



La kazetenn qui fait du reuz !

Al Louarnig
désormais consultable
en ligne sur :
www.louarnig.fr

Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 09

Tous au Jardin 10

Communauté de Communes 12

Partenaires Sociaux 13

Buzz des Associations 16

Arts & Culture 19

Sciences & Environnement 20

Santé & Bien-Être 22

Infos Pratiques 24

Petites annonces 26

Distribué
gratuitement sur :

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
14 rue de Reims - CROZON

Les Professionnels à votre Service

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

E.Leclerc EXPRESS
E.Leclerc DRIVE
l'auto
espace culturel
parapharmacie
optique
JARDI
Cafet'
espace culturel
EXPRESS DRIVE
l'auto
E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

ORIENTATION

LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES

Agnès de Cibon

Bilan de compétences

Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)

agnes.decibon@orientation-groupe.com
Tél. : 06.51.09.92.65

Notre Mission
L'épanouissement

Notre conviction
L'action

Notre force
L'accompagnement

Pépinière et hôtel d'entreprises
Zone de Quiella 29590 LE FAOU

CROZON - CAMARET - LANVÉOC - TELGRUC - LE FAOU - PONT DE BUIS ...

DU NOUVEAU
chez
Anet Nettoyage

SI SERVICES à LA PERSONNE

50% réduction d'impôts

NETTOYAGE PONDÉRAL & VITRERIE

Particuliers & Entreprises

Tél. : 02 98 17 29 87 - 06 48 43 12 29

Ty Billig
CRÊPERIE
BAR - SNACK

Réservations
au 02 98 27 41 94

4 Place de l'Église - Roscanvel
valtybillig@orange.fr

airmetic
Installations de poêles à granulés BBC

POÊLE À GRANULÉS

POÊLE À BOIS

CHAUDIÈRE À GRANULÉS

SAV-ENTRETIEN-REPARATION

VENTE DE GRANULÉS

TEL : 09-81-28-63-46

PALAZZETTI **ÖkoFEN**

www.airmetic.fr contact@airmetic.fr



Index des annonceurs

Airmétic - Tal ar Groas	
- Vente, installation et entretien de poêles à granulés	Page 02
AMB - Kerdanvez	
- Menuiserie intérieur/extérieur - Aménagement	Page 05
Anet Nettoyage - Telgruc sur Mer	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels.....	Page 02
Auto'Net by Kara - Crozon	
- Nettoyage à la main de véhicules.....	Page 25
Brit Cuisines - Tal ar Groas	
- Vente, installation de cuisines	Page 28
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Impression / Reprographie / Publicité	Page 15
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 05
Kestell - Ile de Sein	
- Location appartements - Salle de séminaire.....	Page 28
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 27
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Leclerc - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
LVC - Tal ar Groas	
- Metallerie - Ferronnerie - Soudure	Page 26
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 27
Orient'Action - Le Faou / Crozon /Camaret / Argol	
- Bilan de compétences - V.A.E.	Page 02
Pépinière Contact Vert - Argol	
- Pépinière - Entretien d'espace verts	Page 11
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 27
RéNova - Crozon	
- Rénovation et décoration intérieurs	Page 25
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiseries PVC, bois, alu, mixte... ..	Page 25
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 08
Ty Billig - Roscanvel	
- Crêperie - Glacier	Page 02
Ty Clic Photographie - Presqu Ile de Crozon	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage	Page 07
Valléaux Sébastien - Crozon/Morgat	
- Maçonnerie générale - Extension - Démoition - Assainissement	Page 08
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 27

**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, 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 : 9.50 € - 6 numéros : 19.00 € - 12 numéros : 38.00 €



Sommaire

Ça se passe en Mars

Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

La Mouette Tridactyle Page 09

Tous au Jardin

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

Communauté de Communes

l'Améthyste : Programmation Mars..... Page 12

Vie de vos communes

Landévennec..... Page 12

Partenaires sociaux

Etablissement Français du Sang..... Page 13

Secours Catholique Page 13

ULAMIR Page 14

Buzz des Associations

La Pétanque Crozonnaise Page 16

Le Collectif des Conversations Citoyennes du Samedi..... Page 16

Cabareizh Page 17

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 18

AVPR Page 18

Arts & Cultures

La Sélection du mois de l'Espace Culturel Leclerc..... Page 19

Science & Environnement

Perseverance fête ses 1 an à la surface de Mars Page 20

3 espèces de phytoplancton toxique sont particulièrement
présentes en Bretagne Page 21

Santé & Bien-être

Troisième dose de vaccin anti-Covid, quelles sont les données ? Page 22

Infos Pratiques

Infos pratiques Page 24

Petites annonces Page 26

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 - 6B Bd Mendès France - 29160 Crozon - 02 98 73 58 80.

Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper
Tirage : 4000 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

AGENCEMENT - MENUISERIE
BOIS



CUISINES - DRESSINGS

AMB CONÇOIT,
FABRIQUE ET POSE
CUISINES
ET DRESSINGS

ET TOUJOURS :
TERRASSES, CARPORTS,
PARQUETS, LAMBRIS ...

Presqu'île de Crozon
07 86 24 97 38
02 98 16 72 52
www.amb29.com
amb.cuisines@orange.fr



100%
FRANÇAIS

Le Breton Laveur

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES



50%
réduction
d'impôts

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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com



- ISOLATION INTÉRIEURE
- ISOLATION EXTÉRIEURE
- SYSTÈMES DE VENTILATION



www.iroiseisolation.com

02.98.031.031

🏠 ZA de Kerhuel - 29290 MILIZAC-GUIPRONVEL 🏠 Tal ar Groas - 29160 CROZON



Ça se passe en Mars

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre événement 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 alouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Tous les Mardis de 14h à 18h

Lanvéoc : l'association Accueil & Loisirs vous attend tous les mardis de 14h à 18h pour partager un moment de convivialité autour d'un jeu: tarot, belote, scrabble, triominos, skip-bo..... ouvert à tous de tous niveaux. Avec les consignes en vigueur (Pass sanitaire obligatoire.) Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13.

Jeudi 03, Vendredis 11-18 et 25/03

Roscanvel : l'association Roscanvel-Tarot, organise ses soirées, à la salle municipale de Roscanvel, le jeudi 3 mars à 20 h. pour la signalisation avec Jean-Michel, puis les vendredis 11, 18, et 25 mars à 20h15.

Mercredi 02/03

Morgat : conférence autour de la prévention routière pour les seniors, organisée par le dispositif Vas-Y. La conférence se tiendra salle du Kador à Morgat de 14h30 à 16h30.

Samedi 05/03

Telgruc : l'association Roskanvel-Tarot, organise son troisième tournoi de 2022, le samedi 5 mars à L'Escapade à Telgruc, début des jeux à 14 heures, suivi d'un repas, en soirée, couscous maison. Tournoi gratuit, ouvert à tous, réservation pour le repas. Inscription et renseignement au 06.61.10.11.08

Dimanche 06/03

Camaret : L'association familiale de Camaret sur Mer organise des puces couturières et loisirs créatifs à la salle St Ives (entrée gratuite)

Vendredis 11-18 et 25/03

Camaret : Championnat La Dame de Cœur, 20h/23h, salle St Ives

Samedi 12/03

Crozon : conférence mensuelle intitulée Jardinez à la verticale (mur, potager etc...) par Mr SAVINA Guénolé à la maison du temps libre à CROZON à 17h. Entrée 5 euros pour les non adhérents. PASS SANITAIRE exigé. Or-

ganisé par Presqu'île Horticulture Crozon.

Crozon : Conférence sur Jean Jaurès : « Une pensée pour le présent », animée par le Professeur Marion FONTAINE - Sciences Po. Paris à 20h30 Maison du Temps Libre - Entrée libre au chapeau.

Dimanche 13/03

Crozon : vide jardins et greniers au bénéfice de l'association se tiendra à la salle NOMINOE de 9h à 17h30. entrée 1€. Pour les exposants l'inscription peut se faire par téléphone au 06 15 41 55 77 ou par mail à akerdreux@yahoo.com. 1m 4€, 15€ les 4m. Les jardiniers trouveront Plantes, graines, outils, pots divers et aussi le traditionnel déballage des vides greniers. Petite restauration si les conditions sanitaires le permette. PASS SANITAIRE exigé. Organisé par Presqu'île Horticulture Crozon.

Vendredi 18/03

Crozon : de 10h à 12h intervention du camion MarSOINS aux restos du cœur autour de

PUCES COUTURIÈRES et LOISIRS CRÉATIFS

Dimanche 6 mars

9h30 à 18h



Camaret sur mer

Salle Saint Ives

Face à super U



Entrée gratuite

Port du masque

Pass vaccinal



Organisées par l'association familiale

Inscription les mardis après midi

à la salle St Ives ou tél 07 81 59 02 58

Conférence sur Jean Jaurès

« Une pensée pour le présent »

Animée par le Professeur
Marion FONTAINE
Sciences Po. Paris

Crozon, le samedi 12 mars 2022
à 20h30

Maison du Temps Libre

Entrée libre
au chapeau





la question du bien-être (gratuit et ouvert à tous)

Samedi 19/03

Crozon : La pétanque Crozonnaise organise un concours de pétanque, en doublettes constituées, ouvert à toutes et à tous, sur le terrain de la gare à Crozon. 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne. Récompenses = total des mises + minimum 30% réparties sur 50% des joueurs. Inscriptions sur place à partir de 13h30, lancer du bouchon à 14h0. Contrôles des passes vaccinaux et application des mesures sanitaires en vigueur à cette date. Contact : petanquecrozon29@orange.fr

Mercredi 23/03

Crozon : de 10h à 13h place

de la mairie intervention du MarSOINS pour bilan santé

Dimanche 27/03

Camaret : - AG de l'association Les Cavaliers de Pen Hir - salle St lves – 10h00

Camaret : Salon du livre organisé par les Amis du Quartier St Thomas. Une trentaine d'écrivains, histoire, marine, romans. Poésie, jeunesse, BD, photographie, sociologie, nature, ... la presqu'île regorge de talents, peintres. Sculpteurs, Photographes. Ecrivains... cette journée est dédiée aux écrivains. Tous ne sont pas de la presqu'île mais nous avons essayé de leur donner la priorité. Bien sûr le pass sanitaire sera demandé suivant les recommandations gouvernementales

Mercredi 30/03

Crozon : La pétanque Crozonnaise organise un concours de pétanque, en doublettes à la méele, ouvert à toutes et à tous, sur le terrain de la gare à Crozon. 4 parties en gagnant/gagnant, 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne. Récompenses = total des mises + minimum 30% réparties sur 50% des joueurs. Ce concours compte pour le classement du challenge interne réservé aux adhérents. Possibilité d'adhésion à 15€. Inscriptions sur place à partir de 13h30, lancer du bouchon à 14h00. Contrôles des passes vaccinaux et application des mesures sanitaires en vigueur à cette date. Contact : petanquecrozon29@orange.fr



Photographe à domicile sur la Presqu'île de Crozon. Photographie de portrait, mariages et autres événements, animaux, reportage entreprise, immobilier, auto-moto, stages photos, vente de paysages



 Aurore Goeury - 06 20 80 93 53 - tycliaphotographie@outlook.com - www.tycliaphotographie.com 



VALLÉAUX

Sébastien

CROZON
MORGAT

Maçonnerie générale
Neuf - Rénovation
Extension - Terrassement
Assainissement - Démolition

06.29.66.07.32

sebvalleaux@hotmail.com

Nouveau livre !

Une réponse aux questions que vous vous posez sur les raisons qui poussent les oiseaux à migrer...
Des explications illustrées de schémas, de dessins, de cartes et de belles photos.



Oiseaux migrateurs - Serge Kergoat



Une couverture cartonnée, 92 pages en couleur sur un papier de qualité. Un format horizontal de 16,5 par 24 cm.
En vente chez votre libraire au prix de 16,80 euros.



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

La Mouette Tridactyle *Rissa tridactyla*

Ordre des Charadriiformes
Famille des Laridés

Genre : *Rissa* - Espèce : *Tridactyla* - Sous espèces : 2
Nombres de couples en France : plus de 400 000

Taille : 40 cm

Envergure : 91 à 97 cm

Poids : 300 à 500 g

Longévité : 21 ans

Nidification : 1 couvée

Oufs par couvée : 3 à 5

Couvaison : 25 à 32 jours par les deux adultes

Envol : 35 à 40 jours

Statut : préoccupation mineure

France : 5000 à 5500 couples nicheurs



Anglais : Black-legged Kittiwake

Allemand : Dreizehenmöwe

Breton : Kavareg pavioù du

Espagnol : Gaviota tridactyla



La Mouette tridactyle est un oiseau pélagique qui ne fréquente la côte et les falaises que pour la nidification. Parfois les tempêtes isolent quelques individus qui s'éparpillent alors sur la côte ou dans les ports. En France, les effectifs de la Mouette tridactyle sont peu importants, la nidification concerne moins de 6 000 couples. La colonie du Cap Sizun qui fournissait aux navigateurs de la Presqu'île l'occasion de croiser sa route a quasiment disparu. Lors de nos sorties en mer nous ne l'observons qu'à l'unité : de temps en temps un jeune s'agite avec un ou deux adultes à l'arrière du bateau. La Mouette tridactyle est essentiellement piscivore, elle pêche, en surface, des pe-

tits poissons (maquereaux, harengs) ou de petits mollusques marins. Elle n'hésite pas à tenter sa chance à l'arrière des chalutiers. Les nids sont construits à flanc de fa-

laise, mais aussi sur des structures humaines comme les débords de piles de ponts. La population nicheuse en France est en légère augmentation mais se déplace vers le nord. Au tournant des années 1970, l'effectif était entièrement recensé en Bretagne,

50 ans plus tard, la colonie la plus au sud est installée du côté du Cap Fréhel. Sur les 5300 couples recensés, 3800 nichent entre Boulogne-sur-Mer et Cap Blanc Nez.

Cette mouette au bec jaune et aux pattes noires ressemble au Goéland cendré qui, lui, a les pattes jaunes-verdâtres. L'oeil sombre cerclé d'un liseré rouge lui donne un air un peu distant, mais aussi très doux.

Le Faucon pèlerin, les corneilles et le Grand Corbeau sont des prédateurs qui sont de sérieux freins à la réussite de la reproduction, mais il faut reconnaître que la surpêche, provoquant l'absence de nourriture, est loin d'être un facteur neutre.



L'amour est triste et le tri factice... Comme disent les gars dans la misère, la dèche, elle trie, il y a comme un côté vache dans la pauvreté, elle est fidèle... La mouise et l'amour ont ce point commun, ils te collent à la peau, et ne va surtout pas croire qu'il existe un savon pour t'en défaire... Comme disait « Paulette à la pâle être », il ne sert à rien de crier dans le désert où à Rocamadour, ça ne le fera pas revenir, le grand qui crut si fier, lui, nous disait qu'il y avait un espoir ! Allez ne fait pas la moue, l'être et le tri dactyle, c'est une question de doigté, après tu sais bien c'est le néant !

D'un côté le recyclable et de l'autre le jeté ! Alors, la Mouette a surgi, l'index pointé vers l'horizon, criant à tue-tête : l'amour est dans le tri avec ou sans les doigts. Tu sais le thé du soir a parfois des côtés glaçants qui te ramènent entre les lignes d'un texte où l'humanité s'égaré sur des quais sans nom : Mouette tridactyle !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Mars



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

Au potager

Semez sous abri : carotte hâtive, persil, laitue de printemps, navet, radis.

Plantez l'ail.

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

Capricieux à la levée, le persil se resème cependant aisément d'une année à l'autre. Réservez lui donc un petit carré (1 mètre de côté environ). Semé cette année, le persil fleurira et grainera l'année prochaine, assurant par lui-même la continuité de la production. Pour bien démarer, faites tremper les graines 24 heures, séchez-les ensuite sur du papier absorbant, semez, placez un voile de forçage qui vous permettra de gagner quelques précieux degrés de température et accélérera ainsi la levée.

Les dernières mâches vont bientôt monter et votre réserve de chicorées sera prochainement épuisée. Vous n'avez ni châssis ni serre et risquez d'être en manque de verdure avant l'arrivée des salades de printemps ? N'arrachez pas vos chicorées mais coupez le collet au raz du sol. Les racines vont rapidement redonner de jeunes feuilles plus tendres. De même, conservez un rang de roquette : elle va commencer à monter mais coupez-la régulièrement et régalez-vous de ses feuilles.

Les bois de taille du verger et de votre haie (sans résineux), une fois passés dans un broyeur à végétaux, donnent ce que l'on appelle les BRV, bois raméaux fragmentés. Vous pouvez les stocker pour les utiliser l'été

comme couvre-sol ou bien les incorporer dès maintenant à la couche superficielle du sol sur une partie du jardin ou au pied de vos arbres et arbustes fruitiers. Les champignons qui dégradent la lignine du bois pourront agir peu après l'incorporation si le sol est humide. Le bois de rameaux frais est très riche en éléments nutritifs et capable de produire beaucoup d'humus. Il améliore aussi la structure du sol.

Coupez les engrais verts non gelés au moins un mois et demi avant les semis, pour qu'ils se décomposent à temps.

Faites germer les pommes de terre dans des caquettes.

Plantez en pleine terre : asperge, chou cabus, ciboulette, échalote, laitue d'hiver, oignon, rhubarbe.

Semez en pleine terre : céleri rave et céleri branche, fève, épinard, oignon, pois, laitue à couper, céleri rave et céleri branche.

Semez à chaud (serre chauffée ou couche chaude) : céleri, poivron, piment, aubergine, tomate.

Plantez les échalotes.

Au jardin d'ornement

Semez sous abri annuelles et vivaces.

Nettoyez les plantes vivaces en place ; supprimez les tiges gelées.

Étalez du compost dans les plates-bandes de vivaces dès qu'elles sont nettoyées.

Taillez les arbustes à floraison estivale, comme les chèvrefeuilles.

Binez les bisannuelles (girifolées, silènes, pensées, myosotis...) pour stimuler la reprise de végétation.

Mouron blanc, lamier pourpre,

véroniques, violettes, pulmonaires..., ces couvre-sol sauvages se préparent à fleurir. Ne les arrachez pas toutes lors du grand "nettoyage de printemps". Leurs floraisons constituent de précieuses ressources pour les premiers butineurs, notamment bourdons, coccinelles et syrphes. Faites le tour du jardin pour le débarrasser des branches mortes.

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Au verger

Taillez pommier, poirier, pêcher.

Taillez la ronce domestique et disposez les cannes restantes sur leur support.

Plantez en pépinière des boutures de groseilliers et de casis.

Broyez, puis enfouissez l'engrais vert semé à l'automne au pied des jeunes arbres.

Apportez du compost au pied des arbres fruitiers.

Pour mettre toutes les chances de votre côté contre la cloque, ne manquez de traiter vos pêchers dès le démarrage de la végétation. Lors du débourrement (allongement visible des bourgeons à bois), traitez avec de l'oxychlorure de cuivre (10 g/l) en pulvérisation ; au stade "pointe verte" (les pointes des feuilles dépassent du bourgeon), reprenez le même traitement ; quand les boutons à fleurs ont bien grossi (un peu de rose est visible) : traitez avec du cuivrol (4 g/l).

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

Posez des nichoirs pour nourrir les oiseaux.

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues

Du 16 au 31 Mars

Au potager

Semez à chaud (serre chauffée ou couche chaude) : chicorées frisée et scarole, tomate.

Semez sous abri : carotte, chou cabus (variétés d'été et

d'automne), chou de Milan, chou de Bruxelles, chou-fleur, laitue (de printemps, d'été), navet, poireau (d'été), radis, tétragone.

Semez en pleine terre : ar-
roche, carotte, céleri rave

et céleri branche, cerfeuil, épinard, fève, laitue, oignon, panais, persil, poireau, pois, roquette.

Plantez en pleine terre : ail rose, échalote, asperge, oignon jaune, pomme de terre



(en climat doux).

Plantez les laitues de printemps semées en février sous abri ou achetées en mottes.

Certaines cultures ne trouveront place au potager qu'à la fin du mois de mai, voire au mois de juin, comme les courges. Pour préparer à ces plantes gourmandes un sol propre et fertile, semez un engrais vert à croissance rapide comme la phacélie ou la moutarde : après avoir ameubli la terre, semez à la volée (15 g/10 m²), tassez avec le dos du râteau ou le rouleau. Deux semaines avant la plantation des courges, fauchez, laissez sécher 1 à 2 jours, enfouissez en surface.

Bientôt les semis de tomates, courgettes et autres courges. Nettoyez les godets que vous avez mis de côté et préparez votre substrat. Préparez un mélange de 3/4 de terreau (bio de préférence) avec 1/8e de terre de jardin tamisée et 1/8e de compost mûr également tamisé. Remplissez vos godets et installez-les sur des cagettes recouvertes d'un film plastique, à l'intérieur, à proximité d'une baie vitrée. Il ne vous reste plus qu'à semer, sans oublier les étiquettes.

Plantez les échalotes.

Au jardin d'ornement

Semez sous abri les fleurs estivales : verveine, capucine, muflier...

Plantez en pleine terre : vivaces, glaïeul, lis orangé.

Scarifiez la pelouse pour retirer mousses et herbes sèches.

Semez coquelicots et pavots.

Sans rechercher l'impeccable gazon anglais qui réclame trop de tontes et d'arrosage, votre petit coin de prairie a peut-être besoin d'un peu d'entretien avant les floraisons de printemps. Commencez par passer le râteau scarificateur pour éliminer les mousses qui asphyxient l'herbe. Un bon exercice, car il faut insister... Si certaines parties sont pelées, griffez superficiellement et semez un mélange résistant au piétinement (fétuques, pâturin + un peu de trèfle blanc). Passez un coup de râteau pour enterrer les graines, recouvrez d'une fine couche de compost mûr tamisé et damez.

Vos rosiers ne demandent qu'à resplendir et embaumer votre jardin. Mais ils ont quelques exigences, notamment sur le plan de la nourriture : dès maintenant, taillez-les et apportez-leur généreusement du compost que vous épandrez au pied de la plante, sur 5 à 10 cm d'épaisseur, après avoir biné le sol. Plus tard, au printemps, vous pourrez compléter par une ou deux pulvérisations de purin d'ortie (dilué à 5 %).

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

Taillez vos arbres, hors période de gel.

Au verger

Terminez la taille des fruitiers (pommier, poirier, pêcher, etc.) avant fin mars.

Plantez vigne, abricotier, pê-

cher, framboisier, ronce...

Plantez un figuier quand les gelées ne sont plus à craindre.

Griffez superficiellement au pied des arbres. Pour les jeunes arbres, apportez deux ou trois pelles de compost, puis mulchez.

Faites les dernières plantations à racines nues.

Faites les greffes en couronnes, au moment de la floraison (pour le prunier par exemple).

Vos prunes sont piquées (un petit trou noirâtre) et tombent avant de grossir ? L'hoplocampe du prunier, une petite mouche qui vient pondre sur les fleurs, est passée par là. Juste avant l'ouverture des premières fleurs de prunier, installez au centre de l'arbre un piège blanc englué qui permettra de réduire les dégâts. On en trouve par correspondance (chez Biosystèmes France) mais vous pouvez aussi vous en fabriquer, avec deux plaques de plastique d'un blanc éclatant que vous assemblez en croix (pour être visibles sous tous les angles) et que vous enduisez de glu. Pensez à le retirer lorsque la floraison est terminée pour ne pas piéger d'insectes utiles. Les plaques blanches sont aussi efficaces contre le ver de la framboise pendant la floraison du framboisier.

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

Vous pouvez encore planter des arbres fruitiers à racines nues.



Maxime Herledan

Kroas e Meno - La Gare d'Argol
29560 - Telgruc-sur-Mer

☎ 02 98 27 36 00

✉ pepicontactvert@gmail.com

Ouvert le lundi de 14h à 18h
et du mardi au samedi de
09h30 à 12h et de 14h à 18h

LE PRINTEMPS ARRIVE, C'EST LE MOMENT DE PLANTER !

Présence le mercredi de *Jeanne Reid*
créatrice dessinatrice paysagiste



● **EARL PÉPINIÈRES CONTACT VERT**
Production • Vente • Création

● **CONTACT VERT SERVICES**
Entretien d'espaces verts
Crédit ou réduction d'impôts



La programmation de Mars 2022

Pratique de la musique
expérimentale

Modulations & transformations : Le mercredi 2 mars à 20h30

A travers la manipulation d'objets, d'effets ou d'instruments, Philippe Bossard et Lionel Fernandez initieront le public à la pratique expérimentale de la musique dans le cadre de cette conférence – concert.

Plein tarif : 8 € - Tarif carte : 6 €
Tarif réduit : 5 €



Musiques actuelles

KO KO MO : Samedi 12 mars à 20h30



L'Améthyste s'engage pour soutenir les jeunes artistes et nous sommes heureux de vous informer de la venue du groupe KO KO MO. Le duo nantais est en pleine ascension et cumule déjà plus de 250 dates, jouées dans le monde entier ! Inspiré par le rock des années 1970, et tout particulièrement par le groupe Led Zeppelin, KO KO MO interprète sur scène une véritable joute guitare-voix/batterie résolument énergique et

généreuse. En famille ou entre amis, ce concert qui vous fera découvrir le tout nouvel album de KO KO MO est à ne surtout pas manquer !

Plein tarif : 15 € - Tarif carte : 13 € - Tarif réduit : 12 €

Conférence

Jardin : enfer ou paradis pour les oiseaux ? : Mercredi 23 mars à 20h30

Une conférence de Serge Kergoat, ornithologue de terrain, sur l'aménagement de nos jardins et de nos parcs pour favoriser la protection de la faune sauvage. Ce passionné d'oiseaux vous donnera de nombreuses astuces pour faire de vos espaces verts un véritable paradis pour les êtres vivants qui y habitent !

Gratuit, sur inscription



Réservations : www.comcom-crozon.bzh, rubrique Centre culturel Améthyste – Programmation de l'Améthyste, par mail à billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh, sur place tous les mercredis après-midi de 14h à 17h ou à l'Office de Tourisme de Crozon aux horaires d'ouverture.

Pratique : Nous mettons tout en œuvre pour assurer la sécurité sanitaire pendant l'événement. Une plateforme PMR sera mise à disposition et le bar sera ouvert les soirs de concert, pour une vraie ambiance festive. Au vu du contexte, les billets seront échangeables si besoin.





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 2022

CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi 03 - Mardi 04 Janvier	8h30 à 13h00
LANDEVENNEC (Salle Municipale)	Mercredi 02 Mars	8h30 à 13h00
LANVEOC (Espace Nautique)	Jeudi 14 - Vendredi 15.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Mardi 12 - Mercredi 13 Juillet	8h30 à 13h00
TELGRUC sur MER..... (Salle Omnisport)	Lundi 25 Juillet	8h30 à 13h00
CAMARET sur MER..... (Salle Omnisport)	Mardi 02 - Mercredi 03 Août.....	8h30 à 13h00
CROZON (Maison du Temps Libre)	Lundi 24 - Mardi 25 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 en Presqu' île propose à ses visiteurs un grand nombre d' articles dans ses rayons habituels : vêtements, articles pour enfants, brocante, vaisselle, bibelots, livres ...

L' équipe de bénévoles prend en charge, à la demande, les vide-maisons. Il suffit de les contacter au numéro de téléphone indiqué ci-dessous.

Elle accueille également avec plaisir les dons en vêtements ou objets divers et remercie les généreux donateurs. Elle souligne que ces vêtements, parce qu'ils contribuent à redonner de la dignité aux personnes qui en bénéficient et participent à leur redonner une image positive d' eux-mêmes, doivent être impeccables. Ces dons alimentent aussi, par la vente, les fonds nécessaires aux aides financières destinées à aider les « accidentés de la vie ».

Les bénévoles sont heureux d' annoncer que la vente de crêpes organisée le mardi 8 février, a beaucoup plu aux visiteurs. L' opération sera donc renouvelée une fois par mois. Une affichette en signalera la date à chaque fois, plusieurs jours à l' avance. Il sera conseillé de procéder à des réservations

La permanence « accueil, écoute » est ouverte, le jeudi, à la maison paroissiale est ouverte à tous entre 9 h 30 et 11 h 30. Chacun peut s' y arrêter. Il ou elle y trouvera un café ainsi qu' un accueil chaleureux.



Ouvert le mardi de 9h30 à 13h et le samedi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 15h
Adresse : 34 Rue de Poulpatre, 29160 Crozon



CENTRE SOCIAL ULAMIR

Samedis infos Parkinson

- La prochaine rencontre des « Samedis infos Parkinson » aura lieu le 19 mars (salle polyvalente de Roscanvel) sur le thème de l'alimentation avec l'intervention de Céline Habib diététicienne suivi d'une séance de sophrologie et d'un échange. Ces temps sont destinés aux malades et leurs aidants. Transport gratuit. Renseignements et inscription à l'Ulamir.

Le rendez-vous des séniors

- Les « vendredis du jeu » ont lieu à la maison du temps libre les vendredis de 13h30 à 17h. Papoter, jouer et partager un moment agréable autour d'un goûter.
- Le programme des flâneries : le 7 MARS rdv à 13H45 au parking de Caméros à Argol et le 21 MARS à 13h45 à la maison du temps libre à Crozon. Covoiturage possible. Les flâneries sont des promenades douces dont l'objectif n'est pas de comptabiliser la distance mais de passer un moment convivial tout en prenant soin de soi.

Les permanences numériques en Mars

Le centre social Ulamir de Crozon met au service des habitants du territoire, des permanences numériques sur Crozon au centre social ULAMIR les 1er et 3ème mercredis de chaque mois, et sur Lanvéoc à la maison des associations les 2ème et 4ème jeudis de chaque mois. Gratuitement et sur des créneaux de 30 minutes, nos bénévoles vous accompagnent dans l'utilisation de vos outils numériques au quotidien (pc, tablettes, smartphones, applications, emails, démarches en ligne, etc.).

- Crozon : Centre social Ulamir - Les mercredis de 2 et 16 mars

- Lanvéoc : Maison des association - Les jeudis 10 et 24 mars

Renseignements et inscriptions au 02 98 27 01 68

Permanence UFC que choisir

UFC-QUE-CHOISIR tiendra ses permanences le jeudi 10 mars et le jeudi 24 mars à l'Ulamir Centre Social de 9h30 à 11h30 uniquement sur rendez-vous.

Deux bénévoles apportent leurs aides aux habitants dans tous les litiges de la vie courante et tous les domaines aussi divers que le logement, les banques et assurances, les télécoms, l'énergie, l'alimentation mais aussi la santé.

Inscriptions au 02.98.27.01.68 ou contact@ulamir.fr ou ufc.crozon@brest.ufcquechoisir.fr

Les temps pour tous

Semaines de la petite enfance du 8 mars au 27 mars

Dimanche 20 mars : Sortie conviviale à la cité de la voile Eric Tabarly à Lorient et visite du sous-marin Flore. Départ 9h30 et retour vers 19 h. Inscriptions à partir du 25/02/2022

Préparation mini séjour convivial de juin 2022 : Rendez-vous le vendredi 25 mars dans les locaux du centre social à partir de 19h. Réunion de préparation de séjour. Cette année nous partirons sur une île, mais laquelle ? Belle île, Batz, Bréhat..... Venez en discutez pour construire ensemble ce weekend.

Les petites roulettes : Tous les jeudi et le vendredi entre 17h15 et 18h45 à la salle Nominé. Un temps convivial pour faire du roller, de la trottinette, du skate, de la draisienne ; en famille et entre copains.

Les Babigou : Tous les mardis matin entre 9h30 à 11h30 a l'accueil de loisirs de Tal Ar Groas Un temps parents-enfants (0-3 ans) pour se rencontrer, discuter, se faire ses premiers copains

Le programme complet de ces activités est disponible dans nos bureaux et sur :

www.ulamir-centre-social-presquile.fr



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



Les Professionnels à votre Service



COM à L'OUEST
Service global
en
communication visuelle

Besoin de communiquer ?

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

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



Studio Graphique

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

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

Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

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

Panneau extérieur, totem ...

Nos dernières réalisations



Panneaux
de chantier

Sets
de table

Cartes
commerciales

Marquage
publicitaire



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims

29160 Crozon

contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr

www.comalouest.fr





La Pétanque Crozonnaise

Sport et loisir, plaisir simple et convivial, accessible à toutes et tous, la pétanque continue de faire des adeptes à Crozon.

L'assemblée générale de La Pétanque Crozonnaise s'est tenue samedi dernier dans la salle de la Maison du temps libre. Sur 117 adhérents, 64 étaient présents ou représentés. Le président a remercié l'équipe municipale, les sponsors

Edgard GALLESIO et le bar brasserie Le Bretagne, le Crédit Agricole.

Les rapports du Président ont retracé la vie de l'association en ces temps troublés par la situation sanitaire. L'activité sportive a pu se maintenir à un bon niveau avec un protocole sanitaire rigoureux et une très bonne discipline des adhérents. 20 concours ont été organisés avec un total de quelques 850 participants.



Les résultats du challenge interne, qui se jouait sur 3 concours « à la mêlée » ont été proclamés et primés : 1er Virgile Lebreuilly, 2ème Denis Le Moal, 3ème Jacques Maingant.

Le renouvellement complet des membres du CA s'est fait au vote ainsi 11 administrateurs ont été élus dont 5 nouveaux. A leur première réunion un bureau sera élu.

A suivi le grand tirage au sort des lots des commerçants, garagistes et restaurateurs de Crozon /Morgat, 57 participants se sont vus récompensés. L'association remercie vivement tous les commerçants donateurs pour leur générosité.

Quelques axes de travail pour 2022 ont été abordés : approche des collèges pour des séances de découverte du sport pétanque, contact avec d'autres associations notamment caritatives de la Presqu'île..."



Contact : petanquecrozon29@orange.fr

Le Collectif des Conversations Citoyennes du Samedi

Ce matin, 65ème samedi, les personnes présentes ont répondu en quelques mots à la question : Qu'est-ce qui vous motive à venir encore, plus d'un an après la création du collectif ?

- Information et écoute.
- Chaleur humaine, surtout l'hiver !
- Tel une gare ou un aéroport, c'est un lieu de retrouvailles et de départ ; on vient avec une idée, on repart avec plusieurs...
- Partager l'information, trouver un peu de bon sens et de l'énergie pour résister.
- Retrouver de la démocratie au sein de la commune, au delà de la « famille » du conseil municipal.
- Garder le lien entre les citoyens, se donner du courage face aux rouleaux compresseurs, se sentir moins seule.
- Débattre de sujets divers.
- Se tenir au courant et signaler des problématiques locales et environnementales.
- Les raisons qui nous ont fait venir au départ, (loi sécurité globale, restrictions multiples imposées depuis 2 ans) restent d'actualité !
- Un espace de respiration où l'on ne se sent pas jugé, contrairement à des situations et des comportements sociétaux devenus parfois très lourds.
- Partage et tolérance.

Le collectif rassemble des citoyens et des associations d'horizons divers.

Il est ouvert à tous, le samedi matin de 10h30 à 12h30, place de la Mairie à Crozon.

Il y a toujours du thé et du café, parfois des gâteaux et même du chocolat...

**. Gilles Lesage,
pour le CCCSM**





EPISODE 11

Cabar'Eizh est de retour!

Après une pause post-fêtes bien méritée, nous avons le plaisir de vous annoncer que plumes, paillettes, magie et gwen ha du seront de retour le samedi 12 mars, en presqu'île de Crozon, sur la scène de Ty Skoll.

Après deux premières soirées cabaret à guichet fermé, L'association "Les coulisses" et son collectif Cabar'Eizh revient réchauffer la presqu'île avec : **BilliK, La revue du bout du monde**

Un casting 100% local, pour une soirée de qualité :

Emmenés par Lady Mimie, qui sera votre maître loyal, de nombreux artistes, tous presqu'iliens, se succéderont sur scène : La somptueuse Zina Sahara, notre meneuse de revue, vous enchantera tout au long de la soirée de par sa voix puissante et enivrante. L'artiste Foxie Chicago, vous éblouira par son talent de danseuse, autant que par sa voix au timbre jazzy. Titi Délice, quand à elle, vous embarquera dans son univers envoutant et charmeur à travers l'art de l'effeuillage. Puis ce sera au tour de CB, le seul homme du collectif, de retourner votre cerveau en jouant de charme et de mentalisme. Enfin, Jannig et Martine, nos deux mam goz, vous dévoileront les derniers ragots du coin avec humour et une délicieuse mauvaise foi.



Originaires de Camaret, Crozon-Morgat, Telgruc, et Lanvéoc, le Collectif Cabar'Eizh est composé d'artistes 100 % presqu'iliens.

Osthéopathe, commerçants, artisan, enseignant et même militaires, vous les connaissez peut-être sous d'autres noms, et avec d'autres savoir-faire. Pourtant, **samedi 12 mars**, c'est bien leurs talents d'artiste que vous découvrirez ...

N'attendez plus pour les encourager et vivre à leurs côtés, une soirée chaleureuse et haute en couleurs !



BilliK, la revue du bout du monde : Dernière date en presqu'île

Samedi 12 mars, nous vous donnons rendez-vous au «Ty Skoll», à St Hernot (Morgat) pour la soirée Cabaret "Billik, la revue du bout du monde"

Une date qui pourrait bien être la dernière en presqu'île pour cette revue signature.

Alors n'hésitez plus, réservez votre weekend, et offrez vous une soirée riche en émotion ou : Glamour, humour, élégance et surprises seront au rendez-vous.

La soirée comprend :
Verre apéritif - Spectacle Cabaret
Assiette gourmande - Trio de dessert
30 € / par personne
(* Boisson de table non incluse)
Réservations :
association-les-coulisses@outlook.fr
ou 06 04 49 45 41



Le Bureau
Association Les Coulisses & Collectif Cabar'Eizh

Vous êtes impatients ? Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Instagram : [cabareizh](https://www.instagram.com/cabareizh) ou sur [facebook.com/CabarEizh](https://www.facebook.com/CabarEizh)
Contact: cabareizh-titidelice@outlook.fr - 06 51 29 25 87



Vélo sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois de Mars 2022 - Départ : 8h45

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
06-Mars	75 km	795 m	Crozon - St Nic - Lestrevet - Kergustans - Ploéven - Plomodiern - St Coentin - Ty Devet - Ste Marie - Ecole de Trégarvan - Argol - Crozon
13-Mars	75 km	658 m	Crozon - Rosnoen - Kerbrezel - Le Faou - Rivière du Faou - Ty jopic-Crozon
20-Mars	75 km	845 m	Crozon - St Nic - Plomodiern - Plonévez Porzay - Cast - Chateaulin - Crozon
27-Mars	75 km	826 m	Crozon - Le Faou - Hanvec - Rumengol - Le Faou - Ty Jopic - Crozon

Contact : calvez.lvc@dbmail.com



Le samedi 5 février 2022, l'Association pour la Valorisation du Patrimoine de Roscanvel (AVPR) organisait une conférence autour de 2 thèmes connexes : le monde des abeilles et le frelon asiatique.

Dominique Monier (apicultrice amateur avec une trentaine de ruches réparties en Bretagne et en Creuse, Technicienne Sanitaire Apicole pour les départements du Finistère et de la Creuse) a présenté avec brio

Le monde fantastique et énigmatique des abeilles

Saviez-vous qu'une reine et une ouvrière, toutes deux issues d'un œuf fécondé, mais nourries différemment, mènent des vies sans aucun point commun. La seule tâche de la reine, pendant environ 4 ans, est de pondre

pour assurer la pérennité de la colonie. L'ouvrière quant à elle vit seulement 6 semaines l'été et assure successivement les rôles de nettoyeuse, puis nourrice, cirière/maçonne, xentileusit gardienne et enfin butineuse.

Ajoutons que les chercheurs du xx^e siècle ont fait énormément progresser nos connaissances de ce monde si particulier, citons les travaux de Karl Von Frisch qui lui valurent le Prix Nobel Physiologie en 1973 et qui ont permis de faire des découvertes passionnantes quant aux aptitudes des abeilles à percevoir le monde, très performantes, très différentes de celles des humains, ainsi que leurs modes de communication intra-ruche.

Prenons à titre d'exemple, la « danse frétillante » de l'abeille par laquelle une éclaireuse indique avec une grande précision aux butineuses la direction et la distance d'un champ de fleurs à butiner.

Néanmoins, il subsiste énormément de zones inconnues: quel est le niveau d'<intelligence> du super-organisme que constitue une colonie ... ? comment s'y prennent les décisions ? Les décennies prochaines nous réservent probablement de belles surprises.

Qu'elles soient domestiques ou sauvages, sociales ou solitaires, les abeilles nous sont essentielles elles contribuent à la biodiversité et à la pollinisation des plantes à fleurs, des arbres fruitiers et nous fournissent un si bon miel !

Elles doivent donc faire l'objet de toute notre attention. et nous nous devons de les protéger de leur grand ennemi le Frelon asiatique.

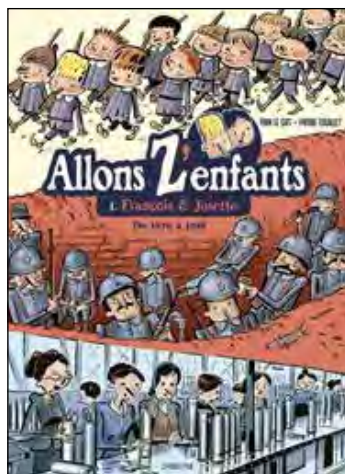
Mathieu Billon Conseiller et membre de la Commission environnement, cadre de vie de la municipalité de Roscanvel a pris le relais indiquant que ce frelon arrivé en 2004 en France, s'était parfaitement adapté à l'Europe. Son cycle de vie, ses mœurs se sont intégrés à notre biotope. Il constitue un danger permanent pour tous les insectes pollinisateurs

Des moyens de lutte ont été engagés par la mairie de Roscanvel et la Communauté de Communes Presqu'île de Crozon-Aulne Maritime pour limiter l'explosion de cette population Il est primordial de les piéger au printemps (de lévrier à mai) mais aussi en automne, et de détruire leurs nids primaires. Mathieu a ainsi distribué les pièges sélectifs offerts par la mairie et à installer dans les prochains jours.

Mettons nous à l'ouvrage et sauvons nos abeilles !



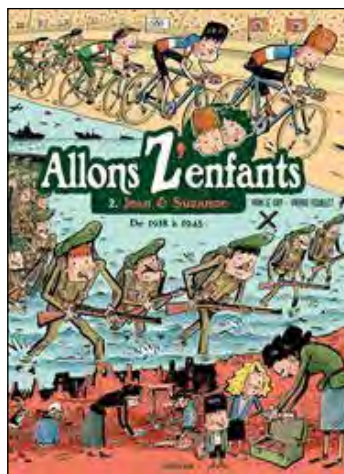
La sélection du mois



« Allons Z'enfants » Yan Le Gat et Pierre Fouillet Sarbacanne

On suit l'histoire de François, un jeune breton qui veut découvrir le monde et qui s'engage dans les colonies. On le suit sur 40 ans. Une bonne série historique avec une bonne dose d'humour et un cahier documentaire à la fin. Dès 9-10 ans.

Christine.



« Horimiya » Hero et Daisuke Hagiwara - Nobi Nobi

Hori Kyoko et Miyamura Izumi sont des lycéens normaux mais il n'y a qu'en dehors du lycée qu'ils peuvent être enfin eux-mêmes sans avoir peur du regard des autres. Chacun affiche une apparence à l'école qui ne reflète pas leur personnalité. Que se passe-t-il quand les deux se rencontrent sous leur véritable jour ?

Une comédie romantique et pétillante, qui met à mal les préjugés sur les apparences.

Jessica.

« Seul le silence » Fabrice Colin, Richard Guérisseau - Philéas

« Seul le silence » est adapté d'un roman de R.J Ellory. C'est l'histoire d'un tueur en série qui s'étale sur trente ans. Un polar très noir mais le lecteur est happé dès le début par l'histoire. Le dessin est très réaliste et les couleurs donnent de l'émotion.

Sabrina.



Perseverance fête ses 1 an à la surface de Mars

Il y a 1 an, dans la soirée du 18/02/2021, nous retenions notre souffle pour l'atterrissage du rover Perseverance sur Mars.

Perseverance s'est posée dans le cratère Jezero, un bassin d'impact de 45 kilomètres de diamètre sélectionné pour sa grande diversité géologique. Ce cratère abrite un ancien delta de rivière qui débouchait, il y a 3,5 milliards d'années, dans un lac. Cet ancien système lac-delta offre la possibilité de récolter des échantillons provenant de roches et de minéraux très variés, en particulier des argiles et des carbonates qui peuvent préserver des traces fossiles de vie ancienne.

Placé à bord du rover Perseverance, SuperCam est l'un des 7 instruments scientifiques de la mission. Supercam est un ensemble instrumental réunissant 5 techniques de mesures différentes. Composé de 3 spectromètres (LIBS, RAMAN et Infrarouge), d'une caméra et d'un microphone. C'est une version améliorée de l'instrument ChemCam. Ce dernier équipe Curiosity, le véhicule de la NASA en opération sur Mars depuis 2012.

Comme ChemCam, SuperCam analyse la composition chimique des roches en tirant dessus au laser (technique LIBS appelée également spectrométrie sur plasma induit par laser). Mais en plus, SuperCam détermine la composition minéralogique des roches (c'est à dire la manière dont les atomes sont organisés en molécules et les molécules liées entre elles) grâce aux spectroscopies Raman et infrarouge (IR). Les différentes techniques fonctionnent à distance : jusqu'à 7 m pour le LIBS, 12 m pour le Raman, et jusqu'à l'horizon pour la spectroscopie IR et l'imagerie. SuperCam fait ainsi ses analyses sans être contraint d'approcher au plus près de ses cibles.

La caméra est un imageur couleur (elle était en noir et blanc sur ChemCam) permettant d'imager les roches analysées en spectrométrie pour en étudier le contexte. Le microphone servira à évaluer certaines caractéristiques de roches (dureté par exemple) à partir de la mesure du bruit d'impact du laser LIBS.

Perseverance devra aussi collecter et stocker des échantillons de roches martiennes dans des conteneurs ultra propres, stériles et hermétiquement scellés. Ces conteneurs seront récupérés plus tard par d'autres missions du programme Mars Sample Return (MSR), pour être apportés sur Terre. Ce programme est mené conjointement par la NASA et l'ESA. SuperCam sera essentiel pour sélectionner les lieux de prélèvement des échantillons. Ils seront ensuite analysés très en détail sur Terre afin d'y détecter d'éventuelles traces de vie active, dormante ou passée. Les premiers tours de roues de Perseverance seront accompagnés par le premier hélicoptère martien (un drone), nommé « Ingenuity ».

La mission applique les recommandations de protection planétaire du COSPAR. Perseverance a été biologiquement décontaminé pour préserver la planète Mars toute contamination biologique. Le niveau de propreté atteint évite de détecter, dans les échantillons, des traces chimiques de vie terrestre qui pourraient être prises pour les traces d'une forme de vie martienne (faux positifs). Les conditions de retour des échantillons répondent à des normes de confinement et de stérilisation strictes écartant tout risque de danger biologique vis-à-vis de la biosphère terrestre.

SuperCam est le fruit d'une étroite collaboration entre le « Los Alamos National Laboratory » (États-Unis) et l'Institut de recherche en astrophysique et planétologie (IRAP) (France), avec une contribution de l'Université de Valladolid (Espagne). Placée sous la responsabilité du CNES, la conception et la fabrication de la partie française de SuperCam (appelée le « Mast Unit ») sont initiées et coordonnées par l'IRAP. D'autres laboratoires français (OMP, LAB, LESIA et LATMOS), ainsi que l'ISAE-SUPAERO contribuent aussi à la fourniture d'éléments de l'instrument. Le modèle de vol de SuperCam a été livré en juin 2019 au Los Alamos National Laboratory (LANL). Un autre modèle de l'instrument, appelé le Test Bed Unit de SuperCam, équipe actuellement le rover baptisé « Optimism » (Operational Perseverance Twin for Integration of Mechanisms and Instruments Sent to Mars), frère jumeau de Perseverance, un modèle au sol qui opérera sur le terrain martien du JPL et servira à la préparation des opérations de Perseverance sur Mars.



<https://supercam.cnes.fr/fr/perseverance-fete-ses-1-la-surface-de-mars>



3 espèces de phytoplancton toxique sont particulièrement présentes en Bretagne



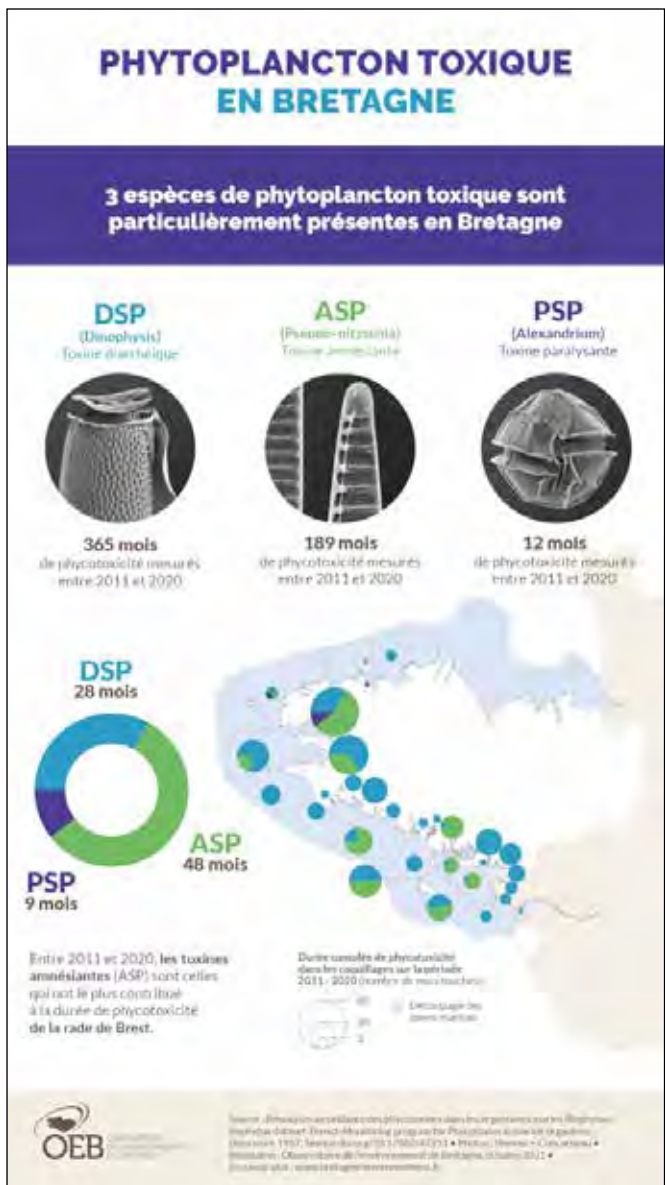
Le phytoplancton comprend environ 5 000 espèces d'algues microscopiques. Une quarantaine d'entre elles sont toxiques pour la faune marine ou pour les humains.

Les excès d'apports en éléments nutritifs en zone littorale s'accompagnent de proliférations de phytoplancton. Ce dernier comprend environ 5 000 espèces d'algues microscopiques ; une quarantaine d'entre elles sont toxiques pour la faune marine ou pour les humains.

Certaines phycotoxines, qui restent à l'intérieur des cellules algales, s'accumulent dans les animaux marins comme les coquillages, se nourrissant de phytoplancton. Alors qu'ils ne sont en rien affectés, ils deviennent toxiques pour leurs consommateurs et présentent un risque sanitaire pour les humains.

La Bretagne connaît régulièrement des épisodes de prolifération de trois genres de phytoplancton toxique : Dinophysis, Alexandrium et Pseudo-nitzschia. Ces types de proliférations nuisent aux activités conchylicoles et de pêche à pied. Elles s'accompagnent d'interdictions temporaires d'exploitation, de vente et de ramassage.

D'autres espèces émettent des phycotoxines qui, une fois libérées dans l'eau, sont nocives pour les animaux marins. C'est le cas de Karenia mikimotoi qui produit des substances toxiques pour les cellules et détruit les globules rouges. En 1995, lors de proliférations de grande ampleur, elles ont été à l'origine d'importantes mortalités de poissons, coquillages, oursins et divers invertébrés sur l'ensemble du littoral atlantique.



<https://bretagne-environnement.fr/especes-phytoplancton-toxique-presentes-Bretagne-article>



Troisième dose de vaccin anti-Covid, quelles sont les données ?



Depuis le début de la pandémie, de nombreuses équipes de recherche se sont penchées sur la réponse immunitaire induite par l'infection ou par la vaccination, ainsi que sur sa durée. Si des interrogations demeurent, des données solides ont déjà émergé, permettant d'y voir un peu plus clair. Canal Détox fait le point.

Le 11 octobre 2021, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a annoncé qu'elle recommandait une troisième dose de vaccin contre la Covid-19 pour les personnes immunodéprimées, tout en insistant sur le fait que cette décision ne concerne pas le reste de la population. Une annonce qui intervient alors que l'organisation s'opposait depuis plusieurs mois au principe d'une troisième dose, préférant plutôt insister sur l'importance de rendre la vaccination accessible à tous les pays.

En France, une troisième dose de rappel avait déjà proposée aux personnes les plus fragiles et à celles âgées de plus de 65 ans depuis septembre. La reprise épidémique a conduit les autorités à généraliser cette troisième dose à toute la population adulte.

En creux, la question qui se pose est celle de la durée de la réponse immunitaire suite à la vaccination. Est-on toujours protégé contre l'infection par le SARS-CoV-2, et surtout contre le risque de développer une forme grave de la maladie, plusieurs mois après avoir été vacciné ? Chez quelles personnes l'immunité est-elle particulièrement affaiblie ? Et pour qui une troisième dose s'avère-t-elle vraiment nécessaire ?

Depuis le début de la pandémie, de nombreuses équipes de recherche se sont penchées sur la réponse immunitaire induite par l'infection ou par la vaccination, ainsi que sur sa durée. Si des interrogations demeurent, des données solides ont déjà émergé, permettant d'y voir un peu plus clair. Canal Détox fait le point.

La réponse immunitaire ne se résume pas aux anticorps

Avant toute chose, bien que les quantités d'anticorps dans le sang constituent un marqueur important de l'immunité, il est important de rappeler que la réponse immunitaire ne se résume pas seulement à cela. Après avoir été infecté par un virus ou après vaccination, l'organisme garde en mémoire sa rencontre avec le pathogène. Le système immunitaire peut alors reconnaître ce dernier et l'éliminer en cas d'une nouvelle exposition, protégeant la personne contre la maladie. Cette réponse immunitaire fait intervenir différents éléments, dont les anticorps neutralisants produits lors de la première exposition au pathogène qui subsistent encore dans l'organisme, mais aussi les lymphocytes T ou encore les lymphocytes B qui coordonnent la production de nouveaux anticorps

Quelle immunité après l'infection ?

Plusieurs études soulignent que six à douze mois après l'infection, la plupart des anciens malades de la Covid-19 sont encore partiellement immunisés contre le virus. Ainsi dans une étude publiée dans le journal Science, menée auprès de 200 patients convalescents, les scientifiques ont montré que 95 % d'entre eux présentaient encore une réponse immunitaire durable contre le virus dans les huit mois suivant l'infection. Les niveaux d'anticorps demeuraient stables, déclinant seulement légèrement six à huit mois après l'infection. La quantité de lymphocytes B spécifiques du virus augmentait quant à elle progressivement pour atteindre un pic six mois après infection, puis elle se stabilisait.

Enfin, les niveaux de lymphocytes T spécifiques du virus demeuraient aussi élevés. Six mois après l'infection, 92 % des individus présentaient des lymphocytes T CD4+ impliqués dans la coordination de la réponse immunitaire, tandis que la moitié d'entre eux présentaient des lymphocytes T CD8+, qui tuent les cellules infectées par le virus. La



quantité de ces cellules variait beaucoup d'un individu à l'autre sans qu'aucun facteur explicatif (sexe ou âge des personnes par exemple) ne se détache particulièrement.

Ces données sont corroborées par des publications plus récentes dans le journal Nature, qui montrent que six à douze mois après infection, des patients convalescents présentent des niveaux d'anticorps stables mais également des lymphocytes B qui restent en mémoire au niveau de la moelle osseuse et peuvent réactiver la réponse immunitaire en cas de nouvelle infection.

Et après la vaccination ?

Les scientifiques ont aussi étudié la durée de l'immunité chez des milliers de patients vaccinés. Si nous avons un peu moins de recul sur ce sujet, les campagnes de vaccination ayant commencé il y a moins d'un an, on peut toutefois déjà souligner que les données disponibles suggèrent une efficacité toujours élevée des vaccins au cours du temps.

Une étude parue en septembre 2021 dans le New England Journal of Medicine rapporte le suivi d'environ 40 000 personnes vaccinées par le vaccin à ARN Pfizer (BNT162b2) aux États-Unis, en Amérique du Sud, en Afrique et en Europe, et montre que six mois après vaccination, une protection contre l'infection atteignant 91,3 %, est toujours constatée.

Plus récemment, deux études publiées dans la même revue sont venues compléter le tableau. La première, portant sur plus de 900 000 personnes vaccinées au Qatar, s'est intéressée à l'efficacité du même vaccin à ARN pour prévenir l'infection, mais également pour éviter les formes sévères de la maladie et les décès, dans un contexte où le variant delta était devenu dominant. Les données suggèrent là aussi un haut niveau de protection contre les formes graves de la maladie induites par le variant delta, atteignant 96 % d'efficacité deux mois après la seconde dose, et se maintenant à ce niveau jusqu'à six mois après. Toutefois, l'efficacité du vaccin pour prévenir l'infection et les formes asymptomatiques était plus faible, atteignant 77,5 % d'efficacité un mois après la première dose, mais déclinant après.

La seconde étude a été menée en Israël sur 4 868 soignants, testés mensuellement au moyen d'un test sérologique sur une durée de six mois, afin de déterminer leur taux d'anticorps neutralisants dans le sang. L'étude montre que ce taux diminue rapidement au bout de trois mois, mais qu'il reste ensuite relativement stable jusqu'au sixième mois. Des différences notables ont cependant été identifiées entre les individus. Ainsi, les personnes âgées avaient un taux d'anticorps plus faible que les plus jeunes, et les hommes un taux plus faible que les femmes. De manière générale, les personnes immunodéprimées étaient également plus susceptibles de présenter des taux réduits d'anticorps. À noter encore une fois que la diminution des anticorps dans le sang ne signifiait pas absence d'immunité. Les auteurs de cette publication n'ont pas étudié ici les autres paramètres de la réponse immunitaire, comme les lymphocytes.

Un risque d'émergence de nouveaux variants

À ce jour, les données disponibles concordent donc pour montrer que si la réponse immunitaire diminue au cours du temps, les individus continuent à être partiellement immunisés. D'autres cellules que les anticorps neutralisants peuvent prendre le relais en cas de nouvelle rencontre avec le virus. Par ailleurs, les vaccins continuent à être efficaces pour lutter contre les formes graves de Covid-19 et les décès, jusqu'à six mois après avoir reçu un schéma vaccinal complet. Le risque d'être infecté existe néanmoins, surtout suite à l'émergence de variants plus contagieux, comme le variant delta.

Par principe de précaution, notamment pour protéger les personnes ayant un système immunitaire plus fragile (en particulier les personnes âgées et immunodéprimées), qui ont potentiellement développé une réponse immunitaire moins forte suite aux premières doses de vaccins, certains pays ont donc introduit le principe d'une dose de rappel.

Avant de généraliser cette pratique, de nombreux scientifiques estiment cependant que la priorité reste de rendre la vaccination accessible à toutes les populations, dans tous les pays. Ne pas le faire implique de prendre le risque de laisser le virus circuler activement dans certaines régions du monde, ce qui pourrait aboutir à l'émergence de nouveaux variants potentiellement résistants aux vaccins.

<https://presse.inserm.fr/une-troisieme-dose-de-vaccin-anti-covid-vraiment/44003/>



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.....	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h15	
Jeudi :	11h15 - 13h30.....	
Vendredi :		19h00 - 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)

Pour en savoir plus : www.comcom-crozon.bzh
Rubrique Vivre ici - Déplacements et transports

Vers Crozon : Relie les communes de la presqu'île à la gare SNCF de Crozon. Le 2ème et 4ème mercredi matin et le samedi après-midi. Horaires et arrêts : www.cat29.fr - Réservations au 02.98.90.88.89 de 7h à 17h la veille de votre déplacement. (le vendredi pour le lundi)

Vers Brest : depuis Roscanvel, Morgat, Landévennec et Rosnoën vers la ligne 34 (Camaret-Brest). Horaires et arrêts : www.cat29.fr

Déchèteries

Horaires d'ouverture du 1er Octobre au 31 Mars

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h00 à 11h55 et de 13h30 à 16h45. Tél. : 02.98.81.95.51

Recyclerie - Objets d'occasion en bon état à prix modique

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Tél. : 02.98.27.62.11

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 : tous les matins sauf le lundi place de l'église Grande foire : les 2ème et 4ème 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 1er, 3ème et 5ème mercredis le matin
Pont-de-Buis : ...	Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



Les Professionnels à votre Service



Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

Fenêtre - Porte d'entrée
Volet - Store - Porte de garage
Portail - Clôture
Pergola - Carport

**RECRUTONS
MENUISIERS
POSEURS
EN CDI**

Jonathan Chimot
06 82 77 40 39
rtm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com





Le seul professionnel
de la presqu'île à nettoyer
votre véhicule à la main !
Et à votre **DOMICILE**

Voiture - Van - Camping Car
Camionnette - Fourgonette
Camion - Car ...
Particuliers & professionnels
No **STRESS !** : c'est **KARA** :)
Toujours présent
et à votre service

AVANT  **APRÈS** 

8 blv Mendès France - 29160 Crozon (face au Leclerc)
06.12.71.64.22 - 06.63.58.59.40 - autonetbykara@gmail.com



RÉNOVA **Rénovation et
décoration d'intérieur**

Placo et Pose d'isolation - Enduit à la chaux
Maçonnerie générale

Lieu dit Kerret
29160 - Crozon

 02 98 23 07 56
07 48 54 29 19

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





LVC - Métallerie

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

Christophe LEMAIRE

07 81 60 46 09

contact@lvc-metallerie.fr

N° 877 953 273 00019

29 route de Crozon - 29160 Tal ar Groas



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- Cours Particuliers de Piano et Basse en Presqu'île (Aussi en Visio), + Batterie et Bongo au domicile de l'élève, Chanson / Variétés / Latino / Jazz. Adultes Tous Ages - Contacter Hervé au 06 61 53 63 05. (06-2022)
- ENLEVEMENT ou VIDANGE GRATUITE de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2022)
- A VENDRE : aquarium eau de mer de 450l, avec meuble, tout équipé (filtre externe, brasseur, chauffage, écumeur, éclairage 2 leds et 2 T(...). Coraux mmous et poissons (& apogon, 2 ocellaris). Dimensions : aquarium : L 120 x l 50 x h 65 cm, meuble sur pieds avec 2 portes : L 120 x l 50 x h80 cm - Le tout : 450 € - Tél : 06 50 63 76 31. (04-2022)

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 €



modus
architecture intérieure



Rénovation & extension de maisons
Aménagement intérieur tous commerces
Conception de projet
Coordination de chantier

tél. : 06 08 57 61 54
mail : gazin.bruno@orange.fr
www.gazin-architecte-interieur.fr



Rénovation complète d'une maison à Crozon

VANDEBROUCKE
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.vandenbrouckpeinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRÉQU'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



Remplacement de cuir sur tous types de meubles



Les Professionnels à votre Service

ANNIVERSAIRE*

DU 4 AU 26 MARS 2022



"J'ai le coup de coeur pour Brit cuisines"

Stéphane Thebaut



CROZON
TAL AR GROAS
6, ROUTE DE BREST - CROZON
TÉL. 02.98.27.56.06



brit
cuisines
Exigez plus, payez moins

*Offre réservée à nos clients. Cette offre ne s'applique pas aux installations et services optionnels de Brit Cuisines. Pour plus d'informations, contactez votre conseiller.

LOCATION

6 appartements
de standing

3 appartements

2 à 4 personnes

3 appartements

4 à 6 personnes

1 salle de séminaire

Capacité **30** personnes maximum

ÎLE DE SEIN



www.locationiledesein.com

AR **Kestell**

