

LE P'TIT SUISSE NORMAND

GUIDE ÉCORESPONSABLE DES INITIATIVES LOCALES
POUR LA TRANSITION ET LA PROTECTION DE NOTRE PLANÈTE





Édito

Bienvenue dans les pages du "P'tit Suisse Normand" !

Depuis des années, de plus en plus de citoyens se mobilisent pour la cause environnementale et climatique, pour la santé et le respect du vivant. Prise de conscience des enjeux écologiques, du devenir de la planète et de ses habitants, les raisons de s'inquiéter se font jour dans les médias et dans les esprits. Heureusement, les moyens d'y remédier et de rester optimistes également ! Il est possible d'agir, et parce qu'il n'est pas toujours aisé de savoir par où commencer, nous avons eu le souhait de vous proposer ce guide local, à hauteur de Suisse Normande et de ses alentours. Dans ses pages, vous découvrirez des initiatives vous permettant, par vos choix, tout près de chez vous, d'agir concrètement. Vous savez ce qu'on dit, "ce sont les petites rivières qui font les grands fleuves".

La Suisse Normande est un territoire d'idées, de bonnes volontés, d'initiatives et de solutions pour consommer autrement et pour soutenir l'économie locale, dans le respect de la nature et du vivant. Et vous le verrez, même sur notre secteur "rural", ces créateurs d'idées et d'actions éco-citoyennes sont nombreux, dans bien des domaines !

Evidemment, ce guide ne se veut pas exhaustif : cette première édition rassemble les structures, commerces, artisans qui sont venus à nous suite au sondage que nous avons lancé en cours d'année, et qui répondent à des valeurs fortes, à une démarche écoresponsable, qualitative et respectueuse de l'environnement



et de l'humain, à un niveau local. Les échanges avec ces acteurs engagés dans le changement nous a motivés plus que jamais à les mettre à l'honneur, mais il y en a bien d'autres, nous en sommes conscients ! Et nous espérons - à vrai dire nous sommes même convaincus - que les découvertes que vous ferez dans les différentes rubriques seront une première étape à la poursuite de cette démarche.

Le P'tit Suisse Normand est un des jolis fruits de notre A.R.B.R.E.S. (Association Réseau Bio Responsable Ecologique et Solidaire) en Suisse Normande, et nous espérons qu'il remplira sa mission : vous faire découvrir les richesses humaines de notre territoire, vous donner l'opportunité de consommer autrement, vous permettre d'agir, à votre niveau. Alors croquez dedans, belle lecture à vous, et surtout ... belles découvertes !

Charlotte MANCEL ARROUËT
présidente de l'A.R.B.R.E.S.

Sommaire



À table

p.4 à 11



Dans mon panier

p.12 à 37



À votre service

p.38 à 47

p.48 à 57

Soin et Bien-Être



p.58 à 65

Habitat



p.66 à 75

Partageons et Échangeons



p.76 à 81

Pour aller plus loin





p.6

Au Vert Festin

p.7

La Bouchée Bio

p.8

La Cabane Gourmande

p.9

Le Caillou

p.10

Cuisine de Curiosités



À TABLE



La gastronomie est l'art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur.



Théodore Zeldin





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Gastronomie itinérante

OÙ :

Itinérant

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 52 97 60 18

contact@au-vert-festin.fr



Au Vert Festin

Pour déjeuner le midi ou comme Traiteur pour vos repas entre amis ou grandes occasions, Christophe vous propose une cuisine végétarienne fraîche et divertissante à bord de son food truck.

Alliance inattendue des couleurs et des textures... Laissez-vous surprendre par ses recettes créatives au bon goût des produits bio et locaux !





La Bouch'ée Bio

Son défi : vous mijoter des repas Bio en maîtrisant de A à Z les matières premières et en privilégiant exclusivement les légumes de saison afin de conserver toutes les qualités nutritionnelles et gustatives.

La cuisine de Bérénice est créative et enrichie avec nos beaux légumes en privilégiant les producteurs locaux du Calvados et en favorisant les agricultures biologiques. Son souhait est de mettre la qualité dans ses recettes pour ravir vos papilles.

Elle peut vous proposer plusieurs types de prestations, livraisons de repas chauds ou froids à réchauffer, cocktails déjeunatoires ou dînatrices, buffets froids...



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Traiteur bio en circuit court

OÙ :

Laboratoire à Vieux la Romaine (14930), prestations et livraisons sur la périphérie de Caen et secteur Caen Sud

QUAND :

À contacter

CONTACT :

07 86 57 40 97

bonjour@laboucheebio.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Petite restauration au bord de l'Orne

OÙ :

Rue de la Baignade
14690 Pont d'OUILLY

QUAND :

Été : ouvert tous les jours, de 11h00 à 23h00

Hors saison : du jeudi soir au lundi, privatisation sur demande

CONTACT :

02 31 69 92 56



La Cabane Gourmande

Ici le temps s'arrête, un cadre paradisiaque au bord de l'Orne, prenez le temps d'apprécier les lieux et cet écrin de verdure.

Antoine et son équipe, ajouteront au plaisir des yeux, le régal de vos papilles grâce à leurs produits d'exception bio et locaux. Ils privilégient le tout maison, dans le plus strict respect du produit et du travail engagé par leurs producteurs. Pas de superflu, pas de sublimation, les produits sont d'eux-mêmes extraordinaires.

Echange, partage, et bonne humeur sont au rendez-vous, en respectant au maximum votre budget.





LE CAILLOU

Le Caillou - restaurant et café

Sur la plus vieille montagne d'Europe, le Caillou vous propose deux concepts.

Dans son restaurant, venez découvrir des plats issus d'une cuisine saisonnière et locale, empreints de la touche très personnelle du Chef.

Au Café du Caillou, optez pour une pause en toute sérénité. Pour un goûter gourmand : boissons locales et douceurs de la maison. Le Café du Caillou vous accueille également pour déjeuner ou dîner, au menu : burgers, pizza et délicieuses entrecôtes.

Vue imprenable sur la vallée de la Rouvre, c'est le break à ne pas manquer lors de votre balade en Suisse Normande.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Restaurant à la cuisine raffinée, café pour se poser

OÙ :

La Roche d'Oëtre
61430 Saint Philbert sur Orne

QUAND :

Juillet-Août : tous les jours de
10h30 à 22h00
De Septembre à Juin : de
10h30 à 21h30
Fermé les lundis et mardis
ainsi que tout le mois de
Janvier

CONTACT :

07 84 22 22 28 / 07 67 39 82 82

 @Le Caillou – Restaurant & Café

 lecaillou_restaurant.et.cafe



www.le-caillou.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Traiteur écoresponsable :
cuisine, exploration et création

OÙ :

Atelier Sud de Caen

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 19 70 95 70
julieamselem@me.com



Cuisine de curiosités

Saveurs du monde, cuisine française revisitée, l'univers de Julie est gastronomique et nomade.

Plantes aromatiques, végétaux, épices et couleurs sont ses repères qui guideront la mise en scène unique et originale de vos événements privés et professionnels. Cocktails, petit-déjeuners, mariages, séminaires, repas livrés...

Julie choisit ses matières premières de grande qualité et de saison, issues de producteurs locaux, engagés dans l'agriculture biologique avec qui elle a tissé une relation de confiance. Cuisine de Curiosités utilise des contenants recyclables ou compostables.



www.cuisinedecuriosite.tumblr.com

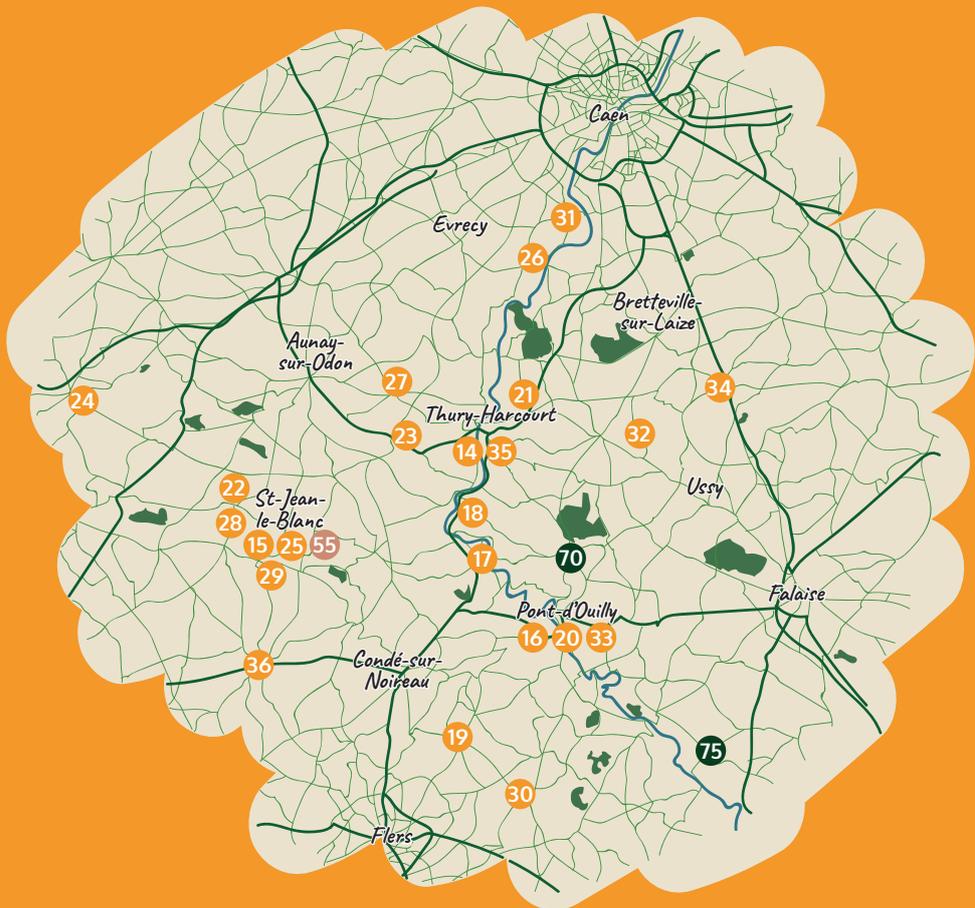


@Cuisine-de-Curiosités



Cuisine de Curiosités





p.14	AMAP Suisse Normande
p.15	Aux Saveurs d'Isa
p.16	Balade du Jardin
p.17	La Bergerie des Ber'Tommes
p.18	Brasserie artisanale bio La Lie
p.19	EARL de la Ribardière
p.20	L'Épicerie du Coing
p.21	La Fabrique de bière Normande
p.22	Ferme de Linoudel
p.23	La Ferme de Monfort
p.24	Ferme de Montamy
p.25	La Ferme des Pâtures
p.26	La Ferme Duval
p.27	GAEC d'Hamars
p.28	GAEC Les Hauts d'Escures
p.29	La Godinette
p.30	Herbe au Vent
p.31	Le Jardin du Bosq
p.32	L'Ormeline
p.33	la Petite Abeille de Normandie
p.34	La Petite Ferme des Béliers
p.35	Le Quai d'Harcourt
p.36	Les Radis de Vassy



Quoi que tu rêves d'entreprendre,
commence-le. L'audace a du
génie, du pouvoir, de la magie.



Goethe

A close-up photograph of a wicker basket filled with a mix of red and green apples. The basket is made of light brown woven material and has a handle. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a wooden fence.

DANS MON
PANIER



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

AMAP (Association Maintien
Agriculture Paysanne)

OÙ :

14 Rue de Caen, Thury
Harcourt
14220 Le Hom

QUAND :

Les mercredis, de 18h00 à
19h30

CONTACT :

06 64 44 76 88 / 06 88 13 04 75
arbres.sn@gmail.com
amapsuissenormande@gmail.
com



AMAP Suisse Normande

L'AMAP Suisse Normande, branche de l'association A.R.B.R.E.S. en Suisse Normande, située à Thury-Harcourt a été créée en 2014.

Elle propose à une centaine d'adhérents environ 300 références de 23 producteurs locaux (moyenne 30km) et en majorité BIO ou en conversion. Les commandes sont trimestrielles et les produits livrés chaque mercredi.

Les produits proposés sont les légumes, fruits, pain, farine, boissons, pâtes et légumes secs, miel, viande, œufs, produits laitiers, tisanes, traiteur végétarien, savons etc.





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Maraîchage en permaculture
avec des techniques
agroécologiques

OÙ :

Reineville, Lassy
14770 Terres de Druance

CONTACT :

06 72 99 04 07
jerfabisa@hotmail.fr



Aux Saveurs d'Isa

Isa cultive en parcelles de 6 m sur 6 m mini et de 6 m par 12 m au max de telle sorte que l'oeil humain puisse détecter si une maladie se présente.

Aucune parcelle n'est en monoculture. L'association de plusieurs cultures favorise la résistance des plantes. Aucun produit de synthèse n'est utilisé.

Elle saisit les opportunités que Dame Nature lui offre pour obtenir le meilleur, comme le paillage avec la tonte d'herbe ou le foin récolté sur son exploitation.

Isa favorise la qualité gustative à la qualité visuelle.



Au détour d'une petite route de campagne fleurie
Une diversité d'animaux vivent en harmonie.
Xylocoques, chats, chiens, équins, cochons et brebis.

Sourire aux lèvres, vous y serez bien accueillis
Allez donc observer les cultures naturelles,
Venez déguster les bons légumes d'Isabelle,
Engrais et pesticides ne sont pas les bienvenus !
Un respect de la nature, est l'une de ses vertus
Retrouver une complicité avec cette Merveille
Savoir écouter le doux chant des corneilles

Du lever du jour au coucher du soleil

Il est là, ce joli petit coin de paradis !
Sur le chemin reliant Lassy à Vassy
Arrêtez vous ! Vous y serez très bien servis.





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Production et transformation de fruits, confiture, pâtes de fruits et caramel au beurre salé

OÙ :

14690 Pont d'Ouilly

QUAND :

Atelier ouvert à partir de 16h00

CONTACT :

06 65 40 39 00

baladedujardin@yahoo.fr



Balade du jardin

Martine vous propose des confitures Extra et pâtes de fruits, sans conservateurs, ni colorants, ni arômes ajoutés, issues de ses cultures.

Elle adopte des méthodes de cultures qui respectent la nature, « la fertilisation de base est le fumier ». Les fruits sont tous récoltés manuellement, transformés à l'ancienne et cuits artisanalement dans des bassines en cuivre.

Tous ses produits sont vendus en circuits courts «marché du terroir ou épicerie fine» ou sur place, mais là, il est préférable de passer un petit coup de fil avant votre passage .





La Bergerie des Ber'Tommes

Dans leur fromagerie familiale située au cœur de la Suisse Normande, Yolaine et Nicolas proposent des fromages et autres produits (tommes, fromage frais, glaces) 100% au lait de brebis, brebis nourries principalement avec l'herbe de leurs prairies.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Fromagerie au lait de brebis

OÙ :

Les Berthaumes
14570 Clécy

QUAND :

Du mardi au samedi de 16h00
à 19h00

CONTACT :

06 25 28 06 12



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Brassage de bières
artisanales bio en bouteilles
et fûts pression

OÙ :

Rue de l'Orne - ZI
14570 Saint Rémy sur Orne

QUAND :

Ouverture en semaine
du lundi au vendredi de 9h00
à 12h00 et de 14h00 à 18h00.
Fermeture le mercredi hors
saison (du 1er octobre au
31 mars)

CONTACT :

09 84 32 54 11



Brasserie artisanale bio La lie

C'est à Saint Rémy sur Orne, au cœur de la Suisse Normande, qu'il est brassé avec passion toute une gamme de bières artisanales certifiées biologiques.

A la Brasserie La Lie, ils sélectionnent les meilleurs malts et les houblons les plus fins pour concocter leurs propres recettes de bières. Elles sont brassées à la main, de fermentation haute, non filtrées et non pasteurisées.

Ces bières sont distribuées dans les commerces locaux en Normandie : magasins bio, de terroir et de producteurs, épiceries fines, cavistes, restaurants, bars, brasseries...





Earl de la Ribardière

Ferme traditionnelle herbagère avec production laitière et production cidricole. Celle-ci est en agriculture durable et bio.

Un gîte et un camping à la ferme (25 emplacements) sont aussi proposés.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Ferme herbagère et diversifiée en bio

OÙ :

Christophe DAVY
EARL de la Ribardière
Athis de l'Orne
61430 ATHIS VAL DE ROUVRE

QUAND :

À contacter

CONTACT :

02 33 66 41 93
davy.isachris@orange.fr





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Epicerie Naturelle

OÙ :

8 rue du Stade René Vallée
14690 Pont d'Ouilly

QUAND :

tous les jours, de 9h00 à
12h30 et de 15h00 à 19h00.
Fermé les mercredis et
dimanche après-midi

CONTACT :

06 20 99 26 12
lepicerieducoing@gmail.com



L'Épicerie du Coing

Epicerie naturelle regroupant 42 producteurs.

Des fruits et légumes 100% AB, 28 fromages différents avec large choix à la coupe, une Cave avec 24 bières différentes et large choix de vin AB, un espace couture, ainsi qu'un local mis à disposition pour les artistes locaux qui veulent montrer leur savoir-faire.





La Fabrique de bière normande

La Fresneysie est une bière normande artisanale (non filtrée, non pasteurisée et fermentée en bouteille). Les malts, concassés sur place, sont issus de l'agriculture biologique.

La brasserie est située dans le hameau de Courmeron, au cœur de la Suisse Normande, dans la vallée de l'Orne.

Le nom, «La Fresneysie», reflète l'enthousiasme et l'effervescence créatrice de l'artisan brasseur. Il aime expérimenter, s'aventurer, inventer, fuit toute standardisation et tout modèle préexistant. En ce sens, il incarne avec persévérance et passion, dans le contexte d'un monde industrialisé et uniformisé, l'artisan amoureux de son art.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Fabrication de bière artisanale (blonde, blanche, ambrée)

OÙ :

4 route des hameaux
14200 Croisilles

QUAND :

Visites sur RDV

CONTACT :

06 12 74 94 20
lafabriquedebierenormande@
gmail.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Vente directe à la ferme
(canard, cochons bio et
poulets)

OÙ :

Linoudel
14770 Danvou la Ferrière

QUAND :

Vendredi de 14h00 à 19h00,
samedi de 10h00 à 12h00 et
de 14h00 à 19h00.

Visite de groupes d'avril à
septembre

CONTACT :

02 31 25 07 42
fermedelinoudel@wanadoo.fr

Ferme de Linoudel

La Ferme de Linoudel fait de l'élevage de canards gras, de cochons bio et de poulets, le tout en vente directe dans leur boutique à la ferme.

Fabrication de foie gras, rillettes, terrines, confits.

Possibilité de visites de groupes avec salle rétro ou encore d'accueil de camping-cars.





La Ferme de Montfort

Laura et Damien élèvent leurs animaux de la manière la plus naturelle possible afin d'en tirer des produits (fromage et viande) de qualité, accessibles au plus grand nombre.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Vente directe de fromage, lait et viande avec le Label Agriculture Biologique

OÙ :

Lieu-dit Montfort
14220 Saint Martin de Sallen

QUAND :

Mercredi, vendredi et samedi
de 17h00 à 19h00

CONTACT :

06 52 92 22 90
la.ferme.de.montfort@gmail.
com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Vente directe de bœuf et veau aubrac, volailles de chair, farine, lentilles, pois chiches et bocaux à base de poulets

OÙ :

Lieu dit le Fey, Montamy
14260 Soulevre-en-Bocage

QUAND :

Sur commande

CONTACT :

06 04 45 66 31
fermedemontamy@gmail.
com



Ferme de Montamy

Geoffrey s'est installé avec ses vaches aubrac à Montamy, dans le bocage virois. Il y élève aussi des poulets de chair.

Convaincu de l'importance d'un système autonome et respectueux de la nature, il travaille en polyculture élevage. La ferme, en agriculture biologique, est réfléchie comme un écosystème global.

Les productions sont diversifiées : les volailles consomment les céréales produites sur la ferme, les vaches valorisent les surfaces vallonnées en prairie et les légumineuses entrent en rotation avec les cultures (lentilles, pois chiche, blé, pois, etc.). Les animaux permettent la production de matière organique fertilisant les cultures.





La Ferme des Pâtures

Au coeur du bocage normand, préserver la Terre, l'Eau, nourrir nos animaux à l'herbe, leur donner de l'espace, planter et entretenir des haies, refuser l'usage des molécules chimiques sont pour La ferme des Pâtures des valeurs essentielles.

Leur devoir est de respecter les générations futures, de maintenir un paysage ouvert et de favoriser la biodiversité. Pour apporter plus de cohérence à leur système, ils se sont engagés dans les énergies renouvelables (enercoop et photovoltaïque).

«Vous, consommateurs, vous nous aidez chaque semaine à respecter nos engagements.»



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

vente directe locale, colis de différentes tailles et détail de boeuf, veau, agneau, oeufs, poules et conserves de volailles (Label AB)

OÙ :

La Métairie
14770 Saint Jean le Blanc

QUAND :

Vendredi après-midi, sur RDV

CONTACT :

02 31 69 37 40
cetc.vallee@patures.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Vente à emporter ou en livraison

OÙ :

1 route de vieux
14210 Amayé sur Orne

QUAND :

tous les jours, et ventes de viandes tous les 15 jours

CONTACT :

02 31 80 53 11 / 06 07 01 23 70
contact@lafermeduval.com



**La Ferme
DUVAL**

La Ferme Duval

Ferme en conversion Bio, vente de viande bovine et veau sous la mère Limousin, porc artisanal, agneau de pré salé et nombreux produits fermiers (volailles, canard, escargots, produits cidricoles, miel, bières, huile de colza, pommes de terre, glaces et confitures artisanales, produits laitiers, oeufs).

Champagne. Vin de Normandie 'Arpents du soleil'. Côte de Blaye Bio. Terrines de la mer. Spiruline. Tisanes et café Bio. Gin et vodka Normands. Limeuhnade et Meuh Cola Bio





GAEC d'Hamars

Ce Groupement Agricole d'Exploitation en Commun est reconnu producteurs certifiés bio en viande et jus de pomme. Ils vendent en direct leur viande de bœuf et de veau sous la mère, ainsi que leur jus de pommes.

Et si vous souhaitez profiter de la région, ils proposent aussi une chambre d'hôte à la ferme pour une à quatre personnes.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Producteur céréales et viande

OÙ :

6 La Fontenelle - Hamars
14220 Le Hom

QUAND :

À contacter

CONTACT :

07 61 03 68 88
sylvain.binet@orange.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Producteurs bio de volailles,
boeuf, veau et pommes de
terre

OÙ :

Saint Jean le Blanc
14770 Terres de Druance

QUAND :

Sur RDV

CONTACT :

02 31 69 75 01
leshautsdescures@laposte.net



GAEC les Hauts d'Escures

La ferme d'Alexandra et Stéphane BOURLIER est située sur les bassins versants de la Druance, site «Natura 2000». De par cette situation géographique, leurs pratiques ont un impact fort sur leur environnement, la rivière la Druance, la faune, la flore...

La préservation et l'entretien de leurs haies bocagères sont des atouts pour leur environnement mais également pour leurs troupeaux de race limousine et leurs volailles. Les poulets, pintades, dindes, sont élevées en plein air, nourris avec les céréales de la ferme et abattues dans leur atelier par leurs soins.

Des pratiques respectueuses de l'environnement qui contribuent à la bonne santé de leurs animaux, de leur territoire. Ils travaillent chaque jour dans le but de proposer une alimentation saine et savoureuse.





La Godinette

Depuis plus de 2 ans, Valérie et Nicolas, producteurs laitiers, transforment leurs produits à la ferme en lait, crème, beurre et surtout glace fermière.

Tous leurs produits sont 100 % bio, et locaux au maximum, avec une gamme de 24 parfums pour la glace.

Ils fournissent principalement les Biocoop et les AMAP, ainsi que certains marchés pour maintenir un contact avec leur clientèle.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Production et transformation de lait bio

OÙ :

Le Godinet
14770 Lassy

QUAND :

À contacter

CONTACT :

la.godinette@gmail.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Paysanne herboriste

OÙ :

Le Presbytère
61100 La Carneille

QUAND :

Sur RDV

CONTACT :

06 02 66 06 31
herbeauvent@hotmail.fr

Herbe au Vent *Paysanne-Herboriste*

Herbe au Vent

Virginie fait de la production, cueillette sauvage et transformation de plantes médicinales.

Herboristerie paysanne bio, tisanes simples, composées, alcoolatures, elixirs, baumes, macérats de plantes.

Herbe au vent, c'est aussi une association qui propose tout au long de l'année des journées de partage (spiritualité, yoga, techniques de méditation, balades botaniques, initiations...).





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Production de légumes et fruits bio

OÙ :

Rue du Bosq
14320 Feuguerolles Bully

QUAND :

mardi et vendredi de 17h à 19h30

CONTACT :

nicolas.gilles2@wanadoo.fr

Le Jardin du Bosq

Le Jardin du Bosq est une exploitation maraîchère en Agriculture Biologique sur 1.5 hectare dont 550m² sous serre.

On y trouve des légumes diversifiés et beaucoup d'arbres fruitiers qui donneront dans quelques années.

L'exploitation comprend un point de vente où l'on trouve également quelques productions bio d'exploitants alentours (œufs, miels...).



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Vente directe à la ferme
(viande d'agneau, rhubarbe)

OÙ :

16 chemin de Fontaine
14220 Moulines

QUAND :

Variable selon la saisonnalité
des productions

CONTACT :

06 66 44 99 08
lormeline@orange.fr



L'Ormeline

L'Ormeline propose de la rhubarbe rouge de plein champ, en vente directe, circuits courts ou transformée en boissons non alcoolisées. Elle propose également de la viande d'agneau sous forme de caissettes, en direct à la ferme.

Conscients qu'une diversité est essentielle pour l'avenir de l'agriculture, la création de l'atelier ovin et l'implantation de la rhubarbe ont marqué un changement dans le développement de la structure familiale d'origine (grandes cultures). Des solutions plus vertueuses pour l'environnement sont recherchées constamment, testées et appliquées (thé de compost, compréhension approfondie de la vie du sol...).

En tant que producteur, l'échange direct avec les consommateurs est très valorisant pour faire découvrir notre métier.





La Petite Abeille de Normandie

Apiculteurs bios, engagés pour un changement de consommation profond et rêvant que la nature soit remise au centre de nos vies.

Miel toutes fleurs récoltés deux fois par an sur 15 ruchers en Suisse Normande, pollen et propolis. Vente d'essaims.

Transformation à la ferme par leurs soins d'une partie de leur récolte, en confiseries, en biscuits et autres.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Apiculture bio et transformation

OÙ :

Le Vauvarin
14690 Pont d'ouilly

QUAND :

Visite sur RDV

CONTACT :

06 69 05 58 27
lapetiteabeilledenormandie@outlook.fr





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Production de légumes et
petits fruits rouges bio

OÙ :

4 rue de Grainville
14190 Grainville Langannerie

QUAND :

Le mardi de 17h30 à 19h00 et
le samedi de 10h00 à 12h30

CONTACT :

06 24 15 24 41
marianne@
lapetitefermedesbeliers.fr



La Petite Ferme des Béliers

Installée depuis juillet 2017 dans une ferme familiale, Marianne produit des légumes et petits fruits rouges en respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique.

Elle utilise des paillages végétaux et essaie de limiter le travail du sol afin d'en améliorer la qualité, valorisant par sa démarche la ferme de sa famille.





Le Quai d'Harcourt

Le Quai d'Harcourt est un café épicerie associatif qui propose des produits bio et locaux.

Ici, la sensibilisation à une autre manière de consommer est le maître mot :

Consommer moins, mais mieux !!

Le Quai d'Harcourt, c'est aussi l'occasion de se retrouver lors d'une rencontre avec un producteur ou autour d'un atelier thématique, sous le signe du partage et de l'échange.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Association Café-Epicerie de produits bio et locaux

OÙ :

Ancienne Gare de Thury-Harcourt
14220 Le Hom

QUAND :

Ouvert tous les jours, horaires variables selon les saisons

CONTACT :

02 31 74 78 89



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Maraîchage bio sur sol vivant

OÙ :

La Quesnellière
14410 Vassy

QUAND :

Vente à la ferme le samedi de
14h00 à 18h00

CONTACT :

06 62 66 71 44
franck.besson@gmail.com



Les Radis de Vassy

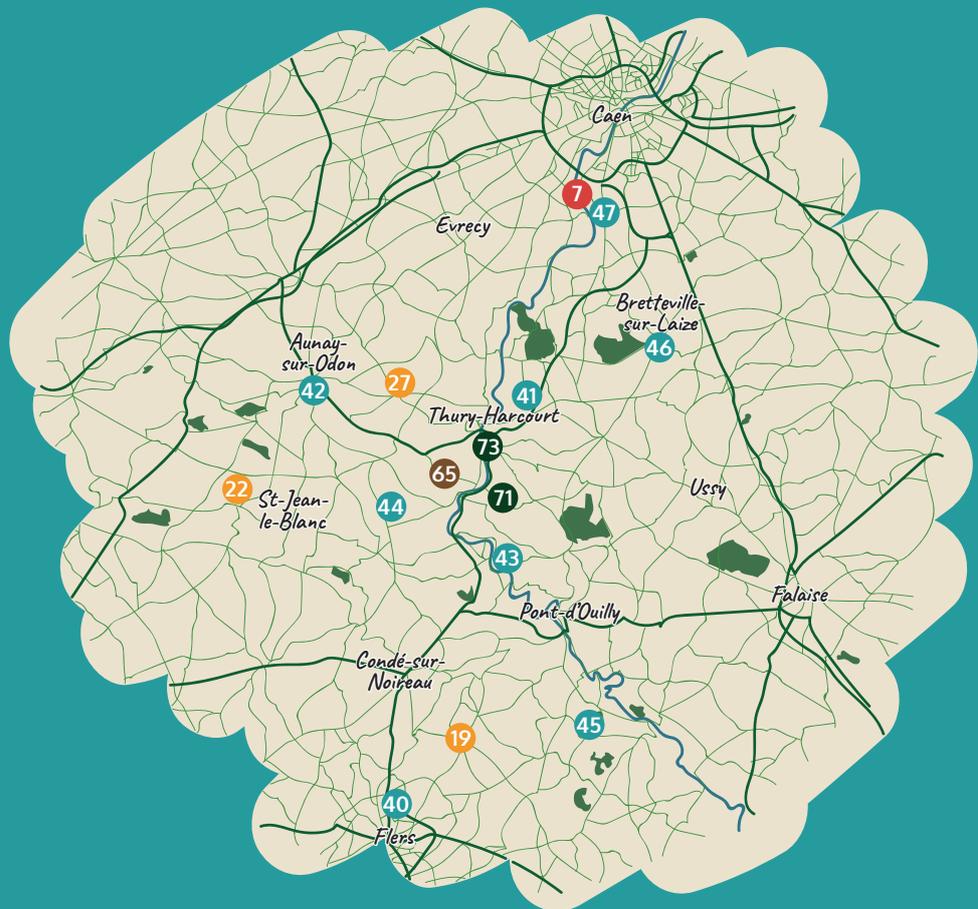
Aux Radis de Vassy, vous trouverez des légumes de saison, variés, colorés et savoureux. Ils sont produits dans un écosystème résilient et riche en biodiversité, avec des haies, des arbres fruitiers et des animaux, petits et grands.

Franck est ce que l'on appelle un néo-paysan, ancien ingénieur informatique qui a choisi le bocage normand pour mettre en pratique ses convictions écologiques et pour y voir grandir ses enfants.

Les légumes sont aussi le vecteur des liens qu'il veut tisser avec vous tous pour construire ensemble le monde de demain.







p.40

E.L.S.A.

p.41

Indispens'Arbre

p.42

L'Oeil de l'Odon

p.43

Camping les Rochers des Parcs

p.44

Le Soubock

p.45

Studio Tonus !

p.46

TEF du Cingal

p.47

Zest'Capade



//

Quand le dernier arbre aura été abattu, quand la dernière rivière aura été empoisonnée, quand le dernier poisson aura été pêché, alors on saura que l'argent ne se mange pas.

//

Geronimo



À VOTRE
SERVICE



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Interprète en Langue des
Signes Française/Français

OÙ :

Sur toute la Normandie

QUAND :

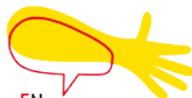
À la demande

CONTACT :

06 69 63 44 48

elsa.gluckmann@gmail.com

E·L·S·A



EN
LANGUE DES
SIGNES
AUTREMENT

E.L.S.A.

En Langue des Signes Autrement est un service d'interprétation en LSF/FR qui facilite la communication entre Sourds et Entendants dans un esprit d'égalité et d'autonomie.

Tout terrain, Elsa s'adapte à toutes les situations. Elle est à l'écoute et propose une réponse au plus proche des besoins. Sa réactivité est très appréciée de ses clients.

La proximité qu'elle développe avec sa clientèle fait qu'elle préfère être considérée comme collaboratrice plutôt que prestataire pour que la communication en langue des signes passe d'exceptionnelle à ordinaire.

Elsa intervient pour les particuliers et les professionnels.





Indispens'Arbre

Pierre, diplômé d'état à l'école forestière de Pointel (61), intervient sur les arbres : tailles d'ornement, tailles d'adaptation, remise en forme de jardins, abattage, démontage.

Fort de sa licence STAPS, d'un BPJEPS Canoë-kayak, et d'un certificat de spécialisation des activités de l'escalade, il est aussi guide touristique en Suisse Normande : découverte canoë-kayak, VTT, escalade, grimpe d'arbre, trail, randonnée, slackline ou encore initiation à la pêche. Circuits à thèmes : nature, terroir, patrimoine...



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Arboriste, grimpeur, élagueur,
guide touristique

OÙ :

Dans un rayon de 40
kilomètres autour de
Croisilles (14 220)

QUAND :

Toute l'année

CONTACT :

06 86 56 40 54
indispensarbre@gmail.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Opticien & Photographe éco-responsables

OÙ :

1 rue Traversière
14260 Aunay-Sur-Odon

QUAND :

Les Lundi, Mardi, Jeudi et
Vendredi de 9h à 13h et de 14h
à 18h
Les Mercredi et Samedi de 9h
à 13h

CONTACT :

06 13 38 79 85
contact@loeildelodon.fr



L'Œil de l'Odon

À l'Œil de l'Odon, vous trouverez des montures neuves certifiées OFG « Origine France Garantie », seule certification qui atteste l'origine française d'un produit. Les montures proposées à la vente seront essentiellement fabriquées dans des matériaux éco-responsables : coquillages, bois, acétate recyclé, bio-acétate...

À l'œil de l'Odon, vous trouverez également un choix de montures reconditionnées. Toutes « Les Lunettes Des Tiroirs » seront ainsi démontées, nettoyées et désinfectées puis repolies. Les plaquettes et les manchons seront également changés.

Des commerçants vraiment engagés !





Camping Les Rochers des Parcs

Situé au Cœur de la Normandie à Clécy, le camping Les Rochers des Parcs vous offre de magnifiques panoramas 100% nature.

Un camping paysager, bordé par les rives de l'Orne et ses majestueuses falaises et doté de 90 emplacements et d'hébergements parfaitement intégrés à son environnement (Emplacements, mobil-homes, chalets, roulotte).

Vivez vos vacances au rythme de la Nature, partez à la découverte du patrimoine normand, de sa gastronomie et de ses nombreuses activités plein air (canoë-kayak, randonnées, pêche, parapente, escalade).



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Camping 3 étoiles, une oasis de verdure

OÙ :

8 Route du Viaduc
14570 Le Vey

QUAND :

Ouvert du 1er avril au 30 septembre

CONTACT :

02 31 69 70 36
camping.normandie@gmail.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Café concert, restaurant,
location de salle

OÙ :

Route de Saint-Lambert
14770 Cauville

QUAND :

Septembre à Mai : Soirées
Dansantes et Soirées
Concerts

Juin - Août : Location de salle
avec hébergements

CONTACT :

07 87 24 11 07



Le Soubock

Sur les hauteurs de la Suisse Normande à 30 minutes de Caen, de Vire, de Falaise et de Flers, dans un décor chaleureux teinté de pierres et de bois, le Soubock vous propose des dîners dansants (soirées à thèmes, soirées années 80/90) ou des soirées concerts riches en émotions.

Ne manquez pas ses rendez-vous avec la culture, le spectacle vivant et le divertissement.

Le Soubock ouvre désormais ses portes à la location, l'occasion pour vous de surprendre vos convives.





tonus!

Studio Tonus !

Studio Tonus ! est un studio local à vocation sociale.

Il facilite le lien des entreprises et des associations avec leurs publics. Le studio les aide à déployer leur stratégie de communication et de création de contenus vidéo, rédactionnels et numériques, à destination de la presse et des réseaux sociaux.

Le studio forme également les professionnels et entrepreneurs à mieux utiliser les outils actuels de communication. Tonus s'adapte aux petites et moyennes entreprises en termes d'offre de prix et propose une relation client de proximité, en Suisse Normande.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Studio de Communication,
Production Audiovisuelle,
Conseil

OÙ :

La Menuise
Impasse Corday
61100 Bréel

QUAND :

Toute la semaine

CONTACT :

Arthur Allizard
06 68 57 29 74
hello@studiotonus.com

 @hello.tonus

 hello.tonus



www.studiotonus.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Ensemble d'insertion

OÙ :

3 route de Fontenay
lieu-dit Les Riffets
14680 Bretteville sur Laize

QUAND :

Du lundi au samedi de 09h00
à 13h00 et de 14h00 à 18h00

CONTACT :

02 31 23 89 38
letefducingal@gmail.com



TEF du Cingal

Association d'insertion qui place l'Homme au cœur de ses préoccupations et de son action, par de la prestation de services (entretien de jardins et taille de haie, nettoyage de locaux, travaux de ménage, de repassage, préparation de repas, garde d'enfants de plus de 3 ans à domicile...) auprès de particuliers, d'entreprises, collectivités, associations...

Le TEF c'est aussi deux Ressourceries, VETIFER et RESPIRE, qui ont pour vocation la collecte, la réhabilitation et la valorisation d'objets considérés comme des déchets, du textile aux meubles en passant par l'électroménager, pour leur revente en magasin solidaire à bas prix.





Zest'Capade

Bienvenue à Zest'Capade, chambres d'hôtes «Zéro Déchet» !

Ici les adeptes du ZD pourront poursuivre leur mode de vie et les curieux pourront s'y initier s'ils le souhaitent. Sont mis à votre disposition des produits d'hygiène ZD tels que savon et shampoing solides, oriculis, mouchoirs en tissu mais également un équipement complet de pique-nique si vous séjournez au moins 2 nuitées.

Si vous n'êtes pas ZD : aucune pression, chacun fait ce qu'il veut ! Isabelle adepte du mode de vie Zéro Déchet, vous l'aurez compris, aura à cœur de vous accueillir et faire en sorte que vous vous sentiez bien...



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Chambres d'hôtes, gîte Zéro Déchet

OÙ :

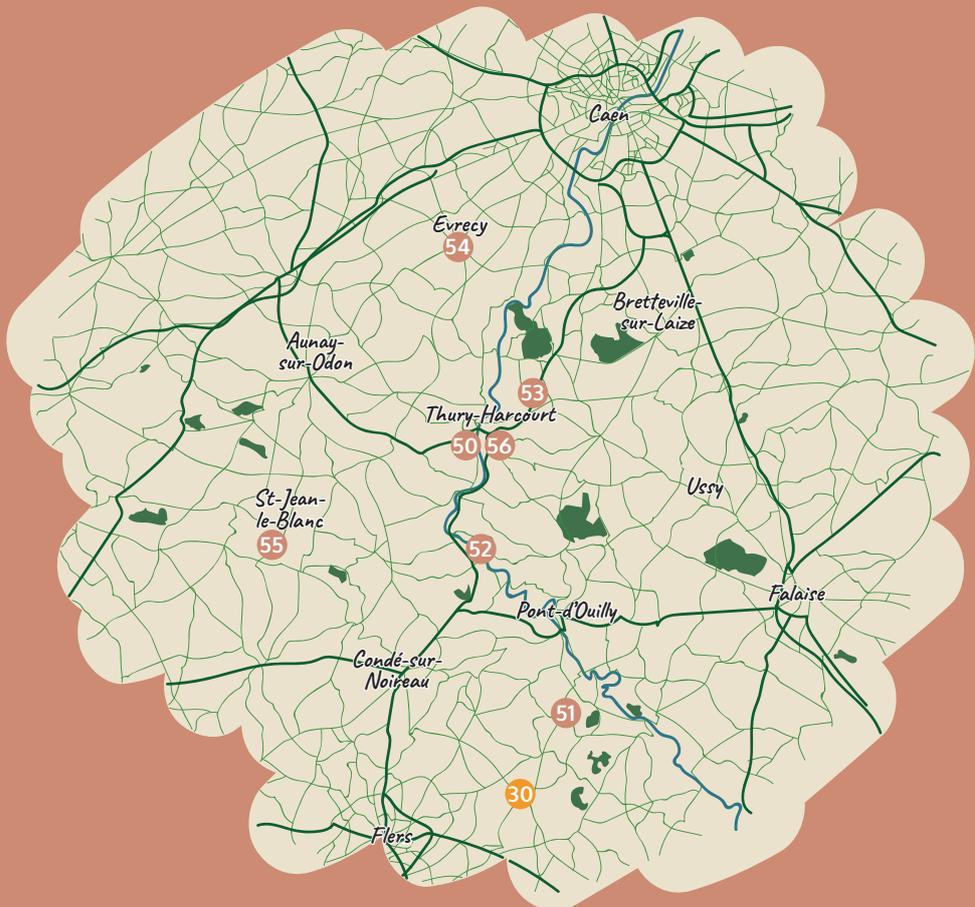
29 route d'Harcourt
14320 St Martin de Fontenay

QUAND :

à contacter

CONTACT :

06 76 07 94 22



p.50	Au fil de Lo
p.51	Belle à la campagne
p.52	De fil en filles
p.53	Delphine Marie-Guillard
p.54	SCIC LINportant
p.55	Terres de Simples
p.56	Zøwie - Art et nature



Soignez votre corps. C'est l'endroit unique que vous avez pour vivre.



Jim Rohn



SOIN ET
BIEN-ÊTRE



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Créations textiles zéro déchet

OÙ :

Retrouvez ses créations sur
Etsy, à «l'Épicerie du Coing» à
Pont d'Ouilly, à La Pharmacie
de Saint Laurent de Condol

QUAND :

À contacter

CONTACT :

laurencegrippon@orange.fr

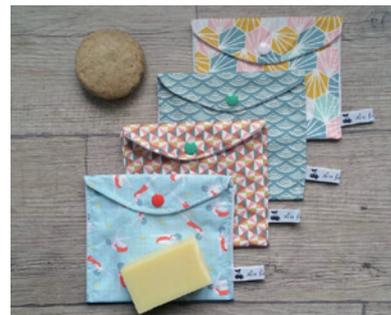


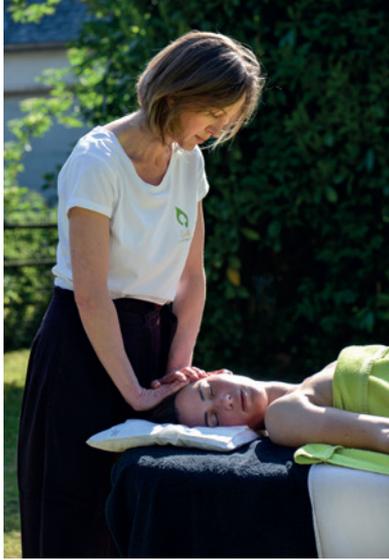
Au fil de Lo

Passionnée par l'écologie et la Nature, Laurence est aussi créatrice couturière. La création d'articles Zéro Déchet lui est donc arrivée tout naturellement.

Les articles lavables et réutilisables qu'elle confectionne nous permettent de réduire nos déchets et notre empreinte écologique. Elle utilise exclusivement des matières premières certifiées Oeko-tex (ou de récup') pour préserver l'environnement et la santé des consommateurs.

Ses articles permettent aussi de réaliser une économie financière via l'aspect réutilisable de ses créations et la qualité de son travail fait main qu'elle propose à un juste prix.





Belle à la campagne

Esthéticienne à domicile Diplômée d'Etat, 20 ans d'expérience en Spa, hôtel, thalasso en France et à l'étranger, Julie se déplace chez vous, rien que pour vous et aussi pour des après-midi cocooning entre copines.

Spécialiste des soins visage Bio, massages visage anti-âge aux résultats d'exception et massages relaxants sur-mesure de 30 minutes à 1h30 ! Julie vous propose également des soins du regard et soin des pieds, ainsi que des épilations professionnelles.

Cartes cadeaux en ligne / Produits bio français (Estime & Sens, Yumi Lashes, Perron Rigot)



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Soins de la peau bio et massages à domicile

OÙ :

Déplacement en Suisse Normande (20 km autour de Ségrie-Fontaine, de Flers à Falaise) et à Caen 1 jour par semaine

QUAND :

Du lundi au samedi de 10h00 à 20h00, réservation en ligne

CONTACT :

06 59 04 68 65
julie@bellealacampagne.com

 @bellealacampagne

 bellealacampagne



www.bellealacampagne.com



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Artisanat d'art

OÙ :

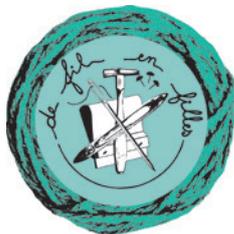
50 rue de la poste
14570 Clécy

QUAND :

Le vendredi de 15h00 à
19h00, le samedi de 10h00 à
13h00 et de 15h00 à 19h00, le
dimanche de 10h00 à 13h00
sur rendez vous

CONTACT :

06 11 61 36 52
defilenfilles14@gmail.com



De fil en filles

De fil en filles est une boutique collective à Clécy qui réunit 4 artisanes : Otilia Hamelin couturière en ameublement, Hannah Wenger lainière et teinturière naturelle, Cécile Riquier sérigraphe et feutrière, et Lucile Tarrago tapissière.

De fil en filles c'est aussi la valorisation et le développement de l'artisanat en Suisse Normande par la mise en place d'événements : création de boutiques éphémères, dépôt vente pour artisans locaux, d'événements publics, et d'animations auprès de différents publics pour la découverte des métiers de l'artisanat.





Delphine Marie-Guillard

La naturopathie est un ensemble d'outils exclusivement naturels permettant d'optimiser et/ou de recouvrer votre santé et d'augmenter votre vitalité. Le naturopathe est un éducateur de santé qui va vous aider à mieux comprendre ce qui dysfonctionne chez vous, puis vous accompagne dans les changements nécessaires afin de reprendre pleinement possession de tous vos potentiels.

Pourquoi consulter ?

- Pour retrouver votre poids de forme
- En cas de fatigue, de stress
- Gestion des émotions
- A chaque changement de saison pour renforcer son organisme
- Problèmes ORL, cutanés, nerveux, hormonaux, ostéo-articulaires...



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :
Naturopathe

OÙ :
14220 Croisilles

QUAND :
À contacter

CONTACT :
06 85 21 61 22
delphine-naturopathe@
hotmail.com

 @Delphine Marie-GuillardNaturopathe

 delphinemg.naturopathe



www.delphine-marie-guillard.webnode.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Manufacture de production
de tee-shirts en lin biologique

OÙ :

34 rue Camille Blaisot
14210 Evrecy

QUAND :

À contacter

CONTACT :

contact@linportant.fr

LINportant

SCIC LINportant

Pour LINportant, le vêtement doit retrouver du SENS, porter un T-shirt fabriqué par LINportant est une manière, pour un citoyen éveillé, de nourrir ce besoin de sens.

Leur volonté est de créer un outil industriel coopératif, leader du textile/habillement écoresponsable et re-localiser la filière de transformation du lin en Normandie, en encourageant la conversion à l'agriculture bio des bassins agricoles du territoire.





TERRES DE SIMPLES

Terres de Simples

Avec Terres de Simples, Mickaël, paysan herboriste, vous propose une large gamme de produits naturels et artisanaux : tisanes simples, tisanes composées, sève de bouleau, sirops médicinaux, macérations de bourgeons, alcoolatures et élixirs floraux.

Toutes les préparations sont élaborées à partir de plantes cueillies ou cultivées par ses soins en agriculture biologique dans des environnements préservés du bocage normand.

Si vous souhaitez parfaire vos connaissances sur les plantes ou en herboristerie, Mickaël propose également plusieurs journées de formations sur des thèmes variés.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Produits d'herboristerie à base de plantes du bocage, Stages et formations

OÙ :

La Chevalerie
St Jean le Blanc
14770 Terres de Druance

QUAND :

En semaine uniquement, sur RDV

CONTACT :

06 63 80 45 22
terresdesimples@orange.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :
Artisan d'art

OÙ :
1 rue Pierre Gringoire
14220 Thury-Harcourt

QUAND :
À contacter

CONTACT :
06 17 42 27 69

Zowie - Art et Nature

Zowie, artisan d'art à Thury-Harcourt, vous propose diverses créations entièrement fait-main en atelier et personnalisables selon les envies de chacun : bougies naturelles, luminaires en cire, savons 100% naturels, dessin, peinture, gravure, travail du cuir, moulages et créations diverses.



www.zowie.fr

 @zowieartetnature

 zowie_art_et_nature





p.60

p.61

p.62

p.63

p.64

p.65

Adopte ta palette

Atelier Recycl'et Bois

Entreprise Sosson

Foyer de masse

LC Pro Énergies

Techn'Eau Logis



HABITAT



Commence par faire le nécessaire, puis fait ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir.



Saint François d'Assise





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Mobilier en bois et métal avec matériaux de récupération, seconde vie

OÙ :

Cervelle
14350 Le Tourneur

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 10 40 24 45



Adopte ta palette

Adopte ta palette est une petite entreprise située dans le bocage virois. Son activité principale est la réalisation sur mesure de mobilier en bois et métal, fabriqué avec des matériaux de récupération ou de seconde vie.





Atelier Recycl'et Bois

Atelier artisanal et familial, Atelier Recycl'et Bois propose des meubles et objets éco-conçus.

Pièces uniques, très petites séries ou sur-mesure, chacun y trouvera son bonheur. Ici, chaque pièce est singulière, signée par la beauté imparfaite liée à l'utilisation d'un bois massif ayant déjà connu une autre vie.

Chaque objet est imaginé et aimé pour ce qu'il est et on apprécie d'autant plus la noblesse de la matière brute. Ce sont avant tout du mobilier et objets déco épurés trouvant leur source d'inspiration dans le design scandinave et japonais. Une ligne minimaliste au service de l'utile, du durable et du beau.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Atelier d'ébénisterie responsable, mobilier durable en bois massif au design minimaliste

OÙ :

Lieu dit Le Repas (Livry)
14240 Caumont-sur-Aure

QUAND :

Accueil à l'atelier-showroom sur rendez-vous

CONTACT :

06 61 82 31 96
contact@recyclelbois.fr

 @AtelierRecyclelBois

 recyclelbois



www.recyclelbois.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Bâtitisseur de maisons Bois

OÙ :

Zone Artisanale
Les Hautes Varendes
14680 Bretteville-sur-Laize

QUAND :

du lundi au vendredi de 8h00
à 12h00 et de 14h00 à 18h00

CONTACT :

09 51 65 34 09
bet.sosson@gmail.com



BÂTISSEUR MAISONS OSSATURES BOIS

Entreprise Sosson

L'entreprise SOSSON, vous propose ses services et ses compétences avec des constructions proches de vos envies.

Passionné et fort de son expérience de plus de 18 ans, son chef d'entreprise Nicolas SOSSON met au service de ses clients des hommes compétents et professionnels avec l'amour du travail bien fait. Nicolas SOSSON et son entreprise ont été formés sur la maison bois, avec rigueur, exigence et une vision d'avenir sur l'éco construction pour respecter l'environnement, avec des maisons « Bien faites » dites passive.

L'entreprise SOSSON est là pour répondre à vos attentes professionnelles sur la maison bois. Vous faire découvrir des maisons bois chaleureuses, économes en énergie, respectueuses de l'environnement « l'isolation naturelle restant une priorité pour l'entreprise », avec un prix juste, convenable et attractif.



www.sossonmaisonbois.fr

 @nicolassossonmaisonbois

 sosson maison bois



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Artisan Poêlier, Poêles
et cuisinières de masse
maçonnés sur mesure

OÙ :

Atelier à Curcy sur Orne,
Chantiers en Normandie,
Bretagne et Pays de Loire

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 30 55 48 94
normandiefoyerdemasse@
gmail.com

Foyer de masse

Jérôme Chapelle conçoit des poêles et cuisinières de masse sur mesure aux performances exceptionnelles, certifiées et garanties.

Ces ouvrages permettent de diffuser une chaleur douce, saine et durable dans l'habitat (jusqu'à 24h et au-delà) pour le plus grand confort des habitants.

Cet artisan poêlier est porteur de valeurs et de vertus que seul le savoir-faire artisanal est en mesure de garantir. Exerçant son métier avec passion et souci de l'environnement, il crée le projet le plus adapté à vos envies et vos besoins.

Chaque réalisation constitue donc un ouvrage unique et sur mesure répondant à un besoin thermique et une esthétique précise dans le respect des règles de l'art et des normes en vigueur.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Plomberie, Chauffage,
Électricité - Spécialiste en
Énergies renouvelables et en
économies d'énergies

OÙ :

Z.I rue de l'Orne
14570 Saint-Rémy-sur-Orne

QUAND :

Sur rendez-vous

CONTACT :

06 12 12 53 47
lcproenergies@gmail.com



LC Pro Énergies

L'objectif de LC Pro Energies est de permettre à ses clients de réaliser des économies d'énergies et de gagner en confort tout en gardant à l'esprit le respect de l'environnement.

Attachée à proposer des produits et matériaux à la fois esthétiques et de qualité, et à assurer le suivi et la maintenance des installations, l'équipe s'adapte à vos projets et vous conseille selon vos besoins et votre budget (Pompe à chaleur, chauffage bois et granulé, ventilation, chaudière à condensation, chauffe-eau thermodynamique, solaire photovoltaïque).





INFOS PRATIQUES

Techn'Eau Logis

Techn'Eau Logis réalise des études de projets : biomasse (chaudière Pellet, déchiqueté, bois bûches), Pompes à chaleur (aérothermique, géothermique), Solaire (photovoltaïque, thermique). Station technique pour la mise en service et le SAV de grandes marques.

Leur mission commence avec l'étude de votre projet puis le chiffrage, la réalisation, la mise en service et l'entretien ainsi que le SAV. Techn'eau Logis intervient en électricité, plomberie, chauffage, climatisation, couverture (pour la pose des panneaux solaires).

Label RGE (Reconnu Garant de l'Environnement) pour les pompes à chaleur et les chaudières bois

ACTIVITÉ :

Études et réalisations
d'installations de chauffage
et énergies renouvelables

OÙ :

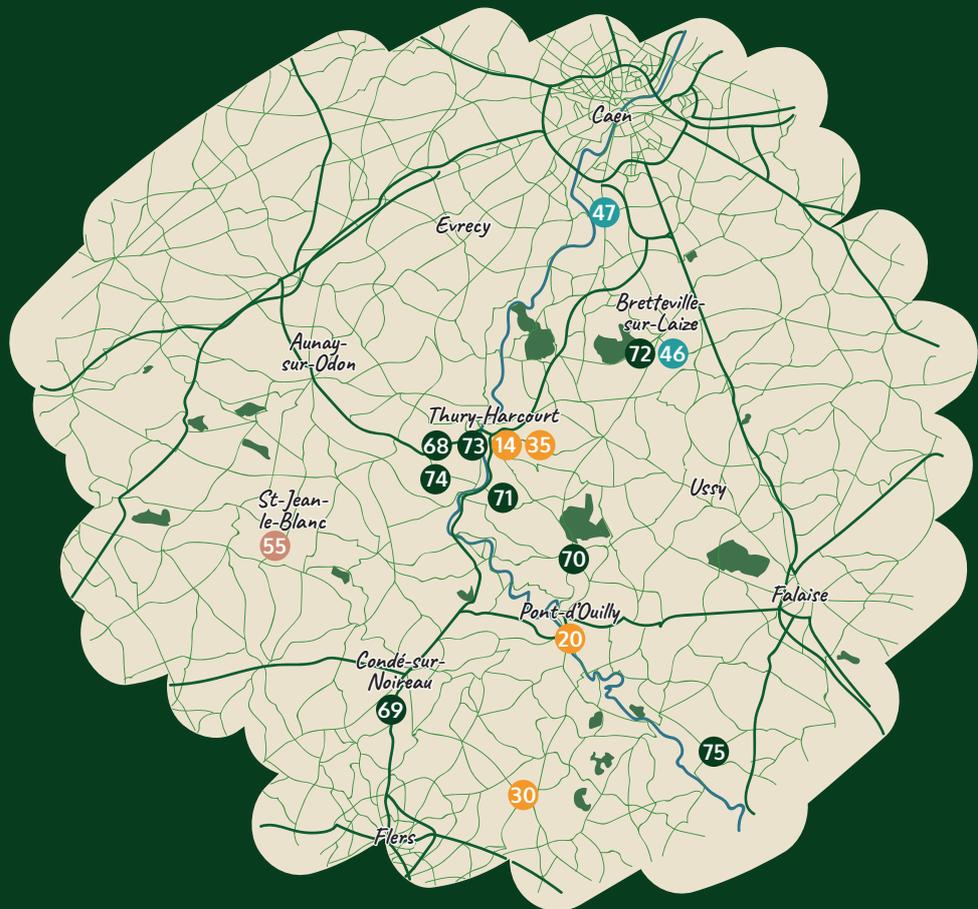
«La Bonne Etoile»
Le Bourg
14220 Le Hom
Et sur l'ensemble de La Suisse
Normande

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 08 62 07 32
contact@technealogis.fr



- p.68 A.R.B.R.E.S. en Suisse Normande
- p.69 ACDC, Association Colibri
Druance Conde
- p.70 Ecurie Alice et Antoine Castillon
- p.71 Harmony Végétal
- p.72 Hortos Mundi
- p.73 Maison du Vélo
- p.74 Pahá
- p.75 Planète Abeilles et Compagnie



PARTAGEONS ET ÉCHANGEONS

//

Si l'on m'annonçait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier.

//

Martin Luther King





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Association Réseau Bio
Responsable Ecologique et
Solidaire

OÙ :

14 rue de Caen
Thury-Harcourt
14220 Le Hom

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 64 44 76 88 / 06 88 13 04 75
arbres.sn@gmail.com



A.R.B.R.E.S en Suisse Normande

A.R.B.R.E.S. est une association citoyenne bénévole regroupant plusieurs branches :

- L'AMAP avec 23 producteurs locaux (en moyenne 30km du Hom) en majorité bio,
- Le S.E.L. Système d'Echange Local basé sur une monnaie virtuelle (1 feuille de SEL = 1 min) permettant l'échange de biens, services, savoirs et solidarité sur notre territoire – 300 feuilles de SEL sont offertes pour toute adhésion,
- Un jardin partagé permettant des échanges intergénérationnels et partage de savoirs faire,
- Actions de sensibilisation à la protection de l'environnement via l'organisation de festivals, d'évènements type Rando Zéro déchet ou videgrenier/gratifieria, l'élaboration de ce guide etc...





ACDC, Association Colibris Druance Conde

ACDC vient à la rencontre du public spontanément ou sur demande (école, collectivité, association, entreprise, magasin...) pour promouvoir le zéro déchet via des stands, des tables rondes et des ateliers généraux ou à thèmes (mère-enfant, économie d'énergie, graines et jardins, recettes et réalisations maison, organisation d'événements festifs...).

Leurs bénévoles témoignent des astuces éco frugales de leur quotidien et partagent les conseils gracieusement dans la joie et la bonne humeur !



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :
Promotion du zéro déchet

OÙ :
Condé sur Noireau

QUAND :
À contacter

CONTACT :
acdc14.contact@gmail.com





INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Ecurie, pension pour chevaux

OÙ :

La Roche
14690 La Pommeraye

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 23 78 46 45
ecurie.castillon@icloud.com



Ecurie Alice et Antoine Castillon

Au sein de leurs différentes activités (formation et vente de chevaux, cours d'équitation, pensions, maraichage...), Alice et Antoine sont constamment à la recherche d'un juste équilibre entre le respect de la nature et ce qu'ils entreprennent. Le bien-être de leurs chevaux est leur priorité.

Ils appliquent les mêmes principes à leur pratique de l'équitation, comprendre le cheval et être compris de lui. Au-delà de la technique, ce sont ces valeurs humanistes qu'ils enseignent, avec la volonté d'apporter un peu de bonheur et de légèreté aux chevaux comme aux cavaliers.





Harmony Végétal

Au cœur de la Suisse Normande, venez découvrir leur espace dédié au jardin, productions de fleurs, d'arbustes, d'arbres, de plants maraîchers et une grande gamme d'aromatiques. Toutes les plantes sont cultivées selon une démarche respectueuse de l'environnement, Harmony Végétal utilise la protection biologique intégrée pour lutter naturellement contre les ravageurs.

Profitez de l'harmonie et la plénitude qui émane du ruisseau, du saule majestueux qui prend racine dans le cours d'eau. Harmony Végétal propose également un grand choix de graines, terreaux, paillages ainsi que des articles de décoration pour apporter une touche de fantaisie.

Laissez-vous charmer par le lieu...



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Horticulteur et pépiniériste

OÙ :

Les Rivières
14220 Caumont-sur-Orne

QUAND :

Du mardi au samedi, de 9h00
à 12h00 et de 14h00 à 18h00

CONTACT :

02 31 79 75 83



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Jardin partagé, pédagogique
et d'agrément

OÙ :

18 rue du Cingal
14680 Bretteville-sur-Laize

QUAND :

Ouvert à tous librement
Permanence chaque samedi
de 10h00 à 12h00

CONTACT :

07 83 41 85 69
hortos.mundi@gmail.com



<https://hortosmundi.wixsite.com/monsite>

Hortos Mundi

L'association gère différents jardins répartis sur une surface de 6 750m². Environ 30 parcelles individuelles de 50m², un jardin collectif de 60m², un jardin pédagogique de 500m² tenu par 15 collégiens et 5 enseignants, et un futur jardin paysagé de 900m² qui intégrera une mare.

L'objectif d'Hortos Mundi est de créer du lien social entre adhérents et habitants du quartier en cultivant le terrain dans le respect des règles environnementales mais aussi de transmettre aux jeunes générations leurs savoirs faire.



www.hortosmundi.wixsite.com/monsite



@HortosMundi



Maison du Vélo

La Maison du Vélo vous accompagne à réparer et/ou entretenir votre vélo, sur rendez-vous et avec une participation libre (l'adhésion n'est pas obligatoire).

10 bénévoles sont prêts à vous aider par leurs conseils avisés et leurs compétences cycles. Votre implication est nécessaire. En effet, «A la maison du velo c'est toi le mécano ». Vous pouvez utiliser les pièces détachées et les outils mis à votre disposition dans l'atelier.

La Maison du Vélo trie les déchets vélos en déchèterie et les valorise pour que vous puissiez ensuite en acquérir un d'occasion.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Atelier d'autoréparation de cycles basé sur l'entraide et le partage de savoirs faire

OÙ :

25 rue du Château
14220 Thury-Harcourt
(Face à l'ancienne gare)

QUAND :

Sur RDV les samedis et
mercredis de 9h00 à 12h00

CONTACT :

06 30 83 53 76
contact@thuryleplainair.fr



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Ecolieu de vies - recherches -
cultures - partages

OÙ :

Le bourg de Curcy-sur-Orne
14220 Le Hom

QUAND :

Ouverture sur rendez-vous

CONTACT :

Elsa MOTIN et Boris BAILLEUL
06 45 70 32 15
b2oleti@hotmail.com

Pahá

Pahá est un écolieu - toujours - en devenir. Nature, cultures sur la pointe des pieds, écoconstruction douce, observations, ce lieu de vie est aussi un support de recherches scientifiques et de partage autour de l'écologie et de la renaturation...

En lien avec d'autres sites, d'autres structures telles que l'IUT génie biologique de l'Université de Caen Normandie, le CAUE du Calvados, l'ARPE ou encore Silva Domesticus, Pahá souhaite faire sa part, nourrir la vie, renforcer la biodiversité.

Ouvert aux visites écolotrèsrespectueuses, sur rendez-vous uniquement :)





Planète Abeilles et Compagnie

Planète Abeilles et Compagnie est une association créée en 2011 pour la préservation de l'abeille noire *Apis Mellifera Mellifera*, et la transmission de savoir faire en apiculture.

Le lancement d'une souscription de parrainage de ruches permet aux adhérents de se former sur un site classé Natura 2000 et de donner aux abeilles le gîte et couvert dans le respect du cahier des charges de Nature & Progrès.

Depuis 4 ans, l'association implante des ruchers chez des particuliers, amateurs de miel mais surtout soucieux de la sauvegarde de nos abeilles normandes.



INFOS PRATIQUES

ACTIVITÉ :

Apicultrice, Implantation et suivi de ruchers chez particuliers, Formation, Production

OÙ :

Les Méserettes
61210 Rabodanges

QUAND :

À contacter

CONTACT :

06 79 43 75 86
planeteabeilles@orange.fr





“

Il est vrai que c'est en initiant les plus petites actions que l'on amorce de grands changements.

”

Pierre Rabhi



POUR ALLER
PLUS LOIN

Normandie Equitable

Normandie Équitable... c'est avant tout un réseau de professionnels qui ont partagé un même constat : qu'on mettait n'importe quoi (et surtout des pesticides !) dans nos assiettes, qu'on utilisait des cosmétiques conçus à partir d'ingrédients aux noms bizarres et imprononçables, qu'on s'habillait avec des vêtements fabriqués à l'autre bout du monde dans des conditions déplorables, qu'on consommait des objets toujours plus fragiles pensés pour avoir une durée de vie très courte, qu'on avait cessé de faire ses courses chez le petit commerçant du coin pour se rendre toutes les semaines dans des entrepôts immenses où on ne sait plus ce que l'on achète.... et qu'on pouvait sûrement faire autrement !

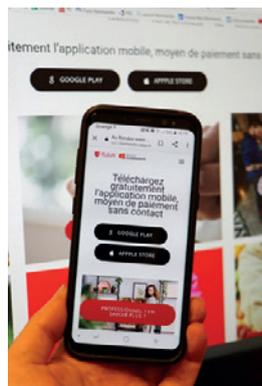
Parce qu'on est plus fort à plusieurs, ils ont voulu créer un réseau de professionnels engagés...et Normandie Équitable est né ! Aujourd'hui le réseau compte près d'une cinquantaine d'entreprises atypiques qui démontrent qu'on peut produire, consommer et vivre au quotidien dans le respect de l'Homme, de notre planète et de notre santé.





Le RolloN, la monnaie normande citoyenne

Le RolloN, c'est le nom de la monnaie normande, 100% numérique, utilisable dans les 5 départements normands. Elle est émise et gérée par l'Association de la Monnaie Normande Citoyenne (AMNC).



L'AMNC met à disposition un moyen de paiement simple et sécurisé sans frais, à travers son application mobile. Avec plus d'un demi-million de RolloN (d'€) dépensés, près de 8000 utilisateurs, un réseau de 1300 professionnels, la collectivité Région Normandie engagée à ses côtés, le RolloN, 1ère monnaie locale à cette échelle, fait référence. En adoptant le RolloN, vous participez à une démarche d'innovation, au service de la transition économique, écologique, et sociétale. C'est une expérience citoyenne, innovante, ambitieuse, créatrice de lien social, destinée à revitaliser nos territoires ruraux, centre villes, villages et bourgs. Si elle vise à la promotion de l'économie normande, de l'identité normande, elle intègre également de manière transversale la dimension du développement durable, social et solidaire.





VALLÉE DE L'ORNE

CPIE Vallée de l'Orne

Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement Vallée de l'Orne est une association de sensibilisation à l'environnement et au développement durable. Agissant du littoral à la Suisse Normande, son objectif est la préservation des patrimoines naturels et historiques.

Les activités du CPIE sont diverses : sorties nature, ateliers et animations, chantiers participatifs, soutien au compostage des biodéchets, animation des espaces naturels sensibles...

Le CPIE est également un Point Information Biodiversité qui accompagne les initiatives locales et renseigne sur la biodiversité locale et les sciences participatives.

Où ?

Sur le terrain ou au Musée d'initiation à la nature de Caen, ou à la Maison de la nature et de l'estuaire à Sallenelles ou encore à l'éco appart'.

Quand ?

toute l'année

Contact : 02 31 30 43 27 / accueil@cpievdo.fr



www.cpievdo.fr



Suisse Normande Tourisme

Suisse Normande Tourisme est une association loi 1901, composée d'une équipe de 6 personnes permanentes.

Au titre de la compétence tourisme de la Communauté de communes Cingal-Suisse Normande, les missions sont les suivantes :

- Promouvoir, communiquer & animer,
- Développer & commercialiser,
- Prescrire, conseiller & accompagner,
- Accueillir & informer

Suisse Normande Tourisme et son équipe s'engagent au travers d'une stratégie de développement durable à :

- Réduire la production de supports écrits au profit du numérique
- Sélectionner des sous-traitants ayant un engagement éco-responsable (Imprim'vert),
- A adopter une démarche développement durable dans le cadre de l'organisation de ses évènements,
- Sensibiliser les randonneurs à ramasser les déchets rencontrés sur les chemins (sacs à déchets),
- Initier et favoriser les circuits courts.



Besoin de rénover votre logement ?

Le secteur de l'habitat est notre premier poste de consommation d'énergie sur le territoire et impacte fortement le porte-monnaie de tous les ménages. Il représente donc un enjeu majeur.

Toutes les Communautés de communes alentours proposent donc un espace de conseil et d'accompagnement à la rénovation énergétique. Les conseils et aides sont apportés par votre collectivité :

- en Cingal Suisse Normande, des permanences régulières sont assurées à la Maison de Services de Thury-Harcourt et à la Mairie de Bretteville-sur-Laize,
- à Pré-Bocage intercom à la Maison de Services de Aunay sur Odon,
- au Pays de Falaise,
- à l'Intercom de la Vire au Noireau, à la Mairie de Condé-en-Normandie,
- à Vallées de l'Orne et de l'Odon à Evrecy



Et via une association indépendante :



Contactez directement votre collectivité pour prendre rendez-vous avec votre conseiller.



Avec les chèques éco-énergie de La Région, réalisez un audit énergétique global de votre maison, identifiez les vraies priorités pour une rénovation efficace sur le long terme. En une ou plusieurs étapes, vous pourrez ainsi parvenir à une maison basse consommation pour votre confort, votre porte monnaie et la sauvegarde de notre planète !



ARPE

Et si vous utilisiez des éco matériaux pour vos futurs travaux ?

Il existe de nombreuses possibilités de faire vivre des entreprises locales en utilisant des matériaux biosourcés sains et performants.

Pour en savoir plus, l'ARPE (Association Régionale pour La Promotion de l'Eco-construction) est un interlocuteur incontournable :

contact@arpe-normandie.com



ACCORT Paille Normandie

Un matériau d'isolation performant et local ? La botte de paille ! L'association ACCORT Paille Normandie vise à structurer une filière de production de bottes de paille adaptées à la construction sur la communauté de communes Cingal-Suisse Normande

Pour en savoir plus: agencenormandie@accortpaille.fr



Soleil 14

Le service public gratuit du Calvados qui vous accompagne vers l'énergie solaire.

Un dispositif de l'ensemble des collectivités du Calvados réalisé avec le SDEC Energie.

Pour en savoir plus: soleil14.fr



Remerciements

Le guide que vous tenez entre les mains a été créé par les bénévoles de l'association citoyenne A.R.B.R.E.S. (Association Réseau Bio Responsable Ecologique et Solidaire) en Suisse Normande.

Nous tenons à remercier notre stagiaire Virginie Carvalho et toute l'équipe bénévole de la branche « Guide Ecoresponsable » de l'association A.R.B.R.E.S. : Anais Provost, Annaïg Rivoal, Caroline Bacon, Cédric Blanchard, Charlotte Mancel-Arrouët, Guillaume Lorin, Jean-Marie Bouchard, Marine Merrouche, Morgane Porcher, Nathalie Gaumer, Sébastien Delaporte, qui se sont investis durant 1 année malgré le contexte sanitaire pour faire naître le P'tit Suisse Normand.

Nous remercions également le département du Calvados et la mairie du Hom qui soutiennent notre association, ainsi que tous ceux qui nous ont soutenus dans ce projet : la région Normandie, l'association ROLLON, l'association Normandie Equitable (n'hésitez pas à consulter leur guide L'Atypique dont nous partageons les mêmes valeurs).

Un grand merci à toutes les structures présentes dans ce guide ainsi qu'à celles qui n'ont pas été retenues. Merci également aux autres acteurs du territoire (notamment les mairies et les Communautés de communes) pour la diffusion de notre projet et de ce guide.



Bien sûr ce guide ne peut être exhaustif, surtout dans sa première édition. Si vous pensez que votre structure aurait toute sa place dans ces pages, n'hésitez pas à nous contacter pour une prochaine édition.

Nous espérons que ce guide contribuera au réseau des structures écoresponsables du territoire et sensibilisera les citoyens au circuit-court, au respect de l'environnement et à la protection de notre planète au travers de nos consommations et loisirs quotidiens.

GUIDE RÉALISÉ PAR L'ASSOCIATION A.R.B.R.E.S. EN SUISSE NORMANDE
Imprimé par l'entreprise locale écoresponsable Corlet

Guide réalisé avec le soutien de :

Association A.R.B.R.E.S. soutenue par :

