

Écologie Solidaire

Consommer locale, le plus sain possible et pas plus cher que dans les grandes surfaces. En Ariège et départements limitrophes c'est possible!

Producteurs, Épiceries, Artisans (alimentaire, travaux...). Pour certains produits il sera nécessaire de passer par les supermarchés et grandes distributions pour l'instant.

Soyons vigilants en vérifiant le plus possible l'origine et la contenance des produits et ce, dans tous les lieux «bio» ou pas.

Un geste éco-citoyen «mondial»: prendre l'habitude de faire suivre des sacs de courses de tailles différentes, des contenants solides pour les produits liquides ainsi que pour les viande, poissons ... et...*laissons les sur-emballages à la sortie du magasin dans leur poubelle.*

Artisanat, artistes locaux

Titre	Adresse	Commentaire
Brasserie Le Grand Bison	Lavelanet	Bières bio et locales (eau du réseau). La brasserie vous prête gratuitement la tireuse si vous prenez un fût. C'est ce que je fais pour les fêtes chez moi...:-)
Brasserie Gaillac Toulza	Gaillac Toulza(31) près St-Ybars	Produisent leur propre houblon
Brasserie Alzen	www.echoppeduseronais.com	Vente directe :- Le petit marché d'Alzen, chaque vendredi de 17h à 18h30; - L'échoppe des artisans et des paysans du Séronais, à 09420 CASTELNAU-DURBAN (tous les jours du 15 juin au 30 septembre - le vendredi de 15h30 à 18h30 hors-saison)
<i>l'Instant Savon</i> , savonnerie artisanale	6, Rives de l'Hers, 09300 Lesparrou; tél port: 0768540924 fixe: 0980711672 mèl: linstantsavon@orange.fr; facebook: L'instant Savon	Savons extra doux, je le confirme et plusieurs fonctions. Bonne odeur d'olive; ça vaut la peine et ce n'est pas cher! - grand respect de l'emballage en vue du recyclage (porter si possible son propre emballage)
Silicorne Vallée (Jean Mathivet)	Atelier-Boutique à Bélesta (Ariège) Route de Lavelanet, ancienne gendarmerie; 0689526352 www.silicornevallee.com	
Au pied de Marie	Route de la Bastide, 09700 Montaut, 0664647764 au.pied.de.marie@aol.fr facebook: Au pied de Marie	Fabrication de sandales et sacs à des prix inférieurs aux magasins mondiaux et c'est tout cuir! Fait aussi des réparations.

		Lundi à Mirepoix, samedi à Toulouse, etc
<i>Ateliers d'arts plastiques animés par Cécile Cervera</i>	Rue de l'Hotel Dieu 09190 Saint Lizier, 0674413831, ccilecervera@yahoo.fr ,	Enfants de 5 à 12 ans à Saint Lizier: peinture, pastel, encre, collage...
<i>Nautre Laurence - LOLOSIER</i>	ham Las Graousos, 09500 Besset près de Mirepoix 06 04 18 43 14	Vannerie avec l'osier: panniers, cabas à roulettes... prix arrangeant

Restauration rapide (anti-MacDo)

Titre	Adresse	Commentaires
<i>L'baraque à frites des ch'tis</i> (food truck)	le midi (zone Gabrielat parking de chez RMAEC en face société subra) le soir (route de mirepoix) Pamiers	Vive le gras, mais le gras «local»!
<i>Indian Kebab</i>	9 Rue des Marchands, 09000 Foix	Le titre est sans équivoque... Et c'est très bon.
<i>Emilia Pizza</i> (food truck)	18h-21h: Mardi – Saint-Félix-de-Rieutord Mercredi – Saint Jean du Falga (place du Marché)	Pizzas savoureuses et pas chères. Vendredi – Verniolle (Place de la République) Dimanche – Rieux-de-Pelleport (en face de la mairie)
<i>Pizza végétarienne</i>	Le jeudi à 09500 Coutens, à partir de 19h	avec produits locaux sains
<i>Mont-Billig</i> (crêperie en roulotte)	4 impasse du Ribatet, 09100 Bezac, 0782789208 mathilderihouay@gmail.com www.facebook.com/montbillig	Fabrication et vente de crêpes et galettes bretonnes et de caramel beurre salé
<i>QUERCORB PIZZA</i>	Renseignements et commandes: 0681361169 www.quercorb.ipizzaphone.fr	Pour les réceptions: plaque de pizza et de quiche sur commande
<i>Casa Maria (spécialités portugaises)</i>	0606458313 entre Mirepoix et Limoux.	- Plats à emportés + épicerie - bœuf, porc, volailles de l'Aude
<i>Au p'tit plaisir – «embarquez pour le voyage des saveurs»</i>	Www.auptitplaisir.com , 0687220624, pierrick@auptitplaisir.com	Spécialités café et latte art en coffee truck; Cocktail truck: se déplace chez vous avec le savoir faire d'un barman. Anniversaire, mariage, soirée privée, séminaire, team building, etc.

Services

<u>Mécanique</u>	Adresse	Commentaire
Gilbert Mendes	0688777815, 44 cours Colonel Petit Pied, 09500 Mirepoix, déplacement à domicile ou dépôt	Entretien, réparation: motoculture, quad, moto, cycle...
JMBE (Jean-Baptiste Benne), mécanicien qualifié	0771161551, sat46@hotmail.-com	Mécanicien automobile à domicile ou à l'atelier (révisions, freins, distribution, diagnostic, etc)
<u>Artisans Multiservices</u>	Adresse	Commentaires
<i>Mr Got Franzy</i>	Chemin du Fort – 09100 – Pamiers franzygot@gmail.com 0673508582	Peinture, ravalement façade, boisserie, ferronnerie,etc. Élagage, espace vert, etc. Nettoyage: toitures, façade, etc. Remaniement toiture. Déplacement et devis gratuits sous 48h.
<i>Esther Caze Couturière professionnelle</i>	3 chemin de Camou 09120 Crampagna; tél: 0642602449	Propose: retouches, réparations, confection ameublement, cours de couture.
<u>Karine, Jardinière à Domicile (sans moteur ni pesticides avec ses outils)</u>	0581306386	Création de petit potager, entretien de parterre de fleurs, de haies et nettoyage – débroussaillage.
<u>Administrations</u>	Adresse	Commentaire
<i>Aitolé Assurances-Finance</i> Directeur général : M FABRE ROMAIN Jean-Charles, Présidente : Mme TRANCA Daniela	10 bis Avenue de Rieux 09120 Varilhes, 0536120020 0582954023@lannuaire.fr facebook: @AitoleAssurancesetfinance, https://www.facebook.com/AitoleAssurancesetfinances	Courtiers finances dans un esprit solidaire et contre la consommation abusive! Horaire: mardi, mercredi, jeudi, vendredi: 9h30 à 18h30. Ils seront de bons conseils

Soins

<i>Masseur, Paskual</i>	0644868100	Massages Energétiques TuiNa An Mo
<i>Acupuncture, Guillaume Devez</i>	Bélesta,09300	Dispensaire
<i>Mon Herbier des Collines, Agnès</i>	monherbierdescollines@gmail.com www.monherbierdescollines.com 0760056384	Propose sur le marché de Mirepoix le lundi ses propres préparations à base de plantes de ses cultures, jeudi à Mervielle (près de Dun)

Une petite info en cadeau: éviter la consommation des grosses cuisses de dindes quelle qu'en soit l'origine, car une dinde «normale» ne peut pas dépasser les 4kg voire 5kg! À partir d'un certain âge elle ne grossissent plus et meurent si on attend plus de poids. Celles qui fournissent des cuisses de 800g par exemple sont obligatoirement gavées aux hormones. Explications reçues de mon voisin qui m'a montré la panoplie (seringue et fiole à hormones) et de ma cousine qui ne comprenait pas pourquoi ses dindes ne dépassaient pas un certain poids et mourraient.