

Laurenan (22) revitalise son centre-bourg avec ses habitants

Le

Réseau Bruded, qui regroupe 170 communes et intercommunalités de la

Bretagne historique qui s'engagent dans des actions de développement

durable et solidaire, a démarré son neuvième cycle de visites à

destinations d'élus et de candidats aux futures municipales.

Première étape à Laurenan (22), à la découverte de la démarche de revitalisation de centre bourg qui se consrduit avec les habitants.

Né

en 2005, le réseau Bruded compte aujourd'hui 170 communes et intercommunalités, en Morbihan, Finistère, Côtes-d'Armor, Ille-Et-Vilaine et Loire-Atlantique. C'est un espace « Où les élus parlent aux élus », qui échangent leurs expérience autour des transitions et du développement durable. Chaque année,

un cycle de visites est organisé par le réseau. Pour 2019, neuf

visites sont ainsi prévues, à la découverte de communes qui ont

porté des projets globaux pour leur centre bourg,

La

première visite s'est déroulée la semaine dernière, à Laurenan,

petite commune de 750 habitants, dans les Côtes-d'Armor, non loin de

Loudéac. Une commune petite en taille mais qui ne manque pas

de dynamisme. Ici, la revitalisation du centre-bourg est un projet global, et qui ne date pas d'hier. Les habitants avaient déjà été sollicités lors de l'élaboration du PLU (Plan Local d'Urbanisme), avec notamment des ateliers de réflexion., et des études spécifiques sur la reviltalisation. « Tout ceci nous a amené à faire un diagnostic sur la commune, à avoir des regards sur l'économie, la construction, le développement durable », explique Valérie Poilâne-Tabart, maire de Laurenan, et par ailleurs vice-présidente de Bruded.. Une feuille de route globale et stratégique pour le bourg a ainsi mûri, et la commune de Laurenan a présenté un dossier à l'appel à projets régional « Dynamisme des bourgs » en 2017.

Elle a été retenue et va ainsi bénéficier d'une enveloppe de 424 000 euros pour mener six projets. La rénovation avec isolation paille par l'extérieur de la salle des fêtes et la transformation de l'ancienne poste en logement social sont notamment prévus pour les mois ou années à venir. Des actions sont d'ores et déjà en cours : un ancien café a été transformé en commerce-lieu de rencontre, avec ouverture d'un dépôt de pain géré par une quarantaine d'habitants bénévoles, et qui est destiné à devenir un bar-épicerie associatif.



Le commerce-lieu de rencontre, qui fait déjà dépôt de pain, et sera bientôt un café-épicerie.

Autre projet qui a démarré : l'aménagement d'une place en centre-bourg, avec une fresque peinte par les habitants sur la chaussée.



La fresque réalisée avec des habitants
Des
habitants, qui, justement, sont au cœur de la démarche de
revitalisation du bourg. Un comité de pilotage, regroupant

élus,
une quarantaine d'habitants, et partenaires, se retrouve cinq
fois
dans l'année, et un groupe de travail est dédié à chaque
opération menée. L'Agence Territoires et Mouvement, via
l'architecte-urbaniste Sylvain Coquerel, appuie la démarche.
« Nous
avons défini un cadre précis, une feuille de route, ce qui
permet
de mobiliser davantage et plus efficacement », estime Valérie
Poilâne-Tabart. Anciens et nouveaux habitants, toutes
générations
confondues, participent ainsi aux projets, le tout avec une
volonté
de rendre le bourg plus attractif. Même si il y a toujours des
habitants qui «sont plus rassurés quand les choses ne bougent
pas»
admet Valérie Poilâne-Tabart, et qui de ce fait sont moins
enclins
à participer à une démarche de gouvernance partagée.

De
quoi en tout cas donner des idées pour les élus et candidats
aux
municipales de 2020, qui auront l'occasion de découvrir
d'autres
expériences tout au long du cycle de visites de Bruded, qui se
poursuivra jusqu'au 10 juillet.

Pour
en savoir plus sur le cycle de visites :
https://www.bruded.fr/cycle_regional_2019/

Une porte-ouverte à la ferme pour une agriculture plus vertueuse

Ce jeudi, les agriculteurs du Trégor sont invités à participer à une porte-ouverte sur la ferme d'Alan Goaziou, à Ploubezre (22), qui est passé en 4 ans d'un système très intensif à une exploitation basée sur le pâturage d'herbe pour ses vaches. Un événement proposé par les Bassins Versants du Léguer, de la Lieue de Grève et du Jaudy-Guindy-Bizien, avec le Cedapa (Centre d'Etude pour un Développement Agricole plus Autonome).

Dans le cadre des différentes actions d'accompagnement des agriculteurs vers des pratiques plus durables, autonomes et respectueuses de l'environnement, les Bassins Versants du Léguer, de la Lieue de Grève et du Jaudy-Guindy-Bizien invitent, en compagnie du Cedapa, à une porte-ouverte de ferme à Ploubezre, chez Alan Goaziou. Cet agriculteur a un parcours particulier. Il s'installe en 2014 sur la ferme familiale. Il agrandit et intensifie alors l'exploitation que son père conduisait depuis 1979 : il passe de 100 à 160 hectares, dont 70 hectares de maïs dédiés à l'alimentation des 125 vaches. La place laissée au pâturage est à l'époque très peu importante, et le temps de travail élevé. Il vend ainsi 900 000 litres de lait la première année.

Peu de temps après son installation, son père tombe gravement malade d'un cancer lié à l'utilisation des produits phytosanitaires sur la ferme. Alan souhaite alors radicalement changer de système. Il se fait alors accompagné par le Cedapa, visite des fermes herbagères qui ont une surface équivalente à la sienne, ce qui lui donne des idées. Il choisit alors de faire progresser la part des hectares pâturés, de 15 à 35 hectares, et intègre notamment le groupe « Herbe » du Cedapa en 2017. Il diminue sa production de lait de 100 000 litres,

ne distribue plus de concentré de mi-avril à mi-août, améliorant de ce fait la santé des vaches et permettant la division des frais vétérinaires par deux. Avec les économies réalisées, il a pu embaucher.

En 4 ans, avec l'appui du Cedapa, l'agriculteur est passé d'une exploitation très intensive basée sur le maïs pour l'alimentation des vaches à une exploitation basée sur le pâturage d'herbe. Il entame également une conversion en agriculture biologique !

Il invite désormais les agriculteurs du secteur à venir découvrir son exploitation et son parcours jeudi à Ploubezre, au lieu-dit Guirec, dès 14h.

Apprendre avec l'origami grâce à Osa !

Osa, c'est le nom d'une mallette pédagogique qui permet à tous d'apprendre grâce à l'origami. Elle est développée par l'association Idéographique, basée à Trémel (22). Un financement participatif est lancé, afin de contribuer à la réalisation de 100 mallettes, fabriquées essentiellement en local.

Ideographik est une association créée en 2017, basée à Trémel (22), dans le Trégor. Elle a pour objectif de rendre accessible à tous la lecture, l'apprentissage, et l'ensemble des informations quotidiennes aux personnes en situation de handicap. Elle est aussi maison d'édition.

L'association a lancé un financement participatif afin de contribuer au projet « Osa ». Osa, c'est le nom d'une mallette pédagogique, pour toutes les personnes rencontrant des difficultés d'apprentissage, qui permet d'apprendre grâce à l'origami.

Cette mallette pédagogique est conçue pour être utilisable par tous à partir de 7 ans, scolarisés ou non, collégiens ou adultes... Elle permet « la création d'un contexte propice aux apprentissages des notions scolaires fondamentales », et la mise en place d'une « activité manuelle développant l'autonomie ». Issue de 4 ans de recherche et de développement, elle propose « d'inverser l'apprentissage » : « Avant de dessiner un triangle, la stratégie habituelle est *« j'apprends d'abord son nom et ses caractéristiques »*. Avec Osa, c'est *« je découvre la forme, j'apprends à la reconnaître puis je la nomme. »* Elle est aussi basée sur le « droit à » et non « l'interdiction de » », peut-on lire sur le site du financement participatif.

L'association fait aujourd'hui appel à la générosité des citoyens, afin de participer à l'édition de 100 mallettes. Le travail se fait le plus possible avec les acteurs locaux : impression des manuels et du carnet à Lannion (22), impression de la valisette chez Publicgraphic à Pont L'Abbé (29), pliage-collage-assemblage par une équipe de l'Esat des Genêts d'Or. La production devrait être lancée ce printemps, pour que les établissements puissent être équipés à la rentrée.

Si vous souhaitez participez au projet Osa, rendre-vous sur la page [Kengo](https://kengo.bzh/projet/1545/apprendre-avec-lorigami) :

Plus d'infos

<http://www.ideographik.org/lorigami-au-service-des-apprentissages/>

Umami : à Lannion, une épicerie un peu spéciale va bientôt ouvrir ses portes

[Rediff] À Lannion, Claire et Corinne souhaitent ouvrir un lieu atypique, un lieu de rencontres et d'échanges, où pourraient se rencontrer le bien-manger et le bien-être...

L'une est cuisinière, l'autre masseuse... Corinne et Claire souhaitent combiner leurs compétences au sein d'un même lieu : une épicerie. Baptisée [Umami](#), des produits originaux y seront proposés, comme des algues, des épices, et même des tisanes ayurvédiques.

L'espace de restauration, géré par Corinne, sera ouvert sur la cuisine, pour que soient concocté « **en toute transparence des boissons, des plats, des soupes, des desserts, des en-cas, en utilisant des produits biologiques, locaux et de saison dans un esprit de développement durable et d'économie solidaire...à consommer sur place ou à emporter** ».



Des Ateliers de Curiosités Culinaires

Dans un esprit de partage de connaissances, des « **Ateliers de Curiosités Culinaires** » seront organisés, pour apprendre à préparer des recettes végétariennes, aux algues ou aux plantes, sans gluten, ou même véganes. L'après-midi, l'épicerie sera transformée en salon de thé et il sera possible de déguster un Thaï en prenant le temps de feuilleter un livre de la bibliothèque mise à disposition.

En ce qui concerne la partie bien-être, détente, ce sera Claire qui s'en occupera. Elle y prodiguera des massages toniques aux hydrolats ou relaxants, des massages aux huiles végétales et essentielles bio en mélanges personnalisés.

Un lieu d'échange

Enfin, dans un esprit solidaire et de récupération, un dépôt-vente d'ustensiles de cuisine sera aménagé. Le lieu présentera également des conférences thématiques autour de la nutrition, de la santé au naturel, de la biodiversité et du développement personnel.

Pour aider Corinne et Claire dans leur projet, c'est par [ICI](#) que ça se passe.

A Loudéac, Amélie va ouvrir son épicerie de vente en vrac

[Rediff] A Loudéac (22), une épicerie de vente en vrac ouvrira ses portes le 15 octobre. Fondée par Amélie Trémoulu, on y trouvera des produits alimentaires (riz, pâtes, céréales), mais aussi des accessoires « zéro déchet », et tout pour faire soi-même ses produits ménagers et cosmétiques. Une première en

centre-Bretagne.

De grandes bonbonnières remplies de pâtes, riz, céréales, farine...C'est (entre autre!) bientôt ce qu'on pourra trouver dans la Rue Notre-Dame, au cœur du centre-ville de Loudéac, grâce à l'épicerie de vente en vrac qui devrait ouvrir ses portes le 15 octobre. Un projet porté par Amélie Trémoulu, habitante du secteur. La jeune femme, travaillant auparavant dans une grande enseigne de produits pour la maison, a décidé de changer d'orientation professionnelle et de lancer son activité. Déjà utilisatrice de couches lavables pour ses deux filles, c'est en effectuant des recherches pour réaliser elle-même une recette de pâte à tartiner au chocolat en fin d'année dernière que son projet mûri. Elle découvre alors l'épicerie de vente en vrac « La Terre Native » à Hennebont (56), dans laquelle elle réalise un stage. « Ça été le déclic. Je me suis dit alors : c'est vraiment ça que j'ai envie de faire ! », confie Amélie, qui veut, avec l'ouverture de son commerce « faire connaître le zéro déchet au plus grand nombre, surtout aux jeunes ».

Dans le local qui fera une cinquantaine de mètres carrés, on trouvera de l'alimentaire (pâtes, riz, céréales, biscuits...mais aussi des sirops), des ingrédients pour réaliser soi-même ses produits ménagers, son produits vaisselle, ou encore sa lessive (bicarbonate de soude...), mais aussi des produits d'hygiène féminine (cup, serviette lavables...), ou encore d'autres accessoires tels que des disques démaquillants réutilisables, des filtres à café en tissu, des pailles en inox, du savon ou du shampoing solide... le tout issu de production locale au maximum. Le fonctionnement sera celui d'une épicerie de vente en vrac classique. « On vient avec son contenant, on le pèse avant d'aller se servir, on se sert et on passe à la caisse pour payer au poids, moins le contenant ». Pour les étourdis ou ceux qui veulent venir les mains vides, des bocal seront également à disposition ! Par la suite, Amélie aimerait bien proposer des ateliers au sein

de son épicerie, toujours autour du zéro déchet. Et souhaite recueillir également les suggestions des clients ! Pour l'instant, en attendant l'ouverture prochaine, on peut en savoir plus sur le projet, baptisé « Bocal Attitude », en visitant [la page Facebook qui y est consacré](#) !

Début de la récolte de sève de bouleau à l'éco-domaine du Bois du Barde : quand santé et développement économique font bon ménage

La récolte de sève de bouleau a débuté à l'éco domaine du Bois du Barde à Mellionnec dans le Centre Bretagne (22). Depuis quatre ans, sur la ferme de coat an bars Gilles et Anne-Laure Nicolas récoltent la sève de bouleau. Détoxifiant, antioxydant, anti-inflammatoire léger, les vertus de la sève de bouleau sont connues depuis longtemps. Les premiers écrits sur le sujet remontraient au XII ème siècle. La récolte qui a débuté ce 15 février durera près de deux mois.

Un travail quotidien

La récolte de sève de bouleau demande trois à quatre heures de travail quotidiennes pour récolter une centaine de litres. Le procédé est le même que pour l'érable ou le charme : un petit trou est percé dans le tronc de l'arbre au moment où la sève remonte. Un tuyau y est placé et la sève s'écoule goutte à goutte dans un contenant accroché en-dessous. La sève est ensuite légèrement filtrée et conditionnée. Tout se fait sur

le domaine. Une personne est embauchée à chaque récolte pour gérer le conditionnement des produits. Chaque année, seulement 150 arbres sur les 300 du domaine sont saignés afin de ne pas trop les solliciter et les laisser se développer.

Un environnement préservé où s'épanouit le plus vieux bouleau de France

La ferme de Coat an Bars développe d'autres activités agricoles, dont celles de pommes à cidre, l'élevage de poney highland et de moutons landes de Bretagne. C'est suite à des difficultés financières que Gilles et Anne-Laure Nicolas se sont lancés dans la récolte de Sève de bouleau. _« Nous avons rencontré des difficultés économiques dû à des calamités agricoles de plus en plus fréquentes. Nous devions trouver une solution, sans quoi nous devrions vendre la ferme. Nous avons en premier lieu cherché autour de nous, dans notre environnement très préservé. L'abandon des zones humides et des petits parkoù dans les années 1970, dû à la mécanisation intensive sur des terrains plus accessibles, a permis à certaines zones de se développer en bois et sous bois. Le bouleau prend sa place en premier dès qu'un terrain est à l'abandon. C'est ainsi que depuis 40/50 ans il se développe au Bois du Barde. Nous connaissions les vertus de la sève de bouleau et avons décidé de nous lancer dans cette nouvelle activité. »_

Des vertus reconnues depuis le XIIIème siècle

Si les plantes médicinales et la naturopathie ont le vent en poupe depuis quelques années en France, consommer de la sève de bouleau n'est pas un simple effet de mode. En effet, les premiers écrits sur les bénéfices de cette boisson naturelle dateraient du XIIème siècle. Vous avez abusé de raclette, tartiflette et/ou de week-end au chaud dans le canapé sans mettre le nez dehors durant l'hiver ? Détoxifiant, antioxydant et anti-inflammatoire léger, la sève de bouleau vous aidera à nettoyer votre corps et à vous préparer au changement de

saison. Elle aiderait également pour les problèmes de peau comme l'acné ou l'eczéma.

Une cure de 3 semaines suffit

La sève de bouleau se boit fraîche, à jeun chaque matin. Une cure de trois semaines est recommandée. Les produits de la ferme de Coat-an-bars sont vendus en contenant de 1,5L et 5L. Vous en trouverez dans la plupart des Biocoop de Basse Bretagne, sur le site web du domaine www.sevedebouleaubiodebretagne.bzh, ainsi qu'en vente directe à la ferme tous les vendredis et samedis de 14h à 18h. Vous pourrez également vous en procurer dans le Finistère au salon Baleadenn du Relecq-Kerhuon (9 et 10 mars) et à la Foire bio de Landerneau (16 et 17 mars).