



Index des annonceurs ..... 03

Sommaire ..... 04

Agenda du mois ..... 06

Oiseaux de la presqu'île ..... 09

Tous au Jardin ..... 10

Communauté de Communes ..... 12

Partenaires Sociaux ..... 13

Buzz des Associations ..... 13

Arts & Culture ..... 14

Sciences & Environnement ..... 16

Santé & Bien-Être ..... 18

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





## Index des annonceurs

<b>AM Garage / Motrio - Crozon</b>	
- Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie .....	Page 02
<b>Com à l'Ouest - Crozon</b>	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie .....	Page 21
<b>L'Emigrant - Camaret sur Mer</b>	
- Restaurant - Pizzeria - Grill - Bar .....	Page 24
<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 02
<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 23
<b>L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer</b>	
- Cave / Décoration / Cadeaux ... ..	Page 05
<b>LVC Métallerie - Kerdanvez</b>	
- Travail du métal - Soudure .....	Page 23
<b>Presqu'île Rénovation - Lanvéoc</b>	
- Rénovation des intérieurs .....	Page 23
<b>Racines - Crozon/Morgat</b>	
- Restaurant / Traiteur / Vente à emporter .....	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 05

**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 Février

- Agenda ..... Page 06

## Info Spéciale SNSM

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

## Oiseaux de la Presqu'île

- Mésange noire ..... Page 09

## Tous au Jardin

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

## Communauté de Communes

- En Février à l'Améthyste !..... Page 12

## Partenaires sociaux

- Le Secours Catholique ..... Page 13

## Buzz des associations

- Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon ..... Page 13

## Arts & Cultures

- Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois ..... Page 14
- La Maisons des 3 Métiers : La Terre est un poème ..... Page 14
- Cabar'Eizh ..... Page 15

## Science & Environnement

- Une trame écologique bleue ..... Page 16

## Santé & Bien-être

- Comment éviter les sueurs nocturnes ? ..... Page 18
- Pourquoi le magnésium est-il un antistress ? ..... 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

# Le Breton Laveur

50%  
réduction  
d'impôts

NETTOYAGE  
TOUS LOCAUX & VITRES



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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

[www.lebretonlaveur.com](http://www.lebretonlaveur.com)



## L'ÎLOT KDO

Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...

**Teigruc-sur-Mer**  
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





## 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](http://www.vauthelin-paysages.com)  
02 98 40 52 89





CONCEPTION



REALISATION



ENTRETIEN

50%  
CRÉDIT  
D'IMPÔTS



ELAGAGE



## Ça se passe en Février

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.

### ACCUEIL & LOISIRS :

Lanvéoc - Concours de puzzle – maison des associations (salle du bas) – ouvert à tous : enfants à partir de 5 ans, ados et adultes. Les puzzles sont adaptés à l'âge des participants. Qualifications sur convocation le mercredi 28 février : une série à 09h30, une à 13h30 et une à 16h00. Finale samedi 2 mars à 14h00. Participation 3 euros. Inscriptions et renseignements au 06.45.64.03.41 ou [jacqueline.calonnec@wanadoo.fr](mailto:jacqueline.calonnec@wanadoo.fr)

**ROSKANVEL-TAROT** organise son 6ème tournoi de la saison le samedi 10 février, à L'Hermine, à Saint-Hernot, à Crozon. Début des jeux à 14h, repas en soirée, 24 €, 2 menus au choix. Soirées tarot, à la salle polyvalente de Roscanvel, les jeudis 1er, 15 et 29 février, et le vendredi 23, à 20h15, le

jeudi 6 février, à 20h, signalisation avec Jean-Michel.

### Vendredi 09/02

**Crozon** : LA TERRE EST UN POÈME - Soirée Vibration avec JP Kermarrec. Tout au long de la soirée, en suivant le fil brûlant des mots, la poésie vous fera traverser les territoires du silence et du cri, là où l'émotion rejoint le rêve et l'angoisse des jours passant. Des phrases comme des papillons, d'autres comme des avalanches d'images qui vous emporteront au plus profond de vous-même. Entrée libre, participation au chapeau. La maison des 3 métiers, 13 rue Alsace Lorraine, Crozon - 02 56 10 67 28 - [lamaisondes3metiers@gmail.com](mailto:lamaisondes3metiers@gmail.com) (Voir détails page 14).

### Samedi 10/02

**Crozon** : L'association Hor-

ticulture vous attend nombreux à sa conférence sur l'utilité et l'implantation d'une mare, par Anouk Bonjean de l'association Eau et Rivières de Bretagne. A 15h30 salle du temps libre à Crozon, venez partager le café, atelier des jardiniers, moment agréable ou l'on papote, juste avant la conférence qui a lieu à 16h30. Nous pouvons déjà vous annoncer que nous ferons un vide grenier et jardin le 7 avril.

### Samedi 17/02

**Roscanvel** : L'association Ouverture commencera sa nouvelle année d'animations par les Gras. Nous donnons rendez-vous aux enfants déguisés et à leurs parents à 16h00 pour un goûter gratuit à la salle polyvalente ! Puis à 17h00 nous passerons dans la grande salle pour

### LA TERRE EST UN POÈME Soirée Vibration



Soirée poésie avec Jean-Paul KERMARREC  
le vendredi 9 février  
à 20h30  
La Maison des 3 Métiers  
13 rue Alsace Lorraine  
29160 Crozon



**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 10 FEVRIER 2024**

**" L'HERMINE "**

Café - Gîtes - Restaurant  
Saint-Hernot à CROZON (29160)

**4 fois 5 donne**

**REPAS en soirée, menus au choix**  
Inscription obligatoire au plus tard le samedi 3 janvier 2024

**RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS**

06.61.10.11.08, au bar 02.98.27.15.00





**SAMEDI 17 FÉVRIER**

**16 H : Goûter Déguisé**  
**17 H : Spectacle**

Salle Polyvalente **"LE MOUFLET"**



Goûter gratuit  
Spectacle tout public  
Participation au chapeau

**ROSCANVEL**

**LANVÉOC**  
Maison des Associations

**CONCOURS DE PUZZLE**  
33ème édition

**OUVERT A TOUS**  
ADULTES et ENFANTS  
(à partir de 5 ans)

Participation 3 euros

**Mercredi 28 février 2024**  
Qualifications (3 séries)  
**Samedi 2 mars 2024**  
Finale à 14 h 00

Inscriptions et renseignements  
au 06.45.64.03.41 ou par mël  
jacqueline.calonnec@wanadoo.fr

Organisé par  
l'association Arts et Loisirs

découvrir le spectacle en duo « Le Mouflet » de la compagnie Bol d'air. Entre conte, théâtre, marionnette, musiques et chants, quand l'imaginaire se fond dans le réel, pas de trop d'être deux pour raconter l'histoire du refuge des animaux frigorifiés en plein cœur de l'hiver. Ce spectacle raconte la joie du

partage et de la solidarité "Si tu crois quelqu'un qui a froid, offre lui 1 p'tit bout de toi. Écoute son histoire, 1 p'tit bout de lui, 1 p'tit bout d'elle". Spectacle tout Public, participation au chapeau.

**A VENIR**

Camaret sur Mer : les Amis des Piafs organise le 3eme

salon du livre le 3 Mars de 10h à 18h30 à la salle St Ives en présence des auteurs. Entrée gratuite


Crozon : la braderie du livre organisée par l'ULAMIR aura lieu le dimanche 3 mars de 9h à 17h à la salle Nominoë à Crozon. Des livres à partir de 50 centimes

**BRADERIE DU LIVRE**  
DIMANCHE 3 MARS 2024  
9h - 17h

Salle Nominoë CROZON

ENTRÉE GRATUITE  
Renseignements  
02.98.27.01.68

Vente de livres à petits prix organisée par les bibliothèques de la Presqu'île et l'ULAMIR centre social



**3ème Salon du livre**  
«Camaret sur mer»

3 mars 2024

En présence des auteurs

Littérature  
Nature  
Sociologie  
Histoire  
Récit  
Beaux livres

Poésie  
Roman  
Fantastique  
Enfant  
Aventures

Entrée gratuite

Salle Saint Ives  
de 10h à 18h30







# Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

## Mésange noire (*Periparus ater*)

Ordre des Passériformes - Famille des Paridés

Genre : *Periparus* - Espèce : *Ater*

Sous espèces : 18 réparties en 8 groupes

Taille : ..... 11 à 12 cm

Envergure : ..... 20 à 21 cm

Poids : ..... 8 à 10 g

Longévité : ..... 7 ans

Nidification : ..... 1 à 2 couvée(s)

Œuf(s) par couvée : ..... 8 à 10

Couvaison : ..... 14 à 15 jours par la femelle

Envol : ..... environ 16 à 17 jours  
(nourrissage 20 à 25 jours)

Statut : ..... Sédentaire

France : ..... environ 900 000 couples en France



Anglais : ..... Coal Tit

Allemand : ..... Tannenmeise

Breton : ..... Pennduig kilpenn gwenn

Espagnol : ..... Carbonero garrapinos



La Mésange noire autrefois plus commune dans notre département est aujourd'hui cantonnée à quelques forêts anciennes et à fortes dominantes d'essences résineuses. La Mésange noire est une petite mésange de la taille de la Mésange bleue. Les premières nidifications avérées en Bretagne remontent aux années 1940. Le nombre de sous-espèces est important, plus de dix-huit. La tête est noire et blanche, deux traits blancs barrent les ailes.

La bavette est sombre tranchant sur le poitrail gris clair. La queue est assez longue de la même couleur sur le dessus que le dos gris bleu. Les pattes, de couleur gris moyen, sont puissantes pour permettre les acrobaties dans les branchages.

Le nid est composé de matériaux doux comme de la mousse, du lichen, du duvet ou des poils. La femelle couve seule, le mâle n'interviendra que pour le nourrissage. Elle est moins tranchée au niveau des couleurs pour être moins repérable lorsqu'elle couve, elle se fond ainsi dans l'environnement sombre des feuilles de résineux.

C'est un oiseau assez solitaire mais qui se regroupe en période hivernale. J'ai ainsi le souvenir à l'île de Sein de voir un petit nuage d'oiseaux passer au-dessus de nous,

faire un tour comme pour se poser et repartir en laissant quelques individus tomber au sol comme de la pluie. Quelques individus très fatigués essayaient de se réfugier à proximité du moulin.

Comme d'autres petits oiseaux elle ne tient pas en place, sur la mangeoire elle est toujours sur le qui-vive et file vite après avoir récupéré sa graine de tournesol. Elle se nourrit d'insectes et d'araignées en période estivale et en hiver elle consomme beaucoup de graines essentiellement prélevées sur les conifères.



Lucille, faire ou défaire ne changera rien à la chose et pour tout te dire, mes anges ne sont noirs que par appellation. Pour le reste ce n'est pas parce que tu as une trouille bleue des sous-bois peuplés de sombres résineux qu'il faut te mettre à flipper en pensant qu'ils ou elles sont du côté obscur de la force. Bien au contraire, dans ce grand silence parfois obscur, je te l'accorde, la petite à la trille presque gaie !

D'abord toute Marie que tu sois, Georges Lucas, n'était pas né à cette époque, tu sais que tu commences à me taper sur le système avec ta manie de toujours remettre en cause mes croyances, c'est vrai quoi ! J'y peux rien si chez moi les sous nous ont toujours fait boire la tasse ! On ne peut pas tous naître avec une cuillère en or dans la bouche. Et pour la résine ! euh franchement, si nous avons touché à ce truc, il y a longtemps que nos comptes eussent flirtés avec des couleurs autres que le rouge ou le noir !

C'est bien ce que je dis, il y a chez toi un côté limitant qui balance du rouge au noir. La face d'un ange déchu semble hanter ton arrière boutique crânienne, comme une vision dont tu n'arrives pas à te débarrasser. Nous divaguons grave, enfer ou paradis mis de côté, notre Piaf du jour a tout simplement la tête noire traversée par une raie de lumière. Alors hauts les cœurs que diable, tu vois bien que la lumière n'est pas sélective, elle irradie sur tous les êtres blancs, noirs, bleus.

Crédit photos : Serge Kergoat



### L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Février



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

**Début février, l'envie prend parfois de nettoyer le jardin d'ornement : si le temps n'est pas trop humide, commencez à travailler les massifs à la fourche-bêche, mais laissez feuilles mortes et tas de bois en place pour les hérissons, coccinelles et autres auxiliaires. Apportez du compost et mettez vos pommes de terre à germer**

#### Au potager

Plantez les échalotes.

Travaillez votre sol à la bêche ou à la grelinette lorsque la terre n'est pas collante : le gel brisera les mottes.

Plantez l'ail de printemps.

On trouve des plants de pommes de terre bio chez Paysons ferme, groupement de producteurs bretons. Mettez-les à germer à la lumière un mois et demi avant la plantation, dans un endroit frais et pas trop sec, la majorité des germes tournés vers le haut. Petite astuce : disposez chaque plant dans une alvéole de plaque à œufs.

Récoltez chicorée sauvage, choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours.

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

Semez sous abri : muflier, pétunia, calcéolaire, balsamine, giroflée, œillet d'Inde, verveine.

Taillez les saules et récupérez le bois pour en faire des tuteurs.

Étalez du compost au pied des rosiers et dans les emplacements libres des plates-bandes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Pensez aux auxiliaires : de nombreux animaux tirent parti des ressources du jardin (feuilles mortes, brindilles desséchées, tas de bois...) pour passer l'hiver à l'abri. C'est le cas du hérisson, des batraciens ou des nombreux insectes utiles au jardin, comme la coccinelle ou le carabe. Avant de procéder à un nettoyage en règle du jardin, patientez donc un peu jusqu'à ce que les beaux jours reviennent et que tout ce petit monde sorte de sa torpeur pour migrer.

Broyez les résidus de taille. Commencez les apports de compost.

Si le temps n'est pas trop humide, travaillez les massifs à la fourche-bêche.

Taillez la glycine (à 15-20 centimètres) et les arbustes.

S'il fait doux, étalez du compost au pied des arbres, des arbustes et des rosiers.

#### Au verger

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues.

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

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

Il est temps de pulvériser les huiles blanches pour éliminer les œufs et les formes hivernantes des pucerons ainsi que des cochenilles. On utilise pour cela de l'huile de paraffine (huile de pétrole purifiée) ou de l'huile de colza (en jardinerie) qui asphyxient les insectes et détruisent la couche cireuse qui les protègent (cochenilles). Respectez les dilutions indiquées.

Ne manquez pas le premier traitement contre la cloque du pêcher : oxychlorure de cuivre, 5 g/l.

Éliminez le gui des arbres fruitiers.

Piégez les campagnols.

Taillez les arbustes à petits fruits.

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

### Du 16 au 29 Février

**Si le sol n'est pas gelé, la deuxième quinzaine de février se prête à la plantation d'arbres et arbustes fruitiers. Au chaud, semez les fleurs annuelles. Commencez à tailler les arbustes et les parties sèches des vivaces. Au potager, récoltez mâche, chicorée et poireaux... et semez fèves, épinards et pois en pleine terre, ainsi que carottes et laitues sous abri.**

#### Au potager

Plantez les échalotes.

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

Récoltez chicorée sauvage,

choux, endives, mâche, panais, poireaux, salsifis, topinambours.

L'épinard est l'une des premières légumes disponibles au printemps : semé fin février début mars, vous le récolterez jeune, deux mois

plus tard. Apportez avant le semis du compost bien mûr (6 litres par m<sup>2</sup>), qui sera incorporé au sol par un léger griffage. Semez dans des raies espacées de 25 cm (en n'oubliant pas de tasser la terre avec le dos du





râteau), éclaircissez en laissant une plante tous les 10 cm, 1 à 2 semaines après la levée. Arrosez uniquement si le printemps est sec.

A moins d'avoir un très grand jardin, évitez le motoculteur qui crée une "semelle" dure sous la partie travaillée et multiplie les racines des plantes à rhizomes type chiendent ou liseron. Utilisez plutôt la grelinette, sorte de fourche à bêcher très large à deux manches, qui permet un travail en profondeur sans retournement, tout en ménageant votre dos. Apportez du compost puis affinez les mottes au croc ou avec une houe, tout en incorporant le compost. Laissez sortir les herbes spontanées que vous détruisez avant de faire vos premiers semis.

Si vous ne l'avez déjà fait, c'est le moment d'apporter du compost après avoir terminé les bêchages. Le compost maison, mélange de déchets frais (de cuisine ou du jardin) et de végétaux secs (feuilles, broyat...), en tas ou en silo, permet d'obtenir le plus équilibré et le plus économique des amendements de fond. Avec un compost réussi, vous aurez moins de problèmes de maladies et de ravageurs qu'avec des engrais organiques du commerce. Apportez entre une demie et une brouette de 30 kg pour 10 m<sup>2</sup> selon les cultures.

Sous climat doux, plantez les premières pommes de terre. Plantez : échalote, ail, oignon, rhubarbe (espacez de 1,50 mètre).

Semez en pleine terre bien exposée : fève, épinard, oi-

gnon, pois.

Semez sous abri : carotte hâtive, laitue, persil, radis.

Semez sous abri : radis (variétés hâtives), carotte (variétés à forcer), chou de printemps.

Plantez l'ail.

### Au jardin d'ornement

Semez au chaud les annuelles à végétation lente : dahlias, tabac, sauges, verveines...

Taillez les saules et récupérez le bois pour en faire des tuteurs.

Étalez du compost au pied des rosiers et dans les emplacements libres des plates-bandes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Dès que les grands froids sont passés et avant que les bourgeons ne deviennent fragiles, il faut tailler les hortensias. Éliminez depuis la base branches sèches et tiges trop fines afin d'aérer la touffe. Puis supprimez les inflorescences fanées en coupant au-dessus des gros bourgeons qui fleuriront cette année.

Dès le démarrage de la végétation, taillez les arbustes d'ornement à floraison estivale, en veillant à effectuer une taille souple, qui respecte la silhouette naturelle de la plante. Coupez le bois sec et retombant, ainsi que quelques branches âgées pour aérer le cœur et favoriser les nouvelles pousses. Enfin raccourcissez un peu la couronne si nécessaire.

Commencez à tailler les arbustes à fleurs d'été.

Dès que fleurit le cornouiller

mâle, commencez à tailler les rosiers.

Dès que les grands froids ne sont plus à craindre, coupez les parties sèches des plantes vivaces.

Scarifiez la pelouse pour supprimer les mousses, si le temps le permet.

S'il fait doux, étalez du compost au pied des arbres, des arbustes et des rosiers.

### Au verger

Traitez vos pêchers contre la cloque au moment du gonflement des bourgeons avec de la bouillie bordelaise (12 g/l) ou de l'oxychlorure de cuivre (7 g/l). Renouvelez 15 jours après. Taillez-les avant floraison.

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

Pour les arbustes, la plantation en butte est indispensable si votre terre est argileuse ou humide. Décapez le sol sur un carré de 50 à 60 cm de côté ; ameublissez la terre sur une quinzaine de centimètres de profondeur et incorporez des cailloux, pour faciliter le drainage ; installez la motte de l'arbuste (après avoir desserré le chignon des racines) et comblez dessus et autour avec de la terre meuble mélangée à du compost. Arrosez, paillez.

Plantez arbres et arbustes fruitiers si le sol n'est pas gelé.

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

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues.



# Centre culturel L'Améthyste

Vos rendez-vous culturels de février. À vos agendas ! L'Améthyste



Humour musical

**Frédéric FROMET « Cœur de moqueur » : Samedi 3 février à 20h30**

Nous sommes heureux d'ouvrir cette nouvelle période culturelle avec Frédéric Fromet, qui, entouré de deux comparses, présente "Cœur de moqueur" ! Le célèbre chansonnier de France Inter, complice de Charline Vanhoenacker et Alex Vizorek, nous fait l'honneur de venir jusqu'au bout du monde.

Moqueur envers les chanteurs, les frimeurs, les rappeurs, les pleurnicheurs, les rockeurs, les magouilleurs, les teufeurs, les pollueurs, les chuchoteurs, les aboyeurs, les serial killers, les enfants de chœur, les rimes en « eur », et ta sœur ! Il sera tel que vous le connaissez, ou aurez plaisir à le découvrir : lui-même !

Ce spectacle est réservé à qui apprécie la moquerie dans la joie et la bonne humeur. Parce que la moquerie, c'est la vie !

**Public : Adultes - Durée : 1h30 - Tarifs : 23€ / 21€ / 20€**



Crédit photo : Loïc Cousin

Conte

**Donjon et Pigeon : Samedi 17 février à 20h30**

*Cie Heidi a bien grandi – Événement Jour de Fête*

Deux des chanteuses des banquettes arrière, qui ont connu un franc succès à l'Améthyste en 2023, reviennent avec la compagnie Heidi a bien grandi afin de présenter un conte jeune public pour adultes, ou le contraire.

Une histoire très simple. Celle de deux conteuses qui viennent raconter une histoire de princesse... Encore une ! Et oui. Hi hi hi ! (rire de jeune princesse écervelée). La princesse Benjandra a 16 ans et comme toutes les princesses, elle se voit offrir pour son anniversaire un donjon dans lequel elle doit rester enfermée, prisonnière jusqu'à ce qu'un prince forcément charmant, vienne la délivrer pour qu'ils vivent très très très heureux, très très très longtemps et qu'ils aient plein plein plein d'enfants.

Pour illustrer ce conte les deux narratrices ont dans leur valise : des marionnettes, des perruques, des costumes et autres accessoires merveilleux. Au moment de l'ouverture de cette valise, elles se rendent compte que CE N'EST PAS LA BONNE VALISE !

Donjon et Pigeon nous invite à redevenir acteur de notre imaginaire.

**Public : Dès 4 ans - Durée : 40 min - Tarifs : 9€ / 7€ / 6€**



Crédit photo : Antoine Grimaud

Concert funk

**Red Frost : Samedi 24 février à 20h30**

*Quartet funk & latin music*

Amoureux du son 70's, Red Frost distille un groove à la croisée du funk, de la fusion teintée de latin jazz. Une énergie virale à travers des explorations rythmiques et sonores, le tout porté par un répertoire d'« incontournables » du genre, Red Frost vous donnera des fourmis dans les jambes!

**Durée : 1h30 - Tarifs : 15€ / 13€ / 12€**



Crédit photo : Florent Hazouard

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)  
ou par téléphone au 02.98.86.49.08, sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h30, à  
l'Office de Tourisme de Crozon ou à L'Espace E. Leclerc culturel aux horaires d'ouverture.

**Centre culturel L'Améthyste**

1 place Étienne Schlumberger - 29160 Crozon - 02 98 86 49 08



## Partenaires Sociaux

La "Boutik' du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon ouvre ses portes les mardis de 9h30 à 13h00 et les samedis de 9h30 à 13h00 puis de 13h45 à 15h00 au 34 rue de Poulpatré.

Ces ventes s'adressent à tout public, chacun pouvant effectuer des acquisitions dans la démarche vertueuse de l'anti-gaspillage en phase avec les petits budgets et le respect de l'environnement. De plus, ces achats contribuent à alimenter l'aide que le Secours Catholique apporte aux personnes en difficulté pour financer des besoins financiers ponctuels parfois vitaux, ou financer des formations qui donnent un nouveau souffle à des familles. Les bénévoles sont toujours très heureux de recevoir les visiteurs, de répondre à leurs attentes et de leur permettre de concilier la réalisation de bonnes affaires avec l'aide à autrui.

Les jeudis de 9h30 à 11h30, une permanence "accueil-écoute" a lieu à la maison paroissiale (ancien presbytère) pour recevoir dans une ambiance chaleureuse les personnes qui connaissent des difficultés. Les dossiers sont traités selon les possibilités financières du Secours Catholique ou en collaboration avec les partenaires sociaux du territoire.



Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43

## Buzz des Associations

**Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon**  
**Calendrier des sorties du mois de Janvier 2024 - Départ : 9h00**  
**Pour le groupe à allure modérée - Départ : 9h00**  
**Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place**

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
04-Fév	65 km	680 m	Crozon - Rosnoën - Le Faou - Ty Jopic - Crozon
11-Fév	65 km	662 m	Crozon - Tal ar Groas - Lanvéoc - Quélern - Pointe des Espagnols - Ménez ar Vel ( circuit A L Henaff x1) - Haut de Camaret - Kerret - Kereon - Dinan - Crozon
18-Fév	70 km	814 m	Crozon - 4 chemins - Landévennec Haut-Moulin Mer - Argol - Ste Marie - 3 canards - Ploeven - Pentrez - St Nic - Crozon
25-Fév	70 km	717 m	Crozon - Ty Jopic - Forêt du Cranou - Le Faou - Rosnoen - Crozon
<b>TOTAL</b>	<b>270 km</b>	<b>2873 m</b>	<b>Contact : <a href="https://vspsc.over-blog.com">vspsc.over-blog.com</a></b>





Aussitôt les palmarès des meilleurs disques de 2023 proclamés et commentés, soyons téméraires et proclamons le premier opus des irlandais de Sprints, sorti le 19 janvier, "Meilleur album de 2024". Formé en 2019, ce quatuor dublinois, déjà remarqué par son single "Manifesto" en 2020, aura pris son temps pour ce premier effort discographique.

*"La nouvelle sensation du rock d'Albion nous vient de Dublin. Après avoir sorti 2 EP, le quatuor indie punk SPRINTS délivre enfin son premier album accompagné de singles puissants et dévastateurs comme Up And Comer ou Literary Mind. Karla Chubb, la charismatique leader et chanteuse du groupe est dans une lutte permanente : du combat pour l'autonomie corporelle des femmes, de l'abrogation du 8ème amendement de la constitution irlandaise (Droit à l'avortement), de la culpabilité catholique, de la santé mentale et de la sexualité de la jeunesse. Karla ressent le pouls de sa génération comme peu en sont capables et le transcende avec ses paroles à la fois militantes et universelles. C'est alors que 'Letter To Self' prend tout son sens, dans son énergie punk influencée par les Pixies, Idles avec ses paroles acerbes qu'on aime à chanter en chœur."*

POUR CEUX QUI AIMENT - Fontaines D.C – IDLES - PIXIES.



Yann.



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



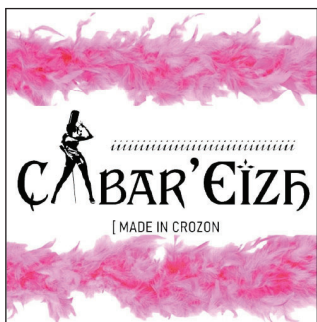
### Vendredi 9 février à 20h30 - Maisons des 3 Métiers LA TERRE EST UN POÈME - Soirée Vibration

Jean-Paul Kermarrec est né en 1949 à Plouzané dans le Finistère (Bretagne). Il intervient en poésie dans les écoles, bibliothèques, centres culturels; participe (avec Les Voleurs de Feu et poètes de la Maison de la Poésie du Pays de Morlaix) à de nombreux spectacles poétiques et expositions; travaille avec des traducteurs, des peintres, plasticiens, calligraphes, musiciens; ses poèmes ont également été dansés. Il a reçu le Prix Xavier Grall en 2006 pour l'ensemble de son œuvre poétique.

Association "La Maison des 3 Métiers"  
13 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON  
tél : 02 56 10 67 28  
mail : [lamaisondes3metiers@gmail.com](mailto:lamaisondes3metiers@gmail.com)



## Arts & Cultures



Ty cabaret Crozon vous souhaite une nouvelle année riche et artistique !  
Pour réaliser ce souhait, en 2024, nous vous proposons dès maintenant de nouvelles dates de spectacles pour des soirées toujours plus belles, plus folles, plus festives !



### Au programme :

#### 16 février : Valentine Day

Pour le mois de février nous vous attendons pour le saint valentin.

Une soirée glamour, élégante, conviviale et chaleureuse.

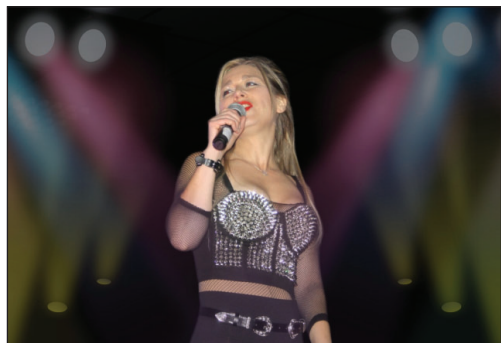
Des nouveaux tableaux de danse et de chants vous attendent !

Danse orientale, samba, jive, danse sur chaise etc.. Sans oublier notre merveilleuse meneuse de revue Zina Sahara qui sera plus envoûtante que jamais !

Le plus de la soirée ? Nos artistes viendront vous servir, le repas n'en sera que meilleur !

#### Programme de la soirée (Places limitées)

Cocktail - Repas (entrée, plat, dessert) - Show Cabaret 1h



#### 22 mars : Euphorik

Vous n'avez pas pu assister à notre nouvelle revue « Euphorik » lors du spectacle du 1er décembre ?

Bonne nouvelle, nous vous présentons à nouveau cette revue le 22 mars.

Chansons populaires, comédie, magie et danses rythmeront votre soirée au cours d'un dîner spectacle.

Nos attachantes mam-gozy Jannig et Martine vous attendent de pied ferme et vous donneront le sourire !

Euphorik c'est la promesse d'une soirée où le mot magique et festif prend tout son sens !

#### Programme de la soirée (Places limitées)

Repas (entrée, plat, dessert) - Spectacle Cabaret 2h

Les deux soirées se dérouleront dans la salle de spectacle du DMK diner.

Pour plus d'informations :

06 04 49 45 41 ou [tycabaret@outlook.fr](mailto:tycabaret@outlook.fr)



### Une trame écologique bleue

**En Bretagne, une variété de milieux humides accueille une faune et une flore, parfois très spécialisées. Certaines espèces, dont l'état de conservation est préoccupant, vivent même exclusivement dans ces habitats aquatiques ou humides. De nombreux obstacles à l'écoulement pèsent encore sur la continuité écologique de cette trame bleue.**

Au sein d'un cours d'eau, il y a une forte dépendance entre le milieu (la nature du fond, le type d'écoulement, la température et la qualité de l'eau) et les espèces qui y vivent. En simplifiant, on distingue deux configurations en Bretagne. À l'ouest, les rivières souvent plus pentues sont vives et bien oxygénées. Leurs débits sont soutenus toute l'année par des pluies régulières et des eaux souterraines, restituées par des aquifères de socle. À l'est, les rivières s'écoulent lentement et l'eau se réchauffe dans des paysages moins accidentés. La pluviométrie est moindre, surtout en été, et les débits peuvent même baisser de façon importante jusqu'à des étiages sévères. Les eaux souterraines participent également à l'écoulement, mais parfois le niveau de nappe descend sous le lit mineur du cours d'eau.

### BEAUCOUP DE PETITS FLEUVES CÔTIERS

Les bassins versants de petite taille sont sensibles aux grands changements climatiques. Ils sont nombreux et isolés les uns des autres. C'est ce qui explique le peu d'espèces de poissons d'eau douce en Bretagne au regard du reste de la Métropole - situation héritée des extinctions massives qui ont eu lieu lors des dernières glaciations. Le nombre d'espèces de poissons diminue d'ailleurs d'est en ouest, en raison d'un effet « péninsule », avec la taille des bassins versants et l'isolement géographique. Le contact direct quasi systématique des cours d'eau avec la mer est un autre caractère fort de la région. Ce lien terre - mer est nécessaire aux poissons grands migrateurs dont une partie du cycle biologique se déroule en mer et qui ont besoin de circuler entre le continent et l'océan. Au total, 7 espèces de poissons grands migrateurs fréquentent les eaux bretonnes, notamment le saumon atlantique et l'anguille européenne, qui sont les espèces les plus emblématiques.

### DE LA MARE AU VASTE PLAN D'EAU

Parmi les écosystèmes aquatiques bretons, citons les nombreuses étendues d'eau où l'eau stagne plus qu'elle ne court. Le niveau de l'eau y évolue au fil des saisons - parfois jusqu'à l'assèchement. C'est le cas des mares naturelles ponctuant les paysages agricoles et forestiers et qui ont l'intérêt d'accueillir des espèces adaptées parmi la végétation aquatique et les invertébrés (libellules, etc.) ainsi que des amphibiens. C'est le cas également des plans d'eau artificiels plus étendus dont le rôle est majeur pour plusieurs espèces d'oiseaux nicheurs et migrateurs se succédant dans la région [1].

### LANDES ET TOURBIÈRES

Dans les tourbières, l'eau sature les sols en permanence et le manque d'oxygène ralentit considérablement la décomposition de la matière organique. Elles sont souvent associées à des landes humides. Landes et tourbières couvrent de vastes étendues dans les monts d'Arrée, à Paimpont et dans les landes de Lanvaux. Il existe également des landes naturelles sur les falaises littorales et les dunes, où le vent empêche la pousse des arbres. Landes et tourbières accueillent une flore et une faune très spécialisées, capables de survivre dans des conditions naturelles difficiles.

### VASIÈRES ET MARAIS DUNAIRES

Les vasières, les prés salés, et les milieux humides dunaires se nichent dans les nombreuses zones basses, les baies et les abers de la côte bretonne qui alternent avec des falaises rocheuses. La salinité y évolue de l'eau marine à l'eau douce, l'une étant soumise aux régimes des marées, l'autre à la pluviométrie. Les niveaux d'eau et la salinité peuvent changer très fortement au cours de l'année, jusqu'à l'assèchement total en période estivale. Vasières et prés salés occupent un rôle considérable dans le recyclage et la productivité vivante. Le pré salé a ainsi la même productivité par mètres carrés que la forêt équatoriale (2 kg/m<sup>2</sup>/an de matière sèche) ! De plus, elles sont très efficaces pour atténuer naturellement la force des houles et des vagues par leur effet de tapis-brosse immergé, contribuant ainsi à la protection naturelle du littoral.

Certains de ces secteurs humides sont étendus (par exemple les palues de la baie d'Audierne) et accueillent des successions de communautés végétales riches et variées en fonction du niveau de la nappe phréatique et de la durée d'inondation. On y trouve des populations importantes d'oiseaux migrateurs. À ce titre, deux sites sont des zones humides d'importance internationale « zones Ramsar » : la baie du Mont-Saint-Michel et le golfe du Morbihan.

Huit sites en Bretagne reçoivent en hiver plus de 1 % de la population européenne de certaines espèces de limicoles et anatidés.

### DES INDICATEURS ÉCOLOGIQUES PRÉOCCUPANTS SUR LES ESPÈCES DES MILIEUX HUMIDES

Tous ces milieux humides sont essentiels à de nombreuses espèces ; ils servent d'étapes migratoires, de lieu de reproduction, d'abri, mais aussi de lieux d'hivernage et de nourrissage. Certaines espèces vivent même exclusivement dans les cours d'eau ou dans les zones humides. On dit qu'elles leurs sont strictement inféodées. Ces espèces, vulnérables au moindre changement spatial ou climatique, se portent moins bien que les espèces généralistes. La proportion d'espèces en état de conservation défavorable est plus grande chez les espèces inféodées aux milieux humides que celle des espèces

[1] Les plans d'eau artificiels favorisent néanmoins l'évaporation de l'eau et peuvent perturber la continuité écologique des milieux aquatiques.







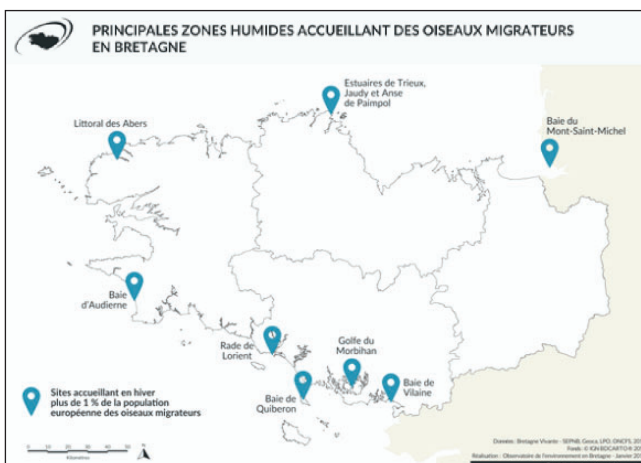
généralistes, tout comme la part d'espèces menacées d'extinction à 10 ans.

### QU'INDIQUENT LES PEUPELEMENTS DE POISSONS ?

L'indice poisson rivière (IPR) est un autre moyen d'évaluer l'état de santé des cours d'eau. Il mesure l'écart entre un peuplement de poissons observé et un peuplement de référence théorique d'un cours d'eau de même type, dans des conditions pas ou peu modifiées par l'humain. 48 % des 165 sites de suivi sur les bassins versants bretons sont en « bon état »

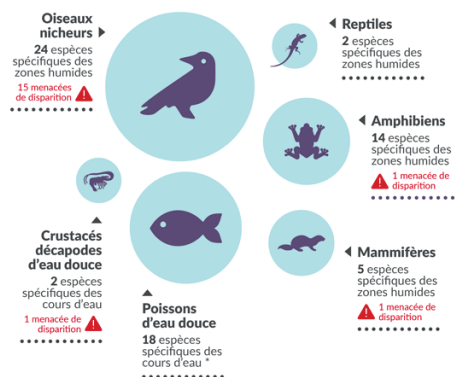
DCE en 2020 [3], avec une tendance stable (51 % en 2007). Cependant, la part de stations en mauvais état (12 % en 2020) a doublé sur la même période.

Le réseau des points de suivi montre un fort contraste entre l'est et l'ouest de la région vis-à-vis de la qualité des peuplements : 25% des stations évaluées en Ille-et-Vilaine sont évaluées en bon état, contre 71% en Finistère.



### FAUNE SPÉCIFIQUE DES MILIEUX HUMIDES EN BRETAGNE

En Bretagne, **63** espèces de vertébrés ne vivent que dans les milieux humides



#### PARMI CES ESPÈCES



\* Il existe aussi 7 espèces de poissons grands migrateurs (dont 2 sont menacées de disparition) qui passent une partie de leur vie en mer ; Source : bretagne-environnement.fr/indicateur\_etat\_sante\_espèces\_inféodées\_milieux\_zones\_humides\_bretagne ; Réalisation : Observatoire de l'environnement en Bretagne, mai 2019

Le nombre total d'espèces de poisson reste néanmoins modéré, ce qui indique une dégradation des milieux aquatiques. Cette dégradation se manifeste aussi par la présence d'espèces tolérantes et omnivores qui ont des exigences moindres en termes de qualité de l'eau et des habitats. Le saumon atlantique et l'anguille européenne sont les deux espèces les plus fréquemment identifiées dans les 337 pêches scientifiques d'inventaire (respectivement 60 % et 40 % d'occurrence) réalisées en 2020 dans les bassins versants bretons [4], mais les données comprennent de nombreuses pêches ciblant spécifiquement ces espèces.

### DES OBSTACLES À L'ÉCOULEMENT

L'ensemble de ces milieux aquatiques forme une « trame bleue » dont la qualité écologique est intimement liée au cycle de l'eau. Cette qualité repose sur l'intégrité des habitats naturels ainsi que sur leur interconnexion sur l'ensemble du bassin versant, de la source à l'estuaire. Le référentiel des obstacles à l'écoulement (ROE) identifie par exemple les seuils et barrages qui perturbent la circulation de l'eau, des sédiments et des espèces animales, certaines d'entre elles étant plus sensibles que d'autres à ces obstacles. Ce sont pour la plupart des structures inférieures à 2 m de haut, densément implantées sur les cours d'eau de la région. Leur hauteur et leur nombre sur certains tronçons des rivières peuvent constituer des obstacles pour l'ensemble des poissons, et surtout pour les grands migrateurs qui tentent

de rejoindre les zones indispensables à leur grossissement et leur reproduction. Chaque espèce a besoin de rompre l'isolement génétique auquel peut conduire le fractionnement du cours d'eau. Ceci est un critère important de résilience des milieux aquatiques.

Beaucoup d'attentes gravitent autour des rivières car elles sont déterminantes dans l'aménagement du territoire. Une qualité et une quantité d'eau suffisantes sont indispensables au maintien d'écosystèmes riches et diversifiés, mais également pour répondre aux différents usages de l'eau. Dans une région où l'emprise humaine est forte, concilier ces usages tout en atteignant un bon état écologique des cours d'eau, tel qu'il est défini par la directive cadre sur l'Eau, constitue un véritable enjeu.

[2] Indicateur « État de santé des espèces inféodées aux milieux zones humides en Bretagne »

[3] Source : Naitades - OFB - [4] Source : base de données ASPE - OFB



### Comment éviter les sueurs nocturnes ?



Les sueurs nocturnes, ou hyperhidrose nocturne, affectent la qualité de votre sommeil et donc de votre bien-être quotidien. Transpirer excessivement durant la nuit n'est pas uniquement désagréable, c'est aussi un signe que quelque chose dans notre organisme pourrait nécessiter une attention particulière. Il est impératif de comprendre ce phénomène afin d'y remédier efficacement. Ici, nous décortiquerons les causes possibles des sueurs nocturnes et nous vous partagerons nos conseils pratiques pour les éviter.

#### Les sueurs nocturnes, qu'est-ce que c'est ?

##### Définition et symptômes

Les sueurs nocturnes, également connues sous le nom d'hyperhidrose nocturne, se réfèrent à une transpiration excessive qui survient pendant la nuit. Elles peuvent être si intenses qu'elles réveillent la personne concernée. Elles peuvent être momentanées, liées par exemple aux fièvres, ou chroniques.

##### Causes possibles

Diverses situations peuvent provoquer des sueurs nocturnes. Parmi les plus courantes figurent l'apnée du sommeil, l'anxiété et certains problèmes de santé comme l'hypoglycémie, certaines infections (tuberculose par exemple) ou encore la ménopause chez les femmes. Certains médicaments sont aussi initiateurs de ces phénomènes de transpiration excessive. Il est important de noter que chacun peut réagir différemment à ces facteurs de risque et que tous n'entraînent pas nécessairement des sueurs nocturnes. Si vous êtes fréquemment dérangé(e) par ce problème, il serait judicieux d'en parler à votre médecin pour identifier la cause sous-jacente et trouver un traitement approprié.

#### Comment éviter les sueurs nocturnes ?

##### Adapter son environnement de sommeil

La température de votre chambre a un impact significatif sur la qualité de votre sommeil, et peut favoriser les sueurs nocturnes si elle est trop élevée. Une pièce fraîche, autour de 18°C, est généralement conseillée pour un sommeil réparateur. Veillez également à opter pour des vêtements légers et respirants, ainsi que des draps en fibres naturelles.

##### Modifier son régime alimentaire

Certains aliments peuvent augmenter la transpiration. Les repas épicés ou trop riches sont connus pour provoquer une dilatation des vaisseaux sanguins et donc une augmentation de la chaleur corporelle. Essayez d'éviter leur consommation juste avant le coucher. L'alcool et la caféine ont également tendance à stimuler l'activité du système nerveux autonome, ce qui peut induire une transpiration excessive.

##### Gérer le stress et l'anxiété

Le stress joue un rôle indéniable dans les sueurs nocturnes. Apprendre à gérer votre stress grâce à des techniques comme la méditation, le yoga ou encore la respiration consciente peut contribuer à atténuer ce phénomène. Il est important d'avoir une routine relaxante avant le coucher afin de faciliter l'endormissement et éviter les sueurs nocturnes liées au stress.

##### Consulter un professionnel de santé

Si malgré ces conseils vos sueurs nocturnes persistent, vous devez impérativement consulter un professionnel de santé. Il pourra vous aider à identifier la cause sous-jacente et adapter le traitement nécessaire. *N'oubliez pas, chaque personne est unique et il est essentiel d'obtenir des conseils individualisés.*

#### Traitement des sueurs nocturnes

Après votre consultation chez un professionnel de santé et l'établissement de votre diagnostic,



ce dernier mettra en place un traitement adapté. Voici quelques options couramment considérées :

**Médication** : Si un problème de santé spécifique est identifié comme la cause des sueurs nocturnes, votre médecin peut prescrire un traitement approprié. Par exemple, pour l'apnée du sommeil, un appareil CPAP peut être recommandé. Si les sueurs nocturnes sont dues à une infection, des antibiotiques ou d'autres médicaments spécifiques peuvent être nécessaires.

**Hormonothérapie** : Pour les femmes ménopausées, les sueurs nocturnes peuvent être un symptôme des fluctuations hormonales. Dans ce cas, une hormonothérapie vous aidera à équilibrer vos niveaux hormonaux et réduire vos symptômes.

**Modification du mode de vie** : En plus de l'adaptation de l'environnement de sommeil et de la gestion du stress, l'activité physique régulière aide également à réguler la température corporelle et réduire les sueurs nocturnes.

**Thérapies alternatives** : Certaines personnes trouvent un soulagement grâce à des méthodes alternatives comme l'acupuncture, l'homéopathie ou les herbes médicinales. Cependant, il est important de discuter de ces options avec un professionnel de santé pour s'assurer qu'elles sont appropriées et sûres pour votre situation.

N'oubliez pas, chaque personne est unique et il est essentiel d'obtenir des conseils individualisés.

Les sueurs nocturnes ne sont pas simplement un désagrément, elles peuvent également être le signe d'un problème de santé sous-jacent. En comprenant les causes possibles et en mettant en place les bonnes habitudes, vous mettez toutes les chances de votre côté pour éviter ces transpirations excessives.

N'oubliez jamais que si vos symptômes persistent ou s'intensifient, tournez-vous vers un professionnel de santé compétente qui saura vous orienter et vous conseiller.

<https://www.bienetre-et-sante.fr/troubles-du-sommeil/comment-eviter-les-sueurs-nocturnes>

### Pourquoi le magnésium est-il un antistress ?



Produits en masse par le cerveau face à une situation imprévue ou jugée dangereuse, le cortisol et l'adrénaline sont deux hormones qui permettent aux fonctions physiques et psychiques de se surpasser épisodiquement. Le calme intérieur revient dès que leur taux se normalise. Le problème se pose lorsqu'elles sont fabriquées en continu : l'organisme ne gère plus leur quantité et s'épuise à essayer de les réguler, au détriment de ses réserves de magnésium qui sont éliminées dans les urines. Rappelons que parmi les 300 réactions métaboliques dans lesquelles il intervient, ce sel minéral est connu pour booster la production de sérotonine, hormone antidote du cortisol. Autrement dit, plus on stresse, moins on a de magnésium. Et moins le corps contient de magnésium, plus il est tendu et fatigué. Afin de ramener les curseurs de la « machine » à leur point d'équilibre et remettre d'aplomb le système nerveux en compensant les pertes engendrées par les états d'anxiété mineurs et transitoires, un apport en magnésium peut être une alternative naturelle aux anxiolytiques chimiques. Si l'alimentation (chocolat noir, fruits de mer, curry, cumin, céréales complètes, graines de lin, de courge ou de sésame) est une bonne source d'approvisionnement, une supplémentation (gélules, ampoules, sachets, etc., vendus sans ordonnance en pharmacie) est à envisager si les symptômes de carence ne diminuent pas. Quant au choix du type de magnésium (magnésium marin, citrate de magnésium, carbonate de magnésium, etc.), les spécialistes préconisent le magnésium marin. Celui-ci contient de l'oxyde de magnésium, extrait de l'eau de mer, qui peut être mieux assimilé et entraîner moins d'effets indésirables au niveau digestif (douleurs abdominales, diarrhées).

<https://www.bienetre-et-sante.fr/nutriments/pourquoi-le-magnesium-est-il-un-antistress-cathy-44-ans>





## 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.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.

Des 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 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

Panneau publicitaire



Sweat shirts personnalisés



Flyers



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)



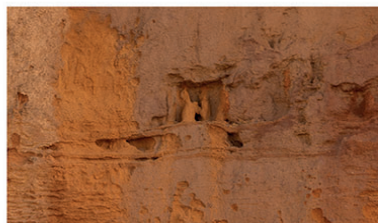
## Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

### 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 (12-2024)

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 €







# 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



## 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

# VANDENBROUCKE

scarl

**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.vandebrouckepinture.fr](http://www.vandebrouckepinture.fr)  
[sarl.vandebrouck@orange.fr](mailto:sarl.vandebrouck@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](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)

## E BENISTERIE - MENUISERIE

### CONCEPTION - FABRICATION - POSE

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



Agencement d'un bureau



Les Professionnels à votre Service

# LA RADE

## BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19  
✉ [bhrdelarade@orange.fr](mailto:bhrdelarade@orange.fr)  
📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

# L'EMIGRANT



**LIVRAISONS à DOMICILE**  
**02 98 93 44 31**  
30 rue des quatre vents - 29570 Camaret-sur-Mer  
[lemigrant.29570@hotmail.com](mailto:lemigrant.29570@hotmail.com)

# RACINES



Restaurant - Vente à emporter - Traiteur  
*la cuisine faite avec amour ...*

📍 82 bd de la France Libre - Morgat / Crozon 29160  
☎ 02 98 73 30 51  
📘 restaurant racines  
📷 [restaurant.racines.crozon@orange.fr](mailto:restaurant.racines.crozon@orange.fr)



# 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](http://www.spaduboutdumonde.com)



# AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

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

