

AMZER



16
—
AVR
20
20

Roscanvel • Crozon • Pont-de-Buis-lès-Quimerch • Lanvéoc • Rosnoën
Telgruc-sur-Mer • Landévennec • Argol • Le Faou • Camaret-sur-Mer

Juste pour s'amuser #1

Téléchargez l'intégralité du dessin de Marie Cultive en cliquant [ici](#), imprimez-le et remplissez-le de vos couleurs préférées ! Et pensez à nous envoyer une photo du résultat pour qu'elle soit publiée sur notre toute nouvelle page [Facebook](#) !



©Marie Cultive - www.mariecultive.com

ÉDITO

En suspens

En un mot, notre vie a changé. En quatre syllabes, pas même prononcées, tout a basculé. Pour certains, le temps s'est arrêté, pour d'autres, le rythme s'est emballé, pour tous, l'avenir s'est brouillé. Un moment hors du temps, qui oblige chacun à reconsidérer ses priorités, à faire au mieux avec les nouvelles cartes qui ont été données. Comme si la fiction avait, tout à coup, décidé de prendre le pas sur la réalité.

Alors, même si parfois le goût salé des larmes s'invite sur nos joues, on ne doit pas laisser la morosité gagner. Il faut rire, s'amuser, lire, écrire, parler, chanter, marcher pieds nus dans l'herbe, courir, même en rond dans son salon, danser, aimer, partager les petits bonheurs simples, une lumière, un bourgeon, un sourire, l'appel d'un ami qui nous dit tout va bien. Et avant tout rêver. Rêver de tout, de rien. Rêver de ce si doux moment où nous pourrions enfin effacer cette courte distance qui nous sépare des autres pour serrer dans nos bras les êtres qui nous sont chers.

Directrice de la publication et de la rédaction :
Violaine Andrieux • violaine@amzer.bzh • 06 31 41 49 25
Photographies : Erwan Andrieux • erwan@amzer.bzh
Publicité & partenariats :
Séverine Boureau • annonces@amzer.bzh • 07 69 84 39 21
Retrouvez-nous sur www.amzer.bzh

Édité en version dématérialisée uniquement par la SARL les Éditions des p'Ty Papiers
7, rue de Tal ar Groas • 29160 Lanvéoc
Ne pas abandonner sur la voie publique
Dépôt légal : à parution • N° ISSN : 2649-8618
Amzer décline toutes responsabilités concernant les erreurs typographiques
Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite

- 2 - Détente
Juste pour s'amuser #1
- 3 - Édito & Sommaire
- 4•5 - Zoom
Les crêpes en fête !
- 6•7 - Histoire courte
Recette pour un plafond
- 8•9 - Assoc'actions
C'est COAÇA ?
- 10 - Corps & âmes
le Yoga
- 12•13 - Dans la cuisine de Cath
- 14•15 - Simple comme...
La primevère officinale
- 16 - Coups de cœur
Sites
- 18 - Instant[s]
Day ...
- 20 - À mots contés
Medley
- 22 - À mots contés
Petit vol pour un envol
- 22 - Camembert
Portrait en aparté
- 23 - Détente
Juste pour s'amuser #2
- 24•30 - Roman chorale
Nos vies en quarantaine

Les crêpes en fête !

Il existe des crêpes partout à travers le monde, et cela depuis fort longtemps. Et pourtant, nous aimons parler de crêpes et de galettes « bretonnes ». Mais qu'entend-on par ces expressions ? Font-elles référence à des recettes précises ? Les Bretons ont-ils toujours mangé des crêpes ? Autant de questions auxquelles l'équipe du musée de l'Ancienne Abbaye de Landévennec tente de répondre à travers sa prochaine exposition « Quand la crêpe devient bretonne - Histoire d'une invention ».

Prenant pour point de départ les travaux des archéologues, l'exposition invite les visiteurs à une enquête inédite sur l'histoire de la crêpe en Bretagne, du Moyen Âge à nos jours. Plats ordinaires dans une région où le sarrasin prospère, crêpes et galettes ont été passées au crible des récits de voyages, des enquêtes ethnographiques, des expositions universelles et des brochures touristiques. Marqueur fort de l'identité régionale, elles font volontiers l'objet de définitions tranchées, et parfois contradictoires.

À travers des objets archéologiques, des poêles à cuire de toutes les époques, des textes anciens et des témoignages de mangeurs de crêpes d'aujourd'hui, l'exposition



interroge ces définitions trop rigoureuses et figées. La vraie crêpe bretonne a connu, et connaît encore, de nombreuses réinventions.

Ponctué de jeux, de vidéos et de manipulations, le parcours invite petits et grands aux plaisirs de l'investigation sur un sujet brûlant... ou froid, craquant ou moelleux, sucré ou salé, mais savoureux quoiqu'il en soit !

Et vous ? Etes-vous plutôt crêpe ou galette ?

Dans le cadre de la préparation d'un ensemble d'expositions temporaires en 2020, cinq musées bretons ont interrogé archéologues, historiens et ethnologues qui dévoilent des aspects totalement méconnus d'un plat qui nous semble si familier. Un ensemble d'informations qui seront regroupées dans le premier ouvrage documenté sur l'histoire des crêpes et des galettes, proposé en deux éditions, l'une en français et l'autre en breton.

Pour le voyageur en Bretagne, la crêpe est une évidence. Mais précisément parce qu'elle est quotidienne et « banale », profondément ancrée dans l'histoire et la vie des Bretons, la crêpe est un sujet dont les limites s'étendent au-delà du cadre étroit des disciplines. La crêpologie, si une telle science existait, associerait certainement la biophysique et l'histoire aux sciences de l'ingénierie et de l'anthropologie. En attendant que soient créées des unités de recherche spécialisées, les scientifiques de différentes disciplines croisent régulièrement le sujet au cours de leurs travaux. Entre

« patrimonialisation », archéologie, histoire des représentations et ethnologie, c'est à une véritable aventure interdisciplinaire que nous invite la crêpe, pour peu que l'on accepte de la prendre au sérieux.

Vestiges de galettières en argile, culture du sarrasin, crêpes au feu de bois..., l'ouvrage, d'une centaine de pages, sera divisé en plusieurs chapitres, chacun abordant un aspect bien spécifique. Le livre fera appel à une iconographie inédite mise en commun par les musées de Dinan, Landévennec, Pont-l'Abbé, l'écomusée des Monts d'Arrée et le musée départemental breton.

Pour financer ce premier livre sur l'histoire des crêpes, le musée de l'ancienne abbaye de Landévennec lance une campagne de financement participatif et lance ainsi un appel à tous les amoureux de crêpes. Les fonds récoltés par la collecte participeront également au financement d'animations pour les enfants hospitalisés du Finistère, dans le cadre du projet la Grande évasion.

Gros plan sur la Grande évasion

Ce projet est un programme d'animation hors les murs pour les enfants hospitalisés du Finistère. Le projet créé par le musée de l'Ancienne abbaye est proposé aux enseignants intervenant dans les services de pédiatrie des hôpitaux de Brest et de Quimper. Ainsi, les enfants, qui en raison de

leurs soins, ne pourront pas visiter l'Ancienne abbaye et ses expositions, découvriront l'histoire à travers des ateliers créés spécialement pour eux.

Pour la cinquième édition de cette opération hors les murs, le musée continue sa collaboration avec les hôpitaux de Brest et de Quimper (Hôpital Morvan et CHU de Cornouaille), la fondation ILDYS de Brest (Ty Yann) ainsi que le CMPI (Centre médico-psychologique infantile) de l'EPSM de Gourmelen à Quimper. Vingt-cinq ateliers, animés par deux artistes, sont programmés pour un public de 150 enfants. Marion Le Bec, artiste peintre, propose des ateliers autour de la gravure, en s'inspirant des motifs insulaires et moyen-orientaux que l'on retrouve dans les manuscrits et dans les sculptures de Landévennec. La calligraphe Soizig Billard initie les enfants à l'écriture à la plume, dont la technique inventée au Moyen Âge, la caroline, est présente dans les manuscrits de l'abbaye. Et si les fonds réunis dépassent le stade des 100%, l'argent supplémentaire sera directement investi pour développer

les ateliers et élargir le périmètre d'activité de cette Grande évasion.

Alors, si vous souhaitez soutenir ce projet en attendant que le musée réouvre ses portes, rendez-vous sur <https://kengo.bzh/projet/2266/etes-vous-plutot-crepe-ou-galette>.



Recette pour un plafond

Voici, pas à pas, la recette pour poser un plafond en lambris dans les règles de l'art !

Tout d'abord trouver un ami qui possède une voiture *ad hoc* pour transporter le lourd fardeau. Prendre chez le marchand le plus offrant, les m² de lambris (205x11x0,9 cm) nécessaires à votre projet. Prévoir un paquet de plus. Bien les choisir en vérifiant l'état du bois et autres défauts. Prendre aussi quelques bottes de baguettes (pour ce projet section de 2,5x2,5 cm). Ne pas oublier vis et clous sans tête. Les vis pour fixer les baguettes qui formeront l'ossature positionnée perpendiculairement aux poutres, poutres qui seront repérées au préalable. Les clous pour maintenir ledit lambris sur les baguettes. Ces dernières ne seront pas nécessairement rabotées 4 faces étant donné qu'elles seront cachées, d'où économie (il n'y en a pas de petites). Stocker les achats dans un endroit sec et ventilé, faire reposer l'ensemble sur des cales afin d'éviter le contact avec le sol qui pourrait, peut-être, s'avérer humide dans notre région.

Phase préparatoire

Se munir de l'outillage nécessaire, à savoir : un petit marteau, (un gros si vous aimez les risques, pourquoi pas une masse !..), une tenaille, un mètre ruban, un crayon de menuisier, une équerre, une scie égoïne, ou une scie électrique, une visseuse-dévisseuse si possible sur batterie (c'est plus pratique), une perceuse, une rallonge électrique, un tabouret pour poser le bois à



découper, des mèches à bois, un rabot réglable, une râpe à bois, du papier de verre grain moyen, une cale pour le papier de verre, une petite sacoche à accrocher à la ceinture (si vous mettez des bretelles, prévoir autre chose). Dans cette sacoche, mettre les clous sans tête et un chasse-clou de diamètre approprié. Un pot de lasure blanc cérusé (tous les goûts étant dans la nature vous pouvez changer de couleur), pinceau, chiffon... Et enfin, le dernier élément indispensable : un escabeau stable et léger (voir plus bas).

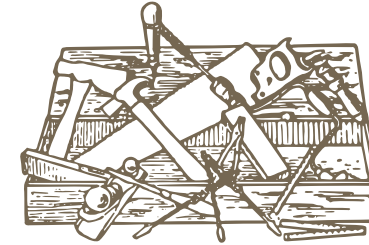
N.B. : Pour les maladroits il est peut-être conseillé d'avoir, à portée de main, une petite trousse à pharmacie. Pour les très maladroits, il est possible d'utiliser des gants de boxe, mais cela gêne pour certaines actions !... Ou bien, pour les sus-nommés ci-avant, parler de son projet à des amis bricoleurs qui, connaissant vos compétences, s'empresseront de vous proposer leurs services. C'est aussi une façon de travailler bien plus reposante.

Phase chantier

1 – Repérer les poutres, marquer le milieu aux deux extrémités et tracer une ligne que recoupera, perpendiculairement, l'emplacement des baguettes. Si votre pièce est grande, faites appel à des bonnes volontés, c'est plus facile ! Bien préparer le support. Garder un écartement constant entre les baguettes, faire un avant-trou et fraiser l'entrée du trou afin de bien faire pénétrer la tête de vis.

2 – Remonter du local de stockage les lambris sous leur plastique d'origine. Pour le transport cela évitera les échappées intempestives du bois qui a une fâcheuse tendance à se mettre par le travers, à vous glisser des mains et à vous mettre de mauvaise

humeur. Autant rester calme dès le début, vous aurez mille fois l'occasion de vous mettre en pétard par la suite...



3 – Enlever tous les meubles pouvant gêner la circulation, éloigner les enfants et les animaux, sauf ceux qui pourraient rendre service, je parle des enfants naturellement. Après étude des murs et de leur équerrage, débiter la pose.

4 – La première latte étant la plus délicate à poser, commencer par la seconde, cela résoudra le problème !...

5 – Vous avez pris votre vitesse de croisière, vous êtes de bonne humeur, sachez que cela ne va pas durer car le bois, c'est sournois, qui plus est quant il s'agit de l'assembler. Soit la rainure semble trop petite, soit la languette paraît trop grosse. C'est énervant, surtout que vous vous trouvez en haut de votre escabeau, la tête en arrière, perpendiculairement au cou qui commence, le pauvre, à vous faire mal, les bras dans tous les sens. En plus du bois, il faut tenir le marteau, avoir quelques clous à portée de main et il suffit, à ce moment-là qu'une poussière vous tombe dans l'œil, pour que ce soit l'apothéose. Et si le téléphone sonne, là c'est le pied...

Quelques chiffres

Je ne voudrais pas décourager les bricoleurs, mais sachez que pour mettre en place 30m² de plafond vous devez agir en trois temps :

1^{er} temps : découpe et mise en place provisoire des lattes. Décrochage des lattes pour une première couche de lasure blanc cérusé (si vous n'aimez pas le blanc cérusé vous pouvez changer) ;

2^o temps : fixation définitive des éléments ;

3^o temps : lasure blanchâtre cérusé pour une deuxième couche (si vous n'aimez pas...).

Pour le tout vous devez compter... un certain temps ! 75 lattes de la largeur de votre pièce (pour cette recette : deux lattes bout à bout),

5 clous par rangée : soit 375 clous sans têtes. À raison de 3 coups de marteau pour la première pose et 5 pour la pose définitive vous aurez donné : 3000 coups de marteau. Ne m'étant donné qu'un seul coup de marteau sur les doigts, la proportion est de 0,03%, ce qui me semble très raisonnable. Qui dit mieux ? Avec l'escabeau, il faut compter 4 déplacements par latte pour la première pose, 4 pour décrocher les lattes et 4 pour la pose finale, soit 12 déplacements par latte. Total des déplacements : 900 (c'est pourquoi il faut prévoir un escabeau léger, voir plus haut). Sachant que vous avez 3 marches d'escabeau pour monter et 3 pour descendre, l'exercice se soldera par 5400 marches, chaque marche faisant 22 cm de haut, je vous laisse calculer la distance (ce n'est pas la muraille de Chine, mais l'on s'échine), et je ne vous parle pas de la plante des pieds, car, naturellement les marches sont suffisamment étroites pour que votre pauvre pied n'y repose pas en entier. Quand, en plus, vous avez un bout de ferraille qui est resté sournoisement embroché dans votre orteil gauche, c'est l'extase... Et ce n'est pas fini ! Utilisation du chasse-clou 375 fois (voir plus haut). Tenaille même topo. Bois perdu : environ 8% (mais récupérable si vous avez une cheminée). Perte de clous 2% (tordus, disparus, avalés...). Jurons : ? ? ? ? Si vous n'en connaissez pas, nous vous recommandons « Le Hadock illustré. L'intégrale des jurons du Capitaine ». Prêt possible !

C'est COAÇA ?



la fin de ce si particulier mois d'avril 2020, C'est COAÇA ?, une toute nouvelle association, sera inaugurée en grandes pompes*. Pour vous en présenter les grandes lignes, votre reporter cède sa plume à Anne Raffray, initiatrice du projet.

« La paix dans le monde, la justice sociale et plus particulièrement les conditions de vie des enfants à travers le monde sont des sujets qui me questionnent et m'intéressent depuis l'enfance. Adolescente, Martin Luther King, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi sont des figures de l'Histoire qui ont accompagné mon évolution. D'éducation catholique, je me suis intéressée à d'autres religions pour finalement n'en adopter aucune, refusant le dogme, pressentant que le langage du cœur, la générosité, la solidarité, l'empathie (que j'appelais sans doute encore compassion à cette époque), n'étaient pas réservés aux seul-es croyant-es mais intrinsèques à la nature humaine. Je voulais voir le monde, j'avais soif de cultures différentes.

Chemin faisant, d'expériences personnelles en expériences professionnelles et vice versa, toutes forment un tout qui m'amène à la quatrième décennie de ma vie. Celle où je deviens maman, où le mot Responsabilité prend tout son sens. Celle aussi où je m'engage dans l'éducation des enfants, au sein de l'éducation



nationale d'abord, puis pour la collectivité territoriale de Crozon. J'ai « fait mes armes (*sic*) » d'institutrice sur un territoire où la culture, le mode de vie, la langue, n'ont que peu en commun avec ce que je connaissais. Avec le recul, c'est une chance. Un accélérateur de prises de conscience, de questionnements, pour une exploration des conditionnements culturels et familiaux.

Sur ce chemin, des idées, des projets ont germé pour accompagner les enfants autrement. L'envie de créer un environnement qui favoriserait le libre arbitre à la soumission, la coopération à la compétition, la confiance en soi à la peur des jugements, la paix à la violence... Des rencontres importantes pour réfléchir à cette notion si complexe qu'est la Liberté. De nouvelles amitiés, dont Melanie Gettings et Vanessa Benoît qui décident de me suivre dans mon projet. La découverte de la Communication Non Violente (C.N.V) comme une nouvelle langue, un territoire entier à explorer... Initiée par Sophie Rabhi, j'aime à reprendre ses mots, comme pour tout nouvel apprentissage d'une langue étrangère, au début « on parle avec l'accent », à force de pratiquer la communication devient plus fluide et naturelle. J'aime cette idée de parler avec l'accent, accepter de faire des erreurs, continuer à apprendre malgré tout. De cycles de formation C.N.V en formations

en pédagogies alternatives et ateliers de parents, le lieu de nos rêves prend forme, son fonctionnement s'éclaircit, le cœur de l'enjeu se précise : il nous apparaît comme une évidence qu'il faut permettre à nos enfants de parler ce langage dès le plus jeune âge, pour leur propre épanouissement, pour le cercle proche famille-amis,

mais aussi pour l'ensemble de la société. Imaginer un monde où ces enfants devenu-es adultes seront équipé-es pour résoudre leurs conflits autrement que par la force et la domination nous donne de l'élan. Nous, adultes d'aujourd'hui, avons une importante et belle responsabilité, celle de permettre à nos enfants de grandir en conscience de leur corps et de leurs émotions, libres et responsables.

Il est temps aujourd'hui de partager et d'avancer avec toutes les personnes qui le désirent, averties ou simplement curieuses d'échanger, de faire bouger leurs propres curseurs, au service des enfants, des familles, de chacune et de chacun d'entre nous.

C'est pour cela, et bien plus encore, que l'association « C'est COAÇA ? » sera lancée à l'occasion de la Journée Contre les Violences Éducatives Ordinaires, le 29 avril à Ty Skol, à Crozon. Si les rassemblements ne sont pas encore possibles à cette date nous reporterons, mais cette journée restera la date anniversaire, car il est important pour nous que cette notion de « violences éducatives » sorte du tabou dans lequel elle est enfermée depuis trop longtemps. Parlons-en, c'est la seule façon d'évoluer. Ah non... donnons-nous aussi des possibilités d'expérimenter.

Le programme de cette journée

Des jeux coopératifs, car le jeu rassemble le mental, le corps, les émotions et les générations ! Des infos, un coin lecture sur la non-violence, les recherches en neuro-sciences, l'observatoire des violences éducatives ordinaires, les actions de soutien à la parentalité, etc.



Un beau spectacle, ou plutôt une conférence gesticulée, présentée par Camille Pasquier « ...et baisse les yeux quand j'te parle ! », 2 heures pour une approche décomplexée du sujet ! Un spectacle à destination de toutes et tous, à partir de 8 ans. Participation en conscience, tarif libre.

J'oubliais... « C'est COAÇA ? »

... Ça veut dire quoi ?

C'est de la Culture d'Ocytocine (l'hormone du bien-être, celle qui chasse l'agressivité et que tous les cerveaux sécrètent, plus ou moins... bonne nouvelle : ça se travaille !)

... Dans quel but ?

pour Accorder le Cœur (le tien, le mien, le nôtre) et les Actes ! Tout comme un instrument de musique est beaucoup plus agréable à écouter et à jouer lorsqu'il est bien accordé, nous faisons le pari que si nous trouvons la justesse entre ce que nous faisons et ce que nous ressentons dans notre cœur, nous serons plus heureux-ses et apaisé-es...

...On essaie ?

Pour commencer, jouons ensemble, rions ensemble, débattons, imaginons des moments de partage. »

Si ce projet vous intéresse, n'hésitez pas à contacter l'association par mail : contact-cest-coaca@protonmail.com. Et, pour en savoir plus sur la talentueuse Camille Pasquier, retrouvez un portrait d'elle dans le magazine PEPS du printemps et sur ce lien pour un avant-goût de son spectacle : <https://www.youtube.com/watch?v=TXzKb65Th-c>

**ou en petit comité selon l'évolution des prochaines semaines !*

Le Yoga

Petite plongée dans le monde calme et relaxant d'une discipline qui fait du bien au corps, à l'âme et au cœur : le Yoga.

Née dans le berceau de l'Inde, cette discipline est pratiquée depuis l'antiquité pour aider les êtres humains à traverser la souffrance et à trouver l'unité et la joie dans leur corps et leur âme. Le mot « Yoga » vient d'une très ancienne racine sanskrite, « jug » qui signifie relier, joindre, unir, mettre ensemble. Les premiers textes qui l'évoquent sont les Upanishads, écrits dans des écoles de sagesse qui se sont développées à partir du VII^e siècle av J.C. Les sages parlent ainsi d'expériences d'immobilité méditative centrée sur les mouvements du souffle, une conception très « mystique » des rapports entre le corps et l'esprit. Le yoga apparaît ensuite dans toutes les littératures spirituelles de l'Inde, où il désigne toujours des formes de discipline unissant tout ce qui peut être relier pour procurer un état de bonheur, de plénitude ou de libération, rendant complémentaire ce qui semble être opposé comme le jour et la nuit, la lune et le soleil... Aux alentours de notre ère, une synthèse philosophique donne au yoga sa structure classique, au travers d'un ouvrage qui fait référence : les Yoga Sûtras. Attribués à Patanjali, ils sont composés de quatre chapitres et regroupent pas moins de 195 sûtras ou aphorismes,



phrases qui cherchent à résumer en peu de mots une situation ou un concept. Les diverses formes de yoga pratiquées de nos jours s'inspirent de ces écrits. Depuis l'Inde, cette discipline a voyagé à travers le monde et est aujourd'hui enseignée, sous une forme ou une autre, dans la plupart des pays. Bien plus qu'un ensemble de postures et d'exercices de respiration, c'est avant tout une philosophie de vie, une sagesse.

Cours à domicile

Alors que la majorité d'entre nous est confinée à la maison, Heather Le Rest, de l'association Yoga Presqu'île, a eu la très bonne idée de filmer différentes séances de Yoga et de les diffuser en libre accès sur sa chaîne Youtube, crée pour l'occasion. Anglo-Américaine et Presqu'îlienne de cœur, formée par l'association Yoga Alliance, elle présente différentes approches de sa discipline pour que chacun puisse trouver celle qui lui convient. Vinyasa, Yin, prénatal ou encore pour les enfants, le nombre de vidéos augmente chaque semaine et chacun peut piocher au gré de ses envies. Une belle façon de partager ses connaissances et de permettre à tous ceux qui le désirent de pratiquer à la maison, pour se détendre et vivre au mieux cette situation des plus particulières. Pour retrouver les différentes vidéos d'Heather, tapez Yoga avec Heather sur youtube ou rendez-vous directement à l'adresse https://www.youtube.com/channel/UC6ToH97OW1KiYn_mG5T2neA

Il ne me reste plus qu'à joindre mes deux paumes de mains au niveau du cœur, à incliner la tête et à vous dire Namaste, mot sanskrit signifiant « je salue le soleil, la lumière ou le divin qui est en toi ».



Menez Luz
MOTOCULTURE
vente & réparation nautisme & vélo électrique

**SERVICE
REPARATIONS
ET
ACHATS
A DISTANCE**

40 rue du Menez Hom - Telgruc
02 98 86 33 39
contact@menez-luz-motoculture.bzh
www.menez-luz-motoculture.bzh



ARMOR GÉNIE
Thermique & Frigorifique

Nos bureaux sont fermés
Nos techniciens restent cependant prêts à intervenir en cas d'urgence dépannages !
N'hésitez pas à nous contacter

RGE QualiPac 12, rue de Poulpatré 29160 Crozon
Tél. 02 98 17 39 61 - contact@armor-genie.fr

SynerCiel
PARTENAIRE SOLUTIONS HAUTIT D'EDF



**les SERRES de
PROSPER**

Fraises, vivaces, aromatiques, plants de légumes, fleurs de saison...

Récupération des commandes en drive
Livraison possible en Presqu'île

Lieu dit St-Guénoles - Route de Prosper - Crozon
02 98 27 73 36 - 07 70 53 33 73

NOUVEAU EN PRESQU'ÎLE



**Olivier Thomas
Menuiserie**

Menuiserie intérieure
Aménagement extérieur
Terrasse...

Presqu'île de Crozon • 06 63 07 52 74
olthom29@yahoo.fr

Cath



Pour la recette du mois d'avril, votre reporter s'est invitée dans la cuisine de Cath. En vacances à Camaret pour goûter aux bourrasques de vent et à la météo changeante de notre pointe bretonne, elle a choisi de vous révéler les secrets du gâteau Nicole. Un dessert gourmand, facile à réaliser. Un gâteau généreux qui sent bon le Sud et la fleur d'oranger.

Habitante de Meyrargues, village de l'arrière-pays aixois, Cath a découvert les plaisirs des bons petits plats dans la cuisine de sa grand-mère qui jonglait entre recettes italiennes et provençales. Institutrice pendant de nombreuses années, Cath s'est reconvertie en cuisinière à domicile et a créé sa Gourmandiserie il y a 4 ans. Un nom trouvé par une de ses filles, qui résume à lui seul sa philosophie : une cuisine généreuse, gourmande, familiale pour offrir du plaisir dans l'assiette. Des recettes d'inspiration provençale à base, entre autres, de légumes, d'ail, d'huile d'olive et de beaucoup d'amour. Un travail saisonnier, un rythme très soutenu l'été, avec des soirées, voire des semaines, souvent longues, mais qui lui permettent de faire autre chose pendant la saison froide et d'apprécier le moment où elle doit se remettre derrière les fourneaux. Cath aime cuisiner à l'instinct et adapter ses recettes à la saison ou à ce qu'elle trouve dans ses placards.



La recette qu'elle a choisi de partager tient son nom d'une amie et collègue de travail de sa maman, vous l'aurez bien sûr compris, la fameuse Nicole. Une douceur qu'elle mange depuis qu'elle est toute petite. Un gâteau dont elle s'est approprié la recette, adaptant les ingrédients à la saison, et qu'elle réalise aussi bien pour la famille, les amis ou lors de ses prestations. Un succès garanti !

Les ingrédients pour un plat rectangle de 40*20 cm

La base

6 cuillères à soupe bombées de farine
4 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères d'huile
2 cuillères de lait

1 œuf

1 pincée de sel

1 bonne pincée de bicarbonate

1 kg de pommes

1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Le sirop

80 g de beurre

100 g de sucre

1 œuf

1/2 gousse de vanille

Préchauffez votre four à 170°C (th 6). Épluchez les pommes et taillez-les en quartiers épais. Placez la farine, le sucre et la levure dans un saladier. Ajoutez l'œuf, le lait et l'huile et mélangez le tout avec une cuillère en bois ou une fourchette. Huilez le moule ou tapissez-le de papier sulfurisé et versez la pâte. Disposez les quartiers de fruit sur la préparation en une seule couche bien serrée. N'hésitez pas à être généreux ! Enfournez et laissez cuire entre quinze et vingt minutes jusqu'à ce que le gâteau commence tout juste à dorer. Pendant que

le gâteau cuit, préparez le sirop. Faites fondre le beurre doucement, versez le sucre et ajoutez l'œuf quand le mélange est refroidi. Grattez la gousse de vanille et ajoutez les grains à la préparation. Quand la première cuisson est terminée, sortez votre plat du four, répartissez le glaçage dessus et recouvrez d'amandes effilées. Enfournez à nouveau pour une quinzaine de minutes. Le gâteau est prêt quand le sirop commence à caraméliser.

Les alternatives

Côté farine, choisissez celle qui vous plaît ! Froment, sarrasin, châtaigne..., tout est permis. Vous pouvez également remplacer une ou deux cuillères par des amandes ou des noisettes en poudre.

Côté fruits, voici quelques alliances savoureuses : poires/fèves de tonka (à gratter sur le gâteau après cuisson) - framboises/cardamome (à gratter sur le gâteau après cuisson) - cerises/kirsch/pistache - pêches/verveine-citronnelle (infusée dans le



sirop) - abricot/lavande (infusée dans le sirop)... Vous pouvez également ajouter des pépites de chocolat ou, pour le côté local, quelques morceaux de caramels au beurre salé dans la pâte de base.

Les astuces de Cath

Vous pouvez également utiliser un moule à manqué avec fond amovible pour pouvoir facilement le démouler. Si votre plat est plus petit, réduisez la quantité de farine, la base devant faire environ 1 cm d'épaisseur. Si vous utilisez du papier sulfurisé, pensez à mouiller légèrement votre plat pour que le papier adhère au fond.

À vous de jouer ! Enfilez votre tablier, choisissez vos saveurs préférées et essayez. Ayant eu le plaisir de goûter la version pommes/fleur d'oranger et poire/fèves de tonka, je vous promets que vous ne risquez qu'une seule chose : vous régaler !

**ATLANTIQUE
IROISE
IMMOBILIER**

Même si nos bureaux sont fermés,
nous restons à votre écoute
et répondons à vos besoins

Anne LE STRAT et tous les collaborateurs de l'agence

Tél. 02 98 27 10 22
crozon@atlantique-iroise.com
www.atlantique-iroise.com
72, rue Alsace-Lorraine • 29160 Crozon

**La Place
des
Saveurs**

**ÉPICERIE FINE
VINS
FROMAGES**

Pendant le confinement
Du mardi au samedi : 9h30/13h et 15h/19h
le dimanche : 9h30 à 13h

Place de l'Eglise
15 rue Alsace Lorraine - 29160 CROZON
Tél. 02 90 41 50 03
Mail : laplacedessaveurs@yahoo.fr

La primevère officinale

Quel plaisir, quand les jours rallongent et que le printemps arrive, de découvrir des primevères sur le bord des sentiers, de se délecter de la petite goutte de nectar enfermée au fond de la corolle, après avoir délicatement détaché la fleur, et de retomber ainsi, un instant en enfance !

Généralement appelée coucou, la primevère officinale porte d'autres noms selon les régions comme l'herbe de saint Paul, l'herbe à la paralysie, la primerolle ou encore le coqueluchon. Elle est, avec ses cousines la primevère élevée et la primevère commune, une des premières fleurs du printemps, dont elle a d'ailleurs pris, au XVI^e siècle, l'ancien nom de cette saison. C'est une plante vivace qui apprécie les endroits frais et pousse dans les prés, sur les talus ou en bordure des bois.

Disposées en rosette, ses feuilles sont duveteuses en dessous, crénelées, ovales et allongées. Les fleurs sont disposées en ombelles, souvent penchées du même côté, au sommet des tiges droites. La fleur est une corolle monopétale cylindrique, terminée par cinq lobes échancrés souvent marqués d'une tache orange. Le calice tubulaire, renflé, persistant, a cinq dents pointues.



Les fleurs du coucou, comme celles de ses cousines, sont hétérostyles. Derrière ce terme un peu barbare, se cache une stratégie remarquable de cette plante hermaphrodite pour ne pas se féconder elle-même. On peut observer chez ces primevères deux types de fleurs : l'un possédant des étamines à l'entrée de la corolle et un pistil tout au fond, alors que l'autre possède un pistil qui dépasse largement les étamines. Ainsi décalés, étamines et pistil d'une même fleur ne peuvent pas se féconder. En revanche, un insecte venant butiner l'une des fleurs emportera sur son abdomen un peu de son pollen qui pourra ainsi atteindre le pistil des fleurs du type opposé sur une autre plante. Une fécondation croisée qui favorise le brassage indispensable des gènes.

Dans la nature, le phénomène d'hybridation peut se faire grâce au concours des insectes qui transportent le pollen. Ainsi, il arrive que le coucou se mélange avec l'une de ses deux proches cousines. Les fleurs de l'hybride sont alors plus grandes et plus foncées que le coucou et les feuilles plus régulièrement atténuées en pétioles.

Superstition

Dans les Charentes, il est parfois raconté que la fermière défendait à ses enfants de rapporter des bouquets de coucous, car les poules cesseraient de pondre ! (dixit M. Leproux en 1954)

La cueillette

Ses racines, ou rhizomes, sont récoltées à l'automne ou à la fin de

l'hiver, quand la rosette est petite. Le rhizome doit ensuite être nettoyé, fendu en long et séché au soleil ou, à défaut, à four très doux. Les fleurs et les feuilles se cueillent au printemps. Pour les conserver, elles doivent être séchées rapidement dans un endroit sec et tiède.



Attention, lors de la cueillette, la primevère peut être allergisante pour certaines personnes et provoquer une éruption cutanée avec sensation de brûlure.

Dans l'assiette

Les très jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, elles deviennent cependant vite coriaces. Elles apportent une note légèrement anisée un peu piquante, que l'on retrouve en plus fort dans les racines. Vous pouvez également cuire les feuilles dans une soupe ou les faire frire, nature ou en beignet. Les fleurs, plus particulièrement les grandes fleurs de la primevère commune, décorent les salades vertes, les crudités ou les salades de fruits. Posées sur une crème anglaise, elles sont du plus bel effet. Tout juste cueillies, elles peuvent être confites dans du sucre et utilisées pour décorer tartes et gâteaux.

Le « thé de primevère », infusion légère de fleurs de coucou, a un goût délicat, un effet légèrement calmant et peut être bu le soir. En Angleterre et en Allemagne, il est de tradition de faire fermenter l'infusion des fleurs avec du miel et du citron.

Pour les plus gourmands, nous avons trouvé une recette de mousse citron/primevères. Pour la réaliser, il vous faut 4 œufs, 50 g de Maïzena, 120 g de sucre, 3 citrons, 20 g de beurre, 250 ml d'eau

et 2 cuillères à soupe de pétales de primevères officinales. Commencez par séparer les blancs des jaunes d'œufs. Prélevez les zestes de deux citrons et pressez les trois citrons. Découpez finement les pétales de primevères. Dans une casserole, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et l'eau mélangée au préalable avec la Maïzena. Mettez sur feu doux et battez jusqu'à ce que le mélange

s'épaississe. Ajoutez les zestes et les jus de citron. Dès que la préparation est en ébullition, sortez-la du feu. Ajoutez le beurre et les primevères, mélangez bien. Laissez bien refroidir la crème. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les à la crème délicatement. Mettez cette mousse dans des ramequins individuels et laissez reposer au réfrigérateur au moins 4 heures. Bonne dégustation !

Dans l'armoire à louzoù

La décoction des racines est utilisée en applications contre les contusions et les plaies. Les herboristes d'autrefois conseillaient la racine contre la paralysie, le bégaiement, l'arthrite ou encore l'insomnie. En phytothérapie on prête aux fleurs de primevère de très nombreuses vertus : antitussive, calmante, expectorante, diurétique, sédative, antispasmodique... On recommande leur emploi contre l'insomnie, les palpitations, les vertiges et les névralgies. On préparait autrefois une huile de fleurs de primevère que l'on employait sur les meurtrissures, les plaies, contre les douleurs rhumatismales ou les inflammations.

Les plantes sont pharmacologiquement actives et peuvent dès lors avoir des effets négatifs si elles sont mal utilisées ou trop dosées. Il est préférable de prendre conseil auprès de son médecin ou de son pharmacien avant utilisation.

Sites

La Cinémathèque de Bretagne Plus de 6000 films autour de la Bretagne en accès libre

La Cinémathèque de Bretagne a pour mission la collecte, la sauvegarde et la diffusion de films tournés en Bretagne ou par des Bretons. Trente ans après sa création, elle est devenue l'un des fonds régionaux les plus importants en France. Pionnière dans la collecte d'image amateur, cette démarche originale et spécifique a permis de sensibiliser tout à la fois le grand public, les professionnels de l'audiovisuel, mais aussi les élus politiques sur l'intérêt de l'image amateur en tant qu'archive pour la mémoire collective.



Dans une volonté de transmission et de partage, la Cinémathèque de Bretagne propose 6085 films en accès libre. Vous pouvez également adhérer pour soutenir l'association, consulter l'intégralité de la base documentaire et de la photothèque, et visionner encore plus de films en ligne.

<https://www.cinematheque-bretagne.bzh/Base-documentaire-426-0-0-0.html>

Gallica

Plus de 6 millions de références

Gallica est la bibliothèque numérique de la Bibliothèque nationale de France et de ses partenaires. En ligne depuis 1997, elle s'enrichit chaque semaine de milliers de nouveautés. Début 2020, Gallica franchit le cap symbolique des 6 millions de documents numérisés.



Livres au format EPub, fascicules de presse et revues, images, manuscrits, cartes, partitions, objets, vidéos, podcasts, applications, sites pédagogiques, médias... Des millions de ressources sont accessibles en ligne pour travailler, apprendre, se détendre ou jouer.

Une mine d'or en libre accès pour petits et grands !

<https://gallica.bnf.fr>

FERME DE KERGUILLÉ

Colis de viande d'agneau
caissette de ±6 kg à 16 €/kg
(un tiroir de congélateur)
Réservez par téléphone et
passez récupérer votre commande à la ferme

Émilie & Vincent
06 28 34 28 09 - Pointe de Dinan - Crozon

Élevage plein air de bord de mer - Races locales

Bio PRESQU'ÎLE

À partir du 6 avril
Votre magasin
passe en Drive

- Envoyez votre commande sur rouletapierre@wanadoo.fr
- Laissez votre nom et votre n° de téléphone
- Nous vous appellerons dès que la commande est prête

ZAC du Bourg - Crozon - 02 98 26 11 71

Nous recherchons
Couvreur et Maçon
Contactez-nous si vous êtes intéressé !

**COUVERTURE
MAÇONNERIE**

BROENNEC
Roland Lanvéoc

02 98 27 51 25

VELUX
INSTALLATEUR CONSEIL
EXPERT

Day ...



Day 1
... Distances de
sécurité ...



Day 2
... Pas de bruit.
Une Odeur ...



Day 3
... Tremblez,
ronces ...



Day 4
... Nourrir toutes
les deux heures ...



Day 5
... Regarder le
printemps ...



Day 6
... Prendre
l'air ...



Day 7
... Le calme
autour ...



Day 8
... Garden
state ...



Day 9
... Producteurs
locaux ...



Day 10
... Se projeter ...



Day 11
... Délinquance ...



Day 12
... Passage ...



Day 13
... Traversée ...



Day 14
... Rattrapage ...



Day 15
... Espoir ...



Day 16
... Couleurs
du temps...

©tif by Erwan

LES TÉRÉBINTHES
organisent

Festival de la chaise peinte

Recherche artistique
DRÔLE DE PRESQU'ÎLE !
Toute scène atypique, farfelue, originale, déconcertante,
ou simplement spéciale !

Ouvert à tous, artistes, élèves, promeneurs...
Les chaises peintes, collées, sculptées sont à déposer pour le
30 octobre 2020 à l'atelier

Un jury élira les trois grands gagnants
selon ces critères :

- Avoir au moins 16 ans
- La qualité artistique
- Le travail de la couleur
- L'originalité
- La qualité artisanale du travail

À vos chaises !

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS : 06 83 12 48 31

Petit bricolage
Entretien jardin
Entretien et maintenance

Presqu'île
**BRICOLAGE
JARDINAGE**

Presqu'île et
alentours

services à
la personne

☎ 06 71 93 73 33
✉ beguin.leny@gmail.com

VINTAGE

Chocolaterie • Décoration
Comptoir de thés et cafés
Biscuits et confiseries




Venez découvrir
nos délicieux chocolats
et nos thés de Pâques !





Ouvert du lundi au samedi
de 10h à 12h30 et de 15h à 19h
et le dimanche matin

4, rue Charles Levenez - Crozon
02 98 27 09 32

Medley

Deux textes écrits il y a quelque temps qui ne demandaient qu'à être publiés dès qu'une petite place se libérait !

Recueil des mots !

Imaginez une **citrouille** camping-car habitée par une **libellule**. Elle fabriquait des **toupiés** et des **dragons** en **origami**, qu'elle vendait au gré de ses voyages guidés par le **hasard**. Parfois, elle traversait des régions désolées de **cailloux** sans voir personne. Un jour, elle rencontra un **renne** blessé, allongé dans la **neige**. Elle le soigna avec des cataplasmes de **verveine**, ils se lièrent d'amitié et décidèrent de voyager ensemble. Un jour, ils entendirent son lugubre qui leur donna des **frissons**. Dans une forêt de **houx**, ils découvrirent un **hibou** qui pleurait de solitude. Ils le réconfortèrent avec une tasse de **chocolat** chaud et d'un simple **regard** devinrent amis. Et les voilà tous les trois, baguenaudant à travers les **plantes** sauvages, se reposant à l'**ombre** des arbres. Au **crépuscule** sur une **plage**, ils admiraient le coucher du soleil **orange**, les **farandoles** d'**étoiles** qui s'allumaient une à une. Quand un vent **froid** les attrapait, ils mettaient une petite **laine**. Chaque matin, ils laissaient les **nuages** décider de la direction à prendre. Emplis de **liberté**, ils engrangeaient des **souvenirs** de ce **continent** qu'ils traversaient, dans les **tiroirs** de



leur **mémoire**. Chacun en **catimini** se réjouissait de leur **rencontre**. Comme un **printemps** perpétuel, un **livre** commencé mais jamais terminé. Une **guirlande** de **couleurs** pour le **cœur**.

Sylviane

Rêve d'enfant...

Chaque année, alors que la saison hivernale touchait à sa fin, c'était la même effervescence sur le **continent**...

Chacun s'affairait, tout seul ou à plusieurs, selon ses compétences, ses disponibilités et ses qualités artistiques, à préparer la fête... C'était l'évènement tant attendu de tous !

Les bricoleurs bricolaient, les couturières cousaient, les musiciens jouaient, les danseuses chorégraphiaient, les chanteurs chantaient... Et moi ?... Je rêvais ! ! !

Chaque année, la veille du grand jour, je me fauflais en **catimini** dans cette grange, « la grange » où était construit secrètement à l'abri des regards, le Char. Le char sur lequel trônait chaque année, celle que je rêvais d'être un jour... Celle qui avance au rythme de la fanfare, celle qui est admirée de tous, celle qui, pour ce jour exceptionnel, est vêtue d'une somptueuse robe et est coiffée d'une magnifique couronne... Celle qui est, pour le temps d'un défilé... La Reine du **Printemps** ! ! !

Sibella



Besoin d'aides ?

En cette période de confinement, la mairie de Lanvéoc met en place un service solidaire d'aides diverses et vous propose des livraisons de courses à domicile.

Inscrivez-vous en mairie au 02 98 27 50 21
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Passez commande chez les commerçants participant à l'opération

Vincent Bezançon - Charcutier, boucher, traiteur, plateaux repas - 1 rue du Fret - 02 98 27 50 54

Le Breton Frédéric - Maraîcher - 07 81 65 22 08

Épicerie de Lanvo - 2 Grande Rue - 02 98 73 65 99

Au Pain Gourmand - Boulangerie pâtisserie - 20 rue de Tal ar Groas - 02 98 27 50 17

L'Atelier du Pain - Boulangerie pâtisserie - 2 rue du Fret - 02 98 27 61 18

Gîte de Kerburu - Préparation de plateaux repas - Kergalet - 02 98 93 67 30

Pharmacie Le Roux - 84 rue du Fret - 02 98 27 50 49

La Comedia - Pizzas à emporter - à partir de 16h30 les vendredis place de la mairie - 06.11.29.60.56

S.O.S 06 28 07 70 87
DD INFORMATIQUE
72, RUE ALSACE-LORRAINE - 29160 CROZON

Pendant la période du confinement

**Magasin ouvert du
lundi au samedi
de 9h à 12h**

sos-ddi29@orange.fr

L'informatique au plus près de chez vous !

- Dépannage impressions gratuit pour les cours
- Attestation dérogatoire
- Assistance technique au téléphone et prise en main de votre ordinateur à distance
- Vente cartouches d'encre et matériels
- Photos • fax • photocopies Impressions

Petit vol pour un envol

Petit-Lapin essuya de sa patte la grosse larme qui roulait le long de sa joue.

Il était si triste ! Il ne voyait plus son ami, Vieil-Hibou, qui lui racontait de fabuleuses histoires lors de leurs escapades crépusculaires. Les gros yeux ronds de Vieil-Hibou étaient très fatigués et ne lui permettaient plus de voler sans danger.

Dans le petit **panier** qu'il tenait serré tout contre lui, se trouvaient les **lunettes** de lecture de Grand-Père-Lapin. Il avait profité du sommeil du terrier familial pour les dérober et leur confectionner un bel étui. Du fil, une **aiguille**, quelques feuilles de chêne et la magie avait opéré.

Petit-Lapin accrocha et hissa son cadeau précieux grâce à la corde installée à cet effet sur la branche qui menait au nid de Vieil-Hibou. Il sourit pensant aux prochains envols dus aux bonnes grâces de ce petit vol !

Christine Allibrant

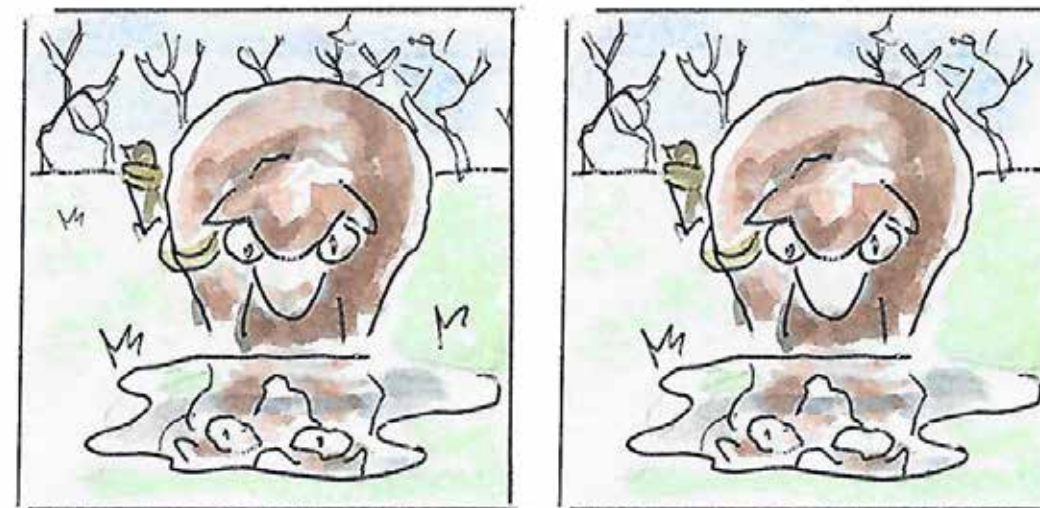
À vos plumes : **Souffle/liberté/espace** : trois mots pour un texte à inventer et à nous envoyer par mail ou par courrier avant le 17 avril. Laissez libre cours à votre imagination en moins de 150 mots...

Camembert ou la vie trépidante d'un mouton solitaire
Portrait en aparté
en attendant la suite...



Juste pour s'amuser #2

7 erreurs se sont glissées dans le dessin de droite ! Ouvrez l'œil.



©Charlotte Cany

Quel désordre, cette histoire est sans queue ni tête et, en plus, Camembert s'est faite kidnapper ! Retrouvez l'ordre des vignettes, dessinez le mouton manquant (sur papier libre si vous voulez économiser l'encre de vos cartouches), photographiez votre dessin et envoyez-le nous pour qu'elle soit publiée sur notre toute nouvelle page Facebook : www.facebook.com/amzer.mensuel



Nos vies en quarantaine

En ces jours de chacun chez soi, le collectif N'ouzon Ket a eu envie de proposer un projet d'écriture collaboratif. Du bout de la plume de chacun, il propose de transformer bonheurs, doutes ou réflexions en histoires inspirées de cette vie confinée. Pour s'évader, s'interroger, mettre en perspective cette période bien étrange que nous vivons, pour écrire un roman à plusieurs voix, créer une occasion de rencontres et d'échanges. Un roman choral dont voici, en exclusivité, les quatre premiers chapitres. Huit jours, neuf plumes inspirées, en espérant que de nombreuses autres se joignent à l'aventure.

#nosviesenquarantaine

Chapitre 1

Épisode 1 [par Magali]

Camille est là, au soleil sur le rebord de sa fenêtre, se réchauffant aux premiers rayons printaniers. Son esprit accaparé par tant de réflexions contradictoires, qu'elle ne sait plus vraiment où elle en est.

Le monde tel qu'elle le connaît vacille. Elle se voudrait légère, peu inquiète, respectons les consignes et tout ira bien... Mais tant de choses la questionnent dans ce nouvel ordre du monde.



©Elisabeth Keravel

Elle ne veut pas mettre sa vie sur pause. Et même si les projets faits maison ne manquent pas, comment s'y consacrer ? Comment occulter ce qu'il se passe ? Il faut en faire quelque chose de ce temps, ce n'est pas une pause. Peut-être une parenthèse. Ou tout simplement une autre voie qui s'ouvre.

L'Univers a rebattu les cartes, redistribué des feuilles blanches et des crayons de couleurs, qu'allons-nous en faire ? Le printemps est si doux. Est-ce la nature qui nous condamne à le regarder par la fenêtre ? Elle nous enferme quand nous l'étouffons. Laissons-la renaître.

« Mes amis, vos sourires et vos regards me manquent déjà, c'est eux souvent qui m'empêchent de me laisser aller à la mélancolie. Qu'en sera-t-il de cette quarantaine ? »

Elle en sortira transformée, à n'en pas douter. Pourtant, dehors tout semble encore si normal, une maman et son bébé en poussette, une voiture qui roule un peu trop vite, les ados en grappe... Demain, sans autorisation, tout cela sera officiellement interdit, ici dans son village du bout du monde. Tout cela semblait si irréel.

Épisode 2 [par Lyo]

Et pourtant ce fut le matin du deuxième jour...

Étrangeté que de se réveiller dans un monde qui n'est plus tout à fait le même... pour un temps... normalement. « Ainsi soit-il. »

Le bruit du silence. Car c'est bien de bruits dont il s'agit. Des bruits nouveaux, oubliés. Des bruits qui

(re)naissent, qui revivent. Des bruits qui existent depuis toujours, mais noyés dans le barda de la vie quotidienne. Alors elle écoute. Ce bruit, apaisant, doux. Mais effrayant.

— Eh oh ! Il y a quelqu'un ? Eh oh ?

Bruit de solitude. Pourtant elle est là la vie, pas loin. Elle l'entend dans un bruit étouffé.

« Je la devine dans les volets ouverts. Mais je n'ai en écho que le silence...silence...silence. »

Alors elle pense.

— À toi, à moi, à nous. Qu'en sera-t-il ?

Elle utilise son droit de rêve. Drôle d'époque.

Chapitre 2

Épisode 3 [par Claire]

Alors que le monde semblait endormi, Circé se relevait d'une nuit étrange, sans étoiles mais si pure.

Elle se releva alors et se dirigea sans l'ombre d'une hésitation vers la vieille armoire, imposante, héritage familial de génération en génération, le genre de cadeaux que l'on ne peut refuser. Dans l'armoire, des livres, myriades de collections, chacun présentant sa tranche au monde comme chaque respiration propose un règne. Lis-moi !

Le silence et tous ces mots, et tous ces mondes.

Elle se releva et fut attirée par une boule à neige, oh, réminiscence de l'enfance et de ses goûters

d'anniversaire. Elle souffla dessus, poussière envoie-toi. Une boule à neige ! Elle la secoua.

— Le plan avait tellement bien fonctionné. Trop, peut-être ?

Elle-même se sentit aspirée par un puissant vertige.

— Elle était née hier, femme de plusieurs siècles et de plusieurs millénaires.

Depuis la Césure, elle ne savait plus ce que voulait dire le Temps, celui-ci semblait aboli. Nuits et jours se succédaient dans un chaos si tranquille. Les hommes avaient dévié, sans le choisir vraiment, vers leur liberté. La boule à neige, quelle parfaite métaphore de nos vies sous cloches. Il fallait qu'elle poursuive son effort, encore, encore, jusqu'à ce que...

— Elle échafaudait des plans machiavéliquement tendres.

Dans nos vies catapultées par l'événement, ne garder que le beau et le poème. Pulvériser la lie.

Perdue dans ses réflexions, elle n'entendit pas tout de suite la sonnerie du téléphone.

Épisode 3-1 [par Wenn]

— Ah enfin ! Résonna une voix quand elle décrocha finalement. Vous pourriez arrêter de faire neiger ?

— Comment ?

— La neige ! Déjà les tremblements de terre, c'est galère, mais une tempête de neige, c'est n'importe



quoi... Vous m'entendez ? Allô ? Vous êtes bien Circée, la déesse sorcière ou magicienne ou je ne sais quoi ?
— Euh non... je m'appelle Circé mais je... excusez-moi, qui êtes-vous ?
— Le Père Noël ! Sacreblanc, qui voulez-vous que je sois ?

Circé approcha la boule à neige de son visage.

— Hé ho, et la distance de sécurité ? !
Faut pas rigoler avec ça...
— Vous... Vous êtes dans la boule ?
— Si je suis dans la b... Sacreblanc !

Une cloche tinta à la porte d'entrée. Le téléphone toujours à l'oreille, Circé alla ouvrir et découvrit, stupéfaite, un bonhomme rouge qui s'ébrouait au milieu de la cour ensoleillée, une hotte sur l'épaule et un talkie-walkie à la main.

— On ne me confine pas comme ça, moi ! Joyeux Noël, au fait.
— Mais on est en mars...
— C'est vrai que la guerre a été déclarée. Enfin ce n'est pas non plus une raison pour se laisser abattre !
— Non je voulais dire, on est au mois de mars...
— Et alors ? Y'a plus de saison, de toute façon. Les humains et leur fichue manie de tout dérégler... même le climat ! C'est beau, remarquez...

Du doigt, il suivait les flocons qui virevoltaient dans le soleil printanier.

— « Vivement que tout ça soit fini, que nos vies reprennent leur cours normal. » Ha ! Et les autres vies, dans cette histoire ? La planète ? Croyez-moi, ce n'est pas demain la veille que « tout ça »



vous !

Elle quitta le rêve aussi soudainement qu'elle y était entrée. Dans sa main, les minuscules flocons artificiels tournoyaient lentement à l'intérieur de la sphère, suspendus autour des figurines de plastique miniatures. Sous les paillettes blanches, le bras levé du petit personnage rouge semblait lui faire signe.

Son téléphone sonnait toujours. Au bout du fil, son amie Éva, l'appelait de son jardin.

Épisode 4 [par Rozenn]

— Tu te rends compte Circé ? Ce silence... Une mélodie champêtre. Le forsythia en fleur. Jaune. Unique touche de couleur sublimée par ce rayon printanier. Douceur, calme, sérénité... Alors... Alors pourquoi ce petit creux ? Ce petit nœud ? Cet inconfort persistant ? Tout me revient... Si je suis là, à observer le silence, à écouter mon jardin, c'est que je suis confinée. Confinée... Quel drôle de mot ! Jamais je n'y avais songé. Pour nous sauver, pour les sauver, il faut se confiner. Rester chez soi. Isolée. Comment je fais ? Qui suis-je si je ne vais

redeviendra normal. Coronaparano ou pas, y'a du boulot ! Va falloir cesser de se regarder le nombril, parce que le BIG bazar à problèmes que les hommes ont créé, là, il va certainement pas disparaître tout seul ! Faut pas rêver ! D'ailleurs, faudrait p'têt songer à vous réveiller, vous...

— Pardon ?
— Votre téléphone sonne. Vous devriez répondre.
— Mais... pourtant j'avais décroché...
— N'empêche, il sonne... allez, ce n'est pas le moment de dormir, réveillez-

pas travailler ? Comment vivre au ralenti ? Ne plus voir ma famille ? Mes amis ?

Dis-moi, Circé ?

Oui, je dois me ré-inventer... Changer ma pensée. Trouver d'autres façons de communiquer... Alors... Comme tu vois le téléphone reprend du service. Je prends le temps de prendre du temps. Appeler la famille, les amis... Lire. Passer du temps avec mes enfants. Mais jamais je n'oublie vraiment... Heureusement, nous avons nos soignants. Nos commerçants. Nos dirigeants... Nos nounous. Nos professeurs. Nos télé-travailleurs... Et partout, cette créativité, cette solidarité, cette humanité qui ne cessent de se développer.

Regarde comme c'est beau, Circé !

Je suis optimiste. Au cœur d'un cycle quasi ininterrompu de tempêtes successives, une accalmie. La nature nous offre un répit, une inspiration. Une respiration. Le ciel immaculé. Une promesse. Un espoir. Un encouragement ? Une possibilité...

Chapitre 3

Épisode 5 [par Marine]

Cher journal,
Je viens d'avoir ma mère au téléphone, elle s'inquiète pour moi, je la rassure. Tant que je vais bien, elle va bien, elle peut profiter du soleil et de son jardin.



Alors je lui dis que tout va bien. Pourtant, j'aimerais pouvoir lui dire que depuis que l'annonce est tombée, tellement de questions tournent dans ma tête.

Être confinée est dur, même très dur, très difficile. Je me sens prisonnière chez moi, un appartement en plus, avec ma fille de 4 ans, ma belle-fille de 13 ans, mon compagnon au travail. Mais si on veut sauver des vies, il faut y rester, et le faire. J'ai l'impression que le monde s'est arrêté de tourner, j'ai souvent la gorge qui se sert, une boule au ventre, la nausée qui commence à monter, les larmes aussi.

Alors, on sort quelques minutes pour prendre l'air.

Je me sens coupable, d'être sortie, de nous avoir exposés au risque, d'avoir exposé d'autres personnes aux risques.... Pour pouvoir prendre un peu l'air et s'aérer. Que c'est dur...

J'aimerais pouvoir lui dire que ma tête va exploser. Mais je ne veux pas l'inquiéter, et je lui dis cette vérité aussi, je veux garder l'espoir, être objective, me dire que ça ne va pas durer, que c'est une mauvaise période à passer. Nous devons vivre autrement, mais nous allons bien.

Et que c'est aussi un mal pour un bien... Oui un grand Mal pour un grand Bien.

Je me recentre, souffle, respire. Je rêve aussi beaucoup. Des rêves étrangement doux, comme celui de ce matin, juste avant le réveil. Je me voyais accoudée à la fenêtre, le téléphone à la main.

Épisode 6 [par Julie]

– Allô. Tu me reconnais ? C’est moi, la nature.
– ... ?
– J’ai appris que tu dois rester chez toi parmi les tiens, alors j’en profite pour venir te rendre visite. Te souviens-tu de moi, me reconnais-tu ? J’aimerais te (re)présenter des êtres qui me sont chers. Cela t’intéresse-t-il ?
– Oui bien sûr. De qui veux-tu me parler ?
– Tout d’abord, je souhaiterais que tu ouvres tes fenêtres et que tu ÉCOUTES... L’entends-tu ?
– Qui ? Le silence ?
– Non. Le bruit, celui de la nature : le chant du vent dans les feuilles émergentes des arbres. Le pépiement des oiseaux ; ceux qui sifflotent, ceux qui chantent une douce mélodie. Dis, l’entends-tu ?
– Oui nature, ça y est. Je crois que mes oreilles s’habituent.
– Entends-tu les vagues qui se cassent sur les rochers et le chant du coq du village voisin ? Les entends-tu ?
– Oui, cette fois c’est sûr, je les entends.
– Maintenant ouvre tes yeux et REGARDE. Le vois-tu ?
– Quoi ? Le gris du ciel ?
– Non. Les couleurs, celles de la nature : les camaïeux de gris et de blanc des nuages, le vert tendre des pelouses pigmenté des fleurs printanières... Dis, les vois-tu ?
– Oui nature, ça y est. Je crois que mes yeux s’habituent.
– Vois-tu ce poisson rose dans les eaux bleutées de l’océan et ce papillon jaune citron virevoltant par dessus ton épaule ? Les vois-tu ?
– Oui cette fois c’est sûr, je les vois.



– Maintenant ouvre tes alvéoles, ouvre ton cœur et concentre-toi. Le ressens-tu ?
– Quoi ? L’air qui me traverse ?
– Non. L’amour, celui de la vie : celui des animaux qui ressortent de leurs cachettes, celui des Hommes... Dis, le ressens-tu ?
– Oui nature, ça y est je crois que mon cœur s’habitue.
– Ressens-tu l’amour qui nous unit et réunit tous ; celui des femmes et des hommes de santé, celui de ceux qui nous nourrissent... Dis, le ressens-tu ?
– Oui, cette fois c’est sûr Ô nature je le ressens, je le vois, je le regarde, mais dis-moi : Où étais-tu depuis tout ce temps ?

Étrange non ?

Chapitre 4

Épisode 7 [par Gaétane]

« Jeudi 26 mars 2020, 10h02, vous êtes toujours avec Alex, en direct sur Radio Firmament ! Nous retrouvons tout de suite Élo pour sa chronique hebdomadaire. Un billet d’humeur à la sauce confiture, pleine de charme et de sourires comme à son habitude ! Elo, c’est à toi »
« Bonjour Alex, bonjour à tous ! »

Tout ça est dingue !

Je l’entends partout et tout le temps. Enfin, partout... Partout sur la toile, le net... les réseaux sociaux quoi ! J’ai d’ailleurs cette impression de n’exister que par cet écran. Tantôt méprisé, tantôt envié,

il devient le prolongement de nous-mêmes. Pour garder le contact. C’est comme dans un film de science-fiction. Nos avatars ont pris le relais. Nous y voilà, tous, plongés dans le XXI^e siècle. Maintenant c’est sûr.

Tout ça est dingue.

Je me rappelle encore ces cours d’histoire-géo au collège. J’écoutais le cours en rêvassant ! Le premier rang, lui, n’avait pas ce luxe. Même si, parfois j’en surprénais quelques-uns à me rejoindre.

« Les résistants de la Seconde Guerre mondiale seront les héros de cette guerre » qu’il disait le prof.

Je m’y voyais en résistante moi ! Je m’étais même persuadée que, si un jour guerre il y avait et bien résistante je serais !

Et quelques années plus tard, on nous dit qu’il faut rester chez soi. Il faut se confiner. Ne pas sortir. C’est de cette manière que l’on remplira au mieux notre devoir de citoyen. C’est comme ça que nous vaincrons. Mais moi, je veux être moi, une bonne citoyenne !

Alors, chaussons aux pieds, abonnement Netflix et placard rempli de munitions. Je suis parée !

Alors oui, c’est dingue. Me voici enchaînée chez moi pour sauver le monde.

Jour 1, un peu dépitée et en quête de trouver ma



place et mon rôle dans ce foutu bordel.
Jour 2, l’avorton insiste de plus belle, supplément mortel.
Jours 3, 4, 5... Me voilà en héros moitié maman-moitié maîtresse.
Jour 10, en chanson, « variation du délire, que voudrais tu faire ? Une balade en mer ? »... Voilà que j’écoute du Louane.

J’en profite alors pour faire du tri. Du ménage. Cuisiner. Imaginez, toutes ces recettes accumulées du Femina du dimanche, empilées dans un classeur et me suppliant d’être testées !

Mon jean me serre de plus en plus.

Le temps passe. Mais un horizon toujours aussi flou. On connaît le passé, le présent à peu près, mais le futur ... ça ... à part Nostradamus. Et puis le passé, on en connaît quoi finalement ? Oh, ça se bouscule... Quel bordel !

Enfin, tout ça est dingue.

Alors je chante. Je m’imagine en haut de l’affiche. Pas envie d’avoir à regretter, d’avoir voulu être un artiste. Mais voilà que mon âme de guerrière du XXI^e siècle, en pyjama, à la maison, cuillère en bois à la main, revient à l’assaut. Je veux changer ce monde ! Le rendre meilleur ! À nous de créer notre révolution. Marchons ! Courons même !

Je ne rentre plus dans mon jean...

« Et voilà, c'était Élo et sa chronique faite à la maison ! Vous êtes toujours sur Radio Firmament, on continue maintenant avec une autre guerrière à la voix envoûtante, la jeune Aurora et son titre The Seed ! »

Épisode 8 [par Fred]

Alex était amoureux d'Élo. Depuis longtemps, depuis le premier jour où elle avait fait résonner son rire dans les couloirs du studio, il y a deux ans. Il le savait, mais ne se l'avouait pas, pas vraiment. Il se contentait de ces moments passés à la machine à café, à écouter les péripéties de sa vie haute en couleurs, des copains, des fêtes, des amants. Son boulot de serveuse, sa fille, ses rêves aussi. Sa solitude, parfois. Elle n'était pas pour lui, se disait-il. Pas son style.

Et pourtant, en ces jours de confinement, où toutes ses certitudes volaient en éclat, c'est à Élo qu'il pensait. À son sourire, à sa voix, à la lumière de son regard. Et si c'était le moment ? De dire ce qu'on n'a jamais osé dire. Un message, quelques mots. Une audace. Pour vivre sans regrets.

En ces temps où l'humanité montrait son pire et son meilleur jour, nos essentiels nous apparaissaient de manière évidente. Il allait falloir choisir avec qui et avec quelles valeurs nous voulons construire ce monde d'après. Si la révolution était en marche, c'est aux côtés d'Élo qu'Alex voulait la mener.

« Salut, Élo, super ta chronique d'hier ! Moi aussi je suis prêt pour la révolution ! Tu as un plan de bataille ? Tes pains au chocolat du jeudi matin me manquent ! Prends soin de toi. À plus ! »

– C'est ça le texto que tu lui as envoyé pour lui déclarer ta flamme ? !

– Bon sang Justine, je ne vais pas lui dire « Élo, je t'aime » d'emblée comme ça !

– Non, mais là, déjà, tu la réduis à des pains au chocolat... Genre, il n'y a que cela qui te manque chez elle ? Et puis « A plus » ? Alex... franchement !

– Je tâte le terrain, on verra si elle me répond déjà ! Et puis Elo, elle n'est pas du genre à s'arrêter à ces détails !

– Mouais... Bon, tiens-moi au courant. Je te laisse, ta nièce est en train de repeindre la cuisine ! Chloé ! !

– Embrasse-la pour moi ! Bon courage sœurlette !

– Merci ! J'en ai bien besoin ! Mais moi aussi je suis prête pour la révolution ! Bisous

...

Une histoire à suivre...

Alors, rendez-vous sur www.facebook.com/nouzonket pour découvrir les épisodes suivants, tous publiés chaque soir à l'heure de l'apéro ! Et si vous vous sentez inspirés, écrivez la suite ! Envoyez le texte par mail (collectif.nouzonket@gmail.com) ou publiez-le sur votre compte instagram ou fb en identifiant le collectif N'ouzon Ket, avec le #nosviesenquarantaine. Votre texte sera ainsi repéré et éventuellement sélectionné pour être la suite officielle de ce roman choral. Vous avez la liberté de reprendre le point de vue d'un personnage déjà cité ou d'en inventer un autre. Cette histoire pourra ainsi prendre plusieurs directions. Une belle façon de donner du sens à ces moments de confinement, de créer du lien entre les gens et faire réfléchir sur le monde qui nous entoure. De continuer les rencontres et les partages artistiques, en cette période particulière où les théâtres et tous les lieux d'arts sont fermés.



RESTONS SOLIDAIRES !

#CORONAVIRUS



Vous avez besoin d'aide ?



"Je me sens seul, j'aimerais bien échanger avec des gens sur la situation !"

"J'ai besoin de faire quelques courses mais je ne dois pas sortir, comment pourrait-on m'aider ?"



"Est-ce que quelqu'un pourrait aller à la pharmacie pour moi ?"

Vous voulez aider ?

"- J'ai du temps pour aider les gens, et toi ?
- Moi aussi car je ne travaille pas !
- On peut contacter le centre social et proposer notre aide !"



Appelez le 02.98.27.01.68



Solidair'Breizh

Premis,

à la fin du
confinement, on vous
trouve une petite
place !



le co-travail malin en Presqu'île de Crozon

Bureaux à partir de 5 € la demi-journée

25 rue de Reims Crozon / contact@coworkpic.fr / www.coworkpic.fr