Ouest

Printemps - Été / 2021

15

Le magazine premium du Grand Ouest

Business, lifestyle, digital, culture...

Circulaire et solidaire

Delphine Deck
Retour
à la source

Jérémie Lagarrigue
Booster la transition
énergétique

Blandine Bellavoir
Breizh
people

GASTRONOMIE
La patate douce fait sa belle

R.S.E.
Le vert pour tous

6 €

www.ouest-magazine.com

MIRAMAR LA CIGALE
HÔTEL THALASSO & SPA

ICI COMMENCE
VOTRE BIEN-ÊTRE

«Au plus près de l'Océan»
ARZON | PORT DU CROUESTY
02 97 53 49 00 - miramar-lacigale.com

Ouest Magazine / n°15
Été 2021

Paris
33 avenue du Maine
Tour Montparnasse 26e étage
15e arrondissement

Nantes
2 rue Regnard

Vannes
12 rue de la Coutume

Tél. : 02 40 69 91 11
Tél. : 01 44 10 40 48
redaction@ouest-magazine.com

Directeurs de la publication
Valérie Patout-Gestin et Gaël Patout

Éditeur
Synapse éditions
Capital de 60 000 € - RCS 484960919

Rédactrice en chef
Valérie Patout-Gestin

Rédaction
Valérie Patout-Gestin, Marie Ponchel, Lucie Comot, Marie Didier, Juliette Rigobert, Mathilde Teulière, Louise-Marie Patout, Mathis Patout, Gaël Patout.

Couverture
Création originale Ouest Magazine

Création graphique
Agence Quintesis Communication
12 rue de la Coutume - 56000 Vannes
02 97 40 42 09 - www.quintesis.com

Internet
www.ouest-magazine.com
redaction@ouest-magazine.com

Photos
Quintesis Communication, Yoann Le Rouzic, B2p, AdobeStock, iStock, Shutterstock.
Ouest Magazine décline toute responsabilité quant aux photos transmises libre de droits par ses partenaires.

Impression
Espace Grafic
Document imprimé avec des encres végétales sur du papier issu de forêts gérées durablement. Imprim'vert.

Abonnements
02 97 40 42 09

Studio graphique
Mathilde Parenty, Aurélie Billiau, Marine Mallet, Fabrice Touba.

Dépôt légal à parution. ISSN : 2260-782X.
Toute reproduction, même partielle, est interdite, sauf autorisation écrite de l'éditeur.
L'éditeur ne peut être tenu responsable du contenu des annonces publiées dans ce numéro.

L'innovation et la créativité côté Ouest

« Si vous n'êtes pas capable d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisiner. »
Colette

Un monde qui cherche un nouveau souffle

Tout au long de l'année, Ouest vous invite à visiter son site internet et à suivre ses réseaux sociaux. Notre version imprimée reste cependant un évènement, un ancrage et encrage encore nécessaire pour beaucoup d'entre nous.
81 % des Français ont lu un livre cette année.
Un dilemme alors que l'on traite de la RSE, qui consiste entre autres à diminuer notre empreinte carbone. Nous travaillons avec du papier recyclé et un imprimeur respectueux, mais non ça n'est pas parfait. Notre empreinte numérique ne l'est pas non plus puisqu'il faut faire tourner des serveurs énergivores pour faire fonctionner Internet et des terres rares pour produire notre matériel.

« Savoir qu'on ne sait pas c'est être en mesure de se mettre en quête de vérité. » *Socrate*

La quête du vivre ensemble en Bretagne

L'incertitude, le stress et la perte de repères - où trouver nos hormones du bonheur ?
L'expression de la gourmandise, des techniques culinaires, du partage, des sensations dans la littérature et dans notre quotidien est déjà un début de réponse pour activer notre réseau dopaminergique. Notre Bretagne a plus que jamais un rôle à jouer en réintégrant ses capacités de production en lui faisant confiance. L'énergie fondatrice est présente, enrichie par tous ceux qui rejoignent notre terre et partagent nos valeurs. Ils nous apportent d'autres paradigmes, d'autres couleurs et saveurs, dans le respect de la laïcité.
La quête de sens indispensable pour les nouveaux actifs passe par la ré-invention du vivre ensemble. La redécouverte de notre savoir-faire et une meilleure utilisation de nos ressources, la ré-introduction de nos industries sont l'avenir de nos forces vives Ô combien vivantes, compétentes et joyeuses toujours fidèles au Bro Gozh Ma Zadoù.

Valérie Patout-Gestin
Fondatrice

www.ouest-magazine.com

Gastronomie
Innovation
Immobilier
Évasion
Art
Sport

Les nouveaux conqu érants

Arnaud Thullier

La poignée à savon

Géo Trouvetou des temps modernes, **Arnaud Thullier** crée il y a dix ans l'ancêtre de la poignée à savon **Dornelle**, avec ce qu'il trouve sous la main, un morceau de bois et quelques clous, pour son utilisation personnelle. Rêvant de faire « un produit grand public mais qui avait un sens », il planche sur le sujet de cette poignée qu'il souhaite commercialiser.
Ajustements après ajustements, il réalise au fil du temps qu'un savon est heureux lorsqu'il est maintenu dans une mâchoire. Et c'est en Bretagne qu'il s'entoure d'une équipe pour la R&D. Nous sommes en 2017 lorsque le dirigeant de la société lannionaise Atoosun commercialise la Dornelle, qui tient son nom du breton « Dorn » signifiant main. Une poignée ergonomique dotée d'une mâchoire coulissante dans laquelle on peut insérer et tenir bloqué le savon ; compatible avec des savons de 100 à 400 g.
Primée au Concours Lépine 2018 argent, la Dornelle est couronnée du Prix spécial du Jury au même concours l'année suivante pour son packaging utile - la version voyage avec une boîte à savon réutilisable incluse. Plus de 25 000 utilisateurs ont adopté aujourd'hui cette poignée fabriquée entièrement dans les Côtes-d'Armor, dont parmi eux 86 % qui utilisaient du gel douche et qui ne souhaitent plus revenir en arrière.
Car derrière cette poignée utile il y a le regard sur le savon traditionnel, « celui qui glisse entre vos mains et se détériore entre deux douches » nous confie-t-il. Pour connaître davantage le milieu, l'ingénieur se forme en 2014 à l'Université Européenne des Saveurs et des Senteurs (UESS) et y décroche une certification d'artisan-savonnier. Aujourd'hui, avec la Poignée Dornelle, Arnaud Thullier propose une gamme de quatre savons sans conservateurs ni colorants, élaborés dans son atelier de Lannion et en collaboration avec une parfumeuse de Grasse.

dornelle.com

©Dornelle

Des week-ends touristiques écoresponsables à destination mystère !

La star-up **SlowBreak** est née d'une histoire d'amitié et de voyages partagés. Une idée innovante et ingénieuse, proposant des courts séjours sur le week-end à deux heures de Paris en train, sans connaître la destination finale. Dans une démarche de protection de l'environnement, car consommer de façon responsable, signifie également voyager de façon responsable. Il est important de savoir que le trafic aérien représente plus de la moitié des émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme. Une semaine de vacances à Bali pollue ainsi autant qu'une année de vie en France ! C'est pour cela que SlowBreak est parti du principe que voyager en train est peu polluant.
Tout est préparé en amont par les co-fondatrices du concept : **Mathilde Léger** et **Fatma Bellahouel**. Elles y apportent une touche de fun avec le mystère de la destination qui est gardé jusqu'à trente minutes avant le départ ! Pas d'inquiétude la gare et l'heure du départ du train, ainsi que la météo sont communiquées deux jours avant la grande aventure.
SlowBreak permet ainsi de voyager plus slow et plus souvent, avec la sensation d'être un aventurier et un acteur du tourisme durable !

slowbreak.fr

©SlowBreak

Santé et bien-être

Cette compilation d'applications de santé et bien-être a été développée par **Dynseo** en France pour stimuler la mémoire. Cette solution innovante et accessible à tous a été lancée par une mère **Dominique Sauquet** et sa fille **Justine** qui ont décidé d'associer leurs compétences complémentaires, accompagnées de spécialistes de la santé. Dans un premier temps l'application avait pour principale cible les seniors, ayant pour but de prévenir les troubles cognitifs (comme Alzheimer). Aujourd'hui l'application comprend différents programmes, répartis en plusieurs applications selon les utilisateurs, chacune d'entre elles fonctionne sans wifi, comprend chaque mois des nouveaux jeux ou contenus, avec trois niveaux différents pour s'adapter aux capacités de chacun ainsi qu'un suivi de vos performances. Disponibles sur smartphone et sur tablette, certains jeux peuvent se jouer en multi joueur même à distance. Cette application prône la convergence des générations avec la possibilité de jouer avec nos grands-parents même à distance, ce qui au vu des circonstances sanitaires est un réel atout.

dynseo.com

La marque de crème solaire bretonne qui préserve les océans !

Après avoir appris que chaque année, 25 000 tonnes de produits solaires se retrouvent dans les océans, **Lucille et Allan**, deux jeunes bretons, ont lancé **Kerbi**. Des produits solaires écoresponsables qui protègent la peau et l'océan !
Lancée en avril 2021, deux jeunes entrepreneurs amoureux de l'océan fondent la marque Kerbi, proposant des produits naturels, de la composition à l'emballage.
Ces crèmes solaires sont conçues à base de filtres minéraux et sans perturbateur endocrinien pour garantir une protection optimale des utilisateurs tout en ayant un impact minimal sur les océans. Après des mois de travail et de recherches, Kerbi a développé un stick solaire et une crème solaire, tous les deux vegan, résistants à l'eau et fabriqués en France.

La composition des produits a une réelle importance. Ils utilisent des filtres minéraux sans nanoparticule ni substances controversées pour allier protection contre les rayons ultraviolets et préservation des océans. Kerbi utilise des ingrédients d'origine biologique et naturelle.
De plus, la marque sait se différencier de la concurrence en poussant la responsabilité environnementale jusqu'aux emballages, qui ont été pensés pour limiter l'utilisation de matières plastiques issues de la pétrochimie.
La recherche, le développement et la fabrication de la gamme Kerbi ont lieu en France, dans un laboratoire partenaire spécialisé dans les protections solaires minérales. Objectif : minimiser l'empreinte carbone et valoriser le savoir-faire et l'emploi français.

Fourmillant d'idées pour développer leur marque, les co-fondateurs Lucille et Allan comptent bien élargir leur gamme dans les années à venir. Leur souhait serait d'incorporer des actifs à connotation bretonne et en concevant des packagings encore plus écoresponsables. À terme, Lucille et Allan aimeraient que Kerbi devienne une marque de référence dans l'Ouest de la France. La recherche doit encore progresser, certains composants moins verts sont encore hélas incontournables pour créer un véritable filtre.

kerbi.fr

Jaune jaune

1 : crayon d'assaisonnement à tailler, Ovni, ocni-factory.com - 2 : couverts à pâtes, Pa Design, pa-design.com - 3 : petit pot design by Claire Iglesias, www.claireiglesias.com/terrazzoshop - 4 : assiette et bol à anse Color jaune Geneviève Lethu - 5 : ceinture, Jules & Jenn, julesjenn.com - 6 : petit sac cabas, Jules & Jenn, julesjenn.com - 7 : sac bandoulière, Jules & Jenn, julesjenn.com - 8 : drap de plage, Lacoste - 9 : vase bouteille Comete, Sema Design, www.semadesign-deco.fr - 10 : vases clochettes Muskhane, muskhane.com

11 : Polly Pichet, Pa Design, pa-design.com - 12 : Acapulco suspendu Chula, Boqa, boqa.fr - 13 : échantillon tissu Cascade, Toiles de Mayenne, toiles-de-mayenne.com - 14 : bougie Pa Design, pa-design.com - 15 : bout de canapé Tico, Boqa, www.boqa.fr - 16 : panier avec anse Flora Bohemian, Sema Design, semadesign-deco.fr - 17 : gamme linge de maison, En Fil d'Indienne, enfildindienne-eshop.fr - 18 : vase Amerida, Sema Design, semadesign-deco.fr

©E. Valdenaire

La basket esthétique éthique !

Une approche au service du luxe de l'éco-conception a donné vie à cette nouvelle marque : Umòja.
Un choix éthique de développer une collaboration permettant la réinsertion de femmes au Burkina Faso. L'innovation et la tradition au service du design et de la production.
Fruit de deux ans de recherche et de développement aux côtés d'experts du textile et du végétal, MMEA - à prononcer [méa] et qui signifie plante en swahili - est l'aboutissement d'une première gamme de sneakers.

« Notre philosophie : collaborer avec la nature pour créer » soulignent Lancine Koulibaly et Dieuveil Ngoubou, les fondateurs engagés.

L'avenir se trouve dans cette cohérence de naturalité et de solidarité sans concession sur le design. Un coup de cœur.

À retrouver en précommande sur :
umoja-shoes.com

©C. Craguennec / Umoja

Il était un petit navire

Dans l'océan de la création, la résine vous emmène au loin

Passionnée des années 70, Claire Iglesias crée ses motifs qui vont venir épouser différents supports. Curieuse, elle a élargi sa palette de création en se formant au "Tufing", méthode de tissage qui va donner naissance à de nombreuses créations.
Passionnée par les formes et l'architecture Claire a choisi de travailler la résine acrylique, une matière écoresponsable pour créer des objets design, du petit mobilier.
À découvrir également des kits DIY pour créer soi-même ses effets terrazo.

claireiglesias.com

Tendre terrienne

Vanessa Baude : Graphiste en terre

Graphiste pendant une quinzaine d'années, Vanessa Baude travaille aujourd'hui au plus près de la matière avec son entreprise Graphiste en terre, sortie de terre en 2020 et aménagée dans sa maison en bois de Vern-sur-Seiche (35).

C'est l'histoire d'un retour à la terre, d'un ancrage et d'un engagement écologique. La terre moins connue, le matériau qu'elle a tourné et émaillé sur le tard, lors d'un stage au tour chez un potier en 2018, puis sous la houlette de Julie Bellec, interviewée dans notre dernier numéro. « Aux Beaux-Arts j'ai été cinq ans dans la matière même si je n'ai pas du tout tourné de terre mais on était au contact des matériaux, ce que j'ai perdu au fil des années avec le graphisme. » nous raconte l'artiste originaire de Bourgogne.

La Bourgogne, là où elle se souvient de la vaisselle surannée, celle des terrines et des plats familiaux. Une vaisselle qui ne lui parlait pas du tout. Principalement tournée vers la vaisselle à vivre, celle de tous les jours, qu'on lave, qu'on se passe à table, Graphiste en terre prône l'accessibilité. « Même si on s'achète de la belle vaisselle on a le droit de s'en servir tous les jours. Je veux me détacher de la vaisselle qu'on sortait le dimanche (rires) ! ». Vanessa Baude travaille majoritairement la porcelaine et le grès, et donne une dimension graphique à des objets qu'elle veut design : « Le design à la base est quelque chose fait pour tout le monde, ne l'oublions pas, et on a tous le droit à des objets bien faits et pratiques. »

« Je pense qu'il y a un certain renoncement à la pièce finie, accepter que le chemin soit plus important que l'objet final. Le voyage plus que la destination. »

« la pièce unique, celle qui va avoir un détail pas comme les autres »

Du soleil dans l'assiette

Le bleu du ciel et le jaune du soleil ornent ses assiettes, qu'elle souhaite être plus que des assiettes, mais des objets que l'on s'approprie. Elle a même décliné l'objet en assiettes à déjeuner, assiettes à dessert, assiettes à café gourmand et propose aussi plats à gâteaux, plateaux à fromages, plateaux apéro, tasses, pichets, bols et bowls. « Il y a pas mal de créations que j'ai commencé à faire car j'en avais besoin en cuisine dans mon quotidien » constate la mère de famille en manque de grandes tablées.

À sa table en bois, face à ses créations, elle nous évoque son intérêt pour la finition et les choses fines et délicates, « j'aime le côté clean en dessous de l'objet mais aussi la pièce unique, celle qui va avoir un détail pas comme les autres ». Parmi ses objets coup de cœur il y a ces luminaires en porcelaine, des lampes à suspendre qu'elle propose aussi en version martelée.

Quand on demande à la tendre terrienne ce qui l'ancre le plus, elle évoque ses enfants et les valeurs de vivre ensemble qu'elle leur transmet. Et bien sûr la terre dans sa dimension plurielle : « Je travaille sans objectif de finalité, je me laisse guider par la terre, j'écoute mon instinct et surtout je n'essaie pas de prendre possession sur elle. C'est davantage un dialogue, une écoute, car je travaille avec une matière vivante. »

Merci à Vanessa pour son accueil tout en couleurs !

graphisteenterre.com

À vos applis cliquez !

©CRTB- E.Berthier

Un jeu d'apéro dingo !

Blanc-Manger Coco est un jeu de cartes décalé pour l'apéro créé par deux amis, le Breton Louis Roudaut et le Toulousain Thibault Lorcy. Alors qu'ils prennent une bière, ils se décident à reprendre la version américaine du jeu de cartes *Cards against Humanity*, ramené des États-Unis par le frère de Louis. Reprenant le cadavre exquis des surréalistes dans les années 1920 - en plus osé ! - le jeu version française s'est retrouvé entre des millions de mains (plus de 1,5 millions d'exemplaires écoulés), toutes générations confondues, et a animé de nombreuses soirées avec ses phrases décalées à compléter par des mots… tout aussi décalés ! Mais au fait pourquoi ce nom de Blanc-Manger Coco ? C'est le nom d'une pâtisserie antillaise mais c'est surtout trois mots qui n'ont à priori rien à voir les uns avec les autres mais qui finissent par matcher, comme les réponses avec les cartes du jeu !
Testé et approuvé par la rédaction, à jouer sans modération !

blancmangercoco.com

La messagerie éco-responsable qui plante des arbres et protège vos données.

David Godest, entrepreneur breton a créé **Treebal**, né d'une double prise de conscience : l'urgence climatique et l'urgence de confidentialité de nos données, accompagné de ses deux co-fondateurs : Sophie Leclercq et Samuel Le Port.
Le numérique n'est pas si immatériel qu'il le prétend. En effet, son impact environnemental représente 4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Treebal fonctionne selon trois mots d'ordre : discutez, plantez, protégez. L'application gratuite offre à ses utilisateurs l'occasion de contribuer à la protection de la planète. Grâce aux partenaires de Treebal chaque discussion contribue à reforester la planète. À ce jour, 17 618 arbres ont déjà été plantés.
Chaque étape de sa conception a suivi une dimension environnementale depuis les premiers ateliers de « design thinking » jusqu'à la réalisation de l'application en elle-même. La messagerie bretonne et écolo répond également à la confidentialité, ce qui de nos jours semble rare. Pour Treebal, confiance et responsabilité sont des valeurs à prôner.

treebal.green

Itirando, cliquez… c'est planifié !

Des heures de préparation et de recherches, un casse-tête auquel se destinent souvent les randonneurs avant leur départ. Emmanuel Le Maître, passionné de randonnée itinérante, s'est retrouvé plus d'une fois face à des difficultés pour organiser ses périples. Cette expérience personnelle mêlée à une passion certaine l'ont amené à créer **Itirando**, une application permettant d'organiser sa randonnée en Bretagne.
Plus besoin de fouiller les sites Internet des offices de tourisme, l'application vous simplifie grandement la tâche en vous proposant de nombreuses informations utiles directement sur votre smartphone. Elle recense 115 villes étapes où vous pourrez trouver des hébergements, des restaurants, des transporteurs de bagages, des lieux de ravitaillement ou encore des activités de loisirs.

« la randonnée facile »

Les randonnées proposées par l'application se font sur le Sentier des Douaniers GR34, élu Grande Randonnée préférée des Français. On y découvre des paysages du Grand Ouest en partant du Mont-Saint-Michel jusqu'à la ville de Saint-Nazaire, pour une distance totale de 2 000 kilomètres !
Itirando offre plusieurs possibilités à ses utilisateurs afin de sillonner les sentiers côtiers de Bretagne. L'internaute randonneur peut définir lui-même son parcours à partir des villes étapes ou bien suivre une des 22 randonnées « clé en main » se faisant sur 2 à 6 jours. Pour les plus courageux, le Tour de la Bretagne peut se faire en 110 jours, en enchaînant les 22 randonnées !

Une start-up bretonne en plein essor

Ayant la volonté d'améliorer son application et de développer tout un réseau, Itirando reste en écoute constante des observations de ses internautes. Le nombre d'utilisateurs s'est élevé à 36 000 en 2020 et Emmanuel Le Maître a annoncé fièrement vouloir atteindre les 60 000 en 2021. Le développement de cette application dépend sans nul doute de la participation de ses utilisateurs mais aussi de celle des acteurs institutionnels avec lesquels Itirando échange régulièrement, tels que le Comité Régional du Tourisme, Côtes d'Armor Destination et les Offices De Tourisme.

Amateurs ou experts de la randonnée, le remarquable Sentier des Douaniers n'attend que vous. Alors, laissez-vous tenter par l'expérience Itirando !

itirando.bzh

L'Ouest en chiffres

Entreprises qui recrutent le plus

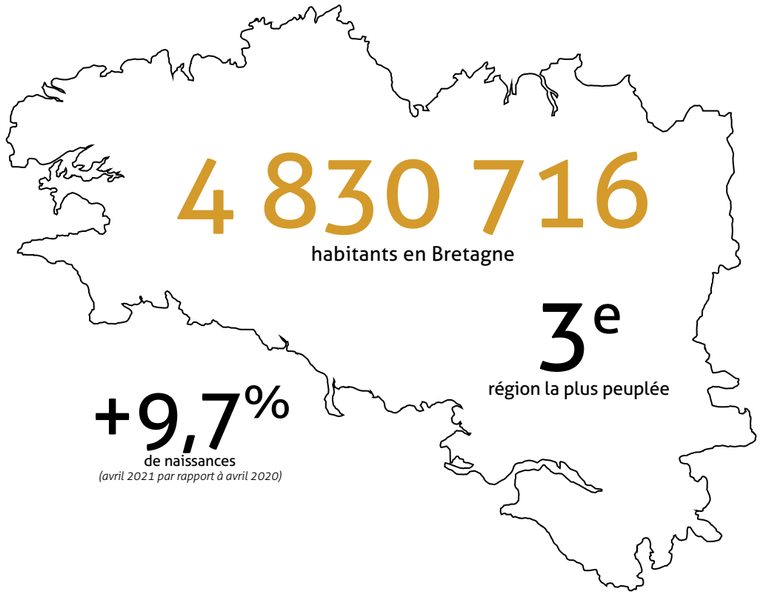
Marine Nationale
700 postes

CHU de Rennes
600 postes

Groupe d'Aucy
500 postes

Arkea
400 postes

Groupe Agromousquetaires
400 postes



4 830 716
habitants en Bretagne

3e
région la plus peuplée

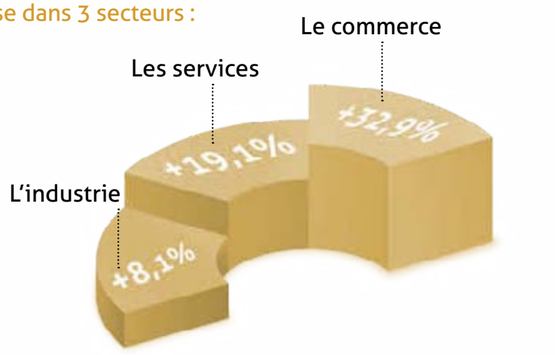
+9,7%
de naissances
(avril 2021 par rapport à avril 2020)

Création d'entreprises

7 691
créations d'entreprises
(3e trimestre)

+ 2 943
créations qu'au trimestre précédent

Forte hausse dans 3 secteurs :



Start-ups bretonnes

606

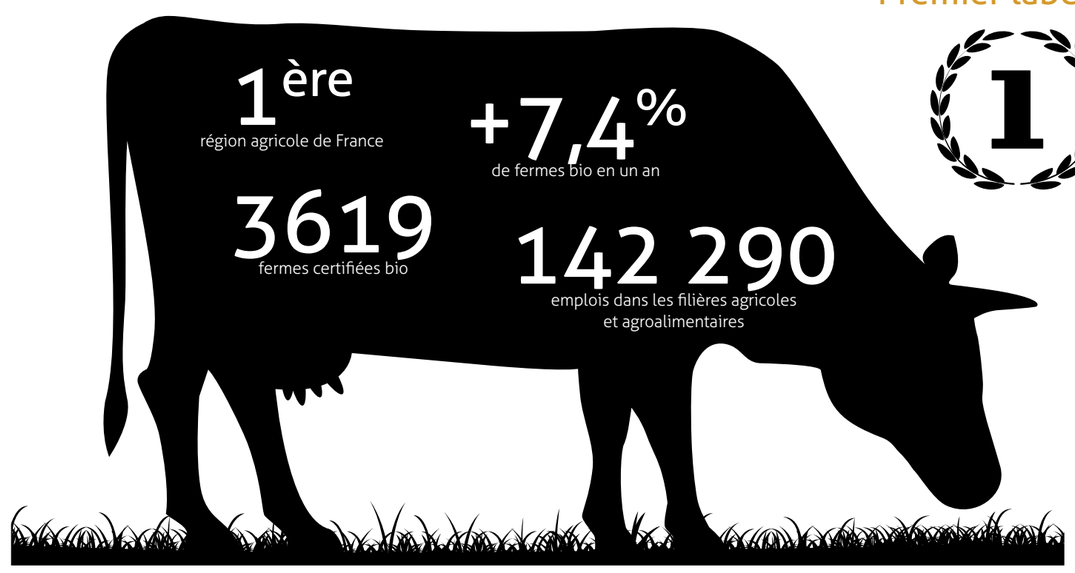
110 M€
Chiffre d'affaires
des activités nautiques

95 %
des lecteurs lisent pour le plaisir

1er
les librairies générales sont le 1er lieu d'achats de livres

2e
région la plus touristique
(été 2020)

Norme ISO 26000
Premier label RSE



1ère
région agricole de France

+7,4%
de fermes bio en un an

3619
fermes certifiées bio

142 290
emplois dans les filières agricoles et agroalimentaires

Sources : bretagne-bretons.fr - bretagne.dreets.gouv.fr - lefigaro.fr - breizhindustries.bzh - letelegramme.fr - ined.fr - actu.fr - insee.fr - blogvoyages.fr - myfrenchstartup.com - bretagne.synagri.com - agrobio-bretagne.org - Chiffres Bretagne administrative à 4 sauf pour la population = Bretagne historique.

Réussite circulaire

©Écomiam

Écomiam : « les irréductibles du surgelé français »

Cette société familiale dirigée par Daniel Sauvaget, créée en 2009 a balbutié quelques années, en testant le concept sur ses terres finistériennes, à Quimper.

L'activité d'Écomiam a démarré en 2009, avec la vente de poulets surgelés au colis au port de commerce de Brest. En 2010-2011, diversification et lancement de camions itinérants dans toute la Bretagne et en Loire-Atlantique. Puis l'ouverture du premier point de vente à Quimper va lancer une nouvelle aventure.

Le patriarche « a une longue et parfois douloureuse relation avec l'industrie agro-alimentaire ». Un parcours atypique pour cet homme d'expérience, convaincu et convainquant. Il veut réconcilier les Français avec les filières agricoles, la pêche…
Il mise sur la transparence en affichant les marges produits et il conclut des contrats cadres avec ses partenaires, « du gagnant-gagnant ». Il mise sur le 100 % français en étant le plus locavore possible. Le développement de la marque passe par des contrats d' affiliation. Les affiliés sont rapidement séduits par la marque et sont nombreux à postuler. Ils feront en moyenne rapidement 1 M€ de chiffre d'affaires, le magasin intégré Écomiam faisant lui plus de deux millions, mais il est implanté depuis plusieurs années et dans le fief des dirigeants.

LES MANTRAS ÉCOMIAM :

> Une gamme de produits courte : environ 350 références dont une majorité de produits bruts 100 % français avec traçabilité

> Producteurs locaux privilégiés

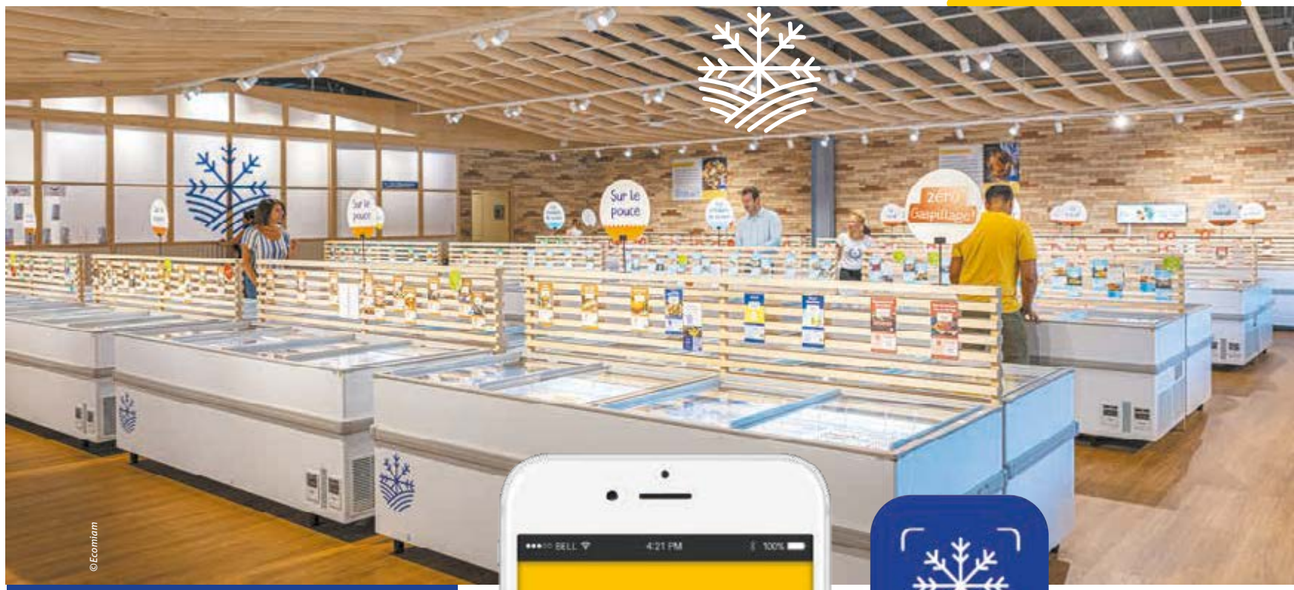
> 30 % de marge

> Packaging limité à l'indispensable

> Prix fixes pendant 6 mois

Les produits sont conditionnés dans les heures qui suivent la récolte, ils ne possèdent ni conservateurs, ni additifs, l'entreprise mène une ardente politique RSE.

La société entre dans la cour des grands, outsider sérieux d'un Picard, suivi par Thiriet, Toupargel, Argel… qui est dans la place et dans le cœur des Français depuis de nombreuses années.



©Écomiam

en CHIFFRES…

PICARD :
1 100 magasins
pour 1,5 milliard d'euros

ÉCOMIAM :

34 magasins
pour 23 millions d'euros
En 2020, Écomiam fait son introduction en Bourse sur le marché Euronext Growth®

+ 56%
du C.A. 2019/2020

27 points de vente en 2020

21-22%
c'est le taux de commission reversé aux affiliés

Produits **100%** français

Objectif de C.A. pour 2025 :
110 millions

Un plus de la marque :
L'application écomiam pour une information pratique et plus complète auprès des consommateurs : un simple scan de l'étiquette ou du code-barres des produits donne accès à la fiche du produit, la liste des ingrédients, aux valeurs nutritionnelles et des vidéos de recettes et d'astuces popote.

Objectif dépassé avec quatre mois d'avance sur l'objectif 2021, déjà vingt ouvertures sur l'année.

Le système de distribution est multi canal. Magasins physiques, click and collect, livraisons, boutiques en ligne. Le réseau se veut proposer des produits accessibles, il mise plus sur les familles que sur l'urbain et le monoparental. La marque cible Le Consom'acteur. Le digital a vu son développement exploser en période Covid.

ecomiam.com

VIANDES DE FRANCE

FRUITS & LÉGUMES DE FRANCE

En mangeant équilibré chat va mieux !

La junk food est hélas aussi présente dans l'alimentation animale.

Nous savons rarement ce que nous leur donnons à manger souvent plus par méconnaissance de leurs besoins que par mesure économique. Ouest magazine a découvert cette start-up qui reprend les bases des besoins en nutrition des chats tout en nous proposant une innovation. Les recettes proposées sont lyophilisées, riches en protéines à base de viande et/ou de poissons crûs.

L'idée de créer cette structure innovante et unique en Europe a germé dans l'esprit d'Yvon Puill le fondateur de la société, et heureux maître de chats dont l'éponyme Sally. Cet ancien capitaine de marine puis cadre dans l'industrie s'est lancé dans une nouvelle aventure menée en couple depuis quelques mois.
L'idée est partie du constat que les chats mangent des petits rongeurs et des oiseaux. « Notre idée, c'est de proposer au chat l'équivalent d'une souris sans contraindre son maître ou sa maîtresse. Un véritable retour aux sources ! », raconte-t-il.

Cette démarche, baptisée en anglais *Biologically Appropriate Raw Food* (nourriture crue appropriée) ou *Raw Food*, a pour inconvénient d'être difficile à appliquer au quotidien.
« Le chat est un carnivore qui, dans la nature, mange ses proies fraîches et crues. » Les recettes dénuées d'appétence industrielle devront être proposées progressivement à vos animaux habitués aux croquettes. La naturalité s'apprivoise aussi. « La composition des repas est transparente, avec 95 % de viande crue, et un taux de protéines animales non traitées allant jusqu'à 90 %. La viande ne subit aucun traitement autre que la lyophilisation : elle n'est pas chauffée, et ne subit pas d'ajout de conservateur ou d'agent appétant. »
Fort d'une démarche RSE, « Sally & Cie a choisi un circuit d'approvisionnement réellement très court (sur moins de dix kilomètres) et maîtrisé. »
Les repas Sally & Cie peuvent se consommer secs ou réhydratés. Les doses sont indiquées en fonction de l'âge et du poids de l'animal. Plusieurs recettes sont à votre disposition. Autre nouveauté, les packs proposés couvrent les besoins de votre animal pendant environ un mois. La vente se fait principalement sur Internet via le site de la marque. Le conditionnement est intéressant aussi pour son gain de place.
Les produits séduisent et l'entreprise se développe, quittant la phase artisanale pour rentrer dans la cour des grands de la *Pet food.* Bonnes aventures à Sally and Cie qui ne manque pas d'appétit !

sallyetcie.com

La lyophilisation ?

La lyophilisation, différente de la déshydratation à chaud, permet de retirer l'eau présente dans les aliments sans les déstructurer afin de les rendre stables à température ambiante. Le processus est long : il dure 36 à 48 heures, garantissant une extraction douce des molécules d'eau contenues dans les aliments. Les propriétés organoleptiques sont respectées tout comme la majorité des vitamines et des minéraux présents dans les aliments.

Bravo bravo

©Bravo Bravo

Diplômée des Beaux-Arts de Rennes, la designer Sarah Chantrel s'est fait un nom dans le milieu artistique rennais avec ses Ghost Bag, des sacs urbains convertibles à la gamme chromatique vive.
En 2016, elle lance l'entreprise Bravo, mais aujourd'hui, comme chez les grands créateurs, ce sont les sacs de Sarah Chantrel que l'on achète. Rencontre dans son atelier du Mur habité à Rennes.

Votre rencontre avec le design a-t-elle été une évidence ?
Oui, il y a une appétence pour l'objet d'art dans la famille. Mes parents sont marchands d'art et d'antiquités et j'ai grandi parmi les objets précieux, des objets d'art (toiles, sculptures, mobiliers haut de gamme). Mes parents m'emmenaient facilement dans les brocantes, chiner des choses. J'ai toujours eu cet œil pour l'objet, les belles matières, les formes. J'ai pratiqué d'ailleurs l'achat-revente d'objets anciens. Mon œil est entraîné pour repérer les choses innovantes, des matières et objets qu'on voit peu. Je suis à l'aise avec l'objet, par son échelle avec la main et le corps, plutôt qu'à l'espace en général. Plus jeune j'aimais déjà travailler sur la fonctionnalité des objets. Ce qui m'anime c'est d'essayer d'inventer des concepts innovants, en réfléchissant au quotidien de l'utilisateur. Identifier des dysfonctionnements et trouver des solutions astucieuses pour les améliorer. J'observe le monde, les gens bouger, se déplacer, leur façon d'évoluer et de prendre l'espace.

C'est comme cela que vous avez créé le Ghost Bag ?
J'ai créé ma marque Bravo en 2016, un nom qui vient d'une envie de féliciter l'acquéreur : « C'est un geste responsable, vous avez acheté du bien pensé et du bien fait, bravo. » J'étais à Paris à l'époque et j'ai eu l'opportunité de rejoindre une résidence d'artistes à la Cité des Arts. J'ai commencé à développer ce projet de sacs : les Ghost Bag. Est-ce que c'est le fait d'être à Paris ou pas mais en tout cas j'étais confrontée à devoir partir de chez moi tôt le matin et revenir tard le soir, en prenant le métro, le vélo et à faire tout un tas de choses ici et là. J'ai alors commencé à développer ce projet de sac convertible. Après l'idée s'est peaufinée, jusqu'à développer ce système de sangles qui coulissent.

Quelle est la particularité de ce sac ?
La transparence de la matière avec son motif en toile quadrillée. C'est un objet mouvant, qui n'est pas figé, se transforme. Il y a un élément central qui vient bloquer les sangles et en descendant, on tire sur les sangles et l'objet se transforme en sac à porter comme un tote bag. On peut le porter en sac à dos, à la main et à l'épaule. Dans les transports en commun c'est très pratique car personne ne peut accéder au sac directement. Il existe en jaune, en bleu, en rouge, en noir et depuis peu en bordeaux et j'ai décliné la gamme en pochettes, bananes et cabas.

Sarah Chantrel

Si vous deviez fabriquer l'objet de demain, quel serait-il ?
Je pense que travailler autour de l'assise ou quelque chose du mobilier serait pertinent et intéressant, et c'est ma formation de base, bien avant de designer de l'accessoire de mode je designais du mobilier. D'un point de vue technique c'est un objet très compliqué à faire, de par sa structure. Je pense que ça pourrait m'intéresser de travailler sur ce type d'objet. J'aime bien tout ce qui est transportable, l'objet de camping, des choses qui se plient, astucieuses, que l'on peut amener avec soi. Les choses transformables. J'avais commencé à réfléchir à un objet, un lit de camp, qui, lorsque l'on est de passage chez des gens, peut se stocker sans que cela ne soit encombrant. C'était une sorte de banc qui se dépliait et qui devenait lit, on pouvait y ranger ses affaires à l'intérieur.

Vous pouvez vous procurer les Ghost Bag de Sarah Chantrel à la boutique Tipi (Rennes), dans son atelier (Mur habité) et sur son e-shop.

bravobravo.fr

« …c'est un geste responsable vous avez acheté du bien pensé et du bien fait, bravo ! »

L'art du Doodle

PMH alias Pierre-marie Huet est devenu une référence dans cet art encore méconnu en France. Il aime les rencontres, la transmission. Prof d'histoire il n'a jamais cessé de crayonner et après avoir exercé son métier d'enseignant pendant une quinzaine d'années, il a pris une disponibilité pour laisser du temps à sa passion, sa créativité débordante a trouvé son axe.

« Je fais du Doodle sans le savoir »

« J'ai commencé par la lithographie, tous les supports éveillent ma curiosité. »
Une opportunité de collaborer avec la fameuse marque japonaise « POSCA » en 2015 va lui permettre de rencontrer d'autres artistes et d'intervenir sur le test de nouveaux produits adaptés à différents formats et surfaces. Il s'agit d'imbriquer les éléments - pâte créative, labyrinthe en noir et blanc au posca, on retrouve le même style.
Liberté de créer le mouvement et concentration de geste précis - pas n'importe quoi mais des lignes, il faut être patient. L'interprétation tient dans l'imaginaire de chacun. « Il faut que la couleur vienne équilibrer l'espace entre les bases noires. »
Cette technique laisse beaucoup de liberté. PMH utilise l'interaction avec les réseaux sociaux pour créer en direct, partager et faire des collaborations, des ateliers.
Son travail a rencontré son public et sa notoriété croissante lui ouvre les portes des grandes expos.

Un artiste polyforme dont la générosité et la curiosité sont vecteurs d'énergie et de positivité. Il veut amener l'art là où on ne l'attend pas. Il lui reste bien des pistes à explorer, l'art est un voyage infini pour ceux qui savent ouvrir les yeux. Son talent reconnu en fait un acteur de la scène artistique, retenez bien son nom : PMH est dans la place.

PMH participe au projet artistique international " money for Nothing " : peintre sur des billets de banque - projet initié par - Dominique Barlaud - grand mécène passionné d'art urbain.

Actualités de PMH

Les lithographies: réalisées dans le mythique atelier Idem Paris, elles sont en vente sur le site : ***BettoArtClub.***

Allez-y : fresque en extérieur sur mur gris au Graffo Transfo 2020, près de Redon (toujours visible pour le moment).

Fresque "Doodle room" : visible tout l'été à Trélazé, "La Rézidence" avec plein d'autres artistes (musiciens, graffeurs, peintres, sculpteurs...).
Sur insta: @larezidence

MONEY FOR NOTHING :
@moneyfornothing1001
www.moneyfornothing.fr

Pour suivre au jour le jour :
Insta : @pmhdoodle
Facebook : PMH art & Doodle

Démocratiser l'hydrogène

©G. Martin Raget

Caractéristiques

EODev a pour objectifs :
- Zéro émission
- Ravitaillement rapide
- Aucune pollution sonore
- Maintenance prédictive et simplifiée
- Solution « Plug & Play »

Les utilisateurs ciblés

- Plaisance
- Grande plaisance
- Professionnels (navettes, péniches, cargos...)

EODev créée en 2019 à Saint-Malo est une filiale d'Energy Observer, fondée par Victorien Erussard, l'explorateur Jérôme Delafosse en association avec ses partenaires historiques Accor, Thélem assurances, Amfil, rejoints par le Groupe Monnoyeur. Elle est pilotée par Jérémy Lagarrigue.

©EODev

Objectif : construire l'utilisation intelligente et optimisée de mix énergétiques alliant différentes sources d'énergies renouvelables et l'hydrogène comme moyen de stockage.
Avec une équipe pluridisciplinaire autour d'un pôle d'ingénieurs. La collaboration avec un leader mondial a permis de lancer une production en série de la première pile à combustible pour usage maritime. Au sein de la société, un bureau d'étude vient accompagner et développer les projets en devenir. Les outils développés par Energy Designer incorporent en outre une interface interactive, unique et conviviale synthétisant les paramètres et données clés locales, visualisant en ligne des comparaisons de scénarios selon différentes échelles temporelles. Alors que le plan hydrogène est devenue une « priorité nationale » par notre président, les initiatives, projets et réalisations se font pour réaliser une offre internationale plus large et innovante.
La production d'énergie renouvelable à grande échelle et compétitive permet désormais à l'hydrogène de s'affirmer comme le vecteur énergétique d'avenir.

« Accélérer la transition énergétique »

Les premières puissances industrielles investissent massivement dans des solutions hydrogène et l'Europe est en train de sécuriser ses filières avec pour objectifs d'atteindre 14 % du mix énergétique de l'UE d'ici à 2015.

Zoom

Une station mobile : la station Ship H2
Pourquoi un groupe électrogène embarqué ? Pour une propulsion ou alimenter les besoins en énergie à bord des bateaux, propre et silencieux.

Forte de contrats et développements avec des groupes mondiaux comme Toyota, des référents dans l'énergie (Engie Air Liquide) la société déjà reconnue passe à la vitesse supérieure avec la commercialisation de solutions hautement technologiques, navigant sur le boom de l'hydrogène.
EODev participe à valoriser notre patrimoine pour preuve ils éclairent la Tour Eiffel avec leur hydrogène renouvelable.

La fibre sociale

Awen Delaval

©Samatoa

Ancien ingénieur en télécom, le Breton Awen Delaval a créé Samatoa Lotus Textiles en 2003, une entreprise textile sociale installée au sud de Siem Reap au Cambodge. Il y a créé le tissu le plus écologique au monde, le tissu de lotus, à partir d'une technique ancestrale de récolte des tiges de cette fleur sacrée. Rencontre avec un entrepreneur engagé à fournir une alternative à la puissante industrie du textile classique.

Né au cœur d'une communauté hippie en Centre Bretagne - la plus grosse communauté hippie du Grand Ouest à l'époque (Bel Air) - Awen Delaval sourit en expliquant avoir vu le jour « au bord de la cheminée à la traditionnelle ». En carrière dans la télécommunication à Paris, il commence à voyager pour voir quel métier pourrait faire plus sens que celui qu'il occupe. Le voilà embarqué en Asie. « J'ai visité une bonne partie de l'Asie du Sud-Est et j'ai particulièrement été touché par le Cambodge et pour pas mal de raisons : pour le côté aventure car c'était le Far West quand je suis arrivé, le pays se relevait tout juste de 30 années de guerre avec Pol Pot et les Khmers rouges. Et puis une population, par rapport à ce qu'elle avait vécu, positive et motivée pour reconstruire un monde meilleur. J'y ai vu à travers ça une possibilité de créer une entreprise sociale. » Fils d'un ingénieur et d'une médecin spécialisée dans le social, il apprend très tôt les concepts de solidarité, d'éthique et de commerce équitable.

Ce sont ces valeurs qu'il défend depuis 2003 avec son entreprise sociale Samatoa. Au Cambodge, la plupart des entreprises sociales ont fait suite au travail des ONG. Parmi eux on retrouve des personnes qui travaillaient dans les camps de réfugiés à la frontière avec la Thaïlande après les Khmers rouges et qui ont mis en place beaucoup de projets d'artisanats comme la sculpture, la soie et l'artisanat traditionnel cambodgien. C'est cet artisanat-là qui a intéressé l'expatrié et le potentiel qui pouvait s'en dégager. L'entrepreneur a remis au goût du jour une technique ancestrale de filage et de tissage de lotus. « C'est une tradition qui était probablement existante dans toute l'Asie du Sud-Est et qui a été conservée par les Birmans, qui ont conservé cette fabrication du tissu de lotus en faisant une robe pour le moine

« J'ai visité une bonne partie de l'Asie du Sud-Est et j'ai particulièrement été touché par le Cambodge »

le plus vénéré dans une grande cérémonie traditionnelle chaque année. C'est comme ça qu'ils ont maintenu la tradition et le savoir-faire du filage et du tissage de lotus. » Mais le produit restera très artisanal et très rapidement le Breton réalise que seul le marché du luxe serait porteur. Il développe alors ses propres techniques et sélectionne les meilleurs lotus permettant d'avoir in fine un produit de très bonne qualité mais aussi un impact positif sur celles qui travaillent le produit. Elles sont une quinzaine de femmes, toutes originaires des campagnes à proximité des champs de lotus, à travailler aujourd'hui à Siem Reap. Samatoa récole son lotus à Siem Reap, juste en face de ses ateliers de filage et de tissage et surtout à Kamping Poy, un lac de 10 000 hectares qui fournit les plus beaux lotus du monde. Le lotus possède des propriétés exceptionnelles (autonettoyantes, autopollinisation, anti bactériales) et permet aujourd'hui au Breton et ses collaborateurs de produire du tissu pour des designers et stylistes de mode du monde entier qui en font vêtements, écharpes et sacs à main principalement. Couronné en 2012 du sceau d'excellence de l'UNESCO et du Prix « La France s'engage pour le Sud » en 2015, le dirigeant nous partage son « plaisir d'être soutenu par son pays d'origine ». Une success-story qui rappelle l'enseignement du Sutra de Lotus, nous apprenant que chacun a la possibilité de grandir, de s'épanouir et de réussir dans la vie peu importe d'où il vienne. Comme le lotus poussant dans les eaux boueuses et capable de surgir en dehors de l'eau en la purifiant

samatoa.lotus-flower-fabric.com

Deuxième vie

©M. Lefevre

Petite histoire de l'upcycling

Signifiant littéralement « recyclage vers le haut », le terme upcycling apparaît pour la première fois au milieu des années 1990. C'est Reiner Pilz, un ex-ingénieur allemand reconverti en architecte d'intérieur, qui oppose à l'époque le recyclage traditionnel « qui détruit tout » (downcycling), à l'upcycling « pour que les produits inutilisés gagnent de la valeur au lieu d'en perdre ».

Cette pratique traduite en France par « surcyclage », est née dans les pays en voie de développement pour lesquels il peut être compliqué d'accéder aux biens de consommation. Avec pour les populations un enjeu de se servir d'objets existants et de les « tordre » pour leur appliquer un nouvel usage. Les pays développés se sont appropriés le concept et se sont à leur tour mis à récupérer et valoriser des objets. Pratique responsable de valorisation des déchets, l'upcycling est l'un des nouveaux fers de lance de l'économie dite circulaire et a tout pour plaire. Zoom sur des passeurs et créateurs qui ont joué les prolongations en donnant une seconde chance à des matériaux voués à rejoindre les 568 kg de déchets produits chaque année en France par habitant !

Surcyclage versus Recyclage

La principale différence avec le recyclage - plus connu - est qu'un produit recyclé aura a priori une qualité moindre ou égale au produit d'origine. Ce qui n'est pas le cas dans le process de l'upcycling où la notion de valeur ajoutée apportée au produit final rentre en compte. L'upcycling a une visée plus esthétique que le recyclage. Aussi, le recyclage implique un process de transformation qui la plupart du temps inclut une dépense en énergie et/ou en eau. Alors que l'upcycling ne transforme pas les objets chimiquement.

Véronique Durand crée Pirouette en 2012, le premier magasin dédié à l'upcycling à Nantes, devenu depuis uniquement une boutique en ligne.

©C. Caudal

Des bijoux en chambre à air y côtoient des carnets en disque vinyle ou encore cette bague fabriquée à partir d'une petite cuillère à moka par un joailler de La Gacilly. Leur point commun : ils font tous partie de la famille de l'upcycling.

L'entrepreneuse nous en donne une définition : « L'upcycling c'est la valorisation des matériaux réemployés par la création artisanale. C'est redonner vie, redonner une utilité à un matériau qui ne sert plus ou qui est destiné à être détruit et ou jeté. »

« redonner vie, redonner une utilité… »

Prêt-à-porter, bijoux, décoration de la maison, maroquinerie… les articles Pirouette « recyclés par le haut » attirent l'attention par leur originalité et leur côté décalé, mais derrière c'est un vrai message de prise de conscience qui est transmis, « sur le gaspillage des matières et sur les savoir-faire manuels présents tout autour de nous ». Pirouette valorise les créations et leurs créateurs selon des critères bien précis : des articles sourcés, conçus, distribués localement, issus d'un processus de fabrication artisanal, mais aussi solidaires et répondant à une certaine éthique (équité salariale, développement d'emplois, conditions de travail).

Véronique Durand accompagne également en individuel et en groupe des créateurs et entrepreneurs qui sont dans des démarches engagées, sur l'upcycling ou sur l'économie circulaire (boutiques zéro déchet, éco-lieu…). Une belle pirouette !

wearepirouette.fr

Usage multiple

Implantée à Saint-Brieuc, sur le port du Légué, l'entreprise Hello Waste est spécialisée dans la production d'objets en plastique recyclé.

Léa Séguin et Romain Juste-Cazenave créent Hello Waste en septembre 2020 à partir d'une initiative open source née aux Pays-Bas. « Lorsqu'on a découvert ce projet qui était libre de droit cela a créé un déclic, a fait sens après plusieurs prises de conscience et une envie d'entreprendre » nous confie la Briochine de vingt-deux ans. Hello Waste sollicite depuis l'été dernier des entreprises, collectivités et associations dans un rayon de vingt kilomètres autour de Saint-Brieuc.

Le duo sensibilise également le public à travers des ateliers de transformation avec de petites machines mobiles permettant de recycler sur place : « On veut montrer qu'il y a des étapes : il faut collecter la matière, la traiter par types de plastiques, la nettoyer. Ce n'est pas forcément simple mais cela reste une alternative et notre souhait, c'est de sensibiliser à la source du problème. »

Un distributeur exclusif : La savonnerie artisanale Capitaine à Saint-Brieuc, vend les produits de salle de bains Hello Waste. Parmi eux, une gamme de peignes colorés fabriqués à partir de bouchons recyclés. « L'idée était de réfléchir à un objet qu'on utilise tous au quotidien et que l'on a dans notre salle de bains. Ces peignes permettent d'apporter de la couleur dans la vie des gens et de faire passer un message. »
Hello Waste travaille également sur du mobilier avec des briques en plastique recyclé. Chaque brique pèse 1,5 kg, mesure 30 cm, et s'emboîte comme des *Lego*, pour « un mobilier d'intérieur modulable, qui dure dans le temps, destiné aux entreprises et qui se recycle plus vite ».

Avec Hello Waste, Goodbye l'usage unique !

hellowaste.co

©Hello Waste

Le textile iodé

©Teorum

Le projet s'intègre dans un nouveau virage de la création avec une approche de la mode via l'upcycling

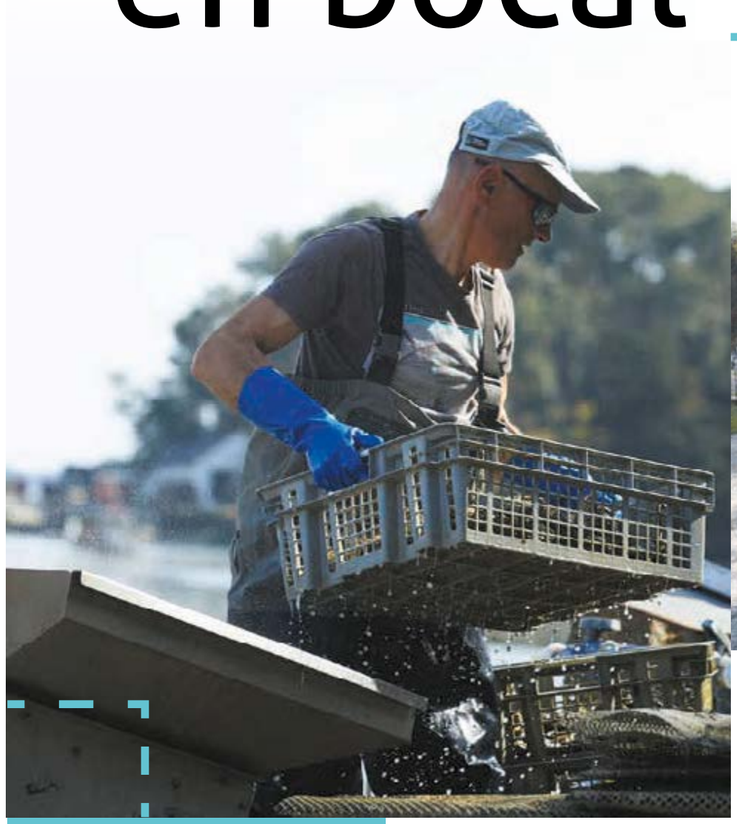
L'idée est portée par deux sœurs Marie et Maud Paillardon inspirées par la passion de leur père pour la plongée, l'esprit d'entreprise transmis et leurs racines bretonnes.
Le nom vient d'une boisson partagée sur le bateau. «Le thé au rhum est préparé par certains plongeurs, puis bu après la session de plongée, sur le bateau, partagée entre tous lors d'un moment privilégié, rempli de convivialité. »
La collection se concentre sur la création d'une marque de prêt-à-porter en matières naturelles qui utilise en détails le néoprène recyclé contenu dans les combinaisons de plongée, surf, en valorisation une production made in France. Les tee-shirts sont eux réalisés à partir de coton, déchets marins et bouteilles recyclés.

- 3 500 combinaisons hors d'usage récoltées
- 3,5 tonnes de néoprène non enfouis ou incinérés
- 10 ateliers et entreprises partenaires

Une marque qui a bien grandi et que portent de nombreux ambassadeurs bretons, la collection s'étoffe chaque année et est aujourd'hui représentée au-delà du territoire national.

teorum.fr

L'iode en bocal



Un tout nouveau départ pour Jean Raigner qui de cuisinier devient créateur artisan grâce à des rencontres avec des ostréiculteurs.

Quelques exemples de recettes :
Crème de citron confit et huîtres
Crème de gingembre, coriandre et huîtres
Crème curry breton et huîtres
Crème ail noir et huîtres
Tomate, algues et huîtres

Propositions de tartinables :
Porc, cognac et huîtres
Poulet, carotte et huîtres
Foie gras de canard et huîtres

Propositions de sauces :
Beurre blanc iodé à l'huître
Sauce huîtres

Et la dernière création :
Mayonnaise à l'huître

Jeannot & ses bocaux

« J'ai pris conscience de la richesse ostréicole du Golfe du Morbihan. J'ai donc eu l'idée d'associer la terre et la mer, avec la singularité des huîtres naturelles et les produits de nos artisans des campagnes. »

Les huîtres de gros calibres 0 et 1 (délaissées par les Bretons) sont soit exportées soit jetées. De cette idée qui valorise les produits est née une gamme présentée en bocaux déjà riche, l'inspiration vient aussi des voyages et des rencontres avec les cultures culinaires qui l'inspirent. Des recettes originales de tartinables, comme la terrine de porc, ou le foie gras auxquelles a été incorporé le goût iodé de l'huître. Jean a également confectionné des aides culinaires (que l'on peut aussi tartiner), comme la crème de citron confit. Les saveurs iodées aux huîtres naturelles de Bretagne s'invitent toujours telle une petite et douce brise.
Les jolis bocaux sont commercialisés en circuit court : sur les marchés et les épiceries fines.
Testé et approuvé !

jeannot-bocaux.fr

Entreprises : la responsabilité sociétale...

Un enjeu majeur

La Responsabilité Sociétale des Entreprises « RSE » est de plus en plus au centre des stratégies pour grand nombre d'entreprises qui souhaitent réactualiser leur politique de développement et poser les bases d'un développement honnête et responsable.

Qu'est-ce que la RSE ?
La Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) est définie par la Commission européenne comme étant « l'intégration volontaire par les entreprises de préoccupations sociales et environnementales à leurs activité commerciales et leurs relations avec parties prenantes ». Ce qui équivaut à dire que la RSE est « la contribution des entreprises aux enjeux du développement durable ». Les entreprises pratiquant la RSE contribuent à la fois à avoir un impact positif sur l'environnement et la société et à être économiquement viables. Aucune caractéristique, que ce soit la taille, le statut ou le secteur d'activité est requis à une entreprise pour prétendre à la RSE.

La France se place en troisième position sur le podium mondial des entreprises dans le domaine de la Responsabilité Sociale et Environnementale. Plus de la moitié des entreprises ont mis en place une démarche RSE.

ENVIRONNEMENT | SOCIAL & DROITS DE L'HOMME | ÉTHIQUE | ACHATS RESPONSABLES

Exemple d'entreprise ayant la RSE pour ADN, et qui prennent conscience de l'importance écologique dans le monde professionnel mais aussi dans les comportements individuels de chacun.

« Le moteur de recherche qui plante des arbres »
Ecosia

Entreprise créée en 2009 qui dispose d'une politique RSE depuis 2019, et qui a pour objectif de réduire son impact environnemental, notamment ses émissions de CO_2.
En effet chacun d'entre nous utilise un moteur de recherche, en utilisant Ecosia, chaque recherche effectuée engendre la plantation d'arbres dans les parties les plus arides du monde. Le modèle économique est simple : le moteur de recherche est totalement gratuit mais c'est la commercialisation des clics générés sur les publicités qui permet le financement de la plantation des arbres.

ecosia.org

« Zéro plastique »
PopChef

PopChef qui est le leader des solutions digitales de restauration. Dans leur politique de RSE, PopChef prône le « zéro plastique », et propose des fruits et légumes de saison origine France.
La société a également un investissement social et environnemental autour de l'optimisation du gaspillage alimentaire, en mettant en place des dons d'invendus aux Restos du Cœur et à Too Good To Go. Ce qui a sauvé plus de 8 000 plats depuis 2018. Ils ont réduit l'empreinte écologique avec 70 % de leurs livraisons effectuées en scooter électrique. Dans leurs bureaux, zéro gobelet plastique ou jetable utilisés pour le café.

popchef.com

« La finance au service de la lutte contre le réchauffement climatique »
Alter Equity

Fanny Picard a créé en 2007 la première entreprise ayant un fonds à impact cherchant à soutenir l'investissement, l'intérêt général dans sa double dimension sociale et environnementale. La fondatrice et gérante a très vite compris qu'il était important d'investir dans les entreprises ayant un impact positif sur les personnes et la nature. Alter Equity soutient des solutions pour préserver l'avenir à long terme de la nature, en 2020 c'est 2 400 000 tonnes de CO_2 qui ont été économisées.

alter-equity.com

©M. Bizien - Towt

Guillaume Le Grand

En avant Towt

Une entreprise bretonne à la démarche RSE

La société TOWT, pour Transoceanic Wind Transport a été créée en 2009 par le Brestois Guillaume Le Grand et la Bogotéenne Diana Mesa. Cette société bretonne basée à Douarnenez est spécialisée depuis 2011 dans le transport de marchandise à la voile, à la fois sur des longues distances et à l'intérieur du territoire français avec une émission de gaz à effet de serre proche de zéro.

La compagnie maritime est alors basée sur le seul élément qui est à la fois gratuit et écologique : le vent. Grâce à cet élément TOWT offre des perspectives de développement économique et d'innovation. Un des moyens pour réaliser le transport maritime est le « voilier cargo », cette alternative aux porte-conteneurs conventionnels est optimisée pour qu'au niveau de la fiabilité, des coûts, de la transparence environnementale et d'impact commercial et marketing le transport soit écoresponsable et zéro carbone. En effet l'énergie de la voile offre une meilleure propulsion, notamment lorsque les vents sont généreux. Le « voilier cargo » classe phénix permet de proposer un navire peu cher, bon marcheur, bon chargeur et hyper-performant véliquement et environnementalement.
Il est devenu nécessaire que des entreprises de transport maritime fassent attention à leur impact environnemental, car celui-ci représente à ce jour 90 % du transport des marchandises du commerce mondial.

« … que le transport soit écoresponsable et zéro carbone »

Les produits transportées par TOWT s'inscrivent également dans cet engagement écologique. En effet, ils sont sélectionnés biologiques, naturels ou issus du commerce équitable, par ailleurs, la société bretonne s'attache à proposer à ses clients des produits authentiques et d'excellente qualité. Le label « transporté à la voile » est apposé sur chacun d'eux. Un numéro présent sur l'étiquette du label donne également accès à des informations complémentaires sur le voyage du produit.

towt.eu

Towt c'est :
- 1 500 t de CO2 économisées
- 64 000 milles parcourus
- 1 000 t de produits transportées
- 5 routes maritimes ouvertes
- 19 voiliers affrétés

Sources : www.bretagne-economique.com

RSE, et l'agro ?

Une valeur ajoutée pour l'entreprise

Rencontre avec **Marianne Le Sommer** DRH de Mix Buffet. Entreprise familiale créée en 1998 sur la commune de Guer (56), elle emploie aujourd'hui plus de 1600 collaborateurs, sur trois sites : Guer (56), Pleumeleuc (35) et Fougères (35). L'entreprise évolue dans le domaine agro-alimentaire et développe des gammes de salades, pizzas, wraps et produits de snacking vendus dans les GMS.

Marianne, que signifie avoir une démarche RSE dans votre entreprise et sur quels leviers agissez-vous ?
La RSE est aujourd'hui un vrai sujet d'entreprise et nous y travaillons depuis 2013. Nous avons identifié nos marges de progrès grâce à des audits réguliers (accompagnement de cabinet extérieur) pour mettre en place notamment une gouvernance et un mode de pilotage sur la RSE : organisation, ressources humaines et financières, rôles et responsabilités, indicateurs, reporting etc.
Nous considérons que la RSE ne doit faire qu'un avec la stratégie de développement de l'entreprise. Ce n'est pas une démarche connexe et elle doit être portée par tous les services.

©Mix Buffet

100 % de nos emballages en carton sont recyclables.

100 % de nos barquettes plastiques sont en mono matériaux (idéal recyclage).

84 % de nos produits sont notés Nutri-Score A ou B

100 % de nos produits sont élaborés dans nos usines en Bretagne.

1 600 collaborateurs

890 tonnes de matières recyclées

1 750 tonnes de matières revalorisées (épandage, méthanisation, compostage, alimentation animale…)

750 tonnes de valorisation énergétique

Pour ma partie RH, je travaille notamment beaucoup sur la marque employeur puisque les collaborateurs sont les principaux concernés par l'aspect social de la stratégie RSE. En outre, cela est un enjeu majeur pour les nouvelles générations que nous recrutons.

Environnement
Nous avons mis en place un suivi environnemental de nos sites au travers de la réglementation des Installations Classées pour la Protection de l'environnement (ICPE). Il s'agit notamment des domaines de l'eau, des poussières, des déchets et de la maîtrise des énergies.
Nous avons construit en 2001-2002 notre propre station d'épuration biologique de type boues activées, mise en service en mai 2002.

Mix Buffet et les énergies
L'optimisation énergétique est un souci constant chez Mix Buffet. La conception et la maintenance de nos installations visent à optimiser le rendement énergétique de nos outils. Un plan d'investissement qui découle de divers audits réalisés par un organisme extérieur a été mis en œuvre pour améliorer nos consommations d'électricité, de gaz et de vapeur.
Ensuite, avec notre marque Mix, nous travaillons également avec nos fournisseurs et nos clients sur nos pratiques :
Achats matières premières et emballages (maximum de local, bien-être animal, pêche durable, origine France, œufs plein air, etc.), R&D (qualité nutritionnelle avec 84 % de nos produits avec nutriscore A ou B), fabrication (réduction du plastique et des déchets, etc.)
Aujourd'hui, Mix Buffet valorise ou recycle 100 % de ses déchets.
Nous avons mis en place un tri des déchets comme suit : carton/papier, plastiques, bois, métal, et matières organiques.

Bien-être animal
Le bien-être animal est l'une de nos priorités. Aussi, d'ici 2026, 100 % de notre approvisionnement en viande de poulets de chair sera issu d'élevages respectant l'ensemble des critères de l'European Chicken Commitment pour l'ensemble de notre gamme Mix.

Pêche durable
Dans une démarche plus respectueuse de l'environnement et de l'écosystème marin, nous sélectionnons du thon issu de la pêche durable dans 100 % de nos recettes à base de thon.

Souvent conspuées pour leurs pratiques peu respectueuses de l'environnement, du prix bas au détriment de la qualité et du respect du produit et des producteurs, les entreprises doivent s'adapter pour conserver et développer de nouveaux marchés. Mix Buffet l'a bien compris et la démarche RSE est considérée depuis déjà plusieurs années comme une valeur ajoutée de l'entreprise. Une façon aussi d'être attirant pour les consommateurs mais aussi pour les collaborateurs qui regardent de près la politique de l'entreprise avant d'y postuler.

mixbuffet.fr

Made in Vietnam

Ronan Collin

Kévin Gougeon

Amis depuis le lycée et compagnons fidèles de voyage, les deux Nantais Ronan Collin et Kévin Gougeon créèrent en 2016 N'go Shoes, une marque de chaussures solidaires basée à Nantes. N'go Shoes soutient le savoir-faire traditionnel des artisanes vietnamiennes issues des minorités ethniques et finance la construction d'écoles dans les villages marginalisés du Nord Vietnam. Rencontre avec son co-fondateur Ronan Collin.

Ces deux amis n'avaient aucune expérience dans la mode lorsqu'ils ont décidé de se lancer en 2016, mais l'envie furieuse de donner un sens à leur vie professionnelle tout en ayant un impact social et environnemental positif sur leur génération. « Nous sommes partis de zéro, on ne connaissait rien au textile, rien à la production, j'avais juste une connaissance du terrain et je savais qu'il y avait quelque chose de bien à faire là-bas. » Ronan Collin rentre d'une mission d'un an et demi pour une ONG espagnole au Vietnam, quand Kévin Gougeon, expert-comptable de formation, rentre, lui, d'un voyage au Mexique. Le fil de N'go Shoes commence à se tisser lorsque Ronan décide de retourner au Vietnam afin de tester la viabilité du projet. « J'ai rencontré des professionnels de la chaussure, des coopératives d'artisanes, des partenaires locaux dont l'ONG Sao Bien, qui agit pour l'éducation des enfants dans les provinces les plus reculées et marginalisées du Vietnam, et avec laquelle on travaille aujourd'hui » nous confie l'expatrié qui vit aujourd'hui à Barcelone. Il faut remonter en 2010 pour comprendre l'essence de N'go Shoes. Cette année-là, pour leur premier voyage ensemble, le duo part au Pérou pour y construire une crèche dans un bidonville du sud du pays (Arequipa). Ils y découvrent l'artisanat ethnique et savent que ce voyage va changer leur vie. Six ans plus tard, l'artisanat traditionnel vietnamien devient la signature, l'identité et l'originalité de N'go Shoes, qui travaille avec la communauté des Thaï blancs. « C'est un peuple issu de Chine qui a immigré au Vietnam. Les Thaï blancs se trouvent surtout le long de la frontière avec le Laos et la Chine, dans des régions montagneuses assez isolées. Le savoir-faire des artisanes de cette communauté c'est le tissage ethnique à la main et c'est celui-là que N'go promeut. » Ces artisanes vietnamiennes sont aujourd'hui 44 à travailler pour la marque nantaise.

« Je savais qu'il y avait quelque-chose de bien à faire là-bas. »

Réunies en coopératives depuis les provinces de Nghê An, Hoa Binh et Diên Biên, elles organisent collectivement leur travail et fixent elles-mêmes leurs prix. « On travaille sur les motifs avec elles et une fois que le tissage est confirmé, on leur demande de produire un certain nombre de mètres de tissus et après c'est elles qui se les répartissent entre elles car il y a des femmes qui ont des enfants en bas âge, d'autres des personnes âgées à gérer. »

« C'est un peuple issu de Chine qui a immigré au Vietnam. »

Les motifs traditionnels ornent la majorité des baskets N'go Shoes - d'autres motifs sont dessinés depuis Nantes - déclinées en baskets en toile ou en sneakers en cuir, et baptisées chacune d'un nom vietnamien. L'année dernière, la marque s'est lancée dans la production en matériaux recyclés avec trois nouvelles paires de baskets et un sac à dos. Aujourd'hui, la marque avoisine le million d'euros de chiffre d'affaires, a obtenu l'été dernier la certification B CORP, récompensant les sociétés répondant à des exigences sociétales et environnementales (98.8%) et travaille sur son bilan carbone. Enfin, grâce à leur collaboration avec l'ONG Sao Bien, à qui l'entreprise reverse 2 % de son chiffre d'affaire, N'go Shoes a participé au financement de 4 écoles au Vietnam depuis 2017. Une entreprise qui marche et soigne son empreinte pour une mode éthique et durable !

ngo-shoes.com

©Ngo Shoes

À la bergerie de l'Aubépine

© Le Rouzic

Delphine nous a accueillis pour une journée avec elle dans sa bergerie qu'elle exploite en agriculture biologique. Les tâches sont nombreuses pour gérer une exploitation. Dans les grandes lignes, la journée se déroule entre le soin des animaux, la production, l'entretien des installations du matériel, la fabrication et la vente de son travail (fromages et agneaux) en circuit court.

Avec Delphine Deck dans la campagne de Surzur (56).

Au programme pour nous, un moment à l'exploitation autour de son métier, un aperçu riche d'enseignements, dans le partage et la bonne humeur.

La traite
La journée est belle et fraîche idéale. Delphine nous attend, elle a déjà commencé à préparer les brebis pour la traite. Elle est quotidienne pour les brebis. Le rituel revient tous les matins pendant plusieurs mois, pendant et après la gestation.
La période de mai est idéale pour découvrir les agneaux qui sont nombreux à voir le jour pendant cette période. Chaque brebis donne moins de trois litres du précieux lait qui servira à produire de délicieux fromages.

La mise au pré
Les champs qui accueillent les brebis sont à quelques centaines de mètres. La pâture est organisée pour effectuer une rotation. Ainsi la nourriture est abondante. Un supplément est cependant ajouté aux gourmandes lorsqu'elles sont en salle de traite.

La fabrication :
Un process précis, chaque artisan a ses secrets ! Le lait de brebis est très riche il possède deux fois plus de matière grasse que le lait de vache. Une fois le lait chauffé, on met la présure, (c'est l'agent de coagulation), on ne touche plus à rien pendant 45 min/1 h.

Au bout de 45 min/1 h le lait va être pris en masse, ça va être une texture gel, bien ferme, c'est ce qu'on va appeler le caillé.
« Je vais trancher mon caillé avec un outil qu'on appelle la lyre. Donc je vais faire des grains de caillé, et le fait de couper mon caillé va permettre au lactosérum de s'égoutter et le lactosérum, c'est une partie qu'on ne veut pas forcément dans le fromage. Je vais obtenir des petits grains qui vont être de plus en plus durs au fur et à mesure que je vais retirer mon lactosérum et ces petits grains, je vais pouvoir les mettre en moules et il va y avoir une texture de chewing-gum, les grains vont se coller les uns les autres naturellement en expulsant le lactosérum encore à travers les trous du moule. Et là-dessus je vais encore favoriser l'expulsion du lactosérum en pressant, la tome c'est une pâte pressée non cuite. »

C'est un savoir-faire, chacun a sa recette, chaque produit a ses étapes particulières. La signature dépend de chaque artisan, et le process artisanal fait qu'en fonction du lait de la saison, les productions ont des goûts particuliers et légèrement différents.

Quelques chiffres :

Surperficie : 15 hectares
70 brebis

Interview

Delphine, comment avez-vous choisi ce métier ?
Après des études scientifiques j'ai obtenu une licence de biochimie puis un BTS aquacole, je voulais travailler dans le monde marin. Après quelques expériences professionnelles j'en suis arrivée à la conclusion que ça n'était pas pour moi.
Ensuite je suis devenue professeure en lycée professionnel, en biotechnologie et j'ai enseigné des matières qui avaient trait à la santé et à l'environnement.
J'ai été prof, ça m'a plu pendant 10/12 ans. Et puis je me suis mise en disponibilité. J'avais une maison avec un assez grand terrain, et là j'ai commencé à prendre des moutons, pour entretenir mon terrain, parallèlement à ça j'ai découvert le yaourt de brebis que faisaient des producteurs.

Moutons… yaourt de brebis…
Les connexions commençaient à se poser ?
Oui, parallèlement à ça, pendant que j'étais en disponibilité j'étais correspondante de presse pour *Ouest France*. Je rencontrais souvent des jeunes éleveurs de vaches, qui faisaient de la transformation et de la vente directe. Ça a été un élément déclencheur.
J'ai fait un tout petit peu de woofing, ensuite j'ai passé un certificat de spécialisation production, transformation, commercialisation de produits fermiers à Pontivy.
J'ai fait plusieurs stage dont au Gaec de l'Aubépine avec deux troupeaux : vaches et brebis qui a été mon dernier lieu de stage. Et ils m'ont embauchée à la suite. Je me suis positionnée pour reprendre l'exploitation qui était à vendre. C'était le début de mon aventure ! Tout s'est fait très rapidement.

Merci à Delphine pour le temps et la passion transmise.

Les fromages, les frais et les tomes ainsi que la crème, les yaourts et fromages blancs sont à découvrir sur les marchés et dans quelques boutiques, à suivre sur les réseaux sociaux.

Contact : bergerie.aubepine@gmail.com

À retouver sur les marchés de Séné et Surzur

Se déconnecter pour se ressourcer

Abbayes, centres spirituels ou maisons d'accueil, ces lieux à vocation religieuse au départ, ouvrent désormais leurs portes à celui en quête de repos, qu'il soit tourné vers la religion, sur le chemin de la spiritualité ou non-croyant. Des hébergements ouverts à tous pour le repos du corps, de l'esprit et celui de l'âme aussi, mais qui ne sont ni des hôtels ni des centres de vacances. Les hôtes y viennent pour des motifs très divers : le besoin d'approfondir la foi, de profiter du silence, de se ressourcer, de réfléchir sur soi-même et sur sa vie, seul ou avec l'aide d'un religieux. Slow tourisme, retraite spirituelle, séjour en famille, espace de travail, halte pour les randonneurs, ces lieux de pause se réinventent pour s'adapter constamment aux changements du monde. On vous ouvre la porte de trois de ces lieux de passage unique en Morbihan, en Ille-et-Vilaine et dans les Côtes-d'Armor.

La Maison d'Accueil de La Roche du Theil (35)

Au pays de Redon, dans un domaine de 60 hectares, se déploie un lieu aux grandes et modernes ailes : la Maison d'Accueil de La Roche du Theil. Lieu atypique de 79 chambres, un restaurant et 6 salles équipées, on y vient dans une démarche humanisante, écologique et fraternelle. Le slow tourisme est au cœur de cet ancien château du XVe siècle surplombant la vallée de l'Oust et occupé par la congrégation des Eudistes. On y vient pour ralentir, méditer, pratiquer le shinrin yoku dans un parc arboré de 12 hectares conçu pour l'intériorité. Forêt, champs, landes, marais, plus de 200 plantes médicinales à portée de main : tous les paysages jusqu'à 100 km à la ronde y sont réunis. La maison a su garder son âme originelle de centre spirituel, proposant des retraites traditionnelles mais en les ouvrant aussi à des personnes désireuses de vivre un chemin d'intériorité originale. En 2005 elle est la première en France à proposer une retraite clown et vie spirituelle, puis une retraite mime et foi. Des rendez-vous tous nés d'une rencontre, comme la dernière nouveauté de la maison, le sport & spi, ou la rencontre de la maison avec un coach sportif de l'Orange Bleue. Chaque année ce sont en moyenne 20 000 personnes qui fréquentent les lieux (religieux, étudiants, associations, couples, randonneurs de Saint-Jacques...) gérés par dix salariés et cinq religieux.
Attention, pas de télévision dans les chambres et un wi-fi coupé à 21h. C'est pour mieux entendre le bruit précieux du silence !

larochedutheil.com

Maison d'accueil de La Roche du Theil

Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

L'Abbaye de Rhuys (56)

Nichée à l'entrée principale de l'Église Abbatiale de Saint-Gildas-de-Rhuys (à la porte rouge), l'Abbaye de Rhuys, située au sud de Sarzeau, est l'un des joyaux de la presqu'île de Rhuys. Porte ouverte sur l'océan, à 200 m de là, elle se trouve à seulement quelques pas du Sentier des Douaniers, le GR34, la star des chemins de Grande Randonnée, faisant d'elle le lieu idéal pour faire une halte après de longues heures de marche. Gérée par une Association Loi 1901, l'Abbaye de Rhuys intègre une communauté de religieuses, la Communauté des Sœurs de la Charité de Saint Louis, et de laïcs proposant le gîte et le couvert, en silence ou en présence des autres résidents et uniquement en pension complète. Avec ses charmants espaces intérieurs (neuf salles de 32 m² à 350 m²), sa grande bibliothèque, ses coins détente et son grand parc arboré aux parfums iodés, elle offre un environnement propice à la réflexion, à la prière et au recueillement. Elle accueille dans ses 80 chambres et ses multiples salles à manger, des individuels ou du collectif, pour des retraites spirituelles, des séminaires, des colloques, des formations ou encore des stages (yoga, qi qong, do in). Une échappée belle et relaxante en Bretagne Sud !

abbaye-de-rhuys.fr

Abbaye de Rhuys

L'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer (22)

Comme posée sur la mer, l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer, située au bout de la presqu'île de Saint-Jacut, à vingt minutes de Dinan, est un pays à elle entière, un lieu qui se parcourt avec délectation, de l'intérieur jusqu'aux jardins. Traversée elle aussi par le GR34, la propriété fait face aux petites îles des Ebihens, que l'on peut rejoindre à pied depuis l'estran lorsque la mer se retire. Vingt-cinq salariés et deux sœurs de la communauté religieuse, les sœurs de Saint-Jacut, que l'on retrouve chaque jour au goûter de 16 h 30 sans leurs habits traditionnels, participent à la vie de cette abbaye à la capacité hors-norme (cent chambres, quatre salles à manger, une dizaine de salles de réunion) et à la dimension intime et personnelle. Si elle a gardé son socle spirituel, avec ses « rendez-vous de l'abbaye » qui sont des retraites spirituelles classiques, elle se tourne vers des publics pluriels, comme les étudiants, les artistes et les associations. Mais ce sont majoritairement des vacanciers, randonneurs et familles qui séjournent dans ses murs. Pour une simple visite, un repas, une demi-pension ou une pension complète (pas de B&B proposé), il est impératif de réserver à l'avance. Depuis peu, trois résidents pas comme les autres, des chevaux, sont en villégiature dans la partie nord du jardin de trois hectares. Un lieu décidément plein de surprises !

abbaye-st-jacut.com

Diglee

Maureen Wingrove, alias Diglee livre un récit intime sur fond de mise au vert entre les murs de l'abbaye de Saint-Gildas de Rhuys. Besoin de se ressourcer, dans un cadre qui s'avère rassurant et jalonné de belles rencontres. L'auteure va se protéger tout en essayant de comprendre et dépasser les événements déstabilisants.

Un grand merci aux responsables respectifs des lieux de nous avoir renseignés avec plaisir, humanisme et humour !

Le lac de Guerlédan

©Mathieu Rivrin

Une oasis d'eau dans un océan de verdure

Situé à 45 km au sud de Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor), le lac de Guerlédan est le plus grand lac intérieur et artificiel de Bretagne. Il doit son existence à la construction d'un barrage hydroélectrique près de Mûr-de-Bretagne, petite cité au bord de la forêt de Quénécan. Nous sommes en 1923 lorsque débute l'épopée de la construction de ce barrage dont la nécessité première est d'alimenter la Bretagne rurale de l'époque en électricité. Sept années de travaux et le concours de milliers d'ouvriers plus tard, c'est en 1930 que l'on inaugure sa mise en service. Le lac artificiel formé par le barrage a trois fonctions : produire de l'électricité, contribuer à l'alimentation en eau potable et permettre la pratique d'activités nautiques. Cette oasis d'eau et de verdure en plein cœur de la Bretagne, à la frontière des Côtes-d'Armor et du Morbihan, attire chaque année de nombreux visiteurs en quête d'un bain de nature.

Pour les amateurs de randonnée

Un sentier pédestre permet de parcourir le pourtour du lac à pied : 40 km sur le GR341, jonchés de recoins somptueux (l'anse de Landroanec, Caurel, Sordan), de sites emblématiques (Quénécan, la butte de Malvran) et de lieux mythiques (Landes de Liscuis). Un air d'ailleurs, rappelant les grands espaces scandinaves ou canadiens. Côté vélo, 12 circuits balisés (300 km) de VTT jalonnent le lac.

Pour les fous de nautisme

Ski nautique (école au Beau Rivage à Caurel), kayak, pédalos, canoës, stand up paddle…
Le lac offre de multiples possibilités sportives. Il se découvre également en bateau, avec les vedettes de Guerlédan au départ de Beau Rivage. De nombreuses cales sont mises à disposition pour les visiteurs possédant déjà leur embarcation. Des plages aménagées et surveillées idéales pour une pause farniente : Beau Rivage (Caurel), Landroanec (Mûr-de-Bretagne), Anse de Guerlédan et Anse de Sordan (Saint-Aignan).

Pour les passionnés de pêche

Reconnu en Bretagne pour être un site de pêche d'exception, le lac de Guerlédan a été labellisé « parcours de pêche passion ». Il s'adresse en priorité à des pêcheurs confirmés ou spécialisés, recherchant notamment les poissons carnassiers, brochets, sandres et perches.

Le lac de Guerlédan en chiffres

304 hectares en eau
12 kilomètres de long
40 m de profondeur
52 millions m³ d'eau
2 départements (Côtes-d'Armor et Morbihan)

Pura vida !*

Description officielle du Costa Rica : Le Costa Rica (/ˈkos.ta ˈri.ka/8 ; litt. « Côte riche »), en forme longue la république du Costa Rica, en espagnol República de Costa Rica, est une république constitutionnelle unitaire d'Amérique centrale ayant un régime présidentiel. La majeure partie de son territoire est située sur l'isthme centraméricain, encadré par la mer des Caraïbes à l'est-nord-est et l'océan Pacifique au sud-ouest, bordé au nord-nord-ouest par le Nicaragua et au sud-est par le Panama.

Description non officielle : le Costa Rica est un pays de la taille de la Bretagne et de la Normandie réunies, s'apparentant au paradis sur terre de par la diversité et la beauté de son territoire, sa faune et sa flore, et de par la gentillesse et la simplicité des Ticos, surnom donné à sa population.

Que vous soyez adeptes de sports nautiques, notamment le surf, et de sensations extrêmes en général, ou de longues balades dans la jungle ou le long de la mer, le Costa Rica est votre prochaine destination rêvée en famille, avec des amis, ou bien seul(e).

Dans cet article, nous vous emmènerons faire un tour dans les lieux incontournables à visiter dans ce petit pays plein de surprises.

** La Pura Vida est un terme très significatif de la culture du Costa Rica. Il semble simple à traduire : « la pure vie » pourtant, derrière ces deux petits mots, se cache tout un art de vivre intraduisible, une véritable ode à la vie.*

Les incontournables du Costa Rica

Après avoir atterri à San José, la capitale du Costa Rica perchée à plus de 1 100 mètres d'altitude et entourée de volcans dont le Poas, le Barva et l'Irazú (le Costa Rica compte plus de 200 formations volcaniques identifiées datant de plus de 65 millions d'années), nous vous conseillons de louer directement votre voiture pour rejoindre votre première destination au Costa Rica. En fait, nous vous conseillons surtout de fuir la capitale, officieusement élue capitale la plus inintéressante que vous n'ayez jamais visitée, en plus d'être sale et dangereuse. En effet, à part quelques spots de street-art, le musée du jade sans grand intérêt, et le marché central qui certes offre une belle panoplie de « Sodas », restaurants locaux proposant des spécialités locales, la capitale n'a rien de grandiose à offrir aux touristes, contrairement au reste du territoire costaricien.

Voici quelques lieux emblématiques à visiter absolument lors de votre périple chez les Ticos !

Rio Celeste

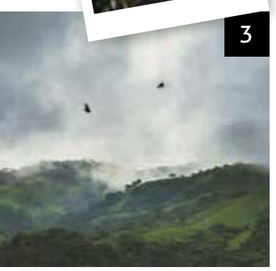
La légende dit que quand Dieu lava ses pinceaux une fois qu'il eut terminé de dessiner le ciel, il les lava dans cette rivière à la couleur inimitable. Le Rio Celeste, ce sont quatorze kilomètres de rivière bleue intense qui sont également entourés d'un grand nombre d'attractions touristiques dans les environs dont le rafting et le canyoning. Cet endroit est tellement magique que beaucoup le considèrent comme une merveille du monde naturel. Attention, vous ne pouvez pas vous baigner dans l'eau ! Ce sont des réactions chimiques puissantes à base de souffre qui lui donnent cette couleur turquoise inoubliable.

Arenal

Le volcan Arenal est le volcan le plus impressionnant que vous trouverez au Costa Rica. Toujours chapeauté de son petit nuage de vapeur, il laisse de temps en temps s'écouler un peu de lave de son cratère. Il est endormi depuis sept ans. Volcan pudique, il ne se laisse apprécier que par jour de très beau temps. Si vous n'avez pas la chance de voir l'Arenal, beaucoup d'activités sont proposées dans ses environs : balades à cheval, kayak sur le lac Arenal… mais attention aux crocos !

1

2


3

Monteverde

Première « forêt nuageuse » du pays, elle abrite l'insaisissable quetzal, un oiseau rare et majestueux qui aurait sa place dans la mythologie. Monteverde, qui repose juste sur la fracture continentale, connaît des vents violents et des conditions météorologiques instables. La zone entière est très verte et humide. Assistez à une aventure en tyrolienne à travers la canopée ou explorez certains des ponts aériens de la région. La forêt offre également des chemins de trekking exceptionnels, le plus réputé étant le « Bosque Nuboso », où vous aurez la chance de voir un arbre très spécial : le Ficus Aurea, si impressionnant par sa taille et sa forme qu'on pourrait le croire tout droit sorti du *Seigneur des anneaux*.

4

La ville de Jacó

La plage de Jacó est l'une des plages les plus faciles d'accès depuis San José, à seulement 1 h 30 de la capitale. C'est une baie d'environ quatre kilomètres de long avec de forts courants et du sable foncé. Les visiteurs pourront s'aventurer à faire du surf tant sur la plage de Jacó que sur la plage Escondida. Jacó est une petite ville côtière très développée avec une vie nocturne en essor.

5

Le Parc National Manuel Antonio

Le village de Manuel Antonio compte une offre touristique variée qui comprend des hôtels et des restaurants reconnus internationalement pour leur originalité et engagement envers l'environnement, comme le Gaia Hotel & Reserve. À une extrémité du village, se trouve le parc national Manuel Antonio, le deuxième parc le plus visité du pays et un beau paradis pour l'observation de la flore et de la faune. Le parc possède plusieurs sentiers et plages qui se démarquent pour leur sable blanc et la mer couleur turquoise et émeraude. Dans ce parc national, les visiteurs pourront observer des singes, des paresseux, des cerfs et diverses espèces d'oiseaux et de reptiles.

6

La rivière Savegre

Positionnée comme la rivière la plus propre du Costa Rica, puisque seules mille personnes vivent sur les berges de la rivière et aucun développement industriel dans la zone ne peut la polluer, la rivière passe par plusieurs parc et réserves, refuge de faune telle que les tapirs, les jaguars et de nombreuses espèces d'oiseaux dont le quetzal. Proche de l'origine de la rivière, il y a trois cascades de toute beauté, on peut pratiquer le rafting. Dans les eaux plus basses se forme un estuaire où l'on peut apprécier les crocodiles et les « machacas » (poissons de type piranha).

7

Puerto Viejo

Les plages de cette petite ville balnéaire sont somptueuses, la mer est d'un bleu limpide et ses spots de surf : incroyables. Des surfeurs du monde entier s'y donnent rendez-vous pour surfer sur la mythique Salsa Brava. Sachez que les courants sont très forts et qu'il est déconseillé de se baigner sur cette plage destinée aux surfeurs expérimentés. Les environs offrent de nombreuses possibilités d'activités. La vie nocturne y est très « caliente ». Des pick-ups chargés de soundsystems dignes des clips de stars du Raeggaeton se retrouvent sur les plages pour y cracher de la musique à un volume loin du raisonnable pour le plus grand bonheur des touristes et des locaux. Petit bémol : la drogue y est très présente et avec elle les dealers et les voleurs. Nous vous conseillons de rester en groupe.

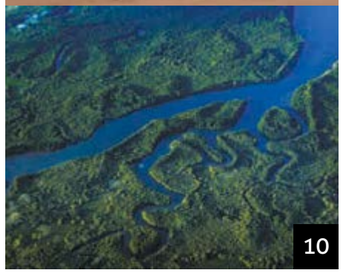
Mathis Patout

8

Cahuita

Ce tout petit village de pêcheurs est situé à une quarantaine de minutes en voiture de Puerto Viejo. Sur ce territoire, il existe un ensemble de systèmes écologiques tels que les récifs coralliens qui sont considérés comme les plus développés des Caraïbes costaricaines. On peut aussi y observer d'innombrables espèces d'animaux : des paresseux, des iguanes, des singes hurleurs et des singes araignées, des ratons-laveurs, des lézards, des fourmis… et des moustiques ! Le spray anti-moustique (appelé « Off » localement) est indispensable. La plupart des animaux se trouvent à l'entrée du parc coté Cahuita. Avec un peu de patience et un bon zoom, vous obtiendrez vos plus beaux clichés d'animaux.
À dix minutes à pied, rendez-vous à Playa Negra pour vous émerveiller devant la beauté du sable volcanique, transformant la plage en miroir géant par temps ensoleillé. Les ceviches du Rasta Bar, que vous trouverez sans souci au bout de la plage, sont exceptionnels, de même que leurs Caipirinhas et Mojitos.

9


10

Tortuguero

Le Parc National Tortuguero constitue l'une des principales icônes touristiques du Costa Rica. Il est en effet reconnu mondialement pour accueillir et protéger la plus importante plage de nidification des tortues vertes de l'hémisphère occidental. Le PNT est un paradis pour la recherche scientifique et l'éco-tourisme. Loin de la ville et composé d'un réseau de rivières et canaux, l'accès n'est possible qu'en petites embarcations ; ainsi c'est un endroit magique où les petites communautés, comme Barra del Tortuguero et San Francisco, maintiennent leurs traditions et jouissent en plus du bénéfice d'avoir comme seul mode de transport le vélo. Attendez-vous donc à y découvrir la vraie culture caribéenne !

Le parc national du Corcovado

Créé en 1975, ce parc couvre une superficie de 424 km², ce qui en fait le plus grand parc du pays. C'est une destination très authentique, calme et hors des sentiers battus dans un pays où presque tout est devenu touristique. La péninsule n'est pas facile d'accès (ce qui aide à éloigner les touristes), mais vos efforts seront grandement récompensés par des plages désertes, de nombreux animaux sauvages, de superbes randonnées, du camping (attention aux animaux !) et une riche vie marine. C'est l'un des endroits les plus impressionnants du pays.

Attention à ce que vous avez pu voir dans les documentaires sur le Costa Rica, malgré le fait que le pays soit autosuffisant en production énergétique, cela reste un pays très pollué par le trafic automobile qui y est très dense, et de par l'utilisation d'intrants chimiques utilisés sur la majorité des plantations de fruits. Malgré les petites distances séparant vos différents points de chute, vous partagerez la route avec beaucoup de camions, et il suffit d'un accident sur votre trajet pour vous retarder de plusieurs heures. À part certaines artères principales passant automatiquement par San José, les routes sont très accidentées et un 4x4 est indispensable pour braver les chemins boueux, traverser les rivières et grimper les routes de montagne. Tout le pays peut se visiter en bus. C'est une option très économique mais qui restreindra votre liberté. Les horaires de bus sont très approximatifs, aussi il est conseillé de se rendre aux stations de bus la veille pour réserver vos billets et confirmer les horaires et temps de trajet.

« Les Ticos sont des gens remplis de bienveillance… »

Bien que le pays ait supprimé son armée, il y a différentes forces de l'ordre dans le pays (police touristique, police du trafic, etc.). Prenez en compte que les principaux touristes du pays sont les Américains, les prix des activités touristiques sont donc axés sur leur portefeuille. Le Costa Rica n'est pas une destination petit budget. Il est recommandé d'avoir des dollars et des colones pour ne pas avoir de problèmes.

Le climat sur la côte pacifique est très sec et chaud, ne sortez pas sans votre crème solaire. Sur la côte caribéenne, prévoyez un K-Way car, comme en Bretagne, il y fait beau plusieurs fois par jour. Les pluies tropicales sont diluviennes et arrivent sans prévenir.

Prévoyez une bonne assurance voyage pour vous et votre famille. Les hôpitaux publics offrent des soins de très bonne qualité mais il faudra vous armer de patience.

Les Ticos sont des gens remplis de bienveillance qui vous feront vous sentir bien, ils prennent la vie comme elle vient, comme le représente bien leur slogan national (qui veut aussi dire bonjour, au revoir, merci, de rien, et bien d'autres choses encore) : « Pura Vida ! »

Trésors de France

La Dordogne...

Vallée aux mille et une splendeurs, la vallée de la Dordogne se hisse régulièrement en tête des destinations incontournables. Destination favorite des Français à l'été 2020, elle a été élue meilleure destination vacances de France (après Paris), d'après le site bruxellois European Best Destinations.

Suivez son fleuve du même nom et arrêtez-vous en Périgord Noir, une région portée par sa digne représentante Sarlat, capitale culturelle du Périgord. Puis parcourez le triangle d'or de la vallée, composé de sept communes : Domme, Cénac, Castelnaud-la-Chapelle, Vitrac, La-Roque-Gageac, Vézac et Beynac-et-Cazenac, dont quatre sont classés parmi « Les Plus Beaux Villages de France ». Vieilles pierres, villages et châteaux médiévaux, gouffres, grottes, campagne verdoyante et rivière classée à l'UNESCO... On vous emmène à la découverte de nos endroits coup de cœur !

La demeure de Joséphine Baker

Construit à la fin du XVe siècle, **le château des Milandes** est célèbre pour avoir appartenu à une grande dame du music-hall : l'actrice, chanteuse et danseuse Joséphine Baker. Elle s'installe dans le château à la fin des années 30 et y dessinera elle-même la salle de bains noire et or, de la couleur de la boîte de son parfum préféré. Avec son plafond entièrement peint à la feuille d'or, la pièce vaut le détour. Sa chambre et son grand salon y ont été reconstitués et l'on peut y admirer une grande collection de costumes et d'objets qui lui ont appartenu, notamment sa ceinture de bananes. Le château donnant sur la vallée de la Dordogne accueille chaque année un spectacle de rapaces diurnes et nocturnes porté d'une main de maître par des fauconniers.
milandes.com

Capitale du Périgord noir

Bâtie au IXe siècle autour d'une abbaye, **Sarlat-la-Canéda** est sur la route des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Pour sa conservation, la ville a reçu le label *Ville d'art et d'histoire*. Sarlat est connue dans le monde entier pour avoir la plus forte concentration de monuments historiques classés. Une chance pour le cinéma, qui a fait de la ville le décor de 80 % des films de cape et d'épée réalisés en France (Le Capitan avec Jean Marais et Bourvil, Jeanne d'Arc de Luc Besson avec Milla Jovovich). Chaque ruelle est un livre d'histoire : vingt-deux tours de noblesse, des hôtels particuliers en toits de lauze, la maison d'Etienne de La Boétie et la Salamandre à chaque recoin. Emblème de la ville, l'animal, comme Sarlat, a résisté à l'eau et au feu, d'où son choix. Rendez-vous incontournable, le samedi matin, pour dénicher les spécialités de la région : noix, foie gras, figues et truffes !

Vue panoramique sur la vallée

©Marqueyssac

Site classé pour son parc historique de vingt-deux hectares, **les jardins suspendus de Marqueyssac** offrent, autour du château du XVIIIe siècle, plus de six kilomètres de promenades ombragées, bordées de 150 000 buis centenaires taillés à la main et agrémentées de belvédères et cascades. Lorsque l'on s'y promène, on distingue au loin une kyrielle de sites remarquables : le château de Beynac, perché sur sa falaise, le village de La Roque-Gageac, qui invite à descendre la rivière en gabare ou encore le château de Castelnaud, accueillant le Musée de la Guerre au Moyen Âge. Une invitation à la flânerie à ne pas manquer !
marqueyssac.com

Un concentré de nature, histoire gastronomie et vins. Cette escapade sera l'occasion de vous imprégner de l'histoire, de la gastronomie et des vins de Bourgogne. En octobre, le vignoble bourguignon se pare de couleurs flamboyantes rouge et or ! Peut-être la meilleure période pour s'y rendre.

LES CARNETS DE MAGELLAN
CRÉATEURS DE VOTRE VOYAGE

La Bourgogne...

Au programme plusieurs dégustations d'appellations de la Côte de Nuits, de la Côte de Beaune, et de la Côte Chalonnaise. Heureusement, votre chauffeur vous reconduira à votre hôtel le soir ! Les incontournables du patrimoine bourguignon seront présentés par Dominique Da Cunha : le vieux Dijon, les châteaux médiévaux, l'abbaye de Cluny, les caves de Beaune... avec le souci constant de vous emmener dans des lieux insolites, à l'image des célèbres Hospices de Beaune, dont vous découvrirez des pièces généralement interdites au grand public.

De belles tables pour se restaurer, rigoureusement sélectionnées, afin de découvrir la gastronomie de la Bourgogne. Un déjeuner au Clos-Vougeot, dans un cadre exclusif, sera un moment inoubliable !

Les domaines viticoles que vous visiterez illustrent la variété des exploitations de la région, de la petite propriété aux grands noms, comme le Château de Meursault.
Le soir, vous descendrez dans deux hôtels en plein cœur de Dijon et de Beaune, des adresses parfaites pour sillonner à pied ces villes d'Art et d'Histoire.

Pour un séjour en France, sans contrainte, un plaisir de découvrir ou redécouvrir une région extraordinaire. Alexandra native de cette région a testé tous les endroits que vous allez découvrir. Bonheur assuré sans modération.

Alexandra Billard

Les Carnets de Magellan
02 30 85 65 00
lescarnetsdemagellan.fr

©Marie-France Nelaton

Ronan Kervarrec

Parfums iodés

et saveurs marines

Quel bonheur de voir revenir au pays le grand chef Ronan Kervarrec.
Après avoir officié auprès de Joël Robuchon ou encore Yannick Alléno, également ancien chef exécutif au Château de la Chèvre d'Or à Eze, Ronan Kervarrec après cinq ans d'excellence à L'Hostellerie de Plaisance** à Saint-Émilion a décidé de rejoindre sa Bretagne natale et reprendre le Saison à Saint-Grégoire, au nord de Rennes.
Cuisine signature et authentique, il laisse une grande place aux produits locaux qui exhalent les parfums iodés et les saveurs marines. Un véritable voyage culinaire jalonné par les plats signature du chef.

©Le Saison - Maison Kervarrec

La maison Ronan Kervarrec • Le saison
1 impasse du vieux bourg
35760 Saint Grégoire
02 99 68 79 35
le-saison.com

Nathalie Beauvais et Valérie Patout-Gestin

La patate douce belle et atout santé

Nous avons choisi ce tubercule qui appartient à la famille des féculents, autant pour ses valeurs nutritionnelles que pour ses récentes utilisations dans notre cuisine française.
Ce sont les chairs orangées que l'on connaît le mieux en Europe.

La Patate douce est une plante vivace tubéreuse. Une dizaine de variétés est cultivée depuis quelques années et se plaît en France métropolitaine. Elle est rustique, rencontre peu de ravageurs et se développe à condition d'avoir assez d'eau et de soleil.

La bistronomie l'a intégrée avant qu'elle arrive dans nos foyers. C'est naturellement que Ouest magazine a demandé aux chefs de relever le challenge en nous proposant des recettes qui la mettent en valeur. Vous trouverez les propositions à réaliser chez vous en pages suivantes.

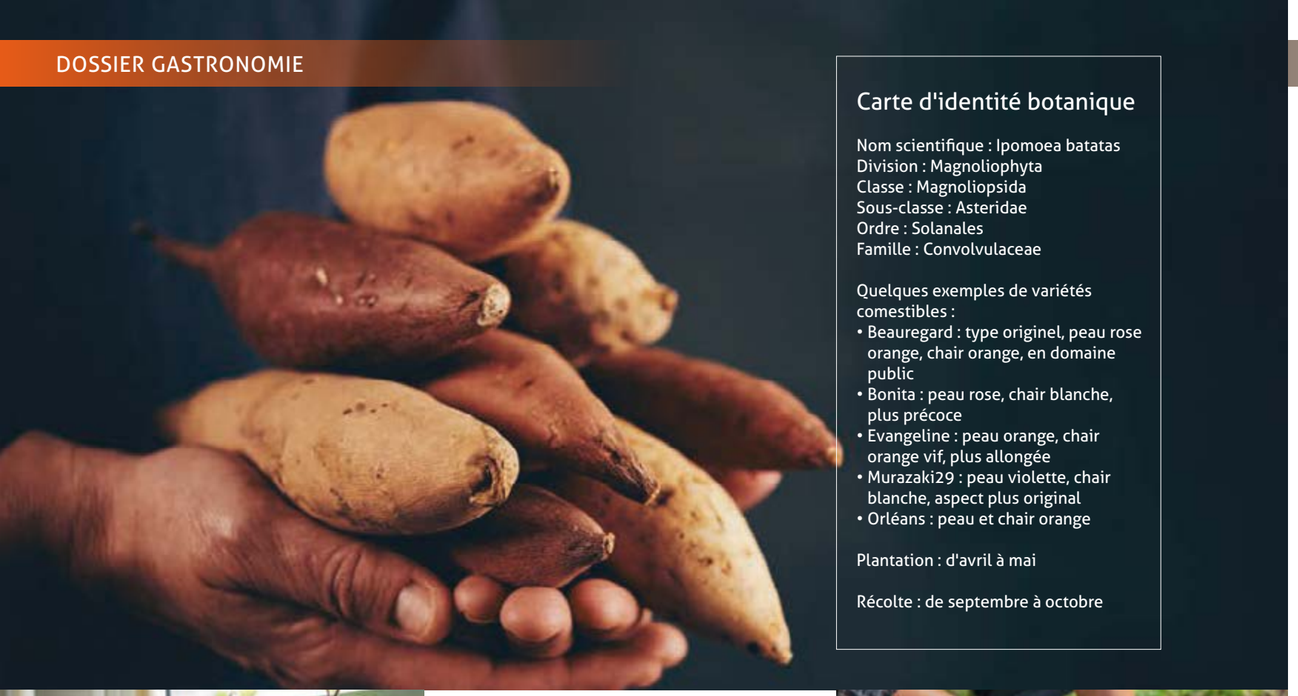
Il existe près de 7 000 variétés de patates douces dans le monde !
Sa robe va du blanc, jaune, rouge à violacé alors que la chair est blanche, jaune ou orangée.
Les patates douces sont divisées en deux catégories en fonction de leur origine géographique :
La patate à chair humide est principalement consommée en Amérique du Nord et en Europe. Sa chair est orangée et plus sucrée et elle devient plus molle à la cuisson.

La patate à chair sèche est plus populaire en Amérique du Sud, en Asie ainsi qu'en Afrique. Sa chair blanchâtre ou jaunâtre est moins sucrée et plus farineuse à la cuisson.

Les utilisations en cuisine elles aussi varient en fonction des variétés utilisées. En France c'est la chair orangée qui est privilégiée.
Il existe aussi de nombreuses variétés ornementales pour embellir vos jardins avec les belles lianes qu'elles développent.

> SOMMAIRE

Histoire de la patate douce ..... p 44
Recettes de Chefs ..... p 45



Carte d'identité botanique

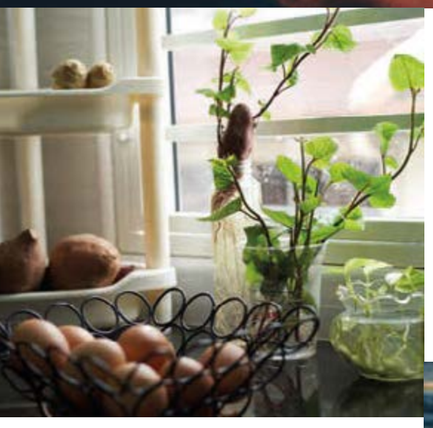
Nom scientifique : Ipomoea batatas
Division : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Sous-classe : Asteridae
Ordre : Solanales
Famille : Convolvulaceae

Quelques exemples de variétés comestibles :

- Beauregard : type originel, peau rose orange, chair orange, en domaine public
- Bonita : peau rose, chair blanche, plus précoce
- Evangeline : peau orange, chair orange vif, plus allongée
- Murazaki29 : peau violette, chair blanche, aspect plus original
- Orléans : peau et chair orange

Plantation : d'avril à mai

Récolte : de septembre à octobre



Un peu d'histoire

Originaire d'Amérique du Sud, la patate douce est abondamment cultivée dans tous les pays tropicaux ou subtropicaux. Ses tubercules et son feuillage sont un aliment de base pour de nombreuses populations. Arrivée en France au XVIIIe siècle, elle pousse en toutes régions, mais ne donne de récoltes abondantes et de qualité que sous un climat chaud, avec une arrière-saison ensoleillée (autour de la Méditerranée et dans le Sud-Ouest). Aujourd'hui on la trouve partout en France, avec de nombreuses exploitations en Bretagne.

Les bienfaits de la patate douce

Une patate douce crue contient de l'eau (75 %), des glucides (20,1 %), des protéines (1,6 %), des fibres (3 %) et presque pas de matières grasses.
Compte tenu de l'indice glycémique relativement élevé des patates douces, de grandes quantités dans un seul repas peuvent ne pas convenir aux diabétiques.
Les patates douces sont riches en plusieurs vitamines et minéraux et constituent une excellente source de bêta-carotène, de vitamine C et de potassium.
Au nombre des vitamines et des minéraux les plus abondants dans les patates douces,on trouve la vitamine A. Les patates douces sont riches en bêta-carotène, en vitamine C, E, potassium, manganèse, vitamine B6 et B5.

Sa consommation

En soupes/veloutés, purée, frites, chips, gratin...

Sa conservation

Conserver les patates douces comme des pommes de terre dans un endroit frais à l'abri de l'humidité. On peut les conserver environ 4 mois. Des recherches sont en cours pour arriver à au moins 6 mois en restant en agriculture raisonnée.

Je l'ai découverte depuis quelques années et elle est devenue un ingrédient courant dans ma cuisine : frites, gratins, purée, gâteaux rapides et fondants, elle aime autant se marier avec du salé que sublimer un fondant au chocolat.

Sa farine qui se trouve dans tous les magasins bio, donne de la douceur dans toutes vos préparations, sans gluten elle apportera du liant à vos préparations, mais place aux chefs maintenant.

Noix de coquilles Saint-Jacques sautées, patate douce rôtie & lentilles vertes, sa sauce au lait de coco et aux épices

©P. Pelletier

Ingrédients

Pour 6 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45 minutes

La garniture :

- 150 g de lentilles vertes
- 800 g de patate douce
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- 6 cl d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- Sel, poivre

La sauce :

- 100 g d'oignon
- 15 g de gingembre frais
- 3 bâtons de citronnelle
- 1 pincée de safran en pistils
- ½ c. à café de curcuma
- 50 cl de lait de coco
- 10 cl de crème fraîche
- ½ botte de ciboulette
- 20 g de beurre

Cuisson des lentilles :
verser les lentilles dans une casserole avec l'oignon et la carotte épluchés et taillés en petits dés, le bouquet garni et le clou de girofle. Mouiller le tout avec 50 cl d'eau, monter à ébullition et prolonger la cuisson à feu doux à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes. Saler en fin de cuisson.

Cuisson des patates douces :
préchauffer le four à 220°C (th.7). Éplucher les patates, les laver et les tailler en dés (2 mm³). Les verser dans un plat à gratin, les huiler, les saler et poivrer, bien mélanger et les cuire dans un four à 220°C jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (environ 20 min). Mélanger les lentilles égouttées avec les patates rôties et le beurre. Réserver au chaud.

Préparation de la sauce :
éplucher et ciseler finement l'oignon. Dans une casserole, verser le beurre et faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Éplucher le gingembre et le mixer avec les tiges de citronnelle dans un cutter électrique (robot). Les ajouter à l'oignon, mélanger et mouiller le tout avec le lait de coco. Saler et parfumer avec le curcuma et le safran. Monter le tout à ébullition et cuire à couvert sur un feu doux pendant 30 min. Mixer la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant, filtrer la sauce, la verser dans la casserole avec la crème, la monter à ébullition, vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud. Ciseler la ciboulette. Réserver.

Cuisson des noix de Saint-Jacques :
dans une poêle chaude, verser l'huile et les noix sans les superposer. Les saisir à feu vif et les cuire selon la taille de 2 à 4 min de chaque côté.

Dressage :
dresser dans des assiettes plutôt creuses un lit de garniture, disposer dessus les noix sautées, napper le tout de sauce et parsemer chaque assiette de ciboulette. Déguster sans tarder.

Nathalie Beauvais

Ingrédients

Pour 8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

- 700 g de patates douces (environ 2 pièces)
- 200 g de sucre
- 200 g de beurre
- 4 œufs
- 80 g de farine
- 1 cuil. à café de levure

Le gâteau "Patate"

Un gâteau d'origine réunionnaise qui ne sera vraiment délicieux que si le beurre est au top !

Préparation des patates : éplucher les patates, les couper en gros dés et les cuire à la vapeur (environ 20 min) dans un couscoussier ou un cuit-vapeur.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparation du gâteau :
Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre. Former une fontaine et déposer les œufs. Fouetter le tout et incorporer le beurre fondu avec les patates écrasées à la fourchette. Verser l'appareil dans un plat à gratin beurré et le glisser au four pendant 40 min. Déguster tempéré ou froid, c'est très bon !

L'idée de Nathalie
Si vous êtes très gourmands, vous pouvez servir ce gâteau avec une sauce au chocolat.

L'accord vin d'Arnaud
Il faut une boisson fruitée et rafraîchissante pour alléger ce gâteau gourmand. Un cidre doux ou encore mieux, un cidre labellisé en 2000, le "Royal Guillevic".

Nathalie Beauvais

Recettes de chefs

Ingrédients

- Patate douce : 2 pièces
- Saumon fumé : 6 pièces
- Sucre : 25 g
- Vinaigre de miel : 50 g
- Eau : 75 g
- Sarrasin
- Herbes fraîches à convenance
- Huile de noisettes
- Algues séchées
- Échalote : 1 pièce
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

Patate douce et saumon fumé

Carpaccio :
Dans une casserole, mettre le sucre le vinaigre et l'eau.
Porter à ébullition.
Éplucher, tailler 1/2 patate douce en fines lamelles (2 mm).
À l'aide d'un emporte-pièce découper le saumon en cercle si possible de la même taille que la patate douce.
Mettre à cuire les rondelles dans le liquide bouillant. Éteindre le feu, couvrir et laisser refroidir.

Purée de patate douce :
Éplucher et tailler grossièrement la patate douce puis mettre à cuire à l'anglaise (casserole d'eau bouillante salée).
Une fois cuite, égoutter (conserver l'eau de cuisson à part pour la suite).
Mixer au blinder en y ajoutant de l'eau de cuisson pour lisser la purée.
Monter avec un filet d'huile de noisette.
Rectifier l'assaisonnement et réserver dans une poche à douille.

Brunoise de patate douce.
Utiliser la 1/2 patate douce restante et la tailler en brunoise.
Ciseler l'échalote.
Faire sauter dans une poêle, l'échalote, le sarrasin et la patate douce avec de l'huile de noisette (2 à 3 minutes).
À la fin ajouter l'herbe ciselée.

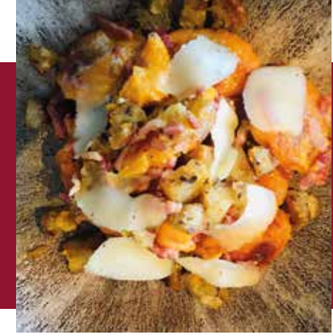
Poudre d'algues :
Mixer au blinder les algues séchées puis les passer au tamis.

Dressage :
Dans un cercle ou emporte-pièce de 12cm environ déposer en alternance patate douce et saumon fumé.
Sur le dessus mettre quelques points de purée de patate douce.
Parsemer de carottes en brunoise.
Décorer avec des fleurs comestibles (exemple fleur d'ail) ou autres herbes.
Mettre une pointe de fleur de sel et de piment d'Espelette.

Le chateau de sable - Anthony Hardy

Ingrédients

- 300 g de patate douce (cuite)
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de farine
- 1 œuf
- Sel - Poivre



Knepfel de patate douce

Couper les patates en deux (dans la longueur), et les cuire sur un lit de gros sel durant 30 min à 190°C (côté chair au-dessus).

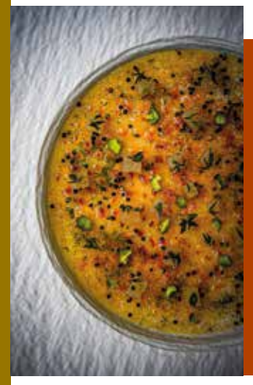
Une fois les patates douces cuites, récupérer la chair, la déposer dans un cul de poule et y ajouter le fromage blanc, la farine, l'œuf, le sel et le poivre. Fouetter jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Mettre une grande casserole d'eau à bouillir avec une bonne pincée de sel. Quand l'eau est bouillante, prélever une grosse noix de pâte à l'aide d'une petite cuillère et la plonger dans l'eau, le faire par 8-10. Quand les knepfles remontent à la surface, laissez-les cuire une minute puis débarrasser dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Réitérer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Une fois que tout est cuit, égouttez les knepfles et faites-les colorer dans une poêle avec de l'huile et une noisette de beurre. Dressez dans une assiette, voilà c'est prêt !

Les knepfles servent de garniture à un plat de viande ou poisson, mais peuvent aussi et surtout remplacer les pâtes et le riz : Knepfles carbonara, bolognaise, à la cantonaise.

Maison Tirel-Guerin - Jonathan Bigaré



Ingrédients

- Sucre 80
- Eau 50
- Patate douce 50 g

Patate douce confite

Faire bouillir le sucre avec l'eau et rajouter les morceaux de patate douce, cuire pendant 2 minutes et le laisser refroidir dans le sirop.

Crème brûlée à la patate douce

Chauffer la crème jusqu'à bouillir et la déposer sur les jaunes et le sucre, bien mélanger, incorporer la purée et la tonka râpée, passer au tamis, déposer sur les assiettes et faire cuire pendant 1 heure à 90 degrés, refroidir 4 heures minimum et rajouter les morceaux de patate douce confite.

Maguey - Fernando Javier Oliva

Ingrédients

- Crème 150
- 70 g de purée de patate douce
- 2 jaunes d'œufs
- Sucre 10 gr
- Fève de tonka q/n

Ingrédients

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour les galettes :

- 1 patate douce (environ 500g) épluchée et coupée en cubes
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco (désodorisée ou non)
- 1 petit oignon rouge lavé et haché (ou 3 cébettes)
- 1 botte de coriandre lavée et hachée
- 1 petit piment haché (ou 1 cuil. à café de pâte de piment type sambal oelek ou gochugang)
- Le zeste d'un citron vert non traité finement râpé
- 2 cuil. à café de garam masala (ou de curry ou de cumin)
- 1 œuf
- 3 cuil. à soupe de farine (blanche ou semi-complète ou de pois chiches, pour une version sans gluten)
- 4 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- Sel, poivre

Pour la sauce à l'avocat :

- 1 à 2 avocats mûrs
- 1 tomate coupée en petits cubes
- 2 cébettes lavées et hachées (ou 1 oignon nouveau)
- Quelques branches de coriandre lavées et hachées
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre

Galettes épicées de patate douce & sauce à l'avocat

Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, je cuis les cubes de patate douce pendant environ 20 minutes. Je vérifie la cuisson avec un couteau, puis j'égoutte et j'écrase à la fourchette avec l'huile de coco.

Je mélange tous les ingrédients des galettes et j'ajoute la purée de patate douce.

Je fais chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle. Lorsque l'huile est chaude, je dépose avec une cuillère de petits tas de pâte ronds que je laisse cuire 2 minutes de chaque côté avant de débarrasser sur une assiette, de remettre 1 cuillère à soupe d'huile et de continuer à cuire les galettes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte.

Pendant ce temps, j'écrase la chair des avocats à la fourchette et j'ajoute la tomate, puis tous les autres ingrédients pour la sauce, sans trop mélanger afin de garder la texture.

Je sers mes galettes bien chaudes (je peux aussi les réserver à four doux le temps de passer à table) avec la sauce à l'avocat.

Astuce :
Si vous n'avez pas d'avocat, ces galettes sont également délicieuses comme ici avec de la mayonnaise pimentée. Une fois refroidies, elles se congèlent parfaitement et peuvent se réchauffer en 10 minutes au four à 190°C. Pour pouvoir en prélever seulement la quantité souhaitée, je mets une feuille de papier sulfurisé entre les couches de galettes.

Tarte fine de pomme de terre douce et compotée d'échalotes au vinaigre de cidre, et ses filets de rouget snackés vinaigrette aux pommes

Éplucher et émincer les échalotes finement, les faire tomber dans le beurre à feu doux en les remuant régulièrement pour avoir une légère coloration, puis déglacer à la fin avec peu de vinaigre de cidre. Éplucher et laver les pommes de terre douces, réaliser des palets de 2 cm de hauteur et de 2.5 cm de diamètre environ, les colorer d'un côté à l 'huile d'olive et les finir au four environ 10 minutes à 180 degrés. Récupérer les parures de pomme de terre douce,les cuire à court mouillement et en faire une purée dans laquelle on rajoutera le lait de coco pour la détendre.
Cuire les quatre disques de pâte feuilletée au four a 180 degrés en ayant piqué la pâte à l'aide d'une fourchette avant de les enfourner pendant 7 à 10 min, puis réserver.
Réaliser la vinaigrette, ciseler l'échalote, réaliser une brunoise avec les deux variétés de pommes fruits, ciseler la ciboulette et la coriandre finement, mélanger le vinaigre de cidre et l'huile de tournesol et ajouter tous les ingrédients et assaisonner.
Dresser la tartelette avec tous les ingrédients chauds : disposer sur le disque la fondue d'échalotes, y déposer les palets de pommes de terre douces, combler les trous avec des pointes de purée de pommes de terre douces. Réserver au chaud.
Snacker les filets de rouget à l'huile d'olive. Dresser l'assiette avec la tartelette au centre et les filets de rouget autour, ajouter des pluches de coriandre et des bâtonnets de ciboulette pour la décoration, verser autour la vinaigrette aux pommes.

Miramar La Cigale - Xavier Jegoux

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la tartelette :

- 4 disques de pâtes feuilletées de 11 cm de diamètre
- 600 g de pomme de terre douce
- 200 g d'échalotes
- 15 g de beurre
- 20 g de lait de coco

Pm huile d'olive, sel/poivre

Pour la vinaigrette :

- 1 pomme granny smiths
- 1 pomme gala
- 1 échalote
- 60 g de vinaigre de cidre
- 90 g d'huile tournesol
- Ciboulette
- Coriandre
- Sel/poivre
- 480 g de filets de rouget barbet

La bière en Bretagne

Un peu d'histoire

La bière symbole universel de convivialité. L'apparition de la bière ne saurait être datée précisément, sa naissance est généralement localisée en Mésopotamie, vers 8 000 av. J.-C.

Secrets de fabrication

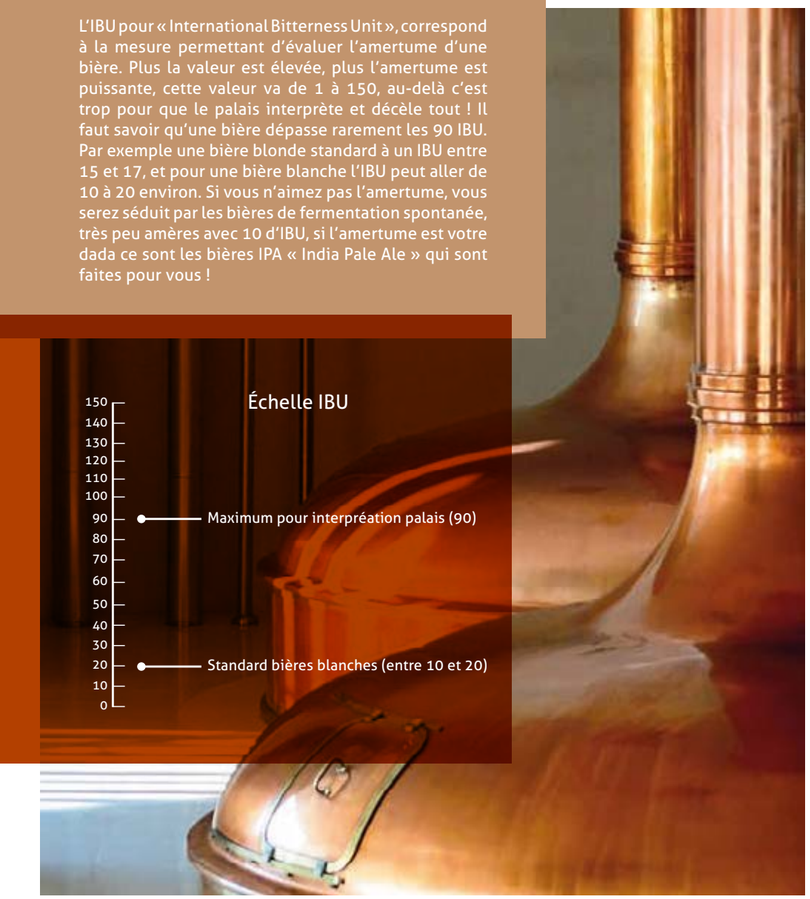
Sa fabrication s'avère assez simple. C'est une fermentation de céréales locales. Selon le pays et le climat, on utilise des graines de malts et de céréales, il y a l'orge, le blé, le seigle et l'avoine. Ce dernier est séché pour le stabiliser lorsque les enzymes, qui est une substance organique produite par des cellules vivantes agissant comme catalyseur dans les changements chimiques, sont développés. Ainsi lors du brassage

« Les sucres résiduels influeront le corps de la bière et donc sa couleur. »

les enzymes en dormance sont réactivées et l'amidon de la céréale devient du sucre simple, qui deviendra par la suite de l'alcool. Les sucres résiduels influeront sur le corps de la bière et donc sa couleur. On parle alors dans un jargon très propre à l'univers brassicole qui est riche en "acronymes", en effet il s'agit de réussir à faire la différence entre l'IBU et l'EBC.

« International Bitterness Unit »

L'IBU pour « International Bitterness Unit », correspond à la mesure permettant d'évaluer l'amertume d'une bière. Plus la valeur est élevée, plus l'amertume est puissante, cette valeur va de 1 à 150, au-delà c'est trop pour que le palais interprète et décèle tout ! Il faut savoir qu'une bière dépasse rarement les 90 IBU. Par exemple une bière blonde standard à un IBU entre 15 et 17, et pour une bière blanche l'IBU peut aller de 10 à 20 environ. Si vous n'aimez pas l'amertume, vous serez séduit par les bières de fermentation spontanée, très peu amères avec 10 d'IBU, si l'amertume est votre dada ce sont les bières IPA « India Pale Ale » qui sont faites pour vous !



Le marché de la bière aujourd'hui

70 % des bières consommées en France sont issues de la production française. La France est d'ailleurs le 8e producteur de bière en Europe. Le marché de la bière est très dynamique, bien que ce dernier rencontre quelques bouleversements depuis le début de la pandémie mondiale. En effet, les annulations d'événements, les reports de salons mais surtout la fermeture des bars et restaurants font du tort au monde de la bière. Mais l'universalité de la bière ne baisse pas les bras, et un réel élan de solidarité locale permet aux brasseries et micro-brasseries de rester à flot.

Consommation annuelle	
Mondiale	680 millions hectolitres en 2019
Européenne	Moyenne de 70 litres
France	33 litres/ habitants

*Tableau consommation : Mondiale/Européen/Nationale***

La bière issue de brasserie et de micro-brasserie se démocratise de plus en plus, notamment en Bretagne, le consommateur de bière s'intéresse davantage aux bières issues d'une production locale plutôt qu'aux bières issues de productions industrielles comme les groupes AB InBev, Heineken ou encore Calsberg. Le nombre de brasseries et micro-brasseries entre 2000 et 2020 a été multiplié par dix.

La Brasserie de Dinan

Ecodia, 33 Avenue René Cassin
22100 Dinan - 02 96 89 87 56
contact@labrasseriededinan.com

Brittonik

35 Quinièbre, 22250 Broons
06 13 64 93 37
brittonik22@gmail.com

La Bonne Humeur

23 bis Avenue Chateaubriand
22500 Paimpol - 07 66 87 12 34
contact@brasseriedepaimpol.com

Britt

7 rue Victor Schoelcher,
29900 Concarneau - 02 98 50 25 97
contact@brasserie-bretagne.fr

Dremmwel

7 rue Victor Schoelcher,
29900 Concarneau - 02 98 50 25 97
contact@brasserie-bretagne.fr

L'embardée

3 et 5 rue Fos Kéraly, 35300 Fougères
06 95 84 07 32
brasseriedefougeres@orange.fr

Chacune des bières sélectionnées par la rédaction a été notée selon 5 critères :

- *La couleur*
- *Le nez*
- *L'amertume*
- *Le degré d'alcool*
- *Le goût*

J'aime J'adore

Coreff

2 Place de la Gare
29270 Carhaix-Plouger
02 98 93 00 70
contact@coreff.bzh

Sainte-Colombe

22 Boulevard François Mitterrand
35150 Corps-Nuds - 02 99 47 73 23
brasserie.ste.colombe@orange.fr

Tête-Haute

Zone d'activité du Charbonneau
44521 Couffé - 02 51 14 91 62
contact@tete-haute.fr

Nao

2 rue Albert de Dion,
44360 Vigneux-de-Bretagne
02 51 88 90 36 - contact@bieres-nao.fr

La Bordée

14 rue de la Belle Source
56100 Lorient - 07 81 09 18 55
labordee@sfr.fr

Mor Braz

Z.A. Saint Leonard 4 rue Ampère
56450 Theix - 02 97 42 53 53
mor.braz@wanadoo.fr

La Brasserie du Bout du Monde

Site de Terenez, 29590 Rosnoen
0298930162
contact@labrasserieduboutdumonde.fr

L'alcool est dangereux pour la santé - À consommer avec modération

« European Brewery Convention »

Quant à l'EBC pour « European Brewery Convention », correspond à l'échelle qui permet de classifier les bières en fonction de leur couleur. Allant de 1 à 140, l'EBC décline graduellement toutes les teintes possibles, de la Pale Ale la plus claire au Stout le plus foncé. Ainsi, plus la bière est foncée plus l'EBC est élevé. Pour illustrer, une bière blanche a un EBC de 6 à 8 ; une bière blonde a un EBC de 9 à 11 et blonde dorée de 12 à 20.

2 4 6 8

Zoom sur la Bretagne

La France est le 1er pays européen en termes de nombre de brasseries. Le nombre de brasseries en France, en 2006 était de 246 contre 2 123 en 2021 dont **148 bretonnes**. Le nombre de brasserie en Bretagne a évolué depuis les années 2000, ou il y avait un peu moins d'une quinzaine de brasseries. En 2010 la région recensait environ une trentaine de brasseries.

La région Bretagne connue pour sa bière propose plus de **1 000 bières différentes** en 2019, un chiffre qui a été multiplié par près de trois en moins de cinq ans. Mais d'où vient l'origine de la bière en Bretagne ?

C'est en 1624 qu'apparaît la première brasserie bretonne. Contrairement à d'autres régions ou les premiers brasseurs sont allemands, en Bretagne c'est un Irlandais qui créa la première bière bretonne dans la ville de Quimper ! D'autres ont suivi et ont ouvert leurs portes par la suite dans différentes villes bretonnes. Au 20e siècle les brasseries bretonnes subissent les conséquences de la Première Guerre mondiale, et la demande intérieure diminue fortement. Mais c'est 1985 qu'apparait la première micro-brasserie bretonne et française. C'est la brasserie Coreff qui ouvre à Morlaix et perpétue la tradition brassicole bretonne, et beaucoup d'autres qui sont tout autant emblématiques ont suivi, c'est alors que la Bretagne est devenue le lieu historique de la bière artisanale française.

Pleine de qualités

La bière détient des vertus qui sont très souvent méconnues, il faut savoir que la bière est l'une des boissons alcoolisées les moins caloriques (32,3 calories par 100 ml). De plus la bière contient de l'éthanol qui diminuerait le « mauvais cholestérol ». Sa composition de houblon, d'orge ou de blé sont des très bons éléments nutritifs, une bouteille de bière fournit 5 à 10 % de l'apport nutritionnel conseillé (ANC) en acide folique, niacine, vitamine B6, phosphore et magnésium, ainsi que du chrome et du sélénium. Cette boisson est également source de fibres solubles. Côté esthétique la bière a des bienfaits sur la peau car elle est riche en vitamine du groupe B qui participe au renouvellement cellulaire et donc à la régénération de la peau.

De nouveaux acteurs arrivent sur ce marché en plein essor. Ils rivalisent de créativité pour le plus grand bonheur de nos papilles survoltées.

Primaire, universel, sensible...

Le jaune dans tous ses états

L'ultimate gray et l'Illuminating jaune, ont été choisies pour rythmer la mode, la beauté mais aussi la décoration 2021 par le très suivi « Pantone Color Institute ». Le ton est lancé pour plusieurs mois, jusqu'à l'automne.

Commençons par un peu d'Histoire. L'ocre jaune est un pigment de terre argile « OKHRA en grec ». On le trouve dès le Néolithique dans de vastes nuances. C'est le colorant de la préhistoire. Le jaune se matérialise aussi grâce aux végétaux ou aux minéraux broyés. Les ocres jaunes du paléolithique, terres argileuses naturelles, ont toutes sortes de nuances : « paille, chamois, abricot, miel, roux, fauve, bistre, mordoré ». À l'âge des métaux, on associe le jaune au soleil, au miel, à la cire, aux blés mûrs, aux cheveux blonds et à la bile aussi (pas encore au citron). Dans l'Antiquité classique, le prestige de l'or valorise la couleur jaune. Les Égyptiens, qui adorent Rê, dieu du soleil et du feu divin, font un usage surabondant du métal jaune dans les tombes des pharaons. Les mythologies anciennes le mettent en scène : pommes d'or du jardin des Hespérides, « âge d'or », mythe de la Toison d'or... À Rome, Hélios s'élance chaque matin sur son char ; Apollon, dieu de lumière, a les cheveux blonds.

Les peuples de l'Antiquité voyaient dans le jaune une couleur presque sacrée, celle de la lumière, de la chaleur, de la richesse et de la prospérité. Les Grecs et les Romains lui accordaient une place très importante dans les rituels religieux, tandis que les Celtes et les Germains l'associaient à l'or et à l'immortalité.

Le déclin du jaune date du Moyen Âge qui en fait une couleur ambivalente. C'est la couleur du mensonge, de l'avarice, de la félonie... C'est la couleur, insiste Michel Pastoureau, des hypocrites, des chevaliers félons, de Judas. Quand à partir du XIIIe siècle le port d'un insigne distinctif est imposé aux Juifs (comme la rouelle en France) la couleur le plus souvent sollicitée est le jaune. Mais au Moyen Âge, précise l'historien, le jaune demeure aussi la couleur symbolique de l'or, du miel et des blés mûrs, autant de signes de pouvoir, de joie et d'abondance. Le jaune va inexorablement reculer à partir du XVIe siècle.

En Europe occidentale, le jaune reste, encore et toujours, bon dernier parmi les couleurs de base. À la question « Quelle est votre couleur préférée ? », le bleu obtient entre 45 et 50 % des réponses quand le jaune est à moins de 5 %. Et les résultats sont toujours les mêmes depuis que de telles enquêtes existent, c'est à dire depuis les années 1880.

Des expressions subsistent "Rire jaune" reste encore une expression usitée, les poncifs ont la vie dure.

Paul Klee, Monument en pays fertile, 1929. Berne, Zentrum Paul Klee

Jean-Honoré Fragonard, La Liseuse (extrait), vers 1770-1772. Washington, National Gallery of Art

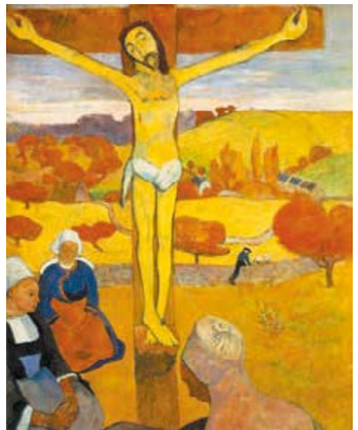
« Certains peintres transforment le soleil en un point jaune ; d'autres transforment un point jaune en soleil. »
Pablo Picasso

Médecine

Le jaune est physiquement lié aux couleurs des urines et de la bile. Des nuanciers aidaient les médecins à en déterminer la teinte exacte pour établir un diagnostic. Les connotations morales du jaune (excepté pour l'or) deviennent négatives : on l'associe à l'envie, au mensonge, à la trahison. Pourquoi ? Pastoureau émet l'hypothèse d'un rapprochement par homonymie entre « fel », mot latin qui désigne le fiel des animaux, la bile humaine, et « fel » qui donne « felon » au cas régime en ancien français.

František Kupka, IIe Étude pour La Gamme jaune, 1907. Houston, Museum of Fine Arts.

Le Christ jaune, Paul Gauguin, 1889.



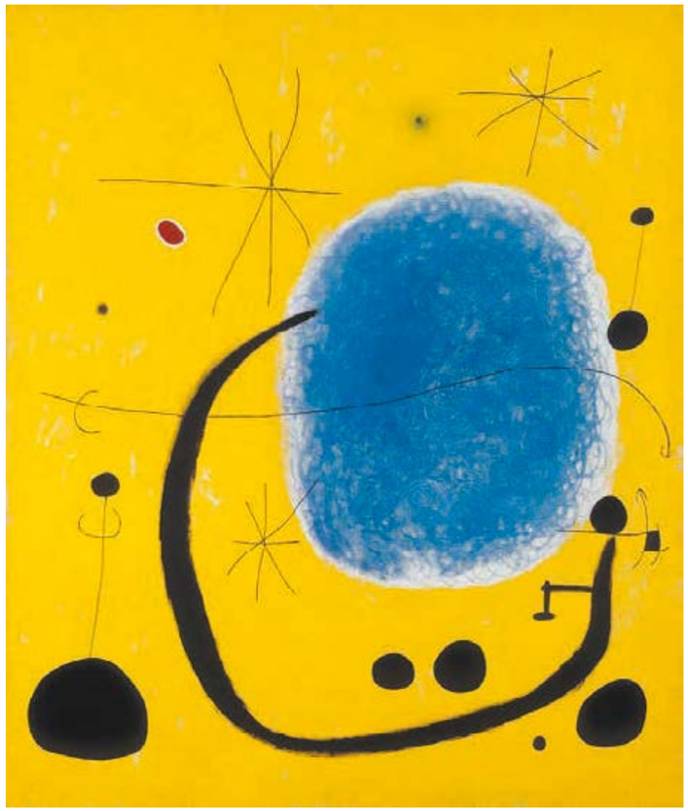
Vincent Van Gogh, La maison jaune, 1888. Amsterdam, musée Van Gogh.

Religion

Le protestantisme déclare la guerre aux couleurs trop vives ou voyantes, il privilégie « un axe noir-gris-blanc, plus digne ». Le jaune en est la principale victime. En peinture aussi, on peut observer de l'inconstance. Abondant jusqu'en 1560, le jaune se fait rare ensuite ou discret, sauf dans la peinture néerlandaise du XVIIe siècle (« le petit pan de mur jaune ») et chez quelques Français du XVIIe (Simon Vouet, Claude Gelée dit Le Lorrain). « Les grands peintres des jaunes sont plus récents : Turner, Gauguin, Van Gogh, la plupart des fauves, Schiele, Kupka. »
Pas de jaune dans la Bible, constate Pastoureau, ni dans le culte chrétien au Moyen Âge, mais dans l'héraldique, le jaune « d'or » fait partie des six couleurs de base. Le chevalier jaune des romans arthuriens est tantôt un allié, un protecteur, tantôt un traître, un félon - l'ambivalence s'installe. Les cheveux blonds sont signes de noblesse, de beauté, comme chez Iseut la blonde.

Konrad Witz, La Synagogue, extrait du Retable du Miroir du Salut, vers 1435. Bâle, Kunstmuseum

Giotto, La trahison de Judas, 1305. Padoue, chapelle des Scrovegni.



Joan Miró, L'Or de l'azur, 1967, acrylique sur toile, 205 x 173 cm. Barcelone, Fundació Joan Miró.

« Le jaune est une couleur agréable, douce et joyeuse, mais placée dans l'ombre elle devient vite déplaisante, et le moindre mélange la rend sale, triste, laide et de peu d'intérêt. »
Goethe

La fascination pour l'Orient, où le jaune est omniprésent, va lui rendre de l'attrait, notamment au XVIIIe siècle, qui aime les « jaunes frais et lumineux ». Fragonard utilisait surtout du jaune de Naples qu'il rendait particulièrement éclatant. C'est à la fin de ce siècle que le jaune devient la couleur de l'Asie, ce sera la couleur de l'anneau qui la représente sur le drapeau olympique.

Au début du XXe siècle, le jaune se fait discret. On se contente de petites touches. Il est exclu du vêtement masculin, sauf par désir de transgression ou, au théâtre, pour le costume des trompeurs ou trompés. En France, les « syndicats jaunes » sont considérés comme des traîtres vendus au patronat. Jaune aussi pour la carte des prostituées russes, pour le passeport des bagnards français, et même pour la camisole des aliénés ! Cependant il « opère un violent retour dans la peinture », chez Van Gogh, grand amoureux de cette couleur. Gauguin l'aimait aussi, surtout l'orangé qui, avec le jaune, règne sur la palette des Fauves. Ce n'est qu'à la fin du XIXe siècle que le jaune reprend quelques lettres de noblesse, grâce à l'art et aux Impressionnistes. On pense aux tableaux fauves, aux tournesols de Van Gogh, puis à l'art abstrait. Le jaune est même élevé au rang de couleur primaire (avec le rouge et le bleu).

Le jaune et la mort dans la littérature contemporaine

Chez Proust, tout autant chez Borges ou chez Ponge, ce double rapport entre le temps et la vie est marqué par l'apparition de la couleur jaune vers la fin de la vie en tant que couleur annonciatrice d'une révélation précédant la mort et en premier lieu d'interrompre la coagulation et l'arrêt du temps.

« Dans certains pays, le jaune a des connotations très différentes. En Égypte, le jaune est couleur de deuil. Au Japon, il représente le courage et en Inde il est la couleur des marchands. »

Yellowbluepink by Ann Veronica Janssens at the Wellcome Collection.

Aujourd'hui

Le jaune est omniprésent dans notre quotidien : architecture, décoration d'intérieur...
Utilisé pour sa visibilité optimum dans la version jour, ou traité en fluo pour le jour et la nuit, Il déclenche un signal "attention" dans notre cerveau. Utilisé pour la voirie, les équipements techniques, la route, il est l'ami de notre attention.
Il a perdu au fil des ans ses connotations négatives de traîtrise et d'adultère pour être symbole de rayonnement, d'énergie, de partage et de simplicité.

À utiliser en touches pour rester optimiste !

Sources :
/ Futura-science
/ Jaune « histoire d'une couleur » de Michel Pastoureau
/ André Rauch
/ Université de Strasbourg

Quand je veux

©Marie Rouge - Louis Média

Il y a trois ans, l'agence de podcasts Louie Media est née, dans l'idée de parler de l'intime. Ses podcasts sont dédiés aux âmes sensibles car ils sont pleins d'histoires, d'émotions et de questionnements.

Le podcast vu par Maud Benakcha

Afin de connaître le déroulement d'un podcast, nous sommes partis à la rencontre de Maud Benakcha, chargée de production chez Louie Media. Maud a intégré l'agence il y a un peu plus de deux ans. Elle a directement été en charge de *Le Book Club*, le podcast littéraire qui vous aide à renouveler votre bibliothèque. Actuellement, elle a repris la production des podcasts *Passages* et *Émotions*.

L'équipe Louie Média est 100 % féminine. C'était un réel objectif pour elles que des femmes soient à la tête d'un tel média.

« une équipe 100 % féminine »

« Aujourd'hui, j'ai 26 ans, j'ai un poste de chargée de production, je suis indépendante éditorialement sur les podcasts Émotions, Passages et le Book Club. Ce poste-là, à part ici, tu peux difficilement l'avoir ailleurs. », témoigne Maud. Louie Média permet aux femmes d'accéder à des postes à responsabilité.

Ce qui différencie les podcasts des médias dit "classiques" ? Le temps est l'élément le plus différenciant des autres médias. Une chargée de production se doit de prendre du temps pour échanger en amont avec ceux qui témoignent. « Il faut que chacun soit animé avec le fait de participer » ajoute Maud. À contrario, le rythme des autres médias est très soutenu. Certains podcasts Louie Média sont des formats longs proposant jusqu'à cinquante minutes de contenus. C'est un travail colossal !

Elles se doivent de toujours être à jour sur l'éthique, sur ce que l'on peut dire ou non, et sur le vocabulaire spécifique à employer.

En outre, Louie Média vous propose des podcasts très engagés, vecteurs de tolérance, respect d'autrui et inclusivité.

Les podcasts Louie Média, à retrouver sur Spotify, Deezer, Apple Podcasts, SoundCloud et bien d'autres plateformes de streaming.

Passages est le podcast qui questionne votre point de vue. À écouter, un mercredi sur deux, sur toutes les plateformes de streaming.

ZOOM sur un des podcasts Passages :
Camille, amie d'enfance de Maud Benakcha, se confie sur sa relation amoureuse avec un homme, Mickael ayant des opinions politiques radicalement opposées aux siennes. Ce podcast parle de nombreux enjeux sociétaux et n'a pas pour vocation d'accuser, mais bien de questionner et de faire réfléchir.

Émotions est le podcast qui vous permet de comprendre pourquoi vous ressentez ce que vous ressentez, et d'où viennent les émotions que vous éprouvez.
À écouter, une fois par semaine, sur toutes les plateformes de streaming. Ce podcast alterne deux formats, un long qui est réellement un documentaire sur les émotions, et un court qui traite de questions plus légères autour de l'émotion.

Vulgaire, un podcast de vulgarisation de trucs, par quelqu'un qui n'y connaît rien.

Voilà le pitch de ce podcast à succès lancé par Marine Baousson en juillet 2020. L'humoriste et metteure en scène s'ennuyait pendant le premier confinement et a commencé à enregistrer à l'IPhone ses premiers épisodes en tant qu'amatrice. Sujets de société vulgarisés et anecdotes cocasses font se mélanger Mata Hari, la radioactivité, le joint de culasse et les abeilles, sur un ton détonnant et en toute décomplexion. « Ce que j'aime dans le podcast, c'est qu'on a une grande liberté. On peut tout faire, tout inventer. Le podcast permet de tester, de voir ce qui prend ou ce qui ne prend pas. » Très vite, Vulgaire a rencontré son public, salué par la critique et a même donné des petits : Phoenix, avec Bérengère Krief, et Parodicast, un podcast de parodies de podcasts. « Ce qui me différencie des autres podcasts de culture générale avec Vulgaire, c'est l'humour et le fait que ce que je raconte n'est peut-être pas vrai (rires) ! Je ne suis pas journaliste, je fais des recherches sur Internet et j'explique ce que j'ai compris ! ». Aujourd'hui, un épisode sort chaque lundi soir avec une moyenne de 120 000 écoutes. Couronné du Prix Podcast de l'année par Apple et du Prix Radio France de la Révélation de l'année, Vulgaire sera adapté prochainement en spectacle et sortira sous format livre aux Éditions Flammarion en fin d'année.

Demi-sel, le podcast qui révèle la Bretagne !

Initié par la région Bretagne, en collaboration avec l'agence de création audio Calliopé (Dior, Orange, SNCF), la première saison de ce podcast 100 % made in Breizh était une phase de test. « L'ambition de départ, c'était de s'emparer d'un nouveau format pour communiquer aux Bretons de Bretagne et d'ailleurs. On a choisi le podcast parce qu'on a trouvé que c'était un format innovant et divertissant pour la collectivité et aussi l'occasion de sortir de la communication institutionnelle » nous confie Nathalie Le Merour, responsable de la stratégie de contenus à la Région Bretagne. Format expérimental géré uniquement par la direction de la communication, Demi-sel - pour la très bretonne tartine de pain et son beurre demi-sel - a rencontré un vif succès à sa sortie en octobre 2020 : « À ce jour on compte plus de 5 000 écoutes tous épisodes confondus. À sa sortie nous avons été classés 13e de notre catégorie Voyage & Destination par Apple Podcast. Pour nous c'est une réussite car c'est un premier test et c'est aussi un podcast de marque. ». Après ces balades sonores gastronomiques déclinées en cinq épisodes au micro de la foodeuse Mathilde Bourge, la deuxième saison arrive très vite !

Pause gourmande

La gastronomie et la cuisine dans la littérature

On dit bien "dévorer un livre" comme dévorer un repas. Les deux sont intimement liés pour moi, j'ai le même plaisir à lire qu'à déguster un bon plat. Il est parfois un moment délicat où l'on tourne doucement les pages comme si la fourchette arrivait doucement à la bouche.

Certains ouvrages sont comme des sucreries addictives ou comme des biscuits. Ils poussent à l'excès à lire des heures en lecture rapide nous sommes emportés par le rythme effréné imposé par l'auteur. Parfois on déguste en espérant que ça ne s'arrêtera jamais. Parfois c'est le dégoût, l'indigestion du sujet qui fait plutôt monter une aigreur jusqu'à l'envie de vomir. Tous les sens sont convoqués dans les pages que l'on goûte avec les yeux.

La gastronomie française est rentrée en 2010 au **patrimoine culturel immatériel de l'humanité**. Il existe des milliers de romans à travers le monde dont beaucoup de français évidemment dont le sujet principal ou prétexte est la cuisine. Entre traditions et innovations, la sauce prend toujours.

Bonheur des sens, plaisir du partage, technique, portraits de chefs, histoire, balade à travers les ingrédients et cuisines du monde, secrets, base pour des histoires douloureuses, sanguinolentes, érotiques, joyeuses, morbides, malsaines... découvrez à travers les lieux et personnages des romans toutes les cultures conviées dans les pages que vous allez déguster. Quel lecteur êtes-vous ? Quel gourmand ?

Les titres sélectionnés sont autant de diversité qu'une entrée en matière. Je n'oublie pas les grands auteurs classiques dont entre autres : Flaubert, Zola ou Maupassant, Dumas et bien sûr Balzac, Proust, Tolstoï auxquels nous devront des scènes d'anthologie dont les écrits vous feront passer des heures gourmandes.

Bonnes lectures !

Mes petites madeleines sauce japonaise :

Les délices de Tokyo
Durian Sukegawa

Douceur et poésie accompagnent le narrateur dans ses rencontres avec les fameux Dorayaki et la vieille dame. Émouvant et sensible un éclairage sur l'histoire et la culture japonaise. Une douceur équilibrée. Le AN.

> Livre de poche

Le restaurant de l'amour retrouvé
Ogawa Ito

Partager la vie de Rinco, jeune femme trahie et abandonnée donne de l'optimisme et vous enveloppe d'une couche très fine de sucre glace. La cuisine pour se réparer et réparer les autres, précise et créative. Riche d'une large palette de goûts et d'émotion. Une saveur unique. Un curry à la grenade qui lie le passé et l'avenir.

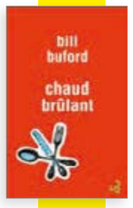
> Picquier poche

Sélection non exhaustive...

Un homme dans sa cuisine
Julian Barnes

En dehors de la profession de Chefs, rares, étaient les hommes à s'aventurer dans la cuisine domestique, domaine réservé des femmes, jusqu'à très très récemment. Découverte, aventures et mésaventures culinaires du célèbre auteur Anglais. Tomates à, la crème.

> Folio



Chaud Brûlant
Bill Buford

Un roman passionnant d'un passionné. Côté cuisine, coté salle, les techniciens, les puristes, les créatifs les gourmands et curieux trouveront l'addition très légère sans rapport avec le plaisir procuré. Linguine alle vongole.

> Christian Bourgois

Le cuisinier, la Belle et les dormeurs
Radhika Jha

Trois nouvelles dont *Le cuisinier,* histoire d'un chef faces aux doutes et aux malentendus, qui voit son univers s'effondrer. Un potage secret maison.

> Picquier poche

Le financier en chef
David Zaoui

L'histoire d'un éternel looser, surprises, sandwiches, petits plats et petites escroqueries croquiniolesques. Déroutant et tendre. Une tête de veau sauce gribiche.

> JCLattès

Mangez-moi
Agnès Desarthe

« Chez moi » c'est chez vous. C'est l'histoire de Myriam, de son restaurant dans lequel les rencontres sont belles, émouvantes, la vraie vie mais en mieux. Une glace bio fruits rouges et crème brûlée.

> Points

Crime glacé
Mary Jane Clark

Un crime dans un univers de luxe, un écrin où couvent la jalousie et la course à la jeunesse. Une pièce montée bien kitch.

> Archi poche

Refaire le monde
Julia Glass

Une tranche de vie à partager avec Greenie, Pâtissière à Greenwich village. Mélancolique et optimiste. Tarte au citron vert et à l'avocat.

> J'ai lu

La seiche
Maryline Desbiolles

Un récit subtil et sensible qui porte la cuisine comme un art majeur. Chaque chapitre correspond à une phase de la recette.
À déguster calmement dans un silence où plane la nostalgie. Des seiches farcies.

> Points

Bretzel et beurre salé
Margot et Jean Le Moal

Une enquête à Locmaria. Tous les ingrédients sont réunis pour passer quelques heures agréables et amusantes entre la sociologie sauce bretonne et prétexte policier.
Une choucroute naturellement.

> Calman Levy

Une gourmandise
Muriel Barbery

À l'aube de son dernier voyage, un critique gastronomique veut se souvenir de tous ses bonheurs et émotions liés à ses dégustations. Une ultime quête d'absolu. La poésie d'un poisson grillé.

> Folio

Le chef de Nobunaga
Mitsuru Nishimura et Takuro Kajikawa

La bienveillance arrive grâce à la cuisine. Le héros, un cuisinier contemporain est projeté au 16e siècle. Étonnant voyage. Une soupe de viande au Shorô.

> Éditions Komikku

La maîtresse des épices
Chitra Banerjee Divakaruni

Un conte magnifique à travers le pouvoir des épices, goût, santé et communication avec l'esprit. Voyagez avec la maîtresse des épices entre les traditions et la culture américaine. Le Mahamul différent pour chacun.

> Piquier poche

Le goût des souvenirs
Éric Bauermeister

Rencontres gourmandes et tranches de vie dans le Restaurant de Lilian. Partages émouvants. Muffins aux myrtilles.

> Livre de poche

Petit éloge de la gourmandise
Grégoire Polet

La gourmandise en couleurs, en sensations de satiété et de trop plein. Le rapport à l'estomac de la goinfrerie aux sensations plus subtiles. Un œuf coque avec sa jolie mouillette.

> Folio

Truite à la slave
Andreï Kourkov

Qu'est-il arrivé au grand chef du Restaurant Casanova ? Une courte enquête prétexte à découvrir l'arrière-cuisine et les passions humaines et gastronomiques. La truite est dans le titre alors le soufflé aux champignons.

> Liana Levi

Le café du bout du monde
John P. Strelecky

Le hasard ou le destin mène John dans cet étrange café. Trois questions cruciales lui sont posées, seule l'introspection peut apporter des réponses existentielles. Sur fond de communion avec les saveurs simples et réconfortantes. Un roman initiatique. Un croissant et un cappuccino.

> Eyrolles

À mettre dans les valises...

La Peau, une œuvre d'art en soi(e)

Patrick Moureaux

Une vraie reconnaissance pour le collectif invité autour du docteur et auteur récipiendaire Patrick Moureaux. Le livre préfacé par Philippe Charlier (directeur du département recherche et enseignement du musée du quai Branly) a reçu le Prix Suzanne Rafflé de Chevaniel de l'essai collectif 2020. À découvrir comme une enquête poétique et riche d'enseignements.

> Donjon éditions

Contes des sages celtes

Patrick Fischmann

Un ouvrage qui nous livre des légendes issues de la tradition orale. Le pays celte, riche de diversité nous envoie dans des mondes enchanteurs, où tous les sentiments sont conviés des plus purs aux plus vils. Un bonheur à s'offrir plus souvent. À la rencontre de Dana, Arthur, Lancelot, Morrigan, Ogma... Le livre est pour encore plus de plaisir, un petit bijou, riche d'illustrations soignées et originales.

> Seuil

Face à la mer immense

Lorraine Fouchet

Le dernier Lorraine Fouchet arrive tous les ans avec le début de l'été.
Elle aime son île « Groix » qui est le Théâtre de nouvelles aventures pour des personnages toujours différents.
L'histoire tourne autour de Prune. On la découvre forte et fragile, sa vie va prendre un nouveau tournant. La plume de Loraine a le don de faire renaître à la vie à ses personnages justes griffés parfois plus blessés par la vie, en quête de nouveaux sens, au sein de familles biologiques, ou de celles que l'on se crée avec le cœur.

> EHC éditions

Les roses fauves

Carole Martinez

Les secrets ont une forme de cœur. Lola découvre un jour qu'une tradition espagnole a été suivie par les femmes de sa famille. À l'aube de leur mort, les femmes brodaient un petit coussin à l'intérieur duquel des petits papiers accueillaient les secrets ! Quels sont donc les secrets détenus par sa famille ? Un conte où le merveilleux coexiste avec le réel.

> Gallimard

Le dernier Enfant

Philippe Besson

Cet écrivain de l'intime sait trouver les mots pour transcrire et dérouler le tapis des émotions. Un vertige qui accompagne une mère et son fils. Le personnage du père reste à distance moins impacté par cet événement émotionnel. Le syndrome du nid vide pointe sous sa plume. L'auteur raconte ce bref moment où l'on réalise que la vie ne sera jamais plus comme avant. Le quotidien si rythmé et répétitif liés au rythme de l'école du travail, des repas des tâches quotidiennes, des furtifs moments de partages, des regards, il n'existera plus jamais. Une page se tourne pour ses personnages avec la pudeur qui a rythmé leur vie quotidienne. Il va falloir apprendre à vivre à deux. Fluide et émouvant.

> Julliard

Ce matin-là

Gaëlle Josse

La vie semblait être rythmée et organisée pour Clara. Une jeune femme équilibrée avec un job dans laquelle elle est reconnue, une vie de couple et familiale sans vague. Un jour, tout explose dans son esprit puis dans sa vie. Une réflexion sur le sens de la vie, qu'est-ce qu'être heureux ? Comment réinventer sa vie pour sortir d'un quotidien bien huilé mais sans passion ? Avec une simplicité émouvante, Gaëlle Josse construit et déconstruit nos vies, cherche le fil qui relie le bonheur et nos émotions.

> Notabilia

Richesse Oblige

Hannelore Cayre

Un épisode méconnu de l'histoire de France et de la Bretagne est la toile de fond de ce roman. L'Exploitation de la vie humaine au bénéfice des plus riches de nombreuses familles l'ont subie au 19e siècle. Un voyage douloureux et passionnant dans lequel nous accompagnons Blanche, la narratrice. Passionnant.

> Éditions Métaillé

La commode aux tiroirs de couleur

Olivia Ruiz

Les histoires de famille recèlent toujours des secrets. La narratrice va découvrir ceux qui lui permettront de connaître l'histoire de ses grands parents, de ses racines à travers le caractère bien trempé de femmes fortes. Beaucoup de couleurs, de sensibilité mais aussi de joie et d'espoir dans ce roman en partie autobiographique.

> JCLates

Premier roman

©Julie Balagué

Caroline Hinault est professeure de français à Rennes (35), elle écrit depuis plusieurs années et *Solak* est son premier roman publié. L'écriture est son "tuteur existentiel". Un travail quotidien, quelques heures grappillées à sa vie professionnelle et de jeune maman.

Grande lectrice, les ouvrages l'ont façonnée. Tous les thèmes qui rythment notre existence sont sources d'inspiration.
Solak a été choisi par la maison d'édition Rouergue pour intégrer son catalogue *Noir*.

L'idée du roman est née d'une rencontre avec un photographe et un scientifique venus dans son lycée à la rencontre des élèves pour présenter leur expédition. Les photos lui inspirent le paysage, la froidure dans laquelle vont évoluer ses personnages. Le décor imaginaire est planté. Il se situe dans son imagination quelque part dans l'immensité de la banquise au nord du cercle polaire. Cette ambiance est idéale pour dévoiler la dureté de l'âme humaine. Le huis clos dans lequel évoluent les personnages est propice à exacerber les noirceurs de l'âme, et la difficulté à vivre ensemble.

Comment s'est passée la relation avec la maison d'édition ?
Rencontrer son éditeur est une expérience particulière. La concrétisation d'un besoin intense et douloureux. J'écris pour partager.
Ils m'ont fait confiance et leur expertise est indispensable. La relation de confiance est née. D'autres romans vont être publiés dans les mois qui viennent. Le second sera plus féministe, un récit hybride loin des terres glacées et masculines.

Merci à Caroline pour son enthousiasme et sa foi du partage. Je suis impatiente de découvrir son prochain roman !

Solak

Caroline Hinault

Un roman glacé et glaçant, addictif. Le style est vif, précis et aiguisé.

> Rouergue noir

Moteur polymorphe

©Alice Avril et Langro

Née à Malestroit (56), Blandine Bellavoir a fait ses armes au Conservatoire dramatique de Nantes. Devenue l'une des figures emblématiques du petit écran, les téléspectateurs ont pu la voir dans les séries Plus Belle la vie, Maison Close ou encore Les Petits Meurtres d'Agatha Christie. Rencontre avec cette actrice pleine de fougue, très attachée à la Bretagne et grande défenseuse de la télévision.

Qu'est-ce que la Bretagne t'évoque ?
Ma Bretagne c'est mon phare dans la tempête qu'est la vie et encore plus en ce moment. Cette phase d'arrêt m'a permis d'avoir du temps pour écrire, pour penser. J'ai beaucoup tourné et j'ai fait un gros projet l'année dernière qui m'a chamboulé (*Une Affaire Française* sur l'Affaire du Petit Grégory), donc j'ai pris aussi du temps cet hiver pour moi, j'ai commencé à écrire beaucoup sur la Bretagne forcément. Mes parents se sont rencontrés à un fest-noz, donc j'ai appris à danser presqu'en même temps que j'ai appris à marcher. Toute petite mes parents m'emmenaient en fest-noz. On dormait sur scène près des haut-parleurs mais nous ne sommes pas sourds pour autant (rires), par contre on a l'oreille musicale !

Tu as fait longtemps de la musique d'ailleurs.
Oui j'ai joué de la bombarde. Et dans ma famille on a porté le costume breton pendant très longtemps. C'est une tradition très importante dans ma vie et d'ailleurs monter à Paris pour être comédienne a été un vrai déchirement. Je ne me suis jamais sentie parisienne et je cherche à revenir en Bretagne, à y tourner, et j'écris en me disant que lorsque je pourrai réaliser ce que j'écris, je passerai plus de temps là-bas ! La Bretagne c'est le sens de ma vie, j'y pense tout le temps, la mer me manque. Je me souviens, peu de temps après mon arrivée à Paris, avoir entendu le son d'une cornemuse dans les couloirs du métro. Je me suis mise à pleurer. C'est viscéral, elle fait partie de moi. Je reviens souvent voir ma famille, qui vit dans les terres morbihannaises, à Pluherlin où mes grands-parents y étaient agriculteurs.

C'est à la télévision que tu as eu ton premier grand rôle, Alice Avril dans *Les Petits Meurtres d'Agatha Christie*. Comment expliques-tu le succès de cette série avec le recul ?
La série a marché parce que les années 60 touchent beaucoup de gens. Il y a une humeur, c'est l'insouciance, on est dans une envie de vie comme jamais. Il y a quelque chose dans l'air, une fougue, une fraîcheur. On était dans un réalisme au niveau des reconstitutions des décors et des costumes et après on poussait fort le trait sur nos personnages. C'était vraiment un défi car nous étions tous les trois sur un fil. Il y avait une exigence de jeu, un mélange entre le burlesque et le drame policier. C'était un ovni tant au niveau de l'écriture que de l'incarnation des personnages. Les téléspectateurs sont venus pour Agatha Christie et sont restés pour les personnages.

Tu joues majoritairement pour la télévision, est-ce que c'est difficile de naviguer du petit au grand écran ?
En télévision il y a des choses de plus en qualitatives, de plus en plus ambitieuses et du coup cela donne envie de travailler avec des réalisateurs et des comédiens. Je pense qu'on est à un point où la télévision a vraiment changé. Je tourne depuis quinze ans, j'ai fait un peu de cinéma mais c'est vrai que ma famille est plus en télévision. Tout commence à s'exporter et là en plus, la télévision en ce moment ça carbure : la fabrication, la production de produits télévisés pour des plateformes ou pour des chaînes. Ce qui est merveilleux, c'est que je trouve que pour une fois enfin, l'ambition que j'avais il y a longtemps pour la télévision a lieu, c'est un média très noble et qui prend de plus en plus de risques. À Guérande il n'y avait pas de cinéma, le plus proche c'était à La Baule, la télévision, c'était la fenêtre sur le monde. La télé n'a jamais été quelque chose que j'ai snobé. Les barrières sont vraiment en train de se casser car il y a du public pour tout.

Quels sont tes projets ?
Je prépare un téléfilm complètement contemporain, *Les Bois maudits*, réalisé par Jean-Marc Rudnicki (*Les Reines du Ring*), avec Samir Boitard. On a tourné dans les montagnes près de Grenoble. Il n'y a pas encore de date de sortie annoncée. J'écris aussi beaucoup, j'ai deux documentaires qui sont en développement et une série.

Merci à Blandine Bellavoir de nous avoir ouvert la porte de ses souvenirs de Bretagne et pour sa bonne humeur contagieuse !

Belle insolente

Originaire des Côtes-d'Armor, **Marine Baousson** est auteure, comédienne, humoriste, et metteuse en scène. La Briochine s'initie au théâtre avec les comédiennes Delphine Simon et Jeanne François et passe par le Conservatoire de Rennes. À Paris elle gagne le Montreux Comedy Festival et enchaîne les one-woman-show aux côtés entre autres de Bérengère Krief et Vérino. En 2020, après le succès de son spectacle Fearless, elle lance son premier podcast, Vulgaire, bientôt adapté en livre et en spectacle. Rencontre.

Ton premier spectacle s'appelait Une fille au beurre salé, Bérengère Krief dit de toi que tu es un « petit bonbon breton ». Quel est ton lien à la Bretagne, que t'inspire-t-elle ?
C'est la maison ! C'est là où j'ai grandi, où j'allais à la plage avec ma grand-mère, et où je reviens m'installer. Mes parents sont à Perros-Guirec, toute ma famille vit en Bretagne. Il y a un vrai truc de cœur, je me rends compte qu'en voyageant, partout où je vais il y a un moment où je vais dire que ça me fait penser à la Bretagne ! Je garde quand même un appartement à Paris car pour mon métier c'est difficile de n'être qu'ici. La Bretagne c'est aussi une terre de culture incroyable, il y a des tas de lieux où on peut jouer, de grosses programmations culturelles, un grand réseau, ce n'est vraiment pas le cas partout.

C'est à Saint-Brieuc, à La Passerelle, que tu as eu ton déclic pour la comédie. Racontes-nous.
J'ai fait mon stage de troisième à La Passerelle et en fait quand j'étais petite je faisais de la danse classique et nos spectacles se jouaient là-bas. Il y avait un endroit où on se changeait nous les petits, une grande pièce avec du parquet au sol, c'était les coulisses. Et donc quand j'arrive en stage de troisième on me fait visiter tout le théâtre, on va en coulisses, et je dis que je connais déjà les coulisses. Et je me retrouve au milieu de cette pièce-là et il se trouve que c'était la scène du Petit Théâtre ! J'ai ressenti un choc de beauté en me retrouvant au milieu d'un théâtre à l'italienne. Sur le moment j'ai été tellement surprise d'être là que j'ai su instantanément que c'était ma place et que c'est ce que je voulais faire. J'adorerais y retourner en tant que comédienne !

©Laurence Revol

Marine Baousson en chiffres-clés

2012 : Gagnante du Montreux Film Festival
2013 : Prix Humour de la SACD
2018 : One-woman-show La Lesbienne invisible
2019 : One-woman-show Fearless
Décembre 2020 : Lancement du podcast Vulgaire

Dans ton dernier one-woman-show Fearless tu parlais à cœur ouvert de tes peurs et dans le podcast Vulgaire, tu dis clairement que tu ne connais pas grand-chose. Cette authenticité, est-ce que c'est ce que tu aimes aussi voir chez d'autres artistes ?
Oui ce qui me plaît, c'est de voir ce qu'on ne fabrique pas et ce qu'on fait de nous, de qui on est, de ce qu'on assume ou de ce qu'on assume de ne pas assumer. Je constate que les artistes qui me touchent le plus ne sont pas des artistes forcément techniques. Dans Vulgaire ce qui est hyper agréable, c'est que le sujet n'est pas moi. Je peux y mettre absolument la nuance que je veux. La prise de risque est différente et les enjeux sont ailleurs. J'ai à faire le choix de ce que je mets de moi. Mais c'est toujours sincère et c'est ça qui me plaît. Je préfère les sentiments à la technique.

Ton prochain spectacle est directement inspiré de ton podcast Vulgaire que tu as lancé l'année dernière. Que nous prépares-tu ?
Mon podcast Vulgaire se transforme en spectacle « à volonté », c'est-à-dire que le public choisira directement la thématique abordée, comment va se dérouler le spectacle. Je me serai préparée sur plusieurs sujets mais il y aura un enjeu chaque soir car comme dans mon podcast, Geneviève de Fontenay pourra y côtoyer le gluten et Monaco ! C'est un spectacle qui sera interactif, que je co-écris avec l'humoriste Laura Domenge. Romain Baousson, mon frère, sera sur scène avec moi, il fera de la musique en direct sur scène.
Merci à Marine Baousson d'avoir partagé un goûter sur Zoom avec nous !

Et Hip et Hop

Anaïs Le Toquin

©Pascale Denis

Anaïs Le Toquin, 35 ans, est passionnée de danse depuis toujours. C'est à la fin de son adolescence qu'elle découvre le break dance, moment où elle monte sa première association, composée d'un collectif d'une dizaine de personnes, basée dans le Morbihan. Tous se lient d'amitié, force d'une passion commune, et se réunissent à Vannes en popularisant cette discipline.

La pratique n'étant pas instituée dans les cursus culturels sportifs, Anaïs s'engage sur les travaux de la fédération de danse et de commission breaking.

Elle aime appeler ses talents « les magiciens du corps » car c'est un mélange de culture, de sport, de relationnel et de musique. Aujourd'hui, c'est un domaine que nous trouvons dans beaucoup d'endroits : théâtres nationaux, maisons de quartier, centres de remise en forme… Nous voyons aussi l'arrivée de nouveaux concepts comme de l'hip hop fitness.

L'équipe a eu la chance de participer au championnat à Aix-en-Provence le 15 mai dernier. Comme cité par Anaïs « Pour nous Grand Ouest c'est le premier championnat. C'est donner la possibilité d'intégrer le haut niveau et le rendre visible sur notre territoire où il y a un excellent niveau. »

« Il y a un excellent niveau dans le Grand Ouest. »

Afin que cette culture et cet art avancent correctement, il est important de partager les codes artistiques et techniques liés à cette pratique. L'objectif : faire que de grosses institutions telles que les JO respectent ces codes.

Nous ne pouvons malheureusement pas participer aux Jeux Olympiques. Beaucoup de critères rentrent en jeu : gestion du stress, performances mentales, plein de points qui doivent être apprivoisés par les participants en amont. Cependant, il existe les JOJ (Jeux Olympiques de la Jeunesse) pour les moins de 18 ans. Anaïs Le Toquin danse avec un groupe du Grand-Ouest : la Compagnie Atypique.

Après plusieurs échanges et quelques réflexions, elles décident de fonder « Racine », un collectif féminin pensé autour d'un message : le respect, la tolérance et la diversité. Les femmes de ce collectif ont toutes des origines différentes et un rapport particulier à la danse.

Forte de plusieurs métiers, sa première activité reste essentiellement responsable jeunesse événementiel dans une collectivité. Elle est également salariée dans plusieurs associations, où elle donne des cours de danse hip-hop puis, pour finir, est en contrat avec Atypique, au moment des spectacles.

Plusieurs casquettes qui font qu'Anaïs consacre tout son temps à sa passion : le break dance.

compagnie-atypik.com

Le chant entre… ciel et terre

Entre tradition et beats électro

©Emmanuel Pain

Denez Prigent est né près de Roscoff, son enfance est marquée par ses promenades dans les paysages sauvages du Pays de Léon. La langue bretonne viendra un peu plus tard, séduit par les sonorités de cette langue il s'y intéresse et l'intègre dans son parcours artistique.

Denez est un artiste musicien et poète qui porte dans le monde la culture bretonne connectée au talent de la nouvelle scène. Sa notoriété va croissante.

Il participe régulièrement à la réalisation de bandes originales de films. Son nouvel album « Stur an avel » : le Gouvernail du Vent, sorti en avril 2021 est une fulgurance entre tradition et modernité. Il est enregistré en pays du Trégor dans les Côtes-d'Armor.

« …la Bretagne est ma terre, ma force »

« Je dédie en toute humilité cet album à la Bretagne. Elle est ma terre, ma force, ma langue. Et une langue c'est l'âme d'un peuple, sa vraie richesse. » Cet album puise dans des formes anciennes de chants et d'instruments traditionnels, renouvelées avec des sonorités électro hyper modernes ; comme une célébration d'un patrimoine précieux.

Ses incantations portent une émotion qui transporte au-delà de la signification des mots.

coop-brezh.fr

Sport connecté

Gwendal Duparc, le prodige breton du E-sport

Nous avons rencontré, pour vous, Gwendal Duparc, jeune breton de 16 ans, champion de E-sport sur Trackmania.
Avec plus de 21 000 abonnés sur la plateforme de streaming vidéo Twitch, Gwendal s'est très rapidement créé une communauté engagée.
Depuis son plus jeune âge, son père lui a transmis sa passion des jeux vidéo. Trackmania est le premier jeu auquel il a pu jouer. Pour faire simple, Trackmania est un jeu de formule 1 version arcade.
L'année dernière, c'est ce même jeu qui l'a rendu champion du monde de sa discipline.
Le E-sport, sport en vogue depuis quelques années, comptabilise de plus en plus d'adhérents passionnés par le challenge et les compétitions. Longtemps considéré comme un loisir plus qu'un sport, cette discipline requiert cependant une grande rigueur et de l'entraînement quasi quotidien.
Nous pouvons penser, à tort que cette discipline comporte des risques, notamment, car ce sont souvent des adolescents et jeunes adultes qui la pratiquent. Effectivement, selon Gwendal, pour un joueur amateur ça peut comporter des risques. Rester assis longtemps devant un écran peut avoir un impact physique et psychologique.
Gwendal, lui, est très bien entouré grâce à GameWard, une agence accompagnant les joueurs professionnels de E-sport. Cette agence, située à Boulogne-Billancourt, lui a permis de devenir joueur professionnel. Un suivi sportif et alimentaire par un nutritionniste est également mis en place par l'agence afin que Gwendal soit entouré au mieux.
Nous souhaitons à Gwendal encore de belles années de réussites et d'épanouissement. En espérant que sa discipline, encore inconnue pour certains, entre dans les mœurs.
Si vous souhaitez découvrir son univers, vous pouvez retrouver Gwendal alias Gwen_TM, de son nom de joueur, sur la plateforme Twitch.

www.twitch.tv/gwen_tm

Le sport à la maison

Mais oui c'est possible !

Chloé Thétiot professeure de Pilate à mis à profit la période de Covid pour mettre en place des cours On line. Il était hors de question pour cette ancienne danseuse classique passionnée et passionnante de laisser ses élèves sans possibilité d'exercer leur activité préférée. Et Zoom, cliquez et inscrivez-vous pour une session Pilate.
Attention, même à travers l'écran Chloé surveille votre position, votre respiration est analysée. Un bon exemple de continuité pour ne pas perdre le contact et rester en forme sans perdre le coté humain.
« Pour moi le Pilate est bien plus qu'une pratique sportive, c'est une hygiène de vie, une sorte de rituel qui pourrait s'appliquer à toute autre discipline ».

chloe-pilates-vannes.fr

Sport au bureau

L'application **Kiplin** a pour volonté de lutter contre le risque de sédentarité qui s'est d'autant plus développé durant le confinement. Le constat est inquiétant : nous ferions actuellement moins de 4 000 pas par jour, alors que 10 000 pas devraient être faits pour rester en bonne santé. La sédentarité présente des risques importants pour la santé. Afin de faire face à ce fléau grandissant, Kiplin a conçu un système de jeux digitaux incitant les salariés d'une entreprise à bouger tout au long de la journée. : challenges, jeux d'aventures... Pour gagner le plus de points possibles, la règle est simple : il faut bouger ! L'application comptabilise vos pas et vous propose quelques défis pour pimenter la compétition. Vous pouvez également encourager vos coéquipiers et concocter vos tactiques grâce à sa messagerie interne. Malgré une majorité de jeux en équipe, la solution conçue par Kiplin peut proposer des objectifs individualisés et s'adapter aux pathologies. L'application s'attend à fédérer une réelle communauté, et si vous la rejoigniez ?

kiplin.com

Suivez le coach !

Le Sarregueminois **Pierre Kremer** a lancé son application **PK Appli Fit**, un outil bien conçu pour celles et ceux qui souhaitent prendre du muscle ou perdre du poids.
L'application est gratuite, avec certaines fonctionnalités payantes, pour la somme de 5 € par mois. On peut l'utiliser à la salle de sport mais aussi chez soi, une fonctionnalité qui fut appréciée de ses utilisateurs lors des derniers confinements. Après saisie de son profil, PK Appli Fit propose des exercices adaptés à chacun. Ses abonnés peuvent également profiter du créateur nutritionnel proposant des recettes faibles en calories et riches en macronutriments. « Je suis vraiment ravi du résultat », explique le coach sportif, « d'autant plus qu'il y a de la concurrence dans ce domaine. Ce n'était pas évident de trouver des développeurs qui avaient la fibre sportive, et finalement j'ai trouvé une entreprise française qui s'appelle Inithy ». PK Appli fit, apparaît alors comme une application complète qui conviendra à tous les profils !

pkcoaching.net

Ouest-immobilier-neuf.com

Investir ou habiter, les meilleures opportunités !

La folie immobilière

Banquiers, notaires, professionnels de l'immobilier, tous s'accordent à dire que le marché immobilier a subi un coup d'accélérateur depuis la Covid.

Appartements, maisons, terrains, l'emballement est là.

« Les biens se négocient en quelques jours y compris les biens d'exception » précise Roselyne Bothorel de Demeures du littoral, spécialisée dans les belles demeures, manoirs et îles privées. Même discours pour Les Demeures d'Alexandre spécialiste du bien sur-mesure avec la particularité d'être natif de l'île d'Arz, la petite pépite du Golfe du Morbihan qui subit aussi les assauts d'acheteurs avides de lieux atypiques. Il propose par ailleurs un appartement sur le port de Vannes qui dépasse les 10 000 euros le mètre carré, « et c'est justifié car l'emplacement est simplement exceptionnel et ce dernier étage avec ses plafonds hauts va attirer une clientèle sensible au charme de ce bien atypique et design », précise t'il.

Dans le neuf, même constat.

Quand les appartements neufs s'arrachent en quelques jours comme pour le programme Saint Enobay du groupe Arc à Dinard ou Newquay d'Eiffage dans la même ville. « Quand la vente de magnifiques terrains à Plœmeur dans le parc du Château du Ter provoque des files d'attente de clients, c'est étonnant » précise Sophie Caumeil, directrice commerciale du groupe Arc.
Certains vont trouver plus de tranquillité un peu à l'écart des mouvements de foule mais avec une vie de centre-ville comme le Montebello du groupe Vinci, idéalement situé à Pleurtuit au bord de la voie cyclable qui rejoint Dinard et les rives de la Rance. Un choix judicieux pour rester dans des budgets abordables. Même cas de figure à Concarneau où le commercialisateur Manach Conseil annonce des rythmes de vente effrénés sur la résidence Rivages située entre centre-ville et plage.

Un phénomène très valorisant pour la destination Bretagne mais n'oublions pas de loger nos jeunes, nos salariés et nos familles. Mairies, bailleurs sociaux et promoteurs s'emparent du sujet et vont veiller, n'en doutons pas, à préserver les équilibres pour que chacun trouve sa place dans cette nouvelle Bretagne sous les feux de la rampe.

CŒUR OCEAN

Rue de Pornichet - Saint-Nazaire

0805 234 700

Service & appel gratuits

GROUPE arc

ESPACE DE VENTE : **25 avenue de la République à Saint-Nazaire**

La ruée vers l'Ouest

Migration bretonne, la revanche de l'histoire

Ils furent plusieurs centaines de milliers à se déraciner au début du vingtième siècle et après guerre pour « monter » à Paris trouver du travail. On annonce même jusqu'à 800 000 Bretons en Île-de-France ces dernières années. Aujourd'hui, la pression urbaine, la quête de sens, le télétravail, et surtout une activité économique soutenue dans l'ouest questionnent sur un retour au pays y compris pour les jeunes familles. Un mouvement, voire une vague, qui bouscule le marché de l'immobilier.

« L'offre en ancien se raréfie mais les promoteurs font preuve d'ingéniosité pour revitaliser des sites d'exception »

Calme, réduction de coût de la vie et du temps passé dans les transports ou simple envie de voir d'autres paysages, certains facteurs ont poussé les Franciliens à venir emménager dans le Grand Ouest. Ils sont plus de 200 000 chaque année à quitter la région Île-de-France avec pour espoir de profiter d'un cadre de vie plus agréable, loin du stress que peuvent provoquer la capitale et sa banlieue.

Éléonore Sommerlatt, 22 ans, nous explique : « J'ai déménagé de Massy dans l'Essonne à Nantes. J'ai ressenti un grand changement dans la façon dont les gens avaient d'interagir avec moi, il y avait plus de sympathie du côté des Nantais. J'ai aussi remarqué une différence par rapport aux prix des petits commerces ou encore des bars, ils sont bien plus bas en Bretagne qu'en Île-de-France ».
Éléonore et ses parents ont pu franchir ce pas car le marché de l'emploi y est dynamique et diversifié. Le rayonnement économique de ces territoires atlantiques est en partie dû à l'implantation de nombreux établissements ou filiales de sociétés parisiennes. Parmi les villes les plus appréciées on retrouve Rennes et Nantes, qui attirent tout particulièrement par leur dynamisme économique et leur offre culturelle. Les métropoles bretonnes sont suivies de près par Vannes et Saint-Malo, des villes de la côte atlantique où il fait bon vivre.

Des pépites à découvrir
L'offre en ancien se raréfie mais les promoteurs font preuve d'ingéniosité pour revitaliser des sites d'exception comme le programme Newquay de Dinard sur l'emplacement de l'ancienne gare où encore le programme Montebello de Vinci à Pleurtuit aux portes de la côte d'Émeraude. La Baule, Concarneau, Auray figurent aussi au tableau d'honneur des villes recherchées. Quimper et Saint-Nazaire révèlent aussi de véritables pépites comme le programme « Cœur océan » du groupe Arc en centre-ville. Des logements de grand standing sur le site d'une ancienne clinique à 200 mètres du bord de mer.
Dans le top de ce classement on retrouve également la ville de Brest, dont Isabelle Le Moing et son mari Gilles ont souhaité se rapprocher. Ces derniers ont quitté les Yvelines pour s'installer à Plougonvelin, une petite commune finistérienne. « Nous sommes venus pour nous rapprocher de nos racines, puisque Gilles a de la famille en Bretagne. C'est une région que l'on apprécie pour ses paysages, la qualité de l'air et l'accueil chaleureux de ses habitants », explique Isabelle. Elle souligne également « une nette diminution du temps de trajet pour aller jusqu'au travail [...]

L'effet télétravail
Ce phénomène migratoire s'est d'autant plus intensifié depuis la crise sanitaire, avec pour cause principale : la généralisation du télétravail. Les Franciliens, contraints de rester travailler chez eux, ont souhaité avoir un cadre de travail le plus agréable possible. Aujourd'hui certains sont à l'aise avec l'idée d'être deux jours en entreprise et trois jours en télétravail. Pour les habitants des métropoles de l'ouest, ce rythme alterné pose très peu de soucis, notamment depuis la mise en place de la Ligne à Grande Vitesse, mettant Rennes à 1 h 30 de Paris.
Maison, terrains, appartements, la demande est forte et nous ne sommes qu'au début d'un mouvement amorcé par la ligne LGV, dynamisé par la Covid et pérennisé par la quête de sens. Le mouvement est lancé. La Bretagne se relève et se révèle être ce qu'elle a toujours été. Un territoire authentique, préservé, accueillant et bienveillant. Il aura fallu que l'emballement du monde soit remis en cause par un virus pour que les prises de conscience s'accélèrent.

Bienvenue à tous ceux qui recherchent tranquillité et nouveaux horizons dans le respect d'une histoire et d'un territoire.

RENNES

ASCENSION PAYSAGÈRE

LIVRAISON FIN 2021 - DÉBUT 2022

PLUS DE
20 APPARTEMENTS
ENCORE DISPONIBLES !

DE 61 M² À 180 M²

VISITEZ
l'appartement témoin.

Dispositif PINEL selon loi en vigueur. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice des incitations fiscales. 3D non contractuelle : Kréaction.

02 99 78 00 00

giboire.com

GROUPE GIBOIRE

Travailler autrement

Des espaces de travail collaboratif de 1 700 m²

- 44 bureaux
- 5 salles de réunions
- 3 espaces de coworking
- 1 salle de sport

et aussi :

- 1 escape game
- 1 salle de détente
- 1 cuisine partagée
- 1 espace de conférence

Une communauté de + de 3 000 utilisateurs

- 120 personnes qui y travaillent au quotidien, plus de 2 500 passages tous les mois.
- 550 membres actifs qui viennent au moins une fois par mois
- + de 40 métiers représentés et des statuts variés : citoyens, indépendants / freelance, télétravailleurs, TPE, PME, associations, institutionnels, TPI, GE...

3 animateurs au service d'un écosystème

- 80 réunions et séminaires.
- 20 événements par mois : ateliers, formations, soirées réseau, conférences
- 1 monnaie interne pour favoriser les échanges

Des outils collaboratifs optimisés en permanence

90 % de collaborations entre les membres résidents

Quelques chiffres clés de La Colloc :

- Typologie : 24 % salariés, 7 % télétravail, 50 % indépendants, 13,5 % chefs d'entreprise, 3 % porteurs de projet / citoyens
- Âge moyen des membres : 41 ans
- Mixité : 43 % d'hommes et 57 % de femmes
- 50 % des entreprises ont moins de 3 ans
- 13,51 % des entreprises ont plus de 20 ans d'existence

On ne peut pas aborder le sujet du co-living sans regarder ce qui se passe dans les nouveaux usages professionnels.
À l'heure où la consommation d'espace se pose, de nouveaux lieux se créent, permettant de répondre aux besoins de bureaux. Mieux vivre sa journée professionnelle tout en consommant moins d'espace professionnel, c'est l'enjeu de La Colloc.

©Benjamin Sellier

Rencontre avec Sabrina Millien co-fondatrice et gérante.

L'histoire naît d'une rencontre avec Anne-Laure Gahinet, elles veulent travailler dans un domaine qui ait du sens pour elles et qui soit vecteur de lien, elles partagent les mêmes valeurs. C'est ainsi qu'en 2015 naît ce qui deviendra : La Colloc'. « Notre persévérance : construire ensemble une société durable pour Demain. Notre action commence par une vision nouvelle du travail, de ses acteurs et de son environnement. Nous sommes convaincues que nous devons devenir des auteurs, des artisans, des acteurs, des artistes de notre environnement de travail, que nous souhaitons apprenant et inspirant ».

Raison d'être : changer notre rapport au travail pour contribuer au mieux vivre ensemble.
Toujours en recherche de sens, La Colloc se lance un nouveau défi : la première édition du marché de la seconde main de La Colloc !
Les locaux ont cette particularité de n'être agencés et meublés qu'avec des meubles et des objets de seconde main.

Le concept fonctionne parfaitement et les entreprises ont bien compris l'intérêt pour elles et leurs salariés d'adhérer à des lieux qui permettent de créer rapidement du lien, les collaborateurs évoluent dans un lieu dynamique. Une vingtaine d'événements sont annoncés chaque mois. Transmettre de l'énergie pour travailler mieux dans un lieu propice au travail et aux moments d'échange et de détente. Mission réussie pour les créatrices qui sur leur lancée ont bien d'autres projets à développer et partager.

« Il ne suffit plus aujourd'hui de travailler côte à côte, c'est travailler ensemble qui fera la différence. »

Anne-Laure Gahinet, co-fondatrice.

« Au sein de La Colloc, nous avons vu des individus s'épanouir et s'accomplir au fur et à mesure du temps passé au sein de nos espaces, et au cœur des communautés de travail que nous animons. De cet accomplissement sont nées des synergies professionnelles, des initiatives inspirantes et innovantes. Nous avons modélisé notre savoir-faire et nous travaillons aujourd'hui avec les entreprises pour partager ces connaissances acquises sur le terrain ».

Sabrina Millien, co-fondatrice

La Colloc
42 avenue de la Perrière à Lorient
la-colloc.co

VILLA NEWQUAY

- DINARD -

WWW.NEWQUAY-DINARD.COM

BUREAU DE VENTE : 23 rue du Maréchal Leclerc à DINARD

Loi Pinel

0 800 734 734* Service & appel gratuits

eiffage-immobilier.fr

EIFFAGE IMMOBILIER

Qualité de vie Promotion immobilière

Dispositif PINEL : selon dispositif en vigueur. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice de la réduction d'impôt. * Les informations recueillies par notre société feront l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de clientèle et, éventuellement, à la prospection commerciale. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 dite "Informatique et Libertés", vous bénéficierez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer en vous adressant à Eiffage Immobilier, 11 place de l'Europe - 78140 Vélizy-Villacoublay. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Conformément au Code de la Consommation, le consommateur est informé qu'il pourra contacter le médiateur de la consommation, MEDIMMOCONSO, 3 avenue Adrien Moisant, 78400 CHATOU, ou depuis le site internet : www.medimmoconso.fr ou à l'adresse mail : contact@medimmoconso.fr. Illustrations non contractuelles : mrw zeppeline bretagne, Ricardo Bofill - EIFFAGE IMMOBILIER GRAND OUEST, SAS au capital de 150 000 euros, RCS Nantes 338 817 216 - QUINTESIS COMMUNICATION

Vue imprenable !

Une pépite sur le port de Vannes

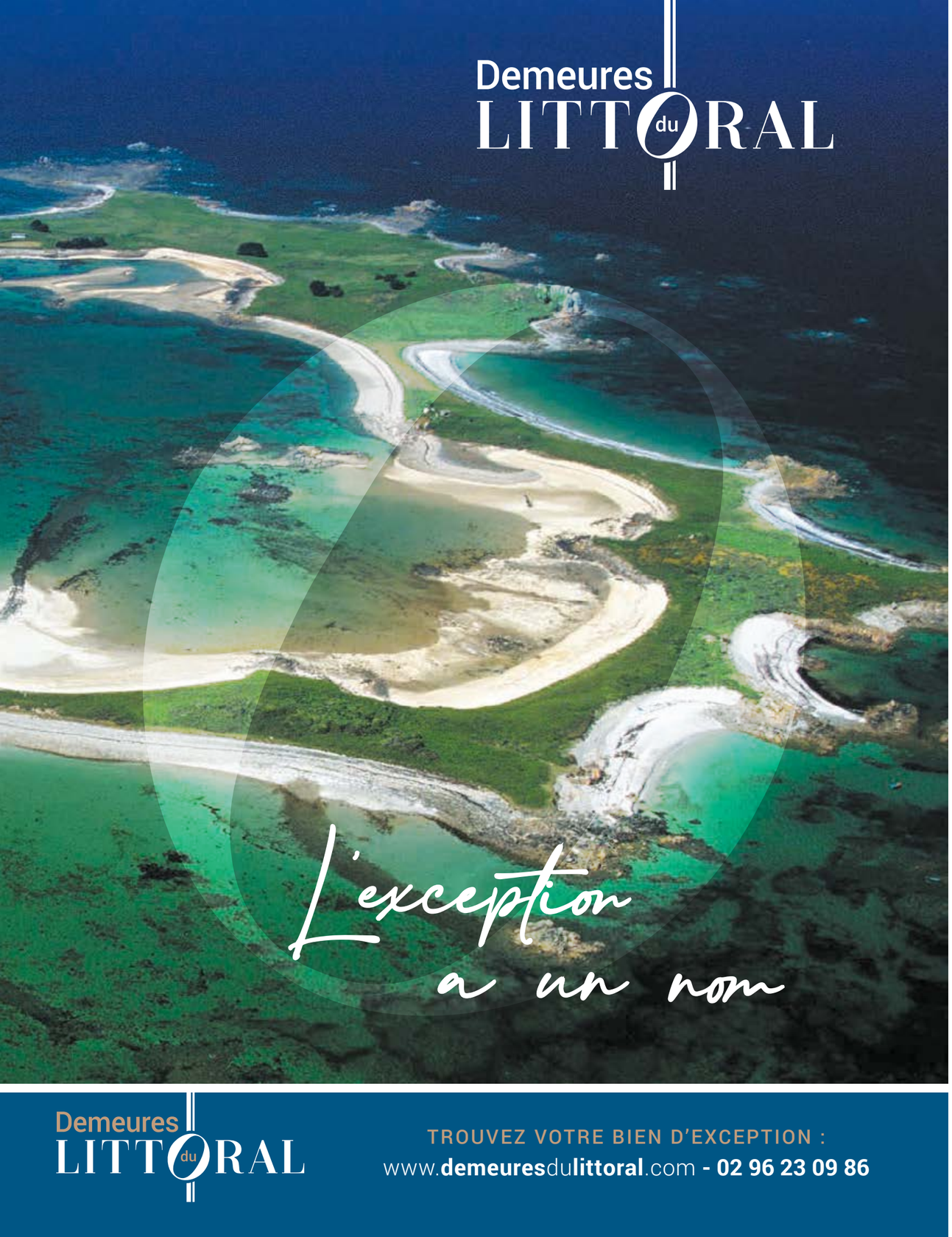
L'achat ou la vente d'un bien immobilier constitue un acte important qui doit répondre à trois critères : professionnalisme, transparence et confiance. Afin de mener une politique immobilière conforme à cette éthique, l'Agence "Les Demeures d'Alexandre" s'appuie sur l'expérience de son directeur, Alexandre Guillot. Natif de Vannes, et fort de 15 ans d'expérience dans l'immobilier.

L'Agence **Les Demeures d'Alexandre** vous présente cet appartement atypique avec une vue imprenable sur le port de Vannes. Situé au dernier niveau d'un Immeuble bourgeois de caractère, ce bien vous permet d'accéder à pied à votre bateau ou aux commerces du centre-ville.
Cet appartement se compose d'une pièce de vie lumineuse de 28 m² avec plafond cathédrale. Cuisine ouverte équipée, chambre et salle d'eau (douche + meuble vasque) avec un wc intégré.
Double vue : port et place Gambetta.
Surface habitable de 47 m² (41 m² Loi Carrez).

Un bien rare, à découvrir rapidement !

LDA
LES DEMEURES D'ALEXANDRE

Les Demeures d'Alexandre
06 61 82 46 36
demeuresalexandre.com



Accompagnement sur-mesure

Pour vendre votre propriété

Vous avez pris la décision de vendre votre propriété et vous êtes conscient que sa valeur nécessite un accompagnement à la hauteur de son standing. Si toutes les agences vous diront posséder le « savoir faire » requis, il existe en réalité peu d'agences spécialisées pour les biens haut de gamme avec une démarche ciblée pour ce type de transactions confidentielles. Tour d'horizon des critères de choix du bon prestataire. Un article réalisé en collaboration avec l'agence Demeures du Littoral, spécialisée dans les transactions de propriétés, manoirs, îles privées, demeures de caractère et d'exception en Bretagne, Vendée et Pays de la Loire

1 - Côtes d'Armor - Propriété d'exception
Dans un écrin de verdure et d'un jardin remarquable avec la mer et les îles au large, cette propriété s'étend sur plus de 25 000 m² dont 18 000 m² en jardin planté d'environ de 700 variétés de plantes, terrain bordé par un petit ruisseau où sillonne une promenade. Existent également un verger, un poulailler, un potager, etc. Les habitations se composent 1) d'une grande maison construite en 1870 totalement refondue et repensée, lumineuse, matériaux de très grande qualité d'une surface habitable d'environ 300 m². 2) maison d'amis du XVIIIe d'environ 80 m² avec grande cheminée sculptée. 3) maison du jardinier d'une surface d'environ de 70 m² 4) une autre maison de 80 m² entièrement rénovée récemment 5) une serre vitrée 6) un hangar pour ranger le matériel de jardin + ateliers + appentis - nombreuses terrasses en bois exotique, un puits. Le tout en parfait état. Extérieurs aménagés avec des éclairages.

2 - Propriété au calme avec étang
En position dominante à la fois sur l'étang et sur la rivière "la Vilaine", une spacieuse maison en bois sur 280 m² habitable avec un immense sous-sol de 170 m². Des terrasses prolongeant les espaces de vie sur la campagne, un étang, une source, un puits. Des bois, des chemins de randonnée. Exceptionnelle et rare à 7 minutes du centre-ville et des écoles, la navigation en rivière juste au bout du chemin, le calme et la quiétude d'un paradis en harmonie avec la nature.
Au sous-sol : garage, dépendances, cave, réserver, lingerie, cuisine.
Au rez-de-chaussée surélevé : salle de jeux, bureau, chambre, salon, séjour, cuisine, 2wc, 1 salle de bains.
Au premier étage : 5 chambres, 1 dressing, 2 salle de douche, 1 wc.
Beaucoup de goût dans la décoration, des matériaux de qualité, un havre de paix.

Jouer la proximité ?
Pas forcément. Si c'est un conseil que l'on peut donner pour des biens inférieurs à 400 000 euros, ce critère sera supplanté par l'expérience de l'agence dans des biens similaires avec un rayonnement régional. Des conseillers locaux pourront s'appuyer sur le savoir-faire d'une équipe spécialisée par territoire.

Choisir une agence spécialisée dans votre gamme de prix.
Un bon agent immobilier doit prendre le temps de vous écouter et de vous conseiller. Demandez-lui sur quels critères il se base pour déterminer son prix et quelles sont les références des ventes similaires de moins de six mois sur lesquelles ils s'appuient pour estimer la valeur de votre bien. Ce critère, pour des biens haut de gamme, est déterminant.

1 - Côtes-d'Armor - Propriété d'exception

Fichier et publicité ciblée
Vous ne souhaitez pas faire des dizaines de visites à des « curieux » pour vendre votre bien. La qualité du fichier client de l'agence et le ciblage des supports de publicité qu'elle utilise déterminent d'emblée le profil de vos acheteurs potentiels. Des supports qualitatifs de grande notoriété valoriseront votre bien et le positionneront sur une clientèle choisie.

La notoriété
N'hésitez pas à demander des avis dans votre entourage sur les prestataires reconnus. Le bouche-à-oreille est souvent très utile pour vous aider à faire votre choix. Un critère infaillible : les biens vendus par cette agence ! Ils positionnent immédiatement le savoir-faire de l'agence, sa notoriété et son implantation sur le territoire.

Discrétion et garanties
Il va de soi que l'agence doit répondre à tous les critères juridiques exigés pour ce type de transaction. Attention aux intermédiaires. L'expérience et la discrétion de votre interlocuteur sont déterminants dans votre choix d'accompagnement.

2 - Propriété au calme avec étang

À propos de Demeures du Littoral
Passionnée par les propriétés d'exception, les biens de caractère et les situations exceptionnelles, Roselyne Bothorel s'est entourée depuis près de vingt ans de collaborateurs expérimentés afin d'apporter un véritable service d'assistance et de conseiller au mieux les futurs vendeurs et acquéreurs. Ainsi, en Côtes-d'Armor, en Ille-et-Vilaine, dans le Finistère Nord et Sud, dans le Morbihan, en Loire-Atlantique et en Vendée, des conseillers Demeures du Littoral sont à votre disposition pour vous aider dans votre recherche. Ils ont sélectionné des propriétés principalement pour leurs qualités environnementales, leur caractère ou leurs prestations.

Demeures du LITTORAL

Demeures du littoral
02 96 23 09 86
demeuresdulittoral.com

in...

3 lofts et jardins d'exception à Lorient

C'est dans un lieu historique lorientais que trois magnifiques lofts vont surgir. En effet l'ancien Printemps, lieu emblématique du cœur de ville va être le terreau d'un geste architectural singulier. Ce bâtiment aux volumes extra-ordinaires méritait un projet d'envergure, il le sera uniquement pour trois privilégiés. C'est le choix assumé du promoteur Pierrick Dano, amoureux des belles pierres et des espaces atypiques.

Vivre dans un écrin

C'est sous la plume de l'architecte Raphaël Dauvillier que ce projet va prendre forme. Intimités préservées, volumes généreux, immersions paysagères inattendues, les trois ateliers vont surprendre par leurs caractères insolites.

À l'abri des regards et de la rue, de véritables écosystèmes intimistes prendront vie. Vous serez accompagné tout au long de vos choix dans des espaces qui sont tous pensés pour votre confort et votre bien-être.

Voyez grand !

Avec des séjours dépassant les 90 m², des suites parentales de plus 30 m², chaque pièce est pensée en termes de confort et de volume. Oubliez les mètres carrés, pensez lumière, vues, espaces !

Matières nobles !

Sons feutrés, matières naturelles, finitions soignées, tout est pensé pour le plaisir des yeux et des usages. Ambiances feutrées,espaces extérieurs intimistes, place à la sérénité et au lâcher prise.

Des surfaces de 147 à 204 m²

Bagatelle : Espace de 147 m² + grande terrasse
Majorelle : Espace de 198 m² + 2 grandes terrasses
Babylone : Espace de 204 m² avec 2 terrasses de 47 et 103 m²

Raphaël Dauvillier, Interlude Architecture

Partir d'un lieu historique afin de le reconvertir en grands lofts. L'idée, valoriser des grands espaces de vie tout en créant des relations et un prolongement avec l'extérieur.

Plus que de simples lofts industriels fermés sur eux-mêmes, le concept a été de conserver les volumes existants du bâtiment en y créant de grandes terrasses aux jardins suspendus en relation directe avec de grands appartements lumineux. Créer au sein de la ville des microcosmes naturels, valoriser l'apport de lumière naturelle, ainsi que l'intimité avec de grands lieux de vie.

Des prestations d'exception

- Séjours dépassant les 90 m²
- Suites parentales de plus 30 m²
- Matières naturelles
- Finitions soignées
- Ambiances feutrées
- Espaces extérieurs intimistes
- Espaces atypiques privatifs
- Personnalisation totale de la déco sols, murs, faïence...
- Volets électriques, store banne
- Garage avec possibilité de cave à vin

Les terrasses et espaces extérieurs sont végétalisés par un paysagiste.

Contact : 06.09.56.28.95 - alain.carnavet@safti.fr

out...

illustrations et photos non contractuelles

Pour HABITER ou INVESTIR

ANGERS - QUARTIER SAINT-SERGE
Au cœur du renouveau angevin

HORIZON

3D : Infobat.

Du 2 au 3 pièces avec balcons, loggias et stationnements sécurisés

TOURS - VIVRE, HABITER, CONNECTER…

PARC AVENUE

DERNIÈRES OPPORTUNITÉS

3D : Zenrac5.

Du 2 au 4 pièces avec balcon ou jardin et stationnements sécurisés

Loi Pinel

eiffage-immobilier.fr

0 800 734 734* Service & appel gratuits

EIFFAGE IMMOBILIER

Loi Pinel : Réduction d'impôt, codifiée à l'article 199 novovicies du Code général des impôts, pour l'acquisition d'un logement neuf situé dans certaines zones géographiques et en fonction de la performance énergétique du bâtiment, destiné à la location nue à titre de résidence principale pendant 6 ans minimum à un loyer plafonné et à des locataires sous plafonds de ressources. La réduction d'impôt est de 12 % (pour 6 ans de location) 18 % (pour 9 ans de location) ou de 21 % (pour 12 ans de location) du prix d'acquisition du bien retenu, dans la limite d'un montant de 300 000 euros et dans la limite d'un prix d'achat de 5 500 euros/m2. Cette réduction d'impôt s'applique aux contribuables fiscalement domiciliés en France et est prise en compte pour le calcul du plafonnement global de certains avantages fiscaux visés à l'article 200-0 A du CGI. Faire un investissement immobilier présente des risques (ex : non-respect des conditions d'octroi de l'incitation fiscale, y compris des conditions de mise en location, absence de locataire, loyers impayés) susceptibles d'entrainer la perte du bénéfice des incitations fiscales et/ou la remise en cause de l'équilibre financier de l'investissement. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice des incitations fiscales. Consulter www.eiffage-immobilier.fr pour en savoir plus.
* Les informations recueillies par notre société feront l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de clientèle et, éventuellement, à la prospection commerciale. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 dite "Informatique et Libertés", vous bénéficierez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer en vous adressant à Eiffage Immobilier, 11 place de l'Europe - 78140 Vélizy-Villacoublay. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Conformément au Code de la consommation, le consommateur est informé qu'il pourra contacter le médiateur de la consommation, MEDIMMOCONSO, 3 avenue Adrien Moisant, 78400 CHATOU, ou depuis le site internet : www.medimmoconso.fr ou à l'adresse mail : contact@medimmoconso.fr - EIFFAGE IMMOBILIER GRAND OUEST, SAS au capital de 150 000 euros, RCS Nantes 338 817 216 - Photos et illustrations non contractuelles. Création : QUINTESIS COMMUNICATION - www.quintesis.com

Belle-Île, un petit coin de paradis…

Quand un promoteur passionné par la mer depuis toujours et pratiquant la voile depuis de nombreuses années, tombe naturellement sous le charme de Belle-Île.

Belle-Île-en-Mer, son architecture typique, ses hameaux égayés par les hortensias et rythmés par les façades colorées : autant de sources d'inspiration pour ce projet.
Le Palais est la ville emblématique de Belle-Île. Véritable plaque tournante de l'île dominée par sa citadelle Vauban, c'est ici que se concentrent les commerces, les services, les lieux de culture et de loisirs. C'est dans ce contexte que va s'ériger le hameau de maisons individuelles **Les Belliloises**. Ici, vous accédez au luxe de tout faire à pied ou à vélo y compris les plages. Vous êtes au calme, à proximité de toutes les commodités, dans un environnement naturel exceptionnel.

Pensées pour votre bien-être, ces maisons apportent le confort d'un habitat moderne tout en s'intégrant complètement dans cet environnement authentique et privilégié. Une démarche qui se traduit également par le choix de s'appuyer sur le sérieux et l'expérience d'artisans locaux pour un projet vertueux et de qualité.
Ambiance cosy à l'intérieur avec la chaleur du poêle dans la grande pièce de vie, une cuisine bien pensée et des aménagements judicieux. Ambiance farniente à l'extérieur avec une terrasse ensoleillée et un jardin verdoyant.

Coup de cœur garanti pour vous entendre dire « C'est ici que j'ai envie de vivre ! »

Les Belliloises • 06 24 06 87 41 • maisons-belliloises.com

C'est un rêve pour beaucoup et un privilège pour quelques-uns !

Révolution dans les diagnostics thermiques

Le point avec Frédéric Paviot, expert certifié

L'évolution du DPE au 1er juillet 2021
Le diagnostic de performance énergétique est un document qui permet d'informer un acheteur ou un locataire sur la quantité d'énergie consommée par votre maison ou votre appartement et ses émissions de gaz à effet de serre. Il a fait progressivement son apparition en 2006. Il va prendre plus d'importance dans les années à venir.
La réforme du DPE entre en application le 1er juillet 2021. Elle porte sur 3 principales modifications :
• Les méthodes de calcul sont revues et améliorées. Par exemple, il ne sera plus possible de réaliser un DPE sur la base des factures de consommation d'électricité, de gaz, etc. du logement. En outre, cette nouvelle formule de calcul du DPE va entraîner des changements de classe énergétique à la hausse ou à la baisse par rapport à un précédent diagnostic. L'estimation des consommations sera plus juste avec ce nouveau DPE et aussi plus fiable.
• Le résultat du DPE devient opposable.
• La durée de validité de tous les diagnostics de performance énergétique réalisés avant le 1er juillet 2021 va être réduite progressivement. Au 1er janvier 2025, toutes les maisons ou appartements mis en vente ou en location auront ce nouveau DPE version 2021.

De nouvelles contraintes
• Dès 2022, tout logement mis en vente ou en location avec un DPE de classe F ou G devra effectuer en plus un audit énergétique.

• Dès 2023, les passoires thermiques, ceux dont l'estimation de consommation en énergie finale est supérieure à 450 kWh/m².an (environ 100 000 logements en France) ne pourront plus être loués. Progressivement, ce seuil sera abaissé de telle sorte que dans quelques années, tous les logements classés F ou G ne pourront plus être mis en location. Des informations à bien connaître et à prendre en compte avant de réaliser un investissement locatif sur un logement très ancien qui n'a pas été rénové au niveau des performances énergétiques.

DPE opposable : quel impact ?
Comme tout professionnel, un diagnostiqueur immobilier, qui commet une erreur, peut être attaqué en justice. Seulement, ces changements sur l'opposabilité vont également impliquer la responsabilité du commanditaire de cette analyse. Il s'agit donc du vendeur ou du propriétaire bailleur du bien immobilier qui est diagnostiqué.

Une nouvelle formule de calcul de la classe énergétique du DPE
L'information principale à retenir est que plus aucun diagnostic DPE ne sera réalisé sur la base des factures de consommation.
Ces changements de mode de calcul du DPE vont entraîner des changements de classe pour certaines habitations. Les logements chauffés à l'électricité devraient être moins mal notés. En revanche, les biens chauffés au fuel pourraient basculer en "passoire thermique".

Frédéric Paviot

Frédéric Paviot , Diag-west
06 52 55 54 52
diag-west.fr

LE MONTEBELLO
VINCI IMMOBILIER
DINARD - PLEURTUIT

HABITER OU INVESTIR
DU STUDIO AU 4 PIÈCES

Pour être informé en priorité

Renseignements 6 jours sur 7
0 800 124 124 Service & appel gratuits
vinci-immobilier.com

(1) Le PTZ (prêt à taux zéro) est ouvert aux personnes physiques (les particuliers). Vous ne devez pas avoir été propriétaire de votre résidence principale au cours des deux dernières années précédant votre demande de prêt. Le montant du PTZ et les conditions de remboursement sont déterminés en fonction des revenus, de la taille de votre famille et de la localisation géographique de votre future habitation. L'éligibilité au Dispositif PTZ n'est pas garantie par VINCI Immobilier, les conditions d'application étant fixées et vérifiées par l'administration fiscale. Renseignements et informations disponibles auprès de nos conseillers commerciaux ou sur notre site internet www.vinci-immobilier.com. **(2)** Le label NF Habitat est attribué par l'organisation certificateur Cerqual et l'Afnor. Il certifie l'ensemble de la construction d'un immeuble, dans le cadre d'une VEFA, respecte certains critères liés à la qualité de service et d'exécution. Les résidences bénéficiant de ces certifications sont identifiées par l'indication du (des) logos du (des) label(s) concerné(s). Démarche visant l'obtention du label, validée à l'achèvement de la résidence. **(3)** Le dispositif Pinel permet une réduction d'impôts pour certains investissements immobiliers locatifs sous réserve de remplir des conditions liées au locataire et à la location. L'éligibilité au Dispositif Pinel n'est pas garantie par VINCI Immobilier, les conditions d'application étant fixées et vérifiées par l'administration fiscale. Renseignements et informations disponibles auprès de nos conseillers commerciaux ou à l'adresse : https://www.vinci-immobilier.com/investissement-locatif/pinel/guide. **(4)** Découvrez le détail et les conditions de nos engagements sur le site dédié vinci-immobilier-4YOU.com. VINCI Immobilier Grand Ouest – SNC au capital de 10 000 € - RCS NANTERRE 830 856 266 – 59 rue Yves Kermen – 92650 Boulogne-Billancourt. Illustrations non contractuelle. Les caractéristiques qui y sont représentées ne sont pas définitives et sont susceptibles d'être modifiées en fonction des contraintes techniques, financières, administratives ou réglementaires imposées à VINCI Immobilier Grand Ouest, notamment lors de l'instruction des autorisations de construire ou de la réalisation des travaux. Document non contractuel. Illustration : Arka Studio. 05/2021 Ouestessimmo

Vivre

à PORNIC

PROCHAINEMENT...

EIFFAGE IMMOBILIER

0 800 734 734* Service & appel gratuits

eiffage-immobilier.fr

Dispositif PINEL : selon dispositif en vigueur. Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice de la réduction d'impôt. * Les informations recueillies par notre société feront l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de clientèle et, éventuellement, à la prospection commerciale. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 dite "Informatique et Libertés", vous bénéficierez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer en vous adressant à Eiffage Immobilier, 11 place de l'Europe - 78140 Vélizy-Villacoublay. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Conformément au Code de la Consommation, le consommateur est informé qu'il pourra contacter le médiateur de la consommation, MEDIMMOCONSO, 3 avenue Adrien Moisant, 78400 CHATOU, ou depuis le site internet : www.medimmoconso.fr ou à l'adresse mail : contact@medimmoconso.fr. Illustration non contractuelle - EIFFAGE IMMOBILIER GRAND OUEST, SAS au capital de 150 000 euros, RCS Nantes 338 817 216 - Création : www.quintesis.com