

Le Cloître-infos

N° 59 JANVIER 2026



SOMMAIRE :

Le mot du maire	2
Les échos de l'école des lutins	3
Vie municipale et communautaire.....	4
Vie associative	7
Vie pratique	9
Le coin des herbes & fleurs comestibles.....	13
Un peu d'histoire	14
À voir dans les environs.....	15
Le coin des gourmands.....	16
Le carnet	16
Agenda.....	16

VOUS ÊTES CONVIÉS AUX
VŒUX DE LA MUNICIPALITÉ

SAMEDI 10 JANVIER 2026

19H

AU RESTAURANT
« AUX DIX RAISONS »



Mon édito en tant que Maire du Cloître-Pleyben sera le dernier, car j'ai décidé de ne pas repartir pour un nouveau mandat aux élections municipales.

Après 43 années dont 18 en tant que Maire, le temps est arrivé pour moi de passer la main. Beaucoup de projets ont été réalisés dont les travaux prioritaires.

Je souhaite transmettre la responsabilité de cet engagement prenant mais bien valorisant à une équipe rajeunie à qui il reste des missions à accomplir pour que Le Cloître-Pleyben perdure. Car il y a toujours des défis à relever comme l'attractivité et la vitalité de la commune, en particulier le maintien de l'école.

J'ai toujours eu la volonté d'être utile à ma commune car j'aime les gens. Pour exercer cette fonction, il faut être impartial. Désormais, il faut composer avec moins de moyens financiers. Je garderai toujours un excellent souvenir du travail en équipe, tant au niveau communal qu'au niveau communautaire car je suis également vice-présidente du pôle population au sein de la Communauté de Communes de Pleyben, Châteaulin, Porzay.

Voici la liste des nombreux chantiers réalisés pendant mes trois mandats de Maire :

- La restauration de l'église Saint-Blaise.
- La création du lotissement Skalier Glaz, la réalisation de 5 logements pilotés par Armorique Habitat et le lotissement du Manoir de 12 lots.
- La rénovation du château d'eau, la construction du réservoir d'eau potable à Tachennic à Pleyben avec les communes de Pleyben et Lennon.



- La construction d'une station d'épuration de boues activées avec les réseaux.
- La réalisation d'un multisports, le changement du parc de jeux ainsi que l'extension du local technique.
- Les travaux d'aménagement au sud du bourg et des travaux importants sur la voirie communale.
- La création d'une Maison d'Assistants Maternelles et son bâtiment.
- La pose d'une antenne relais de téléphonie, l'installation de la fibre optique, la numérotation des habitations dans tous les villages et la gestion du cimetière sur informatique.
- La participation aux réunions préparatoires et au financement du Centre de Secours de Brasparts.
- Et pour terminer la réhabilitation de l'école dont les travaux sont en cours.

Il m'a fallu déployer beaucoup d'énergie pour mener à bien tous nos dossiers et j'espère que toutes ces réalisations auront donné satisfaction. Je n'y serais jamais arrivée seule et je remercie l'équipe municipale ainsi que Ghislaine, secrétaire de mairie, pour leur soutien et leur confiance.

Je vous souhaite, avec le conseil municipal, de bonnes fêtes et une bonne année 2026.

Dominique Bilirít





Source : Le Télégramme

Au Cloître-Pleyben, les travaux de rénovation thermique de l'école des Lutins, de la cour et de la cantine se poursuivent.

Durant le chantier, les classes ont été installées dans la salle polyvalente de la commune où s'est déroulée la rentrée scolaire ce lundi 1er septembre 2025.

Cette année encore, les effectifs sont stables. L'équipe enseignante connaît quelques changements. La directrice Floriane Boudehen est toujours en charge des classes de CE et CM. Perrine Barriat remplace Valentine L'Errol-Gouez pour les maternelles et CP. C'est la rentrée également pour Katell Gourvil, AESH, Patricia Fitamant, Atsem, et Véronique Capra qui s'occupera de la garderie.



Goûter de Noël

Jeudi 11 décembre après la classe, les élèves des 2 classes ont joyeusement chanté Noël devant leurs parents et ont eu la surprise de voir arriver le Père Noël avec ses cadeaux avant de partager un petit goûter.

L'équipe enseignante



Marché de Noël

Cette année, l'association des parents d'élèves de l'école des lutins du Cloître-Pleyben devait organiser son premier marché de Noël. Pour ce faire, les élèves ont mis la main à la pâte. Pliages, peintures, coloriages, etc.

Mais malheureusement la météo nous a forcés à tout annuler.

L'équipe enseignante





Mobisanté, l'unité mobile de prévention santé



Le Pôle Métropolitain du Pays de Brest et cinq EPCI dont la communauté de communes Pleyben - Châteaulin - Porzay se sont mobilisés pour développer une unité mobile de prévention santé nommée « Mobisanté ».

Il s'agit d'un camion aménagé avec un espace d'accueil et un bureau pour des échanges individuels. Mobisanté va à la rencontre des habitants dans une démarche d'aller vers pour proposer des actions de prévention et de promotion de la santé sur des thématiques comme le dépistage des cancers, la santé sexuelle, des entretiens de prévention personnalisés, l'accès aux droits ou encore les addictions.

Cette unité mobile propose des actions collectives et individuelles d'information, d'écoute, d'accompagnement, avec ou sans rendez-vous.

Mobisanté était au Cloître-Pleyben le lundi 1er décembre pour le dépistage des cancers.

Fête de la sorcière

Après le succès de sa fête médiévale en mai dernier, c'est un nouveau succès pour la compagnie de la fée Morgane qui organisait **dimanche 5 octobre 2025**, une fête de la sorcière au centre bourg du Cloître-Pleyben. 765 entrées adultes sur le site et 337 entrées enfants ont été comptabilisées, soit un total de 1 102 entrées. Les nombreuses animations ont plu, il y en avait pour tous les âges et toutes les envies : contes, ateliers manuels avec création de couronnes tressées, coloriage, calligraphie, creusage de citrouilles et potions



Source : Le Télégramme

magiques. Il y avait également de la danse, une animation autour du lainage fuseau, spectacle de feu, chasse aux bonbons et bien d'autres choses encore. 34 artisans exposaient des articles variés en lien avec la thématique.

Commémoration du 11 novembre



La municipalité remercie les personnes présentes et les enfants Manon et Mathieu qui ont déposé la flamme de la mémoire et lu les noms des 74 combattants morts pour la France, inscrits sur le monument aux morts.





Le repas des anciens

Le traditionnel repas de fin d'année offert par le centre communal d'action sociale (CCAS) a rassemblé 36 habitants du Cloître-Pleyben, âgés de 65 ans et plus, le dimanche 9 novembre 2025, au restaurant « Aux Dix Raisons ». La maire, Dominique Bilirit, les élus et membres du CCAS étaient présents. Les doyennes de l'assemblée étaient Marianne Le Bec, née en 1932, et Jeannette Mével, née en 1935. Les doyens, quant à eux, étaient Noël Mao, né en 1929, et Jean Bicrel, né en 1930.

La banque alimentaire

La collecte qui a eu lieu le dernier week-end de novembre a permis de récolter 2,2 tonnes de denrées. Merci aux donateurs ! À noter que l'épicerie sociale de Pleyben sera transférée dans les locaux de l'ancien centre de tri postal dès que les travaux auront été réalisés. Avec la présidente de l'ADMR, j'ai rendu visite aux personnes aidées du Cloître début décembre ; cela leur a fait grand plaisir. Un repas crêpes a été organisé le 9 décembre à Brasparts pour les bénéficiaires du service qui le souhaitent.

Noël L'Herrou

Des nouvelles de la MAM



LA HAKUNA MAM'TATAS
DISPOSE D'UNE PLACE A PARTIR DE
JANVIER 2026

 ACTIVITÉ MUSICALE	 ACTIVITÉ MANUELLE	 ACTIVITÉ SENSORIELLE
 CUISINE	 MOTRICITÉ	 PROMENADE
Jeux libre, Voitures, dinettes, animaux...	Nous vous fournirons un cahier de liaison	Pratique du signer bébé

Vous pouvez nous trouver au
9bis rue de la mairie
le Cloître pleyben
0659248904

Saint-Blaise a eu de la visite !



Le mercredi 15 octobre, par un bel après-midi ensoleillé, une quarantaine de personnes, adhérentes à l'UTL (Université du temps libre) de Concarneau, sont venues visiter l'église paroissiale du Cloître-Pleyben.

Guidées par Hélène Favennec et moi-même, elles en ont fait le tour

extérieur puis sont entrées dans l'édifice. Nous leur avons raconté les différentes étapes des travaux de 2012-2013 qui ont permis de restaurer charpente et toiture.

Les photos du chantier, présentées sur des panneaux, ont aidé pour la compréhension du déroulement des travaux.

Le soleil, au travers des vitraux, a grandement contribué à mettre en valeur le mobilier dont les statues et la bannière, classée et récemment restaurée.

Catherine Wanègue





Du nouveau à l'épicerie



L'épicerie du Cloître change de propriétaire !

Un grand merci à **Julie** qui a su faire vivre ce commerce depuis août 2017, toujours avec le sourire, et **bienvenue à Ghislaine Gery et Thibault Castanet**.

- Rayon frais / traiteur (boucherie, viande fraîche, fromage, poissons, salade, charcuterie, snacking, etc.)
- Livraison à domicile
- Possibilité de commander des produits spécifiques

Tél : 02 98 26 38 69 - Mobile : 06 08 90 91 90

Et du nouveau à la Mairie



Début janvier, Ghislaine accueillera **Gaëlle Pennaneac'h** au secrétariat pour préparer sa succession.

En effet, arrivée à la mairie en août 1993 pour prendre ses fonctions de secrétaire, Ghislaine nous quittera l'été prochain pour profiter d'une retraite bien méritée.

Mme Le Maire et le conseil municipal remercient Ghislaine pour son professionnalisme et son travail durant ces 33 années.

Bienvenue à Gaëlle !





La Diane

Malgré une météo mitigée, le pardon de la chapelle Saint-Jean organisé par la société de chasse a battu son plein, dimanche 7 septembre 2025, dans une ambiance joyeuse et festive. Bien à l'abri dans des barnums, près de 220 convives se sont régalés avec les trois cochons grillés figurant au menu du repas servi vers midi après la messe.

Divers jeux ont occupé l'après-midi, brouette garnie, pêche à la ligne, quilles et autres. Ce fut donc une belle journée avec une bonne fréquentation pour la plus grande satisfaction des bénévoles et membres de la société de chasse qui se sont investis pour le bon déroulement du pardon.

Alexandre Favennec



Source : Le Télégramme

Association des Parents d'Élèves

L'APE organisera la Fête du printemps le 12 avril sur le stade de foot Crahel du Cloître.

L'entrée sera payante : 2 euros qui permettront de participer aux stands de kermesse en autonomie : chamboule-tout, boîte surprise, parcours, molkky..(sauf pêche féerique payante), à un grand jeu sur le thème des fées en autonomie et aux animations.

On y trouvera aussi des ateliers enfants (payants sur donation libre), une buvette et petite restauration et un grand marché d'artisans/producteurs, une tombola 100% gagnante avec de nombreux lots et peut-être une vente de jouets. Le tout sera en lien avec l'univers de la féerie et du printemps.

Le marché de créateurs sera géré par la Compagnie de la fée Morgane et tous les autres gains seront restitués à l'école pour le voyage scolaire de cette année.

À la suite de l'annulation du marché de Noël, l'APE a grandement besoin de soutien, nous espérons que les habitants répondront présents pour la suite. Pour cela nous essayerons de lancer des petites actions dans l'année (vente de chocolats pour pâques, brioches pour la pentecôte).

Nous sommes également en discussion pour faire une « fête des voisins » courant juin (date et accord à définir avec les nouveaux élus en mars), une fête conviviale, à la bonne franquette, où chacun ramène quelque chose, sur le parking de la mairie afin de tous se retrouver pour mettre fin à l'année scolaire et créer du lien.

La fête médiévale de la Compagnie de la fée Morgane est reportée à 2027

Si vous souhaitez être bénévoles le 12 avril, vous pouvez me contacter par mail « m.trottin29@gmail.com »

Morgane Trottin





Nuit Bidard-Festi Bidard

Après une année sans festivités pour la nuit Bidard suite aux travaux dans la cour de l'école, nous revenons pour l'édition 2026 !

Au programme :

Dès 19h - repas animé (cochon grillé) dans la salle polyvalente.

À partir de 21h - Fest-noz dans la cour de l'école.

Laissons un peu de suspense, les différents groupes / chanteurs / sonneurs vous seront dévoilés un peu plus tard.

Pour les personnes voulant rejoindre notre équipe de bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter !

Marie Lallaouret (trésorière)

Amicale Loisirs Le Cloître-Pleyben



Avant tout merci à notre maire pour avoir mis la salle du Conseil à notre disposition et à notre secrétaire de mairie qui veille à notre confort.

L'Amicale Loisirs, faut-il le rappeler, est avant tout un lieu de rencontre, de détente, d'échange et de convivialité. On y papote, on y joue, on échange ses connaissances techniques concernant la décoration manuelle, la couture, le tricot, ses connaissances culturelles. Et il arrive également que l'on s'évade de la salle.

Ainsi, le 28 avril a-t-on pu (re)découvrir les richesses de notre église Saint Blaise avec les commentaires avisés d'Hélène et Catherine. Le 30 juin on mettait le cap vers Tréfeuntec pour un pique-nique au bord de la mer. Le 11 octobre petite rando sur la promenade du bocage (sentier faisant le tour de Le Cloître-Pleyben). Le 25 novembre sortie culturelle au musée Sérusier de Chateauneuf du Faou et pour clôturer l'année le 17 décembre, sortie restaurant près du château de Trévarez.

Pour l'année 2026 nous avons d'autres projets à venir à l'initiative des membres de notre groupe. On ne s'ennuie pas à l'Amicale Loisirs. Et nous vous y attendons chaque lundi de 14 heures à 17 heures.

Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de fin d'année et que cette nouvelle année 2026 soit pleine de joie et de bonheur.

Max Raphael





Recensement

Cette année, la commune de Le Cloître-Pleyben réalise le recensement de sa population pour mieux connaître son évolution, ses besoins et ainsi **développer** de petits et grands projets pour y répondre. L'ensemble des logements et des habitants seront recensés à partir du **15 janvier 2026**.

Comment ça se passe ?

Une lettre du maire sera déposée dans votre boîte aux lettres pour vous informer de l'opération. Puis, un agent recenseur, en l'occurrence **Katia Berardi**, recruté par la commune, vous fournira une notice internet, soit dans votre boîte aux lettres, soit en main propre. Suivez simplement les instructions qui y sont indiquées pour vous recenser en ligne. Ce document est indispensable, gardez-le précieusement.

Se recenser en ligne est simple et rapide pour vous. Moins de formulaires imprimés, c'est aussi plus économique pour la commune et plus responsable pour l'environnement !

Pourquoi êtes-vous recensés ?

Le recensement de la population permet de **savoir combien de personnes vivent en France** et d'établir **la population officielle de chaque commune**. Le recensement fournit également des **statistiques sur la population** : âge, profession, moyens de transport utilisés, et sur les logements, etc.

Les résultats du recensement de la population sont essentiels pour la vie de la commune. Ils permettent de :

- Déterminer la participation de l'État au budget de notre commune : **plus la commune est peuplée, plus cette dotation est importante !** Répondre au recensement, c'est donc permettre à la commune de disposer des ressources financières nécessaires à son fonctionnement.
- Définir **le nombre d'élus** au conseil municipal, le mode de scrutin, le nombre de pharmacies, etc.
- **Identifier les besoins** notamment en termes d'équipements publics collectifs (transports, écoles, maisons de retraite, structures sportives, etc.), de commerces et de logements.

Pour toute information concernant le recensement dans notre commune, veuillez contacter la mairie.

Pour en savoir plus sur le recensement de la population, rendez-vous sur le site **le-recensement-et-moi.fr**.

Association Brain Up

Et si être retraité c'était prendre un nouvel envol ?

ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE

Gratuit

• ATELIERS
Les mardis : 6, 13, 20 et 27 janvier / 3 et 10 février
de 10h à 12h30
France Services (33 Quai Robert Alba) - à Châteaulin

Inscription auprès de l'association Brain Up au :
09 72 52 27 01

Élections municipales 2026

Dates limites d'inscription

Vous avez jusqu'au **mercredi 4 février 2026 en téléprocédure** sur internet et jusqu'au **6 février 2026 en mairie** pour participer au scrutin des prochaines élections municipales.

Pour rappel, le scrutin des communes de moins de 1000 habitants devient un scrutin de liste paritaire à deux tours, sans panachage.

Horaires de la déchetterie de Koskerou

Du 1er octobre au 31 mars

Lundi, Jeudi, Vendredi, Samedi : 9h30-12h / 13h30-17h

Mardi, Mercredi : fermeture.





Autorisations d'urbanisme

Vous souhaitez changer vos fenêtres, poser une clôture, faire une extension, construire une maison ou un abri de jardin. Ces travaux sont soumis à une autorisation d'urbanisme (permis de construire, d'aménager et de démolir, déclarations préalables...) avant d'être réalisés.

Pour toutes démarches administratives relatives à l'urbanisme (permis de construire, déclaration préalable, certificat d'urbanisme), il est recommandé de consulter le service urbanisme de la mairie. Les formulaires sont téléchargeables sur le site officiel de la communauté de communes. Le respect des délais et des procédures en vigueur est essentiel afin d'assurer le bon déroulement de votre projet.

Particuliers ou professionnels, vous avez aussi la possibilité de déposer votre demande d'autorisation d'urbanisme en ligne, grâce à un service gratuit. Cette démarche peut s'effectuer à partir du guichet numérique www.ccpcp.bzh en cliquant sur :

1. **Urbanisme**
2. **Autorisations d'urbanisme**
3. **Urbanisme : mes démarches en ligne**
4. **Déposer une demande d'autorisation d'urbanisme**

Après enregistrement de votre demande sur le guichet numérique, vous recevrez un Accusé d'Enregistrement Électronique qui sera la preuve de la création de votre dossier. La commune où se dérouleront vos travaux sera alors informée du dépôt d'un dossier et vous délivrera un numéro d'enregistrement qui vous sera communiqué par mail.

Chaque échange avec l'administration génère un accusé de réception et une mise à jour de votre dossier. Vous pourrez ainsi suivre l'instruction de votre demande en temps réel.

Collecte des déchets

Semaines impaires

Le lundi, bacs jaunes

Le mercredi, bacs verts

Sortir les poubelles la veille au soir, poignée tournée vers la route...et penser à les rentrer rapidement.

Consultations délocalisées en addictologie



Des consultations gratuites pour arrêter de fumer près de chez vous

Le 2e jeudi de chaque mois

Le matin : 9h30/13h, France Services, Châteaulin.

→ **Sur RDV : 02 98 16 14 20**

L'après-midi : 14h30/18h, Maison de Santé, Plonévez-Porzay.

→ **Sur RDV : 02 29 20 21 00**

Permanences numériques

Je veux devenir autonome, je demande à être accompagné par le conseiller numérique pour :

- Prendre en main un ordinateur, un téléphone, une tablette
- Utiliser des applications sur smartphone ou tablette
- Naviguer sur internet
- Créer et gérer mes contenus multimédia/numériques
- Effectuer des achats en ligne
- Effectuer mes démarches en ligne
- Etc.

Réservez un accompagnement individuel d'une durée de 45 minutes sur votre commune !

France services Châteaulin **02 98 16 14 20**

Christophe GASCHET **06 75 24 88 56**

Sur rendez-vous & gratuit





La MSA lance l'édition 2026 de l'Appel à Projets Jeunes (APJ)

Un dispositif national qui encourage les jeunes de **11 à 22 ans** à imaginer et réaliser des projets utiles à leur territoire rural.



Avec tes amis, vous avez des idées et vous voulez vous engager dans une action qui vous tient à cœur ? Vous souhaitez faire bouger les choses autour de vous et voir votre projet se réaliser ? En participant à l'Appel à projets jeunes de la MSA (APJ), devenez acteur de votre territoire !

L'Appel à projets jeunes MSA, c'est quoi ?

L'Appel à projets jeunes (APJ) soutient les initiatives portées par des jeunes du milieu rural. Les groupes sélectionnés par le jury de la MSA d'Armorique reçoivent des prix pour mener à bien leurs projets.

Quelles sont les thématiques ?

Les projets doivent nécessairement concerner une de ces thématiques :

-  Agriculture et alimentation
-  Culture, sport et loisirs
-  Economie sociale et solidaire
-  Environnement et développement durable
-  Inclusion des personnes fragiles
-  Lutte contre les violences et les discriminations
-  Prévention en santé

Qui peut participer ?

L'Appel à projets jeunes MSA s'adresse aux **jeunes âgés de 11 à 22 ans** et vivant dans des communes de moins de 15 000 habitants et/ou faire partie d'un groupe en majorité de ressortissants agricoles. Les groupes qui déposent un dossier de candidature doivent être constitués d'au moins trois jeunes.

Comment participer ?

Pour participer à l'Appel à projets jeunes MSA c'est **simple et rapide** :

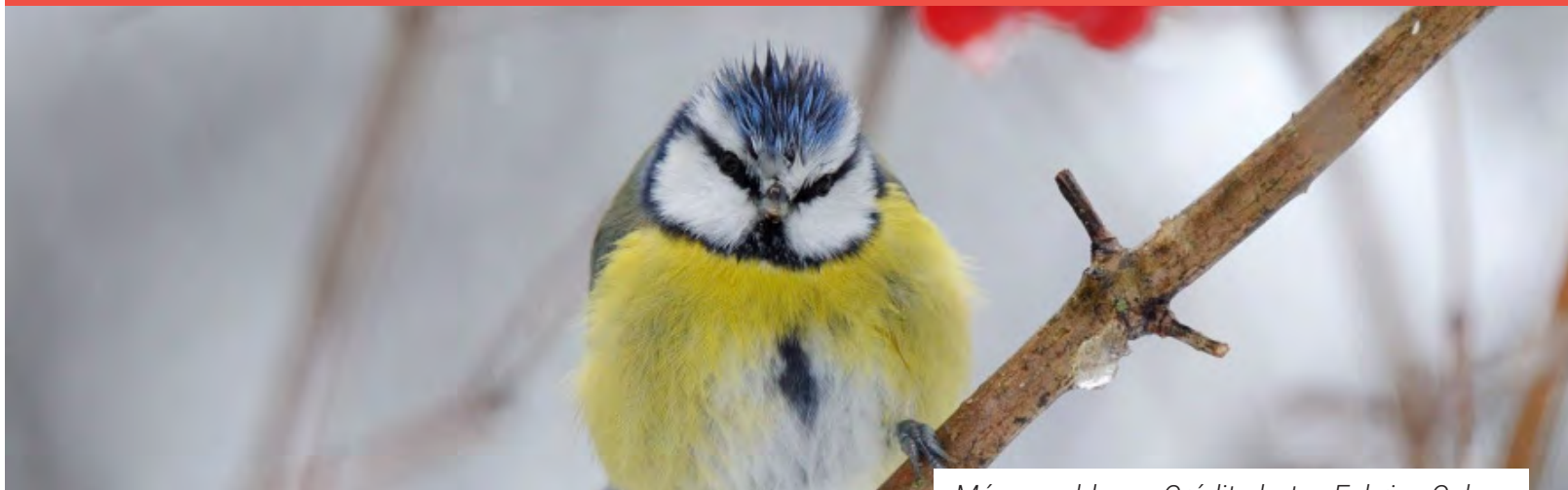
- 1** Télécharge le dossier de candidature disponible sur **armorique.msa.fr** rubrique **Votre MSA/Nos actions/La MSA aux côtés des jeunes/L'Appel à projets jeunes**
- 2** Complète le dossier et adresse-le à la MSA d'Armorique accompagné des pièces demandées **avant la date limite de dépôt indiquée**.

Le jury Appel à projets jeunes de la MSA d'Armorique opérera ensuite son choix parmi les projets déposés.

Bon à savoir

Des projets récompensés par la MSA d'Armorique peuvent être sélectionnés pour concourir à l'Appel à projets jeunes MSA national. Ce concours national offre la possibilité de remporter un deuxième prix, dont le montant peut aller jusqu'à 2 500 €.





Mésange bleue - Crédit photo : Fabrice Cahez

Nourrir les oiseaux de son jardin l'hiver

Quand nourrir les oiseaux ?

La LPO vous recommande de nourrir les oiseaux uniquement en hiver et surtout pendant les périodes de froid prolongé (de novembre à fin mars) notamment lorsque la neige et le gel limitent l'accès à la nourriture.

Où placer le poste de nourrissage et d'abreuvement ?

Nous vous conseillons de placer la mangeoire et l'abreuvoir au centre du jardin, dans un endroit dégagé, éloigné des murs, buissons et branches latérales afin d'éviter l'accès facile aux prédateurs (chats, fouines...).

Astuce : placez le poste de nourrissage de manière à ce qu'il soit visible depuis une fenêtre afin de pouvoir profiter du spectacle !

Cette pratique de supplémentation hivernale engendre des rassemblements d'oiseaux, parfois conséquents. Afin d'éviter la propagation de maladies (Salmonellose des oiseaux notamment) chez les espèces hautement grégaires (pinsons, verdier d'Europe, tarin des aulnes et moineaux), nous vous conseillons de disperser vos mangeoires : les types de mangeoires sont nombreux (à poser, à suspendre, sur pieds avec système de plateau, de distributeur...), n'hésitez pas à mélanger les genres.

Et pour une hygiène irréprochable, pensez à nettoyer régulièrement les abreuvoirs en renouvelant l'eau chaque jour si possible et en éliminant les saletés et les algues vertes en grattant.

Quelle nourriture leur donner ?

Privilégiez plutôt les graisses d'origine végétale, si possible à base d'huile de colza mais attention, jamais à partir d'huile de palme. Vous pouvez également proposer des pains de graisse à base de suif de bœuf (comme les pains de graisse distribués par la LPO), par contre évitez absolument le lard salé et les restes de viandes et de fromage.

Chaque espèce d'oiseau possède des besoins spécifiques. Le mieux est de choisir des mélanges de graines, qui conviendront à de nombreuses espèces quelle que soit la taille de leur bec. Les graines de tournesol noires, très riches en lipides, sont particulièrement adaptées. Vous pouvez aussi leur donner des fruits de saison (pommes, poires, raisins) ainsi que du maïs concassé et des cacahuètes (non grillées et non salées).

Attention, ne donnez pas de lait aux oiseaux : ils ne peuvent pas le digérer et cela peut causer des troubles digestifs mortels. Et n'oubliez pas qu'il ne faut jamais donner de pain, les oiseaux ne le digèrent pas et pire encore la teneur en sel importante peut les tuer.

Enfin, il ne faut pas oublier de leur donner de l'eau (à renouveler tous les matins en cas de gel).





Les meilleurs aliments

- Mélanges de graines : le mélange optimal étant composé d'1/3 de tournesol noir, de 1/3 cacahuètes et de 1/3 de maïs concassé
- Pain de graisse végétale simple (sans huile de palme !)
- Pain de graisse végétale mélangé avec des graines, fruits rouges ou insectes; Graines de tournesol (non grillées et non salées), si possible non striées, les graines noires sont meilleures et plus riches en lipides
- Cacahuètes (non grillées et non salées)
- Amandes, noix, noisettes et maïs concassés (non grillées et non salées)
- Petites graines de millet ou d'avoine
- Fruits décomposés (pomme, poire flétrie, raisin)

Michèle Lemesle

LE COIN DES HERBES & FLEURS COMESTIBLES

Les menthes

À travers le monde, la nature nous offre d'innombrables trésors botaniques dont la menthe fait partie. Il en existe plusieurs variétés sauvages aux propriétés plus faibles que celles cultivées comme la menthe poivrée, ou la menthe verte.

On la trouve dans les pays Nord-Africains pour les thés et tisanes, dans les sauces pour les Anglais, dans les cocktails à la manière des Nord-Américains. Rien n'est plus rafraîchissant que les « rouleaux de printemps » des Vietnamiens ou les salades à la menthe des Chinois. De plus, en Occident, elle parfume différentes préparations, sucreries et boissons.

Les menthes présentent de nombreuses qualités :

- Elles sont toniques car elles redonnent de l'énergie à tous les organes sans exception.
- Elles sont les alliés du système digestif car elles combattent les crampes d'estomac, les mauvaises digestions, l'aérophagie, les gonflements, les lourdeurs, les nausées. Elles participent à la libération des gaz intestinaux. Elles soutiennent l'action du foie et du pancréas.
- Par leur action antispasmodique, elles sont une aide précieuse, contre la toux, les affections respiratoires (asthme, bronchite), les névralgies, la nervosité, les insomnies, les tremblements et les cas d'angoisse.
- Elles ont une efficacité incontestable antibactérienne et antiseptique lors de maladies infectieuses.
- Elles sont anesthésiantes d'où l'intérêt en usages externes pour soigner les contusions, les plaies, les inflammations, les points douloureux des rhumatismes et de la goutte. Les gargarismes à la menthe font merveille contre les douleurs dentaires et des gencives, et de plus elles donnent une haleine fraîche.



LE COIN DES HERBES & FLEURS COMESTIBLES

On récolte les feuilles saines sans pesticides car ils diminuent considérablement les principes actifs de la plante, sans attaque de rouille ou d'insectes, avant la floraison, par temps sec, le matin après la rosée ; les faire sécher à l'ombre dans un endroit aéré. À conditionner dans des boîtes en carton ou des sacs en papier, ne jamais mettre la menthe en contact avec du plastique, car la matière absorbe l'huile essentielle.

Préparation et emploi

- Pour une infusion d'un litre d'eau chaude ou froide prévoir environ 10 gr de feuilles sèches ou fraîches.
- Pour une décoction comptez 20 gr pour un litre d'eau ; elle convient pour les gargarismes, pour lotions,

compresses.

Merci à mère Nature pour ses bienfaits !

Sources :

Maurice MESSEGUE – *Mon herbier de santé*

Ed. GRUND – *Plantes médicinales*

Pierre LIEUTAGHI - *Le Livre des bonnes herbes*

Mireille Leuthner

UN PEU D'HISTOIRE

Les femmes dans la grève

Chapitre 3

20 mai 1907 : Les cabanières de Roquefort en grève

La petite cité de Roquefort- Sur- Soulzon, au sud de l'Aveyron, est indissociable de ces caves glaciales creusées dans le roc où fermente une moisissure qui donne toute sa saveur à un fromage inégalable.

Dans la dernière décennie du 19ème siècle, une main-d'œuvre exclusivement féminine (environ 900 personnes), venue de tous les villages environnants y travaille. Ce sont les « cabanières » dont le nom viendrait de « cava » : cave.

Le travail consiste à frotter à la main avec du sel le pourtour et les deux faces des fromages avant de racler à plusieurs reprises leur surface; pour un salaire de 80 à 250 Francs par an.

Des conditions de travail difficiles dans le froid et l'humidité.

Un mouvement de contestation avait déjà vu le jour le 24 décembre 1903. Les cabanières avaient abandonné pour la première fois leurs ateliers pour demander une augmentation de salaire et de service. Menacées de licenciement, elles avaient repris le travail le lendemain.

Le 30 mai 1907 après-midi, la grève éclate après le refus des dirigeants de « Société » d'accepter les revendications des cabanières.



La veille, 29 mai, M. Renaudel de la CGT et celle qu'on a appelée « la citoyenne Sorgue » donnent une conférence en plein air à laquelle assistent entre 1500 et 1800 personnes. Un syndicat est formé.

Le 31, les patrons des caves concurrentes font leurs premières concessions : salaires relevés à 330 Francs par an.

Le 2 juin au soir, les patrons cèdent sur la plupart des revendications : 350 Francs par an et 35 Francs par mois pour la nourriture qu'elles pourront acheter où elles veulent. Le syndicat est enfin reconnu.

En effet, tous les fromages auraient été perdus si la grève avait duré encore plusieurs jours.

Catherine Wanègue





La maison Cornec en Saint-Rivoal



Source : Écomusée des Monts d'Arrée

Caractéristiques d'un vaste secteur rural du Finistère et d'une petite frange limitrophe des Côtes-d'Armor, les « maisons à avancée » ont été bâties entre le début du XVII^e siècle et le début du XX^e siècle. Aux différents secteurs géographiques correspondent plusieurs termes en breton pour désigner l'avancée bretonne. Essentiellement en Cornouaille, dans les monts d'Arrée et dans le sud du haut Léon, le terme de apoteiz est toujours en usage.

Alors que Saint-Rivoal n'était encore qu'une trêve de la paroisse de Brasparts, se dressait déjà, auprès de la petite église tréviale, la maison construite en 1702 par Yvon Cornec et sa femme Anne Broustal.

Maison à apoteiz, petit manoir de notable, cette maison est conservée dans son état d'origine. Mais tout autour, la vie se poursuit, les maisons sont occupées, aménagées en fonction des progrès du « confort moderne ».

La maison Bothorel, à côté de la maison Cornec témoigne de cette évolution jusque dans les années 50. Au cœur du bourg, la richesse de ce patrimoine joute les vergers conservatoires de l'écomusée.

Venez vivre un voyage dans le temps, une balade nature, non loin des tourbières du Yeun Elez, sur le chemin de la montagne Saint-Michel !

Michèle Lemesle



LE COIN DES GOURMANDS



Mont d'Or chaud



Préparation 20min

Cuisson 30min

Facile

Chaud devant ! Cette spécialité franc comtoise se déguste avec des pommes de terre, de la saucisse, de la charcuterie et une petite salade verte, pour une touche de fraîcheur. Et on n'oublie pas les cornichons et petits oignons blancs pour les plus gourmands. Un régal ! On vous apprend ici à préparer le Mont d'or chaud, à servir entre septembre et mai, pour un délicieux repas à la bonne franquette en famille ou entre amis !

Directrice de publication : Dominique Bilirrit (Maire)

LE CARNET JUILLET À DÉCEMBRE 2025

Les décès de 5 personnes sont à déplorer. Madame le Maire et la municipalité présentent leurs condoléances aux familles éprouvées.

Aucune naissance n'a été enregistrée ce 2^e semestre.

Ingrédients

Pour **4 personnes** :

- 1 Mont d'or
- 4 cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail haché

Préparation

Préchauffez votre four à th.6-7 (180-200°C). Entourez la boîte en bois du Mont d'Or d'un papier aluminium pour éviter qu'elle ne brûle lors de la cuisson au four.

Grattez un peu la croûte du fromage et creusez un trou d'environ 2 cm de diamètre. Ajoutez-y l'ail haché et versez le vin blanc.

Enfournez pendant 30 min. Le fromage doit être bien fondu et la croûte dorée. Servez immédiatement.

Vous pouvez servir votre Mont d'Or chaud de deux façons : mélangé à la sortie du four et versé dans les assiettes, ou façon fondue pour plus de convivialité !

Pour accompagner le Mont d'Or chaud, privilégiez des vins blancs secs et fruités, comme un Chardonnay ou un Vin Jaune du Jura.

Ces vins, par leurs arômes, complètent harmonieusement la richesse du fromage.

Bon appétit !

Michèle Lemesle

AGENDA 1^{ER} SEMESTRE 2026

Vœux du Maire

Samedi 10 janvier 2026 à 19h au restaurant «Aux Dix Raisons».

Élections municipales

Dimanches 15 et 22 mars 2026

Fête du printemps organisée par l'APE

Dimanche 12 avril 2026



Le Cloître-Pleyben

