

INTENSE PÉRIGORD NOIR



GUIDE

DU TOURISTE

RESPONSABLE

RESPONSIBLE TOURIST GUIDE
VERANTWORTUNGSVOLL REISEN: EIN LEITFADEN
GUÍA DEL TURISTA RESPONSABLE
GIDS VOOR DE VERANTWOORDELIJKE TOERIST

Mai 2026





BIENVENUE

WELCOME

Ici, les falaises dorées surplombent la rivière, les châteaux veillent sur les villages, et les forêts du Périgord Noir abritent une biodiversité remarquable. Ce guide vous propose quelques gestes simples pour profiter pleinement de votre séjour tout en préservant ce territoire pour ceux qui y vivent et pour les générations futures.

Here, golden cliffs overlook the river, castles watch over the villages, and the forests of the Périgord Noir shelter remarkable biodiversity. This guide offers simple gestures to fully enjoy your stay while preserving this region for those who live here and for future generations.

Goldene Klippen überragen den Fluss, Burgen wachen über die Dörfer, und die Wälder des Périgord Noir beherbergen eine bemerkenswerte Artenvielfalt. Dieser Leitfaden bietet einfache Gesten, um Ihren Aufenthalt in vollen Zügen zu genießen und diese Region für die Bewohner und zukünftige Generationen zu bewahren.

Aquí, los acantilados dorados dominan el río, los castillos velan por los pueblos y los bosques del Périgord Noir albergan una biodiversidad notable. Esta guía propone gestos sencillos para disfrutar plenamente de su estancia preservando este territorio para quienes lo habitan y para las generaciones futuras.

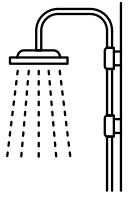
Hier torenen gouden kliffen boven de rivier uit, bewaken kastelen de dorpen en herbergen de bossen van de Périgord Noir een opmerkelijke biodiversiteit. Deze gids biedt eenvoudige tips om volop van uw verblijf te genieten en tegelijkertijd dit gebied te bewaren voor de bewoners en toekomstige generaties.





SOMMAIRE

01. Eau / Water / Wasser / Agua / Water	4
02. Énergie / Energy / Energie / Energia / Energie	8
03. Biodiversité / Biodiversity / Artenvielfalt / Biodiversidad / Biodiversiteit	10
04. Mobilité douce / Sustainable mobility / Sanfte Mobilität / Movilidad sostenible / Zachte mobiliteit	14
05. Gestion des déchets / Waste management / Abfallmanagement / Gestión de residuos / Afvalbeheer	17
06. Consommation locale / Local consumption / Lokaler Konsum / Consumo local / Lokale consumptie	20
07. Van life et itinérance / Van life & touring / Van Life & Reisen / Vida en furgoneta & itinerancia / Vanlife & rondreizen	22



01. Eau / Water / Wasser / Agua / Water

LA RÈGLE DES 4 MINUTES



Une douche de 4 minutes consomme déjà 60 litres d'eau — l'équivalent de 6,5 packs de bouteilles. Le bain reste pour les grandes occasions. On relève le défi de la « top chron'eau » !

THE 4-MINUTE RULE



A 4-minute shower already uses 60 litres of water — equivalent to 6.5 packs of bottles. Save the bath for special occasions. Take on the 'speed shower' challenge!

DIE 4-MINUTEN-REGEL



Eine 4-minütige Dusche verbraucht bereits 60 Liter Wasser — das entspricht 6,5 Flaschenpackungen. Die Badewanne für besondere Anlässe aufheben. Die 'Blitzdusch'-Herausforderung annehmen!

LA REGLA DE LOS 4 MINUTOS



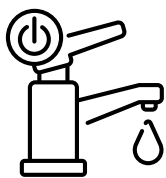
Una ducha de 4 minutos ya consume 60 litros de agua, equivalente a 6,5 paquetes de botellas. El baño, para las grandes ocasiones. ¡Acepta el reto de la 'ducha exprés'!

DE 4-MINUTENREGEL



Een douche van 4 minuten verbruikt al 60 liter water — gelijk aan 6,5 pakken flessen. Het bad bewaren voor bijzondere gelegenheden. Neem de 'sneldouche'-uitdaging aan!





01. Eau / Water / Wasser / Agua / Water

FERMER LE ROBINET



Pendant le brossage des dents, le savonnage et la vaisselle : robinet fermé. En cas de fuite (robinet, WC, canalisation), prévenir immédiatement le propriétaire. Une fuite de toilettes peut gaspiller jusqu'à 200 litres par jour.

TURN OFF THE TAP



While brushing teeth, lathering, or doing dishes: tap off. If there's a leak (tap, toilet, pipe), notify the owner immediately. A leaking toilet can waste up to 200 litres per day.

HAHN ZUDREHEN



Beim Zähneputzen, Einseifen und Geschirrspülen: Hahn zu. Bei einem Leck (Hahn, WC, Rohr) sofort den Eigentümer informieren. Ein undichtes WC kann bis zu 200 Liter pro Tag verschwenden.

CERRAR EL GRIFO



Al cepillarse los dientes, enjabonarse o fregar: cerrar el grifo. Si hay una fuga (grifo, inodoro, tubería), avisar inmediatamente al propietario. Una fuga en el inodoro puede malgastar hasta 200 litros al día.

KRAAN DICHTDRAAIEN



Tijdens het tandenpoetsen, inzepen of afwassen: kraan dicht. Bij een lek (kraan, toilet, leiding) onmiddellijk de eigenaar waarschuwen. Een lekkend toilet kan tot 200 liter per dag verspillen.





01. Eau / Water / Wasser / Agua / Water

PROPRETÉ



Je veille à laisser le logement propre en utilisant des produits éco-responsables. Les lingettes ne sont pas écologiques : merci de les jeter à la poubelle et non dans les WC.

CLEANLINESS



I take care to leave the accommodation clean using eco-friendly products. Wipes are not environmentally friendly: please dispose of them in the bin and not down the toilet.

SAUBERKEIT



Ich achte darauf, die Unterkunft mit umweltfreundlichen Produkten sauber zu hinterlassen. Feuchttücher sind nicht ökologisch: Bitte werfen Sie sie in den Mülleimer und nicht in die Toilette.

LIMPIEZA



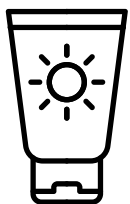
Me aseguro de dejar el alojamiento limpio utilizando productos ecorresponsables. Las toallitas no son ecológicas: por favor, tírelas a la papelera y no al inodoro.

SCHOONMAAK



Ik laat de accommodatie schoon achter en gebruik hiervoor milieuvriendelijke producten. Doekjes zijn niet milieuvriendelijk: gooi deze in de vuilnisbak en niet in het toilet.





01. Eau / Water / Wasser / Agua / Water

CRÈME SOLAIRE NON POLLUANTE



Choisir une crème solaire à base d'eau, sans filtres chimiques nocifs pour les écosystèmes aquatiques. En canoë, un lycra protège sans polluer. Ma peau est protégée, la rivière aussi.

NON-POLLUTING SUNSCREEN



Choose a water-based sunscreen without chemical filters harmful to aquatic ecosystems. In a canoe, a lycra protects without polluting. Your skin is protected, and so is the river.

UMWELTFREUNDLICHE SONNENCREME



Eine wasserbasierte Sonnencreme ohne schädliche chemische Filter wählen. Im Kanu schützt ein Lycra ohne zu verschmutzen. Ihre Haut ist geschützt — und der Fluss auch.

PROTECTOR SOLAR NO CONTAMINANTE



Elegir una crema solar a base de agua, sin filtros químicos nocivos para los ecosistemas acuáticos. En canoa, una lycra protege sin contaminar. Tu piel está protegida, y el río también.

MILIEUVRIENDELIJKE ZONNEBRANDCRÈME



Kies voor een watergebaseerde zonnebrandcrème zonder chemische filters die schadelijk zijn voor waterecosystemen. In een kano beschermt een lycra zonder te vervuilen. Je huid is beschermd — en de rivier ook.





02. Énergie / Energy / Energie / Energia / Energie

CLIMATISATION RAISONNÉE



En été, maintenir un écart de température maximum de 5 °C avec l'extérieur. Mieux encore : fermer les volets et fenêtres en journée pour garder la fraîcheur naturellement, et les ouvrir à la tombée de la nuit.

SENSIBLE AIR CONDITIONING



In summer, keep a maximum temperature difference of 5°C with the outside. Even better: close shutters and windows during the day to keep it naturally cool, open them at nightfall.

VERNÜNFTIGE KLIMAANLAGE



Im Sommer einen maximalen Temperaturunterschied von 5 °C zur Außentemperatur einhalten. Noch besser: Tagsüber Rollläden und Fenster schließen, bei Dunkelheit öffnen.

AIRE ACONDICIONADO RAZONABLE



En verano, mantener una diferencia de temperatura máxima de 5 °C con el exterior. Mejor aún: cerrar las contraventanas y ventanas durante el día para conservar el fresco naturalmente y abrirlas al anochecer.

VERSTANDIGE AIRCONDITIONING



In de zomer een maximaal temperatuurverschil van 5 °C met buiten aanhouden. Nog beter: overdag luiken en ramen sluiten om de frisse lucht vast te houden, en ze bij het vallen van de avond openen.





02. Énergie / Energy / Energie / Energia / Energie

LUMIÈRES & APPAREILS EN VEILLE



Éteindre la lumière en quittant une pièce, favoriser l'éclairage naturel. La nuit, débrancher TV, machine à café et chargeurs : même en veille, ils consomment de l'énergie.

LIGHTS & STANDBY APPLIANCES



Switch off lights when leaving a room, favour natural light. At night, unplug the TV, coffee machine and chargers: even on standby, they consume energy.

LICHT & STANDBY-GERÄTE



Licht beim Verlassen des Zimmers ausschalten, natürliches Licht bevorzugen. Nachts TV, Kaffeemaschine und Ladegeräte ausstecken: Auch im Standby verbrauchen sie Energie.

LUCES & APARATOS EN ESPERA



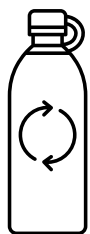
Apagar la luz al salir de una habitación y aprovechar la luz natural. Por la noche, desenchufar el televisor, la cafetera y los cargadores: incluso en modo espera, consumen energía.

LICHTEN & STAND-BY



Licht uitdoen bij het verlaten van een kamer, gebruik van daglicht bevorderen. 's Nachts de TV, het koffiezetapparaat en opladers uitstekken: ook in stand-by verbruiken ze energie.





03. Biodiversité / Biodiversity / Artenvielfalt / Biodiversidad / Biodiversiteit

GOURDE PLUTÔT QUE PLASTIQUE



Une bouteille plastique met entre 100 et 1 000 ans à disparaître — sans parler des microplastiques. Ma gourde réutilisable garde l'eau fraîche et ne coûte rien à la nature.

FLASK INSTEAD OF PLASTIC BOTTLE



A plastic bottle takes between 100 and 1,000 years to disappear — not to mention microplastics. My reusable flask keeps water cool and costs nature nothing.

TRINKFLASCHE STATT PLASTIKFLASCHE



Eine Plastikflasche braucht 100 bis 1.000 Jahre zum Verschwinden — von Mikroplastiken ganz zu schweigen. Meine Trinkflasche hält Wasser kühl und kostet die Natur nichts.

CANTIMPLORA EN LUGAR DE PLÁSTICO



Una botella de plástico tarda entre 100 y 1 000 años en desaparecer, sin olvidar los microplásticos. Mi cantimplora reutilizable mantiene el agua fresca y no cuesta nada a la naturaleza.

DRINKFLES IN PLAATS VAN PLASTIC



Een plastic fles duurt 100 tot 1.000 jaar om te verdwijnen — microplastics niet te vergeten. Mijn herbruikbare drinkfles houdt water koel en kost de natuur niets.





03. Biodiversité / Biodiversity / Artenvielfalt / Biodiversidad / Biodiversiteit

RESTER SUR LES SENTIERS BALISÉS



Les raccourcis piétinent la végétation et dérangent la faune. Je suis le balisage (GR, PR, VTT) et je pars équipé : eau, trousse de secours, téléphone chargé. La faune et la flore me remercient.

STAY ON MARKED TRAILS



Shortcuts trample vegetation and disturb wildlife. Follow trail markers (GR, PR, MTB) and set off equipped: water, first aid kit, charged phone. Flora and fauna will thank you.

AUF MARKIERTEN WEGEN BLEIBEN



Abkürzungen zertrampeln die Vegetation und stören die Tierwelt. Markierungen folgen (GR, PR, MTB) und gut ausgerüstet losfahren: Wasser, Erste-Hilfe-Set, geladenes Handy.

PERMANECER EN LOS SENDEROS SEÑALIZADOS



Los atajos pisotean la vegetación y molestan a la fauna. Seguir la señalización (GR, PR, BTT) y salir equipado: agua, botiquín, teléfono cargado. La fauna y la flora te lo agradecerán.

BLIJF OP DE GEMARKEERDE PADEN



Sluiproutes vertrappen de vegetatie en verstoren het wild. Volg de markering (GR, PR, MTB) en vertrek uitgerust: water, EHBO-kit, opgeladen telefoon. Flora en fauna zijn dankbaar.



Pour une randonnée réussie
LES BONS REFLEXES RANDO Avant de partir, pensez à vous équiper
correctement : chaussures adaptées, gourde d'eau, protection contre le soleil
(casquette, lunettes, écran), et laissez en fonction de la météo.
© 2019 Nicolas Pignatelli - Tous droits réservés



03. Biodiversité / Biodiversity / Artenvielfalt / Biodiversidad / Biodiversiteit

NE PAS CUEILLIR NI DÉRANGER



Plantes, fleurs, champignons, galets de la Dordogne : on les laisse en place. Les renoncules d'eau servent d'abri aux poissons. On ne nourrit pas les animaux sauvages — chacun trouve naturellement ce dont il a besoin. Lorsque je me gare dans la nature, je reste attentif à la faune sauvage.

DO NOT PICK OR DISTURB



Plants, flowers, mushrooms, Dordogne pebbles: leave them where they are. Water buttercups shelter fish. Don't feed wild animals — each one naturally finds what it needs. When parking in nature, I stay mindful of wildlife.

NICHT PFLÜCKEN ODER STÖREN



Pflanzen, Blumen, Pilze, Kieselsteine: an Ort und Stelle lassen. Wasserhahnenfüße bieten Fischen Schutz. Keine wilden Tiere füttern — jedes Tier findet auf natürliche Weise, was es braucht. Wenn ich in der Natur parke, achte ich auf die wildlebenden Tiere.

NO RECOGER NI MOLESTAR



Plantas, flores, setas, cantos rodados del Dordoña: dejarlos en su sitio. Los ranúnculos acuáticos sirven de refugio a los peces. No alimentar a los animales salvajes — cada uno encuentra naturalmente lo que necesita. Cuando aparco en la naturaleza, presto atención a la fauna silvestre.

NIET PLUKKEN OF VERSTOREN



Planten, bloemen, paddenstoelen, kiezelstenen van de Dordogne: laat ze liggen. Waterranonkels bieden vissen onderdak. Geen wilde dieren voeren — elk dier vindt op natuurlijke wijze wat het nodig heeft. Wanneer ik in de natuur parkeer, heb ik oog voor de wilde dieren.





03. Biodiversité / Biodiversity / Artenvielfalt / Biodiversidad / Biodiversiteit

SILENCE APRÈS 22 H



La nuit, la nature se met au travail. Après 22 h, on adopte la quiétude des lieux : on baisse la voix, on coupe la musique, et on respecte le repos des habitants — humains et animaux.

QUIET AFTER 10 PM



At night, nature gets to work. After 10 pm, embrace the peacefulness: lower your voice, turn off the music, respect the rest of both human and animal residents.

RUHE NACH 22 UHR



Nachts kommt die Natur zur Ruhe. Nach 22 Uhr die Stille annehmen: leiser sprechen, Musik ausschalten, Ruhe der menschlichen und tierischen Bewohner respektieren.

SILENCIO DESPUÉS DE LAS 22 H



De noche, la naturaleza trabaja. Después de las 22 h, adoptar la tranquilidad del lugar: bajar la voz, apagar la música y respetar el descanso de los habitantes, humanos y animales.

STILTE NA 22 UUR



's Nachts gaat de natuur aan het werk. Na 22 uur de rust omarmen: zachter praten, muziek uitzetten, en de rust van zowel menselijke als dierlijke bewoners respecteren.





04. Mobilité douce / Sustainable mobility / Sanfte Mobilität / Movilidad sostenible / Zachte mobiliteit

SE DÉPLACER AUTREMENT



Sentiers de randonnée, voies vertes, véloroutes, à pied, en vélo ou en roller : les alternatives à la voiture ne manquent pas.

GETTING AROUND DIFFERENTLY



Hiking trails, greenways, cycle routes, on foot, by bike, or on rollerblades: there is no shortage of alternatives to the car.

ALTERNATIVE FORTBEWEGUNG



Wanderwege, „Voies Vertes“ (Grüne Wege), Radwege, zu Fuß, mit dem Rad oder auf Inlinern: Es mangelt nicht an Alternativen zum Auto.

DESPLAZARSE DE OTRA MANERA



Senderos, vías verdes, rutas ciclistas, a pie, en bicicleta o en patines: no faltan alternativas al coche.

ANDERS OP WEG



Wandelpaden, groene routes (voies vertes), fietspaden, te voet, op de fiets of op skeelers: er zijn genoeg alternatieven voor de auto.

<https://www.intense-perigordnoir.com/post/roulez-doucement-vivez-intensement>





04. Mobilité douce / Sustainable mobility / Sanfte Mobilität / Movilidad sostenible / Zachte mobiliteit

VÉLO



Des vélos électriques et classiques sont disponibles à la location sur le territoire. Les VAE consomment 0,5 à 1 kWh/100 km, contre 5 à 7 litres d'essence pour une voiture. 9 000 km de sentiers et 700 km de parcours vélo vous attendent.

CYCLING



Electric and standard bikes are available to hire in town. E-bikes use 0.5 to 1 kWh/100 km, compared to 5 to 7 litres of petrol for a car. 9,000 km of trails and 700 km of cycling routes await you.

RADFAHREN



Elektro- und normale Fahrräder sind in der Stadt leihbar. E-Bikes verbrauchen 0,5–1 kWh/100 km, gegenüber 5–7 Litern Benzin für ein Auto. 9.000 km Wander- und 700 km Radwege warten auf Sie.

BICICLETA



Bicicletas eléctricas y convencionales disponibles para alquilar en la ciudad. Las VAE consumen 0,5 a 1 kWh/100 km, frente a 5 a 7 litros de gasolina de un coche. Te esperan 9 000 km de senderos y 700 km de recorridos en bici.

FIETSEN



Elektrische en gewone fietsen zijn te huur in de stad. E-bikes verbruiken 0,5 tot 1 kWh/100 km, tegenover 5 tot 7 liter benzine voor een auto. 9.000 km aan wandelpaden en 700 km aan fietsroutes wachten op u.

<https://www.intense-perigordnoir.com/location-velo>





04. Mobilité douce / Sustainable mobility / Sanfte Mobilität / Movilidad sostenible / Zachte mobiliteit

NAVETTES & BUS



En Dordogne, les navettes « Les Estivales » desservent les sites touristiques pour quelques euros. À Sarlat, la navette estivale dessert le centre historique pour les visiteurs arrivant de la vallée Dordogne.

SHUTTLES & BUSES



In Dordogne, the "Les Estivales" shuttles serve tourist sites for just a few euros. In Sarlat, the summer shuttle serves the historic center for visitors arriving from the Dordogne Valley.

SHUTTLES & BUSSE



In der Dordogne bedienen die Shuttles „Les Estivales“ die touristischen Sehenswürdigkeiten für wenige Euro. In Sarlat fährt das Sommer-Shuttle das historische Zentrum für Besucher an, die aus dem Dordogne-Tal kommen.

LANZADERAS & AUTOBUSES



En Dordogne, los lanzaderas "Les Estivales" recorren los lugares turísticos por unos pocos euros. En Sarlat, la lanzadera de verano da servicio al centro histórico para los visitantes que llegan del valle del Dordogne.

SHUTTLES & BUSSEN



In de Dordogne bedienen de pendelbussen van "Les Estivales" de toeristische trekpleisters voor slechts enkele euro's. In Sarlat rijdt de zomerpendelbus naar het historische centrum voor bezoekers die vanuit de Dordogne-vallei komen.

<https://www.intense-perigordnoir.com/bus-et-navettes>





05. Gestion des déchets / Waste management / Abfallmanagement / Gestión de residuos / Afvalbeheer

ÉVITER LE JETABLE



Vaisselle réutilisable, gourde, sac en tissu : ces alternatives évitent des kilos de déchets plastiques. Éviter les produits à emballage individuel (dosettes, gels douche miniatures, bouteilles individuelles).

AVOID SINGLE-USE



Reusable dishes, flask, fabric bag: these alternatives prevent kilos of plastic waste. Avoid individually packaged products (pods, mini shower gels, single bottles).

EINWEGPRODUKTE VERMEIDEN



Wiederverwendbares Geschirr, Trinkflasche, Stoffbeutel: Diese Alternativen vermeiden Kilogramme Plastikmüll. Einzeln verpackte Produkte (Kapseln, Mini-Duschgels, Einzelflaschen) vermeiden.

EVITAR LOS DESECHABLES



Vajilla reutilizable, cantimplora, bolsa de tela: estas alternativas evitan kilos de residuos plásticos. Evitar los productos con envase individual (cápsulas, geles de ducha en miniatura, botellas individuales).

WEGWERPPRODUCTEN VERMIJDEN



Herbruikbaar servies, drinkfles, stoffen tas: deze alternatieven voorkomen kilo's plastic afval. Vermijd individueel verpakte producten (capsules, mini-douchegels, losse flesjes).





05. Gestion des déchets / Waste management / Abfallmanagement / Gestión de residuos / Afvalbeheer

MÉGOTS & EMBALLAGES



Un mégot met jusqu'à 12 ans à se dégrader et pollue 500 litres d'eau. S'il n'y a pas de cendrier, je garde mon mégot avec moi. Un emballage vide ne prend pas plus de place qu'un emballage plein.

CIGARETTE BUTTS & PACKAGING



A cigarette butt takes up to 12 years to degrade and pollutes 500 litres of water. If there's no ashtray, keep your butt with you. An empty wrapper takes no more space than a full one.

KIPPEN & VERPACKUNGEN



Eine Zigarettenkippe braucht bis zu 12 Jahre zum Abbau und verschmutzt 500 Liter Wasser. Ohne Aschenbecher die Kippe mitnehmen. Eine leere Verpackung nimmt nicht mehr Platz ein als eine volle.

COLILLAS & ENVASES



Una colilla tarda hasta 12 años en degradarse y contamina 500 litros de agua. Si no hay cenicero, guarda tu colilla contigo. Un envase vacío no ocupa más espacio que uno lleno.

PEUKEN & VERPAKKINGEN



Een peuk heeft tot 12 jaar nodig om af te breken en vervuult 500 liter water. Als er geen asbak is, de peuk meenemen. Een lege verpakking neemt niet meer ruimte in dan een volle.





05. Gestion des déchets / Waste management / Abfallmanagement / Gestión de residuos / Afvalbeheer

TRI SÉLECTIF & COMPOSTAGE



Je trie dans les bacs prévus : verre, papier/carton, plastique/métal, ordures ménagères. Je repère les composteurs collectifs à proximité. Les lingettes ne sont pas biodégradables : poubelle, pas dans les WC. Infos : sarlat.fr · sictom-perigord-noir.fr · smd3.fr/

RECYCLING & COMPOSTING



Sort into the correct bins: glass, paper/cardboard, plastic/metal, household waste. Locate nearby communal composters. Wipes are not biodegradable: bin them, never flush. Info: sarlat.fr · sictom-perigord-noir.fr · smd3.fr/

MÜLLTRENNUNG & KOMPOSTIEREN



Gemeinschaftskompostieranlagen in der Nähe ausfindig machen. Feuchttücher sind nicht biologisch abbaubar: in den Müll, nie ins WC. Info: sarlat.fr · sictom-perigord-noir.fr · smd3.fr/

RECICLAJE & COMPOSTAJE



Clasificar en los contenedores adecuados: vidrio, papel/cartón, plástico/metal, basura doméstica. Localizar los compostadores colectivos cercanos. Las toallitas no son biodegradables: a la basura, nunca al WC. Info: sarlat.fr · sictom-perigord-noir.fr · smd3.fr/

RECYCLING & COMPOSTEREN



Sorteren in de juiste bakken: glas, papier/karton, plastic/metaal, huishoudelijk afval. Zoek nabijgelegen gemeenschappelijke composteerbakken. Doekjes zijn niet biologisch afbreekbaar: in de prullenbak, nooit in het toilet. Info: sarlat.fr · sictom-perigord-noir.fr · smd3.fr/

<https://www.intense-perigordnoir.com/tri-et-dechets>





06. Consommation locale / Local consumption / Lokaler Konsum / Consumo local / Lokale consumptie

MARCHÉS & PRODUCTEURS



Le marché de Sarlat (mercredi et samedi matin) est l'un des plus beaux du Périgord. D'autres marchés animent les villages toute l'année. On y rencontre les producteurs, on découvre leurs savoir-faire, on achète juste ce qu'il nous faut.

MARKETS & PRODUCERS



Sarlat market (Wednesday and Saturday morning) is one of the most beautiful in the Périgord. Other markets bring life to surrounding villages year-round. Meet producers, discover their skills, buy just what you need.

MÄRKTE & ERZEUGER



Der Markt von Sarlat (Mittwoch- und Samstagmorgen) ist einer der schönsten im Périgord. Andere Märkte beleben die Dörfer das ganze Jahr. Erzeuger treffen, ihr Können entdecken, nur das kaufen, was man braucht.

MERCADOS & PRODUCTORES



El mercado de Sarlat (miércoles y sábado por la mañana) es uno de los más bonitos del Périgord. Otros mercados animan los pueblos durante todo el año. Conoce a los productores, descubre sus técnicas, compra solo lo que necesitas.

MARKTEN & PRODUCENTEN



De markt van Sarlat (woensdag- en zaterdagochtend) is een van de mooiste van het Périgord. Andere markten brengen het hele jaar door leven in de omliggende dorpen. Ontmoet producenten, ontdek hun vakmanschap, koop alleen wat je nodig hebt.

<https://www.intense-perigordnoir.com/les-marches-du-perigord-noir>





06. Consommation locale / Local consumption / Lokaler Konsum / Consumo local / Lokale consumptie

CIRCUITS COURTS & ARTISANAT



Je privilégie les épiceries locales, fermes en vente directe et artisans du territoire. Un souvenir fabriqué localement a bien plus de valeur qu'un objet importé. L'artisanat périgourdin — poterie, sculpture, gastronomie — témoigne d'un savoir-faire vivant.

SHORT SUPPLY CHAINS & CRAFTS



Favour local grocery shops, farms selling direct and local craftspeople. A locally made souvenir has far more value than an imported item. Périgord craftsmanship — pottery, sculpture, gastronomy — reflects a living know-how.

KURZLIEFERKETTEN & HANDWERK



Lokale Lebensmittelgeschäfte, Direktverkaufshöfe und lokale Handwerker bevorzugen. Ein lokal hergestelltes Souvenir hat weit mehr Wert als ein importierter Artikel. Das Périgord-Handwerk — Töpferei, Bildhauerei, Gastronomie — zeugt von lebendigem Know-how.

CIRCUITOS CORTOS & ARTESANÍA



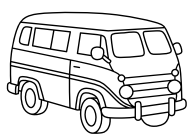
Privilegiar las tiendas locales, granjas de venta directa y artesanos del territorio. Un recuerdo fabricado localmente tiene mucho más valor que un objeto importado. La artesanía del Périgord — alfarería, escultura, gastronomía — da testimonio de un saber-hacer vivo.

KORTE KETENS & AMBACHT



Lokale kruidenierswinkels, boerderijen met directe verkoop en lokale ambachtslieden verkiezen. Een lokaal gemaakt souvenir heeft veel meer waarde dan een geïmporteerd artikel. Périgord-ambacht — aardewerk, beeldhouwwerk, gastronomie — getuigt van een levend vakmanschap.





07. Van life et itinérance / Van life & touring / Van Life & Reisen / Vida en furgoneta & itinerancia / Vanlife & rondreizen

STATIONNEMENT & TRACES



Stationner uniquement sur les aires autorisées ou campings aménagés. Ne pas s'installer sur des terrains privés sans accord. Gérer ses eaux usées dans les espaces dédiés. Ne rien jeter dans la nature — même les déchets biodégradables. Couper le moteur à l'arrêt. Silence après 22 h.

PARKING & LEAVE NO TRACE



Park only on authorised areas or organised campsites. Do not set up on private land without agreement. Manage wastewater at dedicated facilities. Don't throw anything in nature — not even biodegradable waste. Switch off the engine when stopped. Quiet after 10 pm.

PARKEN & KEINE SPUREN



Nur auf genehmigten Flächen oder Campingplätzen parken. Nicht ohne Genehmigung auf Privatgelände aufhalten. Abwasser an dedizierten Stationen entsorgen. Nichts in die Natur werfen — auch keine Bioabfälle. Motor beim Anhalten ausschalten. Ruhe nach 22 Uhr.

APARCAMIENTO & SIN RASTRO



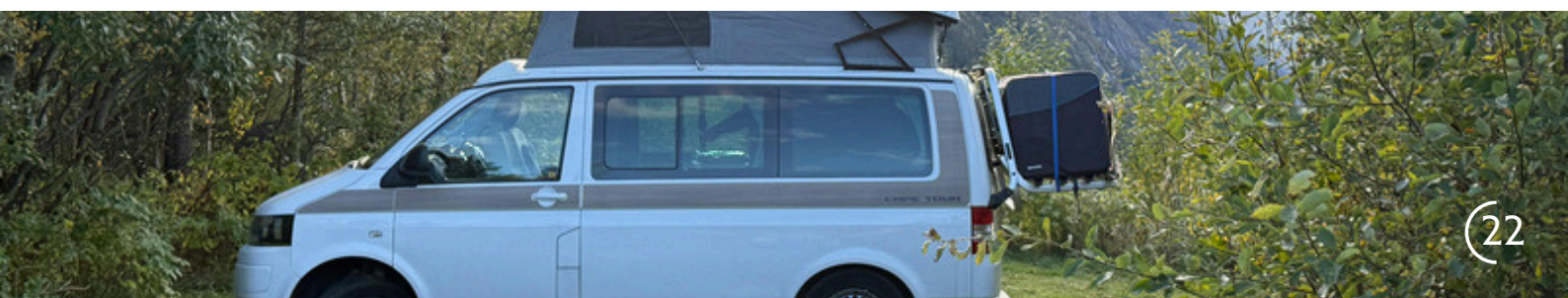
Aparcar únicamente en áreas autorizadas o campings habilitados. No instalarse en terrenos privados sin permiso. Gestionar las aguas residuales en los espacios habilitados. No tirar nada en la naturaleza, ni siquiera residuos biodegradables. Apagar el motor al detenerse. Silencio después de las 22 h.

PARKEREN & GEEN SPOREN ACHTERLATEN



Alleen parkeren op aangewezen terreinen of ingerichte campings. Niet op privéterrein staan zonder toestemming. Afvalwater beheren op daarvoor bestemde plaatsen. Niets weggooien in de natuur — ook geen biologisch afbreekbaar afval. Motor uitzetten als je stilstaat. Stilte na 22 uur.

<https://www.intense-perigordnoir.com/van-life-et-itinerance>





INTENSE
PÉRIGORD
NOIR

GUIDE PRATIQUE - Guide du touriste responsable

INTENSE PERIGORD NOIR

pro.intense-perigordnoir.com