

L'actualité de
la Ville de Quimper
Octobre 2012
Supplément
au Mag de Quimper
Communauté



“ Les carnets de Quimper ”

HORIZONS

► p.IV
Un nouveau parking ?
Quatre sites passés
au crible



L'ENQUÊTE

► p.VIII
Pôle Max Jacob,
Un collectif pour
fédérer les énergies



PORTRAIT

► p.XIV
Henda Rahem
Passion et tolérance



www.quimper.fr



• **Facebook :**
[www.facebook.com/
villedequimper](http://www.facebook.com/villedequimper)

• **Twitter :**
[www.twitter.com/
villedequimper](http://www.twitter.com/villedequimper)



Penhars

Le parvis de la maison pour tous aménagé

CADRE DE VIE | Dans le cadre du programme de l'ANRU (Agence nationale pour la rénovation urbaine) à Kermoyan, la création d'un vaste parvis sur le Terrain blanc est prévue. Les travaux ont débuté le 3 septembre et devraient s'achever vers la mi-mai.

Il s'agit d'aménager les abords de la Maison pour tous (MPT) suite à sa

récente extension. Ce parvis réalisé en dalle béton érodé d'environ 4 200 m² assurera la liaison entre la MPT, la maison de l'enfance et les futurs locaux de l'École de cirque et du local Musik. Des éléments rectilignes, en granit, et des magnolias agrémenteront cet espace central qui restera très ouvert pour permettre l'accueil des manifestations de plein air. Des aménagements paysagers de qualité permettront de rejoindre agréablement les boulevards Paul Borossi et de Bretagne tandis que l'ensemble sera éclairé par des luminaires à l'esthétique sobre et contemporaine, dans l'esprit du projet. Coût des travaux : 780 000 € HT.

Le recensement, une démarche volontaire, un acte citoyen



RECENSEMENT | Vous venez d'avoir 16 ans ? Faites-vous recenser ! Cette formalité volontaire doit être effectuée entre la date de votre 16^e anniversaire et la fin du 3^e mois suivant. Elle est obligatoire pour pouvoir se présenter aux concours et examens publics. Elle facilite l'inscription sur les listes électorales et déclenche la convocation à la journée de défense et citoyenneté.

Comment faire ? Il suffit de se rendre en mairie muni d'une pièce d'identité et d'un livret de famille. Le recensement peut aussi se faire en ligne, sur le site www.quimper.fr (rubrique « Guichet des services / recensement citoyen »). Une attestation de recensement vous sera fournie, à conserver précieusement.

Rue Toul al Laer

Logements et commerces à la place de l'ancienne bibliothèque



SOLIDARITÉ | Depuis la mi-septembre, les travaux d'aménagement ont débuté dans l'ancienne bibliothèque de la rue Toul ar Laër.

Il s'agit de déconstruire les anciens locaux (c'est-à-dire enlever tous les matériaux) avant de démolir la carcasse en béton. Cela représente 2 575 tonnes de gravats. Début 2013 débutera la construction de quinze logements (cinq T2, six T3 et quatre T4) ainsi que de deux locaux commerciaux (de 53 et 118 m²) en rez-de-chaussée. Montant total des travaux : plus de deux millions d'euros. Durant le chantier, la circulation reste ouverte (seuls un trottoir et le stationnement devant l'immeuble sont neutralisés).

Plus d'information sur www.quimper.fr

Junicode, pour éviter les dangers de la route

PRÉVENTION ROUTIÈRE | Proposée par la Ville et la Prévention routière, Junicode est une opération de prévention routière à destination des enfants de 9 à 11 ans.

Chaque année à Penvillers, entre février et mai, 1 750 élèves de CM1 et CM2 de Quimper et Ergué-Gabéric s'entraînent sur un circuit qui reproduit les obstacles rencontrés dans la rue (doubles sens, passages piétons, panneaux de signalisation...). Encadrés par un agent de police, les enfants jouent le rôle d'un piéton ou d'un cycliste et apprennent la maîtrise de leur trajectoire (à un carrefour, dans un virage, etc.), la cohabitation avec les voitures, le respect des règles de conduite... Ce dispositif entre dans le cadre du plan local de sécurité de la Ville et a été reconduit fin 2011, pour trois ans.



Médiation scolaire et patrimoine, pour sortir des sentiers battus

PATRIMOINE | Le service de l'animation de l'architecture et du patrimoine conçoit des activités pour les scolaires (de la maternelle au supérieur) et les enfants des structures de loisirs.

Toutes les visites ont été récemment repensées afin de favoriser l'interaction avec les élèves : 17 nouvelles thématiques abordent le patrimoine, l'architecture, la culture, l'art ou la nature de façon originale et pédagogique. Pour les enseignants, un carnet de bord détaille les séances, l'objectif des visites (proposées ou à la carte), les outils de médiation utilisés... De quoi travailler en amont, en classe, et préparer la visite. Outre une présence sur le terrain, organisée par des guides agréés, il est aussi question d'enquête, de recherche dans les archives, de visionnage de photos anciennes sur tablettes numériques, de maquettes à manipuler... Toute une panoplie d'outils pour rendre l'enfant acteur de ses découvertes et l'intéresser au patrimoine.

Renseignements à la Maison du patrimoine, 5 rue Ar Barz Kadiou. Tél. 02 98 95 52 48.
e-mail : secretariat.patrimoine@mairie-quimper.fr

TRÈS TÔT THÉÂTRE Les Chœur(s) de ville répètent

CULTURE | L'année dernière, le succès du Fest rock a été tel que Très Tôt Théâtre a décidé de lancer une nouvelle expérience. Cette fois, place à Chœur(s) de ville.

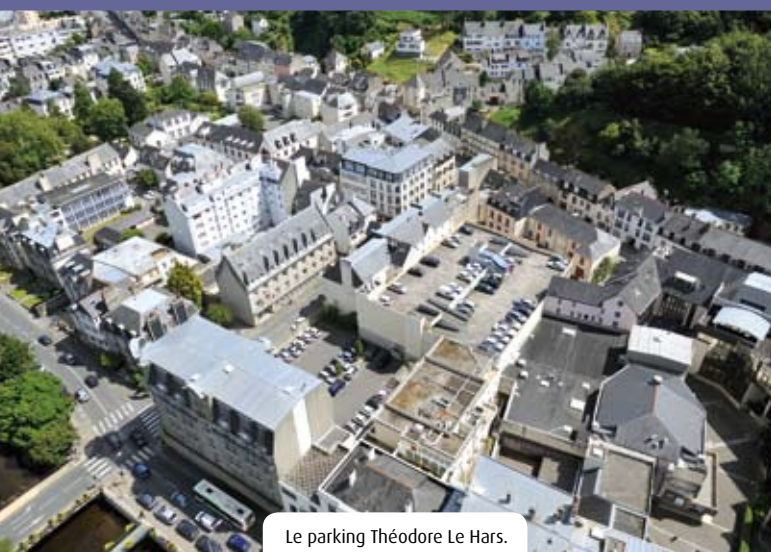


L'idée ? Fédérer quelque 2 000 chanteurs amateurs lors du final du festival Théâtre à tout âge, en décembre prochain, sur la place de la cathédrale. Pari osé ! Pour ce faire, sous l'impulsion de Jean-Pierre Riou, des Red Cardell, des ateliers d'écriture sont organisés en groupes. Ils réunissent des enfants des accueils périscolaires (des écoles Ferdinand Buisson, Edmond Michelet, Paul Langevin et Kergoat-ar-Lez), les jeunes du Local musik de Penhars, des personnes âgées de l'Arpaq, le pôle voix de la maison pour tous d'Ergué-Armel... Des chansons sont en cours d'élaboration. Elles seront transmises à d'autres groupes pour grossir les rangs de ces Chœur(s) de ville... Le mois prochain, le chef de chœur Bernard Kalonn assurera les répétitions. Pour le final, rendez-vous le 23 décembre, à 18h08 !

Plus d'information sur www.quimper.fr et sur www.tres-tot-theatre.com

Un nouveau parking ?

Quatre sites passés au crible



Le parking Théodore Le Hars.



Le parking de Lattre de Tassigny.

TRANSPORTS | La ville change. La mise en fonctionnement du projet transports nécessitera de libérer des places de parking. L'éventualité d'un nouveau parking pour compenser ces places de stationnement manquantes est actuellement étudiée. Plusieurs sites sont pressentis. Revue de détails...



Des études de faisabilité sur l'éventualité d'un nouveau parking en ouvrage (c'est-à-dire un parking souterrain ou en silo) ont été lancées il y a quelques mois. Elles portent sur quatre sites potentiels, déjà dédiés au stationnement : la place de la Tourbie, les parkings de Lattre de Tassigny, Théodore Le Hars et la Tour d'Auvergne. « Dans le cadre du projet transports, le dossier soumis à enquête publique comporte l'engagement de compenser, en centre-ville, les 356 places supprimées. Cet engagement sera respecté, affirme Bernard Poignant, maire. La décision sur l'emplacement du/des futur(s) parking(s) en ouvrage dépend du résultat de l'enquête publique et de l'avis de la commission d'enquête. S'il est défavorable, il n'y aura pas de projet transports et donc pas de nouveau parking. »

QUATRE SITES ÉTUDIÉS

En attendant, les études donnent de précieuses indications sur les avantages et les inconvénients des quatre sites.

“ Des études de faisabilité sur l’éventualité d’un nouveau parking en ouvrage ont été lancées il y a quelques mois ”



Le parking place de la Tourbie.



Le parking place de la Tour d'Auvergne.

Ainsi, **LE PARKING THÉODORE LE HARS**, en partie propriété du Conseil général, comporte aujourd’hui 221 places. Le projet prévoit une extension à l’arrière, à l’emplacement de l’actuel cinéma Le Bretagne et la construction d’un étage supplémentaire. Cela permettrait également de requalifier l’allée François Truffaut. On passerait à 400 places de stationnement.

Du côté du **PARKING DE LATTRE DE TASSIGNY**, le projet envisage l’augmentation des places de stationnement mais également l’urbanisation d’une partie de cette zone, située en plein centre-ville. Gain net ? 167 places publiques (pour atteindre 327 places).

Dans l’étude, **LA PLACE DE LA TOURBIE** n’apparaît pas comme un site intéressant. D’autres enjeux que le simple stationnement se font jour : des questions d’urbanisme, la valorisation des remparts, des enjeux de fonctionnement par rapport au Likès, un des plus importants lycées quimpérois (présence de nombreux piétons, de bus...) ou encore la gestion de l’espace situé sous la dalle. Pourquoi, à terme, ne pas réserver ces places de parking aux résidents pour préserver l’habitat en centre-ville ?

Enfin, **LA PLACE DE LA TOUR D’AUVERGNE** pourrait proposer 650 à 700 places. Il s’agit de réaliser un parking en ouvrage, comme celui qui existe déjà sous le théâtre de Cornouaille. Libérée des véhicules, la place deviendrait un nouvel espace de vie : on peut envisager des liens avec le théâtre tout proche ou avec le festival Le Cornouaille (puisque dans le cadre du projet transports, la place de la Résistance ne sera plus disponible pour l’installation d’un chapiteau). « Cette hypothèse implique un vrai projet urbain et pas seulement un nouveau parking, explique Bernard Poignant. Requalifier une place publique est porteur de sens et c’est un raisonnement à long terme. » La place de la Tour d’Auvergne pourrait retrouver son ancienne vocation. En effet, au XIX^e siècle et jusqu’à la Seconde Guerre mondiale, cette place accueillait régulièrement des marchés, des foires (foire aux chevaux notamment) ou des expositions (par exemple, c’est là qu’ont été installés huit canons et quatre mortiers allemands à la fin de la Première Guerre mondiale).

Sur les trois sites potentiels, les études indiquent une création de l’ordre de 770 places publiques. L’engagement de la municipalité de recréer 350 places de stationnement est donc envisageable. ■



Penhars

Un quartier vivant tourné



VIE DE QUARTIER | Nous vous proposons sur trois numéros des Carnets de Quimper une double page sur un quartier de la ville. Ce mois-ci, cap sur Penhars qui regroupe historiquement quatre secteurs : le bourg historique - Kermoysan, la Terre-Noire, le Moulin Vert et le Corniguel. Autant de lieux où les relations entre les habitants sont fortes. Penhars est un quartier débordant de vie grâce notamment à une vie associative et sociale riche ainsi qu'à une importante présence de jeunes.

A Penhars, le temps fort de l'année, c'est la fête de quartier. Label nocturne puis La Rue est vers l'art donnent l'occasion à toutes les communautés et les générations de se retrouver. La MPT est le chef d'orchestre de cette manifestation. Le dynamisme de la structure se mesure à l'aune du nombre de projets qu'elle porte mais aussi au nombre de participants au conseil d'administration (une trentaine de personnes). « C'est encourageant, cela veut dire que les gens ont envie de s'impliquer », sourit Odile Kerdranvat, ancienne présidente de la MPT.

Mémoire du quartier, bibliothécaire à la retraite aux nombreux engagements associatifs, Odile Kerdranvat s'est installée dans un des immeubles de la rue du Poitou voici 34 ans. « Quand je suis arrivée, le centre commercial était là. Il me rappelait les bâtiments en préfabriqué de l'après-guerre. J'étais persuadée qu'il était provisoire, rigole-t-elle. C'est indéniablement un plus de l'avoir. Penhars est un quartier vivant. Le centre commercial, avec sa galerie couverte et toutes ses boutiques, y est pour beaucoup ! », souligne celle qui attend avec impatience l'arrivée du nouveau bâtiment. « C'est sûr que côté équipements, on ne peut pas se plaindre et la maison des services publics donnera une nouvelle allure au quartier. »

Elle fera aussi la jonction entre Kermoysan et le bourg historique. La rénovation engagée depuis plusieurs années a durablement transformé la physionomie du secteur. La mosquée a trouvé sa place entre le presbytère, l'église et la médiathèque. Le jardin tout proche offre une respiration bienvenue. « À Penhars, il y a beaucoup d'espaces verts », souligne Odile Kerdranvat.

Et ce ne sont pas les habitants de La Terre Noire qui diront le contraire (lire le témoignage de Tidiane Diouf). Ils aiment tout particulièrement se retrouver au Bois d'amour lors de la fête des Abeilles relancée il y a deux ans par le Centre

vers l'autre



ODILE VIGOUROUX

Adjointe au maire en charge de la mairie annexe de Penhars

- Permanence les mardi et jeudi après-midi sur rendez-vous
- Tél. 02 98 53 48 37
- odile.vigouroux@mairie-quimper.fr

social. La fête de la soupe (le 14 octobre) est un autre temps fort qui contribue à maintenir le lien entre les personnes. Certaines d'entre elles n'hésitent pas à donner de leur temps en participant bénévolement à l'élaboration de L'Écho de la Butte, le journal du quartier, une fierté et une institution pour la Terre Noire ! Il est distribué gratuitement depuis 1986.

Historiquement, le Moulin Vert fait partie de Penhars, aujourd'hui les habitudes de vie font pencher le quartier vers Kerfeunteun et le centre-ville grâce notamment au cheminement de la plaine jusqu'à la Providence. Les

« anciens » ont eux aussi leur commerce de proximité, un des lieux, avec la maison du quartier, où les habitants peuvent se rencontrer. « Il y a des personnes qui viennent trois-quatre fois dans la journée car elles savent qu'elles vont y voir du monde », indique Jean-Luc Le Gall. Ses parents, Louis et Josette, ont acheté la supérette en 1979. Elle est entourée de rangées de maisons ouvrières construites dans les années 1960. Ici, l'événement de l'année, c'est le feu de la Saint-Jean et la fierté locale, ce sont le bagad Ar meilhoù glaz et le cercle Korriganed.

La verdure y est omniprésente, l'eau n'est jamais loin. Le Steir arrose le Moulin Vert tandis que l'Odette vient caresser le Corniguel (lire le témoignage de Jérôme Peuziat ci-dessous), autre partie de Penhars, créée par l'urbanisation de Quimper autour d'une zone portuaire. Ses habitants auront prochainement une véritable maison de quartier mais ils ne l'ont pas attendue pour faire vivre ce secteur également desservi par le halage.



TIDIANE DIOUF, Directeur du Centre social des Abeilles
LA TERRE NOIRE

« En arrivant ici, je me suis intéressé à l'histoire de la Terre Noire et à celle d'une centaine de familles venues y construire leur maison. Quand on imagine cela aujourd'hui, cela paraît impossible. Cette dynamique a marqué le quartier. Cet esprit de solidarité, cette capacité à se mobiliser continuent de régner ici. Les gens se connaissent même s'il y a du mouvement. Les nouveaux arrivants s'intègrent bien. Nous avons pratiquement une vie de village avec la place des Castors, centrale, où se retrouvent les habitants. On souhaite mettre sur pied un véritable marché pour continuer à faire vivre le quartier tout en restant modeste, dans l'esprit des premiers arrivants. »



JÉRÔME PEUZIAT, Président de l'association Freewheels (BMX et VTT freestyle)
LE CORNIGUEL

« Il y a le halage qui permet de se balader ou de se rendre rapidement au centre-ville à pied ou en vélo. Ça c'est vraiment bien. En outre, le halage est éclairé le soir. C'est un plus l'hiver pour aller prendre un peu l'air en fin de journée. Au Corniguel, il y a à la fois la campagne et la ville tout en étant proche des axes routiers pour aller rapidement vers le Pays bigouden où j'ai ma famille. La piste pour faire des figures en BMX et VTT existe depuis quatre ans. Nous n'avons pas de problème de voisinage car c'est un sport discret. L'association a une quarantaine d'adhérents dont certains qui ne connaissaient absolument pas le quartier. Ils découvrent ainsi un cadre magnifique avec une vue superbe. »

Pôle Max Jacob, un collectif pour fédérer les énergies

CULTURE | Le Pôle Max Jacob prend forme. Pôle d'expérimentations et de créations artistiques et culturelles, mais aussi espace de convivialité, d'échanges, de découvertes, il se veut ouvert sur la ville et à toutes les générations. Ce nouvel équipement phare de la Cornouaille va être géré par un collectif, qui réunit des acteurs culturels quimpérois. Ils racontent ici leur travail commun, leurs valeurs et leurs projets.



“ Expérimenter, démocratiser, rassembler ”

DES HORIZONS VARIÉS Une douzaine de structures est impliquée dans le collectif, dont certaines vont résider au Pôle : Ti ar Vro (culture bretonne) et le bagad Kemper, dans l'espace Hervé Le Meur, ancien gymnase ; Très Tôt Théâtre (théâtre jeune public) et Art4Context (création contemporaine), dans l'ancienne école Louis Pasteur ; les Polarités (musiques actuelles), dans la future alvéole son (Novomax). D'autres y réaliseront une partie de leurs missions : le Conservatoire de musique et d'art dramatique, l'École européenne supérieure d'art de Bretagne, le Théâtre de Cornouaille-Scène nationale, la galerie Artem. Les Maisons pour tous d'Ergué-Armel, de Kerfeunteun et de Penhars seront également accueillies.

DES CRÉATIONS TRANSVERSALES « Depuis début 2009, nous sommes investis aux côtés de la Ville dans une démarche de co-construction du projet culturel et artistique du Pôle, en prenant en compte les attentes des Quimpérois, expliquent les membres du collectif. C'est une aventure humaine et culturelle enthousiasmante ! Notre réflexion mûrit au fil des mois, et a déjà été mise en œuvre concrètement : le succès de plusieurs événements originaux voire audacieux montre la pertinence des passerelles entre les associations. » (lire l'encadré page X). ▶

« Le Pôle est une réponse ambitieuse aux besoins exprimés par les Quimpérois lors des États généraux de la culture en 2008. Ils avaient souligné l'absence d'équipements adaptés à la pratique et à la diffusion des musiques amplifiées, le manque d'espaces pour accueillir les artistes et leur permettre de créer, l'insuffisance de la mise en réseau des différents acteurs culturels. Le Pôle a pour fil conducteur l'expérimentation. Ses trois objectifs sont en interaction. Il s'agit ainsi de permettre des croisements entre différents acteurs, à travers des projets communs inédits, de poursuivre la démocratisation de la culture, grâce à des moments culturels forts, rassembleurs. Avec ce projet, nous souhaitons que les Quimpérois puissent découvrir de nouvelles formes de culture, basées sur la rencontre, sur l'échange. Mais également qu'ils s'approprient ces lieux chargés d'histoire, tant les bâtiments que le jardin, et le lieu de vie, ouvert sur la cité, véritable porte d'entrée du Pôle. Le Pôle s'inscrit dans un projet architectural et urbain, d'un quartier qui sera réhabilité : le cœur de Quimper s'agrandit vers l'Est ! »



**GILBERT
GRAMOULLÉ,**
adjoint chargé
des affaires
culturelles.





- Le Pôle a vocation à accompagner des initiatives émergentes sur le Finistère en spectacle vivant, arts plastiques, culture bretonne etc. Il est un lieu où les pratiques vont naître (création, répétitions... y compris en amateur) et où elles vont aboutir (concerts, expositions, spectacles...).

« Le collectif est une instance de collaboration, de partage de projets décloisonnés, qui élargissent les univers culturels. Nous voulons dépasser nos propres « politiques ordinaires » associatives pour agir ensemble, créer des dynamiques transversales et innovantes, mêlant diverses esthétiques. Le principe n'est pas celui de l'addition de structures mais de l'effet de levier. Nous avons la chance d'avoir un territoire à taille humaine, chacun se sent vraiment concerné et la Ville nous accompagne, sans ingérence. »

LES CITOYENS AU CŒUR DE LA DÉMARCHE

« Parmi nos souhaits, il y a celui de mieux montrer aux Quimpérois que la culture n'a pas de frontières. Également, celui de faire accéder le plus grand nombre aux propositions culturelles, en décloisonnant les publics, en instaurant des relations plus spontanées avec eux. La médiation va jouer un rôle essentiel. »

« Dès le départ, le projet est conçu pour le public et autour du public ; et plutôt que de parler du public, qui peut sous-entendre une opposition avec les acteurs que nous sommes, ou en donner une image passive, parlons donc de citoyens ! Nous mettons en place un fonctionnement ouvert, pour leur offrir un service complémentaire, ils pourront utiliser le

“ Accompagner les initiatives émergentes sur le Finistère en spectacle vivant, arts plastiques, culture bretonne etc. ”



DÉJÀ DE BELLES RÉALISATIONS

Le Pôle Max Jacob n'est pas encore construit... qu'il compte déjà à son actif plusieurs réussites ! Suite à un appel à projet de la Ville, plusieurs acteurs en ont préfiguré le projet artistique et culturel. Ainsi la résidence multiforme des frères Ripoulain (photo), à l'initiative d'Art4Contex. Pour la première fois, le festival des Hivernauts a été en résonance avec Ti ar Vro, et en lien avec Torpen Production. Autre synergie inédite : le Fest rock de Très Tôt Théâtre et du bagad Kemper, avec le concert, le 3 juillet, sur la place Saint-Corentin, d'une centaine d'enfants, etc. À chaque fois, ces événements ont rassemblé des publics très divers et élargi les audiences, ils ont permis à l'art d'investir des espaces publics.



dispositif. Nous sommes à leur écoute et allons leur donner l'occasion de s'engager. En effet, le collectif ne se limite pas à nous, il sera à géométrie variable. Une fois les bâtiments terminés, les citoyens et d'autres partenaires pourront être associés. Une de nos missions est d'impulser des projets expérimentaux, de parrainer, d'accompagner des initiatives. »

UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE Si le Pôle va être un lieu central, il ne sera pas exclusif : « Notre ambition est que ce nouvel élan culturel puisse se concrétiser aussi sur d'autres sites, dans les Maisons pour tous par exemple. L'ouverture sur tous les plans est une de nos préoccupations majeures. »

Le collectif va donc piloter toute la dimension stratégique du projet, réaliser les choix dans l'élaboration du calendrier (programmation) et suivre sa mise en œuvre, qui est déléguée à deux structures supports : les Polarités et Très Tôt Théâtre. D'ici la fin de l'année, il va se constituer en association. « C'est la forme la plus adéquate pour assurer la gouvernance du Pôle en préservant la dynamique collective qui nous anime. Cette association sera conventionnée avec la ville de Quimper. » ■

CALENDRIER DES TRAVAUX

• La première phase démarre en 2013

Construction de Novomax (studios de répétition, salles de cours, grande salle de pratiques collectives) ; réhabilitation de l'ancienne école (lieu de vie, espaces d'accueil, bureaux), de la maison des jardiniers (arts plastiques, résidences d'artistes, expositions), de l'ancien gymnase (Ti ar Vro et le bagad Kemper s'y trouvent déjà) et des deux pavillons (ateliers pédagogiques sur les jardins et jardiniers de la Ville).

• Puis deuxième phase à partir de début 2015

Réhabilitation du théâtre Max Jacob en un lieu de diffusion fonctionnel, accessible à tous les publics, adapté aux musiques amplifiées.

• En 2016 : l'inauguration pourrait avoir lieu.

LE LIEU DE VIE : POUR TOUS LES APPÉTITS



En parallèle des espaces culturels et artistiques sera créé le « lieu de vie », trait d'union entre vie culturelle et vie quotidienne. Il sera bien plus qu'un bar-restaurant ! Son maître-mot : la convivialité. Son adresse : l'ancienne école, à droite du théâtre (une salle de 100 m², plus deux terrasses). Ses gérants : Xavier Hamon (propriétaire du Bar à tapas, aux halles) et Eric Legalle (il a travaillé au bar du théâtre de Cornouaille). En commun : une certaine forme d'humanisme et d'éclectisme culinaire, culturel et artistique. « Nous voulons un espace attractif pour tous, où chacun se sente à l'aise. Idéal aussi pour les familles, grâce aux deux terrasses et au jardin. Notre cuisine sera simple, propre et juste, mais aussi créative. Nous nous inscrivons dans la dynamique de ialys, regroupement de la filière aliment de Cornouaille. Au menu : pluridisciplinarité, avec des ateliers de découverte des goûts, des rencontres avec de grands chefs, des conférences gastronomiques, des expositions... Mais aussi par exemple de petits concerts, en étroite concertation avec les acteurs du Pôle et leur programmation. Nous souhaitons proposer des plaisirs variés, créer du lien social dans une atmosphère chaleureuse. »

Alimentation : les idées reçues



En matière d'alimentation, les clichés ont la vie dure. Voici quelques exemples d'idées reçues dont certaines peuvent quotidiennement guider nos comportements alimentaires. Autant de certitudes... fausses.

• L'HUILE D'OLIVE EST MOINS GRASSE QUE LE BEURRE

C'est oublier que l'huile d'olive, au même titre que toutes les huiles, c'est 100 % de matière grasse. Comme le beurre, il faut les utiliser avec parcimonie et penser à les varier pour un apport correct en acides gras.

• UN VERRE DE JUS DE FRUIT REMPLACE UN FRUIT

En équivalence pour la vitamine C, c'est vrai mais l'apport en fibres ne sera pas le même. Le verre de jus de fruit peut être une alternative mais il ne comptera que pour un seul apport dans les cinq fruits et légumes à consommer par jour. De plus, il faut choisir une bouteille « pur jus ». Le mieux encore est de le préparer soi-même !

• ON PEUT LAISSER UN ENFANT BOIRE DU LAIT À VOLONTÉ

Le lait est source de protéines et de matière grasse. Il est donc considéré comme un aliment et ne doit pas être consommé à volonté. Il faut respecter les apports conseillés en fonction de l'âge. La seule boisson indis-

pensable, c'est l'eau.

• LES ÉPINARDS SONT RICHES EN FER

Ils sont certes plus riches en fer que d'autres légumes mais le fer d'origine végétale est moins facile à assimiler. La viande, le poisson, les crustacés sont très riches en fer, le tout est de varier les sources, en n'hésitant pas, par exemple, à consommer des légumes secs.

• IL FAUT BOIRE 1,5 À 2 LITRES D'EAU PAR JOUR

Il faut évidemment boire suffisamment d'eau dans sa journée. Mais pas la peine de se balader avec sa bouteille. En effet, la quantité de thé, de café, de soupe, etc., doit aussi être comptabilisée. L'apport est ainsi déjà conséquent et le sera d'autant plus si vous êtes un bon mangeur de légumes très riches en eau.

• IL NE FAUT PAS MANGER D'ORANGE LE SOIR

Aucune étude sérieuse n'a démontrée que consommer de la vitamine C le soir (avec une orange, un kiwi, une clémentine, un pamplemousse...) empêchait de dormir. Certains légumes sont d'ailleurs très riches en vitamine C et intègrent sans problème le repas du soir.

• LE PAIN FAIT GROSSIR

Manger du pain ne fait pas grossir, à condition de respecter les apports journaliers recommandés. À titre d'exemple, les adolescents et adultes peuvent en consommer en moyenne 50 grammes par repas (soit environ 2 tranches).

• POUR MAIGRIR, IL FAUT SUPPRIMER LES ALIMENTS GRAS

Comme tous les autres aliments, les matières grasses entrent dans l'équilibre alimentaire. Il ne faut donc pas les supprimer afin d'éviter les carences en vitamines et acides gras. ■

Pour aller plus loin : www.ifn.asso.fr

BIEN DANS SON ASSIETTE



Faire son pain

- 1 kg de farine de froment type 80, 110 ou 150
- 300 g de farine d'épeautre
- 150 g de farine de seigle
- Levure de boulanger

Délayez la levure dans de l'eau tiède pour l'activer.

Mettez tous les ingrédients dans un grand récipient puis mélangez. Il faut pétrir la pâte durant 20 minutes environ.

Laissez reposer en couvrant d'un torchon humide pendant 1 heure à température ambiante.

Retravaillez la pâte rapidement.

Répartissez-la dans deux moules ou faites-en deux boules pour les disposez sur une plaque.

Laissez reposer à température ambiante entre 3 à 5 heures en fonction de la levée.

Faites cuire à 210° durant 3/4 d'heure à 1 heure.

Le pain peut se conserver plusieurs jours dans un linge épais et dans un endroit frais.

Jardin du Prieuré

Les plantes comme autrefois



“

Le jardin du Prieuré, situé le long de l'Odette à Locmaria, est un espace unique et exceptionnel qui révèle aux visiteurs de nombreuses plantes à l'usage oublié. Le lieu d'inspiration médiévale vient d'être labellisé Espaces verts écologiques (Eve®). La Ville est la seule de Bretagne à avoir obtenu ce label exigeant.

La plupart des plantes présentes dans ce jardin se retrouvent dans la nature, mais sont, à tort, considérées comme de « mauvaises herbes ». Parcourir les allées de cet espace clos de murs de 1 700 m² est à la fois dépayssant et pédagogique. Les visites scolaires encadrées par un jardinier de la Ville sont régulières. Les promeneurs peuvent décou-

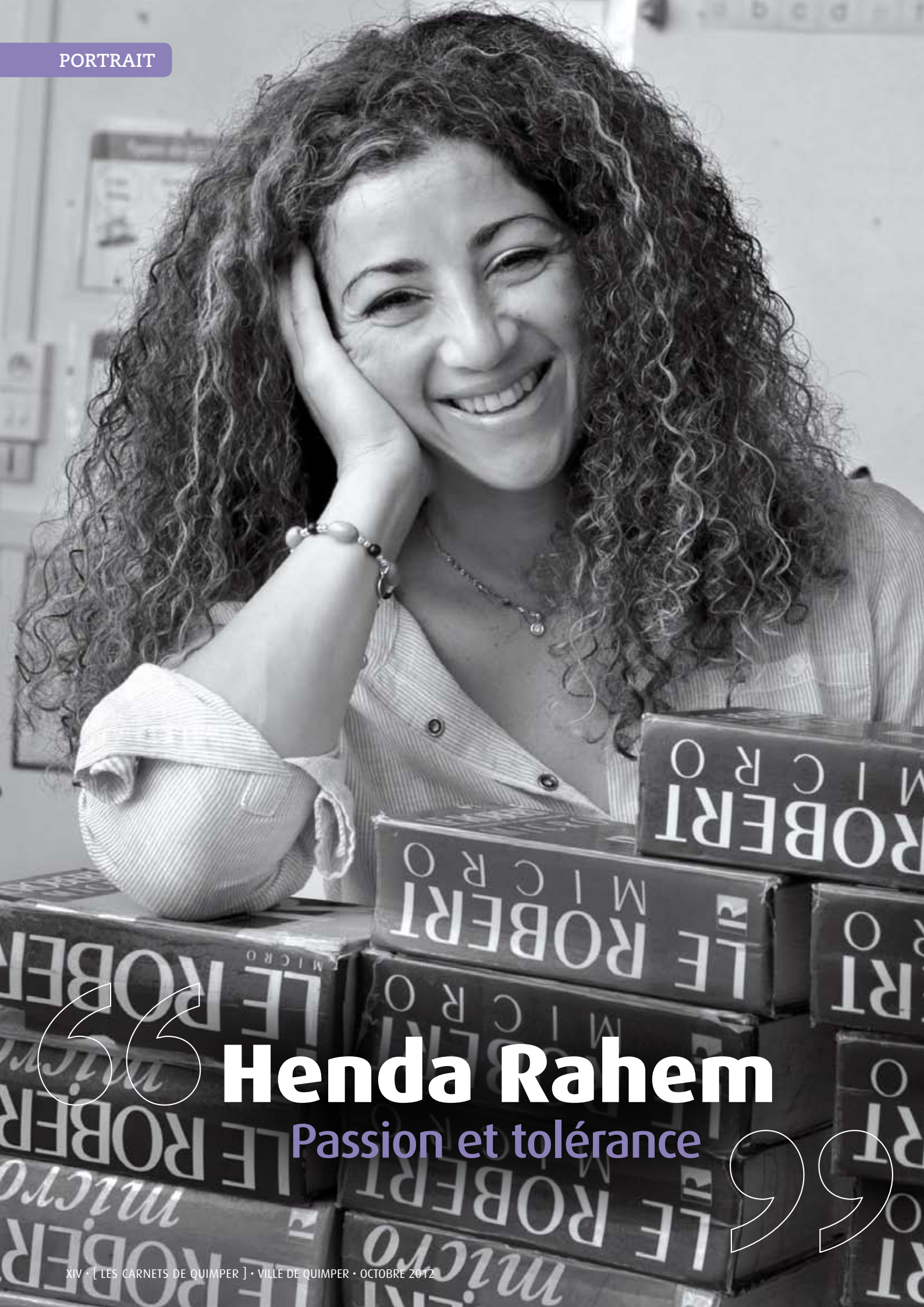
vrir l'utilité de chaque espèce grâce à des présentations sur ardoise et à l'inscription systématique des noms latin et français de la plante, de sa famille et de sa traduction en breton.

SYMBOLISME RELIGIEUX Les cultures se présentent en carrés surélevés comme dans les jardins de monastère de l'époque d'Anne de Bretagne et sont réparties selon leur utilisation (céréales alimentaires, comestibles, aromatiques, médicinales, tinctoriales, décoratives, etc.). Le symbolisme religieux est également très présent. L'eau pour la purification et la vie s'écoule tels les fleuves du paradis ; la pergola en chêne rappelle la voute céleste ; les allées forment des croix...

UN JARDIN REMARQUABLE Tout est fait pour préserver et favoriser le développement de la biodiversité. C'est dans ce but que les analyses de sol sont effectuées. Les produits chimiques sont proscrits. Seuls les traitements biologiques (extraits végétaux d'ortie ou de fougère par exemple) sont utilisés sur les plantes. Les boiseries sont entretenues avec de l'huile de lin, un produit naturel. Les paillages sont fabriqués par les jardiniers de la ville. Les amendements sont biologiques. Le Jardin du prieuré ne manque pas d'atouts : la Direction régionale des affaires culturelles (Drac) lui a attribué en 2009 et pour cinq ans, le label « Jardin remarquable ».

TROIS SITES LABELLISÉS

Les équipes de la direction du paysage et des jardins sont engagées depuis de nombreuses années dans une gestion écologique des espaces verts de Quimper. Cette démarche a dans un premier temps été récompensée par l'obtention du label Eve® pour le vallon Saint-Laurent et la plaine du Moulin Vert. Ce Label est décerné par Ecocert, un organisme de contrôle et de certification pour l'alimentation et l'agriculture biologique. Ecocert est aujourd'hui une référence pour bien des professionnels et des consommateurs. Avec le jardin du Prieuré, cela fait ainsi trois espaces labellisés. Une fierté pour la ville de Quimper qui entend poursuivre ces efforts pour maintenir un tel niveau de qualité.



Henda Rahem

Passion et tolérance



“ Le jour où je découvre la lecture, c'est magique ”

Quimper l'a adoptée. Depuis près de dix ans, Henda Rahem lui rend bien cet amour, bâti sur la passion et la tolérance. Rien ne la prédestine pourtant à devenir bretonne. Fille de harki, elle grandit à Mulhouse, tiraillée entre ses origines et les cultures qu'elle côtoie. Où trouver sa place, comment ? Aujourd'hui, apaisée, elle assume la complexité de son identité, qui est aussi une force dans son quotidien de directrice du groupe scolaire de Penanguer. Un parcours atypique, un témoignage plein d'espoir.

Enfant de harki, cela renvoie à quelle réalité ?

Mon père naît en 1937 en Algérie. Lorsque la guerre survient, combattre aux côtés de l'armée française ne relève pas d'un engagement politique, mais d'une nécessité : faire manger sa famille. Après l'Indépendance, celle-ci se retrouve « parquée » dans un camp à Rivesaltes, pendant sept ans. Par la suite, même pour les enfants, pas facile de se faire des amis, on se sent parfois « à la marge »...

La famille joue un rôle important dans votre vie ?

Je suis la sixième d'une fratrie de six frères et six sœurs. « Restez soudés, soutenez-vous ! », nous répètent nos parents. Ils n'ont jamais été à l'école, alors le jour où je découvre la lecture, c'est magique : des hiéroglyphes que je décède, le Petit Robert qui m'ouvre un autre monde. Mon entrée à l'université est un défi, relevé ensuite par tous mes frères et sœurs plus jeunes que j'encourage dans cette voie.

L'enseignement pour vous, c'est plus qu'un métier : une évidence...

Être professeur des écoles me permet de rendre la monnaie de cette belle pièce. C'est un vrai choix que je fais en entrant en

2003 à l'IUFM de Quimper, après plusieurs expériences en centre de formation et en lycée. Transmettre, faire aimer la langue française, quel plaisir !

... Mais aussi un combat. Pourquoi ?

Parce que je suis persuadée que chacun peut davantage se prendre en main ! Comme la plupart des écoles de zones d'éducation prioritaire, celle de Penanguer est dans un quartier multiculturel. Mon expérience m'aide à comprendre certaines situations. Alors je bouscule parfois les choses et les gens. Inutile de se plaindre à moi en disant : « C'est le destin » ! Je suis exigeante... voire sévère. Mais c'est parce que je veux pousser les enfants autant que possible. « Aie confiance ! », tel est mon discours, avec des exemples de jeunes qui s'en sortent. Certains parents ont un vécu scolaire douloureux ? À nous de les inciter à s'investir, eux aussi, dans l'école ; le Projet éducatif local de la Ville y contribue. En début d'année, grâce à une formidable mobilisation initiée par l'association de parents, la fermeture d'une classe a été évitée. Une vraie dynamique est en place, encourageante pour tous !

Quimper est votre port d'attache, pour quelles raisons ?

J'y ai passé des vacances chez une de mes sœurs, mariée à un Quimpérois. Que la vie y est agréable... Petit à petit, avec mon compagnon, l'idée de quitter l'Est a germé. Ici, nous avons trouvé une terre d'accueil exceptionnelle, une approche positive de l'autre, jamais je n'ai perçu un regard méfiant ou raciste. Très vite, nous avons eu la certitude que nos enfants allaient y naître et y grandir – ils ont huit et trois ans. Leurs racines, nos racines, on le sait maintenant, elles sont à Quimper. Ce qui ne m'empêche pas de continuer à m'interroger sur mon identité... un peu comme tout le monde, je crois qu'on passe sa vie à se construire ! ■

Libre expression des groupes politiques du conseil municipal de Quimper

GROUPE DE LA MAJORITÉ MUNICIPALE

Une agglomération pour le 21^e siècle

Durant ce mois d'octobre, dans le cadre d'une enquête publique, une large concertation est organisée par Quimper Communauté sur l'intérêt public du projet « transports ».

La majorité municipale se félicite de l'engagement de l'agglomération sur ce dossier qui était inscrit dans le programme municipal de 2008. Cette enquête publique est l'aboutissement de plus de trois ans de concertation et de plus d'une dizaine de délibérations adoptée par le conseil communautaire de Quimper Communauté et le conseil municipal de Quimper.

S'il est déjà une réponse aux questions concernant nos déplacements futurs mais aussi notre santé, ce projet va également transformer le paysage urbain de la ville de Quimper.

Avec le parvis des Halles, la place Terre Aux Ducs, le parking paysager de la Providence et demain le quartier de Locmaria, le pôle artistique et culturel Max Jacob et la rénovation de la salle des Congrès du Chapeau Rouge, la majorité municipale aura réussi à embellir notre centre ville historique et à le rendre attractif.

Quimper, capitale de Cornouaille doit rester une ville attractive et moderne... bref une ville du 21^e siècle.

GROUPE DE LA LISTE « QUIMPER, EN AVANT TOUTE ! »

Easy parking : « Ces fausses bonnes idées qui tuent l'action publique ! »

L'opération EASY-PARKING (Parking en périphérie) est un échec patent.

Ce qu'il faut comprendre et accepter, c'est que les parkings de périphérie ne fonctionnent pas, surtout dans une ville de la taille et la configuration de Quimper.

Plus de 80 % des voyages ont été effectués dans le cadre du Festival « Le Cornouaille », notamment le dimanche. Le reste du temps les bus ont tourné à vide !

Faire rouler un bus à vide, c'est démontrer qu'il ne correspond pas à une demande et cela dévalorise l'action publique.

Le système de navette organisé au Mont Saint-Michel démontre que les contraintes de stationnement contribuent fortement à réduire les fréquentations touristiques.

Aussi, ce n'est pas en brimant la population et les automobilistes, par le biais du stationnement et de la circulation, que la majorité municipale dynamisera Quimper.

La seule solution, et il faut le répéter encore et encore, c'est de proposer plus de stationnement « Easy » au cœur de la ville.

Espérons que les conclusions de l'enquête publique en cours auront raison de ces aveuglements.

GROUPE DE LA LISTE « QUIMPER, NOUVELLES ÉNERGIES »

L'arlésienne

Cet été encore Quimper a vibré aux sons du Festival de Cornouaille, et des festivités estivales, qui ont ravi les touristes, pour la plupart des Cornouaillais d'origine venus se ressourcer au « bled » et retrouver le temps d'un congé payé un sentiment d'appartenance, une identité réelle ou rêvée... Peu importe.

Mais maintenant c'est la rentrée, après ce temps de répit où nous aussi nous avons bu à la source, nous allons devoir nous pencher à nouveau sur les dossiers qui nous préoccupent parce qu'ils manquent de lisibilité.

- L'aménagement des transports et les places de parking qui disparaissent...
- La restructuration de Penvillers...
- Le palais des congrès du Chapeau Rouge...
- Le pôle Max Jacob, projet mirifique et onéreux, qui faute de pain donnera aux quimpérois des jeux...

Et puis il y a un dossier que nous aurions aimé voir mettre en chantier, celui de la rénovation du quartier de la gare prévu pour accueillir « l'Arlésienne », c'est-à-dire le TGV.

Cela permettrait de désenclaver la Cornouaille toute entière et redonnerait à notre ville et à ses habitants une vitalité économique, une dynamique, de l'espoir aussi à sa jeunesse.

« Anne, ma sœur Anne ne vois-tu rien venir ? » Si, dans le soleil couchant, entre les flèches de Saint-Corentin, je vois Quimper qui se paupérise, les usines alentours ferment, les commerces plient boutiques, et la précarité s'installe insidieusement avec son cortège d'incivilités et de délinquances.

C'est la crise direz-vous, et elle est partout... C'est vrai ! Mais en gérant mieux les priorités nous aurions pu atténuer ses effets.