



La kazetenn qui fait du reuz !

Index des annonceurs 03

Sommaire 04

Agenda du mois 06

Oiseaux de la presqu'île 08

Tous au Jardin 09

Communauté de Communes 10

Partenaires Sociaux 12

Vie de vos Communes 12

Buzz des Associations 13

Arts & Culture 15

Sciences & Environnement 16

Santé & Bien-Être 18

Infos Pratiques 20

Petites Annonces 22

Distribué
gratuitement à :

Argol - Camaret sur Mer
Crozon - Landévennec
Lanvéoc - Morgat - Le Fret
Roscanvel - Tal ar Groas
Telgruc sur Mer



COM à L'OUEST
Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80
14 rue de Reims - CROZON
www.louarnig.fr

Les Professionnels à votre Service

espace culturel
E. Leclerc EXPRESS
Cafet'
E. Leclerc DRIVE
JARDI
E. Leclerc
optique
E. Leclerc
parapharmacie
E. Leclerc

CROZON
CAMARET
MORGAT
l'auto
EXPRESS DRIVE

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

E. Leclerc
Presqu'île de Crozon

Iroise Isolation
02 98 031 031
www.iroiseisolation.com

- Isolation intérieure
- Isolation extérieure
- Systèmes de ventilation

RGE ECO artisan

Kinétoa
La Presqu'île

- Particuliers
- Professionnels
- Collectivités

Benoit Salomé
06.28.34.38.48
 Kervoualc'h
 29560 Argol
kinetoalapresquile@yahoo.com

- Nettoyage
- Ponçage / Vitrification
- Petits travaux divers

DU NOUVEAU
chez
Anet Nettoyage

SI SERVICES à LA PERSONNE
50% réduction d'impôts

NETTOYAGE PONCTUEL & VITRERIE
Particuliers & Entreprises

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

SAS Mick Binet

ABATTAGE
DESSOUCHAGE
ARRACHAGE de HAIE

Je me déplace sur toute la Presqu'île

Contact :
06 81 08 08 98
mickbinet.29@gmail.com



Index des annonceurs

Anet Nettoyage - Telgruc sur Mer	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 02
Com à l'Ouest - Crozon	
- Studio graphique / Imprimerie / Reprographie	Page 21
Eco Miam - Crozon	
- Produits surgelés	Page 05
Ermad - Telgruc sur Mer	
- Entretien et dépannage tondeuse, tronçonneuse	Page 10
Iroise Isolation - Tal ar Groas	
- Isolation intérieure/extérieure	Page 02
Kinetoa La Presqu'île - Argol	
- Nettoyage / Ponçage-Vitrification / Petits travaux	Page 02
La Rade - Lanvéoc	
- Restaurant / Bar / Grill	Page 24
Le Bois d'Olivier - Crozon/Kerdanvez	
- Ebénisterie / Menuiserie	Page 23
Le Breton Laveur - Crozon	
- Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 05
Leclerc Culturel - Crozon	
- Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 02
Liou SPA Finistère - Crozon	
- SPA / Sauna / Mobilier outdoor / Décoration	Page 24
Mick Binet - Roscanvel	
- Abattage / Dessouchage / Arrachage de haie	Page 02
Modus Architecture Intérieure - Crozon/Morgat	
- Architecte d'intérieur	Page 23
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc	
- Rénovation des intérieurs	Page 23
Serge Kergoat - Camaret sur Mer	
- Dessinateur / Photographe animalier	Page 22
Ty Clic Photographie - Presqu'île de Crozon	
- Photographies - Portrait - Mariage - Reportage	Page 05
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc	
- Peintre en bâtiment / Sols	Page 23

**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 Novembre

Agenda Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

Le Fou de Bassan Page 08

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 09

Communauté de Communes

Centre culturel L'Améthyste - 1 cadeau immatériel Page 10

Centre culturel L'Améthyste - Programmation de novembre..... Page 11

Partenaires sociaux

Secours Catholique Page 12

Vie de vos communes

Landévennec..... Page 12

Buzz des Associations

LesPlaisanciers de Landévennec..... Page 13

Vélo sport de la Presqu'île de Crozon Page 13

Kaniri ar mor Page 14

Arts & Cultures

Espace Culturel Leclerc : la Sélection du mois Page 15

Science & Environnement

Le télescope James Webb livre ses premières images... Page 16

Santé & Bien-être

La Sophrologie : une pratique ouverte à toutes et à tous..... Page 18

Alcool & Santé : Lutter contre un fardeau à multiples visages Page 19

Infos Pratiques

Infos pratiques Page 20

Petites annonces Page 22

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

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



Les Professionnels à votre Service



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

LE BONHEUR DE
MANGER FRANÇAIS
SANS DÉPENSER PLUS !



RETRAIT
EN MAGASIN



100%
ORIGINE FRANCE

Commandez en ligne,
RÉCUPÉREZ VOS COURSES
SOUS 2 HEURES* !

ecomiam.com

6 Ter Bd Pierre Mendès France - 29160 Crozon - 02 98 86 47 25 - www.ecomiam.com



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 - tycliphphotographie@outlook.com - www.tycliphphotographie.com



Le Breton Laveur

NETTOYAGE
TOUS LOCAUX & VITRES



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

PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

Tél. : 06 61 25 96 84

www.lebretonlaveur.com

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



Ça se passe en Novembre

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.

Du vendredi 21/10 au mercredi 09/10

Crozon : LE TEMPS FORT DE L'ALIMENTATION DURABLE Sur le territoire du PNR d'Armorique et de la Communauté de Communes Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime. Cet évènement a pour vocation de sensibiliser sur les enjeux de l'alimentation : de la production jusqu'à la consommation (santé, emploi, environnement).

Novembre

Roskanvel-Tarot : organise son troisième tournoi, de la saison, le samedi 12 novembre au bar-tabac-PMU "LA FORGE" à Tal-Ar-Groas. Tournoi en libre, gratuit, ouvert à tous, début des jeux à 14 h. 4 x 5 donnes. Renseignements et inscriptions au 06.61.10.11.08.

Les soirées de jeux de tarot, à la salle polyvalente

de la Mairie de Roscanvel, se tiendront le vendredi 4, le jeudi 24, début des jeux à 20 h 15.

Jean-Michel organise un perfectionnement de la signalisation, le jeudi 10, à 20 h, et une initiation à la signalisation, le vendredi 18, à 20 h, puis jeux à 21h.

Landévennec : Dans le cadre de l'opération "Alimentation" du PNRA avec la COMCOM, l'exposition du CNRS "Milieux marins (sur)exploités" restera exposée à la bibliothèque, jusqu'à début décembre.

Vendredi 04/11

Landévennec : "une soirée conte" à 20h à la salle municipale. Cette soirée est proposée par l'association Grain de Sel et l'association Beauséjour pour vous faire découvrir des contes de la presqu'île. Réservation sur graindese029@gmail.com

Samedi 05/11

Camaret sur Mer : La Terrible - Bistro/Librairie vous propose une session flash tattoos à partir de 16h00 suivie d'un concert à partir de 21h00 avec "Flying Duchant". (Voir détails sur affiche ci-dessous).

Crozon : PRESQU'ILE HORTICULTURE organise sa conférence mensuelle à la grande salle de la maison du temps libre à Crozon sur JARDINEZ A LA VERTICALE par M. Guénoles SAVINA. A 16h nous proposons un "Café des Jardiniers" pour partager nos expériences dans nos jardins. Autour d'une boisson chaude nous pourrons échanger sur des soucis rencontrés pendant cet été et les astuces de chacun pour avoir un beau jardin. A 17h la conférence débutera.

Mercredi 09/11

Crozon : le camion Mar-



LANDEVENNEC / PRESQU'ILETHON 029 N 008



De 10 heures à 18 heures

SAMEDI 19 novembre 2022 et DIMANCHE 20 novembre 2022

(dans le respect des règles sanitaires en vigueur)

Vous serez les bienvenus à la **maison communale**, et serez accueillis par l'équipe de Presqu'ilethon qui tient son habituel stand. Tout en profitant de la nouvelle salle, vous pourrez y trouver :

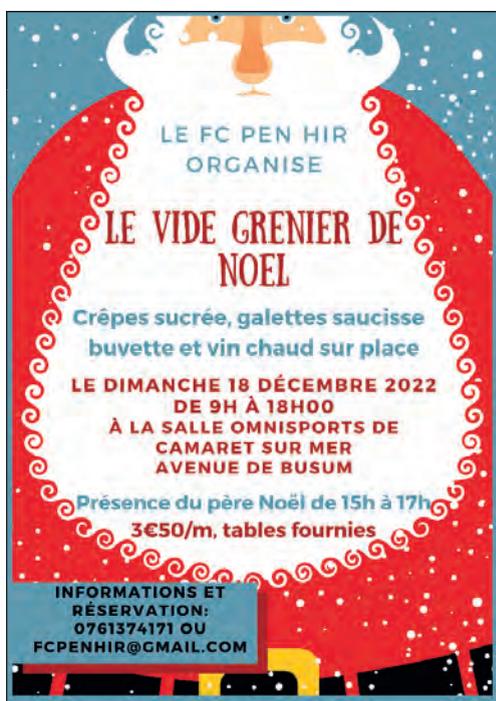
- des crêpes à déguster sur place ou emporter (**prenez à les commander à l'avance au 02 98 26 20 56**), des confitures, des tresses d'oignons rosés, divers objets, poupées au tricot fait main, plants, offerts, fabriqués à (pour) Landévennec, etc ...
- pour 2022, des idées inédites ou à redécouvrir pour vos petits cadeaux de Noël tout proche -



- un espace de plaisir pour profiter d'un concert (musique baroque) offert le samedi 19 novembre 2022 à 20 heures par le duo Tomoko GUILLOU (piano) et Jean-Pierre JOLIVET (flûte à bec).

Vous êtes attendus par l'équipe en toute simplicité et convivialité, et contribuerez ainsi à la grande cause du TELETHON. Merci 029 N 008





SOINS sera présent place de la Mairie de 9h30 à 12h30 pour un dépistage dentaire. Renseignements : Clémence Le Goff - Coordinatrice du MarSOINS - clemence@avossoins.fr - 06 50 18 55 24

Crozon : L'association A vos soins a le plaisir de vous inviter à sa conférence de presse qui aura lieu à 12h à la mairie de Crozon afin de vous présenter le bilan du MarSOINS du Bout du Monde depuis son lancement en novembre 2020 et de partager un verre pour célébrer les 2 ans du dispositif. Nous vous remercions par avance de bien vouloir nous confirmer votre présence. Nous sommes à votre disposition pour tout complément d'information. Au plaisir de partager ce moment avec vous. Les membres de l'association A vos soins. Renseignements : Clémence Le Goff - Coordinatrice du MarSOINS - clemence@avossoins.fr - 06 50 18 55 24

Mardi 15/11

Telguc sur Mer : le camion MarSOINS sera présent place du Marché de 9h30 à 12h30 pour un dépistage

visuel. Renseignements : Clémence Le Goff - Coordinatrice du MarSOINS - clemence@avossoins.fr - 06 50 18 55 24

Samedis 05 et 26/11

Crozon : concours de pétanque en doublettes constituées, 4 parties en gagnant / gagnant, 50mn + 1 mène, mise 3€ par personne, prix = total des mises + 30% minimum répartis sur 50% des joueurs. terrain de la gare à Crozon, inscription de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre. Contact: petanque.crozon29@orange.fr.

Samedi 19/11 Dimanche 20/11

Landévennec : L'équipe de Presqu'ilethon tient son stand annuel de 10h00 à 18h00. Crêpes (à commander à l'avance), confitures, oignons ... (Voir détails sur affiche ci-dessous et page 12)

Mercredi 23/11

Argol : le camion MarSOINS sera présent place de la Mairie de 14h00 à 17h00 pour un bilan auditif. Renseignements : Clémence Le Goff - Coordinatrice du MarSOINS

- clemence@avossoins.fr
- 06 50 18 55 24

Crozon : le camion MarSOINS sera présent place de la Mairie de 9h30 à 12h30 pour une info tabac et autres produits. Renseignements : Clémence Le Goff - Coordinatrice du MarSOINS - clemence@avossoins.fr - 06 50 18 55 24

Dimanche 27/11

Landévennec : Marché de Noël de 10h00 à 18h00 à l'espace nautique. Père Noël présent de 11h00 à 15h00. Vin chaud, buvette et creperie sur place. Organisé par l'association Arts & Loisirs. Renseignements au 06 45 54 03 41. (Voir détails sur affiche ci-dessus)

A venir

Camaret sur Mer : Vide grenier de Noël organisé par le FC Pen Hir le dimanche 18/12 de 09h00 à 18h00. Renseignements : 07 61 37 41 71 ou fcpenhir@gmail.com. (Voir détails sur affiche ci-dessus)



Les Oiseaux de la Presqu'île

par Serge Kergoat

Fou de Bassan (*Morus bassanus*)

Ordre des Suliformes - Famille des Sulidés

Genre : *Morus* - Espèce : *Bassanus* - Sous espèces : 16

Taille : 92 à 110 cm

Envergure : 165 à 185 cm

Poids : 2800 à 3200 g

Longévité : 21 ans

Nidification : 1 couvée(s)

Cœuf(s) par couvée : 1

Couvaison : 40 à 44 jours par la femelle

Envol : environ 14 semaines

(12 semaines de nourrissage plus 2 sur l'eau)

Statut : attention grippe aviaire

(Écosse, Canada, France...)

France : environ 19 000 couples en France



Anglais : Northern Gannet

Allemand : Basstölpel

Breton : Morskoul boutin

Espagnol : Alcatraz atlántico



La grippe aviaire qui sévit autour de nous, échouant ses lots quotidiens de cadavres d'oiseaux dont nombre de Fous de Bassan, me pousse à porter un nouvel éclairage sur ce beau volatile...

C'est notre plus grand oiseau de mer, il frôle parfois le mètre quatre-vingt-dix d'envergure. L'unique colonie bretonne et française se situe sur l'archipel des Sept Îles dans les Côtes d'Armor. On y dénombrait encore il y a peu, un peu moins de 20 000 couples : les chiffres étaient en régression depuis une poignée d'années. On a relevé aussi des tentatives

d'installation de quelques couples à droite, à gauche, notamment du côté de Marseille...

Le problème posé par cette épidémie est qu'elle frappe à plusieurs endroits de la planète en même temps (Canada, Écosse, Norvège, France...). Au regard des chiffres annoncés, il se pourrait bien que le statut de notre oiseau change, il pourrait passer de "préoccupation mineure" à "quasi menacé" voire "menacé" sur certaines zones.

Les pêcheurs et plaisanciers connaissent cet oiseau, ils en parlent souvent avec une lumière particulière dans l'œil. Les scènes qu'ils décrivent vont de l'observation d'une chasse à des postures de plongeurs souvent qualifiées d'incredibles.

Le Fou de Bassan se nourrit sur les bancs de maquereaux, ha-

rengs, lançons et autres poissons de surface de taille allant de 10 à 30 cm. Il plonge en longs piqués verticaux à une vitesse vertigineuse et peut rentrer dans l'eau à 100 km/h. Il avale son poisson en remontant.

En France, c'est un oiseau qui quitte l'île Rouzic vers le 15 octobre, les mâles revenant aux alentours de leurs nids vers la mi-janvier. La mortalité chez les jeunes fous est importante (environ 70 à 80 %). En moyenne un couple produira de 3 à 4 adultes sur l'ensemble de sa vie. Les couples sont normalement unis à vie.

Les Fous de Bassan figurent aussi parmi les principales victimes de la pêche industrielle (palangre et filet).



• Toi t'es fou, si tu bats cent de tes œufs pour l'homme lettre ! Tu es toujours dans la démesure... C'est pas pour te recommander, mais si la missive est pour Carla, sérieux, elle t'agrippe ! La bière la rend plutôt féroce ! Si elle te prend en grippe, à vie tu l'auras sur ton île ! Et moi je te le dis : avec ou sans roue, cette « Zique », même à Lille, elle n'est pas bonne !

• Moi ça me fout le Blues ou la Gwerz, comme tu veux tu « choises » !

• Tu sais l'eau pression conduit les peuples aux chants !... La vie d'hier, sur cette île, c'est pas coton ou géomon, un lavis technique ne le fait pas qui veut ! La pluie sur l'habit des rousses qui boivent, ne donnera pas le joli délavé des bas de Madeleine, tu peux me croire : si Maria s'échappe de la laine avec ou sans Louis, les monts n'y changeront rien, le virus restera et les fous de l'abbé trépasseront, même chez les Canadiens !

• Ouais et bien, au risque de te gêner un brun, je plonge et te fais une déclaration : Fou ou pas, sans toi je meurs !

Crédit photos : Serge Kergoat



L'agenda des travaux du jardin

Du 1er au 15 Novembre



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

Les premières gelées arrivent en ce début novembre ? En prévision, arrachez et rentrez les dahlias, protégez les chicorées et les artichauts. C'est le moment de ramasser les feuilles, à stocker dans un enclos grillagé pour les futurs paillages. Installez de nouveaux nichoirs et nettoyez ceux ayant servi pour accueillir mésanges et chauves-souris.

Au potager

Avancez les bêchages si le temps le permet.

Débuttez les asperges.

Protégez les chicorées plates et frisées des premiers gels.

Plantez des laitues d'hiver, pour récolter à partir de mars.

Couvrez la base des artichauts avec de la terre, puis un épais paillis.

La plupart des feuilles mortes, abondantes en cette saison, rejoindront tout naturellement le tas de compost. Certaines, cependant, se dégradent difficilement : c'est le cas par exemple des feuilles de platanes. Elles constitueront un excellent matériau de paillage, le printemps revenu. Encore faut-il les stocker. L'idéal est un enclos grillagé, de 1 mètre à 1,50 m de hauteur, équipé d'une porte toute simple, pour faciliter la manipulation.

Plantez l'ail.

Au jardin d'ornement

Mettez à l'abri les bulbes et les tubercules sensibles au froid.

Faites une dernière tonte du gazon, lame en position haute.

Arrachez les dahlias dès les premières gelées.

Traitez au cuivre les rosiers atteints par les taches noires.

Terminez les plantations de bulbes de printemps.

Il est temps de tailler les rosiers remontants après floraison (dans les régions où les hivers sont rigoureux, attendez le printemps). Apportez du compost bien décomposé, et protégez le point de greffe avec une petite butte de terre.

Grands dévoreurs d'insectes, les oiseaux ont besoin d'une haie variée, touffue et nutritive. Pour les attirer durablement dans votre jardin, plantez dans votre haie quelques-uns de leurs arbustes préférés, où ils trouveront le gîte et le couvert : aubépine, cognassier du Japon, houx, noisetier, viorne, berberis, chèvrefeuille, sureau, troène, cornouiller, rosiers botaniques...

Au verger

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu

de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce). Préparez, si nécessaire, les trous de plantation.

Ramassez les feuilles pour les composter.

Pulvérisez un produit à base de cuivre avant la chute des feuilles.

Visitez et nettoyez les nichoirs pour les locataires de l'année prochaine.

Abricotiers, pêchers et cerisiers sont particulièrement sensibles à la moniliose. Enlevez tous les fruits momifiés et les bouts de branches desséchés. Ne les mettez pas au compost, il faut les brûler. À la chute des feuilles, traitez avec de la bouillie bordelaise (12 g/litre).

Des problèmes de carpocapse? Installez des nichoirs à mésanges et à chauve-souris, qui se régaleront des chenilles de ce redoutable ravageur des pommes et des prunes. Autres auxiliaires efficaces : les poules. Laissez-les picorer sous les arbres. Elles se régaleront à débusquer les chenilles qui se réfugient sous terre..

Du 16 au 30 Novembre

Deuxième quinzaine de novembre, vous pouvez apporter un petit soin aux arbres malades, avec un badigeon protecteur et nutritif à base de bouse fraîche, argile, cendre et eau. Et aussi planter des fruitiers, des arbustes et des rosiers. Côté légumes, c'est le moment de mettre à forcer les endives, en pleine terre ou en cave

Au potager

Semez en pleine terre : fève, pois (à grain rond).

Plantez en pleine terre : ail (rose, violet, blanc), chou de printemps.

Apportez du compost sur les parcelles nues.

Pas facile de jardiner les sols argileux : trop secs, ils prennent en masse ; trop humides, ils deviennent de la pâte à modeler. Dans ce

cas, il est intéressant de s'aider de la nature : le gel est capable d'émettre la terre, mieux que bien des outils ! Pour cela, il suffit de bêcher le sol et de le laisser en mottes. L'hiver, en alternant des périodes humides et des périodes de grand froid, facilitera l'ameublissement de la terre : au printemps, la reprise, à l'aide d'un croc, sera facilitée, pour permettre semis et

plantations.

S'il est possible, dans le sud de la France, de forcer les endives directement en pleine terre, la méthode la plus développée pour produire des endives est le forçage en cave. Il vous suffira pour cela d'une caisse en bois d'une profondeur minimum de 20 cm. Remplissez-la sur un tiers de vieux terreau ou de compost et plantez les racines, serrées





ERMAD
Entretien & Réparation
de vos outils de
Motoculture
et de jardin
A votre Domicile !

Je me déplace
à votre demande sur la
presqu'île de Crozon
pour effectuer
les entretiens, affûtages
et réparations de vos
tondeuses, motobineuses,
débroussailleuses,
tronçonneuses...

Pour tout renseignement, je suis joignable au 06 63 80 45 83

<http://ermad.e-monsite.com/> - <https://www.facebook.com/ermad.crozon.1>

les unes contre les autres ; remplissez de terre jusqu'au collet, arrosez copieusement. Couvrez la caisse, conservez à 15-20° C sans arrosage. Récoltez les endives au fur et à mesure de vos besoins.

Plantez l'ail.

Au jardin d'ornement

Nettoyez les plates-bandes et les massifs.

Commencez les plantations d'arbustes et de rosiers.

Plantez rosiers et arbustes.

Semez de la phacélie et des coquelicots dans les emplacements vacants.

Récoltez vos feuilles à la tondeuse et videz le bac de ramassage pour couvrir le sol dans vos massifs de vivaces et d'arbustes sur une dizaine de centimètres d'épaisseur. Les plantes seront protégées du froid et les mauvaises herbes ne pour-

ront pas lever.

Stockez les grandes feuilles coriaces pour de futures protections.

Au verger

Effectuez les traitements au cuivre – en réduisant les doses de moitié – une fois toutes les feuilles tombées.

C'est le moment idéal pour planter les arbres fruitiers (même si c'est encore possible jusqu'à fin mars). Faites des trous larges (1 mètre de côté), mais ne vous épuisez pas à creuser trop profond : 40 cm suffisent si vous ameublissez le fond à la fourche à bêcher. Ne lésinez pas sur le compost, éventuellement additionné d'un peu de corneille. Enduisez les racines d'un pralin, mélange à parts égales de bouse de vache et d'argile.

Taillez les groseilliers et cas-

sissiers : supprimez au ras du sol les branches les plus âgées pour laisser place aux nouvelles pousses et à celles de deux à quatre ans. Supprimez aussi les pousses les plus chétives et aérez la touffe si nécessaire. Stratifiez quelques noix pour les semer au printemps.

Ramassez les feuilles mortes de pommiers et poiriers, porteuses de la tavelure. Mettez-les au compost ou, à défaut, brûlez-les.

Sur les arbres malades, passez un badigeon protecteur et nutritif sur les troncs et les départs des grosses branches (1/3 de bouse fraîche, 2/3 d'argile, un peu de cendre et de l'eau pour diluer le tout, et un peu d'huile pour éviter le craquellement, ou badigeon du commerce).

Et si vous offriez un cadeau immatériel pour Noël ?



A Noël, pour faire plaisir aux amoureux de culture tout en faisant un geste pour la planète, pourquoi ne pas choisir une place de concert ou de spectacle à l'Améthyste ?



Vous offrirez ainsi un cadeau qui sort de l'ordinaire : une expérience culturelle, un moment partagé plutôt qu'un bien matériel.

Choisissez parmi la programmation variée de l'Améthyste le spectacle ou le concert qui conviendra à tous les goûts : musique, cirque, théâtre... N'hésitez pas à nous demander conseil au 02 98 86 49 08!





La programmation de novembre

Au programme de ce mois de novembre : quatre événements, quatre propositions culturelles qui raviront petits et grands, de la danse au théâtre en passant par des événements consacrés à l'Histoire.

Tours et réduits du Premier Empire à la Troisième République - Mercredi 9 novembre à 20h -

Les côtes de France – et parmi elles, celles de la région brestoise – sont parsemées d'ouvrages à l'aspect médiéval, garnis de mâchicoulis, de créneaux, de pont-levis. Or, malgré leur apparence, ils datent pour la plupart du XIXème siècle. Entre les années 1810 et 1860, les batteries de défense du littoral sont complétées par des tours et des corps de garde défensifs. L'historien Patrick Jadé nous présentera ces ouvrages, le contexte de leur construction, ainsi que leur devenir une fois rendus obsolètes par les avancées de la technique.

Durée : 2h - Tout public - Gratuit



Conférence

Napoléon au rapport ! - Jeudi 10 novembre à 14h et 20h



Une lecture théâtrale historique sur un texte de l'universitaire crozonnaise Soizik Moreau. Un dialogue entre un des plus fameux généraux de la République, le Général Moreau, et le nouveau maître de la France, Napoléon, un échange verbal qui est aussi et avant tout un choc des valeurs et des principes. Le face-à-face, incarné par deux comédiens charismatiques, tourne à l'affrontement de deux hommes autrefois réunis et que tout sépare désormais. L'Histoire a sacralisé le premier et presque oublié l'autre : la confrontation nous dira-t-elle pourquoi ?

Durée : 1h15 - Dès 14 ans - Tarifs : 5 € / 3 € / 2 €

Théâtre

Monde Fantastik - Jeudi 17 novembre à 10h et 14h30 et vendredi 18 novembre à 20h

La compagnie Méharées mène un véritable travail de recherche artistique dans le champ de la danse contemporaine. Avec Monde Fantastik, l'équipe et sa chorégraphe connue sur notre territoire permettent à la danse, à la musique, à la lumière, aux dessins, aux langues, de mener un voyage qui traverse des mondes oniriques animés. Inspirés par l'œuvre du cinéaste Hayao Miyazaki, les artistes proposent un travail qui questionne notre relation avec les êtres vivants, le besoin d'avancer vers une culture des droits de l'homme et de la nature, le respect des diversités.

Dès 8 ans - Durée : 45 minutes - Tarifs : 8 € - 6 € - 5 €



Danse contemporaine

Histoires de Fouilles - Jeudi 24 novembre à 14h30 et vendredi 25 novembre à 10h et 20h -



Histoires de Fouilles est une pièce écrite par l'auteur et comédien David Wahl. Il y poursuit son questionnement sur les problématiques et urgences environnementales. Le plastique tient ici une place centrale. Le comédien et sa collaboratrice déterrent toutes sortes d'objets manufacturés d'un bac à sable, devenant tour à tour terrain de fouilles, océan, et enfin décharge. Heureusement une « transformatrice à plastique » a été imaginée, composée d'une broyeuse et d'une imprimante 3D pour tenter de résorber cette pollution. Elle permet aux enfants de vivre, d'expérimenter le recyclage et de le comprendre, ainsi que de leur montrer le potentiel circulaire des objets familiers. Mais est-ce vraiment la bonne solution ?

Dès 6 ans - Durée : 45 minutes - Tarifs : 8 € - 6 € - 5 €

Théâtre

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.



Partenaires Sociaux

La vitrine de la "Boutik" du Secours Catholique a été réaménagée pour proposer de nouveaux articles ainsi que les rayons de l'espace "brocante, vaisselle et divers"

L'équipe du Secours catholique est toujours heureuse d'accueillir les visiteurs, chacun pouvant y trouver l'objet recherché ou celui que le hasard de la déambulation lui fait découvrir.

Heures d'ouverture :

- mardi de 9h30 à 15h
- samedi de 9h30 à 13h puis de 13h30 à 15h

La permanence de "l'accueil écoute" est ouverte le jeudi matin entre 9h30 et 11h30 à la maison paroissiale (l'ancien presbytère).



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

Vie de vos Communes

Landevennec

Téléthon : Avant l'heure, c'est quand même l'heure...



Comme les années passées, c'est avec un peu d'avance que l'Amicale de l'Aulne organisera les samedi 19 et dimanche 20 novembre son désormais traditionnel week-end en faveur du Téléthon et de la recherche médicale sur les maladies génétiques.

Outre les traditionnelles (et délicieuses!) crêpes à déguster sur place de 10h à 18h ou à emporter (pensez à passer votre commande au 02 98 26 20 56), des confitures « made in Landevennec » et des tresses d'oignons rosés ne manqueront pas de retenir l'attention des amateurs de bons produits.

Divers objets et notamment de ravissantes poupées au tricot fait main ou encore des plants de fleurs pourront également être l'occasion de se faire plaisir ou de faire plaisir.

A noter cette année, le concert de musique baroque offert le samedi à 20h par le duo Tomoko Guillou (piano) et Jean-Pierre Jolivet (flûte à bec) avec une libre participation au profit du Téléthon.

Salle polyvalente - Rue de l'abbaye



Buzz des Associations

Association des plaisanciers de LANDÉVENNEC

« L'association des plaisanciers de LANDÉVENNEC avait prévu le classique nettoyage des grèves en ce samedi 24 septembre.

Le soleil était au rendez-vous lors de l'arrivée des nombreux bénévoles à Port Maria. Après la distribution du matériel de collecte et la prise de la photo rituelle, tous partirent en petits groupes, qui vers le sillon des Anglais, qui vers le sillon du Pâl.

Au retour des « cueilleurs », le bilan de la récolte fut plutôt maigre en quantité, ce dont nous ne pouvons que nous réjouir. C'est une tendance de fond observée depuis quelques années déjà sur l'estran de Landévennec. La prise de conscience collective produit ses effets, même si ce pas encore le cas sur l'ensemble du littoral de la presqu'île.

Son devoir accompli, chacun put alors prendre part au pot de l'amitié offert par l'association des plaisanciers et se donner rendez-vous pour l'an prochain. »

**ADPL - +33 2 98 86 14 01 (fixe) - +33 6 88 53 10 43 (mobile)
575 Rue du FIEZEN - 29560 LANDEVENNEC**



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Calendrier des sorties du mois d'Octobre 2022 - Départ : 9h00

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
01-Nov	75 km	800 m	Crozon - Rosnoën - LeFaou - Riv du Faou - TyJopic - Crozon
06-Nov	75 km	848 m	Crozon - Argol - Dinéault - Chateaulin - Cast - Ploeven - Plomodiern - Saint Nic - Crozon
11-Nov	75 km	775 m	Crozon - Tal ar Groas - Landévennec Haut-Moulin mer - Rosnoën - Le Faou - Riv du Faou - Crozon
13-Nov	70 km	850 m	Crozon - Collège Alain - Maison blanche - Quatre chemins - Argol - Saint Nic - Vers Plomodiern - St Sula - Ménez Hom (Sommet) - Ste Marie - Trégarvan - Argol - Crozon
20-Nov	65 km	719 m	Crozon - Quatre Chemins - Pen Hoat - Tal ar Groas (Telgruc) - Pentrez - Lestrevet - Plomodiern - Trois canards - Trégarvan - Argol - Crozon
27-Nov	65 km	737 m	Crozon - Lanvéoc - Tal Ar Groas - L'Aber - Telgruc - Trégarvan - Ste Marie - Crozon

Contact : vspc.over-blog.com

**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**



Buzz des Associations

En novembre, il est toujours possible de s'inscrire à l'école de musique et danse "Kaniri ar mor" !

- Prochain stage de danse indienne - fusion orientale ados-adultes (à partir de 12 ans) a lieu dimanche 13 novembre 10h-13h à l'ancien collège du Lannic avec Delphine Amice
Renseignements / Inscriptions : 02 98 17 04 86 - kaniri@free.fr
- Stage de Formation Musicale avec Serge Pogam Prochain stage / samedi 26 novembre de 15h30 à 18h30 " Reins, Rhumes, Rythmes" en savoir plus sur le rythme
- Cours de Musiques électroniques - Musiques Assistées par Ordinateur enfants-adultes débutants ou confirmés. Venez faire un cours d'essai avec Arthur Maillard
- Chorale enfant(6-10 ans) "voix du monde" tous les mardis de 17h15 à 18h
- Ensemble vocal mixte adulte tous les mardis de 20h15 à 22h15

Il reste aussi quelques places en piano, guitare, chant, accordéon diatonique, batterie, trompette, tuba, trombone, clavier musiques actuelles

Tarifs au Quotient Familial / Inscriptions possibles toute l'année / 1er cours d'essai gratuit / Facilités de paiements / Renseignements/ Inscriptions : www.kaniri.com / 02 98 17 04 86 / kaniri@free.fr



Stages de danse

Fusion orientale et indienne

1 dimanche par mois de 10h à 13h

Adhérents :
15 euros le stage
60 euros les 5 stages
110 euros les 10 stages

Non adhérents :
20 euros le stage
80 euros les 5 stages
150 euros les 10 stages

Dates :
18 septembre - 16 octobre - 13 novembre
11 décembre - 15 janvier - 12 février - 12 mars
16 avril - 14 mai - 11 juin

Lieu :
Ancien collège du Lannic (1er étage), Camaret/mer

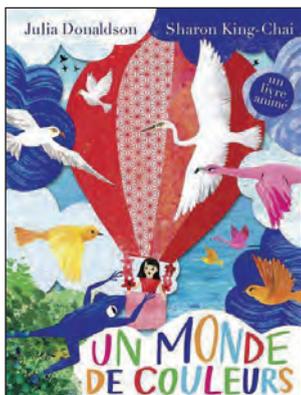
Contact : 02 98 17 04 86 - kaniri@free.fr



©SBarral-Baron
Delphine Amice



**Nos coups de coeur
de cette fin d'année !**



**« Un monde de couleurs » de Julia Donaldson et Sharon King-Chai
Editions Gründ**

Album animé avec des flaps et des découpes, joliment illustré.

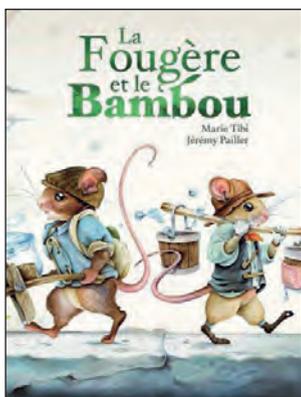
Christine



« Mon voyage à moi » de Akiko Miyakoshi - Editions Syros

Un album qui fait rêver et voyager.

Christine



« La fougère et le bambou » Marie Tibi et Jérémy Pailler - Editions Kaléidoscope

Un album qui parle d'héritage, de patience et qui apprend que le fait de ne pas renoncer est payant.

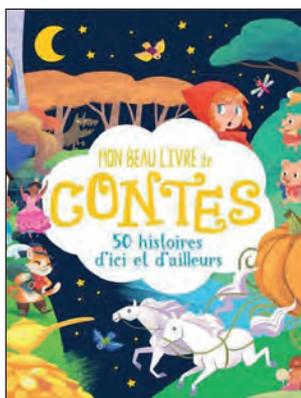
Jessica



« Mon beau livre de contes : 50 histoires d'ici et d'ailleurs » - Editions Auzou

Un recueil de 50 contes à 10€. Richement illustré, par différents artistes.

Jessica



« Mon beau livre de contes : 50 histoires d'ici et d'ailleurs » - Editions Auzou

Un recueil de 50 contes à 10€. Richement illustré, par différents artistes.

Jessica



Le télescope James Webb livre ses premières images d'une exoplanète

En ce début septembre 2022, neuf mois après son lancement, le télescope spatial James Webb fournit des images inédites d'une exoplanète, les premières jamais obtenues dans l'infrarouge moyen. Incluant des chercheurs de l'Observatoire de Paris - PSL, une équipe d'astronomes français impliquée dans les observations de cette planète et dans la conception des coronographes du télescope nous éclaire sur la révolution attendue par ce type d'image pour la connaissance des mondes extrasolaires.

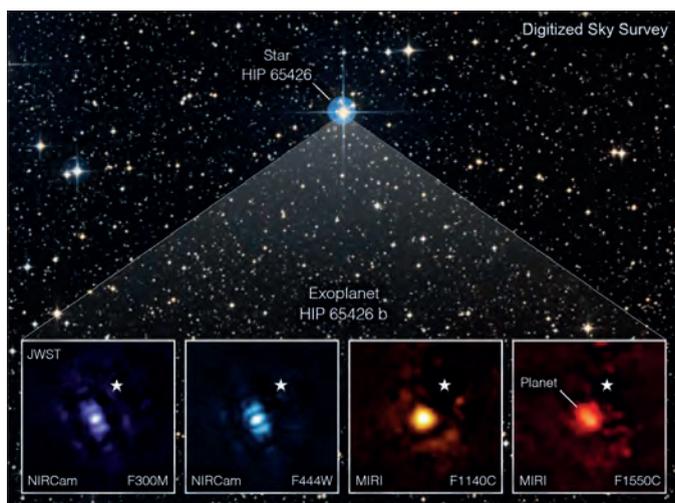
Lancé le 25 décembre 2021, le James Webb a terminé sa phase de tests en juillet 2022. Les programmes scientifiques ont depuis débuté et produisent déjà leurs premiers résultats, dont la première image obtenue dans l'infrarouge moyen d'une exoplanète, baptisée HIP 65426 b..

Caractéristiques de l'exoplanète HIP 65426 b :

Il s'agit d'une exoplanète géante très jeune, d'environ 15 millions d'années, située à 90 unités astronomiques de son étoile. D'une masse estimée à environ 7 fois celle de Jupiter, elle avait été découverte avec l'instrument européen SPHERE [1] au Very Large Telescope en 2017 [2].

Les instruments du James Webb rendent désormais possible l'observation directe de l'exoplanète dans l'infrarouge.

C'est grâce aux instruments NIRCAM et MIRI que HIP 65426 vient d'être observée [3] dans le cadre d'un programme "Early Release Science" mené par une collaboration internationale incluant plusieurs chercheurs français issus des laboratoires de l'IPAG, du LAM, du LESIA de l'Observatoire de Paris - PSL, du CEA et du Laboratoire Lagrange.



Images de l'exoplanète HIP 65426 b observées par NIRCAM (3,3 et 4,4 microns) et MIRI (11,4 et 15,5 microns). Étoile blanche indique la position de l'étoile hôte. - © NASA/STScI/ESA publié par Carter et al. 2022

MIRI est le seul instrument en infrarouge moyen du James Webb. Son système imageur a été conçu en partie par un consortium de laboratoires français mené par le CEA/AIM.

Il embarque un système coronographique grâce auquel la lumière provenant de l'étoile centrale est fortement atténuée, ce qui permet d'obtenir des images des exoplanètes et d'étudier leur atmosphère.

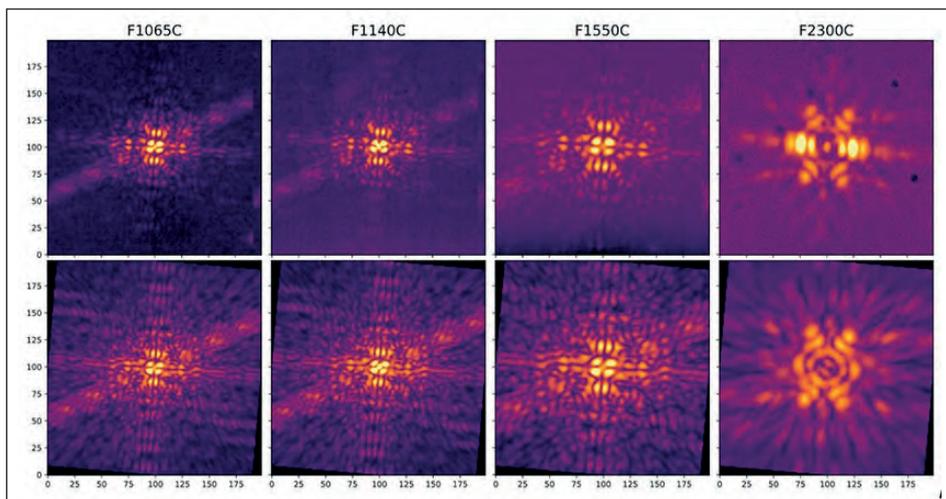
Des performances instrumentales au-delà de toute espérance

Les coronographes de MIRI reposent sur une innovation technologique [4] inventée à l'Observatoire de Paris - PSL. Selon Anthony Boccaletti, directeur de recherche CNRS au LESIA au sein de l'Observatoire de Paris - PSL, « les coronographes atteignent des performances meilleures que celles initialement prévues ».

La publication [5] de ces résultats parue en juillet 2022 montre que la lumière stellaire peut être atténuée d'un facteur 10 000 à 100 000.

« Ces coronographes fonctionnent aux longueurs d'ondes de 10,65, 11,40 et 15,50 microns, choisies spécialement pour sonder l'atmosphère des exoplanètes géantes, identifier des molécules comme l'ammoniac, et compléter les observations obtenues au sol en infrarouge proche », précise Pierre Baudoz, astronome à l'Observatoire de Paris - PSL.





Images coronagraphiques simulées (en haut) et mesurées (en bas) avec les 4 coronographes de MIRI fonctionnant aux longueurs d'onde 10.65, 11.40, 15.50 et 23.00 microns.

Les données recueillies sur HIP 65426 b fournissent la première mesure robuste de la température qui règne dans l'atmosphère de cette exoplanète : 1 400°C. Cela correspond à la température de la flamme d'un briquet. On s'attend ainsi à ce que des petits grains de poussière formés de silicates se forment et restent en suspension dans l'atmosphère de l'objet.

JWST démontre ainsi son potentiel pour étudier en détail les propriétés physico-chimiques de ces mondes extrasolaires et mieux comprendre leur formation. Les images pourraient aussi révéler de nouvelles planètes encore inconnues dans ces systèmes.

Ces images spectaculaires sont les premières d'un programme entier dédié aux observations directes de systèmes planétaires proches.

Les chercheurs étudieront notamment un système encore plus jeune de 5 millions d'années, autour duquel il reste encore énormément de gaz et de poussières pour, par exemple, déterminer si ces poussières contiennent de la glace d'eau comme les comètes dans notre Système solaire.

Référence

Ce résultat fait l'objet d'une publication dans la revue *Astronomy & Astrophysics* intitulée "The JWST Early Release Science Program for Direct Observations of Exoplanetary Systems I : High Contrast Imaging of the Exoplanet HIP 65426 b from 2–16 μm ", Carter et al. 2022.

[1] SPHERE est un instrument conçu par un consortium européen mené par un laboratoire français.

[2] Chauvin et al. 2017 <https://arxiv.org/pdf/1707.01413.pdf> et press release ESO <https://www.eso.org/public/images/ann17041a/>

[3] Carter et al. 2022 <https://arxiv.org/pdf/2208.14990.pdf>

[4] film d'animation sur le fonctionnement de MIRI pour l'observation des exoplanètes <https://youtu.be/xMT3LxNphzI>

[5] Boccaletti et al. 2022 <https://arxiv.org/pdf/2207.11080.pdf> et press release ESO <https://www.eso.org/public/images/ann17041a/>



<https://www.observatoiredeparis.psl.eu/le-telescope-james-webb-livre.html>



La Sophrologie : une pratique ouverte à toutes et à tous

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La Sophrologie est une science humaine fondée en 1960 par le Dr. Alfonso Caycedo, médecin-psychiatre. Son objectif est de mieux se connaître, d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives, dans la vie de tous les jours.

La sophrologie consiste en un entraînement personnel qui utilise des techniques de relaxation dynamique et d'activation du corps et de l'esprit. Sa pratique permet d'optimiser ses propres capacités et valeurs personnelles au quotidien.

La Sophrologie Caycédiennne est apolitique et laïque. Elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.

A qui s'adresse la Sophrologie ?

Toute personne intéressée peut pratiquer la Sophrologie sans limite d'âge ou de condition physique: enfants, étudiants, adultes, ou personnes âgées ; en séance individuelle ou en groupe, selon les objectifs recherchés.

La Sophrologie s'utilise dans les sciences de la santé, dans l'éducation, le sport et le développement personnel. Sa pratique régulière permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie tant sur le plan personnel que professionnel.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

La sophrologie se pratique généralement assis ou debout, les yeux fermés et ne nécessite pas de porter une tenue particulière.

La durée d'une séance individuelle ou de groupe avec un sophrologue peut varier de 45 à 60 min.

A la fin de chaque séance, il s'agit de laisser dans l'immédiateté l'expérience vécue une trace écrite de ce que l'on a ressenti pendant la pratique (ou avec un dessin pour les enfants). Cet écrit personnel et confidentiel est appelé une phénodescription (description des phénomènes vécus). Cela nous permet d'inscrire et de découvrir l'évolution de notre perception de nos sentiments, de nos sensations et de notre environnement.

À quelle fréquence se pratique la sophrologie ?

Il est recommandé de s'entraîner plusieurs fois par semaine. Une pratique quotidienne est idéale.

C'est cette pratique régulière qui seule permet la conquête d'un nouvel équilibre et d'une meilleure qualité de vie.

Le rôle du sophrologue ?

Le Sophrologue accompagne des personnes en individuel ou en groupe pour leur apprendre à optimiser leurs capacités et/ou à s'adapter aux différentes situations auxquelles ils ont à faire face dans leur vie quotidienne et/ou professionnelle.

Le Sophrologue n'est pas habilité à établir un diagnostic médical et ne traite pas les maladies, néanmoins, le sophrologue peut accompagner une personne souffrant d'une pathologie en complément d'un traitement et d'un suivi fait par un médecin et en collaboration avec celui-ci.

Agnès de Cibon, Sophrologue

11 rue de Tal Ar Groas 29160 LANVEOC, Tel : 06 51 09 92 65



Alcool & Santé : Lutter contre un fardeau à multiples visages

Après avoir régulièrement diminué ces dernières décennies, la consommation d'alcool stagne en France. Environ un quart des adultes ont toujours une consommation qui dépasse les repères préconisés. Ces personnes s'exposent dès lors à des complications hépatiques, cardiovasculaires, neurologiques ainsi qu'à un risque majoré de cancers. L'alcool reste ainsi la deuxième cause de mortalité prématurée dans notre pays, et une des toutes premières causes d'hospitalisation.

Aussi, un enjeu majeur est de pouvoir repérer les consommateurs à risque avant l'apparition d'une dépendance, et de les amener à réduire leur consommation. L'identification de facteurs de vulnérabilité est en cours afin d'améliorer ce repérage ainsi que la prise en charge de l'alcoolodépendance.



Toute consommation d'alcool présente un risque pour la santé

La consommation d'alcool expose à de multiples risques pour la santé. Elle est responsable de plus de 200 maladies et atteintes diverses. Certaines de ces maladies sont exclusivement attribuables à l'alcool, notamment la cirrhose alcoolique ou certaines atteintes neurologiques comme l'encéphalopathie de Gayet-Wernicke et le syndrome de Korsakoff. Pour d'autres pathologies, l'alcool constitue un facteur de risque. C'est le cas de cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, cancer colorectal) et de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, cardiopathie ischémique). Des troubles cognitifs sont en outre observés chez plus de 50 % des personnes alcoolodépendantes : altération de la mémoire, inadaptation de certains mouvements... Ces troubles sont lentement réversibles.

Le french paradox n'existe pas : consommer de petites quantités d'alcool n'est pas bénéfique

Contrairement à ce qui a longtemps été entendu, une faible consommation d'alcool n'est pas bénéfique pour la santé. Ainsi, la récente expertise collective de l'Inserm sur l'alcool indique que les faibles niveaux de consommation contribuent largement aux nouveaux cas de cancers détectés en France en 2015. Les effets prétendument protecteurs d'une consommation d'alcool modérée – le célèbre french paradox – ne sont que le reflet de problèmes méthodologiques dans les études qui en ont suggéré l'existence.

La réduction de la consommation d'alcool, même lorsque les niveaux sont déjà faibles à modérés, permettrait d'éviter un nombre non négligeable de décès et de diminuer l'incidence de certaines pathologies.

Des repères pour limiter les risques

S'il n'existe pas de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool est sans risque, les connaissances scientifiques permettent de définir des repères qui limitent les risques encourus.

Actualisés en 2017, ces repères recommandent de :

- ne pas consommer plus de 10 verres d'alcool par semaine
- ne pas consommer plus de 2 verres par jour
- ne pas boire d'alcool au moins 2 jours par semaine

Ces repères sont valables pour les adultes, hommes et femmes. Aucun repère de consommation n'est validé pour les plus jeunes, chez lesquels toute consommation peut être nocive en raison de la vulnérabilité accrue du cerveau en développement.

Maintenir sa consommation en dessous de ces repères diminue le risque d'atteinte toxique liée à l'alcool, mais ne l'annule pas : même consommé en quantité quotidienne faible, équivalente à 13 grammes (soit 1,3 verre), l'alcool serait responsable de 1 100 morts par an. Par exemple, le risque de développer certains cancers devient significatif dès le premier verre.

Pour mémoire, un verre de bière (250–300 ml), un verre de vin (150 ml) et une mesure de spiritueux (30–50 ml) contiennent une quantité voisine d'alcool (10g d'éthanol pur).

<https://www.inserm.fr/dossier/alcool-sante/>



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.piscinenautilyys.bzh

Mardi :	11h00 - 13h30	19h00 - 21h30
Mercredi :	14h00 - 16h30	
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)

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





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

Sac commercial



Vitrine personnalisée



BIO
PRESQU'ILE

Association Bio Breizh

Fruits et Légumes
Pain
Céréales et légumineuses en vrac
Aliments pour bébé
Boissons au soja, riz, avoine
Produits laitiers
Huiles
Miel
Epicerie
Viande, charcuterie...
Bio cosmétiques
Hygiène
Cosmétiques
Entretien
Jardinage
Linge, vêtements

Panneaux extérieurs



Cartes commerciales



Tél. : 02 98 73 58 80

14 rue de Reims
29160 Crozon
contact@comalouest.fr

www.louarnig.fr
www.comalouest.fr



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



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 (12-2022)
- A VENDRE : Table basse noire (9€) - Living blanc, 2 tiroirs, démonté (15€) - Classeur à rideau avec clefs (12€) - Nettoie vitre vapeur (9€) - Armoire à glace, blanche, 2 tiroirs (30€) - Porte serviettes toilette, mural (8€) - Meuble vitré recto-verso, teinté acajou, 2 néons (pour expo bijoux ou bibliothèque : 62 x 97 x 180 cm) (30 €) - Pour expo peintures, photos : 4 panneaux-grille, métal (les 4 : 100 €) - Barres anti-effraction volet bois (L 46 cm : 10 € - L 62 cm : 15 €) - Contact : 07.80.49.23.71 de 19h à 20h. (11-2022)

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 Camaret

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.vandembrouckpeinture.fr
sarl.vandembrouck@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

boisdollivier@orange.fr

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



fabrication d'une porte.

E BENISTERIE
E MENUISERIE
E CONCEPTION
E FABRICATION
E POSE

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

Restauration de meubles
Menuiserie intérieure & extérieure



Les Professionnels à votre Service

LA RADE

BAR - RESTAURANT - GRILL - SNACK



☎ 02 98 27 52 19

✉ bhrdelarade@orange.fr

📍 1 rue de la Grève - 29160 Lanvéoc

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

