



La kazetenn qui fait du reuz !

**Al Louarnig
désormais consultable
en ligne sur :
www.louarnig.fr**

Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 09

Tous au Jardin 10

Entrepreneur(se) à l'Honneur · 12

Communauté de Communes 14

Partenaires Sociaux 15

Vie de vos Communes 17

Buzz des Associations 18

Arts & Culture 22

Sciences & Environnement 24

Santé & Bien-Être 26

Infos Pratiques 28

Petites Annonces 30

Distribué
gratuitement sur :

Argol - Camaret sur Mer
Crozon - Landévennec
Lanvéoc - Morgat - Le Fret
Roscanvel - Tal ar Groas
Telgruc sur Mer



COM à L'OUEST
Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80
14 rue de Reims - CROZON

Les Professionnels à votre Service

espace culturel
E. Leclerc EXPRESS
Cafet'
E. Leclerc DRIVE
JARDI
l'auto
optique
parapharmacie

CROZON
CAMARET
MORGAT
EXPRESS DRIVE
l'auto
E. Leclerc
Presqu'île de Crozon

<https://www.facebook.com/LeclercCrozon/>
<http://www.e-leclerc.com/crozon>

DU NOUVEAU chez **Anet Nettoyage**

SI SERVICES à LA PERSONNE

50% réduction d'impôts

NETTOYAGE PONCTUEL & VITRERIE **Particuliers & Entreprises**

Tél. : 02 98 17 29 87 - 06 48 43 12 29

BIJOUX et NATURE

BIJOUX VÊTEMENTS et CADEAUX

OUVERT D'AVRIL À OCTOBRE

ARRIVAGES FRÉQUENTS !

02 98 17 37 40

4 PLACE D'YS - CROZON / MORGAT

BRUMENN
Distillerie Artisanale de Camaret
Gin - Pastis - Liqueurs - Lambig

Vente - Dégustation - Visite

Vend. 16h-18h30 / Sam. 11h-18h30 / Sur rdv en semaine
ZA de Keraudren - Camaret (En face de la biscuiterie)

06 49 73 57 64 - brumenn.distillerie@gmail.com

Les Embruns
Crêperie - Glacier

*Services midi et soir
tous les jours de la semaine
et toute l'année*

Exposition permanente d'artistes : peintres, photographes ...

Tél. : 02 98 27 90 39
Quai Toudouze - 29570 Camaret-sur-Mer

airmetic
Installations de poêles à granulés BBC

- POÊLE À GRANULÉS
- POÊLE À BOIS
- CHAUDIÈRE À GRANULÉS
- SAV-ENTRETIEN-REPARATION
- VENTE DE GRANULÉS

TEL : 09-81-28-63-46
PALAZZETTI **ÖkoFEN**
www.airmetic.fr contact@airmetic.fr



Index des annonceurs

Airmétic - Tal ar Groas	
- Vente, installation et entretien de poêles à granulés	Page 02
Anet Nettoyage - Telgruc sur Mer	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 02
Auto'Net by Kara - Crozon	
- Nettoyage à la main de véhicules	Page 30
Bijoux et Nature - Morgat	
- Bijoux, vêtements et cadeaux	Page 02
Brumenn - Camaret	
- Distillerie artisanale	Page 02
Entrée Libre - Crozon	
- Chaussures et accessoires	Page 32
Ermad - Telgruc	
- Entretien et dépannage motoculteurs, tonseuses, tronçonneuses, ect	Page 11
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 05
La Rade - Lanvéoc	
- Bar / Restaurant / Grill / Snack	Page 32
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Les Embruns - Camaret	
- Crêperie - Glacier	Page 02
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 31
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs	Page 31
RéNova - Crozon	
- Rénovation et décoration intérieurs	Page 08
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte	Page 05
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 29
Ty Clic Photographie - Presqu Ile de Crozon	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage	Page 23
Valléaux Sébastien - Crozon/Morgat	
- Maçonnerie générale - Extension - Démolition - Assainissement	Page 29
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 31

**Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ...
et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ;
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr**

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile, veuillez nous communiquer vos coordonnées postales complètes (nom, prénom, adresse, code postal, ville) accompagnées d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest, en règlement de votre abonnement trimestriel (3 numéros) - semestriel (6 numéros) ou annuel (12 numéros).

Adresse postale : Com à l'Ouest - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 9.50 € - 6 numéros : 19.00 € - 12 numéros : 38.00 €



Sommaire

Ça se passe en Avril	
Agenda	Page 06
Soutiens à l'Ukraine	
Camaret.....	Page 07
Du bout du monde à L'UKRAINE	Page 07
Oiseaux de la Presqu'île	
Le Roitelet huppé	Page 09
Tous au Jardin	
L'agenda des travaux du jardin.....	Page 10
Entrepreneurs.euses à l'honneur	
Orient'Action	Page 12
Ti Lichou	Page 13
Communauté de Communes	
l'Améthyste : Programmation du mois	Page 14
Partenaires sociaux	
Etablissement Français du Sang.....	Page 15
Secours Catholique	Page 15
ULAMIR	Page 16
Vie de vos communes	
Landévennec	Page 17
Camaret.....	Page 17
Buzz des Associations	
La Pétanque Crozonnaise	Page 18
Centre nautique de Roscanvel	Page 18
Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon	Page 19
Alisées	Page 19
Kaniri ar mor	Page 20
Morvarc'h.....	Page 20
Arts & Cultures	
Galerie Picot - Le Roy : les 20 ans de la galerie	Page 22
La Maison des 3 Métiers : exposition cartonnage d'art	Page 22
Espace Culturel Leclerc : la Sélection du mois	Page 23
Science & Environnement	
IFREMER - Quand le climat fait des vagues en Arctique... ..	Page 24
Santé & Bien-être	
INSERM - Batterie défectueuse – C'est quoi la fatigue chronique ? ..	Page 26
Faire bouger ses neurones	Page 27
Infos Pratiques	
Infos pratiques	Page 28
Petites annonces	Page 30

Al Louarnig est un journal d'informations qui vous est offert par les professionnels locaux. Il est à votre disposition gratuitement dans les principaux lieux d'accueil du public (restaurants, commerces, campings, mairies, offices de tourisme, bureaux de poste ...)

Conception maquette, graphisme et mise en page : Com à l'Ouest - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper
Tirage : 4000 exemplaires.

Directeur de la publication : Max Vautier

Le journal «Al Louarnig» ne peut être tenu pour responsable d'éventuelles modifications de contenu ou des offres des annonceurs présents dans ces pages et décline toute responsabilité concernant les erreurs typographiques.

Tous droits réservés. La reproduction même partielle de tout article, annonce ou visuel publié dans le journal «Al Louarnig», sans autorisation écrite de la part de l'auteur ou de l'éditeur est strictement interdite.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Les Professionnels à votre Service



RTM
Menuiserie
Spécialiste de la fermeture

Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

Fenêtre - Porte d'entrée
Volet - Store - Porte de garage
Portail - Clôture
Pergola - Carport



RECRUTONS
MENUISIERS
POSEURS
EN CDI



Jonathan Chimot
06 82 77 40 39
rtm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com



Le Breton Laveur

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES



50%
réduction
d'impôts



SI!
services à
la personne

Bardage - Façade - Démoussage et traces rouges - Allées extérieures - Sépulture

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84
www.lebretonlaveur.com



Iroise
Isolation

- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION



www.iroiseisolation.com
02.98.031.031

🏠 ZA de Kerhuel - 29290 MILIZAC-GUIPRONVEL 🏠 Tal ar Groas - 29160 CROZON

Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ...
et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ;
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr



Ça se passe en Avril

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre évènement susceptible d'intéresser les habitants ou vacanciers ; faites-nous parvenir vos éléments (dates, lieux, descriptifs et contacts) avant le 15 du mois pour le mois suivant, par mail sur alouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Programme de l'association Roskanvel-Tarot

Le programme de l'association Roskanvel-Tarot, pour le mois d'avril, commence par une soirée tarot, le vendredi 1er à la salle municipale de Roscanvel, à 20h15.

Le jeudi 7, signalisation avec Jean-Michel, à 20h, puis jeux de tarot à 21h, toujours à la même salle.

Les soirées suivantes se feront les vendredis 15, 22, et 29 avril, à la salle municipale, à 20h15.

Le samedi 9 avril, quatrième tournoi pour 2022, au bar "La Table à Dudule", au Fret. Début des jeux à 14 heures, pour 4 x 5 dames, tournoi gratuit, en libre.

Renseignements et inscriptions au 06.61.10.11.08.

Tous les Mardis de 14h à 18h

Lanvéoc : l'association Accueil & Loisirs vous attend tous les mardis de 14h à

18h pour partager un moment de convivialité autour d'un jeu: tarot, belote, scrabble, triominos, skip-bo..... ouvert à tous de tous niveaux. Avec les consignes en vigueur (Pass sanitaire obligatoire.) Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

Vendredis 01-08-15 22 et 29/04

Camaret : Championnat de l'association Dame de Cœur, 20h/23h, salle St Ives.

Samedi 02/04

St Hernot : "Pop, Rock, Blues & Cie" - Concert des groupes de musiques actuelles de Kaniri ar mor à 20h, salle Ty skol-St Hernot, entrée libre. Organisé par Kaniri Ar Mor.

Mardi 05/04

St Hernot : "Trompettes, trombones, tubas et percussions" en scène ! L'Orchestre de l'école Jean Jaurès, la classe de cuivres de

Kaniri ar mor vous invitent à leur concert le mardi 5 avril à 18h à l'Améthyste, entrée libre sur réservation. Organisé par Kaniri Ar Mor.

Du Mercredi 06/04 au Mercredi 18/05

Crozon : Exposition "Comment un livre vient au monde" à la Bibliothèque Henri-Queffelec. En parallèle à la sortie du livre "Sous le grand banyan" de Jean-Claude Mourlevat, voici raconté tout le cheminement du livre depuis l'inspiration de l'auteur, l'écriture, l'illustration jusqu'à la fabrication du livre racontée en détail. L'exposition est prêtée par la bibliothèque du Finistère. Entrée libre.

Vendredi 08/04

Crozon : le camion de dépiquage gratuit et ouvert à tous interviendra place de la mairie pour un bilan auditif, de 9h à 12h.

Samedi 09/04

Crozon : l'association Crozon Littoral Environne-

LANVÉOC
SALLE POLYVALENTE (sous l'école)
LUNDI 18 AVRIL 2022

La grande chasse aux œufs

Pour les enfants de 3 à 12 ans
Inscriptions de 14 h 00 à 15 h 00
Ramassage des œufs de 15 h 00 à 16 h 15
Participation 3 € - goûter inclus
Les enfants seront récompensés d'un sachet de chocolats
Prévoir des bottes et un panier

Organisée par l'association Arts et Loisirs
Renseignements au 06.45.64.03.41

GALERIE PICOT-LE ROY
Morjat - Presqu'île de Crozon

Communiqué /Printemps
Exposition du 10 avril au 7 mai 2022

Nous fêtons cette année les 20 ans de la galerie.
Toutes expositions collectives et individuelles, ainsi que la vente d'un restaurant à ses côtés.

L'exposition du printemps réunit

Didier Hamoy	Elisa Aloyse	Marion Le Pennec
Habbé de Cox	Claude Fraochetani	

ainsi que : Juliette Barbamère, Cécile Borne, Marlène Jacquet, Hana Luison, Nathalie Ptiel



Soutiens à l'Ukraine

La commune de Camaret-sur-Mer et ses associations vous invitent à soutenir les ukrainiens. L'équipe qui sera votre contact – Jacqueline Hugot, Christiane Lagadic et Maryvonne Le Floch du CCAS avec d'autres élues.

- Personne référente de l'opération : Maryvonne LE FLOCH -
- Adresse mail : solidarite-ukraine.camaret@orange.fr
- Permanence pour recevoir vos aides :
A l'ancien collège – du lundi au samedi de 10h00 à 12h00.

Dans le cadre de l'assistance « Solidarité-UKRAINE » qui se développe en France, la commune de Camaret y apporte aussi sa contribution.

Pour répondre aux nécessités de l'accueil des personnes venant d'UKRAINE, nous mettons en place diverses opérations en collaboration avec les associations Camarétoises :

- Logement : offres à transmettre à la Communauté de Communes au 02.98.73.04.00 ou contact@comcom-crozon.bzh
- Recueil de produits de première nécessité : le point de centralisation de l'opération sera l'Ancien Collège du Lannic.
- Aides de bénévoles : Pour que la gestion des gestes de solidarités de habitantes et habitants de la commune fonctionne, nous avons besoins de l'aide de bénévoles, aussi nous faisons appel à vous.

Contact Mairie : 02.98.27.94.22

- Du bout du monde à —
L'UKRAINE

LISTE DES PRODUITS

- Dons financiers
- Couches, biberons, tétines, lait maternisé
- Matériel médical (bandes, compresses stériles, béquilles, pansements stériles, gants à usage unique, masques chirurgicaux, blouses médicales, garrots, lecteur à glycémie...)
- Médicaments (pour la toux, le rhume, la gastro, des vitamines, des dolipranes adulte et enfant peuvent être intéressants. Seulement des médicaments ne nécessitant pas d'ordonnance, dont la date de péremption est valide, de préférence en sachet/poudre, qui peuvent ainsi être distribués à l'unité comme de l'antiseptique en pipette)
- Produit d'hygiène (rasoir, mousse à raser, brosse à dent, serviettes hygiéniques, dentifrice, savon...)
- Logistique (sac de couchage, lit de camp, piles de toutes tailles, lampe frontale, lampe allogène, couverture de survie, rallonge, projecteur, générateur...)

Les points de collectes vous seront communiqués sur la page facebook.

Tel : 06 02 21 36 22

Pour plus d'information



Rejoignez notre
page facebook



Ça se passe en Avril

ment organise le nettoyage de plage à 14h30 sur la plage de La Palue. Tous les crozonnais qui le souhaitent sont invités à participer à ce nettoyage. Un pot sera offert après le nettoyage. Rendez vous sur le parking du haut après le village. Compte tenu du covid 19 chacun est invité à apporter des gants personnels.

Du Dimanche 10/04 au Samedi 07/05

Morgat : Galerie Picot-le Roy : Pour marquer les 20 ans de notre galerie, nous présenterons cette année 3 expositions collectives-anniversaires, dont voici la première : Elsa Alayse, Juliette Barbanègre, Cécile Borne, Maëlle de Coux, Claude Francheteau, Didier Hamey, Marianne Jacquet, Marion Le Pennec, Mona Luison, Nathalie Pitel. (voir page 22)

Mercredi 13/04 et Samedi 23/04

Crozon : La pétanque Crozonnaise organise un concours de pétanque ouvert à toutes et à tous en doublettes constituées sur le terrain de la gare, boulevard de Pralognan à Crozon. 4 parties en gagnant / gagnant, chacune de 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne. Récompenses = total des mises + minimum 30% de bonification par l'association, répartition sur 50% des joueurs. Inscrition sur place de 13h30 à 14h00, jet du bou-

chon à suivre. Respect des mesures sanitaires en vigueur à ces dates. Contact: peta@crozon29@orange.fr

Du Samedi 16/04 au dimanche 01/05

Crozon : Exposition de peintures, sculptures, dorures au 31 rue de Reims tous les jours de 10h à 12h et de 15h à 19h : Isabelle Deschamps, Joëlle Gole, Jean-Yves Chateau et Odile Berthelot.

Crozon : Exposition cartonnage d'art à la maison des 3 Métiers - 13 rue Alsace Lorraine à CROZON - Du samedi 16 avril au dimanche 1er mai inclus - Ouvert le lundi de Pâques - Horaires : 10H00-12H30 et 16H00-19H00. (voir page 22).

Lundi 18/04

Lanvéoc : Grande chasse aux oeufs organisée par l'association Arts et Loisirs à la salle polyvalente - Pour les enfants de 3 à 12 ans (voir affiche en bas de page)

Samedi 23/04

Camaret : Fêtez Pâques au camping municipal avec l'association «Déferlantes».

Dimanche 24/04

Crozon : Concert de printemps de MusiqueS à 16h à l'église de Crozon : le quatuor du Banquet Céleste emmènera le public en plein baroque avec "Orgue en balade". Le bel orgue

de Crozon sonnera sous les doigts de Véronique Le Guen et lui répondront le contre-tenor Damien Guillon, la soprano Maÿlis de Villoutreys et la violoniste Marie Rouquié. Toutes les informations figurent sur www.musiquesacrozon.org et <https://www.facebook.com/musiquesacrozon>. 14€/10€/ gratuit moins de 12 ans. réservation 06 64 20 55 64 / musiquesacrozon@gmail.com

Samedi 30/04

Camaret : Concours de pétanque Camaret en triplette au terrain de l'Armorique à partir 14h

Camaret : Concert Vauban organisé par l'association «La Tour Dorée», chapelle N.D de Rocamadour à 16h avec l'école de musique Kaniri Ar Mor.

Crozon : Concert des orchestres et ensembles de Kaniri ar mor en partenariat avec l'association Tour Dorée samedi 30 avril 16h30, chapelle Rocamadour à Camaret/Mer, libre participation. Organisé par Kaniri Ar Mor.

Crozon : Presqu'île Horticulture Crozon organise à 17 h sa conférence mensuelle à la salle municipale de TAL AR GROAS sur le thème "les potions au jardin" par Marie Carpentier. A cette occasion un échange de plantes précèdera la séance sur le parking devant la salle à 16h. De plus les réservations pour la sor-

RéNova

Rénovation et décoration d'intérieur

Placo et Pose d'isolation - Enduit à la chaux Maçonnerie générale

Lieu dit Kerret
29160 - Crozon



02 98 23 07 56
07 48 54 29 19



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Le Roitelet huppé *Regulus regulus*

Ordre des Passériformes

Famille des Régulidés

Genre : *Regulus* - Sous espèces : 15

Taille : 9 cm
Envergure : 14 à 16 cm
Poids : 5 à 7 g
Longévité : 7 ans
Nidification : 1 à 2 couvée(s)
Œufs par couvée : 6 à 12
Couvaison : 14 à 16 jours par la femelle
Envol : 17 à 22 jours
Statut : préoccupation mineure
France : environ 800 000 couples nicheurs



Anglais : Gold crest
Allemand : Wintergoldhähnchen
Breton : Dreolan kabell aour
Espagnol : Reyezuelo sencillo



Le Roitelet huppé est le plus petit oiseau d'Europe, podium qu'il dispute avec son cousin le Roitelet triple bandeau. Mesurer moins de dix centimètres et peser à peine plus de cinq grammes n'est pas chose courante.

Le petit prince des oiseaux doit son nom à sa huppe qui se dresse pour séduire sa belle, lui donnant l'allure d'une tête couronnée. C'est un oiseau nerveux qui se plaît dans les environnements de résineux et de vieilles futaies. Son statut passe de migrateur à résident et même migrateur partiel suivant les endroits où il se trouve.

Il a développé une capacité à trouver les insectes en toutes

saisons, mais les hivers rudes provoquent une surmortalité que l'espèce compense par deux nichées et un nombre d'œufs pouvant dépasser la dizaine.

Le nid de construction sophistiquée est perché à environ une dizaine de mètres de hauteur. L'intérieur est un vrai tapis de duvet, les petits y sont bien protégés des variations de température.

Le bec noir, long est adapté à la capture de petits insectes sous les feuilles ou entre le réseau des aiguilles de pins.

Une fois que vous l'aurez repéré vous constaterez que ce n'est pas un

oiseau farouche. L'observer collecter les insectes est un spectacle, il peut faire, sur quelques fractions de secondes, du vol stationnaire.

Globalement c'est un oiseau au dos vert grisé avec une tache noire sur les ailes, deux barres alaires blanches renforcent la sensation d'agitation de l'oiseau. Le haut du crâne est barré de noir suivi d'une bande jaune ou orange qui aide à différencier les sexes. Si la bande est jaune il s'agit d'une femelle, si elle est orange nous sommes en présence d'un mâle.

Les pattes puissantes sont brun orange et permettent un accrochage aux feuilles et branches dans toutes les positions du corps.



Le Roi, te l'ai loupé, je te dis pas ! Gelé que j'étais, la vache, les doigts complètement fusionnés avec le boîtier ! Je devais avoir le neurone en voie de cristallisation, pour te dire, j'ai même vu la couronne se dresser sur la tête du Piaf, tellement ça caillait... Tu sais dans le temps, j'en ai connu un « Roy » ! Parfois il me disait : tu sais, la couronne, c'est un peu comme un radiateur, ça te chauffe la tête, je crois l'avoir entendu dire que dans les cas de fatigues liées à l'absorption de liquide, juste un peu frelaté, « ben » ça t'évitait de perdre la boule ! Ouais et ben moi je vois pas trop l'intérêt, c'est vrai quoi ! Il faut dire les choses comme elles sont ! Si tu picoles, c'est pour t'affoler la boussole, pas pour garder le contrôle. Tu vois le truc ? Et puis entre nous soit dit, il est déjà couronné le gars, il a franchement pas besoin d'être huppé en plus ! Ou alors c'est du coumou et te voilà égaré dans la lande à jeûner pour tenter de refaire la mise au point... Je ne sais pas si tu as déjà essayé de causer avec des ajoncs et ben je vais te dire et crois-moi sur parole ! Ça ne manque pas de piquants !...

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Avril



L'agenda des travaux
du jardin est
issu du site :
www.terrevivante.org

Début avril, quand la végétation démarre, c'est le moment de tailler les hortensias, de diviser et planter les vivaces, d'installer les glaïeuls et dahlias. Pour un printemps et un été fleuri, on sème sous châssis capucine, zinnia, cosmos, coréopsis. Au verger, on bouture à gogo, groseilliers et cassissiers, et on divise les framboisiers. Multipliez la consoude, pour les futurs purins.

Au potager

Semez sous abri : concombre, courge, melon, aubergine, basilic, céleri-rave.

Semez en pleine terre : carotte, céleri rave et céleri branche, cerfeuil, chou cabus, chou-rave, épinard, navet, panais, persil, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.

Plantez : artichaut (sous climat doux), crosne, échalote, estragon, laitue, oignon, pomme de terre précoce, topinambour.

Semez des engrais verts à croissance rapide (phacélie, moutarde) à l'emplacement futur des tomates, courgettes, courges...

N'attendez pas pour piéger les limaces : installez des planches que vous retourneriez pour ramasser les limaces, des pièges à bière ou, plus efficace, un produit à base de phosphate de fer (Ferramol), inoffensif pour les autres animaux. Placez-le à l'abri d'une tuile, ou sous une planche, au milieu de vos cultures. Inutile d'en répandre beaucoup, dispersez-le à raison d'un granulé tous les 3 cm environ. Passez chaque jour pour en vérifier l'efficacité.

Voici une excellente plante engrais : généreuse, la consoude produit chaque année un abondant feuillage riche en éléments minéraux, notamment du potassium et des oligo-élé-

ments. La consoude fait un excellent purin et peut être également incorporée au compost. Elle se multiplie facilement : prélevez sur une touffe existante des éclats de racines que vous planterez dans un sol profond, espacés les uns les autres de 60 cm. Quatre ou cinq coupes sont possibles chaque année.

Au jardin d'ornement

Semez : capucine, cosmos, lavatère, lin, œillet d'Inde, pétunia, reine-marguerite, zinnia.

Plantez glaïeul et dahlia lorsque les lilas fleurissent; divisez et plantez les vivaces.

Semez des annuelles sous châssis : cosmos, gailardes, coréopsis...

Taillez les hortensias au démarrage de la végétation.

Passez au broyeur tous vos résidus de taille ; ils serviront pour le paillage.

Nettoyez les mares et bassins de tous les dépôts de l'hiver : vieilles feuilles, tiges...

C'est le moment d'apporter à vos rosiers du compost (une ou deux pelletées par pied), après avoir biné et désherbé tout autour. Incorporez superficiellement le compost et paillez avec du broyat de résidus de taille de votre haie.

Au verger

Sarcléz le pied des arbres et épandez généreusement du compost.

Greffe en fente et en couronne.

Bouturez groseilliers et cassis.

Divisez les touffes de framboisier.

Attaqués par un tout petit papillon venu d'Europe de l'Est – la mineuse du marronnier –, les marronniers s'affaiblissent en perdant leurs feuilles prématurément. Le piégeage des mâles avec des pièges à entonnoir avec phéromones permet de réduire les dégâts. Il faut les suspendre sous la ramure avant le débourrement. Le réservoir est rempli aux 2/3 d'eau additionnée d'un peu de savon noir. La durée d'action de la capsule de phéromone est de deux mois. Prévoyez-en trois par piège pour tenir jusqu'à la fin de l'été et, en attendant de les utiliser, gardez les deux autres au réfrigérateur.

Les pommiers, comme d'ailleurs les poiriers, cerisiers et pêchers, sont souvent victimes de pucerons. La présence de ceux-ci est entretenue par les fourmis, qui se nourrissent du miellat, excrétion des pucerons. Une mesure simple à mettre en œuvre pour contrer leur action : installez des colliers fourmifuges ou des bandes engluées sur les troncs de vos arbres ; vous piégerez ainsi les fourmis qui grimpent à partir du sol, et réduirez d'autant la multiplication des pucerons.



Du 16 au 30 Avril

On commence à pailler la deuxième quinzaine d'avril, quand le sol est bien réchauffé : les fraisiers, les haies et massifs d'arbustes. Pensez à semer ou planter du souci, des achillées et du fenouil, pour attirer les papillons mais aussi les syrphes et chrysopes, mangeurs de pucerons. Surveillez vos salades : si elles flétrissent, cherchez une chenille claire, l'hépiale, au niveau du collet.

Au potager

Semez sous abri : chicorée frisée, concombre, courge, melon.

Semez en pleine terre : betterave, carotte, céleri rave et céleri branche, chou cabus et chou rouge, chou-fleur, chou de Milan, chou-rave, épinard, fenouil, laitue d'été, navet, panais, poireau, pois, radis, salsifis, scorsonère.

Plantez : artichaut, céleri-branche, échalote, laitue de printemps, pomme de terre, topinambour.

Paillez les fraisiers avant la floraison mais attendez que le sol soit bien réchauffé.

L'hépiale, une chenille de couleur claire à tête brune, appelée aussi louvette, s'attaque au collet des laitues. Surveillez vos plantations. Au moindre signe de flétrissement, sacrifiez le plan et cherchez l'intruse. Si elle n'est plus dans le collet, retournez le sol tout autour avec un couteau jusqu'à la trouver, avant qu'elle ne s'attaque aux laitues voisines.

Rien de tel que les syrphes, chrysopes et compagnie pour maîtriser les pullulations de pucerons. Ces au-

xiliaires du jardinier ont besoin de sources de nectar et de pollen pour les adultes (ce sont leurs larves qui dévorent les pucerons). Pour cela, plantez des fleurs dont les floraisons démarrent tôt au printemps et s'échelonnent durant toute la belle saison ; privilégiez des fleurs simples (leur nectar est plus facilement accessible), notamment des composées (souci) ou des ombellifères (fenouil).

Au jardin d'ornement

Semez : capucine, cosmos, lavatère, lin, œillet d'Inde, pétunia, reine-marguerite, zinnia.

Plantez glaieuls et dahlias dès que les lilas fleurissent. Paillez vos haies et massifs d'arbustes.

Rosiers : binez, apportez du compost, puis paillez.

Semez les fleurs qui attirent le plus d'auxiliaires : achillée, lotier corniculé, menthe poivrée, fenouil, souci, carotte sauvage...

Au verger

Si vos variétés de pommes et de poires y sont sensibles, effectuez un traitement préventif contre la tavelure avec de la bouillie bordelaise (10 g/litre) avant

la floraison et ensuite avec du soufre mouillable à intervalles réguliers.

Au verger, la protection la plus simple contre les pucerons ou les psylles consiste à installer des bandes engluées sur les troncs, afin d'empêcher les fourmis de monter dans les arbres. Ce sont elles en effet qui protègent et viennent régulièrement "traire" ces insectes dont elles raffolent du mielat. Sans les fourmis, leurs attaques sont beaucoup plus limitées et rapidement régulées par les auxiliaires. Il faut vérifier régulièrement que la barrière est bien toujours efficace. Certaines bandes contiennent en plus un produit fourmifuge.

Dans la plupart des régions de France, le citronnier se cultive dans un container. Il aura passé l'hiver dans une pièce fraîche, bien éclairée, à une température comprise entre 6 et 10°C. Sortez-le dès que les gelées ne sont plus à craindre, en le plaçant d'abord à mi-ombre, et en l'habituant peu à peu au plein soleil. Profitez-en pour enlever un peu de terre en surface et la remplacer par un mélange de terreau et de compost tamisé.



ERMAD

Entretien & Réparation

de vos outils de
Motoculture
et de jardin
A votre Domicile !

Je me déplace à votre demande sur la presque île de Crozon pour effectuer les entretiens, affûtages et réparations de vos tondeuses, motobineuses, débroussailluses, tronçonneuses...

Pour tout renseignement, je suis joignable au 06 63 80 45 83

<http://ermad.e-monsite.com/> - <https://www.facebook.com/ermad.crozon.1>





Entrepreneur/euse à l'Honneur

Orient'Action - Agnès de CIBON - Crozon

Envie de transformer votre expérience professionnelle ou personnelle en diplôme ? Connaissez-vous la vae ou validation des acquis de l'expérience ?

Sur un marché du travail dans lequel entrent chaque année plusieurs centaines de milliers de personnes diplômées, le diplôme est devenu la norme, un élément qui permet de rassurer à la fois les employeurs potentiels, les clients et les différents partenaires économiques. Près de 45 % de la population active a un niveau infra-bac alors que 99,99 % des offres d'emploi en France mentionnent l'intitulé d'un diplôme !

La VAE ou Validation des Acquis de l'Expérience est une solution qui permet une reconnaissance officielle des compétences qui ont été acquises par l'expérience professionnelle ou personnelle. L'objectif est l'obtention d'un titre, d'un diplôme, ou d'un certificat de qualification professionnelle.

La démarche VAE n'est ni une démarche scolaire, ni une reprise d'études et aucun diplôme n'est exigé pour s'engager en VAE !

Pourquoi faire une VAE ?

- La VAE s'adresse aussi bien aux salariés, aux indépendants, qu'aux demandeurs d'emploi.
- La VAE aide à prendre en main son évolution professionnelle.
- La VAE peut vous protéger d'éventuelles ruptures de la vie professionnelle.
- La VAE aide à acquérir une meilleure reconnaissance sociale.
- La VAE peut aider à une reconversion professionnelle, ou au retour à l'emploi.
- La VAE est le sésame vers les professions réglementées comme celles relatives au transport, à l'immobilier, à l'optique ou encore à l'expertise comptable.

Vous faire accompagner ? de l'étude de la faisabilité de votre projet au suivi post jury (notamment en cas de validation partielle), l'accompagnement sur mesure, est la clé qui va vous permettre de franchir les obstacles et de vous rendre maître de votre projet.

L'accompagnement est une aide méthodologique proposée au candidat à la VAE pour constituer son dossier auprès du certificateur, pour préparer l'entretien avec le jury et, éventuellement, la mise en situation professionnelle. C'est une mesure facultative qui offre au candidat des chances supplémentaires d'aller jusqu'au bout de sa démarche.

Le rôle de l'accompagnateur consiste à aider le candidat à :

- Décrire son activité,
- Analyser les spécificités des situations de travail rencontrées,
- Examiner le travail réel et non le travail prescrit,
- Prendre de la distance par rapport à ses différentes expériences,
- Structurer et organiser sa pensée.

Je vous propose de vous accompagner dans votre démarche de Validation des Acquis de l'Expérience, du diagnostic personnalisé pour étudier la faisabilité de votre projet jusqu'à l'oral devant de votre jury VAE. J'ai accompagné et j'accompagne actuellement des candidats qui souhaitent obtenir un Diplôme d'Etat d'aide-soignant (DEAS), un Bac Pro Hygiène, Propreté, Stérilisation, un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, un BTS Maintenance des Véhicules Option A : Voitures particulières, un Brevet Professionnel Boulangerie, un BTS Négociation et Digitalisation de la Relation Client, une Licence Professionnelle Management des Activités Commerciales, un Bachelor Responsable de Développement Commercial, un Bachelor Responsable de la Distribution, un Master Manager QHSE et du Développement Durable...

Je reste à votre disposition pour tout renseignement.

ORIENTATION
LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES

Agnès de Cibon
Bilan de compétences
Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)

agnes.decibon@orientation-groupe.com
Tél : 06.51.09.92.65

Notre Mission
L'épanouissement
Notre conviction
L'action
Notre force
L'accompagnement

Pépinière et hôtel d'entreprises
Zone de Quieffelec 29590 LE FAOU

CROZON - CAMARET - LANVÉOC - TELGRUC - LE FAOU - PONT DE BUIS ...

Cette rubrique vous présente chaque mois un ou une récemment créée ou ayant un événement particulier à annoncer (anniversaire, N'hésitez pas à nous contacter pour poser votre candidature



Ti Lichou - Gwénaëlle Meillard - Crozon



Depuis 2009 vous connaissez Gwénaëlle dans son camion sur le marché de Crozon et à Morgat lors des Mardis ou encore à votre domicile pour un anniversaire, un repas de famille... de 10 à 80 personnes.

L'année dernière Gwénaëlle reprend en plus de cette activité, de mi-juin à fin septembre, la crêperie située à l'entrée du Camping de la Presqu'île tenu par Fabienne et Franck. Cette année la crêperie sera **ouverte à partir du vendredi 08 avril** et ce, jusqu'à fin septembre.

En plus des crêpes, Gwénaëlle propose de avril à fin juin, en plat du jour, 4 préparations exotiques à base de "boulettes" de viande (en provenance de la ferme Ty Vougeret à Dinéault) ou plats végétariens.



Pour la cuisson de ces recettes Gwénaëlle se sert de la vapeur douce du vitaliseur de Marion (cuisson à 95° conservant leurs propriétés aux vitamines, minéraux et autres oligo-éléments contenus dans les aliments) pour les légumes, le wok pour la viande et l'auto-cuiseur à 80° pour le riz.

Autre précision : les plats sont sans gluten ni laitage

Toutes ses préparations de pâte à crêpes sont bio : le lait, les oeufs, la farine et pour les garnitures, tous les produits proviennent en directe de producteurs locaux ou régionaux.

La crêperie Ti Lichou est ouverte tous les jours de 12h00 à 14h00 et de 1900 à 21h00.

16 boulevard Pralognan - La Vanoise - 29160 Crozon - Tél. : 06 50 57 98 32



entrepreneur/euse et son activité en cours de création,
changement de local, évolution des prestations ou produits proposés...)
au 02 98 73 58 80 ou par courriel : allouarnig@comalouest.fr



La programmation d'Avril 2022

Le Carnav(oc)al des animaux, samedi 9 avril à 20h30

**Un ensemble orchestral sur la scène de Crozon !
Un concert avec projection animée**



L'Améthyste a la chance d'accueillir le concert « Le Carnav(oc)al des Animaux » par le Chœur de chambre Mélisme(s), actuellement en résidence à l'Opéra de Rennes.

Cette version revisitée du Carnaval des Animaux, arrangée par Gildas Pungier à l'occasion du centenaire de la mort de Camille Saint-Saëns, est un conte musical insolite : le Chœur rejoint tous les instrumentistes de la partition de

Concert

Camille Saint-Saëns, sur des paroles d'Emmanuel Suarez et des illustrations de Grégoire Pont, projetées en direct lors du concert.

On y retrouvera tout le bestiaire original et improbable du Carnaval des Animaux : tortues, éléphants, poules et coq côtoient fossiles, hémiones et même pianistes sous l'œil attentif du lion.

Ce concert de très grande qualité nous fera découvrir la musique classique sous un nouveau jour et devrait enchanter les petits comme les grands, les adeptes de musique classique comme les néophytes !

Durée : 1h15 - Tarifs : Plein 23 €, Carte privilège 21 €, Réduit 20 €

Les animaux du Carnaval prennent vie sur notre territoire !

Du 25 mars au 31 août, 4 créatures du Carnav(oc)al des Animaux (aquarium, poules et coqs, hémione et fossiles) prendront vie sur notre territoire grâce à la réalité virtuelle.

Partez à leur recherche de en téléchargeant l'application gratuite City Sense et en suivant les indices sur la page Facebook @lamethyste.centreculturel !

Une fois l'animal trouvé, vous entendrez la musique correspondante et pourrez découvrir les secrets de l'écriture de l'œuvre de Camille Saint-Saëns. Ouvrez-bien l'œil !



Echoa – Mardi 26 avril à 20h et Mercredi 27 Avril à 15h

Danse

Le spectacle Echoa a 20 ans et fête bientôt sa millième représentation. Une œuvre du répertoire de la danse, pour tous les publics, qui n'a pas pris une ride ! Echoa a parcouru le monde, 25 pays l'ont accueilli. Les quatre musiciens et deux danseurs, poseront cette fois-ci leurs valises à Crozon pour une performance musicale et chorégraphique, à la fois drôle et percutive, subtile et poétique.



Réservations : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Centre culturel Améthyste – Programmation de l'Améthyste, par mail à billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh, sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h ou à l'Office de Tourisme de Crozon aux horaires d'ouverture.





**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !**



Don de sang

Prenez RDV sur dondesang.efs.sante.fr

Nos objectifs : réunir tous les donneurs de sang bénévoles de la région de CROZON et de la presqu'île en vue de faire respecter sur le plan local le code du donneur de sang, soutenir les intérêts des adhérents auprès des pouvoirs publics, fournir une aide technique et morale aux membres, créer un centre de relations amicales, examiner tous les litiges qui pourraient survenir, chercher à augmenter le nombre de donneurs de sang bénévoles en liaison avec l'Établissement Français du Sang.

Collectes de sang de l'année 2022

LANVEOC (Espace Nautique)	Jeu	14 - Ven	15 Mai.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi	12 - Mer	13 Juillet	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle Omnisport)	Lundi	25	Juillet	8h30 à 13h00
CAMARET sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi	02 - Mer	03 Août.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi	24 - Mar	25 Octobre	8h30 à 13h00

**Prenez rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr
Pour le 1^{er} don, se munir d'une pièce d'identité**

Très mobilisés pour l'Ukraine et venir en aide à sa population, l'équipe du Secours Catholique en Presqu'île, récolte des dons financiers à la "Boutik". Une urne est placée sur le comptoir de la caisse. Ces dons parviendront au Secours Catholique - Caritas - implanté depuis plusieurs années sur le territoire ukrainien, où ils permettront de faire face aux besoins des victimes de la guerre.

La "Boutik" est ouverte les mardis de 9 h 30 à 13 h et les samedis de 9 h 30 à 13h, puis de 13h 30 à 15 h. C'est un lieu qui offre la possibilité aux acheteurs heureux de faire de bonnes affaires, de trouver l'objet convoité à petit prix, aux simples visiteurs de découvrir les articles divers, aux personnes en difficulté de recevoir l'aide attendue en lien avec l'équipe "accueil-écoute" du jeudi. Il permet à la solidarité de s'exprimer sous toutes ses formes car l'argent récolté contribue à des formations capables d'assurer un nouveau départ dans la vie, apporte des aides urgentes qui évitent de sombrer ...

L'équipe du Secours Catholique propose des crêpes une fois par mois, à consommer sur place ou à emporter. La prochaine date à retenir est le mardi 19 avril. Une affichette rappellera cette date, à la "Boutik"

Actuellement, nous préparons le printemps. Les articles "vintage", beaucoup d'objets de décoration, un grand nombre de textiles pour grands et petits sont proposés invitant au plaisir de fouiller. Venez nombreux. La "Boutik" est ouverte à tous.

Nous continuons à recevoir de la vaisselle, des petits meubles et bibelots. Merci aux donateurs.



**Ouvert le mardi de 9h30 à 13h et le samedi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 15h
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43**



CENTRE SOCIAL ULAMIR

Vacances de Printemps 2022

Du Samedi 9 Avril au Dimanche 24 Avril. Des activités à faire seul, en familles, entre amis ! Des temps d'échanges, de rencontres, de découvertes, de jeux, de cuisine, d'atelier théâtre, de sports... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges !

Samedis infos Parkinson

La prochaine rencontre des « Samedis infos Parkinson » aura lieu le 16 avril de 15h30 à 17h. (salle polyvalente de Roscanvel) avec l'intervention de Christelle Renard Orthophoniste suivie d'une séance de sophrologie et d'un échange. Ces temps sont destinés aux malades et leurs aidants. Transport gratuit. Renseignements et inscription à l'Ulamir. .

Les Vendredis du jeu

Ont lieu à la maison du temps libre les vendredis de 13h30 à 17h. Papoter, jouer et partager un moment agréable autour d'un goûter.

Le programme des flâneries :

Les lundis 4 et 25 avril rdv à 13h45 (lieux à confirmer). Transport à la demande possible. Les flâneries sont des promenades douces dont l'objectif n'est pas de comptabiliser la distance mais de passer un moment convivial tout en prenant soin de soi. .

Les permanences numériques en Mars

Le centre social Ulamir de Crozon met au service des habitants du territoire, des permanences numériques sur Crozon au centre social ULAMIR les 1er et 3ème mercredis de chaque mois, et sur Lanvéoc à la maison des associations les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois. Gratuitement et sur des créneaux de 30 minutes, nos bénévoles vous accompagnent dans l'utilisation de vos outils numériques au quotidien (pc, tablettes, smartphones, applications, emails, démarches en ligne, etc.).

- Crozon : Centre social Ulamir - Les mercredis de 2 et 16 mars

- Lanvéoc : Maison des associations - Les jeudis 10 et 24 mars

Renseignements et inscriptions au 02 98 27 01 68

Les petites roulettes

Tous les jeudi et le vendredi entre 17h15 et 18h45 à la salle Nominoë Un temps convivial pour faire du roller, de la trottinette, du skate, de la draisienne; en famille et entre copains.

Les Babigou

Tous les mardis matin entre 9h30 à 11h30 à l'accueil de loisirs de Tal Ar Groas. Un temps parents-enfants (0-3 ans) pour se rencontrer, discuter, se faire ses premiers copains. Ouvert à tout le monde, gratuit et sans inscription. Venez nous rencontrer.

Ateliers au Jardin Partagé Ker Pouss'A Tous de Lanvéoc. Saint Efflez

Samedi 2 Avril – Aménagement et bricolage au jardin

Mercredi 20 Avril – Après-midi bien être au jardin avec Vert le Jardin suivi d'un film « Le potager de mon grand-père »

Permanences numériques

Le centre social Ulamir de Crozon met au service des habitants du territoire, des permanences numériques sur Crozon au centre social ULAMIR les 1er et 3ème mercredis de chaque mois, et sur Lanvéoc à la maison des associations les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois. Gratuitement et sur des créneaux de 30 minutes, nos bénévoles vous accompagnent dans l'utilisation de vos outils numériques au quotidien (pc, tablettes, smartphones, applications, emails, démarches en ligne, etc.).

Le programme complet de ces activités est disponible dans nos bureaux et sur :

www.ulamir-centre-social-presquile.fr



Renseignements / Inscriptions :

Résidence du Cré B.P. 36 - 29160 Crozon - Tel : 02 98 27 01 68



Landevennec

Trois sillons en Réserve naturelle

Créée en 2013 par la Région Bretagne, la Réserve naturelle de la Presqu'île de Crozon bénéficie depuis lors de nombreuses actions de protection, de gestion et de valorisation. Pour cela, au sein de la Communauté de communes, Sophie Coat, la conservatrice de la Réserve, s'appuie sur un Conseil scientifique composé de personnes qualifiées en géologie, biologie, archéologie ou encore histoire locale.

Ce Conseil scientifique s'est réuni à Landevennec au début du mois de mars afin de faire le point sur différents sujets récents et sur la programmation de l'année en cours parmi lesquels nous retrouvons le suivi régulier des



Sophie Coat et le Conseil scientifique de la réserve naturelle

flèches littorales que nous appelons plus couramment sillons. Landevennec est particulièrement concerné par ses trois sillons : du Loch, des Anglais et du Pal.

Si le site du Loch connaît d'importantes évolutions depuis une trentaine d'années au point de modifier totalement les lieux, le Sillon des Anglais a également vu apparaître depuis peu un écrêtement localisé sur sa partie Ouest. Selon l'universitaire brestois Pierre Stéphan, il n'y aurait pas d'inquiétudes à avoir car, contrairement au Loch, la zone dégradée devrait se reconstituer par l'apport de matériaux sous l'action des courants. Quant au Sillon du Pal, aucune évolution notable n'est remarquée.

Chacun de nous est invité à être acteur de la Réserve naturelle en faisant remonter, auprès de Sophie Coat à la communauté de communes ou de la mairie, les observations (évolutions, flore, faune...) qu'il pourrait faire au niveau de ces trois sillons et, plus largement, du littoral.

Camaret

La tour Vauban de Camaret-sur-Mer

Venez découvrir ou redécouvrir ce site d'exception appartenant au Réseau des sites majeurs de Vauban classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Inauguré en juin 2018, le centre d'interprétation de la fortification de Vauban se donne pour objectif de fournir aux publics les clefs de lecture de l'œuvre de Vauban dans la rade de Brest. Le public peut y découvrir l'histoire de la tour et son rôle dans la protection du port de Brest, le déroulé de la bataille de Camaret de 1694, mais aussi en apprendre davantage sur la vie des soldats à l'époque de Vauban.

Chaque visiteur se voit remettre avec son billet d'entrée une tablette de visite qui le guidera au fil de la découverte du site. La présence d'une table multimédia adaptée au sein de notre accueil-boutique permet également aux personnes à mobilité réduite d'accéder à une visite virtuelle du site.



La tour Vauban (© Mathieu Le Gall)

Informations pratiques

Horaires d'ouvertures :

- Du 6 avril au 31 mai : ouvert tous les jours sauf le mardi, de 14h à 18h
- Du 1er juin au 31 août : ouvert tous les jours de 10h à 13h et de 14h à 18h
- Du 1er septembre au 7 novembre : ouvert tous les jours sauf le mardi, de 14h à 18h
- Du 17 décembre 2022 au 3 janvier 2023 : ouvert tous les jours, de 14h à 18h
- Ouvert toute l'année (sauf we) pour l'accueil des groupes sur réservation au 02.98.27.94.22.

Tarifs :

- Plein tarif : 5 €
- Tarif réduit : 3 € (étudiants, demandeurs d'emploi, moins de 12 ans, personnes en situation d'handicap)
- Gratuité (moins de 8 ans, journalistes en reportage, accompagnateurs PMR, accompagnateurs de groupes).
- Accueil des groupes et visites guidées (sur réservation, maximum 20 personnes) : 6 € par personne
- Groupes scolaires et centres de loisirs : Animation pédagogique (visite du site + animation) : 70 € par classe ou groupe de 30 maximum.

Accès libre à la boutique et aux expositions temporaires.



Buzz des Associations



De gauche à droite : Jean Yves Gourmelon et Anthony Lars du tableau B, Daniel Kermarrec et Ronan Doaré du tableau A

Depuis le début du mois de février et à raison d'un tour par semaine, la pétanque Crozonnaise a organisé un concours en tête à tête sur le terrain de la gare avec 24 participants. Ce type de concours qui se joue à un contre un nécessite beaucoup de concentration et de maîtrise de soi et où la tactique est aussi importante que la technique. Ainsi jusqu'à mi mars, ont été disputées 112 parties en 13 points chacune en élimination directe avec rattrapage dans les tableaux B et C. Les résultats sont : Tableau A : Vainqueur : Daniel Kermarrec (trophée), Finaliste : Ronan Doaré, Tableau B : Vainqueur : Anthony Lars (coupe Groupama), Finaliste : Jean Yves Gourmelon, Tableau C : Vainqueur : Didier Camus, Finaliste : Victor Breton . Le vainqueur s'est vu remettre le challenge en verre « fusing » de l'artiste crozonnaise Christine Kervella. 12 joueurs ont été récompensés avec les mises augmentées d'une bonification de 30% de la part de l'association.



Contact : petanquecrozon29@orange.fr



C'est reparti pour une saison sur l'eau,

Les vacances de Printemps débutent en Bretagne le vendredi 8 avril au soir pour 2 semaines, et ce sont la région parisienne, Toulouse et Montpellier qui retourneront à l'école les deniers le lundi 09 mai.

Pendant ces 4 semaines, dès le lundi 11 avril, l'Ecole de voile du Centre Nautique propose pour la des stages de 5 demi-journées. Comme l'année passée, vous y serez accueillis par Gaëlle, responsable de base qui a passé une partie de l'hiver à préparer les bateaux.



Avec du matériel neuf,

En plus de l'entretien de sa flottille, le CNR a décidé l'achat de 4 bateaux neufs, les LASER CASCAIS. Il est encore possible qu'ils puissent être livrés début avril, mais ce n'est pas confirmé à cette heure.



Et un week-end de régates !

Samedi 7 et dimanche 8 mai, le Centre Nautique accueillera le premier Challenge VCAT (Vauriens et Caravelles Au Taquet), la promesse d'un beau spectacle sur l'eau, et de l'animation sur le port.

Toutes les infos sur le site <https://www.centrenautiquederoscanvel.fr> régulièrement mis à jour.



Vélo sport de la Presqu'île de Crozon
Calendrier des sorties du mois d'Avril 2022 - Départ : 8h15

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
03-avr	80 km	855 m	Crozon - Pen Ar Prat - Dinéault - Chateaulin gare - Pont de Buis - Ty Jopic-Crozon
10-avr	90 km	1193 m	Crozon - Gare Argol - Pentrez - Lestrevet - St Anne - Plonevez - Kergoat - Quémeneven - Cast - Eo-liènes - Ménez Quelc'h - Chateaulin - Dinéault - Crozon
17-avr	85 km	890 m	Crozon - Térénez - Kerbrézel - Le Faou - Rte du Cranou - Cosquer - Hanvec - Vers Irillac - Le Faou - Ty Jopic - Crozon
24-avr	90 km	1145 m	Crozon - Ste Marie - St Nic - Locronan - Kergoat - Quémeneven - Cast - Chateaulin - Crozon

Contact : vspc.over-blog.com



**Association de Liens, d'Initiatives, de Solidarité, d'Ecoute,
d'Echanges, de Soutien**

Alisees est une association créée en mai 2009 qui compte aujourd'hui une centaine d'adhérents. Elle propose aujourd'hui de nombreuses activités animées par des personnes compétentes et bénévoles.

Alisees vous propose 14 ateliers :

- Arts plastiques : Aquarelle, Sculpture/modelage, Vitrail et Mosaïque, Peinture sur porcelaine, Dessin/Peinture atelier libre.
- Salons et Bien être : Fitness Memory, Café autour d'un bouquet, Cuisine du terroir, A vos Aiguilles, Petit salon de lecture.
- Sorties – Randonnées : Sorties culturelles, Randonnée 8 à 12 km, Randonnée : être Daou 7 à 9 km, Petite marche en Presqu'île 4 à 5 km.

La cotisation de 32 € donne accès à toutes les activités pendant 1 an. Il est possible de faire 1 essai avant inscription.

Pour chaque activité, un animateur vous accueillera et vous renseignera avec joie. Les inscriptions se font directement auprès des animateurs.



*Le programme complet est disponible sur le site Internet :
<http://alisees-presquile-crozon.fr/>
 Pour tout renseignement : alisees.crozon@gmail.com*



Buzz des Associations

Les Stages et Rencontres à venir

Stage découverte danse classique indienne "Odissi"

Avec Delphine Amice le dimanche 3 avril de 9h30 à 12h30 au collège du Lannic, 1er étage, Camaret - Public : ados-adultes à partir de 13 ans - Tarif adhérents kaniri : 10 euros / tarif extérieurs : 15 euros.

Renseignements : delphine.amice@gmail.com

Inscriptions : kaniri@free.fr



Stage découverte danse "fusion-orientale"

Avec Delphine Amice le dimanche 8 mai de 9h30 à 12h30 au collège du Lannic, 1er étage, Camaret - Public : ados-adultes à partir de 13 ans - Tarif adhérents kaniri : 10 euros / tarif extérieurs : 15 euros.

Renseignements : delphine.amice@gmail.com

Inscriptions : kaniri@free.fr

"Les Rendez vous de la musique"

Avec Serge Pogam, salle gentiane, maison du temps libre Crozon. Une rencontre par mois - Tarif : gratuit adhérents Kaniri / tarif extérieurs : 15 euros le stage.

Les thèmes suivants seront abordés :

« Les Instruments du Monde » : Samedi 12 Mars 2022, 15H30-19H30

Découvrir et essayer des instruments de musique venus des quatre coins du monde, et les cultures qui y sont associées.

« Fabriquer » la Musique : Samedi 2 avril 2022, 15H30-18H30

Pour émettre un son, il faut un instrument. De quoi sont-ils faits et à quoi servaient-ils ?

« Aimez-vous la musique..? » : Samedi 14 mai 2022, 15H30-18H30

Attraction et répulsions musicales : une histoire de goûts très divers.

Renseignements / inscriptions : kaniri@free.fr - 02 98 17 04 86

"Bienvenue à Yuna Le Floch, nouvelle professeur de chant à Kaniri ar mor !"

Cours de chant individuels, atelier technique vocale, ensemble vocal, chorale enfant voix du monde. Répertoire tous styles : Chants lyrique, chant baroque, chant du monde, jazz, blues, chansons française...Il reste de la place dans tous les cours... Cours les mardis et samedis / 1er cours d'essai gratuit
Inscrivez vous ! kaniri@free.fr - 02 98 17 04 86



Morvarc'h

Il y a un an déjà, nous vous partageons les mésaventures du Morvarc'h, ketch aurique construit sur les chantiers Tertu en amateur par Jean Grouhel, que la tempête Alex d'octobre 2020 a violemment drossé sur les roches de Camaret à l'aube de ses 50 ans. A cette époque, nous avons lancé la campagne de financement participatif sur Helloasso avec beaucoup de points d'interrogations mais la ferme volonté de lui faire reprendre la mer envers et contre tout !



Petit à petit les actions se sont mises

en place : large distribution de flyers et affiches, réalisation d'objets à l'effigie du Morvarc'h qui ont été vendus au Super U de Camaret et Leclerc de Crozon, ainsi que sur les marchés de Camaret, Roscanvel et Crozon. Nous remercions tous ceux qui ont rendu cela possible !

Par ailleurs, l'association a accueilli les 4 statues de bronze offertes par Christian Grouhel. Novices en la matière, nous remercions 3 galeries de Camaret, Sylvie Crouet, Jean Tutard, Huguette Guermeur et Ahmed Debbakh de les avoir accueillies pour la vente. Elles attendent toujours un heureux acquéreur ! Nous sommes sur le point de les mettre aussi en vente en ligne. Profitez-en pour





faire un tour des galeries d'artistes de Camaret, c'est toujours un régal des yeux !

Puis nous avons réalisé un beau partenariat avec la Brasserie du Bout du Monde qui a offert en exclusivité une super étiquette « Morvarc'h » incluant le logo fait par Zanzibar. L'opération a si bien marché que nous la renouvelons aujourd'hui !

Enfin, la commission tant attendue à eu lieu en octobre et a délivré le prestigieux label BIP, « Bateau d'Intérêt Patrimonial » décernée par l'association « Patrimoine Maritime et Fluvial » présidée par Gérard D'Abouville et François Cassalis. Ce précieux label permet de crédibiliser les dossiers de demandes de subventions.

Par ailleurs nous avons eu la chance que la campagne ait été largement couverte par les médias qui l'ont vraiment relayée avec enthousiasme. Nous recherchons des médias nationaux, tout contact serait vraiment bienvenu, nous nous chargeons de la suite !

Aujourd'hui 85 400 euros ont été récoltés : une belle somme saluée par ceux qui connaissent les challenges d'une telle opération, de surcroît en période chaotique. L'autre moitié reste à compléter pour parvenir à une réparation complète et sérieuse.

Morvarc'h est en chantier au bout du sillon grâce à la mise à disposition par la mairie de l'ancien chantier naval et à la généreuse participation de Yacht Service de Mr Lecouteur. Les travaux ont donc commencé en janvier, assez spectaculaires et avec beaucoup de professionnalisme de la part des charpentiers marine. Les membrures cassées ont été remplacées, les membrures bouillies suivront. La préceinte a également été changée, ainsi que le tableau arrière. Actuellement les charpentiers sont sur un autre chantier, mais ils reviendront en mai pour terminer le travail.

Nous allons réaliser des travaux qui peuvent se faire en parallèle, certains en chantiers participatifs : repeindre les mâts, refaire la bôme d'artimon (le bout dehors est déjà fait par le capitaine), le safran, le meuble du pied du mât (déjà fait par le capitaine), mise à nu de la coque tribord, révision du moteur etc ... poursuivre la collecte, entre autres par des candidatures aux subventions. Enfin bien sûr gros nettoyage, peintures et réaménagement intérieur à remettre à la fin du chantier !

Nous allons réaliser des travaux qui peuvent se faire en parallèle, certains en chantiers participatifs : repeindre les mâts, refaire la bôme d'artimon (le bout dehors est déjà fait par le capitaine), le safran, le meuble du pied du mât (déjà fait par le capitaine), mise à nu de la coque tribord, révision du moteur etc ... poursuivre la collecte, entre autres par des candidatures aux subventions. Enfin bien sûr gros nettoyage, peintures et réaménagement intérieur à remettre à la fin du chantier !

Alors si cette aventure vous touche et que vous souhaitez nous accompagner dans ce projet, voilà ce que vous pouvez faire :

- Contribuer à atteindre la somme nécessaire par un don sur la plateforme, ou en proposant des mécénats ... comme vous le voyez, les petits ruisseaux font de belle rivière !
- Faire connaître largement la campagne autour de vous, faire circuler le teaser ! Vous ne savez jamais qui va se sentir concerné par ce projet !
- Acheter ou aider à la vente des statues en bronze
- Acheter ou faire acheter la bière (et des tote-bags également disponibles)
- Proposer ses services d'expert pour la révision du moteur
- Proposer ses services d'expert pour refaire le roof
- Proposer son énergie et sa bonne volonté pour des actions ponctuelles en chantier participatif
- Ou tout autre aide qui favoriserait le chantier !

Pour rappel, les dons sont déductibles des impôts : 500 euros de dons reviennent donc à 170 euros

Encore merci pour votre soutien ! Le soleil commence à s'inviter et nous titille d'autant plus pour le revoir naviguer sur nos côtes. Nous mettons tout en œuvre pour remettre rapidement Morvarc'h à flot et célébrer ensemble sa remise à l'eau : le plus tôt réclament ses bordés qui se dessèchent. N'hésitez pas à nous contacter ! C'est définitivement ensemble que Morvarc'h pourra reprendre la mer ; alors rêvons ensemble, agissons ensemble !

Bien voileusement vôtre, Les Amis de Morvarc'h

Plateforme de collecte: <https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-morvarc-h/collectes/reparation-du-vieux-greement-morvarc-h-lourdement-endommagement-par-la-tempeete-alex>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/981440855670909>

Blog: <http://lesamisdemorvarc.canalblog.com/>

Instagram : [lesamisdemorvarc](https://www.instagram.com/lesamisdemorvarc)

Vidéo : <https://youtu.be/viTD9w3JeuA> (Français, anglais et allemand)

Nous contacter : lesamisdemorvarc@yahoo.com



Arts & Cultures

Exposition : GALERIE PICOT-LE ROY
Morgat - Presqu'île de Crozon - Du 10 avril au 7 mai 2022

Au cours de ces 20 ans, nous avons présenté plus de 50 artistes, venus de toute la France, mais aussi d'ailleurs – Lituanie, Moldavie, Iran, Corée, Angola, Venezuela...

Nous remercions :

- les revues et les quotidiens, et par là même les journalistes qui nous soutiennent,
- tous nos fidèles ; ils sont 40 à participer à notre livre souvenir,
- les artistes pour leur sensibilité, leurs doutes, leur vision du monde.

En 20 ans le métier a beaucoup changé. Nous essayons de l'exercer le mieux possible :

- Pour choisir les artistes qui nous touchent le plus : courir les salons et les ateliers à Paris, au Mans et ailleurs, lire la presse d'art, assister chaque année au MIFAC
- Prévenir la presse de nos expositions, éditer des catalogues pour nos artistes-phares, être activement présent sur les réseaux sociaux
- Inviter largement aux vernissages et les rendre conviviaux, bien accueillir tous les visiteurs pour que chacun se sente bien et ait envie de revenir
- Prendre soin de nos artistes : bien les recevoir à Morgat, essayer de vendre le plus possible car ils en ont besoin pour vivre, les prévenir chaque semaine du déroulement de l'exposition, se soucier de leur situation matérielle en espérant qu'ils vont toujours bien
- Organiser aussi des expositions privées dans notre appartement parisien pour faire connaître encore plus nos artistes

Mon mari m'aide grandement au travail de la galerie, car il y a beaucoup à faire. Je l'en remercie infiniment. Internet a amplifié considérablement la capacité de communication, mais a aussi démultiplié les tâches à accomplir.

En 2022 nous présenterons 23 artistes qui ont déjà été exposés dans notre galerie les années précédentes – certains plusieurs fois.

Ensuite, nous poursuivrons notre route, aussi longtemps que notre santé le permettra.

Au plaisir de vous retrouver autour d'un verre de champagne

Elisabeth Picot-Le Roy - 06 03 34 34 60
picotleroy@wanadoo.fr - www.picotleroy.com

Exposition : CARTONNAGE D'ART à la MAISON DES 3 METIERS
Crozon - Du 16 avril au 1er mai 2022

• Elise Le Moullec, Cartonnage Duboudumonde

Artisan cartonnier à Châteaulin et adhérent à la marque « Valeur Parc » au sein du Parc Naturel Régional d'Armorique. Elle essaie de joindre l'utile à l'esthétique dans ses créations qui sont toutes uniques et originales, réalisées en carton de récupération (simple, double, triple Cannelure, nid d'abeille...) ou carton compressé. Elle utilise pour la gainerie : du cuir ou simili cuir, des papiers faits à la main (népalais, japonais mais également bretons !) et de récupération (kraft, journaux, cartes marines...).



Une fois la réalisation terminée, les créations sont cirées ou vitrifiées avec des produits naturels afin d'éviter la décoloration et pour assurer leur imperméabilité.

Ses créations, souvent très colorées sont réalisées selon l'humeur du moment, ou sur mesure au gré des commandes...

13 rue Alsace Lorraine à CROZON
Ouvert le lundi de Pâques - Horaires :: 10H00-12H30 / 16H00-19H00
<http://cartonnage-duboudumonde.fr> - cartonvh@gmail.com - 06 64 92 99 21



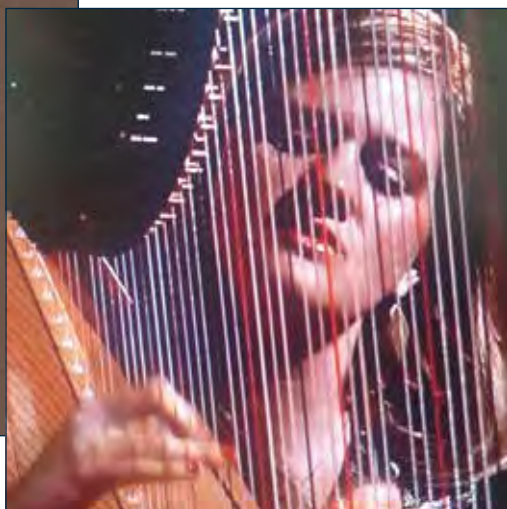
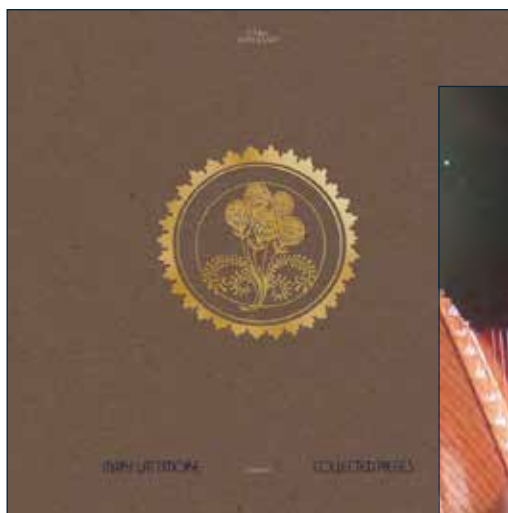
MARY LATTIMORE "Collected pieces : 2015-2020" (Ghostly International /Modulor)

Notre recette du mois qui, on espère, vous comblera : prenez une harpiste californienne, rajoutez des expérimentations à base de pédales d'effet et des collaborations avec Thurston Moore (Sonic Youth), Jarvis Cocker (Pulp), Arcade Fire, Kurt Vile (ex War on Drugs)... et vous obtenez l'univers de Mary Lattimore. Ce "Collected" regroupe des enregistrements de la période 2015-2020 et constitue une porte d'entrée solide pour découvrir l'instrumentiste américaine.

Hypnotique, il fait suite à l'excellent *Silver Ladders* de 2020 produit par Neil Halstead (Slowdive, Mojave 3).

Ce n'est pas anecdotique que le "We just found out she died" soit un hommage à Catherine E. Coulson qui interprétait le rôle de "la femme à la buche" dans *Twin Peaks* tant la b.o composée par Angelo Badalamenti pour cette série peut se rapprocher de l'oeuvre de Mary Lattimore. On pense aussi à la musique d'une Agnes Obel, même si ses influences revendiquées sont plus classiques : Debussy, Ravel.

Yann.



Espace Culturel E. Leclerc de Crozon - ZAC du Bourg
Tél. : 02 98 17 09 40 - www.e-leclerc.com/crozon/magasins-specialises/culture



**Photographe à domicile
sur la Presqu'île de Crozon.**

Photographie de portrait,
mariages et autres événements,
animaux, reportage entreprise,
immobilier, auto-moto, stages
photos, vente de paysages



Aurore Goeury - 06 20 80 93 53 - tyclphotographie@outlook.com - www.tyclphotographie.com



Quand le climat fait des vagues en Arctique...

Sous l'influence du changement climatique, le paysage traditionnel de l'océan Arctique se modifie. La banquise fond et l'océan libéré de l'emprise de la glace génère des champs de vagues bien plus importants qu'avant. Comment la banquise réagit à ses assauts répétés ? La formation de la glace en est-elle perturbée ? Des scientifiques de l'Ifremer sont partis en expédition dans le nord de la Baie de Baffin pour analyser le phénomène, pour lequel les mesures in situ sont rares voire inédites. A contrée extrême, moyens innovants : un catamaran autonome équipé par les ingénieurs de l'Ifremer mais aussi un canoë des glaces et des drones réinventent la panoplie d'instruments à disposition des scientifiques.



Depuis la fin des années 1970, la banquise - qui figeait autrefois tout le paysage dans la glace - réduit en surface et s'affine alors que l'océan « libre » s'étend et génère un champ de vagues plus intense. Comment ce déferlement plus important de vagues impacte la banquise ? A-t-il des conséquences sur la formation de la glace et sur sa distribution spatiale ? C'est sur ces questions que planchent une équipe de chercheurs du Laboratoire d'Océanographie Physique et Spatiale (LOPS) de l'Ifremer

Une campagne à la lisière de l'eau et de la glace

Embarqués à bord de la campagne océanographique Dark Edge, une quarantaine de scientifiques canadiens, américains et français ont observé la période de formation de la glace, du 7 octobre au 3 novembre 2021, sur le plan de la biologie, de la chimie et de la physique. L'équipe du LOPS et leurs collaborateurs à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) ont étudié les processus physiques à l'œuvre sur cette frontière mouvante glace-eau libre... Une mission inscrite dans le cadre du projet WAAXT (Wave-modulated Arctic Air-sea eXchanges and Turbulence) financé pour une durée de 5 ans par une bourse jeune chercheur du Conseil européen de la recherche (ERC) décrochée par Peter Sutherland, porteur du projet.



Mesures tous azimuts

« L'originalité de cette expérience repose sur sa capacité à prendre en compte simultanément un large spectre de paramètres tout au long d'un périple itinérant de 4 semaines de Cambridge Bay (Victoria Island) à Québec. Parmi les différents processus physiques passés au crible : la distribution spatiale et la variabilité de l'épaisseur de la glace, la



hauteur, la puissance et les effets des vagues sur la banquise, la température de l'eau, la force du vent, les turbulences et courants observés ».

Catamaran et canoë naviguent de concert pour comprendre les changements dans l'Océan Arctique

Acquérir ces données dans un environnement extrême nécessite de faire preuve d'imagination dans la batterie d'instruments déployés. Certains ont d'ailleurs été spécifiquement conçus pour s'adapter au terrain complexe de cette mission. « Un catamaran à propulsion électrique (4 x 2,2 m) a notamment été spécialement équipé par le Service Technique d'Observation in Situ (TOIS) de l'Ifremer avec pour objectif d'évaluer les turbulences dans les eaux en limite de la banquise mais aussi la quantité de mouvement enregistrés ou les flux de chaleur. Le recours à un canoë à glace, convoyé depuis un brise-glace, a également été expérimenté pour accéder à la glace fine et déformée que l'on rencontre dans la zone « frontière » entre eau libre et glace » détaille Peter Sutherland. L'embarcation a par ailleurs été très utile pour déployer tout un réseau de bouées sur de la glace nouvellement formée ou plus ancienne avec pour vocation de faire remonter des données sur l'eau, le vent, les vagues et leur action sur la banquise. Enfin, pour disposer d'une vision « panoramique » de la situation, des drones (UAVs) ont parallèlement été mis à contribution. Leur rôle : cartographier la couverture, la position, la morphologie, et le type de glace et de turbulence rencontrés



Vagues-banquise : un duo aux interactions complexes

« Nos premières observations témoignent des fortes interactions entre les vagues et la banquise. Par exemple, on a pu constater que la glace pouvait diminuer l'énergie des vagues après quelques dizaines ou quelques centaines de mètres parcourus. Dans le même temps, les vagues sont capables de casser de grandes surfaces de glace d'un seul coup - juste quelques vagues suffisent. Tout cela se passe à des échelles (spatiale et temporelle) beaucoup plus petites que celles résolues par la plupart des modèles numériques qui simule cette région et permettent donc d'établir un état des lieux plus précis de ces phénomènes» Peter Sutherland, chercheur au laboratoire d'océanographie physique et spatiale de l'Ifremer et chef de mission du volet physique de la campagne océanographique Dark Edge.



Ces données doivent maintenant être décryptées et affinées par les scientifiques en laboratoire avant une prochaine campagne sur zone en 2023. A l'issue du projet WAAXT le flou entourant encore l'évolution de la banquise en Arctique devrait se dissiper.

<https://wwwz.ifremer.fr/Actualites-et-Agenda/Toutes-les-actualites/Quand-le-climat-fait-des-vagues-en-Arctique>



Batterie défectueuse – C'est quoi la fatigue chronique ?

C'est quoi le syndrome de fatigue chronique ?

- une fatigue handicapante
- des malaises post-effort
- un sommeil non réparateur
- des difficultés cognitives

depuis au moins 6 semaines chez les adultes, 4 chez les enfants ou les adolescents



 Inserm

Les critères diagnostiques du syndrome de fatigue chronique.

Une fatigue écrasante qui n'est pas soulagée par le repos, un épuisement permanent qui conduit à renoncer à toute activité, la sensation d'avoir le cerveau qui tourne constamment au ralenti, et puis des malaises qui clouent au lit lorsqu'il a malgré tout fallu entreprendre un effort : le syndrome de fatigue chronique (aussi nommé « encéphalomyélite myalgique ») n'a rien à voir avec les pertes de vitalité passagères que nous connaissons tous. C'est une vraie maladie, handicapante, et encore très mal comprise.

Imaginez que votre énergie dépende d'une batterie, semblable à celle de votre téléphone. Après une grosse journée, vous êtes fatigué parce que cette batterie est à presque plat. Mais avec une bonne nuit de sommeil ou quelques jours de vacances, vous serez à nouveau en pleine forme parce que votre batterie sera rechargée. Lorsqu'on est atteint du syndrome de fatigue chronique, c'est comme si cette batterie était devenue défectueuse : même avec du repos, elle ne se recharge jamais complètement et se décharge à toute vitesse dès qu'on la sollicite. Faire sa vaisselle, déjeuner avec un ami ou gérer un imprévu peut suffire à la vider en rien de temps. Le risque est alors qu'elle se vide complètement avant la prochaine recharge. Lorsque cela se produit, il faut parfois plusieurs jours pour qu'elle soit de nouveau fonctionnelle.

Bien qu'on estime qu'au moins 130 000 à 270 000 personnes, majoritairement des femmes, sont concernées en France, ce syndrome est encore peu connu et mal compris. Aucune caractéristique biologique ne lui est spécifiquement associée. Dès lors, son diagnostic ne se fonde que sur des critères cliniques : une fatigue handicapante, des malaises qui surviennent environ 12 heures après un effort, un sommeil non réparateur et des difficultés cognitives. Ces symptômes doivent être ressentis depuis au moins 6 semaines chez les adultes, et 4 chez les enfants ou les adolescents. Toutes les autres maladies qui pourraient expliquer les symptômes doivent évidemment avoir été exclues.

Mais une fois le diagnostic posé, il n'existe pour l'instant aucun traitement pour aider les patients. Ils doivent apprendre à vivre avec leur maladie, notamment à gérer leur énergie pour éviter les malaises post-effort. Heureusement, la compréhension des mécanismes à l'origine de cet état chronique d'épuisement se précise petit à petit. Le syndrome pourrait être déclenché par des infections, des stress psychologiques, des facteurs environnementaux, et/ou certains terrains génétiques. Il pourrait s'agir d'une maladie du système immunitaire, du système nerveux autonome et des mitochondries, les « centrales énergétiques » de nos cellules. Autant de pistes qu'il faut continuer à explorer, avec en ligne de mire, l'espoir de découvrir comment améliorer la prise en charge des patients.

Pour en savoir plus sur ces pistes et les recherches actuellement conduites pour percer les mystères du syndrome de fatigue chronique :

- plongez-vous dans le dernier numéro du magazine de l'Inserm
- regardez le replay de notre webconférence Fatigue chronique : qu'est-ce qui m'arrive ?
- écoutez l'émission La méthode scientifique (France Culture) du 7 février 2022, dédiée à la fatigue chronique

<https://www.inserm.fr/c-est-quoi/batterie-defectueuse-cest-quoi-la-fatigue-chronique/>



Faire bouger ses neurones

Préserver ses capacités intellectuelles est aussi – plus ? – important que de conserver nos aptitudes physiques. Pour lutter contre le ramollissement du cerveau, les scientifiques recommandent de solliciter nos neurones aussi souvent que possible.. Pourquo



Les résultats scientifiques sont de plus en plus nombreux à démontrer qu'il est possible d'augmenter significativement la probabilité de conserver une bonne santé mentale toute notre vie. Eh oui, le cerveau est capable de créer de nouveaux neurones et de nouvelles connexions neuronales à tout âge ! De même que l'exercice physique et une bonne alimentation influent sur notre santé physique, l'agilité et les performances du cerveau s'entretiennent. La vivacité intellectuelle peut sembler un concept abstrait, mais elle repose sur des mécanismes physiologiques : des neurones stimulés et donc actifs reçoivent plus d'oxygène et d'éléments nutritifs, multiplient les connexions synaptiques entre eux, et secrètent le facteur de croissance neuronale indispensable à leur développement et survie. Autrement dit, plus on se sert de notre réseau neuronal et mieux il résiste aux effets du vieillissement, voire aux maladies neuro-dégénératives.- regardez le replay de notre webconférence Fatigue chronique : qu'est-ce qui m'arrive ?

À lire aussi : Quels aliments pour améliorer sa mémoire

Activité cérébrale, ok, mais laquelle ?

Si la gymnastique cérébrale type sudoku, calcul, associations de mots, etc... ne nous transformera jamais en génie, en revanche sa pratique maintient le cerveau à un bon niveau global d'activité. « Jouer au golf n'améliore pas son service au tennis, explique le Pr Croisile, neurologue et neuropsychologue, qui compare entraînement cérébral et activité physique. Reste que pratiquer le golf est bon pour la santé, meilleur que la sédentarité ». C'est tout pareil pour les neurones. A tout âge, le cerveau a besoin de nouveaux défis pour ne pas s'endormir sur ses lauriers. Explorer un nouveau domaine sollicite l'intellect autant que la mémoire : apprendre une nouvelle langue, un nouveau sport, se lancer dans une nouvelle activité... sont autant de facteurs d'intense stimulation neuronale, excellents donc pour notre santé intellectuelle. Pour viser le must de la stimulation cérébrale, lancez-vous dans l'apprentissage d'un instrument, qui oblige le cerveau à travailler à la fois sa coordination et sa vivacité. Vous aviez toujours rêvé de jouer du saxo ? C'est le voisin qui va être content.

À lire aussi : Comment bien vieillir

Pour vos neurones, suivez le guide

Vous ne savez pas par où commencer ? Et si vous vous plongiez dans « Muscler votre cerveau », paru aux Editions Vigot. Ce manuel propose de travailler sa mémoire à court et long terme, d'exercer son agilité en calcul mental, développer son intelligence verbale... grâce à un éventail d'exercices qui nécessitent d'être bien réveillés pour s'y attaquer ! A la rédaction de Bien-Etre et Santé, on a adoré son graphisme qui rappelle nos cahiers de vacances : si le niveau des discussions à la machine à café n'a pas bondi de manière significative après sa lecture, on a toutefois noté une amélioration du taux de remplissage des grilles de mots croisés aux toilettes. Vous pouvez aussi vous essayer à la Brain Gym, une technique qui propose de relier les mouvements du corps aux fonctions cérébrales, ou vous lancer dans l'Entraînement Cérébral du Professeur Kawashima en empruntant la console de vos enfants.

Finalement, qu'importe la technique, pourvu qu'on ait la pratique.

À lire aussi : Les supers pouvoirs de l'Ylang Ylang

<https://www.bienetre-et-sante.fr/gym-neurones-bien/>



Infos Pratiques

Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112	CHU Brest : 02 98 22 33 33
Samu : 15	Urgences pédiatriques (jusqu'à 15 ans), hôpital Morvan : 02 98 22 33 33
Police Secours - gendarmerie : 17	Urgences hôpital des armées Brest : 02 98 43 72 33
Pompiers : 18	Urgences Keraudren - Brest : 02 98 34 29 27
Pharmacie de garde : 3237	
Centre anti-poison : 02 99 59 22 22	
Sauvetage en mer : 196	
Hôpital de la Presqu'île : 02 98 26 28 00	

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - Tél. : 02.98.16.00.40 - www.piscinenautilyls.bzh

Mardi :	11h15 - 13h30	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h15	
Jeudi :	11h15 - 13h30	19h00 - 21h30
Vendredi :		19h00 - 21h30
Samedi :	15h00 - 18h00	
Dimanche :	9h00 - 12h30	15h00 - 18h00

Créneau "Personnes à mobilité réduite" : tous les jeudis soirs de 18h à 19h

Transport à la Demande (TAD)

Pour en savoir plus : www.comcom-crozon.bzh
Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

Vers Crozon : Relie les communes de la presqu'île à la gare SNCF de Crozon. Le 2ème et 4ème mercredi matin et le samedi après-midi. Horaires et arrêts : www.cat29.fr - Réservations au 02.98.90.88.89 de 7h à 17h la veille de votre déplacement. (le vendredi pour le lundi)

Vers Brest : depuis Roscanvel, Morgat, Landévennec et Rosnoën vers la ligne 34 (Camaret-Brest). Horaires et arrêts : www.cat29.fr

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1er Octobre au 31 Mars

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.81.95.51

Recyclerie - Objets d'occasion en bon état à prix modique

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Tél. : 02.98.27.62.11

Marchés

Où et quand faire votre marché

Argol :	Tous les jeudis matin place de l'église
Camaret :	Tous les mardis matin place Charles de Gaulle
Crozon :	Marché journalier : tous les matins sauf le lundi place de l'église Grande foire : les 2ème et 4ème mercredis du mois le matin
Lanvéoc :	Tous les vendredis de 16h à 20h, place de la Mairie
Le Faou :	Tous les samedis matin, place des Fusillés et Résistants
Morgat :	Marché d'été : les 1er, 3ème et 5ème mercredis le matin
Pont-de-Buis :	Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



VALLÉAUX

Sébastien

CROZON
MORGAT

Maçonnerie générale
Neuf - Rénovation
Extension - Terrassement
Assainissement - Démolition

06.29.66.07.32

sebvalleaux@hotmail.com

Découvrez le nouveau livre
de Serge Kergoat



**Chouïbou revient pour les enfants
avec 25 nouveaux oiseaux à découvrir !**

Un livre étudié pour éveiller l'enfant et stimuler sa curiosité.
Une couverture cartonnée, une iconographie riche et de nombreux pictogrammes.
48 pages en vente chez votre libraire au prix de 12 euros



Les Professionnels à votre Service

Auto'Net

by Kara

Voiture - Van - Camping Car
Camionnette - Fourgonnette
Camion - Car ...
Particuliers & professionnels
No STRESS ! : c'est KARA :)
Toujours présent
et à votre service

Le seul professionnel
de la presqu'île à nettoyer
votre véhicule à la main !
Et à votre **DOMICILE**



8 blv Mendès France - 29160 Crozon (face au Leclerc)
06.12.71.64.22 - 06.63.58.59.40 - autonetbykara@gmail.com



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Cours Particuliers de Piano et Basse en Presqu'île (Aussi en Visio), + Batterie et Bongo au domicile de l'élève, Chanson / Variétés / Latino / Jazz. Adultes Tous Ages - Contacter Hervé au 06 61 53 63 05. (06-2022)
- ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2022)
- A VENDRE : aquarium eau de mer de 450l, avec meuble, tout équipé (filtre externe, brasseur, chauffage, écumeur, éclairage 2 leds et 2 T(...). Coraux mmous et poissons (& apogon, 2 ocellaris). Dimensions : aquarium : L 120 x l 50 x h 65 cm, meuble sur pieds avec 2 portes : L 120 x l 50 x h80 cm - Le tout : 450 € - Tél : 06 50 63 76 31. (04-2022)

Pour faire paraître une petite annonce dans «Al Louarnig», faites nous parvenir vos textes (et photos) par voie postale ou numérique accompagnés d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest en règlement de votre parution.

Adresse postale : **Com à l'Ouest - Petites Annonces - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel**
Courriel : allouarnig@comalouest.fr

Tarifs pour 1 parution : Texte seul = 3.00 €- Texte & photo = 8.50 €



modus

architecture intérieure



Rénovation & extension de maisons
Aménagement intérieur tous commerces
Conception de projet
Coordination de chantier

tél. : 06 08 57 61 54

mail : gazin.bruno@orange.fr
www.gazin-architecte-interieur.fr



Rénovation et extension d'une maison à Crozon

VANDENBROUCKE sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

www.vandenbrouckepinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr



Le Bois
d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON

Tél. : 02 98 27 06 85

Mob. : 06 62 54 96 14

boisdolivier@orange.fr



[leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)

EBENISTERIE - MENUISERIE
CONCEPTION - FABRICATION - POSE

Agencement cuisine, dressing ... Parquet, terrasse ...
Restauration de meubles - Menuiserie intérieure & extérieure



Remplacement de cuir sur tous types de meubles



Les Professionnels à votre Service

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19

@ bhrdelarade@orange.fr

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

ENTRÉE LIBRE

CHAUSSURES & ACCESSOIRES | 02.98.27.11.49

La NOUVELLE COLLECTION est ARRIVÉE



2 rue Charles Levenez - 29160 Crozon

02 98 27 11 49 - 06 80 40 18 07

mallory.leborgne@orange.fr



Vous êtes dirigeant d'une société, d'un commerce, artisan, entrepreneur individuel ...
et vous souhaitez être présent comme annonceur dans une de nos prochaines parutions ;
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.70
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr

