

N° 77  
Janvier 2024

[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

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

Les Professionnels à votre Service

espace culturel  
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

Café'

E.Leclerc DRIVE

JARDI  
E.Leclerc

l'auto  
E.Leclerc

optique  
E.Leclerc

parapharmacie  
E.Leclerc

espace culturel

MORGAT

l'auto

EXPRESS DRIVE

Argol

ESPACE CULTUREL

Presqu'île de Crozon

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

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

Horaires  
Du lundi au jeudi  
9h00 - 14h00  
Le vendredi  
et samedi  
9h00 - 14h00,  
14h00 - 22h00

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

# MOTRIO

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h  
Le samedi de 9h à 12h  
et de 13h30 à 17h

- ◆ Entretien courant
- ◆ Embrayage
- ◆ Distribution
- ◆ Freinage
- ◆ Pneumatiques
- ◆ FAP - Filtre à Particules
- ◆ Climatisation
- ◆ Pare brise
- ◆ Pose attelage
- ◆ Diagnostic

## AM GARAGE

6 BOULEVARD PIERRE MENDES - 29160 Crozon  
Tél. : 02-98-27-10-27 - Email : amgarage29550@laposte.net

AL LOUARNIG  
La kazetenn qui fait du reuz !

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





## Index des annonceurs

<b>AM Garage / Motrio - Crozon</b> - Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie .....	Page 02
<b>Brit Cuisine - Tal ar Groas</b> - Cuisines .....	Page 24
<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 05
<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 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 Janvier

Agenda .....	Page 06
Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon .....	Page 07
Le Secours Catholique .....	Page 07

## Info Spéciale SNSM

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

## Oiseaux de la Presqu'île

Etourneau Sansonnet .....	Page 09
---------------------------	---------

## Tous au Jardin

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

## Communauté de Communes

En Janvier à l'Améthyste !.....	Page 12
Journées France Services du 29 janvier au 2 février.....	Page 12
Le tri à la source des biodéchets en 2024 .....	Page 13
Donnez votre avis sur le plan de prévention eau / assainissement ! ..	Page 13

## Arts & Cultures

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois .....	Page 14
La Maisons des 3 Métiers : L'histoire du Grand Hôtel de Morgat .....	Page 15
«Les états de l'Être» .....	Page 15

## Science & Environnement

Biomatériau : reconstruire la peau .....	Page 16
--	---------

## Santé & Bien-être

L'origine du développement des ovaires enfin découverte.....	Page 18
Diabète et obésité :	
des pistes prometteuses pour un traitement personnalisé .....	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)



## Boutique de cadeaux



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

Plein d'idées  
KDO pour  
Noël !

# 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

AL **LOUARNIG**  
La kazetenn qui fait du reuz !

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



## Ça se passe en Janvier

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 :** Chers Visiteurs, suite aux dégâts causés par la tempête Ciaran et n'étant pas en mesure d'accueillir le public dans les conditions de sécurité optimales, le CIF de Vauban en Bretagne - Tour Vauban de Camaret-sur-Mer restera fermée pendant les vacances de Noël. Nous serons ravis de vous accueillir à l'ouverture de la Tour Vauban pour la saison, en avril 2024! .

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

**ROSKANVEL-TAROT** démarre l'année 2024 avec une première soirée tarot, à la salle polyvalente de Roscanvel, le vendredi 5 janvier à 20h15, puis le jeudi 11, à 20h15, avec la galette des rois, puis les jeudis 18 et 25 janvier à 20h15.

Le 5ème tournoi de tarot de la saison 2023-2024 se tiendra au bar "La Terrasse", à Argol, le samedi 13 janvier. Tournoi gratuit, ouvert à tous, début des jeux à 14h. Un repas au "Relais de la Presqu'île", à Argol, suivra, en soirée, le tournoi de tarot. Prix du repas 17,50 €, avec 2 menus au choix, réservation pour le repas jusqu'au vendredi 5 janvier.

### Vendredi 12/01

**Crozon :** En janvier aux trois métiers, nous recevons Monsieur Marcel BUREL à 20h30 pour une conférence dont le thème est l'histoire du Grand Hôtel de Morgat. La maison des 3 métiers, 13 rue Alsace Lorraine, Crozon - 02 56 10 67 28 - lamaisondes3metiers@gmail.com (Voir détails page 15)

### Samedi 13/01

**Crozon :** Presqu'île Horticulture organise à 16h30 salle du temps libre à Crozon, la première conférence de l'année 2024, sur le thème (les noisetiers, de la graine au fruits) par monsieur Jean Marc Guenver, pépiniériste. A 15h30 avant la conférence, nous convions nos adhérents à partager (la galette des rois) ...moment conviviale, pour démarrer l'année.

**Serge Kergoat**



**'Les états de l'Être'**

DÉCOUVERTES GRAPHIQUES ORALES MUSICALES  
ET OLFACTIVES

CIDRIERIE ROZAVERN À TELORUC SUR MER  
SOIRÉE OUVERTE AUX ADULTES - PRIX LIBRE  
LE DIMANCHE 28 JANVIER 2024  
À PARTIR DE 19 H

**ROSKANVEL-TAROT**

TAROT GOURENEZ - KRAOZON  
Tarot en Presqu'île de Crozon

GRATUIT- OUVERT à TOUS

**Après-midi "TAROT"**  
un lot aux trois premiers du tournoi

**SAMEDI 13 JANVIER 2024**

**"LA TERRASSE"**  
Bar - Épicerie  
6 place de l'Église à ARGOL (29560)

Le tournoi l'après-midi **4 fois 5** donne

**"LE RELAI DE LA PRESQU'ÎLE"**

REPAS en soirée 17,50 €  
Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 5 janvier 2024

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS au 06.61.10.11.08  
Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 13h30

**DÉBUT DES JEUX À 14h précises**



## Samedi 27/01

**Crozon** : "La Pétanque Crozonnaise se réunira en Assemblée Générale à 10h dans la salle du restaurant DMK Dinner de Crozon. La réunion se poursuivra par le tirage de la tombola du challenge interne 2023 suivi d'un apéritif puis d'un déjeuner animé par la troupe du Cabar'Eizh, sur

inscription et paiement pré-alables. Renouvellement des adhésions 15€.

**Lanvéoc** : Accueil & Loisirs organise un après-midi belote à la mêlée à la salle polyvalente. Début des jeux à 14H. Pour les inscriptions et renseignements veuillez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

## Dimanche 28/01

**Telgruc sur Mer** : «Les états de l'Être» Découvertes graphiques orales, musicales et olfactives par Serge Kergoat. Cidrerie Rozavern à Telgruc sur mer. Soirée ouverte aux adultes - Prix libre. A partir de 19h. (Voir détails page 15)

### Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois de Janvier 2024 - Départ : 9h15 Pour le groupe à allure modérée - Départ : 9h15 Distance environ 70 km : Itinéraire défini sur place

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
07-Janv	65 km	614 m	Crozon - Le Faou - Ty Jopic - Crozon
14-Janv	65 km	639 m	Crozon - Tal Ar Groas - haut de Landévennec (1 tour) - quatre Chemins - Pen ar prat - Fontaine Blanche - Argol - Gare d'Argol - vers Chateaulin Ecole de Trégarvan - Argol - Crozon
21-Janv	65 km	722 m	Crozon - Saint Nic - Plomodiern - Saint Corentin - Tidevet - Dinéault - Argol - 4 chemins - Crozon
28-Janv	65 km	786 m	Crozon - Tal Ar Groas - rte des Manoires - Lanvéoc - Le Fret - Rostellec - Pte des Espagnols - Circuit A L'Hénaff - Haut de Camaret, Lanilien - Kerloch - Crozon
<b>TOTAL</b>	<b>260 km</b>	<b>2761 m</b>	<i>Contact : <a href="http://vspe.over-blog.com">vspe.over-blog.com</a></i>

**Le nouveau circuit de 16 km "André Malraut" à été inauguré le samedi 16 décembre avec la participation du Vélo-Sport de la Presqu'île de Crozon, de la municipalité d'Argol et de la CCPCAM**

La Boutik'du Secours Catholique en Presqu'île est ouverte les mardis matin de 9h 30 à 13h et les samedis de 9h30 à 12h45, puis de 13h30 à 15h. Le renouvellement des rayons est assuré régulièrement pour que chacun y trouve son bonheur : textiles, vêtements, jeux et accessoires pour enfants, brocante, matériel de cuisine et vaisselle, divers objets de décoration intérieure ... Tout le monde y a accès pour acheter des articles de seconde main de bonne qualité.

L'équipe du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon assure la permanence "accueil-écoute" à la maison paroissiale les jeudis matins de 9h 30 à 11h 30. Les dossiers des personnes en difficulté y sont traités, souvent en collaboration avec les services sociaux du territoire..

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





## 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.**



COM à L'OUEST

Service global en communication visuelle

**Depuis le 1er mars 2023  
venez nous retrouver  
dans nos nouveaux locaux  
au N°6 rue du Chanoine Grall**



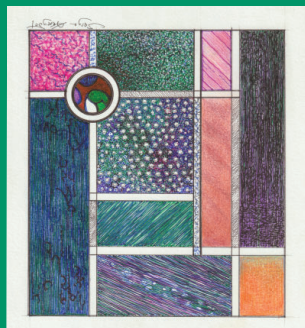
# Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

## Étourneau Sansonnet (Sturnus vulgaris)

Ordre des Passériformes - Famille des Sturnidés  
Genre : Sturnus - Espèce : vulgaris  
Sous espèces : 13

Taille : ..... 20 à 22 cm  
Envergure : ..... 31 à 40 cm  
Poids : ..... 60 à 96 g  
Longévité : ..... 14 à 15 ans  
Nidification : ..... 1 à 2 couvée(s)  
Œuf(s) par couvée : ..... 4 à 6  
Couvaison : ..... 14 à 15 jours  
Envol : ..... 20 à 21 jours  
Statut : ..... Résident et hivernant  
France : ..... environ 3 500 000 couples résidents  
et 50 000 000 d'hivernants



Anglais : ..... Common Starling  
Allemand : ..... Star  
Breton : ..... Dred boutin  
Espagnol : ..... Estemino pinto



L'Étourneau sansonnet est un oiseau qui énerve son monde pendant les mois d'hiver. Il faut dire que les oiseaux du Nord de l'Europe ne font pas dans la demi-mesure : lorsqu'ils débarquent, ils dépassent les cinquante millions d'individus soit presque neuf fois la population résidente.

À distance il semble noir, pourtant il n'en est rien, le corps est tacheté de points blancs d'un très bel effet. Chez l'adulte le bec est jaune, les pattes sont roses tirant sur le rouge. Les ailes sont longues, au repos les primaires paraissent marrons. La queue courte et son allure permettent de le différencier du Merle noir qui a la queue bien plus longue.

L'Étourneau sansonnet est un oiseau grégaire dont les groupes peuvent comporter plusieurs milliers d'individus. Ces rassemblements peuvent être vus de deux façons illustrant bien l'ambiguïté de notre relation avec cet oiseau : d'un côté les nuisances provoquées par le bruits et les fientes, de l'autre la magnifique chorégraphie des « murmurations » c'est le nom donné à ces mouvements aériens à l'esthétique extraordinaire qui font la joie des caméramans et des photographes. Ces chorégraphies interpellent les scientifiques et la question de la synchronisation du mouvement de milliers d'oiseaux sans collision a nécessité des modélisations. La réponse semble se trouver dans le calage de chaque individu par rapport à la première rangée de voisins.

Pour la nidification, l'Étourneau sansonnet recherche des cavités et n'hésite pas à utiliser de vieilles loges de pics voire même à les en déloger pour prendre la place.

L'Étourneau consomme des

insectes, des graines et des larves. A proximité de la mer, il se nourrit dans la laisse de mer, il y trouve de nombreux organismes sur les algues en décomposition. C'est un oiseau au langage très développé et aux capacités d'imitation assez extraordinaires. Il peut imiter le son d'un téléphone mais aussi celui d'autres oiseaux comme le cri de la Buse variable. Je m'amuse régulièrement à imiter l'un d'entre eux, le résultat est surprenant si l'individu est curieux et coopératif : il se met à essayer de répéter les morceaux de phrases musicales que je siffle... C'est un oiseau qui est assez versatile pour sa distance de sécurité, il peut être très méfiant ou accepter une belle proximité pour la prise de vue.



Alors là tu vois, je suis rentré dans le bar et j'ai crié : allez tournée aux cent sonnés qui se promènent par là !

Et alors ?

Eh ben le patron y m'a regardé, l'air un peu sonné et il m'a dit : évidemment tu t'adonnes à tes pitreries quand le bar est vide ! Y'a pas à chiquer, t'as vraiment un blême !

Mais non, patron, je te cause poésie et de sonnets et toi tu prends tout au premier degré !

Ouais chez toi c'est le degré de ta connerie qui atteint des sommets et ta poésie...

Ouais ! Pourtant c'est bien les verres qui te nourrissent ! Et comme dit la Boétie la branche sur laquelle tu es assis !

Tu ferais bien de rattraper les vers qui te manquent parce que là tu dérailles grave, l'ancien !

Allez, te fâche pas et remets une bouteille neuve sur le comptoir, t'as peut-être raison... allez tournée ! Oh et sans sonner, j'ai pas les moyens de rincer gratis moi !

Crédit photos : Serge Kergoat



## L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Janvier



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

**Tout en rêvassant devant les catalogues et les sites des semenciers, vous pouvez profiter de la première quinzaine de janvier pour dessiner le plan et le calendrier des futures cultures au potager. S'il fait bon, vous pouvez déjà installer des nichoirs pour les oiseaux, tailler les arbres et récolter des greffons ou encore couper les engrais verts.**

### Au potager

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.

Planifiez le jardin, établissez un calendrier de cultures.

Les cendres de bois sont riches en sels minéraux, et contiennent notamment du calcium, de la potasse et des oligo-éléments. L'idéal, pour en faire profiter au mieux votre jardin, est de les incorporer au tas de compost, quelques poignées de temps en temps, en prenant soin de les mélanger so-

gneusement.

### Au jardin d'ornement

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

Taillez vos arbres, hors période de gel.

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.

### Au verger

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

Posez des nichoirs pour les oiseaux.

Stratifiez les noyaux des pêchers et cerisiers.

Éliminez le gui des arbres fruitiers.

Récoltez et mettez en jauge les greffons pour les greffages de mars.

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

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

## Du 16 au 31 Janvier

**Si vous êtes équipé d'une serre ou d'un châssis, vous pouvez commencer mi-janvier les premiers semis de carottes hâtives et radis. Il est aussi temps de planter l'ail. Au verger, repérez et supprimez les momies des fruits desséchés ; taillez hors période de gel et occupez-vous des framboisiers, cassissiers et groseilliers.**

### Au potager

Continuez les récoltes de légumes d'hiver.

Semez sous abri chauffé les variétés hâtives de radis et de carottes à forcer.

Si vous n'avez pas fait de plan de votre jardin l'an dernier, vous avez encore en mémoire ce que vous avez cultivé sur chaque planche. Notez-le sur un plan – même sommaire – avant d'oublier. Cela va vous permettre de programmer vos prochaines cultures en tenant compte des rotations, principe de base du jardinage bio.

Si vous disposez d'un châssis ou d'une petite serre, le temps des premiers semis de légumes est venu pour les carottes et les radis. Quelques précautions à

prendre : choisissez des variétés hâtives ; aérez chaque jour aux heures les plus chaudes ; arrosez uniquement pour éviter que la terre ne se dessèche ; recouvrez les vitres d'un paillason isolant les nuits les plus froides. 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

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

Coupez votre bois de chauff-

fage : 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.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

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

Coupez votre bois de chauffage : il séchera plus vite si vous le coupez en pé-





riode de lune descendante. Fendez-le rapidement et stockez-le dans un endroit abrité et ventilé.

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

Débarrassez arbres et arbustes de leurs branches mortes.

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

Broyez les résidus de taille.

### Au verger

Grattez les troncs et les grosses branches à la brosse métallique pour éliminer mousses et lichens, avant d'appliquer un badigeon.

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.

C'est le bon moment de prélever des greffons sur les arbres fruitiers. Lors de la taille, choisissez des rameaux de 15 à 20 cm de long sur du bois de l'année. Installez-les au frais, au pied d'un mur exposé au nord. Vous pouvez également les conserver au réfrigérateur, soigneusement enfermés dans un sac : l'important est d'éviter qu'ils ne se dessèchent.

Nettoyez et taillez les plantations de framboisiers.

Taillez cassis et groseilliers : ôtez les grands rameaux trop serrés ou trop anciens. Les plus longs feront d'excellentes rames pour les petits pois. Pour renouveler votre plantation, prélevez quelques jeunes rameaux vigoureux et bouturez-les dans un coin bien travaillé en ne laissant dépasser que 2 ou 3 bourgeons. Ils reprendront très facilement et

seront mis en place l'année suivante.

Taillez les arbres fruitiers hors période de gel.

Griffez la terre au pied des arbres et des arbustes.

Triez les pommes au fruitier.

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

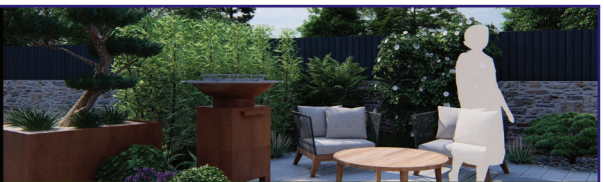
**CROZON**

Z.A Kerdanvez

[www.vauthelin-paysages.com](http://www.vauthelin-paysages.com)

02 98 40 52 89

alliance  
PAYSAGE



CONCEPTION



REALISATION



ENTRETIEN

50%  
CRÉDIT  
D'IMPÔTS



ELAGAGE



# Centre culturel L'Améthyste

Vos rendez-vous culturels de janvier à l'Améthyste. **L'Améthyste**



Conférence spectacle

**Réussir sa vie du premier coup** : Mercredi 17/01 à 20h

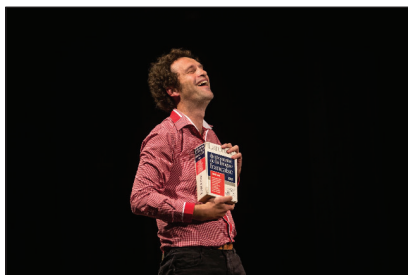
Yves Cusset

La conférence-spectacle de l'auteur et philosophe propose à tous ceux qui ne sont gâtés ni par la nature ni par les aides fiscales, quelques leçons pour enfin apprendre à faire de sa vie un triomphe de chaque instant : bien planifier sa naissance, écraser son voisin en pleine conscience, être résilient sans souffrir, trouver en soi la volonté de vouloir, méditer, inspirer et, surtout, expirer.

«Yves Cusset pratique avec humour une certaine forme de rire : celui qui relie et rapproche ; l'hilarité démocratique plutôt que la raillerie du mépris social» (Le Monde)

«Une critique acerbe et juste de notre société contemporaine. Avec un humour féroce, Yves Cusset nous invite à prendre une sage distance avec les injonctions du bien-être» (Psychologies Magazine)

Tarifs : 9 € / 7 € / 6 €



Crédit photo : Franck Bessière

Théâtre burlesque musical

**Hic ! – Cie Heidi a bien grandi** : Samedi 27/01 à 20h30

Événement Jour de Fête

Des personnages bien trempés, qui nous servent avec humour des chansons de leur cru, de la musique, des tranches de vie gratinées, des amitiés, de la poésie, des verres à pied, des calembours et des cacahuètes. Un spectacle drôle et émouvant où la solitude côtoie la fête débridée. Tuba, clarinette, accordéon, voix et comptoir à percussions.

«HIC !» est avant tout une comédie tout public qui plonge dans l'univers du bistrot à la rencontre de ses personnages et de leur humanité.

Durée : 1h

Tarifs : 12 € / 10 € / 9 €



Crédit photo : Pierre Noiraut

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

## Journées France Services du 29 janvier au 2 février

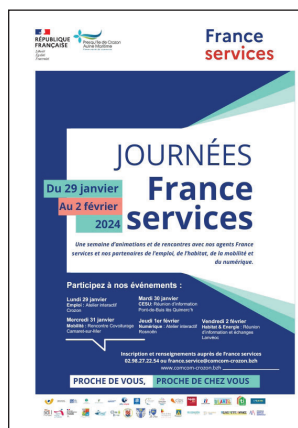
France Services, guichet unique de proximité, vous accueille et vous aide pour les démarches administratives et numériques du quotidien depuis maintenant 2 ans sur notre territoire..

Du 29 janvier au 2 février 2024, une semaine d'animations et de rencontres est organisée avec nos partenaires :

- **Lundi 29 janvier de 14h à 16h** : **Atelier Emploi** animé par Pôle Emploi – Venez découvrir les événements emploi, formation, job dating, ateliers - France services Résidence du Cré Crozon
- **Mardi 30 janvier de 14h à 16h** : **Réunion d'information « Emploi à domicile »** (chèque emploi services CESU) animée par une experte France Emploi Domicile – Maison Baradozic Pont-de-Buis lès Quimerç'h
- **Mercredi 31 janvier de 10h à 12h** : **Covoitureurs et covoiturés** : venez vous rencontrer autour d'un café convivial, avec la participation d'un conseiller mobilité – Mairie Camaret
- **Jeudi 1er février de 14h à 16h** : **Atelier interactif « hameçonnage, phishing »** : venez apprendre à vous protéger contre le hameçonnage en ligne avec le conseiller numérique Ulamir – Mairie de Rosnoën
- **Vendredi 2 février de 10h à 12h** : **Temps d'information Habitat et Energie** : les nouvelles aides de l'Etat, conseils sur l'amélioration de l'habitat, analyse de vos factures d'électricité... avec Tinergie et Citémétrie – mairie de Lanvéoc

Les agents France Services seront présents lors de chaque atelier pour expliquer le fonctionnement du guichet unique.

**Information et inscription** : [france.service@comcom-crozon.bzh](mailto:france.service@comcom-crozon.bzh) - 02 98 27 22 54



### Le tri à la source des biodéchets en 2024

**2024 est là, et avec elle une nouveauté pour les particuliers : le tri à la source de leurs biodéchets. Qu'est-ce que cela signifie ? Comment cela se passera-t-il concrètement ?**

Les biodéchets sont des déchets non dangereux biodégradables :

- déchets alimentaires : restes de cuisine et de repas, épluchures, produits périmés ou non consommés...
- déchets verts : feuilles mortes, tontes de pelouse, tailles de haies et d'arbustes...

En France, ils représentent environ 38 % des déchets ménagers, soit 18 millions de tonnes par an\*. Malheureusement, seul un tiers des ménages les trie ; ils finissent donc enfouis ou incinérés alors qu'ils pourraient être valorisés. Un non-sens écologique auquel il est urgent de remédier !

#### Que dit la loi sur le tri à la source des biodéchets ?

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) du 10 février 2020 impose aux collectivités de permettre aux ménages de trier leurs déchets biodégradables et les séparer du verre, des emballages ou du reste de la poubelle à ordures ménagères, à partir du 1er janvier 2024.

Les biodéchets, riches en nutriments comme l'azote, le potassium ou le phosphore, sont une ressource en or pour la terre. Les composter a 3 avantages :

- réduire de plus de 30% la poubelle d'ordures ménagères ;
- nourrir le sol en apportant des matières organiques ;
- impliquer les habitants dans des pratiques plus écologiques qui permettent en outre de réduire les dépenses de traitement.

#### Comment se procurer un composteur ?

La Communauté de Communes propose des composteurs individuels à prix réduit (la moitié du coût est pris en charge).

- Composteur en plastique recyclé petit modèle : 20 €
- Composteur en bois petit modèle : 35 € / grand modèle : 45 €

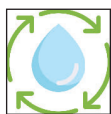
Composteurs disponibles à la communauté de communes sur rendez-vous au 02 98 16 02 51 (siège de Crozon) ou 02 98 73 04 00 (antenne du Faou) - [ti@comcom-crozon.bzh](mailto:ti@comcom-crozon.bzh)

Plus d'infos : [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh), rubrique Environnement / Déchets. [www.symetre.bzh](http://www.symetre.bzh) propose une foule d'astuces pour bien réussir votre compost, composter en appartement, faire du paillage avec vos végétaux de jardin...

#### Comment composter en appartement ?

Pour les usagers vivant en appartement, des solutions vont être proposées : des aides à l'achat de lombricomposteurs (récipients permettant le compostage en intérieur grâce à des lombrics qui transforment les biodéchets en terreau sans odeur), et un plan de déploiement de composteurs collectifs en pied d'immeuble (avec une gestion à définir entre les habitants volontaires, les bailleurs sociaux et les mairies). Si vous êtes motivé par l'installation d'un composteur collectif près de votre immeuble ou dans votre quartier, n'hésitez pas à contacter le service à [preventiondechets@comcom-crozon.bzh](mailto:preventiondechets@comcom-crozon.bzh) !

\* source : Ademe.



### Donnez votre avis sur le plan de prévention eau / assainissement !

La Communauté de Communes élabore actuellement un « plan de prévention eau et assainissement » en concertation avec les acteurs du territoire afin de garantir durablement l'accès à une eau de qualité pour tous.

Ce plan de prévention comporte de nombreuses actions autour de quatre axes :

- Encourager la sobriété des usages de l'eau potable.
- Optimiser la disponibilité de la ressource.
- Préserver la qualité de l'eau.
- Être exemplaire en matière de prévention eau et assainissement.

Les habitants sont invités à donner leur avis sur ce projet jusqu'au 15 janvier 2024 au siège de Crozon, à l'antenne du Faou et en ligne sur [www.comcom-crozon.bzh](http://www.comcom-crozon.bzh), rubrique Environnement / Eau / Economies d'eau – Plan de prévention.

Nous vous remercions par avance de vos contributions.

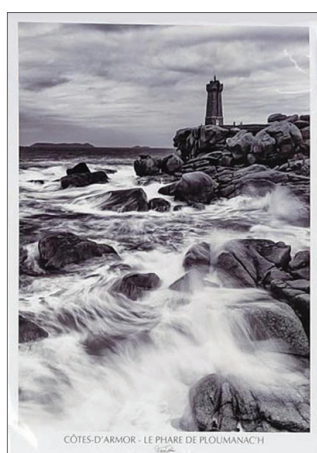




Voici quelques idées de livres pour bien commencer l'année



Voici de belles affiches, de la Presqu'île de Crozon ou de la Bretagne, pour décorer chez vous (en 30x40 cm ou 20x60 cm).  
Photos de Fabrice Gallou



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)



### La Maisons des 3 Métiers L'histoire du Grand Hôtel de Morgat



#### Conférence de Marcel BUREL - vendredi 12 janvier 20h30

C'est en 1883 que Louis Richard découvre la plage de Morgat; séduit par la beauté du site, il convainc les cousins Armand et Eugène Peugeot de s'associer avec lui pour fonder la société Richard et Compagnie dans le but d'y développer une station balnéaire. Dès 1885, sur les plans d'Abel Chabal, il fait construire le Grand Hôtel dont la gérance est d'abord confiée à Adolphe Péchin, puis à Paul Piat.

On peut dire que c'est cet hôtel qui va, au tournant du siècle, faire la réputation de Morgat. Y séjournent des hommes politiques, des touristes étrangers, des familles fortunées, des peintres, des écrivains dont André Theuriot et Rémy Saint-Maurice qui vont en faire le cadre de romans à succès. Comment vivaient les touristes à l'hôtel? Comment parvenaient-ils à Morgat? Quelles étaient leurs distractions? Leurs relations avec les Crozonnais et les Morgatois? Cette conférence se propose de faire revivre cette époque où Morgat tenait son rang parmi les stations balnéaires bretonnes. Sera aussi évoqué le destin tragique de cet hôtel bombardé pendant la dernière guerre et dont les vestiges se voient encore dans la résidence Les Terrasses de la Baie.



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

### «Les états de l'Être»

Cette soirée se veut comme une performance d'arts vivants autour des univers de l'auteur Presqu'ilien Serge Kergoat.

Elle mélangera une exposition des oeuvres visuelles de Serge mais aussi lectures participatives de ses textes à voix hautes, intermèdes musicaux et surprises olfactives.

C'est une soirée réservée aux adultes et à prix libre qui se tiendra le dimanche 28 janvier 2024 à 19h00 à la Cidrierie Rozavern de Telgruc sur Mer.

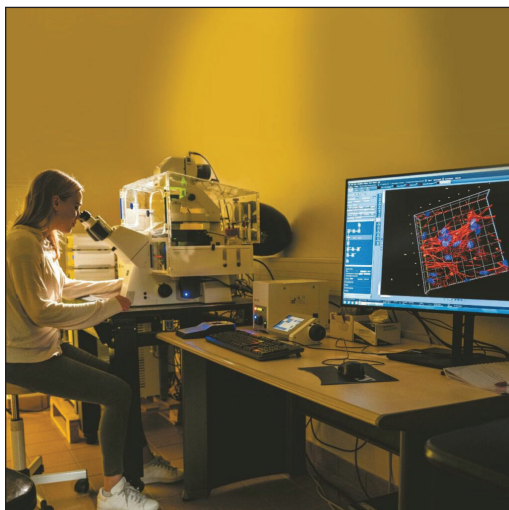




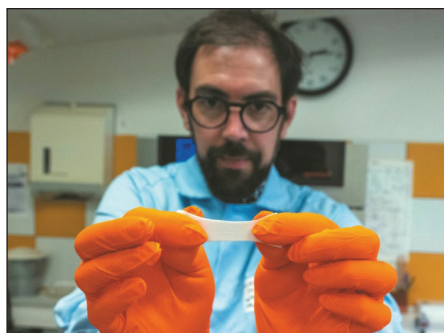
### Biomatériau : reconstruire la peau

Pour accélérer la cicatrisation des plaies chroniques ou aiguës qui peinent à guérir naturellement, des scientifiques de l'Inserm et du CHU de Besançon développent un biomatériau qui reproduit l'architecture et les propriétés physiques de la peau humaine. Greffé sur le patient, il boostera la régénération tissulaire.

Nous sommes au cœur du campus santé de Besançon. Déjà les premières feuilles d'automne recouvrent le sol foulé par les étudiants en effervescence. Dans son laboratoire, le chercheur Gwenaël Rolin nous accueille avec enthousiasme. Aujourd'hui, nous allons tester ensemble le projet Tis-You qu'il développe depuis maintenant dix ans : un biomatériau capable de régénérer la peau. Une sorte de pansement intradermique qui accélère la cicatrisation des plaies chroniques ou aiguës. Comment ? « Le biomatériau sera greffé sur la plaie du patient pour que ses propres cellules le colonisent et régénèrent sa peau. Il sera dégradé au fur et à mesure de la cicatrisation, avant de disparaître complètement », explique avec entrain le chercheur. Pour être efficace, le biomatériau doit être souple comme la peau humaine, et accueillant pour les cellules de peau du patient. Nous allons donc vérifier ses propriétés mécaniques et biologiques. Gwenaël Rolin nous invite à le suivre dans la première salle du laboratoire : la démonstration peut commencer.



Marion Tissot observe des cellules de peau humaine cultivées en présence du biomatériau développé sur le campus santé de Besançon l'aide d'un microscope confocal  
© Inserm/François Guénet



Voici à quoi ressemble le biomatériau. Blanc, comme le derme profond humain, il en a la même architecture. Légèrement élastique, comme la peau. Gwenaël Rolin s'apprête à réaliser devant nous la colonisation de cellules de peau dans le biomatériau, comme s'il était déposé dans la plaie d'un patient.

Pour cela, il faut d'abord récupérer des cellules issues de dons de peau humaine. Ces cellules, concentrées dans le tube à essais, sont triées et caractérisées une à une. C'est ce qu'on appelle la technique de « cytométrie de flux », réalisée ici par la doctorante Zélie Dirand.

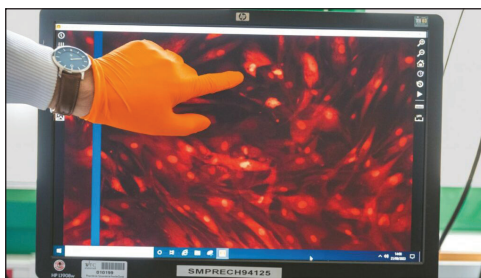


Une fois les cellules de peau isolées, elles sont cultivées et observées en temps réel par ordinateur dans ce microscope robotisé.



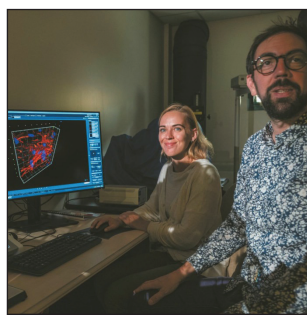


Plus le noyau des cellules est rouge, plus le gène qui code pour le collagène est exprimé, signe que la celluleensemencée dans le biomatériau est active et synthétise de nouveaux constituants de la peau.



Gwenaël Rolin dépose sur le biomatériau le liquide de culture contenant les cellules de peau. Vont-elles bien se répartir dans la matière ?

Voici la visualisation en 3D d'une tranche du biomatériau, huit jours après l'ensemencement des cellules, réalisée par Marion Tissot, technicienne de laboratoire. Chaque disque bleu est un noyau cellulaire. Ici, on voit que les cellules de peau se sont réparties de manière homogène dans le biomatériau. Premier test validé !



Après avoir qualifié biologiquement le produit, nous allons mesurer ses propriétés mécaniques, sous l'œil concentré de Tiguida Kadiakhe, doctorante en biomécanique à l'institut CNRS FEMTO-ST. Le produit doit absolument reproduire le derme humain en étant à la fois souple et résistant. Le biomatériau est soumis à une contrainte importante pour contrôler son élasticité et mesurer toutes ses propriétés mécaniques. C'est essentiel qu'il puisse s'étirer pour s'adapter à la pliure d'une phalange ou d'un genou et booster la cicatrisation. Les données sont comparées à celles de la peau humaine. Verdict ? L'élasticité est conforme aux attentes !

Les premiers essais cliniques chez l'humain devraient débuter en 2025. Pour l'heure, le produit vise à être utilisé en chirurgie reconstructrice et pour les plaies chroniques, mais il pourrait aussi être utilisé un jour dans la prise en charge des grands brûlés.



<https://www.inserm.fr/reportage/biomateriau-reconstruire-la-peau/>



### L'origine du développement des ovaires enfin découverte

Alors que le gène qui déclenche le développement des testicules chez les humains et les souris est connu de longue date, celui responsable de l'apparition des ovaires n'avait pas encore été découvert. Une collaboration internationale, impliquant des chercheurs Inserm, vient de combler cette lacune.



Chez l'humain comme chez la souris, le sexe d'un individu est génétiquement déterminé par ses chromosomes sexuels : un chromosome X et un Y (XY) conduit à l'apparition de testicules, et deux X (XX) à celle d'ovaires. Ce processus débute au stade embryonnaire, à partir de cellules précurseuses – identiques pour les deux sexes – qui vont se différencier en cellules de Sertoli pour permettre le développement des testicules chez les individus XY ou en cellules prégranulosa qui conduisent à la formation des ovaires chez les XX. Une fois formées, les gonades (testicules ou ovaires) influenceront le développement sexuel de l'individu dans son ensemble.

#### Des ovaires par défaut ?

Le gène responsable de la différenciation des précurseurs gonadiques en cellules de Sertoli (autrement dit le gène à l'origine des testicules) est connu depuis une trentaine d'année : il s'agit du gène Sry, situé sur le chromosome Y. Mais aucun gène n'avait encore été identifié comme déclencheur du développement des ovaires. À tel point que les scientifiques ont longtemps pensé qu'il s'agissait d'un mécanisme « par défaut » : on imaginait qu'en l'absence de Sry, la différenciation cellulaire s'orientait vers la formation de gonades femelles plutôt que mâles. Et en effet, chez la souris, inhiber l'expression de Sry induit la formation d'ovaires chez les animaux XY.

Les travaux menés par Élodie Grégoire dans l'équipe dirigée par Marie-Christine Chaboissier à l'Institut de biologie Valrose à Nice, en collaboration avec d'autres laboratoires en France, au Royaume-Uni, au Pays-Bas et en Suisse, montrent qu'il n'en est rien : il existe bel et bien un gène responsable du développement ovarien.

#### WT1(-KTS), un acteur clé

Le point de départ de ces travaux était l'anomalie génétique associée au syndrome de Frasier, une maladie qui se traduit notamment par la présence d'organes génitaux féminins chez des personnes XY. Elle est liée à la mutation du gène Wt1 qui permet la synthèse de deux protéines légèrement différentes entre elles : la protéine WT1(+KTS) et la protéine WT1(-KTS) qui se distingue de la première par l'absence de trois acides aminés (une lysine dont le symbole est la lettre K, une thréonine symbolisée par T et une sérine S).

Dans le syndrome de Frasier, la mutation sur Wt1 entraîne une surexpression de WT1(-KTS) et un déficit en WT1(+KTS). Les chercheurs ont scruté le développement de souris qui présentaient cette mutation et ont constaté l'apparition d'ovaires chez l'ensemble de ces animaux. Pour savoir si ce phénomène était déclenché par la surexpression de WT1(-KTS), ils ont développé un autre modèle animal dans lequel il est possible de surexprimer WT1(-KTS) tout en maintenant un taux normal de WT1(+KTS). Cette expérience a confirmé que la surexpression de WT1(-KTS), indépendamment du taux de WT1(+KTS), déclenche le développement ovarien, que l'individu soit XX ou XY.

*« Nos différentes expériences montrent que WT1(-KTS) est exprimé chez les animaux des deux sexes. Toutefois, Sry agit plus tôt, de sorte que le développement des testicules est assuré chez les individus XY. En revanche, si l'expression de Sry est altérée ou retardée, ou si WT1(-KTS) est surexprimée prématurément comme dans le syndrome de Frasier, la différenciation en cellules prégranulosa est accélérée et entraîne la formation systématique d'organes génitaux féminins », décrit Élodie Grégoire.*

Ce travail très fondamental permet non seulement de combler une lacune ancienne relative à nos connaissances sur le développement sexuel, mais il va aussi permettre de mieux comprendre la cascade de signaux qui conduisent à la formation des ovaires depuis le premier signal déclencheur. « À terme, les cliniciens pourront probablement mieux caractériser certaines anomalies du développement des organes sexuels et réaliser un conseil génétique plus adapté », entrevoit l'ingénieure.

*Élodie Grégoire est ingénieure Inserm dans l'équipe Génétique de la détermination du sexe et de la fertilité dirigée par Marie-Christine Chaboissier, à l'Institut de biologie Valrose (unité 1091 Inserm/CNRS/Université Côte d'Azur), à Nice. Les modèles murins utilisés pour ces travaux ont été mis au point par Andreas Schedl, qui dirige l'équipe Voies moléculaires contrôlant le développement et l'homéostasie tissulaire, dans la même unité.*

<https://www.inserm.fr/actualite/lorigine-du-developpement-des-ovaires-enfin-decouverte/>



## Diabète et obésité : des pistes prometteuses pour un traitement personnalisé

À l'Institut Cochin (unité Inserm 1016 / CNRS / Université Paris Cité), Ralf Jockers, directeur de recherche Inserm et chef de l'équipe « Pharmacologie fonctionnelle et physiopathologie des récepteurs membranaires », s'est intéressé aux conséquences des mutations d'un gène codant pour le récepteur d'un peptide dit « glucagon-like », GLP1R, une hormone intervenant dans le déclenchement de la satiété. En collaboration avec des équipes de recherche française, britannique et chinoise, il publie dans *Nature Metabolism* les résultats d'une étude, dans laquelle il démontre que ces mutations ont des impacts sur des caractéristiques métaboliques telles que la régulation du glucose et du poids corporel, tout en influençant l'efficacité des agonistes du GLP1R utilisés en clinique pour le traitement des patients diabétiques et / ou obèses..

### Le contexte

Le glucagon-like peptide 1 (GLP1), une hormone clé libérée principalement par le tractus gastro-intestinal en réponse à l'apport alimentaire, joue un rôle central dans la régulation de la sécrétion d'insuline et du poids corporel. Son action s'exerce en activant le récepteur du glucagon-like peptide 1 (GLP1R), présent à la fois dans les cellules  $\beta$  du pancréas et le cerveau.

Les agonistes du GLP1R, tels que le liraglutide et le semaglutide, ont émergé comme des outils essentiels dans le traitement du diabète de type 2 (DT2) et de l'obésité. Cependant, malgré leur utilisation, une question demeure à ce jour : quelle est l'importance réelle des mutations naturelles du gène GLP1R chez l'Homme ?

À l'Institut Cochin, Ralf Jockers et ses collaborateurs ont ainsi tenté de mettre en lumière le lien entre les variations génétiques du GLP1R et les caractéristiques métaboliques liées au DT2 et à l'obésité, ainsi que leur impact sur la réponse aux traitements actuels. Leur objectif ? Adapter les thérapies en fonction des variations individuelles, ouvrant ainsi la voie à un potentiel accru de la médecine personnalisée dans le domaine du métabolisme.

### Les résultats

Une analyse génétique fonctionnelle approfondie a été réalisée sur 60 variants rares du gène GLP1R. Parmi ces variants, 56 ont révélé des impacts significatifs sur le récepteur GLP1R, perturbant son fonctionnement en provoquant des anomalies dans son expression à la surface cellulaire et altérant la voie du monophosphate d'adénosine cyclique (cAMP), un messager intracellulaire essentiel. Le cAMP joue un rôle crucial en transmettant les signaux nécessaires pour réguler divers processus métaboliques au sein des cellules.

Ces perturbations ont des conséquences majeures, notamment des défauts dans la sécrétion d'insuline. Cependant, les chercheurs ont mis en lumière des possibilités prometteuses pour corriger ces anomalies.

### Deux approches pharmacologiques se sont révélées efficaces :

L'utilisation de concentrations élevées d'agonistes, agissant comme des stimulants moléculaires; la combinaison subtile de faibles concentrations d'agonistes et de modulateurs allostériques positifs (PAM), agissant comme des régulateurs et rétablissant le bon équilibre dans la réponse cellulaire. D'autre part, les mutations de perte de fonction (LoF) du GLP1R, repérées chez 200 000 participants de la UK Biobank, une vaste base de données génétique et de santé rassemblant des détails sur la génétique, les habitudes de vie et la santé de centaines de milliers de participants, ont été associées à des perturbations dans la régulation du glucose et à une augmentation de l'adiposité. Il semble que le GLP1R joue un rôle majeur dans l'orchestration de ces processus métaboliques.

Ce consortium a également observé que les mutations LoF de la voie  $\beta$ -arrestine pouvaient en réalité améliorer certaines caractéristiques métaboliques. Cette voie agit comme un frein pour la signalisation du GLP1R. En entravant cette voie, il a été découvert qu'il était possible d'améliorer la régulation de la sécrétion d'insuline.

### Les perspectives

Cette étude suggère que les mutations de perte de fonction (LoF) du récepteur GLP1R, en particulier celles entraînant une expression défectueuse du GLP1R à la surface cellulaire ou une altération de l'activation du cAMP, sont associées à une sécrétion défectueuse d'insuline in vitro, ainsi qu'à des perturbations de l'homéostasie du glucose et à une augmentation de l'adiposité chez les participants de la UK Biobank.

Ces résultats revêtent une grande importance pour la médecine personnalisée, offrant des pistes thérapeutiques pour les individus porteurs de variants génétiques associées à un risque. Les traitements ciblant le récepteur GLP1R, y compris son homologue GIPR (récepteur du glucose-dépendent insulino-tropique polypeptide), tels que les agonistes du GLP1R/GIPR, émergent comme des options cruciales pour réguler la glycémie et le métabolisme.

Parallèlement, l'utilisation de modulateurs positifs allostériques (PAM) spécifiques au GLP1R offre une approche prometteuse en renforçant l'activité du récepteur GLP1R, permettant une modulation plus efficace du métabolisme.....

<https://www.inserm.fr/actualite/diabete-et-obesite-des-pistes-prometteuses-pour-un-traitement-personnalise/>





## 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	19h15 - 21h30
Vendredi :	15h00 - 18h00	
Samedi :	9h00 - 12h30	15h00 - 18h00
Dimanche :		

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 à 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

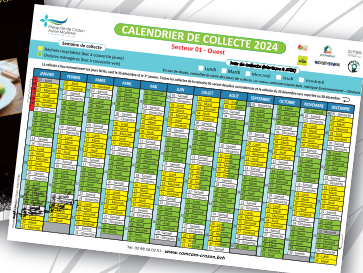
Panneaux extérieurs



Tee-shirts personnalisés



Dépliant Calendrier



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

**www.louarnig.fr**  
**www.comalouest.fr**



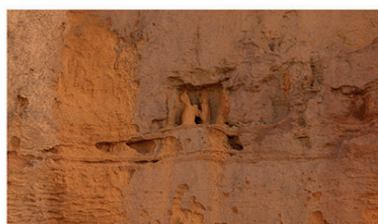
## Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

### 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)
- 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 €







# 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.vandenbrouckepinture.fr](http://www.vandenbrouckepinture.fr)  
[sarl.vandenbrouck@orange.fr](mailto:sarl.vandenbrouck@orange.fr)

## PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



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

**Port. : 06.84.74.58.29**  
65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC  
[jcaradec@presquile-renovation.fr](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



Les Professionnels à votre Service

# TVA OFFERTE\*

DU 4 AU 27 JANVIER 2024



97,5%  
SATISFACTION CLIENT\*\*

Stéphane  
Thebault



agenciers  
de cuisines \*\*\*\*\*

**CROZON**  
**TAL AR GROAS**  
**6 ROUTE DE BREST - CROZON**  
**TÉL : 02 98 27 56 06**

SCANNEZ POUR NOUS REJOINDRE !



\*Nous vous remboursons l'équivalent de la TVA de vos meubles, soit l'équivalent de 16,66% de la valeur des meubles pour une TVA au taux légal de 20% ; 9,09% de la valeur des meubles pour une TVA au taux légal de 10%. Offre valable dans les magasins participants pendant la période de promotion.

Non cumulable avec toutes offres passées, en cours ou à venir.

\*\*Moyenne sur les 2 dernières années.



**brit**  
**cuisines**  
Exigez plus, payez moins

## L'EMIGRANT



**LIVRAISONS à DOMICILE**

**02 98 93 44 31**

30 rue des quatre vents - 29570 Camaret-sur-Mer  
**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



**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)

