

N° 76  
Décembre 2023

[www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

AL

LOUARNIG



La kazetenn qui fait du reuz !

Index des annonceurs .....	03
Sommaire .....	04
Agenda du mois .....	06
Oiseaux de la presqu'île .....	09
Tous au Jardin .....	10
Communauté de Communes .....	12
Buzz des Associations .....	14
Arts & Culture .....	16
Sciences & Environnement .....	18
Santé & Bien-Être .....	19
Infos Pratiques .....	20
Petites Annonces .....	22

Distribué  
gratuitement à :

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  
6 rue du Chanoine Grall - CROZON  
[www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

Photo : Aurore Goeury

Les Professionnels à votre Service

espace culturel  
E.Leclerc

Cafet'  
E.Leclerc

JARDI  
E.Leclerc

optique  
E.Leclerc

parapharmacie  
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

E.Leclerc DRIVE

l'auto  
E.Leclerc

**CROZON**

CAMARET

MORGAT

EXPRESS DRIVE

l'auto

E.Leclerc  
Presqu'île de Crozon

<https://www.facebook.com/LeclercCrozon/>

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

# MALICE

De l'utile à la déco !

DÉCO DE NOËL    IDÉES CADEAUX    ARTS DE LA TABLE    FESTIF

**POUR VOS CADEAUX DE DERNIÈRE MINUTE DÉCO DE TABLE...**

**PRIX PROMO**  
SUR LA DÉCO DE NOËL & CATALOGUE CADEAUX

**OUVERT EN CONTINU**  
Les 17 et 24 Décembre : 10h-18h  
et du 26 au 30/12 : 9h30-19h

**CROZON**  
**ZAC DU BOURG**  
**02 98 16 06 01**

Adhérent **CENTRAKOR**

## LVC - Métallerie

Christophe LEMAIRE

Métallerie - Ferronnerie - Soudure  
Ameublement sur mesure  
Compositions acier/inox/bois/verre

07 81 60 46 09  
contact@lvc-metallerie.fr  
ZA de Kerdanvez - 29160 Crozon

## MENUISERIE TUTAK

29 160 Lanvéoc  
Menuiserie traditionnelle

CLOISON SÈCHE - FAUX PLAFONDS  
AGENCEMENT, PLACARD,  
MEUBLES STRATIFIÉS,  
VITRERIE, SERRURERIE...

**06 08 48 86 42**

MENUISERIETUTAK@ORANGE.FR



## Index des annonceurs

<b>Bijoux &amp; Nature - Morgat</b>	
- Bijoux / Vêtements / Cadeaux .....	Page 05
<b>Com à l'Ouest - Crozon</b>	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie .....	Page 21
<b>Groupe Gorioux - Crozon/Chateaulin</b>	
- Comptable .....	Page 02
<b>La Rade - Lanvéoc</b>	
- Restaurant / Grill / Bar .....	Page 24
<b>Le Bois d'Olivier - Kerdanvez</b>	
- Ebénisterie / Menuiserie .....	Page 23
<b>Le Breton Laveur - Crozon</b>	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels .....	Page 05
<b>Le Relais de la Presqu'île - Argol</b>	
- Restaurant - Traiteur .....	Page 05
<b>Le SPA du Bout du Monde - Morgat</b>	
- SPA / Hammam / Sauna / Soins .....	Page 24
<b>Leclerc Culturel - Crozon</b>	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique .....	Page 02
<b>Les Embruns - Camaret sur Mer</b>	
- Crêperie / Glacier .....	Page 05
<b>L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer</b>	
- Cave / Décoration / Cadeaux ... ..	Page 05
<b>LVC Métallerie - Kerdanvez</b>	
- Travail du métal - Soudure .....	Page 02
<b>Malice / Centrakor - Crozon</b>	
- Déco / Cadeaux / Arts de la table ... ..	Page 02
<b>Menuiserie Tutak - Lanvéoc</b>	
- Menuiserie / Plaquiste .....	Page 02
<b>Modus Architecture Intérieure - Morgat</b>	
- Architecte d'intérieur .....	Page 23
<b>Presqu'île Rénovation - Lanvéoc</b>	
- Rénovation des intérieurs .....	Page 23
<b>Serge Kergoat - Camaret sur Mer</b>	
- Dessinateur / Photographe animalier .....	Page 22
<b>Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc</b>	
- Peintre en bâtiment / Sols .....	Page 23
<b>Vauthelin - Plougastel-Daoulas</b>	
- Création et entretien des espaces verts .....	Page 11

**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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)**

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile par la poste, 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](mailto:allouarnig@comalouest.fr)

**Tarifs abonnements (Frais d'envoi) : 3 numéros : 12.50 € - 6 numéros : 25.00 € - 12 numéros : 50.00 €**



# Sommaire

## Ça se passe en Décembre

Agenda ..... Page 06

## Info Spéciale SNSM

Arrêt technique du canot - Appel au dons ..... Page 08

## Oiseaux de la Presqu'île

La Fauvette Pitchou ..... Page 09

## Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 10

## Communauté de Communes

En Décembre à l'Améthyste !..... Page 12

Soutien aux producteurs locaux..... Page 13

Transrade : une liaison hivernale Crozon - Brest..... Page 13

## Buzz des Associations

Les Coulisses / Cabar'Eizh..... Page 14

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon ..... Page 15

## Arts & Cultures

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois ..... Page 16

La Maisons des 3 Métiers : Carte blanche à Jean-Yves Lacombe ..... Page 17

Le Père Noël est une artiste ..... Page 17

## Science & Environnement

Un verger pionnier avec moitié moins de pesticides ..... Page 18

## Santé & Bien-être

Oméga 3 / Oméga 6 : ces acides gras bons aussi pour la peau..... Page 19

## Infos Pratiques

Infos pratiques ..... Page 20

Petites annonces ..... Page 22

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 - 6 rue du Chanoine Grall - 29160 Crozon - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper  
Tirage : 3000 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



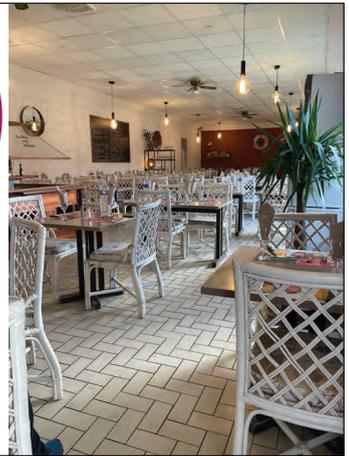
## Les Professionnels à votre Service



RESTAURANT  
TRAITEUR  
**Le RELAIS**  
de la Presqu'île  
*Spécialité Kig ha farz  
depuis 25 ans*



3 rue de l'École - 29560 Argol  
02 98 27 34 02  
contact@lerelaisdelapresquile.fr



# Les Embruns

## Crêperie - Glacier

Services midi et soir  
tous les jours de la semaine  
pendant les périodes de vacances scolaires  
Fermé les lundi et mardi hors ces périodes

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

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

# 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



# Le Breton Laveur

## NETTOYAGE TOUS LOCAUX & VITRES

50% réduction d'impôts

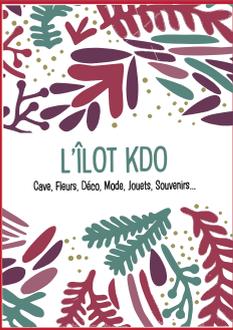
services à la personne

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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

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

# Boutique de cadeaux



L'ÎLOT KDO  
Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...

Plein d'idées KDO pour Noël !



Telgruc-sur-Mer, 4 rue de la Mairie  
Ouvert du mardi au samedi  
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30  
et le dimanche de 09h30 à 12h30  
Tél. : 06 67 84 47 54



Revendeur CABAIA



## Ça se passe en Décembre

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 [allouarnig@comalouest.fr](mailto:allouarnig@comalouest.fr). C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

### LA BIBLIOTHÈQUE HENRI QUEFFÉLEC DE CROZON

sera fermée exceptionnellement tout le mois de décembre en raison de travaux d'isolation des plafonds. Réouverture prévue le mercredi 10 janvier. Merci de votre compréhension.

**TOUR VAUBAN :** visite guidées de la tour en nocturne. Venez (re)découvrir la fortification de Vauban le seul site en Bretagne inscrit sur la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

Horaires d'ouverture en hiver 2023/2024 : Du 16 décembre 2023 au 8 janvier 2024 : ouverture de 14h à 18h

Visites guidées nocturnes (sur réservation au 02 98 27 91 12) - Les vendredis 22,29 décembre et 5 janvier 18h-19h - Les samedis 23, 30 décembre et 6 janvier 18h-19h. Sur réservation au 02 98 27 91 12.

**ACCUEIL & LOISIRS :** À Lanvéoc tous les mardis, à la salle des association, l'as-

sociation Accueil & Loisirs se réunit pour partager un moment de convivialité autour de jeux : belote ,tarot, scrabble .(goûter vers 16H). Pour plus de renseignement vous pouvez me contacter Mme Patricia Soulliaert au 06-23-81-13-13

### PETANQUE CROZONNAISE

: Concours de pétanque ouvert à toutes et à tous le samedi 16 décembre sur le terrain de la gare, boulevard de Pralognan à Crozon. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Récompenses = total de mises + minimum 30%, répartition sur 50% des joueurs. Inscriptions sur place de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre. Contact: [petanquecrozon29@orange.fr](mailto:petanquecrozon29@orange.fr)

**ROSKANVEL-TAROT** démarre son programme du mois de décembre avec le tournoi au profit du Téléthon le vendredi 1er décembre, à la salle polyvalente de la mairie de Roscanvel. Début des

jeux à 20h15. Participation 5 €.

Le 4ème tournoi de la saison se tiendra au bar restaurant "LA RADE" à Lanvéoc, le samedi 9 décembre. tournoi gratuit, ouvert à tous, 4 x 5 donnes, suivi d'un repas en soirée. Les soirées tarot, à la salle polyvalente de Roscanvel se dérouleront le jeudi 7, à 20 h. avec Jean-Michel pour la signalisation, et le vendredi 15 à 20h15, dernière séance de l'année 2023. reprise des soirées tarot le vendredi 5 janvier 2024, à 20h15.

### Du Vendredi 01/12 au Dimanche 03/12

**Crozon :** Le Père Noël est une artiste : six femmes céramistes et peintres de la Presqu'île : Exposition/vente de céramiques et de peintures de 10h00 à 18h00. (Voir détails page 17)

### Dimanche 03/12

**Crozon :** à 15h30 à l'église de Crozon, concert de Noël

**VISITES GUIDÉES NOCTURNES**

**TOUR VAUBAN NOEL 2023**

Découvrez la Tour Vauban sous la lueur d'une lampe tempête lors d'une visite guidée nocturne !

**SUR RESERVATION !**  
02 98 27 91 12

**7€**

**22, 23, 29 et 30 décembre 18H**  
**5 et 6 janvier**

**ROSKANVEL-TAROT**

**TAROT GOURENEZ - KRAOZON**  
Tarot en Presqu'île de Crozon

**TOURNOI GRATUIT- OUVERT à TOUS**

**Après-midi "TAROT"**

*un lot aux trois premiers du tournoi*

**SAMEDI 9 DECEMBRE 2023**

**" LA RADE "**

Bar - Restaurant - Hôtel  
1 rue de la Grève à LANVEOC (29570)

**le tournoi l'après-midi 4 fois 5 donnes**  
puis **jeux en soirée 3 fois 5 donnes**

**REPAS en soirée 20 €**  
*Inscription obligatoire au plus tard le samedi 2 décembre 2023*

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS**  
06.61.10.11.08 ou 02.98.27.43.08, au bar 02.98.27.52.19  
*Inscription préalable souhaitée*

**DÉBUT DES JEUX À 14h précises**





CARTE BLANCHE À JEAN-YVES LACOMBE

EN CONCERT AUX 3 MÉTIERS

VENDREDI 8 DÉCEMBRE 20H30

ENTRÉE LIBRE - CHAPEAU  
SANS RÉSERVATION

A CROZON

13 RUE ALSACE LORRAINE



par l'Ensemble vocal A Vous Sans Autre, accompagné à l'orgue par Damien Simon. Libre participation. Rens. [www.musiquesacrozon.org](http://www.musiquesacrozon.org) et 06 64 20 55 64.

### Vendredi 08/12

**Crozon** : Aux 3 métiers, carte blanche à Jean-Yves Lacombe. Concert avec entrée libre sans réservation, participation au chapeau. Partage convivial autour de l'artiste et de ses invités à l'issue du concert. La maison des 3 métiers, 13 rue Alsace Lorraine, Crozon - 02 56 10 67 28 - [la-maisondes3metiers@gmail.com](mailto:la-maisondes3metiers@gmail.com) (Voir détails page 17)

### Dimanche 10/12

**Roscanvel** : Venez découvrir le Marché de Noël de l'APE de ROSCANVEL. De nombreux exposants seront présents. Vente de crêpes, vin chaud et jus de pomme chaud sur place. La totalité des bénéfices serviront à financer les projets pédagogique de l'école du village. Ouvert de 10h à 18h salle communale rue de la mairie. Parking facile et gratuit, bonne humeur et convivialité au rendez-vous!

### Samedi 16/12

**Crozon** : Presqu'île Horticulture organise à 16h30 à la salle du temps libre, sa conférence mensuelle, sur le

thème (Les oiseaux du jardin) par Serge Kergoat.. Photographe - animalier. A 15h30 venez nous rejoindre pour le café Atelier, ou dorénavant en plus du café, nous vous proposons des animations diverses avec ou sans participation suivant les thèmes.

Cabaret de Noël - Illumi Magik au DMK Diner par la troupe Cabar'Eizh. (Voir détails page 14).

### Mercredi 20/12

**Crozon** : SPECIAL MARMOT DE NOEL à la piscine Nautill'Ys : - Parcours, jeux, tapis de 14h à 15h40 (pour les enfants inscrits en cours à l'année)



**À consulter également tous les mois sur : [www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)**



## Les Professionnels à votre Service

### INFO SPECIALE - SNSM de CAMARET sur MER

Bonjour à tous,

Pour votre information, notre canot est parti pour un arrêt technique d'environ deux mois au Chantier Yvin à Roscoff.

**Travaux prévus :** maintenance préventive sur moteurs, remplacement des accessoires qui sont à remplacer tous les 5 ans, réparations diverses et amélioration de certains détails du canot pour la sécurité.

**Coût :** environ 80 000€

Nous avons donc une nouvelle fois besoin de votre soutien pour cet entretien indispensable au maintien de la station en disponibilité.

**Vous pouvez nous adresser vos dons à SNSM Camaret,  
17 rue de Keraudren, 29570 Camaret-Sur-Mer.**

**Nous vous remercions d'avance de votre générosité.**



# Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

## Fauvette Pitchou (Curruca undata)

Ordre des Passériformes - Famille des Sylvidés  
Genre : Curruca - Espèce : Undata  
Sous espèces : 3

Taille : ..... 12 à 13 cm  
Envergure : ..... 15 à 18 cm  
Poids : ..... 10 à 12 g  
Longévité : ..... 5 à 14 ans  
Nidification : ..... 2 à 3 couvées  
Œuf(s) par couvée : ..... 4 à 6  
Couvaison : ..... 12 à 14 jours  
Envol : ..... 9 à 13 jours  
Statut : ..... Résident  
France : ..... environ 50 000 couples



Anglais : ..... Dartford Warbler  
Allemand : ..... Provence grasmücke  
Breton : ..... Devedig-lann  
Espagnol : ..... Curruca rabilarga



La Fauvette Pitchou est une espèce bien répartie sur le territoire de la Presqu'île de Crozon. Pourtant, ces dernières années, elle semble avoir perdu pied dans plusieurs de ses lieux d'implantation. Elle affectionne les landes des falaises et des bords de mer.

Son nid est généralement construit à faible hauteur, moins d'un mètre. Fabriqué en deux étapes : le mâle jette une base sommaire, ensuite la femelle effectue le travail de structuration et de finition. Trois à quatre œufs y sont couvés entre douze et treize jours. Monsieur ne couve quasiment pas, mais

est actif pour le nourrissage, chenilles et autres araignées n'ont qu'à bien se cacher.

Les Fauvettes pitchou évoluent dans un milieu ne manquant pas de piquants, elles sont présentes toute l'année et souffrent énormément des vagues de froid et d'une pluviométrie trop importante, les effectifs sont alors horriblement malmenés.

C'est un oiseau de petite taille de couleur plutôt gris arrosé de vin, sur la moitié haute du corps et plutôt couleur oxyde sur la partie inférieure. La queue longue ne reste pas au repos, on pourrait dire qu'elle fonctionne comme une troisième patte. L'iris est orangé et la pupille noire. Le cercle orbital ou tour de l'œil est rouge. Les pattes sont puissantes et permettent des acrobaties dans le milieu épineux. Elles sont de couleur orange et terminées par des griffes noires. Le bec est bicolore jaune à la base et gris foncé à la pointe. En tenue nuptiale, elle est très élégante avec ses petits points blancs sur la gorge.

L'hiver et l'automne, le régime insectivore se transforme et la consommation de baies sauvages comme les cenelles de l'aubépine est plus fréquente. Elle peut être observée au printemps lors de l'arrivée des autres fauvettes, Les mâles sortent alors pour signaler aux intrus leurs présences dans le taillis. Le nourrissage des petits peut être observé à la mi-avril. Même si cela reste exceptionnel je l'ai observé plusieurs fois du côté de Pen had à Camaret. Les conditions météorologiques jouent pour beaucoup sur la période de nidification, les oiseaux ne doivent pas se tromper dans leur timing, sinon ils auront des difficultés à nourrir leurs petiots.



François, tu me connais ? Tu sais mon attachement à la terre ! Ouais, c'est vite dit, ton attachement au vert ou au verre ? Franchement, je ne suis pas sûr de mesurer de quel côté tu t'épanches ! Tu sais chez toi, c'est le manque de précision qui parfois m'agace ! Pour le reste, je sais combien tu es coincé entre le pis et les choux, pour parler plus clairement entre la tétine et l'oseille ! Boire sans en avoir les moyens, c'est craignos ! Tu es un peu gonflé, car pour être pis que saoul, tu te poses là ! Et d'ailleurs je croyais que l'on c'était juré de finir ensemble le verre à la main ! J'ai l'impression que le faux être et pis que tout chez toi !

M'ouais et toi t'imprimes plus en quatre couleurs, c'est le rouge ta dominante ! Et pour ta gouverne c'est : le fauve, l'être et la pie Tchou et comme on dit dans la Sarthe : toi c'est plutôt « l'être et le néant »...

N'importe quoi ! Sarthe et pas la Sarthe ! C'est pas croyable, encore une idée à Sylvie ou une Sylvie idée si tu préfères !

Okay, okay eh ben si la vie des idées c'est ça ! Eh ben moi, je préfère regarder l'avenir dans mon verre ! Allez patron remets-nous une boutanche ! On taraude à sec !

Crédit photos : Serge Kergoat



### L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Novembre



L'agenda des travaux  
du jardin est  
issu du site :  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

**Et voilà décembre, peut-être quelques flocons : profitez-en pour nettoyer vos outils, à l'intérieur, mais sortez secouer les arbustes si la neige persiste, pour que les branches ne cassent pas. S'il ne gèle pas encore, vous pouvez greliner et apporter du compost, couper phacélie et moutarde. Protégez les plantes sensibles avec un voile d'hivernage.**

#### Au potager

Continuez à bêcher les planches qui se libèrent si le temps le permet.

Protégez avec de la paille ou des feuilles les légumes-racines restés en place.

Mettez au compost les déchets secs du potager, en particulier les restes non décomposés des tomates et des pommes de terre victimes du mildiou.

C'est le moment idéal de planter une petite haie autour du potager.

S'il ne gèle pas encore et si le sol s'y prête (ni trop sec, ni trop humide), continuez à travailler les planches qui se libèrent à la grelinette. Inutile d'affiner : les gelées hivernales se chargeront de briser les mottes.

En cas de grand froid annoncé, protégez les plantes sensibles avec un voile d'hivernage. Paillez vos poireaux de façon à pouvoir les arracher même lorsque le sol est gelé.

Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et incorporez-les à la couche superficielle du sol.

Plantez l'ail.

#### Au jardin d'ornement

Pensez à mettre un petit

fagot de branches dans les bassins par temps de gel afin d'éviter qu'ils ne fendent.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois séchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Nettoyez vos outils.

Dès l'annonce des fortes gelées, protégez les vivaces semi-rustiques par un matériau sec.

Commencez le nettoyage des arbres (bois mort, mousses).

Continuez vos plantations d'arbres et arbustes tant que le sol n'est pas gelé.

Élaguez les arbres dont la ramure vous gêne.

Bêchez les massifs libérés et apportez du compost.

Broyez les résidus de taille.

#### Au verger

Si les arbres sont malades, ont été victimes d'une impor-

tante attaque de ravageurs, badigeonnez les troncs.

Taillez les arbres à pépins et les arbustes à petits fruits, sauf s'il gèle.

Il arrive qu'un jeune arbre fruitier se développe avec difficulté. Pour l'aider à repartir d'un bon pied, il faut tout reprendre : binez au pied de l'arbre, sur un rayon d'un mètre. Apportez 4 à 5 pelletées de compost, à incorporer à la terre travaillée. Paillez abondamment. L'été suivant, arrosez à raison de deux arrosoirs tous les quinze jours environ...

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce).

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.

### Du 16 au 30 Novembre

**Dans ces derniers jours de l'année, faites le bilan de vos semences en stock et testez-les en cas de doute sur leur capacité germinative. Rentrez les pots de terre craignant le gel. S'il fait encore doux, broyez vos résidus de taille et observez vos fruitiers pour supprimer les fruits desséchés collés sur les rameaux. Installez nichoirs et mangeoire**

#### Au potager

Surveillez les légumes en conservation : éliminez ceux qui s'abîment et aérez de temps en temps le local.

Consacrez un peu de temps à vos outils. Grattez tous les fers d'outils pour enlever

la terre qui y a adhéré, et passez une couche d'huile de lin, protection efficace contre la rouille. Passez au papier de verre très fin les manches trop rugueux. Enduisez-les au pinceau d'un mélange d'huile de lin et

d'essence de térébenthine (moitié-moitié).

Faites le point de vos semences, légumes et fleurs. Vérifiez la date limite d'utilisation (qui garantit une bonne qualité de germination), normalement indiquée



sur le sachet de graines. Sinon, faites un test en plaçant quelques graines sur une coupelle avec un peu d'eau, placée à température ambiante. Elles doivent lever en quelques jours, pour 60 à 70 % d'entre elles. C'est le signe que vous pouvez encore les utiliser. Conservez les sachets dans une boîte

Hors période de gel, apportez du compost, fauchez phacélie et moutarde et incorporez-les à la couche superficielle du sol.

Plantez l'ail.

#### Au jardin d'ornement

Prévoyez nichoirs et mangeoires pour les oiseaux du jardin.

Rentrez les pots en terre qui craignent le gel après les avoir vidés et nettoyés.

Vérifiez les attaches sur les jeunes arbres.

Débarrassez les mares et points d'eau des feuilles pourries.

Nettoyez vos outils.

Quand il neige, secouez régulièrement les arbres à feuilles persistantes, tout doucement, afin que les branches ne cassent pas.

Coupez votre bois de chauffage : les périodes de repos végétatif telles que l'hiver sont idéales pour couper son bois de chauffage. Le bois séchera encore plus vite si vous le coupez en période de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

Broyez les résidus de taille.

Pensez à mettre un petit fagot de branches dans les bassins par temps de gel afin d'éviter qu'ils ne fendent.

#### Au verger

Taillez les arbres à pépins. Éliminez le gui, en coupant si possible la branche porteuse.

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Supprimez tous les fruits momifiés et les branches desséchées par la moniliose des arbres à noyaux.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce).

Pruniers : supprimez les momies des fruits desséchés qui restent collés sur les rameaux.



Vauthelin

PAYSAGES

PLOUGASTEL DAOULAS

100 Rue Paul Emile Victor  
*Visitez notre showroom !*

SAINT RENAN

10 rue des Artisans

SAINT FREGANT

75 Kerharou

CROZON

Z.A Kerdanvez

www.vauthelin-paysages.com

02 98 40 52 89





CONCEPTION



REALISATION



ENTRETIEN

50%

CRÉDIT D'IMPÔTS



ELAGAGE



# Centre culturel L'Améthyste

## En décembre à l'Améthyste !



Théâtre - Spectacle immersif

**Gourmandise ou il faut beaucoup aimer la vie :**  
**Vendredi 01/12 à 10h et 14h30 et samedi 02/12 à 10h30**  
*Compagnie les Bas bleus*

Dans ce spectacle, la metteuse en scène, Séverine Coulon, largement reconnue pour la qualité de ses œuvres adressées notamment aux jeunes spectateurs, redonne ses lettres de noblesse à la Gourmandise. Piments, sel et poivre dans un décor tout en couleur et en générosité, créé par l'artiste Louise Duneton à l'univers esthétique si débordant. La scénographie est conçue comme une installation dans laquelle le public prend place pour un véritable spectacle immersif. La musique romantique française débordante du XIXe siècle enrobe ce spectacle telle une chantilly.



Fest Noz

**Fest Noz du Téléthon : Samedi 09/12 à 20h** par l'association Ouvertures

L'association Ouvertures propose un événement placé sous le signe de la musique, de la danse et surtout du partage avec ce Fest Noz organisé en faveur du Téléthon. 3 groupes à l'affiche : le trio acoustique **Diskar** qui mélange les sonorités et danses des quatre coins du monde, **Kan Ha Biskoul** dont les 5 musiciens écument les festoù-noz avec des compositions originales tournées vers le rock aux accents traditionnels, et le quartet finistérien **Mo'jo** qui offre aux amateurs des compositions originales aux sonorités inhabituelles.



Musiques du monde

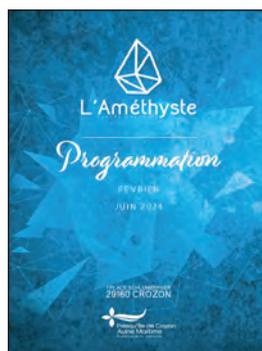
**Bamba Way Quartet : Vendredi 15/12 à 14h et samedi 16/12 à 20h**  
*En partenariat avec Les Amis de la Musique et Kaniri ar Mor*

Gospel, jazz, blues... Bamba Way à la croisée des musiques du monde  
La musique du Quartet explore le dialogue entre la voix d'Aïcha Kara, célèbre choriste de Tiken Jah Fakoly installée à Crozon, et la trompette (ou bugle) de Philippe Champion. La partie rythmique est assurée par deux musiciens, arpenteurs des scènes musiques de monde et jazz, Laurent Lanuzel à la guitare et Rémi Duranel à la contrebasse. À l'occasion de ces concerts, ils diffusent leur passion à un large public dont des scolaires et élèves de l'école de musique et danse intercommunale Kaniri ar mor avec lesquels ils partageront quelques morceaux le samedi soir.



L'agenda culturel du territoire de février à juin 2024 sera disponible à la fin du mois de décembre. Vous y trouverez les événements organisés à l'Améthyste et ailleurs sur le territoire. Disponible dans les lieux culturels, les commerces, les mairies, les offices de tourisme et à la communauté de communes.

**En savoir plus :**  
**Facebook : L'Améthyste Centre culturel Presqu'île de Crozon - Aulne maritime**  
**Instagram : lamethyste.centreculturel**  
**ou [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh),**  
**rubrique « Centre culturel Améthyste »**



Réservations : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh),  
rubrique Centre culturel l'Améthyste - Programmation de l'Améthyste,  
par mail à [billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh](mailto:billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh)

Centre culturel L'Améthyste  
1 place Étienne Schlumberger - 29160 Crozon  
02 98 86 49 08



## Soutien aux producteurs locaux

Les récentes tempêtes ont causé d'importants dégâts sur notre territoire. Les agriculteurs ont été fortement touchés : de nombreuses exploitations ont vu leurs équipements endommagés ou détruits (hangars, serres, cultures, vergers...). De plus, certaines ont été impactées par les coupures d'électricité et d'eau.

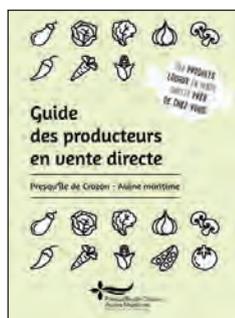
Aussi, pour soutenir nos producteurs qui participent au quotidien à la vie de notre territoire, un appel à la solidarité est lancé aux habitants : choisissons d'acheter local, notamment à l'approche des fêtes de fin d'année !

Consommer local, c'est aussi choisir des aliments plus nutritifs, diminuer notre impact carbone, préserver notre patrimoine, respecter la saisonnalité, connaître la provenance de ses produits, valoriser les savoir-faire agricoles et encourager l'économie locale.

### Comment faire pour consommer local ?

Pour connaître les producteurs en vente directe près de chez vous, un Guide papier des producteurs en vente directe est disponible à la Communauté de communes (Crozon et Le Faou), dans les offices de tourisme et dans votre mairie. Une carte interactive est également consultable en ligne sur [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh) - Rubrique Économie et Emploi - Vos artisans, commerçants et producteurs locaux.

Plusieurs points de vente sur le territoire proposent des produits locaux : magasin de producteurs « L'Abeille et la Bêche » à Telgruc-sur-mer, Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) du Bout du Monde, le Garde-Manger à Tal-ar-Groas...



Et vous retrouverez bien sûr de nombreux producteurs sur les marchés du territoire : à Argol le jeudi matin place de l'Eglise, à Camaret le mardi matin place Charles de Gaulle, à Crozon tous les matins sauf le lundi et jeudi place de l'Eglise et sur la foire les 2e et 4e mercredis du mois, à Tal ar Groas le samedi matin sur le parking de la boulangerie Le Gall, à Lanvéoc le vendredi de 16h à 20h place de la Mairie, au Faou le samedi matin place de l'Eglise, à Pont-de-Buis le vendredi matin place du 19 mars 1962 et à Telgruc les mardi et vendredi matin place de l'Eglise.

## Transrade : une liaison hivernale Crozon - Brest



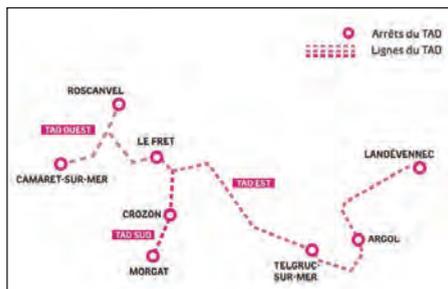
Depuis le 9 octobre 2023, la Brest Ouest Compagnie maritime propose une liaison Crozon – Brest à l'année. C'est le moment de changer nos habitudes et de laisser notre voiture au garage !

Du lundi au vendredi, le Brestôa propose un départ du port de commerce de Brest à 6h50 avec retour de Crozon à 18h40 ainsi qu'un départ de la cale du Fret à Crozon à 7h30 avec retour à 18h de Brest (traversée 30 mn).

Mené dans un premier temps à titre expérimental, ce service fera l'objet d'un bilan dans les semaines ou mois à venir afin de décider de sa poursuite ou non.

**Tarifs** : aller simple : 7,5 € pour un adulte, 5,5 € de 4 à 16 ans - aller-retour : 15 € pour un adulte, 11 € de 4 à 16 ans

**Informations et réservations** sur [www.lebrestoa.com](http://www.lebrestoa.com) ou au 07 78 37 03 23.



### Pensez au TAD !

Le service de transport à la demande « TAD Transrade », assuré par de petits véhicules, permet de rejoindre Le Fret depuis des points d'arrêt situés sur un itinéraire défini.

Pour réserver, contactez le **02 99 300 300** de 7h à 17h la veille de votre déplacement (le vendredi pour un déplacement le lundi).

**Tarifs** : 2,50 € pour un adulte, 2 € pour les moins de 26 ans

**En savoir plus** : <https://www.breizhgo.bzh/trans-port-a-la-demande>



## Buzz des Associations



### Un hiver sous le signe du Cabaret

Cet hiver, la presqu'île ne pourra se plaindre du manque d'animation, car pour clôturer la saison 2023, quoi de mieux qu'un feu d'artifice de strass, de paillettes, d'élégance, de rires, de surprises et de spectacle ?

La troupe CABAR'EIZH, de Foxie sous l'égide de l'association les coulisses proposera Une revue lumineuse, magique, drôle, et élégante qui vous promet un Noël sans dessus (mais avec ses) dessous...



### Illumi'MagiK:

Cette saison, Cabar'Eizh a décidé d'ouvrir les festivités de fin d'année et vous propose un Cabaret de Noël absolument "Illumi'MagiK"

Lumineux, comique, sexy, déconcertant, glamour et magique, Illumi'MagiK c'est Noël comme vous ne l'avez jamais vu.

Plumes, Strass, et paillettes, seront plus que jamais de mise en cette période festive de Décembre.

Vous apprécierez les standards de la chanson revisités par Esmée Lolita, avec grâce et humour, les chorégraphies des Ladi'zh qui vous emporteront dans un tourbillon sexy de danses et de tableaux humoristiques. Quant à Magic CB, il vous retournera le cerveau avec ses redoutables numéros de mentalisme...

Un show qui promet d'être : Illumi'MagiK

### Des artistes locaux sur scène

Cabar'Eizh, une troupe 100% locale et pur beurre salé.

C'est ainsi que sur la scène du DMK, le samedi 16 décembre, vous pourrez admirer les talents parfois cachés d'artistes locaux .

Vous les connaissez autrement, et pourtant, ils sont aussi des artistes professionnels:

Votre pompier se fera mentaliste, votre barmaid vous révélera ses talents de danseuse, vous découvrirez que votre facteur est aussi comédien , et que votre prof de danse et votre coach vocal, si elles ne sont pas avares en conseils, savent aussi se les appliquer à elles même.

Oui, Rien que ça ... Mais pas que ! La junior Compagnie du D2 Studio (Danse 2000) jouera elle aussi de la gambette et vous emportera, entre autres, dans un cancan endiablé.

Une troupe d'artistes professionnels, pour une **représentation UNIQUE !**



Ne manquez ce show unique et réservez votre soirée :

**SAMEDI 16 DÉCEMBRE, 19h00**

**Au DMK Dinner (Crozon, 29)**



**Formule Plume : 59€**

Entrée + Plat + Dessert & Spectacle

**Formule Paillette : 65€**

Entrée + Plat + Dessert + Boisson + Café & Spectacle

**Formule Tapis Rouge : 70€**

Entrée + Plat + Dessert + Boisson + Champagne & Spectacle

**Formule Enfant : 25€**

Plat + Dessert + Boisson & Spectacle

**Formule Apéritive : 30€ (places LIMITEES)**

Cocktail & Spectacle

**Infos & réservations : Illumi'MagiK**

**Réservations via notre plateforme :**

<https://www.helloasso.com/associations/les-coulisses/evenements/illumi-magik-cabaret-de-noel>

[foxiechicago-cabareizh@outlook.fr](mailto:foxiechicago-cabareizh@outlook.fr) ou 06 51 29 25 87

**OU**

**Auprès du DMK Dinner : 02 29 25 07 16**

**Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon**  
**Calendrier des sorties du mois de Décembre 2023 - Départ : 9h15**  
**Pour le groupe à allure modérée - Départ : 9h15**  
**Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place**

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
03-Déc	65 km	685 m	Crozon - Lanvéoc - 4 chemins - Gare d'Argol - Sainte Marie - Trégarvan - Argol - Crozon
10-Déc	65 km	755 m	Crozon - St Nic - Plomodiern - Ploéven - Toulfil - Ste Anne - Lestrevet - Pentrez - gare d'Argol - Telgruc - L'aber - Tal ar groas - Crozon
17-Déc	65 km	786 m	Crozon - Tal Ar Groas - rte des Manoirs - Lanvéoc - Le Fret - Rostellec - Pte des Espagnols - Circuit A L'Hénaff - Haut de Camaret - Lanilien - Kerloch - Crozon
24-Déc	65 km	623 m	Crozon - Pen Ar Prat - Argol - Saint Jean - Saint Nic - Pentrez Lestrevet - Plomodiern - Sainte Marie - Crozon
31-Déc	65 km	737 m	Crozon - Lanvéoc - Tal Ar Groas - L'Aber - Telgruc - Trégarvan - Ste Marie - Crozon
<b>TOTAL</b>	<b>325 km</b>	<b>3395 m</b>	<b>Contact : <a href="https://vpsc.over-blog.com">vpsc.over-blog.com</a></b>



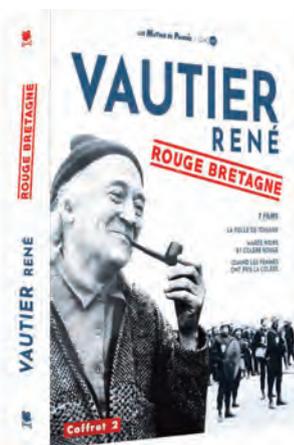


**Un manque d'inspiration pour Noël, !  
nous vous proposons ici quelques idées cadeaux.**

#### **René Vautier "Rouge Bretagne" (Les Mutins de la Pangée- Distribution Arcadès)**

Coffret 3 DVD - 6 films inédits en DVD (durée 9 heures)  
Né à Camaret en 1928, René VAUTIER est un cinéaste visionnaire : décolonisation, délocalisation, féminisme, racisme, et écologie... Il fut parmi les premiers cinéastes à raconter librement dans une fiction le sort des soldats appelés en Algérie, quelques années après la guerre dans "Avoir 20 ans dans les Aurès".

Il a aussi très vite dénoncé les premières délocalisations d'usines en France dans les années 1970 ("Quand tu disais Valéry"), et à soutenir les revendications féministes ("Quand les femmes ont pris la colère"), films co-réalisés avec des femmes cinéastes. Avec la restauration de ses films retrouvés, l'exploration de nouvelles sources d'archives, de nombreux documents retrouvés par sa fille Moïra Chappedelaine-Vautier, nous poursuivons ce travail avec l'édition d'un second. Ce coffret regroupe des films réalisés en Bretagne.



#### **"Conan, le fils du futur" d'Hayao Miyazaki (Moon Animation Distribution)**



Alors que « Le garçon et le héron », son dernier film (le douzième en quarante quatre ans) vient de dépasser le million de spectateur au cinéma, penchons nous sur les débuts de Hayao Miyazaki et plus particulièrement sur sa série d'animation de 1978 « Conan, le fils du futur ». Vingt ans après une guerre apocalyptique, la surface de la Terre est recouverte par l'Océan. Conan, un jeune garçon à la force prodigieuse, coule des jours paisibles avec son grand-père sur une île perdue.

L'intégrale de la série remasterisée comprend 26 épisodes.

#### **Devo "50 years of de-evolution" (1973-2023)" (Warner Music France)**

Si vous ne connaissez pas Devo, vous avez bien de la chance de pouvoir réparer cet impair avec cette double compilation célébrant leur 50 ans de carrière dévoilant au format 2 CD une collection de 50 morceaux regroupant tous leurs succès et une sélection de raretés sortis entre 1973 et 2023.

Devo marque un demi-siècle de déévolution alors que le groupe pionnier reprend sa tournée mondiale cet automne.

Aujourd'hui, la musique innovante et les performances stimulantes de Devo sont célébrées pour leur profonde influence sur des générations d'artistes new-wave, industriels et électroniques. 50 years of de-evolution (1973-2023) témoigne de l'héritage du groupe, compilant des morceaux clés des neuf albums studio de Devo, ainsi que des raretés comme la démo de 1974 pour « I'm A Potato » et des mix de singles. pour « Come Back Jonee », « Snowball » et « What We Do ».



### Rachid Taha "Cétoului" (Universal Music France)

"Prématurément disparu à la veille de ses 60 ans en 2018, c'est toute l'œuvre musicale de Rachid Taha qui se voit rééditée dans Cétoului, une chouette intégrale à paraître début septembre. Depuis les titres enregistrés avec son groupe Carte de Séjour jusqu'au bien nommé Happy End qui clôturait son dernier album paru (Je Suis Africain), le legs et le parcours de cet artiste hors-norme se reflète dans la popularité du chanteur qui aura au fil d'une riche carrière, dépassée les frontières de ses deux pays de cœur, l'Algérie et la France."



### La Maisons des 3 Métiers Carte blanche à Jean-Yves Lacombe

Employé du jazz et de l'ecclésiasticité au sein du duo de clown-musicien « LACOMBE-ASSELIN », il est aussi chanteur et contrebassiste de jazz dans le groupe vocal « T S F » dont il est un des membres fondateur, et plus récemment le violoncelliste-acrobate du célèbre « QUATUOR » référence incontournable du spectacle d'humour musical de ces dernières années .

Après une vie artistique bien remplie qui l'a conduit aux quatre coins du globe et dans les théâtres les plus prestigieux, il s'installe sur la presqu'île de Crozon pour y vivre des jours heureux et plus tranquilles !

Suite à l'invitation de « la maison des 3 métiers », il propose de vous entraîner dans un tour de chant solo créé spécialement pour l'occasion qu'il a intitulé « BÊTE(S) DE SCÈNE » vu son amour des nimaux, du spectacle et de la chanson française ; et c'est entouré de ses instruments fétiches (le violoncelle, la contrebasse, la guitare ...) qu'il chantera avec tendresse et humour quelques chansons qu'il aime qu'elles soient de lui ou des autres ... avec, pourquoi pas, un final plein de surprises !



Plus d'infos sur : [www.claireaudreydesnos.com](http://www.claireaudreydesnos.com)  
Contact : Email : [claireaudesnos@gmail.com](mailto:claireaudesnos@gmail.com)  
Tel : 06 32 25 18 76

### Le Père Noël est une artiste

Pour la première fois, elles sortent ensemble de leurs ateliers pour exposer leurs travaux :

#### Six femmes céramistes et peintres de la Presqu'île.

Catherine, Élodie, Florence, Marcelle, Marie et Violaine exposent dans l'« Atelier de Cath » à Morgat pour vous montrer la diversité de leurs créations, le temps d'un week-end début décembre. Les parcours et les inspirations sont différents, comme les styles et les couleurs, mais toutes les six partagent l'amour de la terre qui prend forme sous leurs doigts.

Les pièces présentées sont sculptées, tournées ou modelées, à la plaque ou au colombin : utilitaires, artistiques ou décoratives, chamarrées ou naturelles. Des démonstrations seront organisées et les artistes seront présentes pour échanger avec petits et grands durant tout le week-end.

**Le vernissage est organisé le vendredi 1er décembre de 18h00 à 20h00.**

Belle occasion d'ouvrir le mois des festivités en s'émerveillant devant des pièces rares et fraîchement sorties des ateliers. Événement à ne pas rater !

Lieu d'exposition : Atelier de Cath - 1, rue Surcouf – 29160 Crozon Morgat  
Info & Presse : 06 70 00 45 10 & 06 24 65 02 35



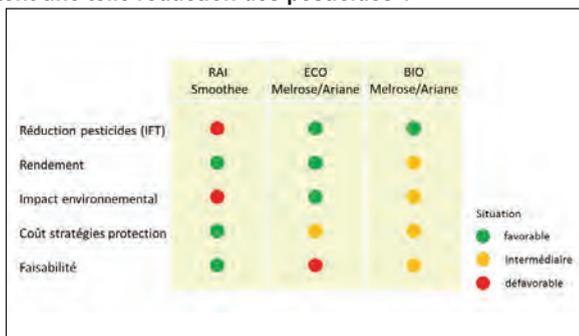
## Un verger pionnier avec moitié moins de pesticides

Dans la Drôme, INRAE et ses partenaires mènent depuis 2004 une expérimentation pionnière pour réduire l'utilisation des pesticides en vergers de pommiers. Dans les systèmes les plus économes en pesticides, la réduction atteint 50 %.

Trois questions à Sylvaine Simon, ingénieur agronome, responsable de l'expérimentation-système.

### Quels sont les systèmes qui permettent une telle réduction des pesticides ?

Les systèmes « BIO » (agriculture biologique) et « ECO » permettent de passer de 35 à 20 traitements en moyenne. Ces deux systèmes sont proches, excepté qu'en ECO, on ne s'interdit pas les intrants de synthèse, qui sont utilisés en dernier recours. À noter que pour les deux systèmes, cette réduction n'est possible qu'avec une variété peu sensible aux maladies et aux ravageurs, comme Ariane ou Melrose.



Le système RAI est pénalisé principalement par son impact environnemental. En BIO, l'utilisation du cuivre et du soufre a des impacts environnementaux négatifs. En ECO, la contrainte de faisabilité (technicité) est limitante.

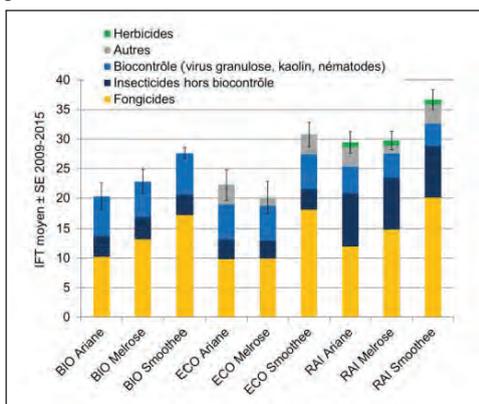
Le système ECO est le plus innovant.

Comme il est basé sur l'anticipation et l'observation des ravageurs et maladies, il faut avoir accès à l'information, faire des contrôles réguliers sur les parcelles, et être très réactif car la fenêtre d'intervention pour traiter peut être très courte (1 ou 2 h). Mais ces contraintes ne sont pas insurmontables. Le système BIO, lui, est mieux référencé. Il est plutôt basé sur la prévention, car il n'y a pas toujours de traitement efficace en cas d'attaque imprévue ou très forte. Le rendement est moindre et les fruits peuvent être plus petits, mais ils sont valorisés grâce au label Bio.

BIO : respect du cahier des charges AB européen + limitation du cuivre ; ECO : protection par méthodes non chimiques, sauf en cas de risque de perte de récolte ou d'arbres ; RAI : système conventionnel, raisonné, utilisé comme référence. Variétés : Ariane (résistante à la tavelure) ; Melrose (peu sensible aux maladies) ; Smoother (type Golden, sensible aux maladies).

### Ces systèmes sont-ils réalistes pour les producteurs ?

Le biocontrôle, un des leviers majeurs, est déjà largement utilisé. Actuellement, dans le Sud, 80 à 90 % des producteurs utilisent la confusion sexuelle. Par contre, le désherbage mécanique en remplacement des herbicides peut être compliqué quand le système d'irrigation est installé au sol. Ce facteur doit être anticipé lors de la plantation du verger. Il en est de même pour le levier variétal, car les vergers sont plantés pour une vingtaine d'années. Or, actuellement, les variétés sensibles, de type Golden, sont majoritaires dans les vergers français : moins de 10 % des surfaces sont plantées avec des variétés résistantes à la tavelure, principale maladie du pommier. Ces choix sont en grande partie orientés par l'aval, à savoir les coopératives, les transformateurs et, in fine, les consommateurs. Les circuits longs et l'exportation peuvent aussi induire des standards de fruits particuliers. Comme on le voit, l'adoption de systèmes économes en intrants nécessite une réflexion de filière, de l'aval à l'amont, avec une volonté de travailler ensemble et de proposer d'autres modèles.



IFT (Indice de fréquence de traitement) total moyen en période de pleine production / IFT (Indice de fréquence de traitement) total moyen en période de pleine production (2009-2015)

### Comment poursuivez-vous les recherches à Gotheron ?

Atteindre 45 % de réduction sans perte de rendement et sur le long terme était finalement accessible, mais semble représenter un seuil. Nous essayons d'aller au-delà dans les systèmes BIO et ECO, pas à pas, par exemple en diminuant l'usage du cuivre et du soufre comme fongicides, ou en supprimant les néonicotinoïdes, qui permettent de lutter contre les pucerons. Contre ces derniers, nous expérimentons des plantes répulsives, comme l'œillet d'Inde ou le romarin.

Parallèlement, nous développons un nouvel essai avec une démarche totalement différente. Au lieu de diminuer les pesticides pas à pas, nous concevons un système « zéro pesticide » dès le départ, avec un agroécosystème diversifié. Celui-ci est composé d'une mosaïque d'arbres fruitiers et de plantes de service qui exercent différentes fonctions : effets de barrière, de dilution, effets répulsifs pour les ravageurs et attractif pour les auxiliaires... Ceci implique de réfléchir à l'échelle supraparcellaire et de repenser les modes de commercialisation pour une production diversifiée.

<https://www.inrae.fr/actualites/verger-pionnier-moitie-moins-pesticides>



### Oméga 3 / Oméga 6 : ces acides gras bons aussi pour la peau



Les bienfaits des omégas ne sont plus à démontrer pour la santé cardio-vasculaire ; ils sont également des lipides de grand intérêt pour le confort et la beauté de la peau. Lorsque que la peau est sèche, voire très sèche, elle manifeste son inconfort par des tiraillements, un aspect rêche voire craquelé sur le corps, souvent accompagnés de picotements ou de démangeaisons. Ce sont là des signes de carences lipidiques. La peau a besoin de reconstituer sa barrière naturelle par l'apport de bons lipides qui lui permettront de retrouver confort et souplesse.

#### Zoom sur les AGPI

Les omégas 3 et 6 sont des Acides Gras Polyinsaturés (AGPI) dits « essentiels ». Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme qui ne sait pas les fabriquer et sont apportés uniquement par l'alimentation.

Ces lipides jouent un rôle structurel et fonctionnel au sein du tissu cutané. Ils sont particulièrement indiqués pour nourrir et restaurer la fonction barrière de la peau.

Dans l'épiderme, les omégas 6 contribuent notamment à la formation des céramides et sont des composants indispensables à la qualité du ciment intercellulaire qui lie les cellules cornées entre elles assurant la plasticité de la couche cornée et limitant l'évaporation naturelle de l'eau (Perte Insensible en Eau).

Les omégas 3 sont quant à eux des constituants des lipides membranaires assurant leur fluidité et facilitant les échanges de flux pour un meilleur métabolisme cellulaire. Ils ont notamment des propriétés anti-inflammatoires particulièrement indiquées en cas de dysfonctionnement sévère de la fonction barrière engendrant certaines pathologies cutanées telles que la dermatite atopique et le psoriasis.

#### Les meilleures sources d'omégas 3 et 6 d'origine végétale

De nombreuses huiles végétales constituent une source naturelle d'AGPI et sont considérées comme de véritables alliées beauté.

L'huile de graine de Lin est reconnue comme étant une des huiles végétales les plus riches en omégas 3 qui représentent 50% de sa composition. Outre ses propriétés bénéfiques sur les peaux sèches et réactives, elle contribue à rééquilibrer la balance omégas 6/3 dont les apports en omégas 3 sont insuffisants dans notre alimentation moderne.

L'huile d'Onagre est une source d'omégas 6 combinée à d'autres nutriments d'intérêt favorables à la beauté de la peau mais également au bien-être féminin.

L'huile de Bourrache se caractérise par sa forte teneur en acide  $\gamma$ -linoléinique (acide gamma linoléinique de type oméga-6). Cet AGPI représente a minima 20 % des acides gras totaux de l'huile, soit près de deux fois plus que dans l'huile d'Onagre.

Enfin, l'huile de graine de Chanvre a la particularité de réunir à la fois les omégas 6 et les omégas 3 avec un ratio équilibré de 3, soit 3 omégas 6 pour 1 oméga 3. Cette huile apporte ainsi les 2 AGPI d'intérêt pour la peau et contribue par ailleurs à l'équilibre alimentaire.

Une supplémentation par voie orale, ciblée en Omégas 3 et/ou Omégas 6, peut s'avérer être un complément utile à l'application d'un soin topique qui ne parviendrait pas à solutionner totalement la problématique de sécheresse cutanée. Combiner une double action IN & OUT apportera alors une réponse plus efficace aux peaux qui souffrent de sécheresse ponctuelle ou chronique et permettra par ailleurs de prévenir la perte d'élasticité, l'apparition des rides et la déshydratation de la peau.

PHYTOCEUTIC, la marque experte des compléments alimentaires naturels et Bio, propose une gamme d'huiles de beauté et de bien-être certifiées biologiques. Des huiles 100% pures et naturelles, issues de première pression mécanique à froid à utiliser en cure d'un à trois mois pour retrouver une peau douce, souple, confortable et en bonne santé.

<https://www.bienetre-et-sante.fr/complements-alimentaires/omega-3-omega-6-ces-acides-gras-bons-aussi-pour-la-peau>



## Infos Pratiques

### Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112  
Samu : 15  
Police Secours - gendarmerie : 17  
Pompiers : 18  
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

CHU Brest : 02 98 22 33 33  
Urgences pédiatriques (jusqu'à 15 ans),  
hôpital Morvan : 02 98 22 33 33  
Urgences hôpital des armées Brest :  
02 98 43 72 33  
Urgences Keraudren - Brest :  
02 98 34 29 27

### Piscine Nautil'Ys

#### Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - Tél. : 02.98.16.00.40 - [www.piscinenautilys.bzh](http://www.piscinenautilys.bzh)

Mardi : .....11h15 - 13h30.....19h15 - 21h30  
Mercredi : .....15h45 - 18h00.....  
Jeudi : .....11h15 - 13h30.....  
Vendredi : .....19h15 - 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)

#### Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

Trois services de TAD ont été mis en place par la Région Bretagne en partenariat avec la communauté de communes. Ces circuits permettent :

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de rejoindre la liaison maritime vers Brest (Le Fret)
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

Ils sont assurés par de petits véhicules (autobus ou taxi). Ils fonctionnent uniquement sur réservation, sur des itinéraires et des points d'arrêt définis à l'avance.

Pour réserver, il suffit de contacter le **02 99 300 300**, de 7h à 17h la veille de votre déplacement (le vendredi pour un déplacement le lundi).

Pour en savoir plus : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh) Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

### Déchèteries

#### Horaires d'ouverture du 1<sup>er</sup> 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 jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h40 et le vendredi de 09h00 12h00 et de 14h00 à 15h45. Tél. : 02.98.73.36.87

### 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 place de l'église : tous les matins sauf lundi et jeudi (hors saison) - Grande foire : les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> mercredis le matin  
**Pont-de-Buis** : ... Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962  
**Tal ar Groas** : ..... Samedi matin sur le parking de la boulangerie Le Gall  
**Telgruc** : ..... Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie





COM à L'OUEST

Service global  
en  
communication visuelle

## Besoin de communiquer ?

PROFESSIONNELS, ASSOCIATIONS ou PARTICULIERS, nous mettons à votre disposition plus de 25 années de savoir-faire pour répondre et satisfaire à toutes vos attentes et besoins en matière de communication visuelle ...

*De la conception à la livraison ...  
... nous saurons vous satisfaire*



### Studio Graphique

Flyer, dépliant, carte de fidélité, chèque cadeau ...

Tee-shirt, casquette, polo, blouson ... personnalisés

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

Etiquette, auto-collant, calendrier, faire-part, tampon ...

Panneau extérieur, totem ...

### Nos dernières réalisations

Annuaire  
des marées



Panneau  
extérieur



Covering  
véhicule



Tél. : 02 98 73 58 80  
6 rue du Chanoine Grall  
29160 Crozon  
contact@comalouest.fr

[www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)  
[www.comalouest.fr](http://www.comalouest.fr)



## Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

### Matières en Presqu'île



Gilles Richard - Serge Kergoat

Serge Kergoat



Comme les vestiges d'une autre civilisation, le vent et l'eau ont sculpté la matière.

Une vision partagée de la Presqu'île de Crozon, deux photographes vous présentent un autre regard sur les traces laissées par le temps. Ici un gros plan sur une vieille coque oxydée, là une empreinte dans la roche...

Un livre plaisant à feuilleter, de belle qualité, plus de 80 images enrichies de textes poétiques.  
68 pages en vente chez votre libraire à 15 euros.



### Achats - Ventes - Recherches - Dons

- ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2023)
- A SAISIR : Vends basse Ibanez + ampli basse Fender 75w - 700 € en liquide - Etat neuf - Tél. : 02 98 27 10 96. (10-2023)



Bouvier bernois cherche famille pour la vie, nous sommes dix, 8 femelles et 2 mâles. Venez à notre rencontre, nous sommes visibles sur la commune de Plomelin, prêt de Quimper. Nous serons prêts à l'adoption fin Octobre / début Novembre. Prenez contact avec Aurélie Guillaume, 06 20 23 64 14, ou David Jestin, 06 20 08 58 55, pour plus d'informations ou toutes réservations ». (10-2023)



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](mailto: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 d'un penty en Presqu'île de 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](http://www.vandenbrouckepinture.fr)  
[sarl.vandenbrouck@orange.fr](mailto:sarl.vandenbrouck@orange.fr)

## PRÉSQU'ÎLE RÉNOVATION



**Cloisons sèches**  
**Isolation - Carrelage**  
**Menuiseries - Parquets**

**Port. : 06.84.74.58.29**

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

[jcaradec@presquile-renovation.fr](mailto:jcaradec@presquile-renovation.fr)  
[www.presquile-renovation.fr](http://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](mailto:boisdolivier@orange.fr)

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

## EBENISTERIE - MENUISERIE CONCEPTION - FABRICATION - POSE

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



Agencement d'un bureau



Les Professionnels à votre Service



**LE SPA**  
DU BOUT DU MONDE  
*(La parenthèse détente)*



Une «bulle» offerte  
tous les  
50 FLASH QR Code

SPA  
HAMMAM  
SAUNA NORDIQUE  
DOUCHE SENSORIELLE  
CABINES DE SOINS

Pensez à nos Cartes-cadeaux  
pour les fêtes

02 98 81 46 82

11 rue d'Ys - 29160 CROZON  
www.spaduboutdumonde.com

**LA RADE**

**BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK**



02 98 27 52 19

bhrdelarade@orange.fr

1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

**GROUPE**  
**GORIOUX**

**CROZON**

NOUS COMPTONS POUR VOUS,  
VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS

Contact : cabinetgca@gorioux.com - Téléphone : 02.98.93.64.31

AUDIT • CONSEIL • EXPERTISE COMPTABLE • CONSEIL PROFESSION DE SANTÉ  
• EXTERNALISATION OU OUTSOURCING • RESSOURCES HUMAINES



La kazetenn qui fait du reuz !

À consulter également  
tous les mois  
sur : [www.louarnig.fr](http://www.louarnig.fr)

