

www.louarnig.fr

N°93

MAI
2025



Al Louarnig

La kazetenn qui fait du reuz !



**Toutes
les infos de
la Presqu'île**



COM à L'OUEST

Publicité - Enseigne

Marquage véhicule

Impression - Tee shirt ...

02 98 73 58 80

6 rue du Chanoine Grall - CROZON

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



Al Louarnig

la kazetenn qui fait du reuz !

Sommaire

Ça se passe en Mai

Agenda..... Page 06

Oiseaux de la Presqu'île

Le Bruant jaune Page 10

Tous au Jardin

L'agenda des travaux du jardin..... Page 11

Partenaires sociaux

Don de sang - Calendrier 2025..... Page 13

Secours Catholique..... Page 13

Buzz des associations

Centre Nautique Roscanvel - Le printemps est là !..... Page 14

Fest Noz Gouel Erwan Page 14

Roskan 'Lympiades..... Page 15

Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon Page 15

Musiques a Crozon : concert de printemps Page 16

Sals'Ananas Page 16

Soirée Cabaret avec votre cabaret Crozonnais « Ty Cabaret » Page 17

Arts & Culture

Espace Culturel Leclerc : Sélection du mois Page 18

Ker Noz..... Page 19

La maison des trois métiers - Sabine Corre et Jean Gloute de Braga Page 19

Centre Culturel l'Améthyste Page 20

Conférence "Vauban et la bataille de Camaret" Page 21

Communauté de Communes

Comment réduire les déchets verts ? Page 22

Mai à vélo : un mois pour adopter le vélo...pour la vie..... Page 23

Entrepreneur(euse) à l'Honneur

Home Suits You, nouvelle entreprise au service de vos intérieurs Page 24

Marie Guibert : Ouverture d'un cabinet dentaire pédiatrique..... Page 25

Sciences & Environnement

Quelle est la différence entre énergie verte, énergie propre
et énergie renouvelable ? Page 26

Santé & Bien Être

Fruits et légumes nous font la peau ! Page 28

Les erreurs courantes dans l'analyse de votre type de peau..... Page 29

Infos Pratiques

Infos pratiques..... Page 31

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 et mise en page : Com à l'Ouest
6 rue du Chanoine Grall - 29160 Crozon - 02 98 73 58 80.
Impression : Imprimerie du Commerce - Quimper
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.




Al Louarnig
la kazetenn qui fait du reuz !

À consulter
Tous les mois
sur www.louarnig.fr



COM à L'OUEST
'Toute votre com'
DE LA **CONCEPTION** À LA **LIVRAISON**
POUR LES **PARTICULIERS**
ET **PROFESSIONNELS**
02 98 73 58 80
contact@comalouest.fr

Aurélié Frappier - Photographie	Page 04
Com à l'Ouest - Crozon - Imprimerie / Reprographie / Enseigne	Page 28
Connect - Crozon - Informatique / Téléphonie	Page 05
Esprit Jardin - Lanvéoc - Entretien espaces verts	Page 12
Goriot Conseil - Crozon - Comptabilité	Page 09
La Tatanerie - Camaret - Salades / Pizzas / Burgers	Page 09
Le Bois d'Olivier - Kerdanvez - Ebénisterie / Menuiserie	Page 32
Le Breton Laveur - Crozon - Nettoyage intérieur-extérieur / Particuliers & professionnels	Page 04
Le Loustik - Camaret - Moules / Huitres / Burgers / Plat du jour	Page 09
Leclerc Culturel - Crozon - Alimentation / Automobile / Culture / Parapharmacie / Optique	Page 04
Marie Guibert - Crozon - Dentiste jeunesse	Page 25
Presqu'île Rénovation - Lanvéoc - Rénovation des intérieurs	Page 32
Serge Kergoat - Camaret - Dessinateur / Photographe animalier	Page 23
Ti Lichou - Crozon - Crêpes	Page 09
Vandenbroucke Sarl - Lanvéoc - Peintre en bâtiment / Sols	Page 32
YS&O - Telgruc sur Mer - Plomberie / Electricité	Page 32

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

Pour recevoir «Al Louarnig» directement à votre domicile par la poste, veuillez nous communiquer vos coordonnées postales complètes (nom, prénom, adresse, code postal, ville) accompagnées d'un chèque à l'ordre de Com à l'Ouest, en règlement de votre abonnement trimestriel (3 numéros) - semestriel (6 numéros) ou annuel (12 numéros).

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

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

50%
réduction
d'impôts



PROFESSIONNELS et PARTICULIERS

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




AURELIE FRAPPIER

Photographie

PHOTOGRAPHE

lifestyle

MARIAGE - FAMILLE - COUPLE



✉ hello@aurelifrappier.com

☎ 06 78 91 17 90

📍 Crozon, Bretagne

🌐 www.aurelifrappier.com



Contact : 06 98 34 42 36 - (12-2024)



COM à L'OUEST

Toute la com' de la Presqu'île

Pour les particuliers et professionnels

02 98 73 58 80

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

6 rue du Chanoine Grall - CROZON



CONNECT

Le High Tech à portée de main!

INFORMATIQUE

TÉLÉPHONIE
FORFAIT MOBILE ET BOX

RÉPARATION

JEUX DE SOCIÉTÉ



☎ 02 98 26 58 56

CROZON
JUSTE DERRIÈRE
L'ÉGLISE

MMobile
by Bazile
Connecter l'utile à l'agréable

Sur le réseau Orange Réseau
mobile #1 en France

MMobile by Bazile

20 ANS de Bazile

5Go de data

Sur le réseau Orange #1

9€95

Les 12 premiers mois puis 14.95€/mois

- ✓ Appels et SMS/MMS illimités en France
- ✓ Assistant personnel inclus
- ✓ 5 GO de data en Europe
- ✓ Engagement 12 mois

MMobile by Bazile

20 ANS de Bazile

30Go de data

Sur le réseau Orange #1

12€95

Les 12 premiers mois puis 17.95€/mois

- ✓ Appels et SMS/MMS illimités en France
- ✓ Assistant personnel inclus
- ✓ 10 GO de data en Europe
- ✓ Engagement 12 mois

MMobile by Bazile

20 ANS de Bazile

60Go de data

Sur le réseau Orange #1

14€95

Les 12 premiers mois puis 19.95€/mois

- ✓ Appels et SMS/MMS illimités en France
- ✓ Assistant personnel inclus
- ✓ 10 GO de data en Europe
- ✓ Engagement 12 mois

MMobile by Bazile

20 ANS de Bazile

150Go de data

Sur le réseau Orange #1

19€95

Les 12 premiers mois puis 24.95€/mois

- ✓ Appels et SMS/MMS illimités en France
- ✓ Assistant personnel inclus
- ✓ 10 GO de data en Europe
- ✓ Engagement 12 mois

VOS FORFAITS AVEC ENGAGEMENT DE 12 MOIS

Pour plus de flexibilité !

MMOBILE a sélectionné les offres de Bazile, Opérateur Mobile Virtuel opérant sur le Réseau ORANGE. Ce forfait est proposé par BAZILE SAS, au capital de 150 000 €, RCS Aix en Provence N° 484 661 434, Parc du Golf, Bat. 118 CS 80483, 13592 Aix-en-Provence. Offres soumises à conditions ; réservées aux particuliers. Sous réserve de mobile compatible et de couverture de réseau (couverture de réseau vérifiable sur le site <https://monreseauorange.com> page 1/1). Offres valables du lundi 03 février jusqu'au 30 juin 2025. La notion d'appels, SMS et MMS illimités entend une utilisation en France métropolitaine (*voir guide tarifaire de Bazile). Une vérification supplémentaire est possible si utilisation en dehors dans d'autres pays que ceux indiqués dans le guide tarifaire de Bazile.



Ça se passe en Mai

Vous êtes membre d'une association, élu d'une commune ou encore particulier ... vous organisez une exposition, une manifestation ou tout autre évènement susceptible d'intéresser les habitants ou vacanciers ; faites-nous parvenir vos éléments (dates, lieux, descriptifs et contacts) avant le 15 du mois pour le mois suivant, par mail sur allouarnig@comalouest.fr. C'est avec grand plaisir que nous ferons paraître gratuitement vos informations dans cet agenda.

Camaret-sur-Mer

Envoy an Dour : fête champêtre, dimanche 04 mai, chapelle Saint-Julien.

Kesson : Gouel Erwan, samedi 17 mai, Maison des Jeunes, 21h.

APPC : contrôle des brassière VFI, samedi 17 mai de 9h à 12h (adhérents), local APPC.

Festival des cannes #2 : samedi 24 mai, Maison des Jeunes, de 14h à 17h,

APPC : contrôle sécurité sur les pontons, samedi 24 mai de 9h à 12h (ouvert à tous), local APPC.

Les Terrains de l'Armorique : concours doublette, samedi 10 et 24 mai, terrains de l'Armorique, 13h30.

GPEN : Course nautique, du 29 au 31 mai, port.

AQST : Foire aux antiquités, vendredi 30 mai quai Toudouze et place CDG.

Loto : association Familiale, samedi 31 mai, salle Saint-Ives.

LDG - Roscanvel

Tournoi de pétanque en triplettes formées le dimanche 25 mai. Restauration sur place à partir de 12h, inscription à partir de 13h30 et jet du bouchon à 14h. Ouvert à tous (adhérents et non adhérents)

Roskanvel-Tarot

9^{ème} tournoi de tarot de la saison, le samedi 17 mai à Morgat, à L'Escale Marine, 7 rue de l'Atlantique. Tournoi en libre, gratuit, début des jeux à 14h, 4 x 5 donnees, puis repas sur place, en soirée, au bistrot LE 34. Soirées tarot, à la salle polyvalente de Roscanvel, début des

jeux 20h15, le mercredi 7, les jeudis 15 et 22 mai, pas de jeu le jeudi 29.

Presqu'île horticulture Crozon

Thématique du mois : Les jardins de la préhistoire aux jardins du futur, par Alexandre Mangelot professeur. aura lieu à la maison du temps libre le samedi 17 mai 2025 à 16h. Les anciens et les nouveaux adhérents se retrouveront à 15h30 autour d'un café des jardiniers. Les non adhérents sont les bienvenus à cette conférence, (participation 5 euros)

Pétanque Crozonaise

Jeudi 1 mai : concours ouvert à tous en doublettes formées, 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises majoré de 40% minimum, répartition sur 50% des joueurs. Inscription au terrain de la gare de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre.

Jeudi 8 mai : concours à la mêlée tournante, changement de partenaire à chaque partie, ouvert à toutes et à tous. 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des mises bonifié de 40%, réparties sur 50% des joueurs. Inscription sur place blvd de Pralognan de 13h30 à 14h lancer du bouchon à suivre.

Samedi 17 mai : concours ouvert à tous en doublettes formées, 4 parties en gagnant / gagnant, 13 points ou 50mn + 1 mène. Mise = 3€ par personne, récompenses = total des



ROSKANVEL-TAROT



TAROT GOURENEZ - KRAOZON
Tarot en Presqu'île de Crozon

TOURNOI GRATUIT- OUVERT à TOUS
Après-midi "TAROT"
un lot aux trois premiers du TOURNOI

SAMEDI 17 MAI 2025

" L'ESCALE MARINE "

HÔTEL - Restaurant - Bistrot LE 34
7 rue de l'Atlantique 29160 - CROZON-MORGAT

4 fois 5 donnees

REPAS en soirée
Inscription obligatoire au plus tard le samedi 10 mai 2025

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
06.61.10.11.08 ou roskanveltatrot@gmail.com
Inscription préalable ou sur place le jour du tournoi à partir de 13h30

DÉBUT DES JEUX À 14h précises

KER-NOZ

Fest-noz

de soutien à la restauration du hameau de

sam. 17 mai

KHB • Tarzhus Mo'jo • Skrab

Ouverture des portes à 20h30
entrée 7€, gratuit – 12 ans
bar & crêpes

Activité tir à l'arc de 14h à 17h30, à partir de 10 ans
Réservation préférable : loisirs@kernaou.bzh
Tarif découverte : 5€/pers.

contact : 06 64 47 99 54
organisé par l'association TI A-DREUZ
www.kernaou.bzh





Concert

au profit de la SNSM

Dimanche 04 Mai à 16H00

à l'Eglise Saint-Rémi de Camaret sur Mer

Avec

Le chœur du Kador de la Presqu'île de Crozon,
sous la direction de Christel Barbey
&
Le chœur Kan An Odet de Plomelin,
sous la direction d'Anne-Marie Cariou

Libre participation

mises majoré de 40% minimum, répartition sur 50% des joueurs. Inscription au terrain de la gare de 13h30 à 14h, lancer du bouchon à suivre. Contact : petanquecrozon29@orange.fr

Dimanche 4 mai

Concert du Choeur du Kador en soutien à la SNSM - 16h à l'église St Rémy de Camaret. Invitée : chorale Kan an Odet de Plomelin. L'entrée et la participation sont libres. Les bénéfices du concert seront reversés à la SNSM de Camaret.

Samedi 17 mai

KER-NOZ Organisé par l'association TI A-DREUZ, le Ker-Noz est un Fest-noz de soutien à la restauration du hameau de Kernaou situé entre Camaret et Saint-Fiacre. Au programme, Kan Ha Biskoul, Mo'Jo, Skrab et Tarzhus !! Entrée 7 €, ouvertures des portes à 20h30 – (gratuit pour les moins de 12 ans)



Le Joli Mai MUSIQUES EXCENTRÉES

17-18 MAI 2025 - LE FRET

Miz Mae, miz brav

LA JETÉE



LOTO BINGO

DE NOMBREUX LOTS À GAGNER

LE 17 MAI 2025
À PARTIR DE 20H

SALLE NOMINOË
29160 CROZON

RESERVATION AU
06 98 13 78 88

RESTAURATION SUR PLACE

2 VOYAGES SUR LA COSTA BRAVA, 1 SMARTPHONE,
1 PC PORTABLE, 1 ROBOT MULTIFONCTIONS,
1 VIDÉO PROJECTEUR, 1 AIR FRYER...

Salaün

L'après midi il y aura une initiation découverte au tir à l'arc de 14h30 à 17h (à partir de 10 ans, 5€). Renseignements : 06 64 47 99 54

Samedi 17 mai

À partir de 20h - Salle Nominoë, Crozon Réservez votre soirée ! Le collège Ste Jeanne d'Arc de Crozon organise un loto afin de financer le voyage au ski ! De nombreux lots et bons d'achats à gagner ! Buvette et restauration sur place pour se régaler tout au long de la soirée ! Réservations au : 06 98 13 78 88 - Venez tenter votre chance et passer un bon moment tout en soutenant nos élèves !

Dimanche 18 mai.

L'association "Histoire et Culture de Bretagne" poursuit son cycle 2025 des Rendez-vous / Emgaviou Landevenneg, avec une conférence historique sur "Vauban et la bataille de Camaret". Le conférencier Guy Malbosc et un



Rendez-vous Landevenneg Emgaviou

HCB|ISB

VAUBAN ET LA BATAILLE DE CAMARET

Przegenn liesvedia buhezkaet gant :

• Guy Malbosc, istorour ha luc'hskedennar

VAUBAN HAG EMGANN KAMELED

DIMANCHE 18 MAI 2025 / 15H
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEC
D'AR SUL 18 A VIZ MAE / 3e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENNEC

CONFÉRENCE EN FRANÇAIS

Billetterie sur / kùl da werzhadur : www.breizh-odysee.kbh
ou au centre / en er gerc'hoù : Breizh Odysee



Ça se passe en Mai



binôme d'accompagnateurs, présenteront la riche personnalité de Vauban et reviendront sur la tentative anglo-hollandaise de débarquement à Camaret le 18 juin 1694.

Dimanche 18 mai

La deuxième édition du printemps des artisans se tiendra à Telgruc. Le marché réunira une ribambelle de métiers différents et de multiples idées cadeaux, décors, objets d'art et créations en tout genre. Petite restauration et buvette sur place. Ce rendez-vous artisanal se déroulera sur la place de l'église de Telgruc de 10h à 17h30.

Dimanche 18 mai

le marché aux plantes du Kermeur à Camaret Sur Mer. Au programme animations pour découvrir des plantes d'ornement, des arbres, arbustes, ainsi que des plants pour le potager des plantes aromatiques et médicinales. Présence de 2 producteurs du Finistère. Horaire 10-12h / 14-17h. Lieu 304 rue du Kermeur camaret sur mer. Tel 06 89 27 58 41

Samedi 17 & Dimanche 18 mai

LE JOLI MAI : deux jours de fête et de concerts entre musiques actuelles et traditionnelles, chanson et musiques à danser, à la Jetée au Fret (Crozon). Avec Erwan Keravec, Felix Kubin, Eric Menneteau, Fantôme Josepha... À partir de 18h le samedi et 16h le dimanche, tout à prix libre. Renseignements : latourdufret@gmail.com

Samedi 24 mai

au Fret dans le cadre de la Fête de la Bretagne avec BERTOLINO LE GAC // Trad Expérimental ; BACCHANTES // Folk Rock ; STUFFED FOXES // Noise Psych Rock ; PARQUET // TechnoKraut ; SYDNEY VALETTE // ColdWave EBM. Début 16.00 / Fin : 00.00 - Tarif de 7 à 10€

dimanche 25 mai



Roskan' Lympiades - L'association Ouvertures de Roscanvel lance une nouvelle animation, « Les Roskan'Lympiades » qui se déroulera au City-Park Menez Bras ! L'idée est de faire un challenge d'adresse et de chance avec une vingtaine de jeux à réussir ! Ouvert à tout âge de 6 à 96 ans, chaque jeu pourra rapporter un certain nombre de points et un classement sera fait en fin de journée. Inscription sur place à partir de 10h30 – 5€. Restauration sur place - Renseignements : 06 89 93 20 24.

dimanche 25 mai

Loisirs et Détente du Glacis : Tournoi de pétanque en triplettes formées sur les terrains de pétanque du Glacis à Roscanvel. Restauration sur place à partir de 12h, inscription à partir de 13h30 et jet du bouchon à 14h. Ouvert à tous (adhérents et non adhérents).





CROZON



NOUS COMPTONS POUR VOUS,
VOUS POUVEZ COMPTER SUR NOUS

Contact : cabinetgca@gorioux.com - Téléphone : 02.98.93.64.31

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



Réouverture le Samedi 05 Avril

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

Producteurs en direct :

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

TI LICHOU - Gwen Meillard
16 boulevard Pralognan - La Vanoise
29160 Crozon
06 50 57 98 32



'toute la com'
de la Presqu'île

Pour les particuliers et professionnels

COM à L'OUEST

02 98 73 58 80

Publicité - Enseigne
Marquage véhicule
Impression - Tee shirt ...

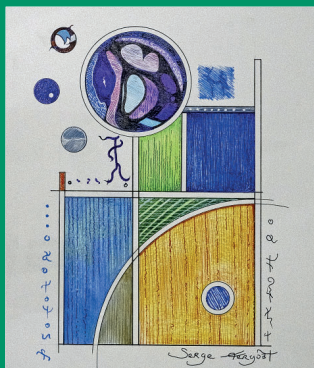
6 rue du Chanoine Grall - CROZON



Bruant jaune (*Emberiza citrinella*)

Ordre des Passériformes - Famille des Emberizidés
Genre : *Emberiza* - Espèce : *Citrinella*
Sous espèces : monotypique

Taille : 16 à 17 cm
Envergure : 25 à 26 cm
Poids : 24 à 30 g
Longévité : 10 à 12 ans
Nidification : deux nichées possibles
Œufs par couvée : 3 à 5
Couvaison : 12 à 14 jours
Envol : environ 9 à 13 jours
Statut en France : Nicheur - Migrateur partiel
France : environ 500 000 couples - Résidents + hivernants



Espagnol : *Escribano cerillo*
Anglais : *Yellowhammer*
Allemand : *Goldammer*
Breton : *Breanig* - *Brean melen*



© Serge Kergoat

Fanch et Louise sont appuyés au zinc d'un bistro, ils semblent lancés dans une discussion animée, légèrement surveillée par le patron du bar...

- Dis l'Ornitho ! Tu crois qu'Aristide Bruant était un jaune ?
- Comment ça un jaune ?
- Ben oui, c'est bien lui qui a écrit une chanson sur le chat noir ?
- Ouais, je ne vois pas le rapport, c'est pas un traitre ! A raconter des trucs pareils tu ne feras sûrement jamais fortune, vieille branche !
- Tu tournes en boucle, on verra bien ce soir si au clair de lune ta chansonnette sera à la hauteur et crois-moi tu devrais avoir un peu plus de respect pour ce chanteur qui clama bien haut la dureté de la vie du peuple de la fin du 19^{ème} siècle. Voilà à quelques jours près, cent ans qu'il a passé l'arme à gauche.
- Tu vois sans être portée sur le mauvais œil, le chat noir... quand tu croises trop souvent sa route, ça finit toujours mal, surtout quand tu es un Bruant jaune !

Fred, le patron du bistro, beau joueur s'exclame :
« j'ai beau être habitué à vos tirades, celle-là je ne l'avais pas vu venir ! allez c'est ma tournée, je vous offre deux p'tits jaunes ? »

Le bel oiseau que voilà, il semble échappé d'une volière ! Il n'en est rien. Ce passereau, bien qu'il ait tendance à disparaître de nos landes plantées de résineux, anime encore les champs de fougères. Son double triolet de « stiiite » suivi d'un « ziiiiiii » assez court est caractéristique et relativement facile à imiter. L'oreille attentive saura repérer ce chant haut perché et entêtant.

La nidification chez les Bruants jaunes est plutôt tardive et se situe de la fin avril à la mi-mai pour la première nichée, la deuxième démarrant vers la fin juin. La descendance chez les Bruants jaunes est largement au-dessous du 1 pour deux et sur les cinq œufs 1 à 2 jeunes seulement réussiront à prendre leur envol.

Le régime alimentaire essentiellement tourné vers les graines est complété d'insectes, de mollusques et autres larves lors du nourrissage des jeunes. L'hiver il est visible autour des poulaillers où il vient en petits groupes chiper quelques graines.

Le bec des bruants est caractéristique, il ressemble à une cisaille, du moins pour la mandibule inférieure, cette forme favorise l'ouverture de la coque des graines. Le dessus du croupion du Bruant jaune est de couleur marron orange et c'est le critère le plus sûr pour le différencier du Bruant zizi en hiver. La femelle et les jeunes sont plus ternes que le mâle qui, à la belle saison, porte la couleur jaune sur la tête et le haut du poitrail de manière ostentatoire. Pour confirmer la chose, les trois traits gris-vert traversant les côtés de la tête pourrait nous faire penser qu'il est adepte d'un mouvement druidique. Le dos est brun-roux rayé de couleur plus oxyde. Le bec est bicolore, gris bleu sombre pour la mandibule supérieure et gris plus clair pour la mandibule inférieure. Les pattes sont de couleurs claires tirant sur le rose voire le jaunâtre.

En Presqu'île de Crozon, il est visible du côté de la Pointe du Guern, de la Pointe des Espagnols, du Cap de la chèvre, à Kersiguenou et dans quelques autres endroits... C'est un oiseau qui aime les forêts ouvertes, les haies, les bocages et les zones agricoles qui ne sont pas surexploitées.

Il peut être très facile à observer tant il est familier, mais être aussi très méfiant, c'est assez surprenant.

Les effectifs ont fondu de presque soixante pour cent en trente ans. Malheureusement, l'avenir de cet oiseau est assez incertain.

Serge Kergoat

Du 1^{er} au 15 mai
L'agenda des travaux du jardin**terre vivante**
l'écologie pratique
Des livres, un magazine, un CentreL'agenda des travaux
du jardin est
issu du site :
www.terrevivante.org

Vous avez irrésistiblement envie de planter les tomates, aubergines et courgettes, en cette première quinzaine de mai ? Attendez que les saints de glace soient passés... Si vous effectuez les premières tontes de la pelouse, faites sécher l'herbe coupée une journée, avant de la recycler en paillage au potager ou dans les planches de petits fruits, après avoir biné.

Au potager

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

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

Plantez en pleine terre : artichaut, chicorées frisée et scarole, chou, laitue, pomme de terre. Recyclez les tontes de gazon au potager (sous forme de paillage) ou au compost, après les avoir fait sécher une journée.

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

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

Le lin est réputé avoir des propriétés répulsives sur le doryphore. Cela mérite en tous les cas d'être essayé, tant ce ravageur cause régulièrement de gros soucis aux jardiniers. Semez du lin sur le rang au moment où vous plantez les pommes de terre. Il sera assez haut au moment du buttage pour ne pas être

contrarié. À titre comparatif, plantez une autre planche avec des pommes de terre et sans y semer du lin, et surveillez...

Au jardin d'ornement

Repiquez en pleine terre les annuelles gélives (cosmos, zinnia, tagètes, capucines...)

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

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

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

Bouturez les vivaces.

Taillez les lilas après floraison.

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

Au verger

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

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

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

Cerisiers : installez des pièges à mouches dans les arbres.

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

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

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





Du 16 au 31 mai

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

Au potager

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

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

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

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

Comme toutes les cucurbitacées, le concombre occupe beaucoup de place si on le laisse courir sur le sol. Pourtant, c'est une grimpante qui se débrouille très bien toute seule si vous lui proposez un tuteur approprié. Les treillis de fer à béton sont parfaitement adaptés pour cela. Espacez vos plants de 60 cm et installez un treillis d'1,50 m de haut maintenu par des piquets.

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

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

Au jardin d'ornement

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

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

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

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

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

Profitez au maximum des floraisons printanières de votre pelouse en retardant le plus possible les premières tontes. Vous ne serez pas le seul à en profiter : une faune d'une grande diversité, notamment les pollinisateurs vous en saura gré.

Pour la première tonte, réglez la tondeuse à la hauteur maximale et conservez quelques îlots fleuris. L'hécatombe d'insectes provoquée par ce funeste engin sera moins terrible.

Au verger

Surveillez de près les attaques de pucerons ; traitez si nécessaire avec un insecticide naturel avant que les feuilles ne soient enroulées.

Préparez vos premiers purins, à base d'ortie, de consoude, de prêle.

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

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

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

ESPRIT JARDIN
 TONTE • TAILLE DE HAIE
 ELAGAGE • ABATTAGE
 DÉBROUSSAILLAGE
 ENLEVEMENTS DE DÉCHETS
 06 59 03 96 03
 29160 LANVÉOC



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



Don de sang

Prenez RDV sur dondesang.efs.sante.fr

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

COLLECTES DE SANG DE L'ANNÉE 2025

CROZONLundi 6 janvier	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mardi 7 janvier	8h45 à 13h00
LANDEVENNECVendredi 14 mars	9h00 à 13h00
(Salle Polyvalente)	
LANVEOCLundi 12 mai	9h00 à 13h00
(Espace Nautique) Mardi 13 mai.....	8h45 à 13h00
CROZON Lundi 7 juillet.....	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mardi 8 juillet	8h45 à 13h00
TELGRUC SUR MERMardi 22 juillet.....	9h00 à 13h00
(Salle Omnisport)	
CAMARETLundi 11 août	9h00 à 13h00
(Salle Saint Ives) Mardi 12 août	8h45 à 13h00
CROZONMardi 14 octobre	9h00 à 13h00
(Maison du Temps Libre) Mercredi 15 octobre.....	8h45 à 13h00

Prenez rendez-vous sur dondesang.efs.sante.fr
Une pièce d'identité est obligatoire.

La "Boutik' du Secours Catholique au 34, rue de Poulpatré à Crozon, est ouverte les mardis de 9h30 à 15h et les samedis de 9h30 à 12h45 puis de 13h30 à 15h. Chacun pourra y trouver des articles qui permettent de fêter les Gras à petit prix et divers objets et vêtements pour adultes et enfants. Dans le grand choix proposé, le coup de coeur est toujours possible pour le visiteur à la recherche de l'utilitaire ou d'éléments de décoration pour son intérieur.

L'équipe du Secours Catholique en Presqu'île de Crozon reçoit à la Maison Paroissiale les personnes qui ont besoin d'une aide financière ou morale les jeudis de 9h30 à 11h30. C'est aussi un moment convivial où chacun peut venir simplement pour prendre un café avec d'autres personnes.



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

Le printemps est là !

L'hivernage est terminé !

Il fait beau à Roscanvel !

C'est le temps d'aller sur l'eau, avec une voile ou des pagaies !

Toutes les infos, stages, animations,... c'est ici
www.centrenautiquederoscanvel.fr



Fest Noz Gouel Erwan

Le samedi 17 mai, 10 musiciens et musiciennes de la presqu'île offrent leurs services au profit d'Anim'Age, une association qui a pour but de développer l'animation sous toutes ses formes, pour les résidents de l'Ehpad de Camaret-sur-Mer, en complément de l'action mise en œuvre par les professionnels de la structure.

Au sein de leurs groupes respectifs, **Kan ar Guermeur**, **Johanna ha Kyt** et **PLACK**, ils se produiront lors d'un grand fest-noz de Gouel Erwan (l'équivalent breton de la fête de la St Patrick).

21h à la Maison des Jeunes, rue du Stade, Camaret.
Tout public

Tarif : 7€ en prévente / Gratuit -12 ans

Réservations : billetterie.kesson.eu



FEST NOZ SOLIDAIRE GOUEL ERWAN



Maison des Jeunes
**Kameled
/Camaret**

**17/05
21h00**



PLACK
Kan ar Guermeur
Johanna ha Kyt

En soutien à l'association Anim'Age



BILLETTERIE KESSON.EU
7€ en prévente
10€ tarif de soutien
Gratuit -12 ans



Une collaboration de Kan ar Guermeur, l'association Kesson et la Mairie de Camaret

Roskan 'Lympiades

L'association Ouvertures de Roscanvel lance une nouvelle animation, « Les Roskan'Lympiades » qui se déroulera au City-Park Menez Bras, le dimanche 25 mai ! L'idée est de faire un challenge d'adresse et de chance avec une vingtaine de jeux à réussir ! Ouvert à tout âge de 6 à 96 ans, chaque jeu pourra rapporter un certain nombre de points et un classement sera fait en fin de journée.

Inscription sur place à partir de 10h30 - 5€
Restauration sur place
Renseignements : 06 89 93 20 24



Vélo Sport de la Presqu'île de Crozon

Calendrier des sorties du mois de mai 2025 - Horaire de départ > 8h15
Départ : Office de tourisme à Crozon

Date	Distance	Dénivelé	Direction circuit
01-Mai	90	895	Crozon - Ty Jopic - Vieux Quimerch - Loperec - Pont De Buis St Sébastien - Chateaulin-Crozon
04- Mai	90	919	Crozon - Le Faou - Hanvec - Vers Irvillac - Goasven - Le Faou Ty Jopic - Rosnoen - Crozon
08- Mai	95	1294	Crozon - Tal Ar Groas - L'Aber - Telgruc - Argol - Landévennec Haut-Moulin Mer - Fontaine Blanche - Dinéault - Ty Vougeret - Ste Marie - Plomodiern - Ploeven - Pen trez - St Nic - Crozon
11- Mai	95	1278	Crozon - St Nic - Plomodiern - Cast - Quéménéven - Gare Quéménéven - St Venec - Trois Croix - Ty Daoudal Chateaulin - Dinéault - Argol - Crozon
18- Mai	100	1160	Crozon - Ty Jopic - Brasparts - Pt Kériau - Stang ar Garront - Chateaulin - Crozon
25- Mai	95	953	Crozon - Le Faou - Hanvec - Irvillac - Daoulas - Logona Daoulas - Hopital Camfrout - Riv du Faou - Le Faou - Rosnoen - Crozon
29- Mai	95	1193	Crozon - Gare Argol - Pentrez - Lestrevet - St Anne - Plonevez Kergoat - Quéménéven - Cast-Eoliènes - MénezQuelc'h - Chateaulin-Dinéault-Crozon
TOTAL	570 km	7692 m	Contact : STRAVA VSPC

Pour le groupe à allure modérée - Départ : 8h45
Distance environ 60 KM : Itinéraire défini sur place



Musiques a Crozon : concert de printemps

Une création de Melisme(s) avec Marthe Vassallo : les lavandières de la nuit

Revenantes, sorcières, déesses guerrières ou créatures de l'au-delà... La légende des lavandières de la nuit, figures fantomatiques et mystérieuses, traverse l'Europe depuis le haut Moyen-Âge. D'une tradition locale à l'autre, elles battent leur linge pour annoncer la mort ou faire partager leur sort au passant infortuné ; malheur à l'inconscient qui les dérange ou à la ménagère qui accepte leur aide !

En Bretagne, elle est connue notamment grâce à La Légende de la Mort d'Anatole Le Braz.

Ces histoires envoûtantes sont sublimées par un subtil jeu de lumière et la voix ensorcelante de Marthe Vassallo, entourée du quatuor vocal Mélisme(s), avec clarinette et accordéon diatonique. Concert conté, « Les lavandières de la nuit » convoque des airs qui chantent le monde de l'étrange et les secrets des lavoirs : musique traditionnelle bretonne, airs de Verdi, Berlioz, Saint-Saëns... avec une création spécifique de la compositrice bretonne Frédérique Lory.



Dimanche 18 mai 16h, église de Crozon
15/10€, gratuit moins de 12 ans
Rens. <https://musiquesacrozon.org>
Réserv. musiquesacrozon@gmail.com

Sals'Ananas

**Sport + Créativité + Complicité = Notre cocktail gagnant pour vibrer
et surfer sur les rythmes latinos, dans les Caraïbes de Crozon**

Inscriptions saison 2025-26 dès maintenant, lors des 8 initiations gratuites en soirées ou aux 3 portes ouvertes ou 07.70.99.47.16

Pas de cours d'essai à la rentrée, votre motivation est une des clés de la réussite !

RDV en Mai :

- V 09, 20h, Hôtel de la mer, Morgat
- V 16, 20h, Brasserie de Terenez, Faou
- V 23, 20h, Hôtel de la mer, Morgat
- D 25, 16h, Bar La Maison, Lanvéoc
- S 31, 20h, l'Entrepote, Plomodiern

RDV en Juin :

- V 13, 20h, Brasserie de Terenez, Faou
- V 20, 20h, Hôtel de la mer, Morgat
- M 24, 20h, Portes ouvertes, salle des fêtes, Argol
- Me 25, 20h, Portes ouvertes, salle des fêtes, Argol
- S 28, 15h, Portes ouvertes, salle Jeanne Brigant, Faou
- S 28, 20h, l'Entrepote, Plomodiern





Un jeu concours pour la Fête des Mères... et une soirée magique le 27 juin au Ty Cabaret !

À l'occasion de la Fête des Mères, Ty Cabaret lance un jeu concours à ne pas manquer ! Dès le 11 mai, tentez de remporter une place pour le spectacle du 27 juin. Le tirage au sort aura lieu le 25 mai – une belle surprise à offrir... ou à s'offrir !

Pour vous y participer suivez nous sur instagram : [tycabaret](https://www.instagram.com/tycabaret)

Et justement, après le succès retentissant du 25 avril, où la salle affichait complet, Ty Cabaret prolonge l'enchantement avec une nouvelle date du spectacle **"Rêve et Éblouissance" le vendredi 27 juin**. Une occasion unique de découvrir cette création mêlant avec panache danse, effeuillage, acrobatie, contorsion, chanson, sketches comiques... et, grande nouveauté : du mentalisme !

Ce spectacle fusionne le meilleur de nos deux univers - Rêve et Éclat et Éblouissance - pour offrir une soirée hors du temps, riche en surprises et en émotions. Deux meneuses de revue aux univers contrastés mais complémentaires illuminent la scène : Malorie, extravagante et irrésistible, et Zina Sahara, glamour et envoûtante.

Et si l'on tend l'oreille dans les coulisses, on découvre qu'un délicieux parfum flotte parfois du côté de la cuisine voisine, où tout est fait maison avec passion... Une adresse à découvrir tous les midis, pour les amateurs de burrata, pâtes fraîches et douceurs locales. Mais cela, c'est une autre histoire.

Deux formules au choix pour vivre la soirée à votre rythme :

- **Formule à 55€** : entrée, plat, dessert, spectacle + soirée dansante
- **Formule à 65€** : entrée, plat, dessert, coupe apéritif, boisson incluse (1/2 bouteille de vin pour 2), spectacle + soirée dansante

Une salle splendide à louer pour vos événements 100% sur mesure

La salle de Ty Cabaret est également disponible à la location pour tous types d'événements privés - mariages, anniversaires, baptêmes, séminaires - avec la possibilité de bénéficier d'une mise en lumière professionnelle, d'un DJ, de décors personnalisés, et même de spectacles sur mesure. Une équipe à l'écoute est là pour s'adapter à toutes vos envies.



Info et réservations : 06 04 49 45 41
ou tycabaret@outlook.fr

Ty Cabaret - 5 rue Charles Levenez, Crozon

Pour fêter les beaux jours qui reviennent nous vous proposons des lectures printanières.

« L'extraordinaire Histoire de la Villa Alice » de Maële Vincensini

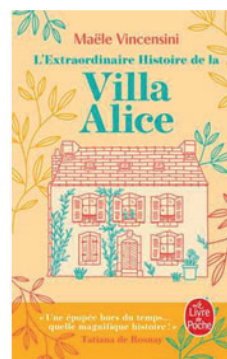
Editions livre de poche

A travers ce livre, découvrez l'aventure incroyable de Maële et de sa famille mais également sur l'histoire que renferme les murs de la « villa Alice ».

Au début, Maële est une voix sur des vidéos TikTok qui devient très vite une partie de notre quotidien, où l'on suit leurs découvertes plus étonnantes les unes que les autres.

Ce livre retrace parfaitement leur parcours et l'évolution des travaux, des découvertes mais aussi les recherches liées à Alice. Très belle aventure qui redonne vie à la famille et l'histoire d'Alice qui peu à peu s'effaçait.

Mélodie



« La fugue » de Aurélie Valognes

Editions JC Lattès

C'est l'histoire d'Inès qui plaque tout pour acheter et retaper une maison dans le Finistère.

Elle ne veut pas fuir sa vie actuelle mais juste se retrouver. Elle va se lier d'amitié avec des femmes fortes qui vont lui permettre d'avancer dans la vie. Ce roman sur la reconstruction de soi est inspirant.

Les personnages sont attachants, leurs histoires nous touchent. Un livre qui fait du bien.

Sabrina



« Les souris du buisson-aux-mûres - Printemps » de Jill Barklem

Editions Qilinn

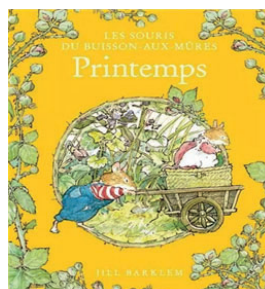
A chaque saison retrouvez les aventures des souris du buisson-aux-mûres.

Le printemps est le premier des quatre tomes.

Un univers à la Béatrix Potter et des illustrations très jolies et fournies, qui donnent envie de rouvrir le livre pour y redécouvrir mille et un détails.

A partir de 3 ans

Jessica



KER-NOZ

Organisé par l'association TI A-DREUZ, le Ker-Noz est un Fest-noz de soutien à la restauration du hameau de Kernaou situé entre Camaret et Saint-Fiacre. Au programme, Kan Ha Biskoul, Mo'Jo, Skrab et Tarzhus !!

Entrée 7 €, ouvertures des portes à 20h30 (gratuit pour les moins de 12 ans)

L'après midi il y aura une initiation découverte au tir à l'arc de 14h30 à 17h (à partir de 10 ans, 5€)

Renseignements : 06 64 47 99 54



KER-NOZ

Fest-noz
de soutien à la
restauration
du hameau de

sam. 17 mai

**KHB • Tarzhus
Mo'jo • Skrab**

Ouverture des portes à 20h30
entrée 7€, gratuit – 12 ans
bar & crêpes

Activité tir à l'arc
de 14h à 17h30,
à partir de 10 ans
Réservation préférable :
loisir@kernaou.bzh
Tarif découverte : 5€/pers.

contact : 06 64 47 99 54
organisé par l'association TI A-DREUZ
www.kernaou.bzh

AUX 3 MÉTIERS, LE VENDREDI 9 MAI 20H30 :

un spectacle avec deux univers : Sabine Corre et Jean Gloute de Braga

La soirée se terminera comme habituellement par un moment convivial autour des artistes. Participation au chapeau.

9 MAI
20H30

DANS LES YEUX DU CHAT
Chanson accordéon
JEAN GLOUTE
Conte Poésie BeatBox Chant diphonique

CHANSONS / TEXTES CLAMES

PLACE DE L'ÉGLISE
29160 CROZON

Dans les Yeux du Chat
Sabine Corre chante les textes de Jacques Vincent

"Le chat qui se fuyait partout, de jour comme de nuit, au dehors, comme dedans, dépose des ronds dans l'accordéon de Sabine qui en fait des chansons"

Né d'une complicité artistique entre un poète Douarniste, Jacques Vincent et Sabine Corre compositrice chanteuse accordéoniste, **Dans les yeux du chat** est un tour de chant.

Sabine, compositrice, chanteuse, accordéoniste, a mis en musique, les mots du poète. Elle se chante avec malice sur ses airs enjoués, nostalgiques, délicats, s'accompagnant à l'accordéon.

Sabine Corre est compositrice, chanteuse et accordéoniste. Fondatrice de la Compagnie de l'Accordeon qui, depuis 2000, crée des spectacles tout public.

La Grève (Sixtante représentations) Pour Après (Vingt représentations) Zingara (Cinquante concerts)

Elle collabore régulièrement au sein de compagnies Dudamidiem (une centaine de concerts).

Contact : sabinecorrevenueur@gmail.com / 06 12 37 01 74

Jean Gloute de Braga

Seul et sans machine

Textes percussifs / Poésie Action / BeatBox / Chants harmoniques / Conte

Jean Gloute de Braga recherche « une langue étrangère à l'intérieur de sa propre langue », triture les rythmes, les sons. Il recherche ce qui peut s'avérer mécanique par une recherche percussive (Beatbox) et s'aventure dans les harmoniques de la voix (chant diphonique).

Il nous offre des flows (flow) de mots inspirés du jazz (jazz), de la poésie, de la chanson ou de la parapsychique.

Il s'intéresse au quotidien, aux choses qui nous concernent toutes et tous. Il décrit les évolutions sociales, systémiques, qui nous font glisser jours après jours dans le tourbillon crénelé de nos vies contemporaines.

Mais que diable sommes-nous aller faire dans cet entonnoir ?
De quoi sont constitués les murs de nos prisons ?
Pour ce faire, il ne lui suffit pas de vous proposer ses textes,
Il nous donne aussi à entendre un rétro-éclairage sur les textes de chansons qui ont façonné le rap comme ceux de Braxem, Bobby Lapointe, Jacques Higelin, François Bérenger ou même André Minville ou Alain Damasio.

Ce travail l'amène vers la poésie sonore, il nous relègue aux poèmes de Tarkos, Ghérasim Luca.

Association

"La Maison des 3 Métiers"

13 rue Alsace Lorraine 29160 CROZON

tél : 02 56 10 67 28 - mail : lamaisondes3metiers@gmail.com



Concert

High Fade

Concert rock

Samedi 24 mai 2025 • 20h30

Le groupe écossais High Fade mélange funk, rock et disco. Le trio est formé par Harry Valentino à la guitare et au chant, Oliver Sentance à la basse et Calvin Davidson à la batterie et au chant.

Avec plus de 30 millions de vues et de streams dans les six mois suivant sa première sortie, High Fade a conquis de nombreux pays de l'Europe à l'Amérique au cours de plus de 1 000 concerts et compte parmi ses fans Glenn Hughes des Deep Purple, Brad Wilk de Rage Against The Machine... Le groupe à l'énergie live débordante déclare : « High Fade ne fonctionne qu'avec un public, une piste de danse et des gens qui veulent danser » !

Tarifs : 18€ / 15€

Concert debout -

Plateforme PMR et bar ouvert



© Lewisbailliee

jeune public

Alma et le Groumph

Spectacle jeune public

Mercredi 14 mai à 15h - Jeudi 15 mai à 10h -

Vendredi 16 mai à 10h et 20h

Nos artistes locaux de N'Ouzon Ket, Charlotte Cany (marionnette et jeu), Malik Slimane (mise en scène et jeu), Erwan Andrieu (scénographie et costumes) invitent la violoncelliste Juliette Divry pour la création issue d'une résidence à l'Améthyste d'*Alma et le Groumph* une œuvre théâtrale sans paroles, pleine de poésie. L'histoire de deux personnages qui se rencontrent et vivent dans un jardin extraordinaire duquel on peut tout de même avoir envie de s'évader ?

Durée : 40 minutes

Tarifs : 10€ / 6€

Spectacle dès 5 ans et pour adultes aussi



© Biploum

Et encore...

La saison culturelle à l'Améthyste s'achèvera en humour avec le célèbre **Haroun** qui vient tester son nouveau spectacle à Crozon (le 7 juin), avant de laisser place à l'Ecole de Musique et Danse **Kaniri Ar Mor** pour une soirée brésilienne en partenariat avec **les Amis de la musique** (le 14 juin), et **Danse 2000** pour son spectacle annuel (le 5 juillet).

Programme complet et réservations

www.comcom-crozon.bzh > rubrique Centre culturel l'Améthyste > Programmation de l'Améthyste

Par mail > billetterie-amethyste@comcom-crozon.bzh

Par téléphone > 02 98 86 49 08

Sur place > les mercredis après-midi de 14h à 17h30

Points de vente > Offices de Tourisme de Crozon et de Camaret-sur-mer et Espace culturel E. Leclerc de Crozon

Scannez le QR Code
et réservez vos places !



L'Améthyste
CENTRE CULTUREL

1 place Etienne Schlumberger - 29160 Crozon
02 98 86 49 08

www.comcom-crozon.bzh



Conférence proposée par l'association Histoire et Culture de Bretagne, animée par Guy Malbosc

" Vauban et la bataille de Camaret "

Landévennec - dimanche 18 mai, 15h, salle polyvalente

Dans notre si belle Presqu'île de Crozon, il suffit de tourner la tête dans n'importe quelle direction pour apercevoir l'une des réalisations de Vauban destinées à la défense de Brest. Ce système défensif n'a servi qu'une seule fois, le 18 juin 1694, pour repousser avec pertes et fracas une tentative anglo-hollandaise de débarquement à Camaret.

Grâce à deux lecteurs en alternance, nous vous proposons de revivre cette période par la découverte de la correspondance des protagonistes Français et Anglais de cet épisode. En introduction vous serez invités à découvrir certains aspects surprenants de la très riche personnalité de Vauban. L'ensemble a été préparé par Guy Malbosc spécialiste de cette période, qui vous présentera chacune de ces lettres.



Rendez-vous Landevenneg Emgaviou



VAUBAN ET LA BATAILLE DE CAMARET

Conférence multimédia animée par :

- **Guy Malbosc.** Plongeur habitué des fonds sous-marins de la mer d'Iroise depuis 1977, Guy Malbosc est un historien non professionnel, auteur de plusieurs ouvrages et photographe. Auteur d'un mémoire de Master 2 (UBO) intitulé *Aspects méconnus de la bataille de Camaret, 18 juin 1694.*

Prezegenn liesvedia buhezeakaet gant :

- Guy Malbosc, Istorour ha luc'hskeudenner

VAUBAN HAG EMGANN KAMELED

DIMANCHE 18 MAI 2025 / 15H
SALLE POLYVALENTE - LANDEVENNEC

D'AR SUL 18 A VIZ MAE / 3e g.m.
SAL LIESIMPLIJ - LANDEVENNEC








CONFÉRENCE EN FRANÇAIS

Billetterie sur / tikiji da werzhañ war : www.breizh-odyssee.bzh
ou au centre / pe er greizenn : Breizh Odyssee



Plongeur habitué des fonds sous-marins de la mer d'Iroise depuis 1977, Guy Malbosc est un historien non professionnel auteur de plusieurs ouvrages et un photographe. Auteur d'un mémoire de Master 2 (UBO) intitulé *Aspects méconnus de la bataille de Camaret, 18 juin 1694.*

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



Comment réduire les déchets verts ?

Pour éviter les allers-retours en déchèterie et faire de vos déchets verts une ressource, il existe plusieurs pratiques de jardinage au naturel et de gestion des déchets verts au jardin.

Pour vos tontes de pelouse :

► **Le compostage** : alternez tontes de pelouse (en petites quantités à la fois), épluchures et feuilles mortes, tiges sèches, journal.... Vous obtiendrez un engrais naturel qui enrichit le sol et aide à maintenir l'humidité. Des composteurs à prix réduit sont proposés par la Communauté de Communes.

► **Le paillage** : utilisez vos tontes comme paillage (en couche de 10 cm maximum) au pied de vos arbustes ou au potager. 1 paillage = 3 arrosages !

► **La tonte haute** : augmentez la hauteur de tonte pour avoir une pelouse plus dense et résistante, moins arroser, tondre moins souvent et produire moins de déchets verts. Si vous tondez souvent, vous pouvez aussi utiliser une tondeuse avec fonction « mulching ».

► **la gestion différenciée** : épargnez des îlots pour favoriser la biodiversité, ou remplacez des zones de pelouse par des espaces fleuris grâce à des plantes couvre-sol (thym serpolet rouge, trèfle blanc, camomille romaine, dichondra rampant, sedum âcre...).



Pour vos tailles de haies :

► **Le broyage à la tondeuse** : étalez vos tailles de haies et petits branchages sur la pelouse en couche fine et passez lentement la tondeuse dessus. Le broyat obtenu peut être utilisé comme paillis au pied de vos arbustes ou au potager.

► **Le broyage à l'aide d'un broyeur de végétaux** :

louez un broyeur pour transformer les branches et branchages en broyat à utiliser en paillage ou au composteur. La Communauté de Communes accorde 2 bons de réduction de 25 € par an pour la location auprès d'un professionnel conventionné.

► **Choisir ses plants** : évitez de planter des arbustes à grand développement (eleagnus, laurier palme, thuya...) et privilégiez ceux de hauteur réduite qui produiront moins de déchets (guide disponible à la Communauté de Communes). Vous pouvez aussi créer des haies libres qui laissent aux arbres et arbustes leur forme naturelle.



Le service Prévention et Gestion des Déchets de la Communauté de Communes Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime est à votre disposition pour vous conseiller. Il organise des « Rendez-vous Composteurs » tous les mercredis à Crozon et au Faou et des animations régulières en déchèterie.

Contact : compostage@comcom-crozon.bzh - 02 98 16 02 50

Plus d'infos : www.comcom-crozon.bzh

Professionnels (paysagistes, entretien de jardin)

Les paysagistes et autres professionnels de l'entretien de jardins peuvent signer une convention d'accès à la plateforme de végétaux de Kerdanvez à Crozon (facturation au tonnage).

A la déchèterie de Camaret, le volume journalier apporté est limité à 5 m3 car les dépôts se font dans des bennes, ce qui engendre un remplissage plus rapide et des coûts d'évacuation plus importants que sur les autres sites.

Le service Prévention et Gestion des Déchets a déjà organisé 2 journées de formation gratuite sur la gestion alternative des végétaux à destination des professionnels et en organisera d'autres en cas de besoin.

Mai à vélo : un mois pour adopter le vélo... pour la vie

A l'occasion de la 5^{ème} édition de « Mai à vélo », la Communauté de Communes Presqu'île de Crozon - Aulne Maritime organise des animations pour célébrer le vélo sous toutes ses formes.

- **Dimanche 11 mai** : sortie vélo à Telgruc-sur-mer (vélo de route, VTC, VTT) (en collaboration avec les associations VTT Presqu'île de Crozon et Vélo Sport Presqu'île de Crozon)

Départ entre 9h et 10h – Rdv Salle polyvalente Paul Le Flem

Participation à confirmer auprès de mobilite@comcom-crozon.bzh

- **Mercredi 14 mai** : journée tout public à Pont-de-Buis lès Quimerc'h de 10h à 18h – A côté de la halle-marché
- **Mercredi 21 mai** : journée tout public à Crozon de 10h à 18h - parking de l'Améthyste

Programme des journées tout public :

- Essai de vélos à assistance électrique (avec l'association Don Bosco) et de vélos adaptés au handicap
- Mini parcours de maniabilité
- Kinésithérapeute et ergothérapeute pour aider à régler les vélos
- Atelier de réparation de vélos

Plus d'infos sur www.comcom-crozon.bzh ou par mail à mobilite@comcom-crozon.bzh



Programme : www.comcom-crozon.bzh

Notre dernière publication - Ilse Nell «20 ans de dessins du port de Camaret»



Dessins de Ilse Nell
1980 - 2002



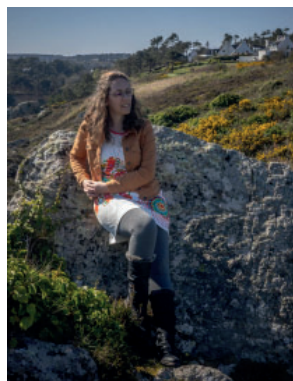
Serge Kergour
Éditions Nature

64 pages - Format 18 / 24 cm - Couverture cartonnée **au prix de 15 euros**
En vente chez votre libraire... Ou à L'atelier de Camaret. Tél : 02 98 27 89 85



Entrepreneur(euse) à l'Honneur

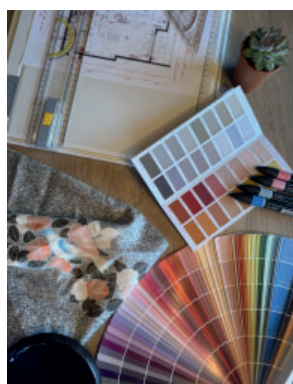
Home Suits You, une nouvelle entreprise locale au service de vos intérieurs



Installée sur la Presqu'île de Crozon depuis plus de 15 ans, **Marie-Laure Delétoille** vient de lancer **Home Suits You**, une entreprise de **décoration d'intérieur** pensée pour les particuliers comme pour les professionnels. Ancienne infirmière libérale, elle a su mettre à profit son sens de l'écoute, sa rigueur et sa créativité pour accompagner celles et ceux qui souhaitent **se sentir mieux chez eux...** ou dans leur lieu de travail.

Une déco à votre image, accessible à tous

Contrairement aux idées reçues, faire appel à une décoratrice d'intérieur n'est pas réservé à de gros budgets ou à des projets extravagants. C'est souvent un coup de pouce bienvenu quand on manque d'idées, de temps ou d'énergie pour **transformer un intérieur**. Que ce soit pour moderniser un salon, créer une chambre d'amis agréable ou **réaménager une pièce peu utilisée**, Marie-Laure propose des solutions concrètes, **adaptées à vos besoins et à vos moyens**.



Des prestations sur-mesure

Home Suits You s'adapte à tous les projets, avec **plusieurs niveaux d'accompagnement** :

- Conseils ponctuels à **domicile** ou à **distance**
- Projets complets avec **plans 2D, visuels 3D, shopping-list**
- Mise en relation avec des **artisans locaux de confiance**

Chaque projet est pensé dans une démarche **éco-responsable**, en privilégiant les matériaux durables et les circuits courts.

Particuliers, pros, hébergements : tout le monde y gagne

Home Suits You® s'adresse aussi aux **commerçants, hébergements touristiques et propriétaires d'Airbnb** qui souhaitent améliorer l'accueil de leurs clients, valoriser leurs espaces et offrir une ambiance unique. Un bon agencement et une décoration bien pensée peuvent tout changer dans l'expérience vécue par vos visiteurs.

Une maison qui vous ressemble... vraiment

Marie-Laure vous accompagne pas à pas pour imaginer un lieu à votre image : esthétique, fonctionnel, chaleureux, et surtout, **où vous vous sentez bien**. Son objectif ? Que votre maison raconte votre histoire, avec style et simplicité.



✉ homesuitsyoudeco@gmail.fr
 🌐 www.home-suits-you.fr
 📷 @homesuitsyou29

Marque déposée. Numéro de la marque : 5112665 Date de dépôt : 15-01-2025 Lieu de dépôt : 92 INPI





Ouverture d'un cabinet dentaire pédiatrique

Le 02 juin 2025, ouverture de ce cabinet dentaire qui s'adresse en particulier au jeune public, de 0 à 18 ans.

Il s'agit d'un lieu où se côtoient prévention, soins, interception et traitements orthodontiques pour le bien être des petits et grands enfants.
Le secrétariat téléphonique sera accessible pour la prise de rendez-vous, à partir du 02 mai 2025.

Docteur GUIBERT Marie

Chirurgien-dentiste,
Diplômée de l'Université d'Odontologie de Lille,
Certificat d'Études Supérieures d'Orthopédie dento-faciale,
Certificat d'Études Supérieures en Biologie de la bouche,

CABINET DENTAIRE

10 rue de la Marne

29160 CROZON

tél : 02 98 73 04 90

mail : dr.marie.guibert@orange.fr

www.dr-marie-guibert.chirurgiens-dentistes.fr



Al Louarnig
la kazetenn qui fait du reuz !

À consulter
Tous les mois
sur www.louarnig.fr



COM à L'OUEST
Toute votre com'
DE LA CONCEPTION À LA LIVRAISON
POUR LES PARTICULIERS
ET PROFESSIONNELS
02 98 73 58 80
contact@comalouest.fr



Quelle est la différence entre énergie verte, énergie propre et énergie renouvelable ?

Énergies vertes, propres, renouvelables, durables... Quelles sont les différences entre ces types d'énergie ? Quelle est la source d'énergie la plus propre ? Comment en profiter ? Faisons le point sur les énergies vertes.

Quelles sont les énergies vertes ?

Les sources d'énergie verte sont des sources d'énergie propres et d'énergies renouvelables. Elles proviennent de sources durables, capables de se reconstituer plus vite qu'elles ne sont consommées. Ces énergies sont aussi dites "propres" parce qu'elles ne produisent pas de déchets ou d'émissions de gaz à effet de serre. Parmi les énergies vertes, on trouve l'énergie solaire, l'énergie éolienne, l'énergie géothermique, l'énergie hydraulique et la biomasse.

Il convient de distinguer les énergies renouvelables des énergies propres. En effet, une énergie peut être considérée comme propre sans être renouvelable. En juillet 2022, l'Union européenne a d'ailleurs attribué le label "vert" au gaz et au nucléaire. Ces deux sources d'énergie sont jugées incontournables pour remplacer le pétrole et le charbon, dans un contexte de besoins croissants en énergie.

Comment passer à l'énergie verte ?

Depuis l'ouverture du marché à la concurrence en 2007, il est possible de passer à l'énergie verte. Il suffit de choisir un fournisseur alternatif puis de se rendre sur son site web pour souscrire un contrat. La démarche ne diffère pas d'une souscription auprès d'un fournisseur d'électricité classique. En France, il existe de plus en plus de fournisseurs d'énergie verte. Certains fournisseurs non associés aux énergies renouvelables comme Total et Engie se sont lancés sur le marché. Avant de souscrire, il est important de vérifier certains critères comme la part réelle des énergies renouvelables dans l'électricité fournie. Par ailleurs, mieux vaut favoriser les fournisseurs qui achètent l'électricité et les garanties d'origine chez le même producteur.

Quelle est l'énergie la plus propre ?

Pour définir le degré de "propreté" d'une énergie, on calcule son empreinte carbone. On prend en compte la totalité de son cycle de vie : construction des équipements, exploitation, recyclage, etc. L'empreinte carbone est mesurée en quantité de CO₂ émise pour produire un kilowattheure d'électricité. Il s'avère que l'énergie la plus propre est l'éolien, qui produit 11 g de CO₂/kWh. Il est suivi du nucléaire, qui produit 12 g de CO₂/kWh. La propreté de l'énergie nucléaire est néanmoins sujette à débat. En effet, les centrales nucléaires rejettent peu de gaz à effet de serre, mais elles produisent des déchets nucléaires.

Quels sont les 5 types d'énergie renouvelable ?

- L'énergie solaire, qui permet de produire de l'électricité via des panneaux photovoltaïques ou de chauffer des fluides grâce à la lumière du soleil :
 - L'énergie solaire photovoltaïque désigne la production d'électricité à partir du rayonnement du soleil et d'installations photovoltaïques. Ces dernières reçoivent la lumière et sont capables de la transformer directement en énergie afin qu'elle puisse être utilisée à grande échelle ou à des fins domestiques.
 - L'énergie solaire thermique, aussi appelée énergie thermodynamique, sert à produire de l'eau chaude sanitaire comme dans certains chauffe-eau solaires. En effet, un chauffe-eau solaire dispose de capteurs vitrés dans lesquels circule un fluide caloporteur. Le rayonnement solaire va le chauffer, puis il ira réchauffer un réservoir d'eau.
 - Ces deux types d'énergies solaires permettent ainsi de valoriser les rayons du soleil même s'ils restent des énergies intermittentes.



- l'énergie éolienne, qui permet d'entraîner des turbines (éoliennes) avec la force du vent :
 - L'énergie éolienne sert à la fois à alimenter les réseaux de distribution et à subvenir aux besoins énergétiques d'habitations isolées. Les éoliennes se servent de l'énergie cinétique du vent et de leur générateur pour produire de l'électricité. Il existe deux types d'éoliennes : les éoliennes onshore et offshore. En réalité, la différence se fait surtout au niveau de leur lieu d'implantation. Les éoliennes onshore sont destinées à être utilisées sur la terre ferme, tandis que les éoliennes offshore sont installées en mer ou sur les rivières et fleuves.
- l'énergie hydraulique, qui utilise l'énergie cinétique de l'eau pour produire de l'électricité :
 - Comme son nom le suggère, l'énergie hydraulique est une énergie obtenue grâce à l'exploitation de l'eau. Elle peut être acquise de diverses manières :
 - par des turbines placées près de barrages libérant de grandes quantités d'eau,
 - par la différence de niveaux d'eau et de courants des marées,
 - par l'énergie cinétique des vagues et de la houle,
 - par la pression engendrée par la différence de salinité entre eau douce et eau de mer.
- l'énergie géothermique, qui utilise les calories présentes dans le sol pour chauffer l'eau ou produire de l'électricité :
 - La géothermie indique que l'énergie est issue de l'extraction de l'énergie renfermée dans le sol. Cette dernière est employée, selon la profondeur à laquelle elle est puisée, pour le chauffage ou pour la production d'électricité.
 - En effet, on constate que la géothermie profonde (150 à 250 °C) sert à générer de l'électricité, la géothermie moyenne (30 à 150 °C) permet d'approvisionner les réseaux urbains et la géothermie légère (moins de 30 °C) nourrit les pompes à chaleur.
- la biomasse, qui permet de produire de l'énergie à partir de la combustion ou de la méthanisation de matières organiques :
 - La biomasse représente de la matière organique d'origine végétale. Elle regroupe, entre autres, le bois, le biogaz et les biocarburants (provenant de plantes comme le tournesol, la betterave, le colza, etc.). Elle sert à produire de l'électricité, de la chaleur et du carburant.
 - La biomasse peut être exploitée selon plusieurs méthodes : la combustion, la méthanisation, la pyrolyse ou encore la gazéification..



Qu'est-ce que renouvelable veut dire ?

"Renouvelable" signifie "qui peut être renouvelé ou remplacé". Dans le contexte de l'énergie, "renouvelable" signifie "inépuisable". Les énergies renouvelables sont considérées comme inépuisables à l'échelle du temps humain. En effet, il y aura toujours du soleil, du vent ou des végétaux pour produire de l'énergie.

SOURCES : <https://www.geo.fr/environnement/que-sont-les-energies-renouvelables-193827>



Fruits et légumes nous font la peau

Concentrés en éléments bienfaisants, ces aliments sont de puissants alliés de la santé et de la beauté cutanées. Tour d'horizon des inestimables ressources qu'ils nous offrent.



Chaud et froid

Chouchouter sa peau passe aussi par la casserole ! Les cuissons à haute température entraînent une perte d'éléments comme la vitamine C qui est très sensible à la chaleur. Les fruits et légumes crus et très frais sont donc à privilégier. Transformer l'eau de cuisson en bouillon permet de récupérer tous les nutriments..

Les fruits et les légumes sont les héros de notre peau. Et ce n'est pas (que) notre miroir qui le dit : en 2013, une étude de l'université St Andrews, en Écosse, publiée dans la British Academy Review, a analysé leur incidence sur la manière dont est évalué l'aspect de la peau : les personnes qui en mangeaient chaque jour deux portions (de 80 à 100 g) ont été jugées plus « attirantes physiquement » du fait de leur teint lumineux..

Tenir ses ennemis en échec

Les plus précieuses des molécules qu'ils contiennent sont certainement les antioxydants qui

« permettent de limiter les effets des agressions quotidiennes rencontrées par la peau à cause de la pollution, du stress, du tabac et du manque d'hydratation », détaille Sophie Janvier. Parmi eux, la vitamine C, à piocher dans le brocoli, l'orange, le kiwi, le citron et la clémentine, notamment. L'autre grand intérêt de cette vitamine « est de participer à la synthèse du collagène, protéine qui assure structure et élasticité à la peau », poursuit l'experte, qui précise « qu'elle contribue aussi à protéger des effets néfastes des UV ».

L'alphabet de la protection cutanée

La vitamine E, protectrice et régénératrice, présente à haute dose dans les épinards, les asperges et l'avocat, est également à privilégier. Mais il ne faut pas négliger la vitamine A et ses précurseurs, les bêta-carotènes, à puiser dans les carottes, patates douces, courges et potirons, pour « lutter contre le vieillissement cellulaire et améliorer l'éclat de la peau », note Sophie Janvier.

Enfin, les polyphénols, autres puissants antioxydants, comptent parmi les atouts majeurs des fruits et des légumes. Produits par les plantes pour se défendre, ils offrent à l'épiderme le même effet bouclier contre les radicaux libres. Les meilleures sources sont la fraise, le litchi et le raisin pour les fruits, le cœur d'artichaut, le chou de Bruxelles, le brocoli pour les légumes..

Cure de jouvence dans l'assiette

Si les fruits et les légumes font figure de partenaires anti-âge hors pair, c'est grâce à leur richesse en antioxydants mais également en fibres. Ces dernières « sont favorables au microbiote intestinal, lequel

Faut-il y croire ? La contamination résiduelle après le lavage

Pulvérisés sur les fruits et les légumes en agriculture traditionnelle, les pesticides sont dangereux pour la santé et dégradent les bons nutriments. Si depuis plusieurs dizaines d'années on conseille de laver les végétaux avant de les consommer, de récents travaux parus dans la revue Nano Letters montrent que cela ne suffit pas. Mieux vaut les éplucher systématiquement.

SOURCES : <https://www.bienetre-et-sante.fr/aliments/fruits-et-legumes-nous-font-la-peau>



communiquent avec le microbiote cutané. Le premier, lorsqu'il est de bonne qualité, semble favoriser la bonne santé du second et moduler l'inflammation », développe la diététicienne-nutritionniste.

Certaines recherches ont en outre montré que ces glucides complexes pouvaient abaisser la vitesse d'absorption des aliments, ce qui régule le taux de sucre dans le corps et diminue la glycation..

Les synergies gagnantes

Mais les stars du potager ne sont pas les seules à enrichir le capital cutané. Il est ainsi judicieux de glisser à leurs côtés des fruits oléagineux, type noix, noisettes et amandes, ainsi que des graines oléagineuses, comme celles de pavot, de courge, de sésame, etc. Tous sont chargés en bons acides gras (oméga 3, 6 et 9) qui stimulent la production de collagène, le « ciment » de la peau. « Ils renforcent la barrière lipidique, aident à maintenir l'hydratation et réduisent les risques d'inflammation », mentionne la spécialiste. Ce qui contribue, entre autres, à combattre l'acné et l'eczéma. Pour les mêmes raisons, mieux vaut consommer de l'huile d'olive et de colza, et des poissons gras, comme le thon et le saumon..

Conseils de pharmacien : Pour faire le plein de nutriments

Par manque de temps ou d'inspiration, ou parce qu'ils ne sont pas à notre goût, il est fréquent de pas manger les cinq fruits et légumes quotidiens comme recommandé. S'il faut tenter d'augmenter ce ratio, il est aussi possible de compenser avec des cocktails multivitaminiques ou des compléments alimentaires à la spiruline.

Les erreurs courantes dans l'analyse de votre type de peau

Comprendre son type de peau est essentiel pour adapter sa routine beauté et choisir les bons produits. Pourtant, beaucoup de personnes commettent des erreurs lors de l'analyse de leur peau, ce qui peut entraîner des soins inadaptés et des résultats décevants. Voici les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter pour révéler tout l'éclat de votre peau.

Pourquoi l'analyse de votre type de peau est cruciale ?

Un diagnostic précis de votre type de peau vous permet d'éviter les pièges courants : utiliser des produits trop agressifs, ne pas traiter les véritables besoins de votre peau ou encore empirer certaines problématiques cutanées comme l'acné ou la déshydratation. Savoir si votre peau est sèche, mixte, grasse ou sensible est le premier pas vers une routine beauté efficace.

Les conséquences d'une mauvaise analyse de peau

Une mauvaise analyse de votre type de peau peut entraîner plusieurs conséquences fâcheuses. Par exemple, traiter une peau grasse comme une peau sèche peut obstruer les pores et provoquer des éruptions cutanées. De même, confondre une peau sèche avec une peau déshydratée risque de ne pas lui apporter l'hydratation nécessaire. Enfin, une peau sensible mal identifiée exposera votre épiderme à des irritations ou des rougeurs causées par des produits inadaptés.

En outre, une analyse erronée peut également vous amener à investir dans des produits coûteux qui ne répondent pas à vos besoins réels. Cela peut non seulement affecter la santé de votre peau, mais aussi impacter négativement votre budget beauté.

Les erreurs courantes lors de l'analyse de votre type de peau

Pour bien analyser votre type de peau, commencez par nettoyer votre visage en douceur, sans maquillage ni produits spécifiques. Observez votre peau à différents moments de la journée, car son état peut varier entre le matin et l'après-midi, notamment pour les peaux mixtes. Prendre des photos de votre peau sous différents éclairages peut également aider à obtenir un avis plus objectif.

N'hésitez pas à consulter un expert. Un professionnel saura analyser précisément les signes spécifiques de votre peau, qu'il s'agisse de rougeurs, de texture irrégulière ou de manque d'éclat. Ce regard extérieur vous aidera à éviter les erreurs de diagnostic et à orienter votre routine beauté vers des soins réellement adaptés.

Si vous préférez commencer par une auto-analyse, vous pouvez utiliser la méthode du test du papier de soie. Après avoir nettoyé votre peau, appliquez un papier de soie sur votre visage et observez les zones où il devient transparent. Cela peut indiquer les zones plus grasses de votre peau. Ce type de test, bien que moins précis qu'une analyse professionnelle, peut fournir des indications utiles sur votre type de peau.

SOURCES : <https://www.bienetre-et-sante.fr/corps/les-erreurs-courantes-dans-l-analyse-de-votre-type-de-peau>



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



Flyers



Marquage
textile



Marquage voilier



02 98 73 58 80 ✨ 06 60 77 78 05

6 rue du Chanoine Grall - 29160 Crozon

contact@comalouest.fr ✨ allouarnig@comalouest.fr

Numéros d'urgences

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

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

Piscine Nautil'Ys

Horaires d'ouverture - Période scolaire

1 rue Alain - 29160 Crozon - ☎ 02.98.16.00.40 - www.piscinenautilys.bzh
Mardi : 11h15 - 13h30 19h15 - 21h30
Mercredi : 15h45 - 18h
Jeudi : 11h15 - 13h30
Vendredi : 19h15 - 21h30
Samedi : 15h - 18h
Dimanche : 9h - 12h30 15h - 18h

Créneau "Personnes à mobilité réduite" : tous les jeudis soirs de 18h à 19h

Transport à la Demande (TAD)

Le TAD fonctionne de nouveau normalement.

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

- de rejoindre les arrêts de la ligne 34 vers Brest
- de se déplacer vers Crozon le mercredi et le samedi

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

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

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

Déchèteries

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

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au samedi (sauf jours fériés) de 9h à 11h45 et de 13h30 à 17h45. ☎ 02.98.16.01.49

Camaret sur Mer : Navarrou - Lambézen - Ouvert mardi, jeudi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h à 11h45 et de 13h30 à 17h45. ☎ 02.98.27.95.28

Rosnoën : Kerguelen - Ouvert lundi, mercredi, vendredi et samedi (sauf jours fériés) de 9h à 11h45 et de 13h30 à 17h45. ☎ 02.98.81.95.51

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

Horaires d'ouverture

Crozon : Zone d'activité de Kerdanvez - Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h40 et le vendredi de 09h à 12h et de 14h à 15h45. ☎ 02.98.73.36.87

Marchés

Où et quand faire votre marché

Argol : Tous les jeudis matin place de l'église
Camaret : Tous les mardis matin place Charles de Gaulle
Crozon : Marché journalier place de l'église : tous les matins sauf lundi et jeudi
 (hors saison) - **Grande foire** : les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois le matin
Lanvéoc : Tous les vendredis de 16h à 20h, place de la Mairie
Le Faou : Tous les samedis matin, place des Fusillés et Résistants
Morgat : Marché d'été : les 1^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} mercredis le matin
Pont-de-Buis : Tous les vendredis matin place du 19 mars 1962
Tal ar Groas : Samedi matin sur le parking de la boulangerie Le Gall
Telgruc : Tous les mardis et vendredis matin place de la Mairie



Le Bois
d'Olivier
ébéniste

ZA de Kerdanvez
29160 CROZON
Tél. : 02 98 27 06 85
Mob. : 06 62 54 96 14
boisdolivier@orange.fr
 leboisdoliviercrozon



EBENISTERIE
MENUISERIE
CONCEPTION
FABRICATION
POSE

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

Restauration de meubles
Menuiserie intérieure & extérieure

VANDENBROUCKE
sarl

PEINTURE - RAVALEMENT
DÉCORATION
REVÊTEMENT de SOL - MOQUETTES



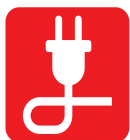
65, route du Poulmic - 29160 LANVÉOC
Tél. : 02 98 27 52 33
Mob. : 06 89 30 66 34
www.vandenbrouckepeinture.fr
sarl.vandenbrouck@orange.fr

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



YS&O
Plomberie-Electricité 

06.35.92.78.86