

N° 67
Mars 2023

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 07

Tous au Jardin 08

Entrepreneur(se) à l'Honneur · 10

Communauté de Communes 12

Partenaires Sociaux 14

Buzz des Associations 16

Arts & Culture 18

Sciences & Environnement 20

Santé & Bien-Être 22

Infos Pratiques 24

Petites Annonces 26

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

14 rue de Reims - CROZON

www.louarnig.fr

Photo : Aurore Goeury - Ty Clic Photographie
06 20 80 93 53 - tyclicphotographie@outlook.com

Les Professionnels à votre Service



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

espace culturel
E.Leclerc

Cafet'
E.Leclerc

JARDI
E.Leclerc

optique
E.Leclerc

parapharmacie
E.Leclerc

E.Leclerc EXPRESS

E.Leclerc DRIVE

l'auto
E.Leclerc

espace culturel

EXPRESS DRIVE

l'auto

CROZON

CAMARET

MORGAT

ESPACE CULTUREL

l'auto

EXPRESS DRIVE

E.Leclerc
Presqu'île de Crozon

<https://www.facebook.com/LeclercCrozon/>

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

LIYOU SPA FINISTERE

"Retrouvons nous au bord de ce qui nous inspire..."

- ♻ SPA/ POLYSPA/SAUNA
- ♻ Aménagement de terrasse
- ♻ Projet 3D
- ♻ Mobilier Outdoor /Décoration
- ♻ Entretien Spas/Piscines
- ♻ WATER SERVICE



Notre **SHOWROOM**, route de Dinan à Crozon, vous accueille
du mardi au samedi - 7j/7 sur rendez-vous au 06 77 16 87 94



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



Index des annonceurs

Brit Cuisine - Tal ar Groas	
- Cuisines	Page 28
Cabinet Infirmier - Pôle Santé - Crozon	
- Infirmières	Page 28
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Page 11
Eric Emery - Propriétés-Privées.com - Camaret	
- Agent Immobilier	Page 05
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 28
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 27
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Les Embruns - Camaret sur Mer	
- Crêperie / Glacier	Page 28
L'Ilot Kdo - Telgruc sur Mer	
- Cave / Décoration / Cadeaux	Page 25
Liou Spa Finistere - Crozon	
- Spa / Sauna / Terrasse / Mobilier outdoor.....	Page 02
LVC Métallerie - Kerdanvez	
- Travail du métal - Soudure.....	Page 25
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 27
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs.....	Page 27
RTM Menuiserie - Roscanvel	
- Menuiserie PVC, aluminium,....	Page 25
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 26
Ty Clic Photographie - Presqu Ile de Crozon	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage	Page 05
Un Temps pour Soi - Camaret	
- Prothésiste ongulaire	Page 05
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

- L' Océanie tempête Page 07

Tous au Jardin

- L'agenda des travaux du jardin..... Page 08

Entrepreneurs/euses à l'Honneur

- L'Ilot Kdo..... Page 10

Communauté de Communes

- Centre culturel L'Améthyste - Programmation de Mars Page 12

Partenaires sociaux

- Etablissement Français du Sang - Collectes 2023..... Page 14
- Secours Populaire Page 14

Buzz des Associations

- Vélo sport de la Presqu'île de Crozon Page 16
- Le Café Budget..... Page 16
- Club d'Aïkido de Crozon Page 17
- Conversations Citoyennes du Samedi Matin..... Page 17

Arts & Cultures

- Espace Culturel Leclerc : la Sélection du mois Page 18
- La Maison des 3 Métiers : Constance Mars en concert Page 19

Science & Environnement

- Méga-bassines : une fuite en avant Page 20

Santé & Bien-être

- Salmonellose : une alternative aux antibiotiques 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 - 3 venelle du Penker - 29570 Roscanvel - 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



10-32-3010 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées / pefc-france.org



Les Professionnels à votre Service



Ty Clic Photographie

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 - ty clicphotographie@outlook.com - www.ty clicphotographie.com



UN TEMPS POUR SOI
PROTHESISTE ONGULAIRE

06 08 00 83 08 @1tempspoursoi29

12 Impasse de Kerhos 29570 Camaret Sur Mer



Proprietes-privées.com

**Vous souhaitez vendre ou acheter
une maison sur la presqu'île de Crozon ? ...**

**Je vous accompagne dans votre projet immobilier
à Crozon, Morgat, Camaret, Telgruc, le Fret, Roscanvel,
Landévennec, Argol, Lanvéoc, le Faou.**

- Visibilité de votre annonce en France et à l'étranger
- Disponibilité et proximité
- Gestion Locative de votre bien immobilier
- Membre de la FNAIM

Eric EMERY
Votre conseiller immobilier sur la Presqu'île de Crozon
07 86 12 55 56 - e.emery@proprietes-privées.com

Estimation offerte

FNAIM



Le Breton Laveur

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES

50% réduction d'impôts

services à la personne

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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84
www.lebretonlaveur.com



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

Mars

Accueil & Loisirs : l'association vous donne rendez-vous, tous les mardis après midi 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. Une après midi belote organisée le samedi 28 janvier 2023 Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Patricia au 06-23-81-13-13

Samedi 04/03

Roscanvel : L'équipe de l'APE de Roscanvel organise un Bal Costumé pour les enfants à la salle des fêtes de 15h à 17h30. Musique, animation et maquilleuse seront au rendez-vous. Sur inscription uniquement à l'adresse mail roscanvel.ape@gmail.com ou au téléphone 06 71 76 13 38. Entrée Enfant 5€ et 1€ adulte accompagnant avec une boisson offerte pour chaque entrée. Nous vous attendons nombreux aux votes. Adhésion 2023 au tarif de 15€ par personne.

Vendredi 10/03

Crozon : Musique classique aux 3 métiers à 20h30. Entrée libre participation au chapeau. Concert suivi d'un moment convivial autour de l'artiste. (Voir détails page 19)

Samedi 11/03

Crozon : A 15h30 Presqu'île Horticulture organise sa conférence mensuelle, dans la grande salle de la Maison du Temps Libre à Crozon, sur le thème de la permaculture, animée par monsieur Mangenot. Nous vous invitons à nous rejoindre pour boire un petit café avant la conférence et ainsi échanger, faire connaissance et parler

de notre passion commune ... Nous vous rappelons que nous organisons un vide grenier, vide jardin, le 9 avril 2023 à la salle Nominoë. Pour les personnes intéressées, préparez vos bouteures, vos compositions... Le chef Gilles Narbeburu proposera des ateliers de pâtisserie, gratuit pour les enfants. Les inscriptions sont ouvertes au 06 15 41 55 77. ou par mail : akerdreux@yahoo.fr

Dimanche 19/03

Crozon : Eglise Saint Pierre 16H **MODIFICATION DE DATES ET LIEUX.** Le concert de solidarité prévu le samedi 18 mars est déplacé au dimanche 19 mars à Crozon Celui annoncé à Telgruc le 19/3 est annulé. Ce concert réunira les élèves du collège Alain, ceux de l'école Jean Jaurès de Crozon, ainsi que ceux des écoles de Saint-Nic et Ploeven, et les choristes du chœur du Kador. Le groupe

Franco Sénégalais " BAMBA WAY QUATUOR " présentera quelques chants de son répertoire. Libre participation au profit du Secours Populaire, Secours Catholique et Restos du cœur.

A VENIR

Crozon : L'Amicale Laïque Le Fret Saint-Fiacre organise son vide-greniers annuel, le dimanche 30 avril à la salle Nominoë à CROZON. Les inscriptions pour les exposants sont ouvertes au 06 82 33 37 33 ou 06 88 10 21 98 ou par mail al.lefretsaintfiacre@gmail.com

Crozon : le 34^{ème} salon du modèle réduit organisé par l'association Club Campi, se tiendra à Crozon les 22 et 23 avril 2023. www.club-campi.fr

34^e salon national du modèle réduit
22 / 23 avril 2023
CROZON
salle Nominoë - route du Fret
ouverture : samedi 22 avril de 11h à 20h - dimanche 23 avril de 8h à 18h



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

L' Océanie tempête (Hydrobates pelagicus)

Ordre des Procellariiformes - Famille des Hydrobatidés
Genre : Hydrobates - Espèce : Pelagicus
Sous espèces : 2

Taille : 18 à 19 cm
Envergure : 36 à 39 cm
Poids : 23 à 29 g
Longévité : ..20 ans et le record est de plus de 34 ans
Nidification : 1 couvée
Œuf(s) par couvée : 1
Couvaison : 38 à 41 jours par la femelle
Envol : ... environ 63 à 70 jours (nourrissage 2 à 3 semaines)
Statut : migrateur pélagique
France : environ 2 000 000 couples en France



Anglais : European Storm-Petrel
Allemand : Sturmwellenläufer
Breton : Satanig bihan
Espagnol : Paíño europeo



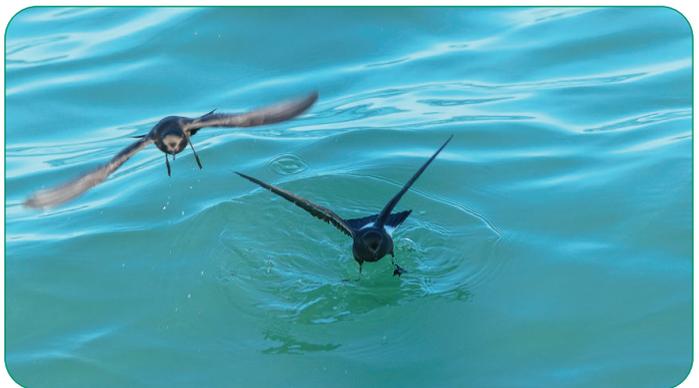
L'Océanite tempête est le plus petit oiseau de mer européen. La pointe bretonne occupe une place importante dans l'effectif nicheur français, puisque l'Archipel de Molène représente environ 80 % de celui-ci. Quelques couples traînent encore du côté des îlots rocheux des environs de Camaret, mais combien de temps encore ? Les chats errants ont bien failli venir à bout de la colonie de l'île Molène, il faut dire que c'est assez facile. Les oiseaux nichant dans une petite anfractuosités, notre petit félin de compagnie peut facilement guetter les oiseaux

qui entrent et sortent du terrier...

Ce petit oiseau qui ressemble vaguement à une hirondelle est bien connu des pêcheurs bretons qui l'ont nommé depuis longtemps « Satanig », c'est à dire petit Satan. L'origine de ce surnom est entre autre lié au fait que les pêcheurs pensaient que les âmes des marins naufragés s'incarneraient chez les Océanites et que lors de tempêtes, ceux-ci viennent traîner à l'arrière des bateaux pour essayer d'attirer d'autres âmes...

Une autre explication plus technique serait que la mer est plus calme à l'arrière des bateaux et qu'il est donc plus facile d'y collecter les débris de poissons et crustacés...

Vers la fin de l'automne, les oiseaux descendent vers le large de l'Afrique. Ils sont migrateurs et continuent à suivre les bateaux de pêche, les bancs de sardines ou les cétacés qui font remonter le poisson et leur permettent de capturer leur nourriture en surface.



- Allo ?
- Allo, c'est Annie !
- Ici c'est tempête et je peux te dire que ça souffle, par foi, je me demande si le diable ne s'en mêle pas ! Tu trouves ça normal toi ces vents à répétition ? Bien sûr, tu me diras que tu aurais préféré que ce soit Wilson ou ce beau Castro, mais à mon âge, il ne faut plus trop rêver !
- Et ho ! c'est Annie, arrête ton char, tu sais bien que ça fait des années que je te dis d'arrêter de boire que ça finira par jouer des tours, la liche c'est comme la misère quand tu mets le nez dedans tu finis par y mettre le corps entier...
- Sale temps, Annie, je te parle pas de Satan, c'est toi qui devient drôlique avec tes « louzous » pour dormir ! Y'a bientôt plus moyen de tenir une causette sans que tu dérailles grave... Et puisque tu y tiens et ben je crois bien que ça t'a niqué la tête et pour moi l'eau c'est panique, alors la tempête ! Et puis Wilson et Castro, il y a quelques années que l'on ne les a pas vu traîner dans le quartier !

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

Du 1er au 15 mars, il est possible de planter en pleine terre : chou cabus, ail, oignon, échalote ou encore rhubarbe. Pensez à couper les engrais verts non gelés, un mois et demi avant les semis, pour leur laisser le temps de se décomposer. Laissez fleurir lamier pourpre et véronique pour les butineurs.

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 ressème 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 démarrer, 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 BRF, 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 (giroflées, 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 cassis.

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

La deuxième quinzaine de mars permet de poursuivre les semis sous abri, notamment les choux et, bien au chaud à l'intérieur, les tomates, aubergines et courgettes. Installez en pleine terre les laitues et semez de la phacélie sur les futures planches des courges. Au verger, on se laisse tenter par des plantations : vigne, framboisier, figuier. Et on soigne les rosiers !

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 : arroche, 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 recou-

vertes 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, glaieul, 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, pêcher, 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.



Entrepreneur/euse à l'Honneur

L'Ilot Kdo Karine Stervinour à la tête de la boutique

La boutique l'ilot kdo a été créée en mai 2019 et reprise par Karine Stervinour début Novembre.

Une belle cave y a été développée au fil du temps ; vous y trouverez vins, spiritueux, bières locales, cidre, mais également ; épicerie, chocolat, plantes, bijoux, jouets, doudous, sacs à main et accessoires, art de la table, décoration, luminaires, savons et cosmétiques ... et des fleurs pour différentes occasions : fêtes des mères, St Valentin...

Une vraie caverne d'Ali baba ...



Nos objectifs :

- Vous permettre d'y trouver un cadeau pour petits et grands, mesdames ou messieurs, enfants ou bébés, local ou régional, original ou simple...
- Mettre en avant chaque mois un créateur ou artiste local, prèsqu'ilien, ou finistérien...
- Faire découvrir le savoir faire breton et français, de qualité est notre priorité au maximum...
- Mettre en valeur les produits du terroirs pour la clientèle estivale
- Développer des partenariats avec les gites de la commune de Telgruc sur Mer et les communes proches pour promouvoir l'achat 100% local.
- Vous proposer une amplitude horaire plus large, possible par la reconduction de l'emploi de Geneviève Le Bris : fermeture à 19h30 les soirs, ouverture les dimanches matin et jours fériés , 7j/7 en juillet août pour la clientèle estivale.
- L'activité relais-colis rend bien service aux locaux qui, pour certains découvrent la boutique pour la 1ere fois en retirant leur colis.

4 rue de Mairie, 29560 Telgruc-sur-Mer - 06 67 84 47 54

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





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

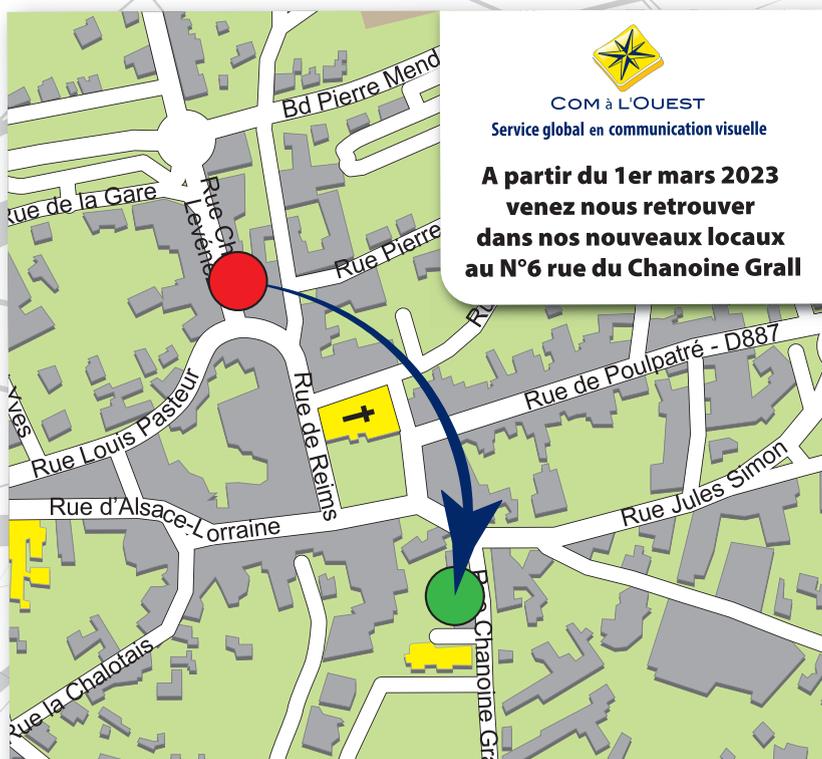
Enseigne, marquage vitrine et véhicule ...

Plaque signalétique, distributeur de documents ...

Drapeau, stop-trottoir, kakémono ...

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

Panneau extérieur, totem ...



COM à L'OUEST
Service global en communication visuelle

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

6 rue du Chanoine Grall, 29160 Crozon

Tél. : 02 98 73 58 80 - 06 60 77 78 05 - 07 71 68 02 18

contact@comalouest.fr / www.louarnig.fr - www.comalouest.fr



Centre culturel L'Améthyste

La programmation de Mars



L'Améthyste

Conférence

Les yeux ouverts sur l'Ukraine - Mercredi 1er mars à 19h

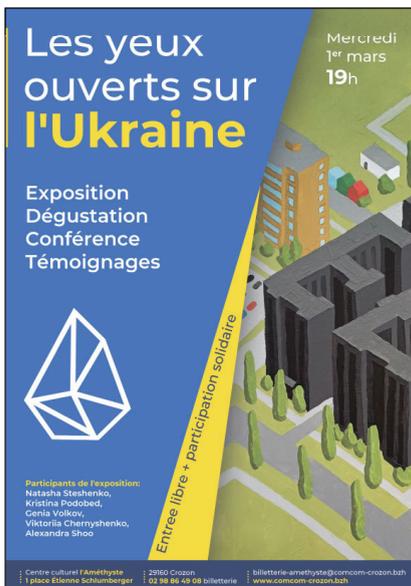
Un an après le conflit armé initié par la Russie à l'encontre de l'Ukraine, il est encore difficile de faire la part des choses, pour cause d'informations particulièrement denses et souvent contradictoires.

Cet événement culturel et solidaire a la volonté d'aider les habitants du territoire à mieux cerner les enjeux de cette guerre avec la présence d'Ukrainiens et d'Ukrainiennes installés sur la presqu'île et résidant encore en Ukraine.

Au programme :

- 19h : Expositions d'œuvres de Natasha Steshenko dans le hall de l'Améthyste, et dégustation de spécialités ukrainiennes
- 20h : Un point de vue français sur l'Ukraine par Arure, artiste de notre territoire à rayonnement international, ayant tourné en Ukraine
- 20h30 : La parole est aux Ukrainiens, avec des témoignages d'ici et de là-bas

Tarif : Cagnotte solidaire gérée par les associations sur place



CONFERENCE

Discrimination et violence... Pourquoi, comment, que faire ?

– Mercredi 29 mars à 20h

La discrimination peut se définir comme une liste non exhaustive et non hiérarchisée de faits, gestes, actes, situations ou paroles susceptibles de porter atteinte à l'intégrité physique et morale de l'autre. L'autre différent de soi, non conforme aux standards de notre groupe d'appartenance et de notre groupe social, différence qui va provoquer des actes de rejet et de violence quelle que soit le type de société dans laquelle nous vivons – société permissive ou répressive.

Les autrices, chercheuses émérites de deux laboratoires universitaires (Lyon II et Grenoble II), après avoir défini les concepts de sexisme, homophobie et autres "ismes", vont démontrer comment ces discriminations peuvent développer des actes de rejet allant jusqu'aux violences physiques, dans le monde du travail comme au sein de la famille. Toutefois, ce cheminement identitaire n'est pas une fatalité, et les autrices vont apporter des pistes pour faire face à la discrimination.

Une conférence animée par la professeure Annick Houel et la maître de conférences Élisabeth Doutré ; proposée par l'association Les Amis de Jean Jaurès

Tarif : 2 €



Concert

Lulu's Crush + Beltany en première partie Samedi 11 mars

A 20h : Une petite ambiance de Saint-Patrick, une grande proximité avec le public !

En ouverture de soirée, le groupe Beltany, né de la rencontre de quatre musiciens presqu'iliens passionnés de musique folk irlandaise.

A 21h : Talent d'ici, talent de plus en plus reconnu ! Pop-rock acidulé aux saveurs 90's.

Lucie d'Almeras est tevltoise ; Lucy Vintnat, franco-britannique, vit à Quimperlé. Les deux Finistériennes s'unissent en 2017 pour créer le duo Lulu's crush. Elles accompagnent leurs voix aériennes par un jeu de guitare musclé, franc et percussif pour partager leur énergie solaire. En 2021, elles inaugurent avec nous l'Améthyste, en première partie de Christophe Miossec. Ce sont elles qui sont aujourd'hui en haut de l'affiche, nous sommes heureux de les accueillir en tant que groupe puisque, en 2020, le batteur augannais Guy Missio et le bassiste telgrucien Thomas Frey les ont rejointes pour une impulsion encore plus rock.

Tarifs : 15€ / 13€ / 11€



Une poignée de sel

– Vendredi 24 mars à 20h

Adrien Capitaine et Simon Copin partagent avec nous, sous forme de conte théâtral, de nombreuses histoires autour de l'océan. Ces histoires sont empreintes de créatures et de mondes incroyables. Des mondes pas encore explorés, réels ou inventés ? Des histoires tirées de la vraie vie ou venues de l'Histoire ? Peu importe, nous voyageons avec les deux complices histrions qui nous livrent, contre vents et marées, avec humour et intimité, les aventures de leurs personnages dérivant sur les flots. Le décor est minimaliste, mais les conteurs nous emmènent très loin dans leur imaginaire. Au milieu de l'océan, là où les hommes rêvent sur les falaises, où souffle le vent du monde, dans les silences avant la tempête, où la pensée du voyageur bouillonne.

Durée : 1h - Tarifs : 9€ / 7€ / 6€

Adrien Capitaine proposera également un stage de théâtre ouvert à tous, autour de grands poèmes contemporains, du mardi 21 au vendredi 24 mars.

Horaires : de 14h à 17h - Tarifs : 30 € / 28 € / 27 €



Théâtre



THE ONE & the one

Samedi 4 mars à 20h30

- Avec l'association Jour de Fête

C'est une histoire d'amitié sans paroles entre la grande Anna de Lirium, une boule d'affection, débordante de générosité, et la petite Colette Gomette, jeune roquet indiscipliné, ronchonreuse à souhait. La relation est loin de se limiter à leur vertigineuse différence de taille : l'excès de gentillesse, les désirs cachés, l'égoïsme, malmènent leur amitié.

Un spectacle à portée universelle qui touche petits et grands, de 7 à 77 ans.

Durée : 1h10 - Tarifs : 9€ / 7€ / 6€

Cirque

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.



Semaines Petite Enfance : on chamboule tout !

C'est reparti pour la nouvelle édition des Semaines Petite Enfance, du 1^{er} mars au 5 avril 2023. La thématique de cette année : « On chamboule tout ! »

Pendant ce mois, de nombreuses animations seront proposées aux enfants, parents et professionnels de la petite enfance. Parmi elles, deux spectacles : « Une journée à Takalédougou » dimanche 12 mars à Roscanvel et « Tout est chamboulé », mercredi 5 avril au Faou.

Tout le programme* et les liens pour les inscriptions de cette édition 2023 sont en ligne sur www.comcom-crozon.com, rubrique « Enfance-Jeunesse » puis « Petite enfance »

* Programme mis en place par la Communauté de Communes Presqu'île de Crozon – Aulne Maritime en partenariat avec le Centre social Ulamir, la maison de l'enfance de Pont-de-Buis lès Quimerc'h, le multi-accueil « Les Poussins », la micro-crèche de Telgruc, la CAF, le Département du Finistère, l'ACEPP 29 et Très Tôt Théâtre.





**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'Établissement Français du Sang.

Collectes de sang de l'année 2023

LANVEOC Mardi 09 et Mercredi 10 Mai 8h30 à 13h00
(Espace Nautique)
CROZON Lundi 17 et Mardi 18 Juillet 8h30 à 13h00
(Salle Nominoé)

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

Secours Populaire de Crozon - Bénévole, pourquoi pas vous !



Avec ses 90 000 bénévoles, le Secours populaire est l'une des associations qui s'appuient le plus fortement sur la bonne volonté et le dévouement de personnes motivées. Apporter son aide peut se faire de multiples façons : chaque personne peut trouver une formule qui lui convient selon sa disponibilité, ses centres d'intérêts, ses compétences, son activité et ses envies. Vous aussi, vous pouvez devenir bénévole au Secours populaire de Crozon : nous avons des propositions d'activités à vous confier.

Le Secours populaire de Crozon est particulièrement attentif aux problèmes d'exclusion ; sur le court terme, par une solidarité d'urgence basée sur l'alimentaire, le vestimentaire.

Si ces deux aspects sont importants pour redonner un lien social sur le territoire de la Presqu'île, le comité de Crozon accompagne également sur la durée, les personnes et familles dans leurs démarches et pour l'obtention de leurs droits : aide juridique, accès au logement, aux vacances, à la culture et aux loisirs... Urgence ou non, le respect de la dignité des personnes aidées est primordial pour l'association.

Si vous souhaitez devenir bénévole pour une de nos activités ou dans le domaine administratif : trésorier adjoint, secrétaire adjoint au sein du comité de Crozon et adhérer à nos valeurs de solidarité et de partage, nous vous accueillerons avec plaisir. Être bénévole au Secours Populaire, c'est consacrer un peu ou beaucoup de temps pour les autres et partager des moments forts de la vie quotidienne.

Si vous avez du temps et l'envie de franchir la porte du comité de Crozon, alors n'hésitez pas, contactez-nous !



Le secrétaire général - Patrick PLIQUET

**Contact au 02 98 26 23 82 – 06 43 73 20 73 – 06 81 91 25 66
Mail : crozon@spf29.org**



CENTRE SOCIAL ULAMIR

La plaquette 2022/2023 est à votre disposition

Où sommes-nous?

Accueil:
Lundi, mercredi, jeudi, vendredi
9h00-12h00 / 13h30-17h00
Mardi
9h00-12h00
Samedi (jusqu'au 10/12/22)
10h00-12h00

Résidence du Cré - BP 36 -
29160 Crozon
contact@ulamir.fr
02.98.27.0168

Mes partenaires sur le site publicitaire - Impression par vos soins

CENTRE SOCIAL ULAMIR

DÉCOUVRIR SE RENCONTRER CRÉER SORTIR
PROPOSER PARTICIPER S'EXPRIMER

PRÉSENTATION

Une nouvelle année au Centre Social ULAMIR...

Le Centre Social ULAMIR est une association, où l'on vient pour découvrir, rencontrer de nouvelles personnes, créer ensemble, sortir. Chacun peut venir proposer et participer à l'élaboration de la vie du Centre Social. Et nous mettons en avant l'expression libre de chacun et permettons aux habitants de concevoir et réaliser leur projets.

Seul ou en famille et pour tous les âges, les actions du Centre Social sont là pour favoriser la mixité.

Vous avez envie de partager une passion, de participer à une nouvelle activité, nous sommes à votre écoute.

INFOS PRATIQUES

COMMENT PARTICIPER AUX ACTIVITÉS ?

Reprise des activités à partir du Lundi 12 Septembre 2022

Valable du 1er Septembre 2022 au 31 Août 2023

- Adhésion : 18€ / famille
- Bénéficiaires du Secours Populaire : 6€ / famille

Famille = 2 générations (parents/enfants ou grands-parents/petits-enfants)

En route pour de nouvelles aventures!

1

Espace des services et activités

Activités régulières et services adaptés aux besoins exprimés par les habitants

Activités enfants, parents-enfants, adultes, intergénérationnelles...

2

Espace des projets

Accompagnement de projets collectifs des habitants pour répondre à leurs besoins

Rando Presqu'île, atelier bidouille, sorties, séjours, les belles échappées, semaines de la parentalité, Sex Breizh...

3

Espace de la citoyenneté

Travailler sur les questions d'intérêt général

Commission parentalité, CA, débats, soutien à l'initiative d'habitants, (samedi info Parkinson)...

Programme complet de ces activités est disponible dans nos bureaux et sur : www.ulamir-centre-social-presquile.fr



Buzz des Associations

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois de Mars 2023 - Départ : 8h45

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
05-Mars	75 km	768 m	Crozon - Rosnoën - Le Faou - Hanvec - route d'Irvillac - rivière du Faou - Rosnoën - Crozon
12-Mars	75 km	876 m	Crozon - St Nic - Plonévez - Cast - Plomodiern - Ste Marie - Crozon
19-Mars	75 km	837 m	Crozon - Rosnoën - Le Faou - Rumengol - Hanvec - 2ème route d'Irvillac - Rivière du Faou - Ty Jopic - Crozon
26-Mars	75 km	848 m	Crozon - Argol - Dinéault - Chateaulin - Cast - Ploeven - Plomodiern - Saint Nic - Crozon
TOTAL	300 km	3329 m	Contact : vspc.over-blog.com

Le Café Budget ou comment mieux gérer son budget au quotidien.

Une nouvelle session de « Café budget » se tiendra les jeudis 9, 16, 23, 30 mars et 6 et 13 avril de 14h à 16h00 au CDAS de Crozon.

Issu d'un travail collectif mené depuis 2017 entre les 7 centres communaux d'action sociale (CCAS) de la Presqu'île de Crozon, le Conseil Départemental (le CDAS de Chateaulin-Crozon) et les associations locales (Secours Catholique, Secours Populaire et Restaurants du cœur), le café budget vous propose pour sa huitième édition des rencontres de 2h pour aborder de façon ludique et pratique le budget quotidien. Les ateliers sont gratuits, ouverts à tous les habitants des communes de la Presqu'île de Crozon et animés par l'association AGIR Abcd, le CDAS et le Secours Catholique.

Pour toute demande d'information complémentaire, vous pouvez joindre le CCAS de Crozon au **02.98.27.21.08**.

En cas de besoin, une solution gratuite de garde d'enfant et/ou de transport pourra être envisagée.



Café budget
Kafe budjed

Les astuces et trucs pour bien gérer votre budget au quotidien
Les jeudis après-midi de 14 h à 16 h
Les 9, 16, 23 et 30 mars 2023
Les 6 et 13 avril 2023
Au CDAS - Place du 19 mars 1962 à Crozon

Informations et besoin de transport :
Mairie de Crozon - Tél. 02 98 27 21 08

 **Finistère**
Penn-ar-Bed

Conseil départemental Finistère - Direction de la communication - Janvier 2023

www.finistere.fr 

Le programme de ces 6 séances :

- Séance 1 – 9 mars 2023 : les économies d'énergie avec Ener'gence
- Séance 2 – 16 mars : les relations avec les banques
- Séance 3 – 23 mars : jeu sur le budget familial
- Séance 4 – 30 mars : établir son budget
- Séance 5 – 6 avril : crédits bancaires et arnaques
- Séance 6 – 13 avril : visite de la maison de l'emploi et du centre social

De plus, le camion MarSOINS interviendra le **29 mars de 9h30 à 12h30**, place de la mairie à Crozon pour des bilans nutritionnels et le **7 avril, de 10h à 12h**, aux restos du cœur autour de la thématique relations affectives et santé sexuelle.



Journées "portes ouvertes" au club d'Aïkido de Crozon

Créé par Morihei Ueshiba l'aïkido est un art martial résolument tourné vers la résolution pacifique des conflits. Il n'a pas pour vocation de détruire un adversaire mais au contraire de se construire en tant qu'individu. Il n'y a pas de compétition, chacun progresse à son rythme quelque soit son âge.

Ce sport peut être pratiqué par tous (hommes ou femmes). La pratique permet le développement physique du corps et la coordination des mouvements par la répétition de gestes techniques.



L'étude des techniques se fait dans un dojo et sont divisées en trois catégories :

- Suwariwaza : les deux partenaires travail au sol.
- Hanmihandachiwaza : tori est à genoux, tandis que uke attaque debout.
- Tachiwaza : les deux partenaires travaillent debout.
- Ushiwaza : uke attaque tori par derrière.

Les armes tels que le boken (sabre), le jo (bâton) et le tanto (couteau) sont utilisées dans la pratique. Elles changent le regard porté sur l'attaque et permettent de comprendre les fondements des techniques et de mettre en évidence les notions de distances, de posture du corps et d'attitude face à une attaque.

En espérant avoir éveillé votre intérêt, l'aïkido club de Crozon sera ravi d'accueillir toute personnes souhaitant essayer.

3 soirées sont programmées.

- Le mardi 07 mars 2023 de 19H30 à 21h ;
- Le vendredi 10 mars 2023 de 19H30 à 21h ;
- Le mardi 14 mars 2023 de 19H30 à 21h.

Pour celles et ceux voulant s'initier à ce sport, ils vous faudra un jogging et un haut à manches longues lors de la pratique.



Reprise des Conversations Citoyennes du Samedi Matin

Après six mois de pause, mais suite à vingt-deux mois de présence sans interruption, le collectif propose de se retrouver à nouveau place de la Mairie, mais cette fois, uniquement le premier samedi de chaque mois.

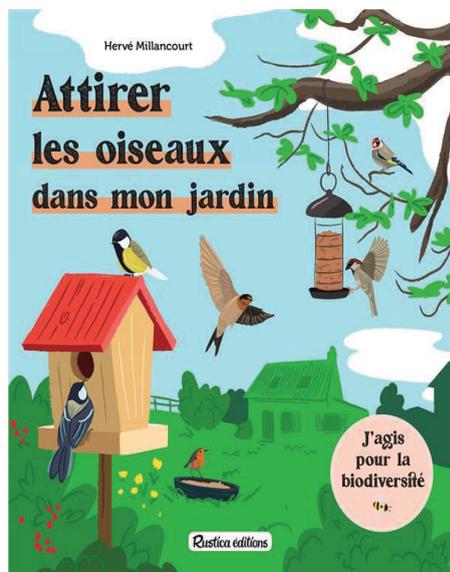
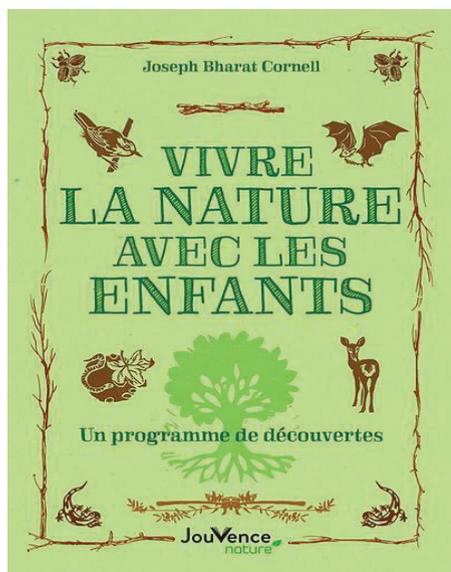
Rendez-vous dès le 4 mars, pour ces conversations insolites dont le but n'est pas tant de changer le monde, que de rendre possible et améliorer le « vivre ensemble ».

Bienvenue à tous, le premier Samedi du mois de 10h30 à 12h30, place de la Mairie à Crozon

**Vous faites partie du bureau d'une association,
et vous avez une information à faire paraître dans une de nos prochaines parutions,
cette rubrique vous est dédiée gratuitement ; pour information, il faut nous faire parvenir
vos éléments au plus tard le 15 du mois pour la parution du mois suivant
contactez-nous par téléphone au 02.98.73.58.80
ou par mail sur allouarnig@comalouest.fr**



Pour fêter l'arrivée du printemps voici une sélection pour profiter du jardin et de la nature



Nos deux coups de coeur pour faire des activités en famille et profiter du plein air.



De bons conseils pour faire un joli jardin et avoir de bons légumes

Christine, Jessica et Sabrina

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



Musique classique aux 3 métiers le vendredi 10 mars à 20h30

Constance Mars nous propose d'entendre les suites pour violoncelle seul n° 3 en do majeur et n° 5 en do mineur de J.-S. Bach :

L'une à caractère royal et dansant, entraînant, expressif, imposant et clair, et l'autre intérieure, à la fois riche, émouvante et profonde, en "scordatura" (désaccordée, ce qui contribue à assombrir le timbre du violoncelle).

Un véritable "clair/ obscur", ainsi que notre cher Finistère nous donne souvent à admirer, en nous gratifiant de couleurs célestes et terrestres souvent changeantes et contrastées...

Constance Mars commence le violoncelle à Quimper, dans la classe de Ruth Boranian, avant d'entrer au Conservatoire National de Région de Paris, puis d'intégrer la Hochschule für Musik und Theater de Hanovre et celle de Berlin (Hanns Eisler) en Allemagne. Titulaire de plusieurs diplômes, elle a notamment obtenu à Paris, une Médaille d'or et un Prix d'Excellence, un diplôme artistique à Hanovre et à Berlin, un brillant diplôme de concertiste.

Commence alors, après divers concours internationaux prestigieux en Allemagne, en France et en Italie, une carrière d'instrumentiste au sein de l'orchestre symphonique national de la RAI, de chambriste de soliste et de pédagogue avant de rejoindre la Bretagne en 2010 où elle enseigne et est régulièrement invitée dans divers festivals.

Elle a enregistré sur CD l'intégrale des suites pour violoncelle seul de Jean-Sébastien Bach



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



AL LOUARNIG

La kazetenn qui fait du reuz !

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



Mega-bassines : une fuite en avant !

La Bretagne connaît depuis longtemps des problèmes de qualité d'eau avec des pollutions aux nitrates et pesticides. Mais la sécheresse 2022 a fait prendre conscience de la problématique liée à la gestion quantitative de l'eau, amenée à devenir chronique dans un contexte de changement climatique. La disponibilité de l'eau et de son partage sont désormais sérieusement discutés !

Une Directive cadre sur l'eau priorise ses usages : d'abord assurer l'eau potable, puis préserver les milieux naturels et enfin assurer les usages économiques qui lui sont liés, dont l'agriculture.

Comme solution, l'Etat et l'agro-industrie préconisent la création de méga-bassines, expérimentées en Nouvelle Aquitaine. Malgré des résultats peu convaincants, leur développement est envisagé en région Centre, Pays de la Loire et Bretagne. Ce sont pas moins de 1000 projets qui pourraient voir le jour suite au Varenne de l'eau de février 2022. Cependant, citoyens, scientifiques, hydrologues et exploitants agricoles (Confédération paysanne, coopératives, fédé des Amap,...) s'opposent à leur extension et appellent à un rassemblement le 24 et 25 mars en Poitou-Charentes !



Qu'est-ce qu'une méga-bassine ?

Les méga-bassines sont de gigantesques ouvrages artificiels, plastifiés et imperméables qui s'étendent sur une superficie de 8 à 12 hectares pour 10 m de profondeur. Baptisées aussi « réserves de substitution » par leurs promoteurs, ces méga-bassines sont censées être remplies durant la période hivernale afin de permettre aux agriculteurs de continuer à irriguer leurs cultures lors des périodes de sécheresse. Une solution pour s'adapter au changement climatique ? Pas si simple...

Pourquoi ces méga-bassines posent problème ?

- Tout d'abord, une méga-bassine n'est pas alimentée par les eaux de pluie. Elles nécessitent de puissantes opérations de pompage, en continue pendant des mois, que ce soit dans les nappes phréatiques ou les cours d'eau. Ces pompages ont beau avoir lieu en hiver, ils accentuent la pression sur les ressources en eau, alors que les nappes phréatiques peinent déjà à se reconstituer naturellement.
- Par ailleurs, ce processus a un impact sur le milieu naturel et la biodiversité. En stockant une eau qui se serait infiltrée dans les sols ou aurait ruisselé dans les cours d'eau, elles privent les écosystèmes environnants d'une ressource vitale, qui permet notamment aux zones humides et aux sols de se reconstituer pendant la période hivernale.
- Elles transforment également une ressource courante et vivante en eau stagnante, qui s'évapore et se dégrade ; Ainsi, le rayonnement solaire sur la géomembrane noire entraîne surchauffe, prolifération d'algues, de cyanobactéries, légionelle et eutrophisation !
- Les pertes liées à l'évaporation dans ce type d'ouvrages se situeraient entre 20% et 60%, selon C. Amblard, hydrologue au CNRS et fils de paysans.

Pourquoi donc ne pas laisser cette eau dans le sous-sol ? Tout d'abord, pour contourner les restrictions d'eau estivales ordonnées par les préfets et maintenir un modèle agro-industriel avec son usage excessif d'engrais chimiques et de pesticides... qui se retrouvent inévitablement dans nos assiettes..





La solution ?

Repenser sans doute notre modèle agricole, la gestion de l'eau et notre alimentation, en privilégiant des solutions adaptées au changement climatique. Pourquoi irrigue-t-on aujourd'hui ? Principalement pour produire des céréales (dont le maïs, très gourmand en eau l'été), qui sont essentiellement destinées à l'alimentation des animaux d'élevage. En réduisant notre consommation de viande, nous minimisons notre pression sur les ressources naturelles et donnons les moyens à un élevage local d'exister, sain et rentable ; mangez moins mais mieux !



Les brèves

- *NUANCE* : A l'inverse des bassines, les retenues collinaires sont des ouvrages de taille modeste, perméables avec le milieu naturel, moins onéreux et se remplissant par ruissellement des eaux pluviales, sans pompage.

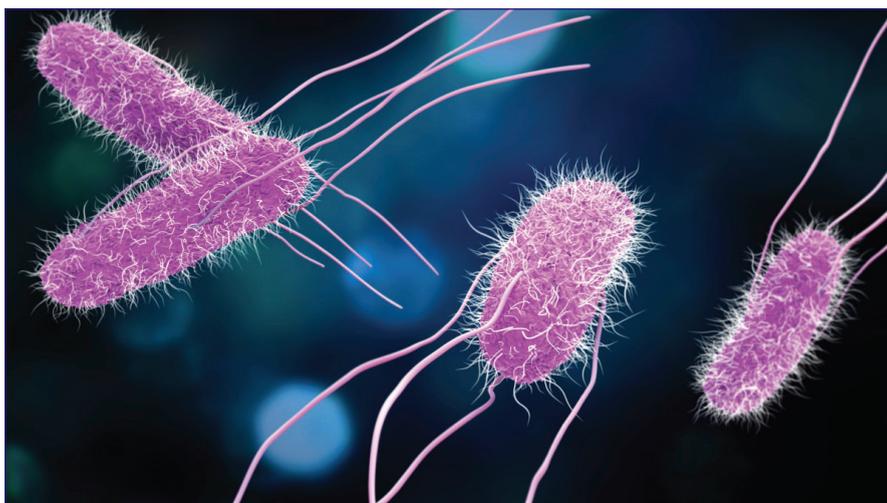


- D'ici à 2050, les débits moyens annuels des rivières diminueront de 10 % à 40 %. L'évaporation du sol et la transpiration du couvert végétal augmenteront de 10 % à 30 %.

Pour en savoir plus :
<https://bassinesnonmerci.fr/>



Salmonellose : une alternative aux antibiotiques produite par des bactéries du microbiote intestinal



Des bactéries naturellement présentes dans notre intestin semblent produire des substances capables d'inhiber la croissance et la virulence de certaines salmonelles. L'identification de ces composés pourrait ouvrir la voie au développement d'une alternative aux antibiotiques.

La salmonellose est une infection généralement d'origine alimentaire, responsable de douleurs abdominales, de diarrhée, de nausées et de vomissements parfois graves. Elle est due à des bactéries de la famille des salmonelles qui parviennent à franchir la barrière intestinale. Parmi elles, *Salmonella Heidelberg* (*S. Heidelberg*) a la particularité de présenter de nombreuses résistances aux antibiotiques, de sorte que des alternatives à ces derniers seraient utiles à la prise en charge des patients infectés. Une des pistes envisagées est de recourir à des probiotiques : ces bactéries bénéfiques pour notre santé produisent en effet des métabolites qui pourraient lutter contre certains pathogènes intestinaux. À l'institut Numecan à Rennes, Latifa Bousarghin et son équipe se sont penchées sur les propriétés de *Bacteroides fragilis* (*B. fragilis*), une bactérie de la famille des Bacteroidota – les plus abondantes dans l'intestin – qui favorise le maintien de l'équilibre du microbiote. « Dans des études précédentes, nous avons montré que la présence de *B. fragilis* réduit la capacité de *S. Heidelberg* à passer la barrière intestinale chez la souris. Nous avons poursuivi ce travail pour comprendre les mécanismes responsables de ces propriétés », précise la chercheuse. En collaboration avec Sophie



<https://www.inserm.fr/actualite/salmonellose-une-alternative-aux-antibiotiques-produite-par-des-bacteries-du-microbiote-intestinale/>



Tomasi de l'Institut des sciences chimique de Rennes (unité CNRS 6226), elle s'est attelée à l'identification et la caractérisation des composés sécrétés par *B. fragilis* qui sont à l'origine de l'effet anti-infectieux observé.

D'un mélange de composés aux molécules actives

Ce travail est réalisé à partir de *B. fragilis* cultivées en laboratoire, ou plus exactement à partir de leur surnageant de culture – le milieu liquide dans lequel les bactéries se multiplient *in vitro* et où on l'on retrouve les métabolites qu'elles sécrètent dans leur environnement. Compte-tenu de la richesse de ce surnageant, il a d'abord été fractionné pour séparer les composés proches du point de vue physico-chimique. Six fractions différentes ont ainsi été recueillies, puis individuellement mises au contact de *S. Heidelberg*. Deux d'entre elles ont été capables d'inhiber la croissance de la bactérie pathogène. Administrées à des souris infectées, ces mêmes fractions ont réduit la réaction inflammatoire au niveau intestinal et diminué la capacité du pathogène à passer la barrière intestinale.

Le travail d'identification des composés bioactifs a ensuite été engagé. Deux d'entre eux ont été faciles à reconnaître car ils sont naturellement présents dans les sucs biliaires produits par le foie : l'acide cholique et l'acide désoxycholique. « *On sait déjà que, pris isolément, ces deux acides biliaires n'ont pas d'action antibactérienne démontrée in vivo. Ils ont probablement besoin de cofacteurs biologiques pour être actifs contre S. Heidelberg* », explique Latifa Bousarghin. La chercheuse poursuit donc les analyses chimiques pour découvrir la nature des autres molécules potentiellement actives. « Nous testerons ensuite chacun des composés identifiés, individuellement ou mélangés en petit nombre, pour déterminer quels sont ceux qui présentent un intérêt. »

Une piste pour plusieurs développements cliniques

D'autres expérimentations en cours visent à déterminer si ces métabolites sont actifs contre d'autres espèces bactériennes pathogènes pour l'Homme ou l'animal. Enfin, « *les analyses menées chez la souris ont montré que ces mêmes fractions de surnageant ont un impact sur les bactéries du microbiote intestinal qui sont connues pour être associées à des maladies comme l'anxiété ou la dépression...* ». Ces résultats ouvrent donc la voie à d'autres travaux dans ce domaine.

« *Les antibiotiques bloquent directement certaines voies importantes du métabolisme bactérien, mais le stress engendré est tel qu'il favorise le développement de résistances à ces antibiotiques, rappelle la chercheuse. L'approche probiotique est différente. B. fragilis ou ses métabolites ne s'attaquent pas à la bactérie, mais plutôt à la façon dont celle-ci interagit avec les cellules de l'hôte. Cela permet de réguler plus finement sa virulence, et réduit probablement le risque de voir une résistance se développer.* » Avec l'aide d'Inserm Transfert, son équipe a déposé un brevet relatif à l'utilisation de *B. fragilis* pour lutter contre certaines infections bactériennes : une démarche qui permettra d'envisager le développement clinique de cette approche lorsque les données précliniques le justifieront.



<https://www.inserm.fr/actualite/salmonellose-une-alternative-aux-antibiotiques-produite-par-des-bacteries-du-microbiote-intestinale/>



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 :	11h00 - 13h30	19h00 - 21h30
Mercredi :	15h30 - 18h00	
Jeudi :	11h00 - 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)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

Trois services de TAD ont été mis en place par la Région Bretagne en partenariat avec la communauté de communes. Ces circuits permettent :

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de rejoindre la liaison maritime vers Brest (Le Fret)
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

Ils sont assurés par de petits véhicules (autobus ou taxi). Ils fonctionnent uniquement sur réservation, sur des itinéraires et des points d'arrêt définis à l'avance.

Pour réserver, il suffit de contacter le **02 99 300 300**, de 7h à 17h la veille de votre déplacement (le vendredi pour un déplacement le lundi).

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

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 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
Telgruc :	Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



Les Professionnels à votre Service



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

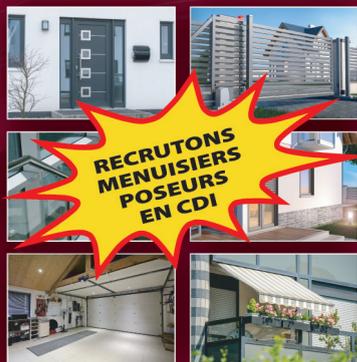
L'ÎLOT KDO
Cave, Fleurs, Déco, Mode, Jouets, Souvenirs...

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



Menuiserie
PVC - Bois - Alu - Acier - Mixte

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



Jonathan Chimot
06 82 77 40 39

rtm-brest@gmail.com
www.rtm-menuiseries.com



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

ZA de Kerdanvez - 29160 Crozon



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



Nouveau livre : «les Oiseaux de Mer et du littoral»



©oiseaux du littoral

Serge Kergoat

157 Oiseaux de mer
et de la bande côtière,
un sommaire illustré, des planches comparatives.

Un livre simple, agréable à feuilleter.

Une couverture souple, une iconographie riche et de nombreux pictogrammes.

224 pages en vente chez votre libraire au prix de 25,80 euros



Achats - Ventes - Recherches - Dons

- **ENLEVEMENT** ou **VIDANGE GRATUITE** de cuves à fioul - Contact : 06.98.34.42.36 (12-2023)
- **Urgent** : pour notre maison en location saisonnière située à Morgat, **RECHERCHONS**, dès cette fin mars pour la saison 2023 (et les suivantes) une **PERSONNE SERIEUSE** et efficace pour préparer la maison et en recevoir les locataires (au minimum à la semaine), en général le samedi, 5 à 6 heures de travail entre 10 h et 16 h.
Contacter le 06 66 84 03 19 - (03-2023)

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

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

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-intérieur.fr



Rénovation et extension d'un penty à Crozon

VANDENBROUCKE
sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC

Tél. : 02 98 27 52 33

Mob. : 06 89 30 66 34

www.vandenbrouckepinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

PRESQU'ÎLE RÉNOVATION



Cloisons sèches
Isolation - Carrelage
Menuiseries - Parquets

Port. : 06.84.74.58.29

65 route du Poulmic - 29160 LANVEOC

jcaradec@presquile-renovation.fr
www.presquile-renovation.fr



Le Bois
d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON

Tél. : 02 98 27 06 85

Mob. : 06 62 54 96 14
boisdolivier@orange.fr

[f leboisdoliviercrozon](https://www.facebook.com/leboisdoliviercrozon)



Fabrication d'un vaisselier

EBENISTERIE
MENUISERIE

CONCEPTION
FABRICATION
POSE

Agencement cuisine, dressing ...
Parquet, terrasse ...

Restauration de meubles -
Menuiserie intérieure & extérieure



Les Professionnels à votre Service

ANNIVERSAIRE*

DU 4 AU 31 MARS 2023



 97,5%
SATISFACTION CLIENT**

Stéphane
Thebaut



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



brit
cuisines
Exigez plus, payez moins

*Voir conditions en magasin. Offre valable dans les magasins participants pendant la période de promotion.
Non cumulable avec toutes offres passées, en cours ou à venir.
**Moyenne sur les deux dernières années.

Pôle de santé

Les infirmières
Mme Deletoille, Mme Duliège,
Mme Fortrie et Mme Rodrigues,
vous informent du déménagement,
de leur cabinet libéral
au 20 rue Louis Pasteur à Crozon
(anciennement 28 rue du menhir)
depuis le 1^{er} février 2023

Soins à domicile ou au cabinet 7J/7 sur RDV.
Le numéro reste le même 0298270646.

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



- Isolation intérieure
- Isolation extérieure
- Systèmes de ventilation

02 98 031 031

23, Bd Mendès France – CROZON (près du LIDL)



RGE
ECO
artisan

