



VOS
COURSES

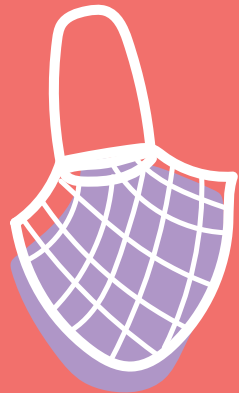
JETER -
TRIER +
ON S'Y MET !

ZÉRO EMBALLAGE

GUILLESTROIS • VARS • RISOUL

Guillestrois-Queyras
Communauté de communes





LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Si comme moi, vous en avez assez de voir votre poubelle déborder d'emballages, découvrez les commerçants qui s'engagent vers la réduction des déchets : ils invitent l'ensemble de leurs clients à apporter leurs propres emballages réutilisables ! Dans ce livret, vous trouverez une liste des aliments en vrac disponibles sur le territoire ainsi que les coordonnées des commerçants, producteurs ou artisans locaux qui acceptent l'usage de vos contenants pour emballer vos commandes.

Équipez-vous de boîtes, bocaux et sacs réutilisables et tentez l'aventure !

Restons curieux et osons tester de nouveaux gestes pour continuer à préserver la biodiversité et le cadre de vie agréable que procurent nos vallées et montagnes.

Gardons en tête que.... le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit.

Si vous êtes un commerçant qui propose un tel service et que vous n'êtes pas encore recensé ici, contactez l'équipe du SMITOMGA.

Anne CHOUVET

Création : SMITOMGA • Graphisme & illustrations : Régis Ferré
Imprimé en 2022 sur papier naturel recyclable PEFC



Toutes vos questions au
04 92 45 59 92
smitomga.com



SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------|------------|
| LISTE DES COURSES | page 4-5 |
| MODE D'EMPLOI | page 6-7 |
| GUILLESTRE | page 10-11 |
| et ses environs | page 12 |
| Arvieux | page 12-13 |
| Eyglies | page 13-14 |
| Guillestre | page 14 |
| Mont-Dauphin | page 14-15 |
| Risoul Village | page 15-16 |
| Réotier | page 16 |
| Vars Saint-Marcellin | page 16 |
| Saint-André d'Embrun | page 16 |
| Saint-Clément-sur-Durance | page 16 |
| Saint-Crépin | page 16 |
| ÉPICERIE | page 19 |
| BOULANGERIE - PÂTISSERIE | page 19 |
| BOUCHERIE - CHARCUTERIE | page 19 |
| FROMAGERIE - PRODUITS LAITIERS | page 20 |
| CONFISERIE | page 20 |
| ÉPICERIE | page 22 |
| BOUCHERIE - CHARCUTERIE | page 22 |
| BOULANGERIE - PÂTISSERIE | page 22 |
| TRAITEUR - SNACK | page 23 |
| BEAUTÉ | page 23 |

RISOL STATION

VARS STATION LES CLAU SAINTE-MARIE

LISTE DES COURSES

Les commerçants référencés ci-dessous vous proposent de consommer sans emballage en achetant certains de leurs produits en VRAC

Epicierie salée

● Guillestre ● Risoul Station ● Vars Station

| | |
|---|---|
| Pain, viennoiserie, pâtisserie | Proxi • Bio des Cimes • La Pause Paysanne • O fil du Bio • Boulangerie Artisanale • La Guillestre • Le Pain d'Épice • Les Cols des Pains • La Galette Vauban • Perlimpinains • L'Alpe Gourmande • Chez Pépé Victor • Le Fournil de Risoul • Epicierie de la Ferme de Chagne • Sherpa • La Véronnaise • Les Paimblotins • Le Pain d'Épices |
| Biscuits apéro | Bio des Cimes • O fil du Bio • Les Cols des Pains • Perlimpinains • La Véronnaise • Les Paimblotins |
| Olives | Le Potager de Vauban • Bio des Cimes • O fil du Bio • Au Petit Marché des Saveurs |
| Légumineuses, riz, pâtes et céréales | Carrefour Market • Intermarché • Bio des Cimes • O fil du Bio • Le Potager de Vauban • Sherpa Vars |
| Farine / Epices | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O fil du Bio |
| Vinaigres | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • COSMOS |

Boucherie / Charcuterie

| | |
|-------------------------|---|
| Boucherie | Carrefour Market • Intermarché • Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • Sylvain Feuillassier • Epicierie de la Ferme de Chagne • Sherpa Vars • Boucherie du Centre |
| Charcuterie | • Carrefour Market • Intermarché • le potager de Vauban • Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • La Ferme du Bon Pommier • Sylvain Feuillassier • Epicierie de la Ferme de Chagne • Sherpa • Au Petit Marché des Saveurs • Boucherie du Centre |
| Viande de chèvre | Chèvrerie du Moulin |

Poissons et crustacés

Intermarché • Sherpa Vars

Oeufs

Les Délices du Berger • un écrin de gourmandises • Vrac'Adabra • le potager de Vauban • La Pause Paysanne • O fil du Bio • Ferme du Coin • Ferme de Civadille • Boucherie des 5 vallées • Le Pain d'Épice • La remise de Sophie • Le Pain d'Épices

Crèmerie

| | |
|---------------------------------------|--|
| Fromage divers | Les Délices du Berger • Carrefour Market • La remise de Sophie • Intermarché • le potager de Vauban • La Pause Paysanne • Boucherie des 5 vallées • La Fromagerie de la Durance • Ferme de Chagne • L'Alpe Gourmande • Chez Pépé Victor • Sherpa • Au Petit Marché des Saveurs |
| Fromage de chèvre | O fil du Bio • Chèvrerie de la Font Sancte • Chèvrerie du Moulin • Le Pain d'Épices |
| Fromage blanc / Faisselle | Chèvrerie de la Font Sancte • Chèvrerie du Moulin |
| Brousse | Chèvrerie de la Font Sancte |
| Fromage de vache | La Ferme du Bon Pommier |
| Fromage blanc | Les Délices du Berger • Sherpa Vars |
| Lait | Fromagerie de la Durance • Ferme de Chagne • Epicierie de la Ferme de Chagne |
| Beurre / Crème | Ferme de Chagne • Epicierie de la Ferme de Chagne |
| Végétaux (faux-mages et laits) | Vita Sana |

Fruits & légumes

| | |
|---|--|
| Fruits secs / oléagineux | Carrefour Market • La Remise de Sophie • Vrac'Adabra • Intermarché • Le Potager de Vauban • Bio des Cimes • O fil du Bio • Le Potager de Vauban • Spar |
| Fruits et légumes divers et variés | Carrefour Market • La remise de Sophie • Le Potager de Vauban • Bio des Cimes • La Pause Paysanne • O fil du Bio • La Ferme du Villard • Ferme du Coin • Ferme de Civadille • Les Jardins de Rosette • La Ferme du Bon Pommier • Spar La Forêt Blanche • Spar Les Mélézes • Sherpa |
| Pommes de terre (uniquement) | Un Écrin de gourmandises • Epicierie de la Ferme de Chagne |
| Pommes variées (uniquement) | André Bonnafoux |

Epicierie sucrée

| | |
|----------------------------------|---|
| Confiture | Les Délices du Berger • Les Cols des Pains • L'Alpe Gourmande • Sherpa • La Véronnaise |
| Crème de marron | Les Délices du Berger |
| Miel | Vrac'Adabra • Le Rucher de l'Alpe • La Véronnaise |
| Pâte à tartiner | Vrac'Adabra • Bio des Cimes |
| Chocolat | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O Fil du Bio • L'Alpe Gourmande • Tout en Douceur |
| Sucre | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O Fil du Bio |
| Céréales (petit déjeuner) | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O Fil du Bio • Spar • Sherpa |
| Biscuits divers | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O Fil du Bio • Boulangerie Artisanale • La Guillestre • Le Pain d'Épice • Les Cols des Pains • La Galette Vauban • Perlimpinains • Vita Sana • L'Alpe Gourmande • Chez Pépé Victor • Le Pain des Pistes • Le Fournil de Risoul • La Véronnaise • Les Paimblotins • Le Pain d'Épices |
| Bonbon | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O Fil du Bio • Tout en Douceur • Au Petit Marché des Saveurs |

Traiteurs et plats à emporter

| | |
|-----------------------------------|---|
| Plats traditionnels | Intermarché • Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • La remise de Sophie • Chez Pépé Victor • Sylvain Feuillassier • Boucherie du Centre • Rôtisserie Ski Soleil |
| Plats asiatiques | Yummy Sushi • Cuisine de Maï |
| Salades | Intermarché • Bio des Cimes • Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • Boulangerie Artisanale • Le Fournil de Risoul • Sylvain Feuillassier • Boucherie du Centre • Le Pain d'Épices |
| Rôtisserie / Jambonnette | Rôtisserie Ski Soleil |
| Snack / Repas sur le pouce | Proxi • Bio des Cimes • La Pause Paysanne • Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • Boulangerie Artisanale • La Guillestre • Le Pain d'Épice • La Galette Vauban • Le Pain des Pistes • Le Fournil de Risoul • Boucherie du Centre • La Véronnaise • Les Paimblotins • Le Pain d'Épices |
| Tourtons | Boucherie des 5 vallées • Boucherie Cerutti • Sylvain Feuillassier • Boucherie du Centre |

Boissons

| | |
|---|---|
| Thé / Tisane | La Remise de Sophie • Vrac'Adabra • La remise de Sophie • L'Echo des Mots |
| Café | Vrac'Adabra • Bio des Cimes |
| Jus de pommes & co. | Les Pommes Trotteuses |
| Jus d'orange | Sherpa Vars |
| Limonade, Perrier, Coca-cola, Orangina | Coopérative agricole Albert |
| Génépi | Chez Pépé Victor |
| Boissons chaudes à emporter | Chez Pépé Victor • La Véronnaise • Les Paimblotins |

Hygiène et beauté

| | |
|--|--|
| Savon de Marseille | Puggioni Ambiance et Design • COSMOS • O fil du Bio |
| Savon/shampooing/dentifrice solides | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O fil du Bio • L'Écrin Durance |
| Savon / Shampooing solides | Bio des Cimes • Savonnerie d'Emilie |
| Huile / Crème | Savonnerie d'Emilie |
| Bicarbonate / Vinaigre blanc | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • COSMOS • O fil du Bio |
| Lessive | Vrac'Adabra • Bio des Cimes • O fil du Bio • Bricopro |
| Liquide vaisselle | O fil du Bio • Bricopro |
| Cristaux de soude / Acide citrique | Vrac'Adabra • O fil du Bio |
| Savon main / Savon noir / détergent / vitre-miroir / détartrant / multi-usage | Bricopro |
| Argile blanche | COSMOS |

Articles pour acheter en vrac

| | |
|---|--|
| Sac à vrac, emballages divers en tissu | Mélilange • O Fil du Bio • Bio des Cimes • Karot'design and Co • Vrac'Adabra |
| Boîtes et bocaux | Les supermarchés • Bio des Cimes • Bricopro |



Osez demander aux autres commerçants qui n'y auraient pas pensé !

MODE D'EMPLOI

pour acheter en vrac

Analyser sa consommation habituelle et commencer doucement !

Est-ce que des aliments consommés régulièrement peuvent être achetés en vrac ?

Commençons avec quelques produits simples notamment les aliments secs (pâtes, riz, légumineuses, céréales, ...).

Trouver vos aliments en vrac et leurs lieux de vente

Méthode 1 : grâce à la partie « liste de courses » de ce livret, trouvez l'aliment souhaité et repérez tous les lieux de vente où cet article est disponible en vrac. Reportez-vous ensuite sur l'annuaire pour obtenir les coordonnées de la structure.

Méthode 2 : découvrez quels sont vos magasins habituels qui vous invitent à apporter vos propres contenants !

S'équiper de divers contenants

Avant de se rendre dans le lieu de vente sélectionné, il faut trouver de quoi s'équiper !

Voici les conseils de l'équipe du SMITOMGA :

- Un cabas ou un panier solide et durable,
 - Des sacs en papier (kraft) de courses précédentes,
- Et/ou
- Des sacs à vrac, sacs en coton réutilisables achetés ou fabriqués soi-même :
 - De toutes les tailles pour corrélérer au volume de différents aliments,
 - Lavables en machine pour assurer le réemploi,
 - Et/ou des sacs filets notamment pour les fruits et légumes,
 - Des boîtes hermétiques, de préférence en verre, pour la viande et le fromage,



- Des pots ou bocaux réemployés pour les produits en détail (confiture, olives, café, épices...) et les poudres (farines, cacao...),
- Une boîte à œufs d'un précédent achat,
- Des bidons réemployés pour les produits ménagers liquides,
- Un sac à pain.

ASTUCE

Toujours prévoir un petit kit dans le sac utilisé quotidiennement (quelques sacs à vrac) et en voiture (bocaux, boîtes et sacs à vrac) pour assurer le zéro emballage lors des achats imprévus !

Acheter - Une fois au magasin

• Pour les aliments en libre-service :

- Si usage de sacs à vrac (dont le poids est négligeable)
 - Remplissez vos sacs de la quantité souhaitée
 - Allez en caisse et le tour est joué !

• Si usage de bocaux :

- Peser vos contenants vides en entrée de magasin :
 - En demandant aux salariés du magasin
 - En utilisant une balance mise en libre-service
- Inscrire sur votre contenant son poids
- Remplir vos contenants et aller en caisse !

• Pour les produits à la coupe :

Il est parfois intimidant de demander à son boucher ou fromager de remplir sa boîte plutôt que de le laisser emballer votre commande dans du papier, plastique ou barquette. Les structures référencées ici ont souhaité figurer sur cet annuaire, elles sont sensibilisées et accepteront volontiers vos boîtes.

ASTUCE

Osez lui demander AVANT de passer commande !

Pour chaque structure, vous trouverez un pense-bête des contenants à apporter :



Certains contenants sont prêtés au consommateur en échange d'une petite somme supplémentaire. Lorsqu'il rend son contenant vide, le client récupère cette somme. C'est le principe de la consigne.



Le commerçant invite ses clients à lui rapporter certains de ses contenants vides pour qu'il puisse les utiliser de nouveau dans son processus de fabrication.

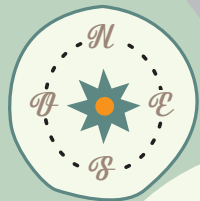


Conserver vos produits

Une fois à la maison, vous pouvez transvaser les aliments des sacs à vrac dans des bocaux réemployés. Si ces bocaux sont hermétiques, ils empêcheront le développement de mites alimentaires. On est gagnant !

Guillestre

... et ses environs



- Épicerie
- Boulangerie
- Boucherie charcuterie
- Traiteur
- Fromagerie Produits laitiers
- Droguerie
- Association
- Librairie salon de thé
- Artisan Bricolage
- Office de tourisme
- La Poste (annexe)
- Mairie

- Maraîcher
- Fromagerie Produits laitiers
- Coopérative agricole
- Pommes & jus de fruits
- Artisan Bricolage
- Produits nature



ÉPICERIE

| 1 LES DÉLICIES DU BERGER | 2 UN ÉCRIN DE GOURMANDISES | 3 CARREFOUR MARKET |
|---|---|---|
| | | |
| Place Albert Guillestre | Place du Colonel Bonnet Guillestre | Route du Queyras Guillestre |
| 04 92 45 34 61 vialjean-phi@yahoo.fr | 06 95 03 96 90 unecrindegourmandises@gmail.com | 04 92 45 19 39 guillestre@franchise.cmarket.fr |
| Confiture, crème de marron, fromages divers, fromage blanc, œufs, charcuterie | Œufs, pommes de terre | Viandes et charcuterie, fruits et légumes, fruits secs, fromages divers, multiples produits en vrac |
| | | |



ÉPICERIE

| 4 LA REMISE DE SOPHIE | 5 VRAC'ADABRA | 6 PROXI |
|--|---|--|
| | | |
| Risoul - La Rua | Itinérant | Saint-Crépin |
| 04 92 46 09 34 laremisedesophie@gmail.com | 07 85 39 82 57 vracadabra.net | 04 92 55 20 06 proxi.saintcrepin05@gmail.com |
| Epicerie sucrée/salée, épicerie salée, fromages divers, œufs, fruits et légumes, fruits secs, thé, tisanes | Epicerie sucrée / salée, œufs, fruits secs, café, thé, tisanes, hygiène et beauté, multiples articles, vente d'emballages réutilisables | Pain, viennoiseries, pizza, fougasses (vacances scolaires), bières |
| | | |



ÉPICERIE

| 7 INTERMARCHÉ | 8 LE POTAGER DE VAUBAN | 9 BIO DES CIMES |
|---|---|--|
| | | |
| ZA Le Villard Guillestre | ZA Le Villard Guillestre | 156 rue du Guil - ZA Le Villard Guillestre |
| 04 92 45 11 22 interguillestre@orange.fr | 06 24 21 22 12 antoine.graziano0525@orange.fr | 04 92 53 66 46 biodescimes.com |
| Viandes et charcuterie, poissons et crustacés, fromages divers, fruits secs, plats traditionnels, salades, riz, pâtes, légumineuses, céréales | Olives, fromages divers, œufs, fruits et légumes, fruits secs, champignons, charcuterie | Epicerie sucrée / salée, bonbons, chocolat, fromages divers, œufs, fruits et légumes, fruits secs, champignons, hygiène et beauté, café, thé, tisane, vente d'emballages réutilisables |
| | | |



ÉPICERIE

| 10 LA PAUSE PAYSANNE | 11 O FIL DU BIO | 12 L'ALPE GOURMANDE |
|--|---|---|
| | | |
| Saint-Clément-sur-Durance | Place du Portail Guillestre | 36 route de la Gare Guillestre |
| 04 92 51 61 64 | 04 92 24 97 24 o-fildubio.com | 04 92 45 35 09 produits-regionaux-guillestre.fr |
| Pain, viennoiseries, fromages divers, œufs, fruits et légumes, salé à emporter | Epicerie sucrée/salée, épicerie salée, bonbons, chocolat, fromage de chèvre, œufs, fruits et légumes, fruits secs, champignons, hygiène et beauté, vente d'emballages réutilisables | Pain, confiture, biscuits divers, chocolat, fromages divers |
| | | |



MARAÎCHER

| 1 FERME DU VILLARD | 2 FERME DU COIN | 3 LES JARDINS DE ROSETTE |
|---|--------------------------------------|--|
| | | |
| Route des campings - Le Villard Guillestre | Le Coin Eyglies | Route des Campings Guillestre |
| 06 84 06 58 17 essaim@mail.fr | 06 63 14 56 34 micjamal@gmail.com | 06 33 46 66 87 lesjardinsderosette@ecomail.fr |
| Fruits et légumes | Œufs, fruits et légumes variés | Légumes variés |
| | | |



BOUCHERIE CHARCUTERIE

| 3 PRODUCTEURS LOCAUX LA FERME DU BON POMMIER |
|--|
| |
| Bon Pommier, les Traverses Saint-Clément sur Durance |
| 06 70 02 34 81 georges.devars@orange.fr |
| Fromage de vache, charcuterie diverse, fruits et légumes (été) |
| |



BOULANGERIE

| 1 BOULANGERIE ARTISANALE | 2 LA GUILLESTRINE |
|--|--|
| | |
| Route du Queyras Guillestre | 16 rue Maurice Petsche Guillestre |
| 04 92 24 97 05 dhedin-chantal@orange.fr | 04 92 45 15 74 delphinegarnierlamberty@gmail.com |
| Pain, biscuits, viennoiseries, sandwich, pizza, salé et salades à emporter | Pain, pâtisseries, viennoiseries, sandwich, salé à emporter |
| | |

Connaissez-vous les AMAP ?
Une Association pour le Maintien
de l'Agriculture Paysanne est un
partenariat entre un groupe de
consommateurs et un agriculteur.
Un bon moyen de réduire les
emballages tout en consommant
de bons produits locaux !







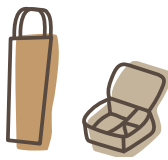


BOUCHERIE - CHARCUTERIE

| 1 BOUCHERIE DES 5 VALLÉES | 2 BOUCHERIE CERUTTI |
|--|---|
| | |
| 37 rue Maurice Petsche Guillestre | 26 rue Maurice Petsche Guillestre |
| 04 92 65 33 74 romuald.ordisso@sfr.fr | 06 25 55 37 25 sebastien.cerutti0906@gmail.com |
| Tous types de viandes, charcuterie, fromages, œufs, plats traditionnels / végétarien, salades, salé à emporter | Tous types de viandes, charcuterie, plats traditionnels, salades, salé à emporter |
| | |






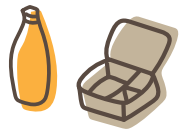



BOULANGERIE


| 3 LE PAIN D'ÉPICE | 4 LES COLS DES PAINS | 5 LA GALETTE DE VAUBAN |
|---|---|--|
| | | |
| 24 rue Maurice Petsche Guillestre | Ferme Vauban Eyglies | Rue Catinat Eyglies |
| 04 92 45 00 51 leserredejoanne@wanadoo.fr | 06 77 09 32 00 lescolsdespains.com | 04 92 45 30 35 jean-claude.feuillassier@orange.fr |
| Pain, biscuits, pâtisserie, viennoiseries, œufs, sandwich, pizza, salé à emporter | Pain, biscuits apéro, viennoiserie, confitures, biscuits | Pain, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, salé à emporter |
| | | |


| BOULANGERIE | | TRAITEUR |
|---|--|--|
| 6 PERLIMPAINAINS | 7 LA HUCHE À PAIN | 1 YUMMY SUSHI |
|  |  |   |
| Itinérant sur Saint-Clément-sur-Durance | Quartier de la Gare Eyglies | Place du Colonel Bonnet Guillestre |
| 06 26 80 85 53 perlimpainains@riseup.net | 06 12 23 20 98 boulangerie.delille@gmail.com | 06 95 03 96 90 yummysushi05@gmail.com |
| Pain, biscuits apéro, biscuits, brioches | Pain, biscuits, pâtisserie, viennoiseries, sandwich, pizza, salé et salades à emporter | Plats japonais à emporter, <i>prévenir lors de la commande</i> |
|  |  |  |








| PRODUITS LAITIERS | | |
|---|---|---|
| 2 LA FERME DE CHAGNE | 3 LA CHÈVRERIE DE LA FONT-SANCTE | 4 CHÈVRERIE DU MOULIN |
|  |   |  |
| Risoul | Saint-Marcellin Vars | Les Moulins Arvieux |
| 06 30 62 64 08 0630626408@orange.fr | 06 35 50 24 29 gaecfontsancte@gmail.com | 06 27 42 02 88 andresclaire@gmail.com |
| Fromages, lait, beurre, crème, épicerie | Fromages, fromage blanc, faisselle, brousse | Fromages, fromage blanc, faisselle, viande |
|  |  |  |










| TRAITEUR | | PROD. LAITIERS |
|---|--|---|
| 2 CUISINE DE MAÏ | 3 VITA SANA | 1 FROMAGERIE DE LA DURANCE |
|  |   |  |
| Itinérant | Itinérant | ZA du Villard Guillestre |
| 04 92 56 08 15 | 06 50 08 85 59 | 06 92 45 06 93 fromageriedeladurance.fr |
| Plats vietnamiens à emporter | Biscuits, pâtisserie, barres énergétiques, laits végétaux, faux-mages | Fromages divers, lait |
|  |  |  |

| PRODUITS LAITIERS | | DROGUERIE |
|---|---|---|
| 5 FERME DES 4 VENTS | 6 FROMAGERIE D'EYGLIERS | 1 LA SAVONNERIE D'ÉMILIE |
|  |  |   |
| Plateau du Simoust Guillestre | Route de la Gare, bât. Confluence Eyglies | 29 rue Maurice Petsche Guillestre |
| 06 13 59 18 61 andresclaire@gmail.com | fromagerie.eyglies@gmail.com | 06 61 27 23 73 lasavonneriedemilie.fr |
| Lait (pendant les heures de traite !) | Fromages divers et lait entier pasteurisé | Savon et shampoing solide, huile corporelle, crème |
|  |  |  |

|  DROGUERIE |  BRICOLAGE - ARTISAN | |
|---|---|---|
| 2 PUGGIONI AMBIANCE & DESIGN | 1 BRICOPRO | 2 MELILANGE |
|  |  |  |
| Place du Portail Guillestre | ZA du villard Guillestre | 2 Place Marquis de Larray Mont-Dauphin |
| 04 92 58 59 18 jdpuggioni@orange.fr | 04 92 45 04 74 gemapbricopro@gmail.com | 06 79 65 78 79 www.melilange.com |
| Savon de Marseille | Multiples produits d'entretien, vente d'emballages réutilisables | Sacs à vrac, sacs à pain, emballages en cire d'abeille, sacs à sandwich, fabrication d'emballages réutilisables |
|  |  |  |

|  ARTISAN |  POMMES & JUS DE FRUITS | |
|---|--|---|
| 3 KAROT'DESIGN AND CO | 1 ANDRÉ BONNAFOUX | 2 LES POMMES TROTTEUSES |
|  |   |   |
| 17 rue Maurice Petsche Guillestre | Les Isclasses Risoul | Le Villaret Risoul |
| 06 67 93 42 37 Facebook : Karot'design and co | 06 20 85 27 90 bokimo@orange.fr | 06 15 87 77 99 lespommestrotteuses@gmail.com |
| Sac à vrac, emballage sandwich, emballage en cire d'abeille, dépôt de pain, fabrication d'emballages réutilisables | Multiples variétés de pommes | Jus de fruits pomme, poire, coing |
| |  |  |

|  LIBRAIRIE SALON DE THÉ |  ASSOCIATION |  COOPÉRATIVE |
|--|---|---|
| 1 L'ÉCHO DES MOTS | 1 COSMOS | 1 COOPÉRATIVE AGRICOLE ALBERT |
|  |   |   |
| Place Albert Guillestre | Place Albert Guillestre | 411 rue du Guil, ZA Le Villard Guillestre |
| 04 92 52 72 48 librairielechodesmots@gmail.com | 06 85 99 03 51 cosmos05600@gmail.com | 04 92 45 09 24 albertfreres05@gmail.com |
| Thé, tisanes | Huile d'olive et vinaigres, vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate, argile blanc | Limonade, Perrier, Coca Cola, Orangina |
|  |  |  |

|  PRODUITS NATURE | | |
|--|--|--|
| 1 LE RUCHER DU RIFBEL | 2 NATURE MA COMPAGNE | 3 LE RUCHER DE L'ALPE |
|  |   |   |
| Guillestre | La Rua Risoul | 36 route de la Gare Guillestre |
| 06 70 07 82 68 lerucherdurifbel@gmail.com | 06 21 34 33 65 naturemacompagne.com | 04 92 45 35 09 produits-regionaux-guillestre.fr |
| Miel, produits de la ruche sur rendez-vous | Huile corporelle, crèmes, huiles essentielles florales, vinaigres de plantes, gemmothérapie, hydrolats | Miel |
|  |  |  |

Risoul Station



Station de Risoul
La Forêt Blanche

- Épicerie
- Boulangerie
- Boucherie charcuterie
- Fromagerie Produits laitiers
- Coniserie
- Office de tourisme
- La Poste (annexe)
- Parking



ÉPICERIE

| 1 SPAR LA FORÊT BLANCHE | 2 CHEZ PÉPÉ VICTOR | 3 SPAR LES MÉLÈZES |
|---|--|------------------------------------|
| été hiver | été hiver | TOUJOURS OUVERT |
| Rue de la Forêt Blanche Immeuble Les Campanules | Rue de la Forêt Blanche Immeuble Le Valbel | Immeuble Les Mélèzes Escalier D |
| marc.pepin@live.fr | 04 92 56 27 65 • stilou05@orange.fr chezpepevictor.fr | 04 92 50 73 38 magasins.spar.fr |
| Céréales (petit déjeuner) fruits et légumes, fruits secs et fruits à coque/oléagineux | Pain, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, fromages, généri en libre service + boissons chaudes, plats traditionnels et à emporter, vente d'emballages réutilisables | Fruits et légumes |
| | | |



BOULANGERIE - PÂTISSERIE



BOUCHERIE

| 1 LE PAIN DES PISTES | 2 LE FOURNIL DE RISOUL | 1 SYLVAIN FEUILLASSIER |
|---|---|--|
| été hiver | TOUJOURS OUVERT | été hiver |
| Rue de la Forêt Blanche | Immeuble Chardon | Rue de la Forêt Blanche |
| 06 45 98 70 71 marc.pepin@live.fr | 06 12 23 20 98 boulangerie.delille@gmail.com | 04 92 46 15 52 |
| Pain, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, boissons chaudes à emporter, sandwich, pizza, quiches | Pain, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, sandwich, pizza, quiches, salades | Boucherie/Charcuterie, plats à emporter, tourtons |
| | | |

| PROD. LAITIERS | CONFISERIE |
|---|---|
| 1 LA FERME DE CHAGNE et épicerie | 1 TOUT EN DOUCEUR |
|   |  |
| 2 rue de la Forêt Blanche | Rue de la Forêt Blanche |
| 06 60 60 87 59 la-ferme-de-chagne.fr | 06 03 45 60 88 andresclaire@gmail.com |
| Pain, fromages, lait, beurre, œufs, boucherie charcuterie, pommes de terre, tomates | Chocolat, bonbons communs et artisanaux |
|    |  |

Quelle chance !
Nous avons dans notre
région, de nombreux
marchés locaux.
Parfait pour utiliser nos
propres emballages
réutilisables !





RECETTE

Les Recettes de **COSMOS**

Faire Maison pour moins de déchets !

La lessive

- Râpez 100g de savon de Marseille,
- Ajoutez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau,
- Faites bouillir,
- Éteignez le feu une fois le savon fondu,
- Incorporez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
- 1h après, ajoutez 1 litre d'eau supplémentaire,
- Mettez quelques gouttes d'huiles essentielles parfumées (une qui résistera à la température de votre machine),
- Versez la préparation dans un grand bidon et secouez-le énergiquement avant chaque utilisation.







Le « vrai » savon de Marseille, authentique et naturel est de couleur verte, sans huile de palme (palmate) et avec moins de 10 ingrédients !

Vars Station

Vars Sainte-Marie
Guillestre

3




Col de Vars
Vallée de l'Ubaye

| ÉPICERIE | | BOUCHERIE |
|--|--|---|
| 1 SHERPA | 2 AU PETIT MARCHÉ DES SAVEURS | 1 BOUCHERIE DU CENTRE |
|  hiver |  hiver |  OUVERT |
| Résidence Ski soleil Les Claux | Résidence Ski soleil Les Claux | Centre commercial Seignon |
| 09 88 37 57 77 sherpa.net/magasins/vars-centre | 06 18 28 74 75 | 04 92 46 50 56 sebastien.cerutti0906@gmail.com |
| Pain, légumineuses, céréales, confitures, viennoiserie, fromages divers, fromage blanc, boucherie, charcuterie, saumon, fruits et légumes, jus d'orange | Olives, pâtes crozets, charcuterie, fromages divers, bonbons | Boucherie, charcuterie, plats traditionnels, salé à emporter, salades et tourtons |
|  |  |  |

| TRAITEUR | BEAUTÉ |
|--|---|
| 1 RÔTISSERIE SKI SOLEIL | 1 L'ÉCRIN DURANCE |
|  hiver |  OUVERT |
| Batiment Ski Soleil Les Claux | Immeuble Ski Soleil Les Claux |
| 07 82 26 76 62 | 06 07 34 86 16 bonnardella@hotmail.fr |
| Plats traditionnels, rôtisserie, jambonnette | Savon, autres articles |
|  |  |

Acheter en vrac,
c'est prendre ce dont
on a besoin, ni plus,
ni moins !



| BOULANGERIE - PÂTISSERIE | | |
|---|---|--|
| 1 LA VÉRONNAISE | 2 LES PAIMBLOTINS | 3 LE PAIN D'ÉPICE |
|  été |  OUVERT |  été |
|  hiver | |  hiver |
| Cours Fontanarosa Les Claux | Point Show | Rue principale Sainte-Marie |
| 06 43 84 49 19 lclaveronnaise@orange.fr | 06 22 30 43 95 jeromebeaulieu@rocketmail.com | 04 92 57 10 50 |
| Pain, biscuits apéro, confitures, miel, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, salé à emporter | Pain, biscuits apéro, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, salé à emporter | Pain, pâtisserie, viennoiserie, biscuits, salé à emporter |
| boissons chaudes à emporter | boissons chaudes à emporter | salades, fromage de chèvre, œufs |
|  |  |  |



Les Recettes de COSMOS

faites maison pour moins de déchets !

Pierre d'Argile (pour 68cl)

INGRÉDIENTS : 120g d'argile / 60g de savon de Marseille rapé / 60g de bicarbonate / 16cl d'eau

- Mettez les copeaux et l'eau dans un bain marie (récipient non métallique) jusqu'à dissolution des copeaux,
- Versez l'argile et le bicarbonate dans un saladier et mélangez avec une cuillère en bois,
- Incorporez le savon fondu à la préparation et mélangez pour obtenir une pâte lisse,
- Stockez sans couvercle dans un endroit sec pendant une semaine.

Vous avez obtenu un produit multiusage détartrant et dégraissant qui remplacera le célèbre « CIF ça brille ».

De nombreux commerces s'engagent vers la réduction des déchets du territoire.

L'une de leurs actions est de limiter les emballages jetables toujours en forte croissance.

Comment ? En invitant leurs clients à apporter leurs contenants réutilisables pour emballer les articles alimentaires qui ne sont pas pré-emballés, vendus en vrac ou à la coupe.

Certains proposent même de récupérer les pots ou bouteilles de verre pour les réemployer.

Osons apporter nos boîtes, sacs à vrac et autres contenants ! De récupération ou fait main, c'est encore mieux !



Pour réduire encore plus les déchets, pensez à réparer plutôt que jeter : découvrez les structures du territoire qui proposent un service de réparation.

Une cafetière en panne ? Un trou dans un pull ? Une chaussure décousue ? un ordi qui bug ? Ces commerçants ont hâte de remettre en état vos objets et leur donner une seconde vie.

Découvrez-les sur : **smitomga.com** et contactez-les !

Un doute sur les gestes de tri ? Un projet de réduction des déchets ? Une envie d'alternatives ? Contactez le SMITOMGA au 04 92 45 59 92