

N° 81
Mai 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 09

Tous au Jardin 10

Entrepreneur à l'Honneur 12

Partenaires Sociaux 14

Communauté de Communes 16

Buzz des Associations 18

Arts & Culture 20

Sciences & Environnement 22

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

espace culturel
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

Cafet'
E.Leclerc

E.Leclerc DRIVE

JARDI
E.Leclerc

l'auto
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

espace culturel

MORGAT

l'auto

EXPRESS DRIVE

E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

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

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



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

Index des annonceurs

AM Garage / Motrio - Crozon	
- Réparation automobile toutes marques / Petite carrosserie	Page 02
Au Fil d'Iroise - Telgruc sur Mer	
- Sellerie Nautique et Générale	Page 02
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie.....	Pages 13 et 29
Gorioux Conseils - Crozon/Chateaulin	
- Comptable	Page 13
Intrem'Aide - Crozon	
- Auxiliaire de vie à domicile	Page 32
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar	Page 05
Le Bois d'Olivier - Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 31
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Le SPA du Bout du Monde - Morgat	
- SPA / Hammam / Sauna / Soins.....	Page 32
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
Pépière 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 08
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 Mai

Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

Le Geai des chênes Page 09

Tous au Jardin

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

Entrepreneur(euse) à l'Honneur

Appelle Mado..... Page 12

Partenaires sociaux

ULAMIR - Partenaire de l'Ailes (Tiss'âges)..... Page 14

Don de sang - Calendrier 2024 Page 15

Le Secours Catholique Page 15

Communauté de Communes

En mai à l'Améthyste ! Page 16

Composter, c'est rendre à la terre ce qu'elle nous a donné Page 17

Comment composter en appartement ? Page 17

Buzz des associations

Kaniri ar mor Page 18

Les Fermiers de la Presqu'île Page 18

Fête de Yoga-Presqu'île Page 19

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 19

Arts & Cultures

La Maison des 3 Métiers : Soÿg Siberil en concert Page 20

Le vêtement breton : une tradition vivante Page 20

Espace Culturel Leclerc - Sélection du mois Page 21

Science & Environnement

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire Page 22

Science & Environnement

La phototoxicité des éclairages domestiques sous-estimée Page 26

Les LED, pas si inoffensives que ça..... 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

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



L'ÎLOT KDO

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

Teigruc-sur-Mer
Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30
et le dimanche de 09h30 à 12h30
Tél. : 06 67 84 47 54



LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19
✉ bhrdelarade@orange.fr
📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc



AL LOUARNIG

La kazebenn qui fait du reuz !

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



Ça se passe en Mai

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

Organise son 9ème tournoi pour la saison 2023-2024. Il se tiendra à Argol, à "La Terrasse", le samedi 4 mai, avec repas le soir au Relais de la Presqu'île. Tournoi gratuit, ouvert à tous, 4 x 5 donnes. Soirée tarot, une fois par semaine, le jeudi 2 mai, à 20h pour la signalisation avec Jean-Michel, pas de jeu la semaine 19, et jeux les jeudis 16, 23 et 30 mai à 20h15.

CAMARET SUR MER : les 04, 11, 18 & 25 mai : Sortie en chaloupe · Port

04 mai : Festival des cannes #1 · Maison des Jeunes

05 mai : Fête champêtre · Saint-Julien

09 mai : Foire aux antiquités · Place CDG et Quais

09 au 11 mai : GPEN · Port

11 mai : Concours doublette · Terrain de l'Armorique

19 mai : Randorade · Le Sillon

LA PÉTANQUE CROZONNAISE : Mercredi 1 / Lundi 20 mai : concours en doublettes constituées, ouverts à toutes et à tous. 4 parties en gagnant

/ gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des joueurs. Inscription sur place blvd de Pralognan de 13h30 à 14h00 lancer du bouchon à suivre.

Jeudi 9 mai: concours à la méléée tournante, changement de partenaire à chaque partie, ouvert à toutes et à tous. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des joueurs. Inscription sur place blvd de Pralognan de 13h30 à 14h00 lancer du bouchon à suivre. Contact: petanquecrozon29@orange.fr

Dimanche 05/05

Argol : à partir de 10h00 à la Ferme de Kermarzin - Route de Brest. : Vide-maison. Buvette et petite restauration, tombola (à 16h) - Prix libres sur tout le chinage - Dj'sambiance.

Camaret sur Mer : Fête champêtre de l'association En-

vor an Dour ouverte à tous : à partir de 14h à la Chapelle Saint-Julien - Chants, danses, jeux bretons, exposition artistique. Petite restauration : crêpes, gâteaux maison, boissons.

Le Fret : L'Amicale Laïque Le Fret Saint-Fiacre organise son vide-greniers annuel, le dimanche 5 mai 2024 de 9h à 17h, à la salle Nominoë. Entrée gratuite, présence de la "Pépinière des 3 rivières" et petite restauration sur place. Renseignements au 06 82 33 37 33, au 06 88 10 21 98 ou par mail al.lefretsaintfiacre@gmail.com

Tal ar Groas : l'association "Les Fermiers de la Presqu'île" organise le dimanche 5 mai prochain une journée Portes Ouvertes à l'élevage de Kerun (voir détails page 18)

Vendredi 10/05

Crozon : A la Maison des 3 métiers Soïg Sibéril en concert. Entrée libre au chapeau. La maison des 3 métiers, 13 rue Alsace Lorraine,



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 4 MAI 2024

"LA TERRASSE"

Bar - Épicerie
6 place de l'Église à ARGOL (29560)

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

"LE RELAIS DE LA PRESQU'ÎLE"

REPAS en soirée
Inscription obligatoire au plus tard le vendredi 26 avril 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

KERMARZIN

Vide-maison

Le 05/05

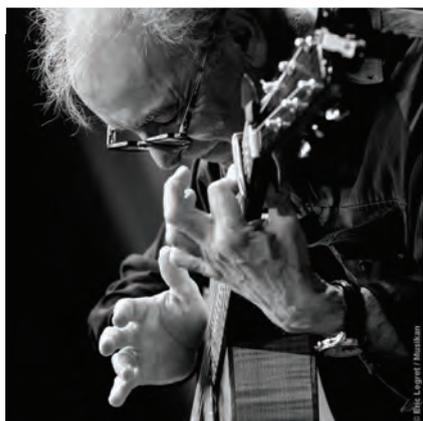
Partie de 10h

Buvette → Dînée, jus de pomme maison ...
Petite restauration
TOMBOLA (à 16h)
Prix Libres sur tout le chinage

Dj's ambiance dimanche Venez heureux

Ferme de Kermarzin, rte de Brest 2550 Argol





Soïg Sibéril en concert



Vendredi 10 mai à 20h30

Crozon - 02 56 10 67 28 - la-maisondes3metiers@gmail.com (Voir détails page 20)

Samedi 11/05

Crozon : à 20h30 à l'église de Crozon, concert piano et violoncelle par Emmanuelle le Cann et Matthieu Lejeune: "Inspirations folkloriques: de Falla, Debussy, Popper, Prokofiev". 15/10€, gratuit moins de 12 ans. Réserv. musique-sacrozon@gmail.com". Association MusiqueS à Crozon - 11 rue Max Jacob - 29160 Crozon - 06 64 20 55 64

Landévennec: Le duo MORSGAEL musique et chant irlandais : Nick Malicka, guitare et chant, Georges Breuil au violon. Ils nous retrouveront à 20h pour une soirée : un moment magique de partage et de convivialité. Depuis plusieurs années les deux musiciens de MORSGAEL ont accompagné les meilleurs du genre. Concert organisé par les associations Grain de Sel et Beauséjour, Participation au chapeau.

Samedi 18/05

Camaret sur Mer : Fest-Noz solidaire de la St Yves à 20h à la maison des jeunes - rue du Stade. Kan ar Guerneur / Plack / Douarlaouen Trio - Entrée 7€ - Option de soutien

10 € - gratuit moins de 12 ans - Réservation possible : <https://billetterie.kesson.eu> - Buvette. Les recettes seront reversées à l'association La Soupape. Avec le soutien de la mairie de Camaret sur Mer

Telgruc sur Mer : Loto organisé par l'AJT à partir de 20h salle multisports, ouverture des portes à 18h30. Petite restauration sur place, renseignements par mail à ajt29560@gmail.com

Dimanche 19/05

Landévennec : Au mois de mai, notre association Histoire et Culture de Bretagne propose un Rendez-vous / Emgavioù Landevenneg exceptionnel(!) le dimanche 19 mai, dans le cadre de la semaine de la Bretagne qui se déroule cette année du 17 au 26 mai. Une conférence avec Pascal Jaouen et Tristan Gloagen sur le thème du costume breton !! (Voir détails page 20)

Jeudi 23/05

Crozon : l'association Presqu'île Horticulture, organise sa sortie annuelle à l'île de batz

Samedi 25/05

Crozon : l'association Presqu'île Horticulture, or-

ganise sa conférence mensuelle à 16h30, à la salle du temps libre avec pour thème: Les plantes vivantes par monsieur Mangenot professeur d'horticulture. Comme depuis le début de la saison à 15h30 un goûter des jardiniers à partager en toute convivialité

Tal ar Groas : Feu de la saint Jean, concert le samedi 22 juin 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. Tél. : 06 99 40 95 74

A VENIR

Le Fret : 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 yo-



Ça se passe en Mai

Fest-Noz solidaire de la St Yves Samedi 18 mai - 20h

Kan ar Guermeur

PLACK

Dourlaouen Trio

Maison des jeunes
rue du Stade
Camaret sur Mer



Entrée 7€ - Option de soutien 10 €
gratuit moins de 12 ans
Réservation possible : <https://billetterie.kesson.eu>

Buvette

Les recettes seront reversées à l'association
La Soupape



Avec le soutien de la mairie
de Camaret sur Mer



Le Comité de Jumelage de Lanvéoc/Modbury
Organise

Dimanche 21 juillet 2024

Espace Nautique Lanvéoc

De 9h00 à 18h00



Entrée et parking gratuit

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

gapresquile

Lanvéoc : Le comité de jumelage de Lanvéoc organise son vide-grenier annuel le 21 juillet (de 9h00 à 18h00) à l'espace nautique de Lan-

véoc (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

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

Matières en Presqu'île



Gilles Richard - 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.



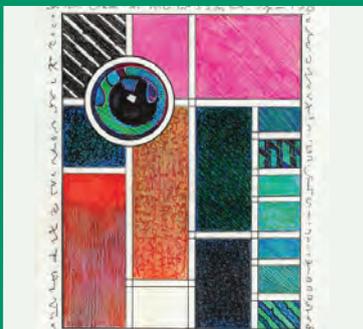
Les Oiseaux de la Presqu'île

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 Geai des chênes... un oiseau bien trop discret à mon goût ! C'est un très bel oiseau que malheureusement notre comportement agressif a conduit sur le chemin de l'extrême méfiance. En dehors de quelques rares situations, il fuit l'humain. L'hiver, il peut venir à proximité des mangeoires, soit pour y collecter quelques graines soit pour tenter d'attraper un petit passereau un peu affaibli.

Pour le décrire : la tête est rayée de noir et de blanc, le corps est rose violine. Le bec puissant est de couleur gris noir, bordé d'une moustache noire qui souligne l'œil et le prolonge vers l'arrière du crâne. La bavette claire se teinte de rose. La queue est noire. L'indice le plus frappant est le damier bleu noir qui couvre le haut des primaires. Le croupion blanc se voit nettement à l'envol.

La femelle est plus petite que le mâle.

Notre oiseau est sans conteste l'un des plus beaux

habitants des campagnes boisées.

Pour la partie vocale, il passera. Ses « Creek eke » sont à l'oreille humaine loin d'être agréables. De temps en temps, il se met à imiter le miaulement de la Buse variable. Peut-être en cas de danger, c'est préférable de faire croire qu'il y a une buse dans le bosquet. Ça calme sûrement quelques prédateurs potentiels.

Pour les repas, le Geai des chênes est plutôt large d'esprit : il consomme suivant les saisons des glands, des

fruits, des insectes, des lézards...

C'est, suivant les dires de Jean de La Fontaine, une fourmi qui planque des provisions en différents endroits (creux d'arbres, dessous de mousses) en prévision d'hivers difficiles. Il est à noter que les plumes du dessus de sa tête peuvent se dresser, on pourrait sans trop exagérer, parler d'un Geai des chênes huppé.

Au regard de tous ces éléments, il est difficile de comprendre pourquoi cet oiseau est encore classé "nuisible".



Tu sais, tu me vois là planté devant mon verre, le regard un peu perdu, comme si je cherchais un sens plus loin que la ligne tragique de ce qu'il me reste à boire avant de commander le suivant ! Y'a des années que je creuse l'espace à la recherche d'une réponse !

Tu ne vas pas me faire croire que tes yeux hagards sont le reflet de tes recherches d'un lien qui ferait sens entre le premier verre et le suivant ? Comme une espèce de fil conducteur !

Ben si justement, tu vois ce verre devant moi qui ne veut pas voir sa fin et que je pousse irrémédiablement vers l'issue fatale ! Certains jours j'en viens à penser qu'il se vengerait en me liant à son suivant ! Et ainsi de suite...

Ouais c'est pas con ton truc, en fait, pour résumer, nous, on y serait pour rien ! Enfin façon de parler, il y aurait comme un enchaînement !

Voilà c'est ça ! Du coup je peux m'écrier face au gland que tu es : j'ai des chaînes !

Ouais y'a pas à dire c'est bien amené !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Mai



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

Vous avez irrésistiblement envie de planter les tomates, aubergines et courgettes, en cette première quinzaine de mai ? Attendez que les saints de glace soient passés...

Si vous effectuez les premières tontes de la pelouse, faites sécher l'herbe coupée une journée, avant de la recycler en paillage au potager ou dans les planches de petits fruits, après avoir biné.

Au potager

Semez sous abri : céleri, melon, courge, potiron, concombre.

Semez en pleine terre : arroche, betterave, carotte, chicorée sauvage, chou brocoli, chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chourave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), maïs doux, navet, panais, persil, pissenlit, poireau d'hiver, poirée, pois à grain ridé, potiron, pourpier, radis, tétragone.

Plantez en pleine terre : artichaut, chicorées frisées et scarole, chou, laitue, pomme de terre.

Recyclez les tontes de gazon au potager (sous forme de paillage) ou au compost, après les avoir fait sécher une journée.

Avec le réchauffement climatique, la végétation est de plus en plus en avance et la tentation est grande de planter plus tôt tomates, aubergines, poivrons, courges et courgettes... Si vous êtes dans une grande moitié nord de la France ou en altitude, n'en faites rien et attendez sagement que les "saints de glace" (du 11 au 13 mai) soient passés. Jusqu'à cette date, les risques de gelées tardives sont encore bien réels. Ensuite, n'hésitez plus et fertilisez abondamment, ce sont des gourmandes ! Essayez les aubergines greffées sur tomates, plus précoces et nettement plus productives.

Il est encore un peu tôt pour mettre en place votre système d'arrosage goutte à goutte. Les premiers arrosages se font à l'arrosoir. Profitez-en pour les faire, dans tout le jardin, avec du purin d'ortie et de consoude, deux plantes-engrais d'une grande richesse auxquelles tout jardinier bio consacre un peu d'espace. Ces purins sont particulièrement bénéfiques aux plants de tomates : l'ortie favorise la vigueur de la plante, tandis que la consoude améliore la fructification. Arrosez au purin d'ortie (dilué à 10 %) lors de la plantation, puis 3 semaines après ; continuez toutes les trois semaines avec du purin de consoude. Précaution : la terre doit toujours être humide avant d'arroser avec du purin. Si elle est trop sèche, arrosez d'abord normalement à l'eau.

Le lin est réputé avoir des propriétés répulsives sur le doryphore. Cela mérite en tous les cas d'être essayé, tant ce ravageur cause régulièrement de gros soucis aux jardiniers. Semez du lin sur le rang au moment où vous plantez les pommes de terre. Il sera assez haut au moment du buttage pour ne pas être contrarié. À titre comparatif, plantez une autre planche avec des pommes de terre et sans y semer du lin, et surveillez...

Au jardin d'ornement

Repiquez en pleine terre les annuelles gélines (cos-

mos, zinnia, tagètes, capucines...)

Semez en pleine terre annuelles (souci...) et vivaces (ancolie...).

Semez pour repiquer en automne : *lychnis coronarius*, isatis, lunaire, julienne des Dames...

Commencez les traitements préventifs sur les rosiers, avec de la décoction de prêle. Stimulez leur végétation au purin de consoude.

Bouturez les vivaces.

Taillez les lilas après floraison.

Paillez les massifs de vivaces, à l'aide d'herbes séchées, de feuilles mortes ou de paille.

Au verger

Binez la terre et enlevez les mauvaises herbes au pied des arbres.

Arrosez et paillez au pied des jeunes plants en terrain sec.

Éclaircissez les pommes et poires en ne gardant qu'un fruit par bouquet.

Cerisiers : installez des pièges à mouches dans les arbres.

Traitez le groseillier à maquereau contre l'oïdium, avec du soufre en poudre.

Ne laissez pas l'herbe envahir les plantations de petits fruits. Binez et ajoutez une bonne couche de mulch.

Placez des bandes de carton ondulé sur le tronc des pommiers, pour piéger le carpocapse (ver de la pomme)



Les deux dernières semaines de mai, les choux, radis et carottes poussent au potager... et les herbes parfois indésirables aussi : c'est le moment, sans attendre, de passer un coup de sarcloir. Belle période aussi pour les limaces : pensez à installer des planches, que vous retournerez pour les ramasser.

Préparez les purins (ortie, consoude) et éclaircissez les pêches.

Au potager

Semez en pleine terre : arroche, bette, carotte, céleri à côtes, chicorées frisée et scarole, chicorée 'Pain de sucre', chou cabus, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, fenouil, haricot, laitue (d'été), maïs, navet, panais, poireau d'hiver, pois à grain ridé, potiron, radis, tétragone.

Plantez en pleine terre : aubergine, céleri, chicorées frisée et scarole, chou brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, melon, piment, poireau d'été, poivron, potiron, tomate.

Semez le maïs "au carré", en plusieurs petits rangs proches les uns des autres.

Protéger le sol d'un épais paillage préserve l'humidité du sol, lui fournit de la nourriture, entretient son activité biologique et limite le développement des mauvaises herbes. Vous pouvez utiliser des tontes de gazon (pas plus de 3 à 4 cm d'épaisseur après un séchage préalable d'un ou deux jours), des feuilles mortes ou de rameaux de feuillus broyées, de la paille ou encore des mulchs du commerce (paille de lin ou de chanvre, coques de cacao).

Comme toutes les cucurbitacées, le concombre occupe beaucoup de place si on le laisse courir sur le sol. Pourtant, c'est une grimpante qui se débrouille très bien toute seule si vous lui proposez un tuteur approprié. Les treillis de fer à béton sont parfaitement adaptés pour

cela. Espacez vos plants de 60 cm et installez un treillis d'1,50 m de haut maintenu par des piquets.

N'attendez pas pour désherber : en intervenant tôt, vous vous économiserez beaucoup de travail pour plus tard. Un coup de sarcloir permet d'éliminer facilement et rapidement les jeunes plantules, à un stade où ils sont encore très fragiles. L'idéal est de le faire le matin, les plantules se desséchant au soleil. Fait très régulièrement, ce travail se fait sans effort. Profitez-en pour observer l'état de vos cultures...

La plantation des poireaux s'échelonne de mai à juillet, pour des récoltes qui démarrent fin juillet et se poursuivent tout au long de l'année. Préparez le plant : écourtez les racines à 2 cm du bulbe, coupez les feuilles à mi-hauteur ; trempez les racines dans un pralin (mélange de terre de jardin et d'eau, si possible avec un peu de bouse de vache : consistance d'une pâte à crêpe épaisse). Creusez un sillon de 6 à 8 cm ; plantez les poireaux tous les 10 cm environ ; bornez avec le plantoir ; arrosez. Puis, au fur et à mesure de leur croissance, vous rapporterez de la terre au pied et les butterez.

Au jardin d'ornement

Semez en pleine terre : belle de nuit, lunaire du Maroc, julienne de Mahon et autres annuelles et bisannuelles.

Plantez en pleine terre : géranium, bégonia, pétunia, impatiens...

Après une bonne pluie, paillez les annuelles au fur et à mesure du repiquage.

Surveillez l'appétit des limaces. Installez des planches que vous retournerez pour les ramasser, des pièges à bière... En cas d'attaque importante, répandez du Ferramol.

Arrachez les bulbes de tulipes qui ont fleuri ; conservez-les en terre dans un coin du jardin.

Profitez au maximum des floraisons printanières de votre pelouse en retardant le plus possible les premières tontes. Vous ne serez pas le seul à en profiter : une faune d'une grande diversité, notamment les pollinisateurs vous en saura gré. Pour la première tonte, réglez la tondeuse à la hauteur maximale et conservez quelques îlots fleuris. L'hécatombe d'insectes provoquée par ce funeste engin sera moins terrible.

Au verger

Surveillez de près les attaques de pucerons ; traitez si nécessaire avec un insecticide naturel avant que les feuilles ne soient enroulées. Préparez vos premiers purins, à base d'ortie, de consoude, de prêle.

Plantez un figuier, dès que les gelées printanières ne sont plus à craindre.

Éclaircissez les pêches, en tout début de grossissement. Gardez un fruit tous les dix centimètres de rameau.

Traitez la vigne contre mildiou et oïdium : bouillie bordelaise 12 g/l + soufre 7 g/l + décoction de prêle à 10 %.



Entrepreneur/euse à l'Honneur

Mado Bétancourt est écrivain public sur le territoire de la Presqu'île



C'est une longue carrière de cadre sup qui a forcé Mado à s'éloigner de Crozon mais désormais, elle est bien décidée à n'en plus bouger. Négocier, Communiquer, Organiser, Gagner en Impact, en Efficacité, voilà tous les domaines sur lesquels Mado Bétancourt aide les personnes de la Presqu'île : grand public, commerces, écoles, établissements de santé, collectivités, entreprises,

**Quand c'est trop difficile... Quand vous n'avez pas le temps. . .
Appelez Mado !**

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.



**Pour contacter Mado : 06.33.75.30.50,
mado@appellemado.fr ou sur appellemado.fr.**

Cette rubrique vous présente chaque mois un ou une entrepreneur/euse et son activité en cours de création, récemment créée ou ayant un événement particulier à promouvoir (anniversaire, changement de local, évolution des prestations ou produits proposés...).

N'hésitez pas à nous contacter pour poser votre candidature :
par téléphone au 02 98 73 58 80 ou par courriel : allouarnig@comalouest.fr



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

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



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 CSX 530 couleur et N&B
Numérisation jusqu'à 90 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



CENTRE SOCIAL ULAMIR

L'ULAMIR est partenaire de l'Ailes dans le déploiement de Tiss'âges

Mais qu'est-ce que c'est ?

C'est un dispositif qui permet de faire cohabiter les générations. Le principe est simple : un sénior met à la disposition d'un jeune adulte une chambre, avec accès salle de bain et cuisine, en échange de menus services ou d'une faible participation financière.

Les personnes âgées y trouvent une réponse à l'isolement, une présence sur laquelle compter, de la convivialité et de l'entraide. En effet, les jeunes travailleurs ou les étudiants s'engagent, par exemple, à partager avec elles des repas ou des moments de loisirs, à effectuer occasionnellement des courses, etc.

Pour qui ?

Jeunes de 16 à 30 ans : salarié, stagiaire, apprenti, en formation professionnelle, demandeur d'emploi avec un projet, scolaire ou étudiant.
Personnes de 60 ans et plus.

Tissez des liens en partageant votre logement

Tiss'âges
La cohabitation intergénérationnelle en Finistère !

Jeunes entre 16 et 30 ans
Seniors + de 60 ans

Nous contacter :
02 98 44 45 18
tissages@ailes29.org

* Tiss'âges est présent sur le territoire de la Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime

L'habitat partagé est une solution solidaire et sociale pour favoriser l'accès à un logement, respectant les principes de lien social et d'échanges volontaires, réciproques et non lucratifs

Hébergement Temporaire chez l'Habitant (HTH)

Ce dispositif flexible, rapide à mettre en œuvre, est également adapté aux employeurs à la recherche de solutions logement (saisonniers, apprentis, travailleurs...)

Pour qui ?
Les hôteuses : Toute personne disposant d'une chambre inoccupée et à proximité des lieux de travail, formation ou stage...
Les hébergés : Tout jeune entre 16 et 30 ans, étudiant, salarié, apprenti, en formation professionnelle et ayant un minimum de ressources.

max. 17€ par nuit*

* dans la limite de 270€ en période hivernale

HTH

La Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire (CIS)

Formule solidaire 60+ : La personne âgée met à disposition du jeune une partie de son logement en contrepartie de menus services et d'une participation aux charges.

Formule conviviale 150€ : La personne âgée met à disposition du jeune une partie de son logement en contrepartie de moments conviviaux et d'une participation financière.

Pour qui ?
Les hôteuses : Tout sénior de plus de 60 ans disposant d'un logement adapté au sein de son logement.
Les hébergés : Tout jeune entre 16 et 30 ans, étudiant, salarié, apprenti, en formation professionnelle et ayant un minimum de ressources.

Les résidences solidaires

L'habitat partagé est ainsi une solution adaptée pour :

- Accéder à un logement à loyer modéré
- Favoriser la mixité, les liens intergénérationnels (sénior-jeune) par une présence et des temps conviviaux
- Lutter contre la solitude et l'isolement des seniors mais aussi des jeunes

Pour qui ?
Les hôteuses : Tout établissement permettant l'accueil et l'hébergement de seniors de + de 60 ans.
Les hébergés : Tout jeune entre 16 et 30 ans, en formation, en apprentissage, en emploi ou en recherche d'emploi, en étude et ayant un minimum de ressources.

Quel accompagnement Pour les dispositifs HTH et CIS ?

Le Conseiller Habitat Jeunes a pour missions :

- La mise en lien entre les hôteuses et les hébergés
- La gestion administrative (convention de cohabitation, charte de bonnes pratiques, état des lieux...)
- L'accompagnement tout au long du séjour

* Une adhésion annuelle sera demandée à l'entrée ainsi que des frais mensuels d'accompagnement

Quel accompagnement ?

Le Conseiller Habitat Jeunes a pour missions :

- La sélection des jeunes
- L'organisation des temps de présence en partenariat avec l'équipe de la résidence
- La gestion locale
- L'accompagnement du jeune tout au long du séjour

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





**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 Nominoé)	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**

La Boutik' du Secours Catholique est ouverte les mardis de 9h30 à 13h et les samedis de 9h30 à 13h puis de 13h45 à 15h. Un choix d'articles divers y est présenté avec, en particulier, de nombreux objets de verre et de cristal.

La permanence du jeudi continue d'être active pour recevoir les personnes en difficulté. L'accueil a lieu entre 9h30 et 11h30 à la maison paroissiale (ancien presbytère).



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



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



Centre culturel L'Améthyste

Les rendez-vous du mois de mai à ne pas manquer à l'Améthyste ! **L'Améthyste**



Concerts

Les 30 ans de Quai Ouest Musiques : Samedi 11 mai à 20h30 - (Concert debout)

Pour ses 30 ans, Quai Ouest Musiques s'invite dans les salles qui lui font confiance. Ce samedi 11 mai, c'est un plateau presque **100% finistérien aux couleurs folk rock** qui aura lieu à l'Améthyste avec le pianiste *Steven Prigent*, le trio *Rain Check* et le groupe *We Are Bodies* composé de *Robin Foster*, du chanteur *d'Archive*, *Dave Pen*, et de 3 autres musiciens.

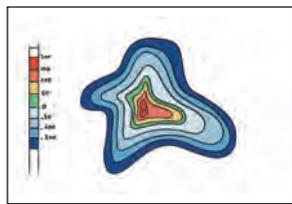
Tarifs : Prévente 20€* / Réduit 17€* / Sur place 23€ - *+ frais de location



Conférence

« À la recherche des premières traces de photosynthèse sur Terre » :

Mercredi 15 mai à 20h



Stefan Lalonde, chercheur au CNRS, propose une plongée dans le passé lointain de la Terre. Venez rencontrer les témoins des premières formes de vie présents dans des sédiments et des fossiles datés entre 3,8 et 2,5 giga-années !

En ouverture de la 6e édition du Festival du Centre de la Terre. Par la Maison des Minéraux.

Tout public - Durée : 1h30 - Tarif : 2€



Création - Spectacle électro

« 2054 » : Jeudi 23 mai à 14h et vendredi 24 mai à 20h - (Concert assis)

Abraham Diallo & Arure

Bienvenue dans un futur potentiel, celui de « 2054 », où deux artistes passionnés, aux univers singuliers et originaux, Abraham et Arure, décident d'honorer leur rencontre lorsqu'un hasard improbable leur impose de partager la même scène.



Un spectacle nourri par le mélange des arts, un événement qui mêle les talents des deux artistes en musique électronique et hip-hop à travers un théâtre humoristique et décalé.

La création est placée au premier rang, attrapée à pleines mains à la fois du point de vue du thème et aussi dans l'élaboration puisque cette œuvre s'invente sur notre territoire. Elle se nourrit également de la rencontre avec des collégiens* d'ici, qui peut-être, interviendront au cours de la représentation du jeudi après-midi ?

La grande générosité de ces deux artistes permettra les confrontations, les échanges et le partage avec la jeunesse et tous ceux qui s'en sentent proches.

* dans le cadre du jumelage avec le Collège Alain - Crozon

Abraham Diallo : compositeur, beat-boxer, DJ, danseur

Arthur Maillard : compositeur, multi-instrumentiste, sound-designer

Public : dès 5 ans - Durée : 25 min - Tarifs : 9 € / 7 € / 6 € Tout public - Durée : 1h - Tarifs : 11€ / 9 € / 8 €



Credit photo : Delphine Amice- Florence De Serres

Réservations : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Centre culturel l'Améthyste - Programmation de l'Améthyste, par mail à 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

On reste en contact ! - Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



Je t'ai donné
la banane

**REMERCIE-MOI
COMPOSTE-MOI!**



Composter, c'est rendre à la terre
ce qu'elle nous a donné.



TROUVEZ PLUS D'INFOS SUR SYMETTRE.BZH



Comment composter en appartement ?

Il existe des solutions pour composter vos déchets de cuisine en appartement :

- Le « **lombricomposteur** » est un récipient contenant des vers de compost qui transforment vos épluchures de fruits et légumes, morceaux de papier, marc de café... en un fertilisant sous forme de terreau et de liquide très concentré.
- Le « **bokashi** » est un composteur de la taille d'une poubelle de cuisine qui permet de composter les biodéchets via un processus de fermentation grâce à l'action de micro-organismes efficaces (EM).

Profitez de l'aide financière accordée par la communauté de communes pour vous équiper à moindre frais !

En savoir plus : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Environnement / Déchets



Buzz des Associations



Les infos de kaniri pour mai et début juin

"L'Orphéon de la presqu'île, en fanfare !" dans le cadre du festival du centre de la terre - Dimanche 19 mai 18h06, maison des minéraux, Cap de la chèvre, St Hernot.

"Guitares" avec les élèves de Laurent Lanuzel & Arthur Manuel : Vendredi 24 mai 18h30, salle de bal du DMK, Crozon, entrée libre.

"Violoncelles & violons" avec les élèves de Marion Foulquier et Armand Zvenigorodsky : Samedi 25 mai 11h, salle polyvalente, Landévennec, entrée libre.

"Chants d'Italie" audition & boeuf avec les élèves de la classe de chant de Yuna Le Floch : Vendredi 31 mai 20h, au bar "à la maison", Lanvéoc, entrée libre.

"Accordéon diatonique" avec les élèves de Haycinthe Le Hénaff : Jeudi 6 juin 18h15, café des voyageurs, 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 ateliers, orchestres de Kaniri ar mor samedi 8 juin 20h, Centre Culturel l'Améthyste, Crozon, entrée libre sur réservation (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 : 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.

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

Les Fermiers de la Presqu'île

Portes ouvertes à l'élevage de Kerun (Tal ar Groas) à Crozon le dimanche 5 mai

Pour la quatrième édition, l'association «Les Fermiers de la Presqu'île», regroupement d'une dizaine de producteurs fermiers presqu'iliens propose une journée «portes-ouvertes» sur une ferme presqu'ilienne. C'est cette année l'élevage de Kerun qui ouvrira ses portes le dimanche 5 mai 2024, pour une journée de découverte de la ferme, d'échange et de convivialité entre producteurs - agriculteurs et public ; et avec bien sûr un marché de producteurs organisé sur place.

L'occasion pour tous de découvrir les coulisses d'un élevage de vaches allaitantes de race Limousine.

Marché de producteurs locaux, visite de l'élevage, buvette et restauration sur place.

Comme pour chaque édition, le collectif des Fermiers de la presqu'île sera présent pour animer le traditionnel marché de producteurs locaux. Une buvette et une petite restauration seront proposées sur place, afin de permettre à tous de profiter des visites de la ferme, tout au long de la journée. Une tombola sera également organisée et enfin, petits et grands pourront profiter de diverses animations proposées sur le site de la ferme.



Pratique : Portes ouvertes à l'élevage de Kerun, Kerun 29160 Crozon (Tal ar groas).
Dimanche 5 mai 2024 - 10-18h - Gratuit.

Contacts : Association « Les Fermiers de la Presqu'île »
Nicolas Mazeau - Cidrerie de Rozavern - 06 65 52 66 14 - contact@rozavern.fr
Yannig Raoul : Elevage de Kerun - 06 37 68 36 77 - yannig.raoul@laposte.ne



Fête de Yoga-Presqu'île



« Yoga Presqu'île » a pour but de développer les pratiques du yoga pour tous en presqu'île de Crozon. Nous pensons que le yoga, avec ses variétés, permet de nous connecter profondément à notre corps physique et émotionnel...

Ah ! mais quelle introduction sérieuse quand « Yoga presqu'île » a une vie associa-

tive souriante, une pratique de groupe sympathique, des rencontres qui mettent de bonne humeur toute l'année !

Alors tout cela sera rassemblé dans un temps fort, la «fête de yoga presqu'île», samedi 1 juin 2024 sur le square des frères Stipon au Fret (commune de Crozon) : une mise en jambes à vélo depuis le stade (RdV 9h40), un moment de yoga ensoleillée(!) sur la pelouse, un repas partagé entre tous et le tirage d'une tombola dont le premier prix est un abonnement illimité aux cours de yoga d'une des professeurs. Venez nombreux, c'est bon pour le débutants et aussi ouvert aux familles.

En pratique :

Samedi 1 juin - RdV départ à vélo : allée du stade à 9h40,
Yoga sur la pelouse, devant la table à Dudulle (Fret) 11h15 - Pi-
quenieque : 12h30 - Tombola
Gratuit mais il faut s'inscrire pour les assurances,
Apporter son tapis, ses couverts et gobelet et une part de repas à partager.



Contact : 06 49 00 91 77 - www.yogapresquile.com - Facebook : [yogapresquile](https://www.facebook.com/yogapresquile)

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

Date	Distance	Dénivelé	Direction - Circuit
1 ^{er} Mai	90 km	1091 m	Crozon - Chateaulin - Croas ar Born - Moulin du lay - Quemeneven - Kergoat - Plonevez - Plomodiern - St Nic - Crozon
05 - Mai	95 km	973 m	Crozon - Le Faou - Ty Jopic - route Braspart - Rte des carrières - Lopérec-Pont de Buis - Port Lau-nay - Chateaulin - Crozon
09 - Mai	95 km	1010 m	Crozon - Chateaulin - Croas ar Born - Gare Quéméneven - Quéméneven - Cast - Ploéven - Plomodiern - St Nic - Crozon
12 - Mai	95 km	956 m	Crozon - Le Faou - Riv du Faou - Hopital Camfrouf - Logona Daoulas - Daoulas - Irvillac - Hanvec - Le Faou - Rosnoen - Crozon
19 - Mai	100 km	1100 m	Crozon - Chateaulin - Saint Coulitz - Lothey - Cabaret - 3 fontaines -3 croix - Chapelle Saint Véniec (Guinigou) - Chateaulin - Crozon
26 - Mai	95 km	953 m	Crozon - Le Faou - Hanvec - Irvillac - Daoulas - Logona Daoulas - Hopital Camfrouf - Riv du Faou - Le Faou - Rosnoen - Crozon
TOTAL	570 km	6423 m	Contact : vspe.over-blog.com



La Maison des 3 Métiers - Soïg Siberil en concert

Soig Sibérl présente son dernier opus "Les sentiers partagés" (sous la direction artistique de Jean Félix Lalanne) sorti en décembre dernier et récompensé par le prix de l'Académie Charles Cros 2022.

De nombreux invités y figurent mais en réadaptant tout le répertoire de l'album, il le jouera en solo !

www.soigsiberil.com

" La guitare voyageuse "

La musique de Soig Siberil a quelque chose d'immuable. Il suffit de trois secondes pour reconnaître cette façon unique d'articuler le cristal des sons. Les notes tombent comme la pluie, comme le tintement de cloches des chapelles perdues et éternelles émergeant des buissons d'ajoncs du Kreiz Breizh. Lui, sourire de gamin farceur, fait mine d'ignorer encore la manière dont les autres, ceux qui ont tâté de la guitare, le perçoivent ...

Ronan Gorgiard.



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

Pascal Jaouen et Tristan Gloaguen sont les invités des Rendez-vous / Emagavioù Landevenneg Le vêtement breton : une tradition vivante Landévennec - dimanche 19 mai, 15h, salle polyvalente

Deux passionnés s'associent pour la première fois pour vous présenter les richesses vestimentaires de notre région ! Pascal Jaouen, brodeur et styliste qui s'inspire des modes vestimentaires bretonnes et Tristan Gloaguen, ancien directeur délégué aux territoires de la confédération Kenleür, sont complices depuis plusieurs années pour commenter le défilé du Festival de Cornouaille sur France 3 Bretagne. Dans le cadre de la Fête de la Bretagne 2024, ils nous proposent un voyage dans les modes des cinq départements bretons, du milieu du 19ème siècle à aujourd'hui. Vous aurez l'occasion de découvrir des iconographies, des photos, des pièces textiles et d'entendre de nombreuses anecdotes sur ce patrimoine bien vivant encore aujourd'hui, dans les défilés de créations contemporaines ou lors des prestations des cercles qui contribuent au rayonnement de la Bretagne.

Billetterie :

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

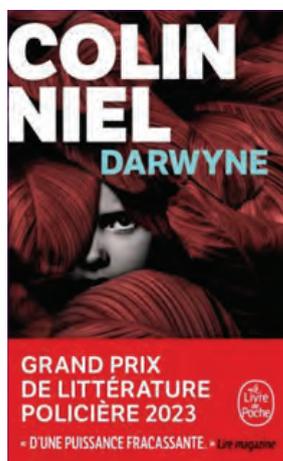


Pour fêter l'ouverture du nouvel Espace Culturel nous vous proposons nos derniers coups de cœur

« Darwyne » de Colin Niel - Editions le livre de poche.

Enorme coup de cœur ! L'auteur nous plonge dans une intrigue sombre, étrange au fin fond de la forêt amazonienne à la découverte d'un enfant sauvage, Darwyne, dix ans. Au fil des pages, on découvre un garçon qui cache bien des secrets, des mystères et qui fera tout pour être aimé par sa mère.

Sabrina



Vous retrouverez aussi un nouveau rayon créatif.

Voici notre coup de cœur du moment : « Créations en coquillages » de Charlene Merly aux éditions de saxe. Un ouvrage qui propose 17 projets déco à faire avec des coquillages.

Christine

En nouveauté nous vous proposons la marque « Top Model » qui propose un grand choix de papeterie qui ravira toutes les jeunes filles.

Jessica



La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire entend accélérer le changement de modèle de production et de consommation afin de limiter les déchets et préserver les ressources naturelles, la biodiversité et le climat.

Loi anti-gaspillage : présentation

Transformer notre système en profondeur : tel est l'objectif de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, dont les 130 articles permettent de lutter contre toutes les différentes formes de gaspillage. La loi vise à transformer notre économie linéaire, produire, consommer, jeter, en une économie circulaire. Elle se décline en cinq grands axes :

- sortir du plastique jetable ;
- mieux informer les consommateurs ;
- lutter contre le gaspillage et pour le réemploi solidaire ;
- agir contre l'obsolescence programmée ;
- mieux produire.

Elle fixe de nouveaux objectifs pour les années à venir.

Sortir du plastique jetable

Remplacer la vaisselle jetable des fast-food par de la vaisselle réutilisable

La restauration rapide doit, depuis le 1er janvier 2023, utiliser de la vaisselle réutilisable pour les repas et les boissons servis sur place (gobelets, couvercles, assiettes, récipients, couverts).

Favoriser le vrac pour réduire les emballages

Chaque consommateur peut, depuis le 1er janvier 2021, apporter un contenant réutilisable dans les commerces de vente au détail. Ce contenant doit être propre et adapté au produit acheté.

Le consommateur est responsable de l'hygiène du contenant. L'établissement peut, quant à lui, refuser de servir le consommateur si le contenant apporté est sale ou inadapté.

Les vendeurs de boissons à emporter doivent proposer une tarification plus basse lorsque la boisson est vendue dans un récipient réemployable apporté par le consommateur. La mesure est entrée en vigueur dès promulgation de la loi.

Les commerces de vente au détail d'une surface de vente supérieure à 400 mètres carrés devront mettre à disposition de leurs clients des contenants réutilisables propres. Ce service est proposé à titre gratuit ou onéreux, dans le cadre de la vente de produits présentés sans emballage, pour les produits frais par exemple.

En 2021, l'ADEME a publié un « Panorama et évaluation environnementale du vrac en France » dans lequel elle évalue les avantages environnementaux de la vente en vrac de neuf produits. Pour généraliser la vente et la consommation de produits en vrac suite à la loi Climat et résilience, la DGCCRF a pris un décret précisant les produits de grande consommation interdits à la vente en vrac (décret n° 2023-837 du 30 août 2023 établissant la liste des produits qui ne peuvent pas être vendus en vrac pour des raisons de santé publique), et prépare actuellement un deuxième décret précisant la manière dont l'objectif de 20% de surfaces des GMS dédiées au vrac d'ici 2030 doit être mis en œuvre. Une expérimentation est également prévue pour explorer le potentiel de développement de la vente sans emballages à usage unique dans les petites surfaces de vente.

Rajouter un filtre à microfibres plastiques sur les lave-linges neufs

Selon Greenpeace, laver 6 kilos de linge en machine libérerait 500 000 microfibres de polyester et 700 000 d'acrylique. Ces micro-plastiques terminent généralement dans les océans et représentent 15 % et 31 % des 9,5 millions de tonnes de plastique déversées chaque année dans les océans (rapport de 2017 de l'IUCN). Face à ce constat, les fabricants de lave-linge devront installer un filtre à microfibres de plastique ou une autre solution interne ou externe à la machine, empêchant leur dispersion. La mesure concernera les machines neuves, mises sur le marché à compter du 1er janvier 2025.

Les textes d'application (décret relatif aux dispositifs destinés à capter les microplastiques pour les lave-linges à l'usage des particuliers et des professionnels, et arrêté portant cahiers des charges pour les dispositifs de captage des microplastiques des lave-linge professionnels) sont en cours d'élaboration.

Mieux informer le consommateur

Rendre le tri plus efficace grâce à un logo unique, des modalités de tri et une harmonisation de la couleur des poubelles.

La loi prévoit une série de mesures pour faciliter le geste de tri. Un logo unique est en cours de déploiement sur de nombreux produits du quotidien. Il signifie que le produit ne doit pas être jeté dans le bac à ordures ménagère et qu'il peut être trié. En parallèle du logo, les modalités de tri sont également précisées : reprise en magasin pour les équipements électriques et électroniques, bornes spécifiques pour les piles, poubelle jaune pour les emballages...

La couleur des poubelles est harmonisée sur l'ensemble du territoire afin de faciliter le tri. Ce nouveau dispositif se déploie progressivement, s'appuyant sur le renouvellement des parcs de poubelles. Les éco-organismes des filières emballages ménagers et papiers graphiques accompagnent cette transition.

Les copropriétaires doivent avoir accès à plusieurs informations locales autour de la gestion de leurs déchets : règles de tri, adresse, horaires, modalités d'accès des déchèteries dont dépend la copropriété





Imposer la mise à disposition au public des informations sur les produits contenant des perturbateurs endocriniens dans un format qui peut être exploité par des applications

Les fabricants devront informer les consommateurs sur la présence éventuelle de perturbateurs endocriniens dans leurs produits. Ces informations devront être mises en ligne sur internet, en accès totalement public et libre de droit (open data).

Communiquer au consommateur l'équivalent de sa consommation internet et mobile en gaz à effet de serre

Les opérateurs internet et de téléphonie doivent informer les clients sur le coût carbone de leurs consommations de données numériques. Par exemple, si un abonné consomme 20 Go de data, l'opérateur lui indiquera l'équivalent en émissions de gaz à effet de serre. Les émissions de gaz à effet de serre correspondant à la consommation de données sont établies selon une méthodologie définie par l'Ademe. La mesure est entrée en vigueur depuis le 1er janvier 2022.

Obliger l'information sur la garantie légale de conformité

La garantie légale de conformité permet d'obtenir gratuitement la réparation ou le remplacement d'un produit détérioré dans les deux années suivant l'achat d'un bien, qu'il soit ou d'occasion.

La loi AGECE a permis d'allonger le délai de présomption des défauts pour un produit d'occasion de 6 à 12 mois.

Depuis le 1er janvier 2022, la garantie légale de conformité et sa durée doivent être mentionnées sur la facture du produit ou le ticket de caisse. En cas de manquement, le vendeur est passible d'une amende administrative de 3 000 € maximum pour une personne physique et de 15 000 € pour une personne morale.

Depuis le 1er janvier 2022, si durant les deux ans suivant l'achat, le produit fait l'objet d'une réparation dans le cadre de la garantie légale de conformité, le client bénéficie de 6 mois supplémentaire de garantie, soit une garantie totale de 30 mois (2 ans + 6 mois).

Lutter contre le gaspillage et pour le réemploi solidaire

Interdire l'élimination des invendus non-alimentaires

La loi met fin à l'élimination des invendus non alimentaires. Cette mesure, qui est une première mondiale, vise à encourager le don en faveur des associations de lutte contre la précarité et des structures de l'économie sociale et solidaire. À défaut, le recyclage est encouragé. Les industriels doivent ainsi mieux gérer leurs stocks afin d'éviter le surplus de production. La mesure est entrée en vigueur le 1er janvier 2022 pour les produits couverts par un régime REP (responsabilité élargie du producteur) et le 31 décembre 2023 pour les autres produits.

Lutter contre le gaspillage alimentaire

La loi renforce la lutte contre le gaspillage alimentaire en rehaussant ses objectifs.

Les secteurs de la distribution alimentaire et de la restauration collective (supermarchés, cantines...) devront réduire le gaspillage alimentaire de 50 % par rapport au niveau de 2015 et cela d'ici 2025. Les secteurs qui produisent ou transforment des denrées alimentaires ainsi que la restauration commerciale devront également réduire de 50 % leur gaspillage alimentaire par rapport au niveau de 2015 et cela d'ici 2030.

La loi entend également les obligations : les grossistes auront désormais l'obligation de donner leurs produits alimentaires invendus aux associations.

Les sanctions envers ceux qui détruisent ou détériorent les denrées alimentaires invendues sont renforcées : l'amende sera plus élevée et modulable en fonction de la taille du commerce. L'entrée en vigueur de cette mesure est immédiate.

À côté de la date de péremption, une mention informant le consommateur que le produit reste consommable après cette date pourra être apposée.

L'ambition de la loi est aussi une meilleure gestion des stocks afin de limiter le gaspillage qui en découle : la date limite de consommation, la date de durabilité minimale et le numéro de lot pourront être intégrés dans les codifications des produits. Cela permettra un meilleur traitement informatique des stocks.

Gaspillage alimentaire

Valoriser les biodéchets

La loi prévoit d'apporter à tous les Français une solution de collecte des restes alimentaires pour valoriser leurs biodéchets en biogaz ou en compost utile pour l'économie circulaire des territoires. Afin de mettre en place le tri à la source des déchets alimentaires des particuliers dans toute la France d'ici le 1er janvier 2024, chaque collectivité doit étudier et identifier les solutions les plus pertinentes pour trier les déchets alimentaires à la source et s'assurer que ceux-ci pourront être valorisés et non mis en décharge.

Créer des fonds pour le réemploi

Des fonds dédiés au financement du réemploi et de la réutilisation sont créés. Ils sont destinés aux structures œuvrant sur ces sujets, comme les recycleries, les ressourceries et autres structures de l'économie solidaire. Certaines entreprises peuvent en bénéficier sous conditions. Les filières produisant des produits électriques et électroniques, des meubles ou des articles de bricolage et de jardinage (produits pouvant être facilement réutilisables) doivent y contribuer à hauteur de 5 % de leur écocontribution.

Permettre la vente des médicaments à l'unité

Afin d'éviter le gaspillage, lorsque leur forme pharmaceutique le permet, la vente de certains médi-



cements en officine peut se faire à l'unité. La liste des médicaments concernés par cette mesure doit être fixée par un arrêté des ministres chargés de la santé et de la sécurité sociale.

Stopper l'impression systématique des tickets de caisse

L'impression systématique des tickets de caisse sera interdite à compter du 1er avril 2023. Le client pourra toujours demander son ticket s'il le souhaite, mais ceux-ci ne seront plus distribués systématiquement. Rappelons que plus de 10 000 rouleaux de papier sont consommés en moyenne chaque année, par hypermarché, pour l'impression des tickets de caisse.

Généraliser les poubelles de tri des emballages dans l'espace public

A partir de 2025, les poubelles de tri seront déployées dans l'espace public : les parcs, les rues, les places seront ainsi équipées de poubelles permettant aux Français de trier leurs déchets même en dehors de chez eux, dans le but d'améliorer la collecte et le recyclage. Décret n° 2024-134 du 21 février 2024

Agir contre l'obsolescence programmée

Appliquer un indice de réparabilité et tendre vers un indice de durabilité

Les vendeurs d'équipements électriques et électroniques (y compris les vendeurs en ligne) affichent un indice de réparabilité sur 9 catégories de produit. Grâce à cet indice, le consommateur est en capacité de savoir si son produit est plus ou moins réparable. Différents critères sont pris en compte dans le calcul comme le prix des pièces détachées nécessaires au bon fonctionnement du produit. L'indice est déployé dans les magasins et sur internet depuis le 1er janvier 2021. Cette mesure permettra de proposer progressivement un indice de durabilité : à compter du 1er janvier 2024, certains équipements électriques et électroniques devront afficher un indice de durabilité. Celui-ci viendra remplacer l'indice de réparabilité. Cet indice inclura de nouveaux critères comme la fiabilité et la robustesse du produit.

Faciliter la réparation et favoriser l'utilisation de pièces détachées issues de l'économie circulaire

Le consommateur bénéficie, lors de l'achat de son produit, d'une information sur la disponibilité ou non des pièces détachées. La mesure concerne les produits d'ameublement et les produits électroniques et électriques. Le délai de mise à disposition des pièces détachées par le fabricant au vendeur ou réparateur sera de 15 jours ouvrables. Cette mesure est entrée en vigueur au 1er janvier 2021.

Le réparateur a par ailleurs l'obligation de proposer au client des pièces détachées issues de l'économie circulaire. À noter que les étapes de réparation des pannes les plus courantes peuvent être intégrées dans le mode d'emploi ou la notice d'utilisation.

Améliorer l'information sur le maintien de la compatibilité logicielle

Les téléphones et tablettes subissent parfois des mises à jour qui les ralentissent ou les détériorent prématurément. Désormais, le consommateur est informé de la durée au cours de laquelle les mises à jour des logiciels fournis lors de l'achat du bien restent compatibles avec un usage normal de l'appareil. Cette information est communiquée par le fabricant et le vendeur de téléphonie.

Le fabricant a également l'interdiction de restreindre la réparation ou le reconditionnement d'un appareil et cela par n'importe quel procédé, y compris une mise à jour logicielle qui ralentirait ou dégraderait l'usage de l'appareil.

Création d'un bonus réparation

Le bonus réparation est un montant déduit directement de la facture du consommateur qui se rend chez un réparateur labellisé pour faire réparer son produit cassé. Ce bonus, prévu par la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC), vise à encourager la réparation d'un produit cassé (au lieu de son remplacement par l'achat d'un produit neuf). Les produits concernés et les montants du bonus sont identiques à travers toute la France.

Le bonus réparation permet ainsi de réduire le coût de réparation et d'allonger la durée de vie des produits.

Le bonus est issu de fonds dédié à la réparation des équipements électriques et électroniques, opérationnel depuis le 15 décembre 2022 et son ouverture au grand public. L'enveloppe financière dédiée à la réparation des produits électriques et électroniques a été fixée à 410 M€ sur la période 2022 - 2027 (6 ans).

Critères préalables requis à la labellisation

Les éco-organismes labellisent les réparateurs, selon plusieurs critères :

L'éco-organisme fixe une distance maximale entre le lieu de dépôt du produit à réparer et le lieu de réparation, afin de ne pas soutenir les réparations effectuées hors du territoire national (principe de proximité) ;

Le fonds réparation ne peut pas soutenir les réparations réalisées dans le cadre de la garantie légale ou d'une garantie commerciale ;

Pour être labellisé, le réparateur doit fournir une garantie commerciale de 3 mois, afficher les conditions de participation au fonds réparation en vitrine et être qualifié.

Calendrier de mise en œuvre

L'enveloppe du fonds réparation est fixée dans l'arrêté portant cahier des charges de la filière REP. L'éco-organisme établit les modalités d'emploi des fonds et les critères de labellisation des réparateurs dans un délai de six mois à compter de la date de son agrément. Il transmet ensuite sa





proposition pour accord à l'autorité administrative après consultation de son comité des parties prenantes. Suite à l'avis à la commission des filières REP, le ministre en charge de l'environnement donne son accord, après d'éventuelles demandes de révision.

Le fonds réparation est alors mis en place opérationnellement. Après une période de labellisation des réparateurs et une communication du grand public, le financement de la réparation pourra débiter.

Mieux produire

Étendre la responsabilité des industriels dans la gestion de leurs déchets en créant de nouvelles filières

De nouvelles filières pollueurs-payeurs sont créées par la loi. Objectif : que les producteurs, importateurs et distributeurs de ces nouveaux produits financent leur fin de vie.

Six nouvelles filières sont d'ores et déjà été créées.

Les produits du tabac ;

Les jouets ;

Les articles de sport et de loisirs ;

Les articles de bricolage et de jardin ;

Les produits ou matériaux de construction du bâtiment ;

Les huiles minérales ou synthétiques, lubrifiantes ou industrielles.

Cinq autres filières seront par ailleurs créées prochainement :

Les voitures, camionnettes, véhicules à moteur à 2 ou 3 roues et les quadricycles à moteur courant 2023.

Les chewing-gums, à compter du 1er janvier 2024.

Les textiles sanitaires à usage unique, y compris les lingettes préimbibées, à compter du 1er janvier 2024.

Les emballages industriels et commerciaux, d'ici le 1er janvier 2025.

Les engins de pêche contenant du plastique à compter du 1er janvier 2025, sauf si un accord volontaire avec la filière est mise en place avant cette échéance.

La loi étend également le périmètre de certaines REP, comme celle des emballages ménagers.

Elle s'étend désormais aux emballages professionnels. Cette extension est entrée en vigueur dès le 1er janvier 2021 pour les professionnels de la restauration. Elle sera ensuite étendue à l'ensemble des emballages professionnels à compter du 1er janvier 2025.

Les filières pollueurs-payeurs font également l'objet d'une profonde refonte.

Dans leurs cahiers des charges, les éco-organismes devront atteindre des objectifs chiffrés en matière de réemploi, de réparation, de réutilisation et surtout d'écoconception des produits qui sont soumis à ces filières.

L'État va également modifier le régime de sanction pesant sur les éco-organismes. Il pourra également avoir accès à plusieurs données, économiques notamment, détenues par les producteurs ou leur éco-organismes. La mesure permettra de savoir si les collectivités, lorsqu'elles assurent le service public de gestion des déchets, perçoivent une juste rétribution de la part des éco-organismes pour le service rendu.

Obliger les filières pollueur payeur à créer des plans quinquennaux d'écoconception

Les producteurs soumis aux filières pollueur-payeur devront élaborer tous les cinq ans un plan d'action de prévention et d'écoconception de leurs produits. Ceux-ci devront contenir plus de matière recyclée et être davantage recyclables. Ce plan sera révisé tous les cinq ans. Il pourra être individuel ou commun à plusieurs producteurs. Il comportera un bilan du plan précédent et définira des objectifs et des actions de prévention et d'écoconception. Ce seront les producteurs qui élaboreront ces plans et qui les transmettrons à l'éco-organisme. Une synthèse de ces plans sera accessible au public.

Optimiser la gestion des déchets du bâtiment

Une filière pollueur-payeur est créée : elle s'appliquera aux produits ou matériaux de construction du secteur du bâtiment, destinés aux ménages ou aux professionnels.

De nouveaux lieux sont dédiés à la collecte de ces déchets. Il en existe aujourd'hui 600 en France, les éco-organismes de la filière doivent donc établir un maillage territorial des installations reprenant les déchets du bâtiment.

Les déchets de construction ou de démolition sont repris gratuitement lorsqu'ils font l'objet d'une collecte séparée. Cette mesure permet également une traçabilité de ces déchets.

Encourager les produits plus respectueux de l'environnement avec un système de bonus-malus

Selon les qualités environnementales d'un produit, les producteurs pourront recevoir une prime ou une pénalité sur la contribution qu'ils versent à leur éco-organisme. Plusieurs critères environnementaux existent comme la quantité de matière utilisée, l'incorporation de matière recyclée, l'emploi de ressources renouvelables gérées durablement, la durabilité, la réparabilité, les possibilités de réemploi ou de réutilisation, la recyclabilité, la visée publicitaire ou promotionnelle du produit, la présence de substances dangereuses...

<https://www.ecologie.gouv.fr/loi-anti-gaspillage-economie-circulaire>



La phototoxicité des éclairages domestiques sous-estimée



« Que la lumière soit ! Et la lumière fut. » L'univers baigne dans de la lumière. Sans elle, on ne peut pas voir. Mais, attention : trop de lumière peut endommager l'œil. Ce message, Alicia Torriglia, chercheuse Inserm au Centre de recherche des Cordeliers à Paris, le porte avec une nouvelle étude qui alerte sur les seuils d'exposition..

Bien que l'œil soit en grande partie protégé des effets délétères de la lumière par des systèmes antioxydants complexes et puissants, une exposition excessive peut induire des lésions tissulaires irréversibles. Par exemple, une surexposition à la lumière du soleil accélère l'apparition et la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). À ce risque s'ajoutent ceux associés à l'usage des lumières artificielles, de jour comme de nuit. Il est en particulier établi que la lumière bleue, émise notamment par les LED, endommage les cellules de la rétine et entraîne des troubles du sommeil et d'autres anomalies associées à une dérégulation du rythme circadien.

Pour nous protéger de ces effets, il est recommandé de porter des lunettes de soleil et des normes restrictives s'appliquent aux sources lumineuses artificielles, comme les ampoules incandescentes ou les LED. Cependant, ces normes fixées il y a plus de 40 ans semblent trop permissives : d'après les études conduites sur des rongeurs par la chercheuse Inserm Alicia Torriglia, la dose à partir de laquelle les éclairages artificiels seraient toxiques pour les yeux est surestimée d'un facteur 50.

Des normes obsolètes ?

Les valeurs limites d'exposition de la rétine humaine ont été établies dans les années 1980, sur la base des courbes du spectre d'action de la lumière. Les expériences alors réalisées n'ont porté que sur les effets de la lumière bleue, considérée comme la seule dangereuse par la Commission internationale de protection contre les rayonnements non ionisants. Elles ont montré qu'une exposition devenait nocive à partir d'une dose de 22 joules/cm² pour les primates et de 11 joules/cm² pour les rongeurs (rats, souris, écureuils). Ces valeurs ont été utilisées pour fixer la réglementation normative de nos éclairages, encore appliquée à ce jour. Mais en cherchant à évaluer l'impact du spectre lumineux dans sa totalité, chez le rat, Alicia Torriglia vient de montrer que même de très faibles doses de lumière LED peuvent induire une mort cellulaire au niveau de la rétine.

« Nous avons dû interrompre nos expériences au tiers du temps prévu, pour ne pas faire souffrir les animaux exposés à une lumière qui respectait pourtant les seuils établis », détaille la chercheuse. « La limite de 11 J/cm² pour la lumière bleue est nettement surévaluée pour le rat, ce qui laisse supposer que c'est sûrement le cas aussi pour le primate et l'humain. » Les doses toxiques de lumière bleue chez le rat sont plus proches de 0,2 J/cm², soit 50 fois moins. Une différence notable ! Mais le problème ne s'arrête pas là. Ces travaux remettent aussi en question le fait que les normes européennes prennent seulement en compte la quantité de lumière bleue contenue dans une source de lumière blanche.

La lumière bleue n'est pas la seule qui pose problème

Les travaux d'Alicia Torriglia suggèrent que la lumière verte serait également nocive, favorisant la



survenue d'une réponse inflammatoire délétère. La teneur en vert de la lumière blanche induit une invasion de la rétine par des cellules pro-inflammatoires (des macrophages) huit fois plus importante que la lumière bleue. Résultat : le seuil de toxicité de la lumière blanche complète actuellement accepté chez le rat est surestimé d'un facteur 550. En outre, il est apparu dans cette étude que la lumière rouge, présente dans l'éclairage émis par les ampoules à incandescence mais largement absente dans les LED, est au contraire favorable : elle réduit la perte de photorécepteurs, les cellules sensibles de la rétine. C'est donc l'ensemble de la composition de la lumière blanche qu'il faut prendre en compte pour évaluer sa toxicité.

Ces résultats suggèrent qu'il faudrait penser à reconsidérer les seuils réglementaires d'exposition à la lumière artificielle, sûrement trop élevés. Alicia Torriglia met par ailleurs en garde : « L'effet de la lumière sur la rétine est complexe, elle ne dépend pas seulement de la quantité, mais aussi du moment des expositions. La rétine a un rythme circadien et sa sensibilité pendant la journée n'est pas la même que la nuit. Des changements physiologiques qui interviennent la nuit la rendent plus sensible à la lumière et plus assujettie au stress phototoxique. » Attention donc aux lumières artificielles – comme celles émises par les LED et les écrans – le soir et la nuit, en particulier chez les enfants qui ont des seuils de sensibilité encore plus faibles que les adultes. chaque repas, voire d'envisager une supplémentation occasionnelle en vitamines.

Les LED, pas si inoffensives que ça..

Les ampoules LED que nous utilisons quotidiennement pourraient-elles être dangereuses pour la qualité de notre vision ? La question mérite d'être posée car, chez le rat, certaines de leurs longueurs d'onde s'avèrent toxiques pour la rétine. Un mécanisme qui pourrait favoriser la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

On sait que la rétine peut être endommagée par la lumière du soleil, mais on manque de données sur les lésions que la lumière artificielle peut lui porter. C'est notamment le cas concernant la lumière émise par les ampoules LED qui ont désormais remplacé les ampoules à incandescence. Pour combler ce déficit, une équipe Inserm* s'est intéressée à l'impact phototoxique des rayons émis par ces dispositifs.

Les cellules rétinienne meurent en endommageant leurs voisines

Derrière la phototoxicité des ampoules LED, une coupable : la lumière bleue. « La lumière blanche, qu'elle soit naturelle ou artificielle, combine en réalité des rayons de différentes couleurs, chacune correspondant à une longueur d'onde spécifique » explique la chercheuse. Chaque source de lumière – LED, tubes à fluorescence ou ampoules fluocompactes – combine différentes couleurs dans des proportions variables. Et la potentielle toxicité de chacune d'entre elles sur la rétine dépend à la fois de l'intensité de la lumière et des longueurs d'onde qui la compose.

« En 2005, la Commission européenne a imposé l'abandon des ampoules à incandescence, énergivores, et leur remplacement par des ampoules LED, plus économes ». Ces dernières créent de la lumière blanche en combinant des lumières bleue et jaune. Or, les rayons correspondant à la lumière bleue sont plus énergétiques que les autres. Ils sont aussi connus pour être plus délétères pour des durées d'exposition et des intensités lumineuses équivalentes. « Grâce à nos observations, nous avons montré que la lumière émise par les LED engendre deux phénomènes toxiques parallèles : l'apoptose, mais également une seconde forme de mort cellulaire, la nécrose. Or en se nécrosant, une cellule endommage ses voisines. Ceci explique pourquoi la toxicité de la lumière bleue est plus élevée que celle des autres longueurs d'onde ».

La question du risque sanitaire lié à ces ampoules se pose donc. En 2005, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a recommandé l'étude approfondie des risques potentiels liés à ces nouveaux dispositifs. Elle a publié, en 2010, un premier rapport sur le sujet. Même s'il est probable que les observations faites chez le rat ne sont pas transposables telles qu'elles chez l'homme, les données de cette étude interrogent. « Nos cellules possèdent des mécanismes de réparation qui permettent sans doute de corriger en partie les lésions induites par les LED. Mais nous avons un capital lumière, comme notre peau possède un capital soleil. On peut se demander si nos ampoules domestiques ne favorisent pas son épuisement précoce, et ainsi l'évolution vers la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ». Par principe de précaution, ces données appellent à une prochaine génération d'ampoules domestiques, dans laquelle la proportion de lumière bleue serait réduite...

<https://www.inserm.fr/actualite/la-phototoxicite-des-eclairages-domestiques-sous-estimee/>

<https://www.inserm.fr/actualite/led-pas-si-inoffensives-ca/>



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

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

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



Marquage
véhicule



Cartes
commerciales



Sets de table

Tél. : 02 98 73 58 80

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

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



Les Professionnels à votre Service



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

Plongeu(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.vandebrouckepinture.fr
sarl.vandebrouck@orange.fr

PRÉSQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

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



Le Bois d'Olivier
ébéniste

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

E BENISTERIE - MENUISERIE

CONCEPTION - FABRICATION - POSE

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



Fabrication d'une fenêtre



Les Professionnels à votre Service

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



Intermaid 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
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

pepiniercouleurorange.fr
p.couleurorange@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-Carnoet
- * Cidrerie Melenig à Elliant
- * Brasserie O'Taquet à Tal ar Groas
- * Les Ruchers de Montourgard à Morgat
- * Maison Charteau, sel de Guérande
- * La Ferme de Ty Vougeret à Dinéault

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

06 50 57 98 32



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

