedi :** Plouescat (matin)

### 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 à 1 € dans les 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

## Ma navette - Landivisiau :

Transport urbain reliant le centre ville de Landivisiau à la gare ferroviaire de Landivisiau. Du lundi au samedi. Horaires et plans : Élor'n bus et cars, Communauté de Communes et la Mairie. Payant. Tickets et abonnements dans la navette ou chez Élor'n bus et cars, route de Saint-Pol-de-Léon à Landivisiau (02 98 68 40 00. <https://elorn-busetcars.fr/lignes-regulieres/navette-gare-landivisiau>).

## 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)

Horaires de bus disponibles dans les Offices de Tourisme de notre territoire



# En vacances aussi soyez éco Friendly !

## La pêche en lac et en rivière



Retrouvez toutes les informations pratiques de pêche en lac et rivière :

**la Maison de la Rivière et de la Biodiversité :**

Tél : 06 89 33 62 84

[www.maison-de-la-riviere.com](http://www.maison-de-la-riviere.com)

**L'AAPPMA de l'Élorn :**

(Association agréée de pêche et de protection des milieux aquatiques)

Tél : 02 98 68 85 08

E.Mail : [aappmaelorn@orange.fr](mailto:aappmaelorn@orange.fr)

## 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.

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

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 KERVEN BP 30122  
29401 LANDIVISIAU CEDEX  
02 98 68 42 41  
www.paysdelandi.com

## MEMO PLANNING TRI

2025

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



POUBELLE COUVERCLE JAUNE

### EMBALLAGES MÉNAGERS & PAPIERS

**TOUS** les emballages ménagers en plastique, carton, métal, les briques alimentaires et le papier (pour lire ou écrire).



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 EMBÔTÉS ET BIEN SÉPARÉS**



POUBELLE

### ORDURES MÉNAGÈRES

Articles d'hygiène, poussières, litières, mégots, vaisselles en plastique, en carton et en bois, nappe en papier, emballages 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  
Re\_fashion



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

# Les Déchèteries

Bodilis, Kervannou : 02 98 68 99 99

Plougourest, Beamen : 02 98 29 59 14

Sizun, Croas Cabellac : 02 98 24 15 92

	ETE		HIVER	
	1er avril - 30 septembre		1er octobre - 31 mars	
	Bodilis	Plougourest/Sizun	Bodilis	Plougourest/Sizun
Lundi	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00
	13h30 - 18h30	14h00 - 18h30	13h30 - 18h00	13h30 - 18h00
Mardi	8h30 - 12h00	x	8h30 - 12h00	x
	13h30 - 18h30	14h00 - 18h30	13h30 - 18h00	13h30 - 18h00
Mercredi	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00	8h30 - 12h00	x
	13h30 - 18h30	14h00 - 18h30	13h30 - 18h00	13h30 - 18h00
Jeudi	8h30 - 12h00	x	8h30 - 12h00	x
	13h30 - 18h30	x	13h30 - 18h00	x
Vendredi	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00
	13h30 - 18h30	14h00 - 18h30	13h30 - 18h00	13h30 - 18h00
Samedi	8h30 - 12h00	9h00 - 12h00	8h30 - 12h00	9h00 - 18h00
	13h30 - 18h30	14h00 - 18h30	13h30 - 18h00	13h30 - 18h00



# Notes

The page features a series of horizontal lines for writing. The lines are spaced evenly down the page. Light blue wavy patterns are scattered across the page, some overlapping the lines and others in the spaces between them. The patterns are soft and organic in shape.

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**



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)



# 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**  
Tél : 02 98 68 33 33 - [info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com](mailto:info-paysdelandivisiau@roscoff-tourisme.com)
- **ÎLE DE BATZ : Le Débarcadère - 29253 ÎLE DE BATZ**  
Tél 02 98 61 75 70 - [info-iledebatz@roscoff-tourisme.com](mailto:info-iledebatz@roscoff-tourisme.com)
- **PLOUESCAT/CLÉDER : 5, rue des Halles - 29430 PLOUESCAT**  
Tél 02 98 69 62 18 - [info-cotesdessaules@roscoff-tourisme.com](mailto:info-cotesdessaules@roscoff-tourisme.com)
- **ROSCOFF : Quai d'Auxerre - 29680 ROSCOFF**  
Tél : 02 98 61 12 13 - [info-roscoff@roscoff-tourisme.com](mailto:info-roscoff@roscoff-tourisme.com)
- **ST-POL-DE-LÉON : Place de l'évêché - 29250 ST-POL-DE-LÉON**  
Tél 02 98 69 05 69 : [info-saintpoldeleon@roscoff-tourisme.com](mailto:info-saintpoldeleon@roscoff-tourisme.com)

Mise à jour : 20/02/2025

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

