

N° 82
Juin 2024

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 11

Tous au Jardin 12

Partenaires Sociaux 14

Communauté de Communes 15

Buzz des Associations 16

Arts & Culture 20

Sciences & Environnement 24

Santé & Bien-Être 26

Infos Pratiques 28

Petites Annonces 30

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

Les Professionnels à votre Service

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

Presqu'île de Crozon

Restaurant
du Bout du Monde
Cuisine traditionnelle française

35, rue de l'aviation
29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 93 26 17
Fb : restaurant du bout du monde

Sellerie Nautique et Générale
Confection, réparation - Intérieur, extérieur

Passiller Vanessa
07 83 18 03 34
Telgruc sur Mer
aufildiroise@gmail.com

RÉSERVEZ VOTRE VÉLO EN LIGNE !
WWW.CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE.FR

6 bd Pierre Mendès France - 29160 Crozon

TARIFS : LOCATION À LA JOURNÉE OU À LA SEMAINE

VTT/VTC électriques à partir de 30€ la journée - VTT/VTC musculaire à partir de 20€ la journée
VÉLO enfant à partir de 15€ la journée - VÉLO de route à partir de 30€ la journée

LE 7^{EME} JOUR DE LOCATION EST OFFERT

CASQUE ET ANTIVOL FOURNIS - ASSISTANCE TECHNIQUE COMPRISE

TÉL : 02 98 23 68 60
CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE@ORANGE.FR
[CYCLES-DU-BOUT-DU-MONDE](#)

À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET

MAGASIN OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H30 À 12H00 ET DE 14H00 À 19H00
ET LE DIMANCHE DE 10H00 À 12H00

La kazetenn qui fait du reuz !

**À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr**



Index des annonceurs

Appelle MADO - Crozon	
- Ecrivain public et plus	Page 32
AM Garage / Motrio - Crozon	
- Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie	Page 05
Au Fil d'Iroise - Telgruc sur Mer	
- Sellerie Nautique et Générale	Page 02
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Pages 10 et 29
Cycles du Bout du Monde - Crozon	
- Vente, location et entrtien de vélos, VTT, VAE	Page 02
Gorioux Conseils - Crozon/Chateaulin	
- Comptable	Page 22
Intrem'Aide - Crozon	
- Auxiliaire de vie à domicile	Page 32
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar	Page 22
Le Bois d'Olivier - Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Le Relais de la Presqu Ile - Argol	
- Restaurant.....	Page 22
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie / Glacier	Page 31
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 05
LVC Métallerie - Kerdanvez	
- Travail du métal - Soudure.....	Page 31
Pépinière Couleur d'Orange - Kereon	
- Plants potagers / Fleurs de jardin / Aromatiques / Petits fruits.....	Page 32
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 31
Racine - Crozon/Morgat	
- Restaurant / Traiteur / Vente à emporter	Page 32
Restaurant du Bout du Monde - Lanvéoc	
- Restaurant cuisine traditionnelle	Page 02
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 10
Ti Lichou - Crozon	
- Crêperie	Page 32
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 31

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

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile 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

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



Sommaire

Ça se passe en Juin

Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

Le Geai des chênes Page 11

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 12

Partenaires sociaux

Don de sang - Calendrier 2024 Page 14

Le Secours Catholique Page 14

Communauté de Communes

Tempête Ciaran : carte des sentiers accessibles au public Page 15

Buzz des associations

Fête du Lait BIO Page 16

Centre Nautique de Roscanvel..... Page 17

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 17

Association Johan D'Amour Page 18

Kaniri ar mor Page 19

Arts & Cultures

La Maison des 3 Métiers : Concert et expo tapisserie..... Page 20

Daro Swing - Jazz manouche..... Page 20

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois Page 21

Réappropriation linguistique, défis bretons, Page 23

Science & Environnement

Lavoirs, fontaines et mares : refuges de biodiversité d'eau douce Page 24

Science & Environnement

Cancer du sein : une piste pour bloquer la formation de métastases . Page 26

Cancer du sein : la difficile reprise du travail... Page 27

Infos Pratiques

Infos pratiques Page 28

Petites annonces Page 30

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

Conception maquette, graphisme et mise en page : Com à l'Ouest - 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

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 : amg29550@laposte.net



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

Telgruc-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



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



La kazetenn qui fait du reuz !

AL LOUARNIG

**À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr**



Ça se passe en Juin

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. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

ROSKANVEL-TAROT

10^{ème} et dernier tournoi de tarot de la saison 2023-2024, le samedi 15 juin, à la salle polyvalente de la mairie de Roscanvel. Tournoi ouvert à tous, début des jeux à 10h, à 12h30 repas Barbecue à 12 €, reprise du tournoi à 14h30, résultats vers 18h30. Pas de soirée tarot semaine 23, Soirée tarot le jeudi 13 juin à 20h, signalisation avec Jean-Michel, puis jeu vers 20h30. Les deux dernières soirées se tiendront les jeudis 20 et 27 juin, début des jeux à 20h15. Puis reprise en septembre pour une nouvelle saison de tarot à Roscanvel.

CAMARET SUR MER : 1er, 08, 15, 22 & 29 juin · Sortie en chaloupe · Port

07, 14, 21 & 28 juin · Tournoi de belote · Saint-Ives

09 juin · Conférence - Commémoration de la bataille de Trez Rouz · Tour Vauban

09 juin · Vide-greniers · Place CDG et Quais

15 juin · Concert Denez Prigent

· Chapelle Rocamadour

16 juin · Marché artisanal · Déferlantes

21 juin · Nuit de la Musique & de la Saint-Jean · Le Sillon, Maison des Jeunes, Place CDG, quais.

21 & 28 juin · Initiation à la godille · Cale de la Gouel

29 juin · Mille SNSM ·

29 juin · Concours interne mêlée "Challenge M. Lars" · Terrain de l'Armorique

29 juin · Animation · Place Saint-Thomas

30 juin · Cérémonie FFL · Pointe de Pen Hir

30 juin · Pardon des motards · Sillon

LA PÉTANQUE CROZONNAISE : Samedi 1 juin : concours de pétanque ouvert à toutes et tous, formation de doublettes, 4 parties gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn plus 1 mène. Mise 3€ par personne, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des participants. Inscription sur place bvd de Pralognan de 13h30 à 14h,

lancer du bouchon à suivre. Contact: Thierry Lemoine / petanquecrozon29@orange.fr.

Dimanche 16 juin : concours de pétanque ouvert à toutes et à tous en formation de triplettes MIXTES. Ce concours est au bénéfice de l'association "veille en Presqu'île". 4 parties gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn plus 1 mène. Mise 3€ par personne + 2€ de don au profit de l'association, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des participants. La pétanque Crozonnaise fera un don sur ses fonds propres pour aider au développement de cette association. Inscription sur place, bvd de Pralognan, de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre. Contact: Thierry Lemoine / petanquecrozon29@orange.fr

Jusqu'au Dimanche 08/06

Crozon : Du 18 mai au 8 juin: Exposition à la bibliothèque de Crozon : 10 panneaux décrivent d'une manière succincte et illustrée, trois

CAMARET SUR MER
Eglise Saint-Rémi
2 Juin 16H00

Concert avec :
Le Chœur du Kador de Crozon
&
La Chorale de l'Aulne de Châteaulin



Participation libre au profit du sauvetage en mer

Y A PLUS D'SAISONS
CHANT CHORAL & THÉÂTRE



Par les chorales des :

- Collège Alain de Crozon
- Collège François Collobert de Pont-de-Buis les Quimerch
- Collège Louis Hémon de Pleyben
- En première partie à Pleyben, l'école Per Jakes Elias.

MARDI 4 JUIN - 20H
à l'Arvest à PLEYBEN

BILLETTERIE SUR LE SITE HELLO ASSO ENTRÉE : 5€ - DE 18 ANS : GRATUIT

VENDREDI 14 JUIN - 14H & 20H
à l'Améthyste à CROZON

BILLETTERIE SUR LE SITE DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES ET SUR PLACE
ENTRÉE : 5€ - DE 18 ANS : GRATUIT

Organisation : l'Association académique AR KAN SOS et la Fédération Nationale des Chorales Scolaires avec le soutien du Réseau - DRACAL de l'Inspection Académique et de la Charte Départementale de développement de la pratique vocale et chorale.





ROSCANVEL-TAROT

TAROT GOURENEZ - KRAOZON
Tarot en Presqu'île de Crozon

GRAND TOURNOI
"FIN de SAISON"

Engagement 5 € (redistribution entre les vainqueurs)

OUVERT À TOUS

SAMEDI 15 JUIN 2024

Salle municipale
Rue de la Mairie à ROSCANVEL

2 x 5 donnes (le matin 10h à 12h) puis
4 x 5 donnes (l'après-midi 14h30 à 18h30)

REPAS à midi : Barbecue 12 € (sans la boisson)
Inscription obligatoire, pour le repas, avant le VENDREDI 7 JUIN

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS au 06.61.10.11.08

Inscription possible pour le tournoi sur place à partir de 9h30

DÉBUT DES JEUX À 10h00 précises



Puces du bourg et Collections

DIMANCHE 16 JUIN

LANVEOC

De 10h à 19H

place de la mairie

Renseignements et inscriptions :
collectifassolanveoc@gmail.com
site www.collectif-lanveoc.fr/
rubrique inscriptions aux festivités

Informations :
Restauration et Buvette.
bulletin d'inscription ici >



raisons de se préoccuper de nos lavoirs et fontaines dans le paysage, leur restauration si les maçonneries sont altérées, la faune et la flore aquatiques qu'ils abritent. Accès aux heures d'ouvertures habituelles de la bibliothèque. Voir aussi l'article "Sciences et Environnement" du Louarnig de ce mois. Exposition prêtée par son concepteur, à savoir l'association « Lavoirs et fontaines de Plaintel » et son éditeur, la médiathèque Brin de Culture de Plaintel, charmante commune des Côtes d'Armor (22) et présentée par Philippe Boré, naturaliste militant à Roscanvel? Plus d'infos au 0788 205 367. Mel : lescurieuxdenature973@gmail.com

Samedi 01/06

Landévennec : Fête de Yoga-Presqu'île samedi 1 juin de 11h15 à 14h00, sur le square du Fret devant la table à Dudulle. Gratuit mais il faut s'inscrire pour les assurances. Apporter son tapis, ses couverts et gobelet ainsi qu'une part de repas à partager. Contact : 06 49 00 91 77 - yogapresquile.com yogapresquile.

Telgruc sur Mer : Le centre social ULAMIR de la presqu'île

de Crozon, avec le soutien de la CARSAT Bretagne, organise un goûter « Part'agé » le samedi 1er juin à 16h dans la salle polyvalente de Telgruc sur Mer. Rejoignez-nous pour une pause gourmande. S'en suivra une animation intitulée "Entre lien et part'ages" pleine de douceur et d'humour sur le thème du lien, de la solidarité et des relations inter-générationnelles. Il s'agit d'une animation gratuite tout public dont le but est de faire connaître le dispositif PART'AGES dont l'objectif est de favoriser le lien social entre les générations. Voici le lien vers l'évènement créé sur Facebook : <https://www.facebook.com/share/orLpSFg4CPhFWNeB/>

Dimanche 02/06

Camaret sur Mer : concert au profit de la SNSM organisé comme tous les ans par le Choeur du Kador en l'église St Remi à 16h.

Samedi 15/06

Crozon : " Y a plus d'saisons ", spectacle de chant choral et théâtre par les chorales des collèges Alain de Crozon, François Collobert de Pont-de-Buis lès Quimerc'h et Louis Hémon

de Pleyben. Les voix de 90 élèves s'élèvent au service d'un répertoire varié de 9 siècles et des enjeux climatiques pour l'Humanité d'aujourd'hui et de demain (en français, en anglais, en wolof, en latin sur des musiques de Schubert, Gauvain Sers, Pomme ... et des textes de Verlaine, Prévert ...) Le mardi 04 juin à 20h, à l'Arvest de Pleyben et le vendredi 14 juin à 14h et à 20h à l'Améthyste de Crozon (entrée 5 euros / gratuit - de 18 ans) (réservation conseillée sur Helloasso.com et sur le site de l'Améthyste)

Crozon : l'association Presqu'île Horticulture, organise sa conférence mensuelle à 16h30, à la salle du temps libre à crozon sur le thème : "Les arbres" par monsieur Auger, ethno botaniste. A 15h30 comme chaque mois nous nous retrouvons autour d'un petit café. L'association remercie tout les conférenciers qui sont intervenus et qui nous ont intéressés sur de nombreux sujets, ainsi que tous les membres ayant participé de près ou de loin à la vie de l'association. Bon été à chacun.



Rendez-vous Landevenneg Emgaviou

RÉAPPROPRIATION LINGUISTIQUE, DÉFIS BRETONS POUR LA CONSTRUCTION D'UNE SOCIÉTÉ BILINGUE ?

Prérogative liesvedia buhezskant gant :

- Fulup Jakez, Renner Ofis Publik ar Brezhoneg
- Christelle Chevallier-Gaté, Stummerer, psikologour hag enklaskerez e Brezhoneg

ADPERC'HENNAÑ AR YEZH, DAOÙ AR VRETONED A-BENN SEVEL UR GEVREDIGEZH DIVYEZEK ?

DIMANCHE 16 JUIN 2024 / 15H
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEG

D'AR SUL 16 A VIZ EVEN / 3e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENNEG

CONFÉRENCE EN FRANÇAIS

Billetterie sur / site du spectacle sur : www.breizh-odysee.hcb-jisb.fr
ou au centre / cas de gresenn Breizh Odysee

LE CATAG PRÉSENTE LE **FEU DE LA SAINT JEAN**

BOIRZIG
ROCK CELTIQUE

DORCHA COBS
ROCK FOLK IRLANDAIS

CONCERT À 21H00

RESTAURATION À PARTIR DE 19H30

SAMEDI 22 JUIN
FOUR À CHAUX DE L'ABER
TAL AR GROAS

ENTRÉE GRATUITE

Dimanche 16/06

Camaret sur Mer : Marché aux plantes de 10h à 17h au croisement de la rue de Kermeur et de la rue François Salaun : 2 producteurs du Finistère (Camaret et Mespaul) proposeront un large choix de fleurs, plantes d'ornement et arbres (plus de 300 variétés). L'invité du mois : Maëlle, productrice de plantes médicinales dans les Monts d'Arrée, fabriquante

de tisanes et hydrolats (dégustation sur place). Elle proposera des plantes médicinales, aromatiques, fleurs vivaces et résistantes ainsi que des plants pour le potager. La Grainothèque vous permet de repartir avec des graines gratuites. Stéphane Triqueneaux (Jardinier) vous donnera des conseils pour l'entretien des plantes et des jardins.

Landevenneg : L'association

Histoire et Culture de Bretagne poursuit sa saison 2024 des Rendez-vous / Emgaviou Landevenneg, en proposant une conférence sur la langue bretonne intitulée "Réappropriation linguistique, défis bretons pour la construction d'une société bilingue?". Conférence animée par Fulup Jakez, directeur de l'Office public de la langue bretonne (OPLB). Avec la participation de Christelle Chevallier-Gaté,

Samedi 22 Juin
Fête de la Zic
30 Ans d'OUVERTURES

19 H
Apéro Festif offert !

JOSQUIN

21 H
CONCERTS

ACOUSTIC RISE TRACK
Restauration sur place !
HANGAR A BATEAUX

WAKAN

ROSCANVEL

HIBISCUS POURPRE
Siège et abat-jour

EXPOSITION
DU 24 JUIN AU 5 JUILLET 2024
MAISON DES TROIS MÉTIERS

13 rue Alsace Lorraine 29160 Crozon

la maison des 3 métiers EXPO

Hibiscus Pourpre
ARTISAN TAPISSIER

MAISON DES TROIS MÉTIERS
29160 CROZON



formatrice, psychologue et chercheuse en langue bretonne (Voir détails page 23)

Lanvéoc : Le Collectif des Associations de Lanvéoc organise les Puces du Bourg de 10h à 19 h place de la mairie. Restauration et buvette sur place. (Voir affiche page 07) |

Samedi 22/06

Camaret sur Mer : L'association "les amis du quartier saint Thomas" organise pour la fête de la musique place st thomas : Arthur Arure et Delphine Amice présenteront leurs élèves et feront une démonstration de danses et musiques indiennes.

Roscanvel : L'association Ouvertures vous invite à ses 30 ans et à la fête de la musique sous le hangar à bateaux : à partir de 19h apéro d'anniversaire offert et à 21 h trois concerts gratuits, Josquin en solo, suivi du trio de musique irlandaise Acoustic Rise Track et enfin, Wakan et leur Rock Stoner pour finir la soirée ! Restauration sur place !!

Tal ar Groas : Feu de la saint Jean, concert, parking du four à chaux de l'aber. A partir de 21h Concert rock folk celtique irlandais avec les

groupes DORCHA COBS et BARZHIG. Dès 19h Petite restauration sur place avec grillades, frites, crêpes, buvette. Allumage du grand brasier à la tombée de la nuit. Parking à proximité. Entrée gratuite. Organisation comité d'animation de Tal-ar-groas. Contact catag@hotmail.fr - 06 99 40 95 74.

Samedi 29/06

Camaret sur Mer : L'association "les amis du quartier saint Thomas" vous attend à partir de 18 h. Venez danser sur la place avec Yoann et Maud. à 21 h, Bettel jazz. animera la soirée.

A VENIR

Landévennec : L'Association des Joueurs de Pétanque de Landévennec organise la 4^{ème} fête aux artisans et produits locaux le dimanche 07 juillet de 08h à 18h au Pâl. Contact : 06 10 75 36 02 - assope-tanquelandevennec@gmail.com

Landévennec : La 17^{ème} édition de la foire à la brocante vide-greniers aura lieu Dimanche 16 juillet de 8h à 18h .100 exposants. Comme chaque année les exposants seront disposés depuis la place de la Mairie jusqu'à l'esplanade du port. Petite restaura-

tion et buvette. Entrée gratuite. Organisé par l'Amicale de l'Aulne.

Landévennec : Suite à son réel succès, l'association l'Amicale de l'Aulne renouvelle cet été son Escapegame en extérieur en juillet et en août. Vous découvrirez ce charmant petit village breton lors d'une expérience unique et ludique en famille et/ou entre amis. Avis aux chasseurs de trésor ! Uniquement sur réservation au 07 66 51 48 08. Tarif de 30€ par groupe de six maximum.

Lanvéoc : Le comité de jumelage de Lanvéoc organise son vide-grenier annuel le 21 juillet (de 9h00 à 18h00) à l'espace nautique de Lanvéoc (Rue de la grève). Les inscriptions sont ouvertes dès à présent. Entrée gratuite pour les visiteurs. Pour les exposants, le mètre linéaire est au prix de 3€50. Vide-greniers en extérieur. Tables et chaises non fournies. Buvette et crêpes. Contact : 07 69 02 73 63 ou nadine.leale@free.fr

4^{ÈME} FÊTE
AUX
ARTISANS
&
PRODUITS
LOCAUX

PETITE
RESTAURATION

ENTRÉE VISITEUR
GRATUITE

LANDÉVENNec - AU PÂL

DIMANCHE 7 JUILLET

de 8h00 à 18h00

Organisée par l'association des Joueurs de Pétanque de Landévennec
Tél.: 06 10 75 36 02 - Email : assope-tanquelandevennec@gmail.com

Merci de ne pas jeter sur la voie publique.



Groupama



Le Comité de Jumelage de Lanvéoc/Modbury
Organise

Dimanche 21 juillet 2024

Espace Nautique Lanvéoc

De 9h00 à 18h00



Fiche d'inscription au 07 69 02 73 63
ou par mail nadine.leale@free.fr



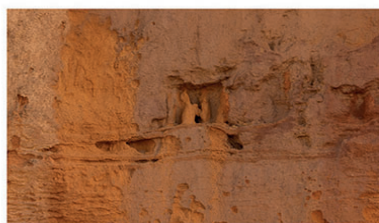
Découvrez le nouveau livre photographique de Serge Kergoat et de Gilles Richard

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.

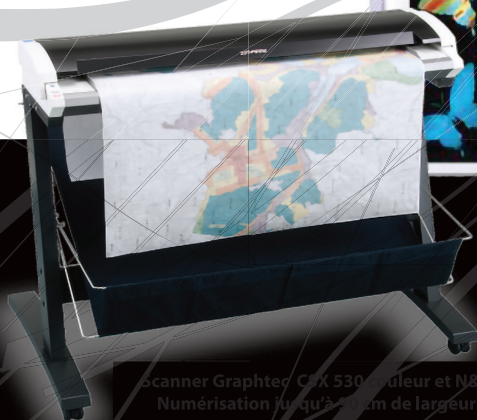


COM à l'OUEST

Service global
en
communication visuelle

Le nouveau matériel est arrivé Traceur et scanner grand format

Traceur impression et découpe Roland VersaCamm VS-540
Impression jusqu'à 134 cm de largeur



Scanner Graphtec CX 530 couleur et N&B
Numérisation jusqu'à 208 cm de largeur

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

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Geai des chênes (*Garrulus glandarius*)

Ordre des Passériformes - Famille des Corvidés

Genre : *Garrulus* - Espèce : *glandarius*

Sous espèces : 34

Taille : 32 à 36 cm

Envergure : 50 à 56 cm

Poids : 140 à 190 g

Longévité : 18 ans

Nidification : 1 couvée(s)

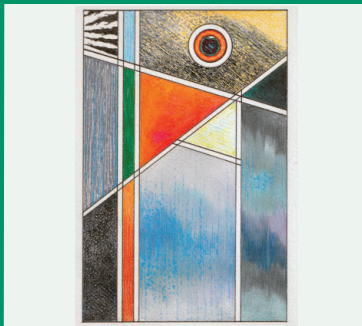
Œuf(s) par couvée : 5 à 7

Couvaison : 15 à 17 jours

Envol : . environ 20 à 22 jours - indépendance au bout de 50 à 60 jours

Statut : résident - migrateur des régions froides

France : environ 900 000 couples



Anglais : Eurasian jay

Allemand : Eichelhäher

Breton : Kegin-derv

Espagnol : Arrendajo euroasiático

Le Héron cendré est un grand échassier qu'on aperçoit sur les bords des plans d'eau salée, douce ou saumâtre. Il est plutôt craintif, ne se laisse approcher qu'en de rares occasions : oiseau gris, équipé de longues pattes, d'un long cou, se déplaçant en marchant sur la berge ou dans l'eau. Le bec pointu fonctionne comme une dague. Si le héron est essentiellement piscivore, il n'hésite pas à consommer du batracien ou du petit mammifère voire du lombric à l'occasion.

Il est patient, notamment dans les champs, il peut guetter sa proie pendant plusieurs dizaines de minutes. Le moment venu, son cou semble se détendre à la vitesse de l'éclair harponnant sa proie ou la saisissant en pince, c'est selon l'humeur, mais la victime est avalée.

En période nuptiale, le plu-

mage se modifie, deux aigrettes viennent orner l'arrière du crâne et de loin donnent à penser que notre oiseau a les cheveux dans le vent. Le bec grisâtre prend une couleur jaune vif. L'avant du cou de couleur rose gris s'orne d'un trait noir discontinu. L'extrémité des ailes est noire.

Les Hérons cendrés se regroupent pour dormir et pour nicher. La vie en colonie assure une meilleure défense. Les nids sont installés dans de grands arbres à proximité de l'eau. Les espaces de reproduction peuvent contenir plusieurs centaines de nids et comprendre d'autres espèces (spatu-

les, bihoreaux, cormorans, aigrettes). Les jeunes restent plus de deux mois au nid, l'apprentissage du vol prend du temps et dans cet environnement de branches et à cette hauteur, il ne faut pas se rater.

Il est à noter que des études sérieuses ont montré que l'impact des hérons sur les piscicultures est quasiment nul.

L'oiseau est strictement protégé en France depuis la fin des années soixante-dix.



Petit plantage de décor : Dédé, que j'ai repéré au fond du bistrot, semble un peu agité, je lui connais cette attitude... Je devine en lui une lutte féroce entre différents éléments de bonne convenance. Soudain son visage s'illumine, il a pris sa décision : il se lève, attrape une chaise, monte dessus et de sa voix haut perchée s'exclame :

- Un peu d'attention s'il vous plaît ! J'aimerais faire une déclaration, au nom de tous les héros tombés la cuillère à la main à l'accroche du bar... Bar que les hérons n'eussent pas dédaigné ! N'est pas rond qui veut ! Être rond est un art, si on ne veut pas faire suer son monde, il faut savoir amuser avec délicatesse ! Pousser le bouchon à sa juste limite, naviguer à l'œil, avec l'agrément de son auditoire. Le bar, quoi qu'on en dise, ça se mérite !
- M'ouais tu voudrais nous faire croire que tu es entré en boisson un peu comme en religion !
- Y'a de ça ! Et comme dit le proverbe : Né rond, fini cirrosé !
- Ben ça alors, faudra que tu m'expliques comment tu fais, parce que moi avec six rosés, j'amorce à peine la matinée ! Tu nous prends vraiment pour des petits joueurs ! La boutanche, foi de pratiquant, ça se travaille en finesse et en quantité !
- Et oh, on se calme ! Je te rappelle le fameux verre qui a échappé à La Fontaine et qui justifie par sa recherche, notre dépendance, notre présence dans les troquets depuis quelques siècles : Le zinc est une matière brute que tu te dois de polir par ta présence et la consommation ! Bacchus nous a confié une mission ! Allez mes frères, le zinc est terne, frottez, polissez de vos coudes cette matière aride, redonnez de la couleur à ce monde gris et cendré !
- Grandiose ! Et pour te soutenir, j'ai soudain une vision, je l'aperçois, un dernier verre à la main, contemplant Rome et ses cendres, il déclame seul face à la braise au petit matin, avec ou sans rhum : « le Néron cendré a du charme ! »
- Ouais ça sent un peu le fumé ton truc mais ça fait sens ! Héron cendré et pas Nez rond !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin Du 1er au 15 Juin



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

Début juin, les semis se poursuivent, haricots, fenouil, maïs et carottes pour l'hiver : pour éviter la mouche de la carotte, on peut installer des voiles anti-insectes. Dans les haies et massifs, les arbustes à floraison printanière peuvent être taillés, notamment le forsythia qu'il faut aussi penser à bouturer, pour se préparer un printemps prochain éclatant.

Au potager

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou pommé d'hiver, chou-fleur, chou brocoli, courge, endive, fenouil, haricot, laitue, maïs doux, navet, persil, poireau, radis.

Plantez : aubergine, céleri-branché, chicorées frisée et scarole, chou, concombre, courge, laitue, potiron, poivron, tomate.

Binez, sarcliez et paillez.

Buttez les pommes de terre, haricots, pois, fèves, maïs.

Installez un voile anti-insecte sur la planche de carotte d'hiver au moment du semis (contre la mouche de la carotte).

Finies les corvées d'arrosage, investissez dans des tuyaux microporeux ou munis de goutteurs et installez un programmeur d'arrosage. Avec des arrosages abondants mais peu fréquents (tous les 3 ou 4 jours), vous favoriserez un enracinement profond et une meilleure résistance à la sécheresse. En n'arrosant que les lignes de légumes, vous ferez des économies d'eau, surtout si vous réduisez l'évaporation par un bon paillage.

Le paillage (ou mulch) à base de matières organiques joue un triple rôle : il nourrit

le sol, préserve l'humidité du sol et, s'il est de bonne épaisseur, limite le développement des mauvaises herbes qui, de toutes façons, sont beaucoup plus faciles à arracher. Tontes de gazon : laissez-les sécher un ou deux jours, et épandez-les sur 3 à 4 cm d'épaisseur. Feuilles mortes : broyez-les avec une tondeuse et utilisez-les au pied de vos massifs. Paille : si vous avez la chance de pouvoir vous en procurer, c'est idéal pour contrôler les mauvaises herbes, en épaisseur de 10 cm environ. Épandez auparavant 2 à 3 cm de compost.

Au jardin d'ornement

Semez les fleurs bisannuelles : giroflée, myosotis, pensée, pâquerette.

Continuez les désherbages.

Ôtez les fleurs fanées des rosiers au fur et à mesure sauf sur les rosiers à fruits décoratifs (lianes, botaniques).

Taillez les arbustes à floraison printanière et les haies.

Surveillez l'arrosage des plants repiqués, surtout si le printemps est chaud et sec.

Comment multiplier le forsythia, ce bel arbuste dont la floraison d'un jaune éclatant annonce le printemps ? C'est simple, taillez des boutures de 20 cm dans des rameaux de l'année.

Dans un coin du jardin, enfoncez-les dans une tranchée de 15 cm où la terre a été travaillée et allégée avec un peu de sable. Paillez et patientez.

Au verger

Éclaircissez les fruits trop serrés ou présentant des défauts (pommes, poires, pêches, abricots).

Traitez contre l'oïdium du pêcher (soufre en poudre).

Arbres nouvellement plantés : éliminez les rejets qui apparaissent sous le point de greffe.

Les pièges à phéromones contre le carpocapse sont utilisés par les professionnels pour repérer la période des vols du papillon responsable des galeries de vers dans les pommes et les poires (en complément avec un insecticide biologique qui n'est pas accessible aux jardiniers amateurs). Quand on ne possède que quelques arbres, suspendre un piège dans chaque arbre devient un moyen de lutte suffisamment efficace. Les pièges "delta" avec plaque engluée, les pièges-entonnoirs où les papillons viennent se noyer ainsi que les pièges à phéromones se trouvent en jardinerie..



**À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr**



Du 16 au 30 Juin

Deuxième quinzaine de juin, bichonnez les arbres fruitiers : apportez du compost puis couvrez-le de mulch, arrosez les jeunes arbres, éclaircissez les pommiers et poiriers pour permettre aux fruits de grossir et, si vous avez déjà été confrontés au carpocapse, ensachez-les. Au potager, pulvérisiez décoction de prêle et purin d'orties pour stimuler la résistance au mildiou

Au potager

Semez : arroche, carotte, chicorées frisée et scarole, chicorée sauvage, chou de Chine, fenouil, haricot, laitue, navet, radis d'hiver.

Plantez : chicorées frisée et scarole, chou, laitue.

Semez les haricots à grains, pour les récolter demi-secs ou secs.

Plantez les poireaux d'hiver. Certaines souches de mildiou sur les tomates sont très virulentes et se développent rapidement sur les tiges comme sur les feuilles. Si l'humidité persiste et si le feuillage reste mouillé plus d'une journée, les spores germent et se répandent. Pulvérisez décoction de prêle et purin d'ortie pour stimuler la résistance des plantes ; traitez avec un produit à base de cuivre (bouillie bordelaise ou autre) en réduisant les doses de moitié.

En ces temps où l'eau se fait rare, évitez les arrosages à l'asperseur, source de gaspillage. Privilégiez les arrosages localisés, à commencer par l'indétrônable arrosoir, idéal dans les petits jardins. Ce peut être aussi de simples bouteilles plastiques percées, ou encore des oyas, installés au pied des plants (tomates

par exemple). Sinon, vous pouvez opter pour des systèmes plus élaborés : tuyaux goutte-à-goutte, tuyaux microporeux, raccordés au réseau, ou mieux, à une réserve d'eau de pluie que vous aurez récupérée à partir du toit de votre maison.

Au jardin d'ornement

Semez les fleurs bisannuelles : giroflée, myosotis, pensée, pâquerette et les vivaces pour le printemps prochain.

Bouturez les rosiers, les hortensias et les œillets.

Pincez les grandes vivaces pour stimuler la production de boutons floraux (asters, rudbeckias, helianthus...).

Surveillez l'arrosage des jeunes plants d'annuelles.

Tuteurez avec des branchettes de bambous ou de noisetier les vivaces en touffes souples (gaura, géraniums...).

Surveillez les pucerons dans tous les secteurs du jardin, notamment sur les rosiers. En l'absence de larves dévoreuses de pucerons (syrphes, coccinelles, chrysopes...), intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2 %.

Au verger

Surveillez la vigne et traitez contre l'oïdium et le mil-

diou.

Ensachez pommes et poires si vous avez des problèmes de carpocapse (vers).

Si la mise à fruit est bonne, vos arbres porteront trop de fruits de petit calibre, avec des risques de casse. Il faut éclaircir. Sur pommier, conservez le fruit central du bouquet. Sur poirier, gardez au contraire la plus belle poirette, située à l'extérieur du bouquet.

Bichonnez vos arbres fruitiers : binez-les au pied, sur un rayon d'un mètre environ ; apportez deux bonnes pelletées de compost, que vous couvrirez d'un mulch de paille ou de broyat de branches. Pour les jeunes arbres, soyez particulièrement attentif à l'arrosage, surtout si le temps est sec. Comptez un arrosage toutes les 2 à 3 semaines, à raison de 2 arrosoirs par arrosage et ce, durant tout l'été, jusqu'au retour des pluies d'automne.

Attention au puceron cendré du pommier qui provoque des déformations dans les feuilles, ce qui permettra aux pucerons de se mettre à l'abri dans leurs enroulements. Intervenez rapidement avec du savon noir dilué à 2%.

**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**





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



Don de sang

Prenez RDV sur dondesang.efs.sante.fr

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

Collectes de sang de l'année 2024

CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 02 - Mercredi 03 Janvier.....	8h30 à 13h00
LANDEVENNEC (Salle Municipale)	Mardi 05 Mars	8h30 à 13h00
LANVEOC (Espace Nautique)	Lundi 06 - Mardi 07 Mai.....	8h30 à 13h00
CROZON (Salle Nominée)	Lundi 15 - Mardi 16 Juillet	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi 23 Juillet	8h30 à 13h00
CAMARET sur MER..... (Salle Omnisport)	Lundi 05 - Mardi 06 Août	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 15 - Mercredi 16 Octobre.....	8h30 à 13h00

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

Juin est le dernier mois où les horaires habituels de la "Boutik' du Secours catholique en Presqu'île : " le mardi de 9h30 à 13h et le samedi de 9h30 à 12h45 puis de 13h à 15h seront appliqués avant l'été. Venez nombreux pour effectuer de bonnes affaires dans les rayons du textile, de la brocante et vaisselle, ainsi que celui consacré aux enfants au 34 rue de Poulpatré. La permanence "accueil, écoute" a lieu à la Maison Paroissiale les jeudis de 9h 30 à 11h 30.



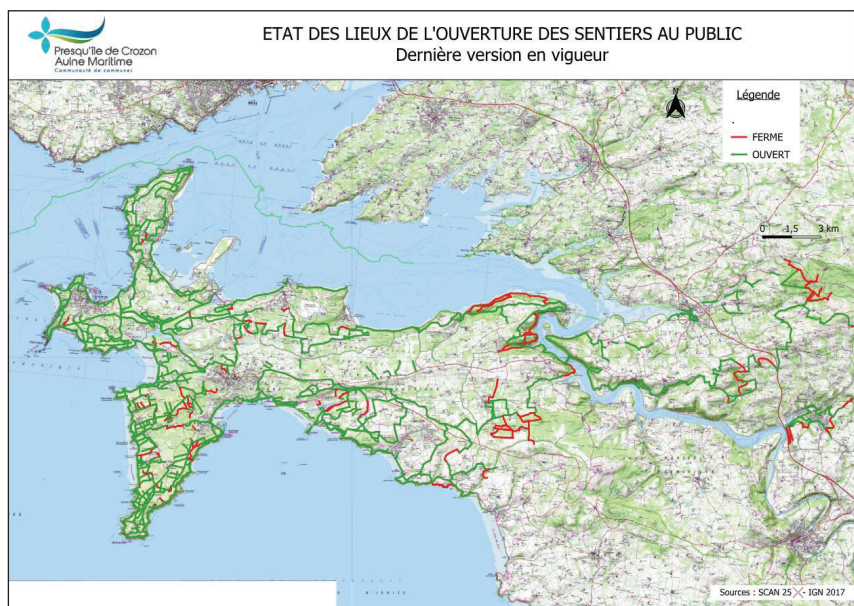
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon - Tél : 09 63 58 88 43



**À consulter également
tous les mois
sur : www.louarnig.fr**



Tempête Ciaran : carte des sentiers accessibles au public



La réouverture des sentiers rendus inaccessibles par les arbres tombés lors de la tempête Ciaran est en bonne voie.

La réouverture de l'ensemble des sentiers de Grande Randonnée (GR) et de Petite Randonnée (PR) devrait normalement être achevée avant la saison estivale grâce au travail réalisé par les communes, la Communauté de Communes, l'Office National des Forêts, le Conservatoire du littoral, le Département du Finistère et la Région Bretagne.

Dans la forêt domaniale de Landévennec, certaines parties du GR sont aujourd'hui impraticables mais des itinéraires de contournement ont été mis en place. Le dégagement de ces parties est en cours avec l'aide du Département du Finistère.

La Communauté de Communes a consacré un budget de 450 000 € à la réouverture des sentiers. Le service Espaces Naturels a recruté 3 agents supplémentaires, fait appel à deux prestataires privés et bénéficié de l'aide des baliseurs agréés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Sur les parcelles publiques, le bois facilement récupérable sera valorisé en bois d'œuvre ou en plaquettes. Le reste sera laissé sur place, jouant ainsi un rôle positif sur l'écosystème forestier: le bois mort est non seulement indispensable à la biodiversité, mais il permet également de stocker du carbone.

Quels sont les sentiers où on peut à nouveau circuler ?

Afin d'informer les promeneurs et randonneurs sur les secteurs où il est à nouveau possible de se promener, la Communauté de Communes propose une carte des sentiers sur son site internet : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Environnement / Espaces naturels / Tempête Ciaran : carte des entiers accessibles au public

Les mises à jour sont faites le plus souvent possible, en fonction de l'avancement des travaux réalisés par le service Espaces naturels et de la réception des informations de tous les acteurs cités plus haut.



PETITS DÉJ BIO ET BRUNCHS À LA FERME

9 fermes ouvrent leurs portes en Finistère

Réservation et paiement en ligne fortement conseillés : www.fete-du-lait-bio.fr

En partenariat avec :





**Aux Propriétaires
de résidences mises en location
en Presqu'île de Crozon.**

Nous vous demandons de bien vouloir communiquer à vos locataires les coordonnées du CENTRE NAUTIQUE DE ROSCANVEL qui organise des stages de voile tous niveaux sur dériveurs, catamarans et Wing-Foil, et qui propose à la location ses kayaks et paddles.



Nos flyers sont à votre disposition au Fortin du port à Roscanvel. Un grand merci pour votre aide !

Et le 23 juin, c'est la Coupe du Grénoc, régate ouverte à tous les voiliers habitables.

**Le Fortin du Port 29570 Roscanvel
02 98 27 41 59 - cnroscanvel29@gmail.com
Site : centrenautiquederoscanvel.fr**

**Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon
Calendrier des sorties du mois de juin 2024 - Départ : 8h15
Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45
Distance environ 60 km : Itinéraire défini sur place**

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
02 juin	95 km	1230 m	Crozon -St Nic - Plomodiern - Plonévez-Porzay - Plogonnec - Guengat - Croix Neuve - Douarnenez - Kerlaz - Tréfeuntec -Ste Anne - Pentrez - St Nic - Crozon
09 juin	100 km	1064 m	Crozon - Le Faou - Rumengol - Fôret du Cranou - Ménez Meur - Saint Cadou - Sizun - Hanvec - Le Faou - Rosnoën - Crozon
16 juin	95 km	1010 m	Crozon - Argol - Trégarvan - Ste Marie - Plomodiern - Plonévez Porzay - Plogonnec - Le Juch - Kerlaz -T réfeuntec - Ste Anne La Palue - Pentrez - Crozon
23 juin	100 km	1122 m	Crozon - Ty Jopic - oute de Brasparts - Lopérec - Pleyben - Pont Coblant - Cabaret - Croas ar Born - Chateaulin - Crozon
30 juin	95 km	1295 m	Crozon - L'Aber - Telgruc - Argol - Landévennec - Haut-Moulin Mer - Fontaine Blanche - Dinéault - Ty Vougeret - Ste Marie - Plomodiern - Ploeven - Pentrez - St Nic - Crozon
TOTAL	485 km	5720 m	Contact : vspe.over-blog.com



Buzz des Associations

Association Johan D'Amour journées de répit à la Ferme Canine de Kastel Dinn à Rosnoën



Nous avons été choisis par l'association des Nageurs de la presqu'île qui nous ont offert les bénéfices de la 7ème Swimrun, et aussi par l'association Du Reuz Dans Le Bourg de Roscanvel qui nous ont offert les bénéfices, chacune à l'issue de leur AG annuelle.

Grâce à ces dons, nous avons pu au mois d'avril, offrir 4 journées de répit à 4 enfants de l'association à la Ferme Canine de Kastel Dinn à Rosnoën. Marie Anne Sénéchal, éducatrice spécialisée en médiation animale, à ouverte les portes de sa ferme et de son élevage de labrador aux enfants dont elle en connaissait déjà quelques un.



Marie Anne Sénéchal, éducatrice spécialisée en médiation animale, à ouverte les portes de sa ferme et de son élevage de labrador aux enfants dont elle en connaissait déjà quelques un.



Au programme, pas d'atelier éducatif, rien que du jeu, de la détente, du farniente, du foot, de la balade autour des champs, dans la forêt à coté. Une vraie bulle d'oxygène à la campagne, ou seul le crie des poules et les glapissements des chiots se faisaient entendre. Et bien sûr des gouters fait maison par les enfants, des repas à la ferme, des séances de câlins avec les chiots.

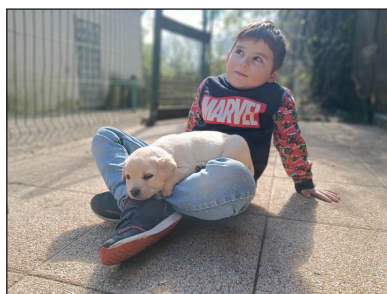
Un grand merci à ces associations qui se donnent à fond toute l'année pour créer des événements exceptionnels, et qui en font bénéficier des associations locales, elles-mêmes destinées à des familles locales. Sans ces dons, nos enfants seraient restés chez eux, en général ils



peuvent pas intégrer des groupes d'activité extra-scolaire ou des centre aérés. Face à la réussite et à l'appréciation des enfants et des familles de ces temps de répit, nous continueront ces propositions des séjours à la journée pour les adhérents, et souhaitons une très belle continuation à ces associations qui apportent énormément de bonheur via les dons d'une partie de leurs bénéfices à d'autres petites associations. Encore Mille mercis à eux.



Aurélien Personnic - Président de l'Association Johan D'Amour
06 61 50 85 75 - <https://www.assojohandamour.fr/>



Les infos de kaniri pour mai et début juin

"Accordéon diatonique" avec les élèves de Hya-
cinthe Le Hénaff : jeudi 6 juin 18h15, café des voya-
geurs, Lanvéoc, entrée libre.

"Piano" avec les élèves de Anne Jomin : samedi
8 juin 14h30, salle gentiane, maison du temps libre,
Crozon, entrée libre.

"Avant l'été !" Concert de fin d'année par les ate-
liers, orchestres de Kaniri ar mor samedi 8 juin 20h,
Centre Culturel l'Améthyste, Crozon, entrée libre /
réservation obligatoire à kaniri@free.fr

"Saxophone, clarinettes & atelier jazz" avec les
élèves de Rebecca Field-Bunney : dimanche 16
juin 16h, Gîtes du Rhun, Argol, entrée libre.

"Piano et harpes " avec les élèves d'Anne Jomin
et Claire Audrey Desnos : samedi 22 juin 11h, salle Daniélou, Rumengol, Le Faou, entrée libre.

"Piano et flûte traversière" avec les élèves de Tomoko Guillou et Carole Savina : samedi 22 juin
15h, salle gentiane, maison du temps libre, Crozon, entrée libre.

"Stages de danse indienne-fusion orientale" avec Delphine Amice : le dimanche 9 juin stages à
Crozon, salle de danse, maison des associations de 10h à 13h. Tarifs / 1 stage : 15 euros adhérents
- 20 euros extérieurs



Réinscriptions-Inscriptions 2024/2025
à partir du mardi 11 juin jusqu'au mercredi 10 juillet
kaniri@free.fr / 02 98 17 04 86

"Musiques en délire !..."#2

1 évènement et 2 dates à retenir à Lanvéoc !

- le vendredi 28 juin :

18h/19h : marché de Lanvéoc
en fanfares avec "l'Orphéon" et
"Los Trognos Coulos"

19h30/20h30 : concert avec l'en-
semble instrumental, le MJC Trio
(violoncelle, clarinette basse &
chant), le "Coat" (4tet de saxo-
phones) à l'église de Lanvéoc,
libre participation

- le samedi 29 juin de 16h à 00h30 à l'espace nautique de Lanvéoc

Avec les fanfares "Los Trognos
Coulos" du Kreiz Breizh, "La
Pétarade" de Brest, "Savato"
& "Kermarron Brass Band" de
Douarnenez, le brass band "En
Brass Moi" de Douarnenez et
Crozon, l'atelier Jazz de Kaniri
ar mor, et plein d'autres surprises
musicales encore !...



Food trucks, petite restauration, bar et jeux pour enfants sur place
Entrée libre participation.



En juin aux 3 Métiers

Concert le vendredi 14 juin à 20h30

Ces trois musiciens, amis de longues dates et jouant ensemble depuis des années dans diverses formations, se sont réunis pour jouer les musiques qu'ils aiment par-dessus tout.

Le trio allie ainsi leurs différentes inspirations et leur parcours personnel pour proposer un répertoire éclectique, et c'est avec virtuosité, flegme et humour qu'ils invitent au voyage, entre airs traditionnels irlandais et musique classique, en passant par la folksong américaine.

Le trio est composé de : Awami Kollo à l'alto et au chant, Arthur Manuel à la guitare, au banjo, à la mandoline et au chant, Pauline Tassel à la harpe et au chant.

Entrée libre participation au chapeau

Exposition-démonstration de tapisserie du 24 juin au 5 juillet

Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 13h et de 16h à 19h.

Association "La Maison des 3 Métiers"

13 rue Alsace Lorraine

29160 CROZON

tél : 02 56 10 67 28

mail : lamaisondes3metiers@gmail.com



HIBISCUS POURPRE

Siège et abat-jour



EXPOSITION

DU 24 JUN AU 5 JUILLET 2024

MAISON DES TROIS MÉTIERS

13 rue Alsace Lorraine 29160 Crozon



« DARO SWING », c'est le nouveau trio de Jazz manouche de la presqu'île.

Le trio DARO SWING, c'est Alban Schäfer et Romain Bridot aux guitares et David Briatte à la contrebasse. Le trio rend hommage aux grands noms du jazz manouche et de la chanson française, de Django Reinhardt et Duke Ellington, à Serge Gainsbourg et Charles Trenet...

Virtuosité des chœurs et respect des mélodies incontestables seront au rendez-vous pour le plus grand plaisir des amateurs de swing.

Le trio DARO SWING vous accompagnera avec plaisir dans vos projets de concerts, cocktails, mariage / vin d'honneur, fête privée.

Contact : 06 88 21 05 75



**Claude Mignon en rencontre-dédicace à l'Espace Culturel E. Leclerc de Crozon le samedi 15 Juin de 10h30 à 12h
à l'occasion de la sortie du dvd "L'YS'toire" (1999-2024)
retraçant les 25 ans du groupe Seven Reizh.**

Seven Reizh, créé en 1999 à l'initiative de Claude Mignon, qui habite désormais à Crozon, a sorti son 5^{ème} album, «**Quand s'envolent les mots**», il y a quelques mois. Nous en avons parlé dans le numéro 71 (Juillet 2023) d'Al Louarnig.

Ses musiques sont tout d'abord influencées par des groupes de rock progressif tels que Pink Floyd, Genesis, Mike Oldfield, Camel, mais elles incluent beaucoup d'instruments du monde (Duduk, Ehru, Cymbalum, Guzheng...) et d'instruments celtiques. Pas moins de 30 musiciens sont présents sur chacun des albums. Cette année 2024, qui marque les 25 ans de la naissance du groupe, Claude Mignon nous revient déjà avec sa nouvelle création : un double DVD de plus 3h40, sorti le 22 avril dernier et qui présente en détail le parcours de Seven Reizh. Des documents d'archives les plus anciens aux plus récents, l'histoire du groupe est racontée sur toute la période de 1999 à 2024.



Nous sommes ainsi convié à une véritable histoire en vidéo et en musique. Nous assistons dans différents chapitres, aux divers événements intenses que le groupe a vécus, comme les premières répétitions pour leur premier concert à Orthez où Claude Mignon et ses musiciens ont partagé la scène avec des groupes comme Ange, Pendragon, John Wetton, (célèbre bassiste du groupe King Crimson notamment).

Nous découvrons aussi, ce qui est rare, l'univers bucolique des fameux studios «Real World» de Peter Gabriel où le groupe a eu la chance de pré-mixer son troisième album, «La Barque Ailée».

Nous assistons également aux enregistrements dans différents studios (Montauban-de-Bretagne, Montreuil, Honfleur) avec de fabuleux artistes venus des quatre coins du monde et avec des instruments exotiques (guzheng, nickelharpa, ney, duduk, cymbalum) et d'autres qui nous sont plus proches, comme la harpe, la bombarde, la cornemuse... Une très belle place est également laissée aux extraits des concerts, mais aussi aux répétitions, aux résidences...

Tous les albums sont ici présentés, aussi bien musicalement que visuellement, car Seven Reizh a toujours donné une grande place à l'imagerie, la photographie, la peinture ; en témoigne le nouvel album récemment sorti dont la couverture a été effectuée par la peintre Yveline Abernot qui a ses ateliers d'exposition à Camaret.

Nous suivons également le parcours de leur histoire-concept, celle de l'inventeur breton Jean-Marie le Bris, qui s'envola, pour la première fois dans l'histoire, avec un engin plus lourd que l'air sur la plage de Saint-Anne-La-Palud en Plonévez-Porzay. Le rock-monde de Seven Reizh a une identité forte qui puise également son inspiration dans la beauté de la presqu'île de Crozon. D'ailleurs, le livret de 24 pages qui accompagne son nouvel album ainsi que la jaquette de ce DVD sont imprégnés de notre presqu'île par des photos que Claude Mignon a prises lui-même.

Comme vous le voyez, c'est à une véritable aventure musicale et humaine qu'il nous invite ici. Vous pouvez également avoir tous les renseignements utiles à partir des liens ci-dessous

SITE : <https://www.seven-reizh.com>

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/sevenreizh>

Espace Culturel E. Leclerc de Crozon

Tél. : 02 98 17 09 40 - www.e-leclerc.com/crozon/magasins-specialises/culture

Les Professionnels à votre Service

GROUPE
GORIOUX

CROZON

NOUS COMPTONS POUR VOUS,
VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS

Contact : cabinetgca@gorioux.com - Téléphone : 02.98.93.64.31

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

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK

02 98 27 52 19

bhrdelarade@orange.fr

1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

Horaires
d'ouverture
du 1er juin
au 30 septembre
12h00 - 14h00
19h00 - 22h00
du lundi
au samedi

le RELAIS
de la Presqu'île

Paëlla royale
sur place
ou à emporter
tous les jeudis soirs

Nouveautés
tacos et poke bowl
à emporter

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



**Conférence animée par Fulup Jakez,
"Réappropriation linguistique, défis bretons pour la construction
d'une société bilingue?".**

Landevennec - dimanche 16 juin, 15h, salle polyvalente

L'association Histoire et Culture de Bretagne poursuit sa saison 2024 des Rendez-vous / Emgavioù Landevennec, en proposant une conférence sur la langue bretonne intitulée "Réappropriation linguistique, défis bretons pour la construction d'une société bilingue?". Conférence animée par Fulup Jakez, directeur de l'Office public de la langue bretonne (OPLB). Avec la participation de Christelle Chevallier-Gaté, formatrice, psychologue et chercheuse en langue bretonne.

La Bretagne a subi un processus continu de désarticulation et d'assimilation à l'espace français conduisant à l'effacement progressif de sa singularité. Ce processus s'est particulièrement concentré dans la politique menée contre la langue bretonne: enseignement obligatoire en langue française, exclusion de la langue des médias, francisation par le service militaire, exclusion de la langue de l'administration, de la justice, de la sphère publique... Il a abouti à une dépréciation de la langue et à l'arrêt généralisé de sa transmission après la seconde guerre mondiale. De ce fait, le nombre de locuteurs s'est effondré, passant de plus d'un million au début du XXème siècle à environ 200 000 aujourd'hui.



**Rendez-vous
Landevennec
Emgavioù**
Histoire et Culture de Bretagne
Istor ha sevenadur Breizh

**RÉAPPROPRIATION
LINGUISTIQUE, DÉFIS
BRETONS POUR LA
CONSTRUCTION D'UNE
SOCIÉTÉ BILINGUE?**

- Fulup Jakez, directeur de l'Office public de la langue bretonne (OPLB)
- Christelle Chevallier-Gaté, formatrice, psychologue et chercheuse en langue bretonne.

Prezegenn liesvedia buhezkaet gant :

- Fulup Jakez, Rener Ofis Publik ar Brezhoneg
- Christelle Chevallier-Gaté, Stummerer, psikologour hag enklaskerez e Brezhoneg

**ADPERC'HENNAÑ AR YEZH,
DAEOÙ AR VRETONED A-
BENN SEVEL UR
GEVREDIGEZH DIVYEZHEK ?**

DIMANCHE 16 JUIN 2024 / 15H
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEC
D'AR SUL 16 A VIZ EVEN / 3e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENNEC



CONFÉRENCE EN FRANÇAIS
Billetterie sur / 100 du wordth : www.breizh-odyssee.bzh
ou au centre / an ar gresion : Breizh Odyssee

Néanmoins une partie de la population ne s'est jamais résignée à la disparition programmée de sa langue. A partir des années 1970 le mouvement Diwan s'est développé permettant de nouveau à des jeunes de se réapproprier leur langue. Depuis les années 1980 la place du breton n'a eu de cesse de progresser dans l'espace public et depuis les années 2000 les pouvoirs publics ont emboîté le pas du mouvement associatif en commençant à développer des politiques linguistiques en faveur du bilinguisme. Après plusieurs décennies d'affirmation et la mise en place d'outils structurants (écoles, formation pour adultes, OPLB...) la société bretonne fait aujourd'hui face au défi de la massification et de la resocialisation progressive de la langue dans le cadre d'un projet de société bilingue qui reste encore pour l'essentiel à construire et à expliciter.

Conférence animée par Fulup Jakez, directeur de l'Office public de la langue bretonne (OPLB), premier organisme officiel créé par les pouvoirs publics pour développer la connais-

sance et l'usage de la langue dans la société bretonne. Avec la participation de Christelle Chevallier-Gaté, formatrice, psychologue et chercheuse en langue bretonne.

Billetterie :
www.breizh-odyssee.bzh (rubrique événements)
ou au centre : Breizh Odyssee - Participation 5€, gratuit -12 ans



Lavoirs, fontaines et mares : refuges de biodiversité d'eau douce

Notre presqu'île est cernée par l'eau, elle pénètre au fil des marées jusque dans l'intimité des étangs et des marais côtiers... mais voilà, cette eau est salée et ne satisfait pas à l'abreuvement des mammifères et oiseaux, ni à la reproduction des amphibiens, qui seront notre sujet du mois ; on a donc tendance à l'oublier, l'eau douce est ici rare et précieuse.

Lors des pluies intenses, nos ruisseaux lessivent leur maigre lit et se tarissent assez rapidement. Les précieuses zones humides subissent des



étiages précoces du fait des dérèglements climatiques. Quand aux mares prairiales créées par l'homme pour abreuver le bétail, elles ont cessé d'être entretenues au profit des bacs de pâturage. Reste une particularité locale, les trous des bombes larguées par l'aviation américaine en 1944. Ces fosses ont longtemps accueilli une vie aquatique mais la plupart sont désormais envahies par les arbres ; l'accumulation de feuilles, doublée de l'absence de lumière, a réduit sa viabilité écologique.

Reste un petit patrimoine bâti qui reflète une activité essentiellement féminine avant l'arrivée de la machine à laver ; on venait aussi puiser l'eau à leurs fontaines : je veux parler des lavoirs !

De nos jours, lavoirs et fontaines sont donc devenus de véritables refuges de vie aquatique. L'eau de source, pure, oxygénée, courante, au niveau souvent stable à l'année, accueille un des rares biotopes où se reproduisent les amphibiens sans prédation et mortalité excessive !

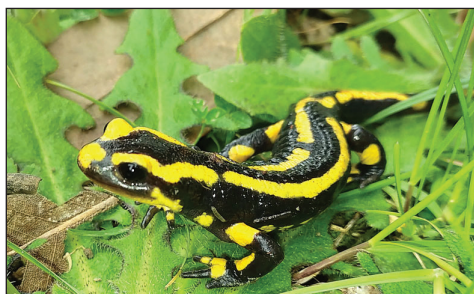
L'animal à double vie ?

Malgré leur stricte protection par la loi, leurs effectifs ont partout intensément chuté. On évoque une perte de 76% des populations depuis 1970 du fait des destructions de zones humides, des contaminations aux pesticides ainsi que d'autres facteurs encore imprécis. Ainsi, sur 10 grenouilles qu'on voyait bondir à l'approche d'une mare, il y a 50 ans, il n'en demeure désormais que deux en moyenne. L'appellation Amphibien du grec "amphi" (double) et "bios" (vie) évoque une existence entre une phase aquatique, avec respiration branchiale et l'autre terrestre, avec une respiration pulmonaire.

Qui sont-ils ?

Salamandres, tritons palmés ou marbrés, grenouilles vertes, rousses ou agiles, rainettes vertes, crapauds communs ou alytes ; ils s'activent plus ou moins discrètement mais souvent nuitamment, une grande partie de l'année dans les mares et lavoirs.

Il est parfois délicat, lorsque l'on a connu le temps des lavandières, le temps où la pierre des fontaines était propre et l'eau claire, d'accepter de laisser les lavoirs sans entretien. Pourtant, c'est aujourd'hui le meilleur service que l'on puisse rendre à notre environnement, si gravement dévastée ; car « faire propre », c'est souvent « faire le vide de la biodiversité ».



© Salamandre - Photo Philippe Boré

Un jardin aquatique indispensable

Les plantes aquatiques immergées ou flottantes, tout comme les débris végétaux (feuilles et vase) permettent aux tritons et grenouilles de s'alimenter, s'y abriter et y fixer leurs œufs. En fonction de la qualité de l'eau, de son débit et de sa profondeur, le cresson ou la callitriche s'épanouiront, le nénuphar et le potamot s'enracineront, le plantain d'eau ou le trèfle d'eau fleuriront.

Mais Lavoirs et mares sont également un lieu remarquable de métamorphose d'insectes (éphémères, papillons, coléoptères...) dont la fascinante libellule, véritable mécanique de précision, qui peut réaliser des vols stationnaires ou marche arrière millimétriques !



© Triton palmé - Photo Philippe Boré



Une gestion du lavoir rigoureuse !

Il est nécessaire de restreindre toutes interventions dans un lavoir, comme le retrait des plantes invasives ou l'excès de débris végétaux, aux seuls mois de septembre et octobre. On veillera néanmoins à inspecter rigoureusement ce que l'on retire car les hivers doux de la Presqu'île permettent d'héberger toute l'année cette faune protégée. En cas de travaux nécessitant la vidange totale d'un lavoir ou d'une mare (hébergeant des amphibiens) une autorisation dérogatoire est à demander à la Préfecture (Cerfa 13 616).



©Lavoir Refuge grenouille - Photo Philippe Kervennic

Et les moustiques dans tout cela ?

Tout ce petit peuple de la mare composés d'insectes sont de redoutables prédateurs de larves de moustiques ; ils leur laisseront bien peu de chance de survie. Un lavoir équilibré, qu'on ne cure pas trop souvent, deviendra donc un salutaire piège à moustiques. En revanche, une gouttière mal réglée, gamelles ou soucoupes de pots de fleurs, offrent des gîtes larvaires trois étoiles !

Les algues vertes dites filamenteuses :

Elle peuvent apparaître quand les chaleurs reviennent. C'est pas joli entend-on parfois ! La perception humaine de l'esthétisme de la nature a engendré un demi-siècle d'échec de la préservation de la nature. En les retirant, on soustrait aussi une grande partie des bactéries qui sont « la solution » ; la Nature est résiliente pour peu qu'on lui laisse le temps et les ressources de se restaurer. De plus, têtards et tritons s'y abritent et elles deviennent un piège inextricable une fois sortie de l'eau.

Des lavoirs sans poissons :

La reconquête de la biodiversité des amphibiens ne pourra pas fonctionner avec l'introduction de poissons dans une mare. Grands prédateurs de tritons et d'œufs de grenouilles, ces derniers génèrent aussi une turbidité de l'eau en fouillant continuellement la vase et favorise la prolifération d'algues par leurs déjections riches en nitrates.



© Lavoirs de Porspoder(29) - Photo Philippe Kervennic

Que dit la loi ?

Tous les amphibiens sont protégés par la loi. Leur destruction ou celui de leur site de reproduction constitue un délit au code de l'environnement, avec lourde amende en cas de récidive ou d'intentionnalité (l'auteur a eu conscience d'enfreindre la loi).`

POUR ALLER PLUS LOIN :

1 - Télécharger librement le « Guide pour une restauration et une gestion écologiques des lavoirs et fontaines en Bretagne » C'est une réalisation inédite qui vient de paraître ! Sur le site de www.vivarmor.fr ou www.eau-et-rivieres.org ou en tapant « **Vivarmor guide des lavoirs** » sur un serveur de recherche.

2 - Du 18 mai au 8 juin : Exposition à la bibliothèque de Crozon : 10 panneaux décrivent les raisons de se préoccuper de nos lavoirs et fontaines dans le paysage, leur restauration, la faune et la flore aquatiques qu'ils abritent.

3 - Contactez l'association « Eau et Rivières de Bretagne » qui coordonne un programme de sensibilisation sur le thème des mares, lavoirs et fontaines en intervenant dans les écoles, mais aussi en labellisant votre mare en « **Refuge Grenouille** ». **Contact :** anouck.bonjean@eau-et-rivieres.org

4 - Sur Crozon et alentours, l'auteur de ces lignes peut vous conseiller gracieusement sur les techniques pour reconquérir la biodiversité dans votre jardin ou créer une mare ; un certain nombre d'erreurs sont à éviter sur le choix de l'emplacement, la profondeur, l'exposition au soleil... **Contact :** [Philippe Boré – Roscanvel](mailto:Philippe.Boré-Roscanvel) - Tel : 0788 205 367 - lescurieuxdenature973@gmail.com



« Au jardin, au printemps, pour aider à la reconquête de notre biodiversité, le mieux à faire, c'est de ne rien faire ! »

Pour protéger notre biodiversité qui part en fumée, du 16 mars au 31 août, ne taillez **ni vos arbres ni haies, ne fauchez pas vos friches...** mais vous pouvez tondre vos pelouses et entretenir vos allées. La Ligue pour la Protection des Oiseaux invite les particuliers à l'inaction positive et à la contemplation, en laissant évoluer la nature chez eux durant la période de nidification. Découvrez les bons réflexes des jardins-refuges sur www.lpo.fr



Cancer du sein : une piste pour bloquer la formation de métastases

À Grenoble, des chercheurs d'une unité Inserm viennent de mettre à nu un mécanisme moléculaire qui permet aux cellules de cancer du sein de se déplacer et de conduire à la formation de métastases. Les différents rouages de ce processus offrent des opportunités thérapeutiques pour bloquer l'apparition de ces tumeurs secondaires qui posent problème dans la prise en charge des patientes et des patients.

Le cancer du sein est le plus fréquent et le plus meurtrier chez la femme. Si cette maladie atteint 60 000 nouvelles personnes chaque année en France, trois cancers du sein sur quatre sont guéris, notamment grâce à une prise en charge précoce permise par le dépistage. En effet, traité tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10. Cependant, 30 à 50 % des patients diagnostiqués de manière précoce développeront des métastases, beaucoup plus problématiques et mortelles.

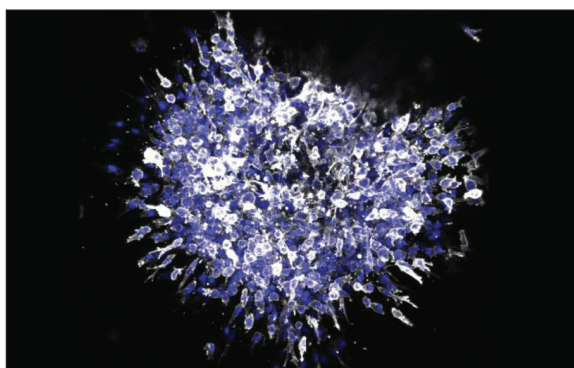
En présence de métastases, la probabilité de réponse thérapeutique chute d'environ 50 % à chaque ligne de traitement. Dès lors, une grande majorité des décès liés au cancer du sein sont dus à une propagation métastatique de la maladie à des organes distants, tels que les poumons et les os. Pour y faire face, Nicolas Reynoird et son équipe de l'Institut pour l'avancée des biosciences, à Grenoble, ont décortiqué un des mécanismes moléculaires à l'origine de ces métastases. Les scientifiques ont ainsi identifié de nouvelles cibles thérapeutiques pour bloquer leur apparition. Une lueur d'espoir pour les 15 à 20 % des femmes atteintes d'un cancer du sein qui développent des formes métastatiques sans solution thérapeutique.

Un activateur de prolifération métastatique

En observant des cellules de cancer du sein, l'équipe de Nicolas Reynoird a fait une découverte importante. Elle a détecté la présence anormale de SMYD2, une enzyme capable de modifier d'autres protéines par méthylation et d'affecter ainsi leurs fonctions. Pour comprendre le rôle de cette enzyme dans ce contexte, les chercheurs ont mis au point des modèles de souris génétiquement modifiées qui développent spontanément des cancers du sein et produisent ou non l'enzyme SMYD2. Aux premiers abords, rien ne différencie les animaux : à la grande surprise des chercheurs, la présence ou l'absence de SMYD2 ne semble pas impacter l'initiation, la croissance ou la progression de la tumeur primaire.

Armés de patience, les scientifiques se sont cependant rendu compte que les souris qui ne produisent pas SMYD2 survivent plus longtemps et ne développent pas, ou très peu, de métastases. « Ce résultat nous a motivé à rechercher les molécules qui interagissent avec SMYD2 », explique Nicolas Reynoird. Les scientifiques ont alors décousu une cascade de réactions qui aboutissent à l'acquisition par les cellules de la capacité à migrer : l'enzyme SMYD2 cible et modifie la molécule BCAR3, qui peut ensuite recruter et focaliser des protéines nommées FMNL à des points précis de la cellule. Les FMNL remodelent alors le cytosquelette des cellules, conduisant à des modifications de leur forme et facilitant la formation d'excroissances qui permettent aux cellules d'avancer. Finalement, SMYD2 est donc un activateur et un amplificateur de la motricité, de la migration et de l'invasion cellulaire, à l'origine des métastases du cancer du sein.

Image de cellules observées en microscopie : Sur cette image, on peut observer des cellules de cancer du sein stimulées par la protéine SMYD2. © Casanova et al.



Bloquer la migration des cellules tumorales

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de bloquer l'action de SMYD2, et donc d'empêcher la propagation des cellules métastatiques via ce mécanisme. L'obstruction de la cascade de signalisation avec un inhibiteur administré par voie orale a un effet thérapeutique notoire chez la souris, qui limite drastiquement l'apparition de métastases. « Décortiquer les mécanismes moléculaires pointus sous-jacents nous a permis de mettre en lumière des cibles thérapeutiques supplémentaires au cas où l'inhibition d'une seule cible ne soit pas suffisamment efficace ou qu'elle ait des effets secondaires trop importants », détaille Nicolas Reynoird. Ces découvertes offrent aux cliniciens une nouvelle clé pour ralentir la progression des cancers en traitant les tumeurs primaires avant qu'elles ne dégénèrent en métastases difficiles à contrôler. Aucun essai n'a encore été réalisé chez l'humain, mais cela ne saurait tarder.

<https://www.inserm.fr/actualite/cancer-du-sein-une-piste-pour-bloquer-la-formation-de-metastases/>



Cancer du sein : la difficile reprise du travail

Plus de 20 % des femmes qui ont eu un cancer du sein ne travaillent pas deux ans après le diagnostic. Est-ce par volonté ou contrainte ? Une question à laquelle l'étude Canto-Work répond : l'état de santé et les traitements ont certes leur part de responsabilité, mais la situation familiale et socio-économique joue aussi un rôle important.

En France, le cancer du sein est le cancer féminin le plus fréquent. Le taux de survie à 5 ans est de 87 % et la mortalité diminue d'année en année. Malgré cette évolution positive et alors que, dans les pays occidentaux, plus de 70 % des femmes travaillent, « 21 % de celles qui ont eu un cancer du sein n'ont pas repris leur activité professionnelle deux ans après le diagnostic », indique Gwenn Menvielle, directrice de recherche Inserm, épidémiologiste à l'institut Gustave-Roussy à Villejuif. Identifier l'ensemble des freins à cette reprise afin de proposer des moyens de les lever est donc un des enjeux actuels de la prise en charge de ce cancer. Pour mener à bien cette démarche, Gwenn Menvielle, Ines Vaz-Luis, oncologue dans la même équipe, et Agnès Dumas, sociologue et chercheuse Inserm dans l'unité Épidémiologie clinique et évaluation économique appliquées aux populations vulnérables à Paris, ont conçu l'étude Canto-Work. Celle-ci s'appuie sur la cohorte Canto (pour Cancer Toxicities), initiée en 2012, qui suit plus de 12 000 femmes soignées pour un cancer du sein localisé. Son objectif est d'identifier les séquelles des traitements sur la qualité de vie à long terme. « L'avantage de cette cohorte est qu'elle recueille des informations cliniques sur le type de tumeur, les traitements, l'état de santé, mais aussi des données sur la situation sociale, familiale et professionnelle des femmes et leur qualité de vie, dès le diagnostic et durant six ans », précise Gwenn Menvielle.

Des freins cliniques... mais pas seulement

Canto-Work a ainsi montré que deux ans après le diagnostic, « les traitements les plus invasifs – l'ablation du sein et des ganglions lymphatiques de l'aisselle – et la prise de trastuzumab, un anticorps monoclonal utilisé comme anticancéreux, s'accompagnent d'une moindre reprise du travail », explique l'épidémiologiste. À cela s'ajoutent des effets indésirables des traitements – par exemple un handicap important au niveau du bras suite à la chirurgie, des douleurs neuropathiques ou des atteintes intestinales – ainsi que des séquelles psychologiques : dépression et anxiété. De même, « la fatigue sévère – en particulier émotionnelle – qui est un symptôme très fréquent, présent jusqu'à quatre ans après le diagnostic, et décrit comme le plus gênant par les femmes, joue un rôle », complète Ines Vaz-Luis.

« Mais la reprise du travail dépend aussi de la situation familiale et socio-économique, indépendamment de l'état de santé et des traitements », souligne Gwenn Menvielle. À revenu égal des ménages au moment du diagnostic, les femmes qui vivent en couple reprennent moins rapidement et davantage à temps partiel. « Par ailleurs, avoir la charge de trois enfants ou plus est un facteur aggravant, mais uniquement pour les plus défavorisées. C'est comme si ces femmes étaient victimes d'une double peine », précise l'épidémiologiste. Enfin, presque la moitié des femmes rééquilibre vie privée et vie professionnelle en faveur de la première. Ce phénomène est accentué par le manque d'intérêt du travail – les employées sont moins enclines à la reprise que les cadres –, la sensation d'une absence de soutien du manager, les interférences négatives du cancer dans le quotidien, par exemple la peur de la rechute qui entrave les projets ou la culpabilité d'avoir été moins disponible pour sa famille. Mais ce changement de priorité de vie est aussi lié au fait que l'expérience de la maladie peut être perçue comme ayant un impact « positif » sur le sens de sa vie, l'attention portée à sa santé, une meilleure estime de soi.

Des aides multiples et personnalisées

« La réinsertion professionnelle se heurte à des difficultés diverses et certaines patientes sont plus à risque d'être pénalisées par le cancer, résume Gwenn Menvielle. Il faut donc les identifier afin de proposer une approche individualisée au plus tôt après le diagnostic et ce d'autant plus qu'il existe des outils pour les aider ». Par exemple, « l'activité physique adaptée ou la thérapie cognitive et comportementale permettent de diminuer la fatigue », complète Ines Vaz-Luis. C'est pourquoi, nous avons développé un algorithme qui permet de déterminer, dès le diagnostic, le niveau de risque de fatigue sévère qui pourrait survenir à l'issue des traitements ». Par ailleurs, les chercheuses ont montré que les patientes étaient favorables à un soutien avec des outils digitaux, tout en gardant des contacts humains. Elles vont donc évaluer un suivi personnalisé durant deux ans avec deux applications et des contacts téléphoniques réguliers. Les aspects cliniques reposeront sur Résilience, une « appli » développée à Gustave-Roussy, axée sur la gestion des symptômes cliniques. La plateforme Alex, conçue par la start-up Wecare@work, permet quant à elle d'accompagner les patientes dans leur parcours professionnel, dès l'annonce du diagnostic. Attention, il ne s'agit pas de remettre les femmes au travail manu militari, mais que « chacune choisisse sa trajectoire professionnelle de manière éclairée », avertit Gwenn Menvielle, qui précise également : « L'histoire ne s'arrête pas à la reprise. Nous nous intéressons aussi au maintien de l'activité professionnelle à long terme et à ses conditions. Notre objectif est d'identifier les moyens d'une reprise stable et surtout de qualité. »

<https://www.inserm.fr/actualite/cancer-du-sein-la-difficile-reprise-du-travail/>



Infos Pratiques

Numéros d'urgences

Appel d'urgence européen : 112
Samu : 15
Police Secours - gendarmerie : 17
Pompiers : 18
Pharmacie de garde : 3237
Centre anti-poison : 02 99 59 22 22
Sauvetage en mer : 196
Hôpital de la Presqu'île : 02 98 26 28 00

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

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

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

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 Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1^{er} Avril au 30 Septembre

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 17h45. 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 17h45. 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 17h45. 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^{ème} et 4^{ème} 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^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} 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



La hasertenn qui fait du reuz !

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

Flyers & dépliant



Covering remorque



Panneaux extérieurs



Tél. : 02 98 73 58 80

6 rue du Chanoine Grall
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr





Achats - Ventes - Recherches - Dons

■ **ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE** de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36
- (12-2024)

■ **TROUVER L'ENDROIT OÙ L'ON VEUT VIVRE...** pour moi ce serait ici, sur la presqu'île.

Je suis donc en quête d'un terrain / terrain avec ruine/ maison mais avec de l'espace vert.

A acheter ou en bail emphytéotique afin de construire un habitat passif entouré d'un verger & d'un potager.

Le Bail emphytéotique est un bail de longue durée (entre 18 & 99 ans) qui me conférerait un droit réel sur le terrain que j'aurai à charge d'améliorer. Ces améliorations - comme la construction d'une maison, l'élaboration d'un jardin/verger - bénéficieront au propriétaire en fin de bail.

Si vous possédez ce lieu, que le concept vous intéresse, contactez moi.

Emilie - tel: 06.62.34.78.31 - mail: emfi@zaclys.net - (05-2024)

■ **OFFRE D'EMPLOI - Le Café du Port - Le Fret** - (05-2024)

Nous recherchons pour la saison 2024

Serveur(se) pour débiter mi mars, mi avril jusqu'à fin septembre, voir mi octobre.

Serveur(se) pour juillet et août.

Commis de cuisine pour juillet et août

Pizzaiolo pour juillet et août

Plongeur(se) pour juillet et août

A la recherche d'un stage avec une continuité de saison ?

N'hésitez pas à venir nous voir.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à vous présenter directement ou à téléphoner au 02 98 16 71 30

Poste avec possibilité de logement.

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

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

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





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

sarl

**PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES**



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC
Tél. : 02 98 27 52 33
Mob. : 06 89 30 66 34
www.vandenbrouckepinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



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

Port. : 06.84.74.58.29
65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC
jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr



Le Bois d'Olivier

ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON
Tél. : 02 98 27 06 85
Mob. : 06 62 54 96 14
boisdolivier@orange.fr
[f leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)

EBENISTERIE MENUISERIE

CONCEPTION FABRICATION - POSE

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



Fabrication d'une bibliothèque



Les Professionnels à votre Service

Auxiliaire de vie diplômée ADVF
Prestations ouvrant droit à crédit d'impôt
à hauteur de 50%

AUXILIAIRE DE VIE A DOMICILE
Interm' Aide

A chaque accompagnement, son histoire...

🏠 Interm' Aide - Mélanie Desneiges
☎ 06.02.54.40.56
✉ melanie.desneiges@intermaide-crozon.fr
www.intermaide-crozon.fr

Auxiliaire de vie
à domicile

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
f restaurant racines
📧 restaurant.racines.crozon@orange.fr


PÉPINIÈRE
COULEUR D'ORANGE

PLANTS POTAGERS - FLEURS DU JARDIN
AROMATIQUES - PETITS FRUITS

Bastien Tagliana
07 69 79 21 62

🌐 pepiniercouleurdorange.fr
✉ p.couleurdorange@gmail.com

6 rue de Kéréon
29160 CROZON



 **LA**
CRÊPERIE
du BIO, du FRAIS, du LOCAL

Réouverture le Samedi 06 Avril

Une carte simple ...
... des produits authentiques
La Pâte à crêpes 100 % bio et plus encore...

Producteurs en direct :

- * La Ferme Le Breton à Lanvéoc
- * Meunerie «La Ferme» à Ergué-Gaberic
- * Les chèvres du Garvan à Trégarvan
- * Cidrerie Des bouteilles à l'Amer à Clohars-Carnoët
- * Cidrerie Melenig à Elliant
- * Brasserie O'Taquet à Tal ar Groas
- * Les Ruchers de Montourgard à Morgat
- * Maison Charteau, sel de Quérande
- * La Ferme de Ty Vougeret à Dinéault

TI LICHOU - Gwen Meillard
16 boulevard Pralognan - La Vanoise
29160 Crozon

06 50 57 98 32



Mado vient chez vous et met à votre service toutes les compétences qu'elle a acquises auprès des plus exigeants. Elle est à vos côtés dès que les mots, l'énergie, le temps vous manquent :

- CV, Lettre de Motivation, Entraînement Entretien
- Rédaction de lettres, sms, courriers personnels
- Organisation personnelle, Préparation à concours
- Copywriting, Pages entreprises, Biographies, Recueil de Témoignage
- Relecture, Correction, Amélioration de textes
- Découverte et Maîtrise des Réseaux Sociaux, de l'IA
- Formalités Administratives
- Rédaction de Discours, Entraînement à parler en public
- Tri d'archives personnelles, rangement de dossiers
- Prise en main d'ordinateur, téléphone, tablettes, application.

