

PLOUDALMEZEAU, Portsall

Lampaul-Ploudalmézeau, Landunvez,
Lanildut, Plouguin, Plourin, Porspoder, Saint Pabu



Edition 2022

Plage de Portsall

MARVILLON
- BIJOUTERIE - HORLOGERIE - FANTAISIE -
PLOUDALMEZEAU
38 rue Henri Provostic
02 98 45 08 64
contact@bijouterie-marvillon.com
LESNEVEN
6 Place Général Le Flo
02 26 61 71 65
bijouterie.marvillon2@gmail.com
Retrouvez -nous sur nos pages  

SPAR 

Boucherie - Charcuterie - Traiteur (préparation maison)
Fruits & Légumes bios - Produits bretons - Sandwicherie
Poissonnerie
**Ouvert 365 jours
8h/20h en continu**

Porspoder
1 Place de l'église
02 29 00 27 44

Lanildut
35 route de l'Alber lldut
02 98 30 37 44


STB
SOCIÉTÉ TECHNIQUE
du BÂTIMENT

ÉLECTRICITÉ
DOMOTIQUE
PLOMBERIE
SANITAIRE
CHAUFFAGE
CLIMATISATION

ZA Saint-Roch
29830 PLOUDALMÉZEAU
02 98 89 86 70
contact@stbelectricite.fr

 
QUALIFELEC
PRÉFÉREZ L'EXCELLENCE
qualification IRVE

Mémo Utile est distribué
gratuitement dans
les boîtes aux lettres
à 5785 exemplaires.


HUMAN Immobilier
Patrick MASSIAS
07 84 28 82 96
p.massias@human-immobilier.fr

Urgences

CENTRE ANTI POISON **ANGERS**..... 02 41 48 21 21
GENDARMERIE PLOUDALMEZEAU....02 98 48 10 10 ou 17
URGENCES : C.H.U. **BREST**
-LA CAVALE BLANCHE (Adultes).....02 98 34 74 55
-MORVAN (Enfants-Adolescents).....02 98 22 34 88
POLYCLINIQUE KERAUDREN02 98 34 29 27
POMPIERS et Urgences EUROPEENNES..... 112 ou 18
S.A.M.U. (Urgences graves)..... 15
SAUVETAGE EN MER V.H.F. canal16 ou 196
PHARMACIE DE GARDE32 37
SERVICES AUX MALANTENDANTS..... 114
ELECTRICITE (Dépannage).....09 726 750 29
GAZ (Dépannage) 0 810 433 429

PERTE / VOL :
- CARTES DE CREDIT :0 892 705 705
- CHÉQUIERS 0 892 683 208



L'Espace Bien-être

MEDICAL PARAMEDICAL

CENTRES DE REEDUCATION, READAPTATION, SOINS DE SUITE, ADDICTIONS

DOUARNENEZ
CENTRE DE REEDUCATION DE TREBOUL
.....0 826 10 63 63

GUILERS
CENTRE DE SOINS ET READAPTATION (C.H.U.)
.....02 98 01 59 08

LANDERNEAU
INSTITUT DE READAPTATION DU CAP HORN
.....02 56 31 11 00

ROSCOFF
FONDATION ILDYS - SITE DE PERHARDY
.....02 98 29 39 39

SAINT RENAN
HOPITAL LE JEUNE (pour personnes âgées) /
SOINS EN ALCOOLOGIE02 98 32 33 33

CHIRURGIENS-DENTISTES

PLOUDALMEZEAU
AUDET YANN02 29 02 48 85
CAB. SAINT ROCH : JEGADEN YVES /
GISSAT SOPHIE / GATIEN ANAELLE /
FLOCH FRANCK-HENRI02 98 48 10 54
CALVEZ MURIEL / MARCAUD ROMAIN
.....02 98 37 11 11
TUCMEANU MARIUS02 98 48 09 09

PLOUGUIN
LE MOIGNE PATRICE / TOULGOAT MURIEL
.....02 98 89 28 28

PORSPODER
DURAND-LE MEUR ANNE-CHRISTINE
.....02 29 00 03 41

CHIRURGIENS-DENTISTES SPECIALISES

ORTHODONTIE
BREST
BRETON CLAUDE02 98 44 91 74
L'HOSTIS GUYSLAINE02 98 84 37 03

GUIPAVAS
BODERE-MELONE KRISTELLE02 98 84 89 03

LANDERNEAU
DREAN MAËLA (+ ORTHOPEDIE
DENTO-FACIALE)02 98 85 11 17

LESNEVEN
FEVRIER LUC02 98 83 26 36

CLINIQUES

BREST
CLINIQUE DERMATOLOGIQUE :
CENTRE LASER HTM
(Vision et Dermatologie)
.....0 825 08 26 17

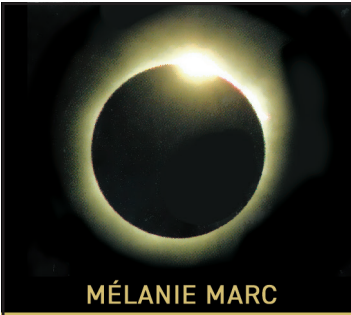
CLINIQUE DU GRAND LARGE
.....02 98 34 36 38

CLINIQUE PASTEUR-LANROZE
.....02 98 31 32 33

-CTRE FINISTERIEN DE RADIOTHERAPIE ET
D'ONCOLOGIE02 98 31 32 00
POLYCLINIQUE KERAUDREN02 98 34 29 29
-GYNECO BREST OCEANE02 98 34 24 70

CLINIQUES PSYCHIATRIQUES

BOHARS
CLINIQUE DE L'IROISE0 826 66 60 10



MÉLANIE MARC
Sophrologue / Énergéticienne
Porspoder
06 63 98 54 44
f Mélanie Marc sophrologue & le temps d'une éclipse

La sophrologie :
une rencontre avec soi-même
Je vous accompagne avec des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour la gestion du stress, angoisse et des émotions afin de trouver un équilibre sur votre chemin de vie.
La sophrologie se pratique sans limite d'âge, en séance individuelle ou collective.
Vous pouvez aussi me retrouver avec la carte des soins énergétiques.
Cabinet le temps d'une éclipse sur rdv à Porspoder.
Mélanie MARC Sophrologue/énergéticienne.

Mes Rendez-Vous Bien-être

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La Lingerie



Linge & Nue

• Boutique de lingerie •

06 60 80 64 84
garoelisabeth@orange.fr

17 rue Henri Provostic - 29830 PLOUDALMÉZEAU

Site internet : lingeetnue.fr

-CONSULTATIONS02 98 03 90 60
GUIPAVAS
CLINIQUE PEN AN DALAR02 98 84 76 25

HOPITAUX

BREST
C.H.R.U. -MORVAN02 98 22 33 33
CENTRE DE NEPHROLOGIE ET DE DIALYSE
D'ARMORIQUE02 98 44 86 62
CENTRE D'HEMODIALYSE - ZAC Hermitage
(ADULTES)02 98 02 25 73
ETABLISSEMENT FRANCAIS DU SANG (E.F.S.)
.....02 98 44 59 77
FRANCE TRANSPLANT OUEST...02 98 49 81 17

HOPITAL D'INSTRUCT° DES ARMEES
CLERMONT TONNERRE02 98 43 70 00
LESNEVEN

CENTRE HOSPITALIER02 98 21 29 00
-CONSULTATIONS : CARDIOLOGIE /
DERMATOLOGIE / DIETETIQUE
.....02 98 21 29 44

RENNES
CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER
EUGENE MARQUIS02 99 25 30 00

SAINT HERBLAIN-NANTES
INSTITUT DE CANCEROLOGIE DE L'OUEST
RENE GANDUCHEAU02 40 67 99 00

Un moment pour soi

Épilation, soin visage et corps, hammam, manucure et maquillage



L'INTEMPORELLE
Institut de Beauté
Laurence Daouben
Esthéticienne Kératotherapeute

02 85 29 38 39
l'intemporelle@yahoo.com
9 route de Kézarzal
Landunvez
f l'intemporelleinstitut

LA KÉRATOPRAXIE
Une synergie entre connaissance et science

La **kératopraxie** permet d'établir le profil de la peau pour concevoir un soin personnalisé correctif et préventif. Son exercice repose sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie de l'épiderme, afin de comprendre et résoudre les dysfonctionnements de la peau. Toujours dans un seul objectif : retrouver une peau saine, équilibrée et sans imperfections.

Pour qui ?
La kératopraxie s'adresse aux femmes, hommes et adolescents qui cherchent des solutions adaptées à leurs problèmes de peaux non pathologiques causés par des déséquilibres cutanés.

HOPITAUX PSYCHIATRIQUES

BOHARS
CENTRE RENE FORTIN (C.H.U.)
.....02 98 01 50 66

BREST
C.H.U. : HOP. DE JOUR (ADULTES) LANGEVIN
.....02 98 22 33 33

LESNEVEN
CENTRE DE JOUR GERONTO-PSYCHIATRIQUE
TI GWENN.....02 98 21 29 29

INFIRMIERS(E) : CABINET, SOINS A DOMICILE

LANDUNVEZ
LANNUZEL STEPHANIE
.....02 98 89 56 48 / 06 19 36 64 30

MALLEJAC HAUDE
.....06 08 48 26 66 / 02 98 45 36 14

PELLEN NATHALIE / LANNUEL STEPHANIE /
CAN LAURENCE / FLOCH-ELIES ELISE
.....07 67 06 53 62

PLOUDALMEZEAU
ARZUR JEANINE / DOLL ROUDAUT ISABELLE /
BESCOND SABRINA02 98 38 10 72

CAB. SAINT ROCH : ROUDAUT FRANCOISE /
MORIZUR VERONIQUE / MENEZ VIRGINIE /
COZIEN MARIE-PIERRE / CLOAREC INGRID
.....02 98 48 11 50

CHEVALIER-QUEFFLEC SANDRA /
GUYON CHRISTOPHE / LE BRAS PATRICK /
LE CORRE CAROLINE /
PONDAVEN FLORENCE02 98 48 01 34

SELLA-BLEUNVEN MARCEL02 98 48 12 14

Mairie annexe : PORTSALL
GRESSOT AMELIE / CHANTRY BRUNO
.....02 98 48 68 87

PLOUGUIN
BEZIE FABRICE / GOURIOU GWENAELLE /
LE DREFF ODILE / LE GUEN ANNE-MARIE
.....02 98 89 25 98

PREMEL VERONIQUE
.....02 29 02 66 50 / 06 08 99 25 19

PLOURIN
BOLEZ VIRGINIE / DOLL DELPHINE
.....06 47 50 75 60

PORSPODER
COLIN YOANN / L'HOSTIS MARINE /
RINCE-CHEDOTAL MARIE-LAURE
.....02 98 89 57 06

SERVICES DE SOINS A DOMICILE : AMITIES
D'ARMOR.....02 98 84 61 44 / 02 98 32 42 32

SAINT PABU
ABALLEA-CORRE VALERIE
CHEVALIER MIREILLE / BILLI ODILE /
THIBAUT CATHERINE02 98 89 87 19

MAGUET VERONIQUE/ ARTOIS-GAC AGNES /
MENGUY-CADOUR MAGALI 02 98 89 84 25

LABORATOIRES D'ANALYSES DE BIOLOGIE MEDICALE

PLOUDALMEZEAU
LABO. CERBALLIANE FINISTERE
.....02 29 02 18 01

SAINT RENAN
LABO. BIO 2902 98 84 38 51

MAISONS DE RETRAITE / E.H.P.A.D. / FOYERS-LOGEMENTS

PLOUDALMEZEAU
MAISON DE RET. ALEXIS JULIEN (PUBLIC)
.....02 98 48 10 14

PORSPODER
E.H.P.A.D. LE GAND MELGORN / ASSO. LES
AMITIES D'ARMOR (PRIVE)
-ACCUEIL DE JOUR ALZHEIMER
« LES AGAPANTHES »02 98 89 51 11

LANDEDA
MAISON DE RETRAITE (PUBLIC)
.....02 98 04 93 13

MASSEURS-KINESITHERAPEUTES

LANDUNVEZ
OMNES VALENTIN (qu. Argenton)
.....02 98 89 92 17

PLOUDALMEZEAU
CAB. SAINT ROCH :
TRUNET HERVE / GUEDEZ VALERIE
.....02 98 48 12 32

Mairie annexe : PORTSALL
LE REST TANGUY / WEBER SYLVAIN /
SANANES ANNE / LAPLANCHE CHRISTOPHE /
MOINARD NATHALIE / VAN POER LAURENT
.....02 98 48 14 68

PLOUGUIN
DANIEL BERTRAND /
GUENNEUGUES JEAN-PIERRE /
MERRIEN CHRISTELLE / VAILLANT AURELIE /
POLLAERT CYRIL02 98 89 27 42

PORSPODER
BERREGARD RONAN / TOURMEN CHLOË /
BERREGARD-RUSOLEN LAURENCE /
BENICHOU PIERRE / DELPON ARTHUR /
.....02 98 45 34 44

SCHOTT ALEXANDRE06 09 63 97 33

SAINT PABU
BENOÏT NATHALIE02 98 89 76 33

Votre boutique de prêt à porter

Confection H&F du 36 au 58

Prêt à porter - HOMMES & FEMMES

*Pause café • Fast drive
Jodena • Avona • Griffon • Stark
Lili et Caroline • Kaffe • Jinra
Surkane • lecooper • sloggi • etc...*

20, rue Henri Provostic
Ploudalmézeau
02 98 45 14 99
laboutiquederaymonde.com

La boutique est ouverte
du mardi au samedi
de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30



Médical - Paramédical



LA CULTURE DE L'ALGUE EN BRETAGNE

La Bretagne est la première région productrice, précisément le Finistère Nord entre La Manche et la Mer d'Iroise avec plus de 600 espèces de végétaux marins. Plus vaste champ d'algues de l'Europe, l'archipel de Molène produit plus de 40 % de la production nationale.

L'algue est récoltée mécaniquement par bateau spécialisé (le scoubidou, sorte de fougère suspendue à un bras hydraulique par mouvement de rotation) et à pied au rythme des marées pour l'industrie (la soude), la pharmacie (l'iode) et la chaîne alimentaire. Le port de l'Abber Ildut à Lanildut demeure le plus gros port de déchargement du goémon sur le continent.



MEDICINE GENERALE

- LANILDUT**
 ABGUILLEM PASCAL / LAOUEAN GILBERT /
 BALCH NOLWENN.....02 98 04 33 08
- PLOUDALMEZEAU**
 CAB. MED. DES DUNES :
 GASNIER ANNE-LAURE /
 KATARZYNA WON FAH HIN /
 TANGUY CHARLOTTE..... 02 30 26 00 80
 CAB. MED. DE PORTSALL : BAIL CECILE /
 FOURNIERE SOPHIE / LE DUFF NICOLAS
 02 98 48 77 52
 DORVAL MARIE-EDITH /
 RAGUENES FRANCOISE /
 SIMON GWENOLE / ILY SABRINA
02 98 48 10 07
 PENPENIC BENJAMIN / KERDRAON MARIE
02 98 37 99 12
- PLOUGUIN**
 BRUN PAULINE / JUGIE DAMIEN .. 02 98 84 19 13
- PORSPODER**
 MUNCK BERTRAND 02 98 89 92 43
 PELLEAU FRANCOISE 02 98 89 92 70
- SAINT PABU**
 BERNARD ALAIN02 98 89 75 67

MEDICINE DU TRAVAIL

- BREST**
 SANTE AU TRAVAIL EN IROISE.. 02 98 02 81 81

ORTHOPHONISTES

- PLOUDALMEZEAU**
 HERY MATHILDE.....02 98 48 07 25
 TRITSCHLER NOLWENN 02 98 48 06 46

PEDICURES-PODOLOGUES

- PLOUDALMEZEAU**
 LAMBERT-DOUBLIER CAMILLE ...02 98 28 73 19
 FLACH FREDERIC.....02 98 48 04 55
 TRUNET HERVE02 98 48 01 24
- PORSPODER**
 ARMPACH SANDRINE.....02 98 40 31 80

PHARMACIES

- PLOUDALMEZEAU**
 PHIE DE GWITALMEZE02 98 48 10 47
 PHIE LE BIHAN02 98 48 10 19
 PHIE DE PORSTALL : LE VESSEL-ADAM ELISE
 02 98 48 78 88
- PLOUGUIN**
 PHIE LOUEDEC CHANTAL ET FRANCOIS
 02 98 89 23 25

- PORSPODER**
 PHIE FALC'HUN SOPHIE.....02 98 89 90 01
- SAINT PABU**
 PHIE DU VILLARS : SIRE JEAN-PIERRE
02 98 89 87 11

SAGE-FEMME : REPRODUCTION ET GYNECOLOGIE MEDICALE

- PLOUDALMEZEAU**
 LE FLOHIC FLORA.....02 98 38 11 65

TAXI

- PLOURIN**
 A.T. TAXI (CONVENTIONNÉ)
06 45 74 92 24

VETERINAIRES

- PLOUDALMEZEAU**
 CAB. VET. AN AVEL : LE BIHAN DAMIEN /
 LEZE VIRGINIE / PASQUIOU PIERRE
02 98 48 11 16

Enseignement

- TRANSPORTS SCOLAIRES** ... 02 98 44 60 00
 -BREIZH GO02 99 30 03 00

COLLEGE PRIVE

- PLOUDALMEZEAU**
 COL. SAINT-JOSEPH-LA SALLE...02 98 48 10 36

COLLEGE PUBLIC

- PLOUDALMEZEAU-PORTSALL**
 COL. EDOUARD QUEAU02 98 48 62 04

ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PRIVEES

- LANDUNVEZ**
 EC. NOTRE DAME DE BON SECOURS
02 98 89 91 05
- PLOUDALMEZEAU**
 EC. DIWAN (apprentissage langue bretonne en
 immersion dès la maternelle)02 98 48 18 30
 EC. NOTRE DAME DU MONT CARMEL
 02 98 48 63 46
 EC. SAINTE ANNE
 -MATERNELLE02 98 48 12 36
 -ELEMENTAIRE02 98 48 10 04
- PLUGUIN**
 EC. SAINTE ANNE 02 98 89 23 43
- SAINT PABU**
 EC. SAINT MARTIN 02 98 89 82 69

ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PUBLIQUES

- LANILDUT**
 EC. DES RIVES DE L'ILDUT02 98 04 30 01
 -GARDERIE PERISCOLAIRE.....02 98 04 43 61
- PLOUDALMEZEAU**
 EC. DE KERIBIN.....02 98 48 19 84
 -CANTINE02 98 48 18 40
 EC. FRANCOIS MITTERRAND02 98 48 79 74
- PLUGUIN**
 EC. DU PETIT BOIS 02 98 89 22 06
- PLOURIN**
 ECOLE02 98 04 38 18
 -GARDERIE PERISCOLAIRE-CANTINE
02 98 04 38 16
- PORSPODER**
 EC. DU SPERNOC 02 98 89 90 80
 -GARDERIE PERISCOLAIRE.....02 98 89 97 95

Examen de Base de Dépistage des Cancers

		Antécédents Familiaux	Sans Antécédents Familiaux
Femmes	Col de l'utérus	tous les 2 ans	tous les 2 ans
	Seins	dès 45 ans	dès 50 ans
Hommes et Femmes	Colon	dès 45 ans	dès 50 ans
Hommes	Prostate	dès 45 ans Contrôle PSA	dès 50 ans Contrôle PSA

Immobilier - Prévoyance



**PHILIPPE
FORRIAR**

**Agent général
d'assurance exclusif**

AXA Prévoyance & Patrimoine

**P. +33 (0)7 60 48 40 66
29217 TREBABU
agencea2p.philippe.forriar@axa.fr**

N° ORIAS 20004836 - www.orias.fr

ACPR Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution :
4 pl. de Budapest, CS 924559 - 75436 Paris cedex 09



HUMAN Immobilier

**Patrick MASSIAS
07 84 28 82 96**

p.massias@human-immobilier.fr

SAINT PABU
EC. DE L'ABER BENOÎT 02 98 89 83 65

Enfants / Adolescents

**BRELES / LANDUNVEZ / LANILDUT /
PLOURIN / PORSPODER**
MULTI-ACCUEIL LES PETITS DAUPHINS
..... 02 98 69 51 51

LANDUNVEZ
GARDERIE PERISCOLAIRE / ACCUEIL DE
LOISIRS 02 29 05 97 24

LANILDUT
FOYER DES JEUNES
..... 06 15 88 85 57 / 02 98 04 43 97

PLOUDALMEZEAU
CENTRE DE LOISIRS LA RUCHE DES VACANCES
..... 02 98 48 11 02

CRECHE-MULTI-ACCUEIL LES GALOPINS
..... 02 98 38 10 99

ESPACE ANIMATION JEUNES
..... 06 75 53 47 93 / 09 64 18 57 74

MAISON DE L'ENFANCE LE PETIT POUCKET :
-ACCUEIL DE LOISIRS / JEUNES-ADOS
..... 02 98 38 10 01

-GARDERIE 02 98 48 17 16

-R.P.A.M. : Relais Enfants Parents Assistantes
Maternelles Intercommunal 02 98 48 09 76

PLOUGUIN
MAISON DE L'ENFANCE (CTRE DE LOISIRS-
GARDERIE) 02 98 89 27 93
MAM LES P'TITS LUTINS 02 98 36 83 09

PORSPODER
ACCUEIL DE LOISIRS LES TROMBINES DE
L'IROISE 02 29 05 97 24
MAISON DE L'ENFANCE : MULTI-ACCUEIL
LES PETITS DAUPHINS 02 98 89 51 51

SAINT PABU
FOYER DES JEUNES
..... 06 74 64 30 72 / 02 29 05 71 56
MAISON ASSISTANTES MATERNELLES
MAM'MOUTIK 02 98 89 82 76

Horaires des Mairies

CP 29830

LAMPAUL-PLOUDALMEZEAU

1 rte de la plage 02 98 48 11 28

mairie@lampaul-ploudalmezeau.fr /

www.lampaul-ploudalmezeau.fr

lundi, jeudi, vendredi : 9h15-12h30 / 13h30-16h30

mardi : 13h30-16h30 - mercredi : 9h15-12h30

PLOUDALMEZEAU

Pl. André Colin 02 98 48 10 48

accueil@ploudalmezeau.fr / www.ploudalmezeau.fr

-Etat civil : 02 98 48 02 50 :

etatcivil@ploudalmezeau.fr

-Secrétariat général : 02 98 48 02 55

secretariatgeneral@ploudalmezeau.fr

-Services techniques : 02 98 48 16 34

secretariatSTM@ploudalmezeau.fr

lundi, mardi, mercredi, jeudi : 8h30-12h / 13h30-17h

vendredi : 8h30-12h / 13h30-16h - samedi : 10h15-12h

Mairie annexe : PORTSALL r. du Stréjou

..... 02 98 48 63 10

lundi au vendredi : 9h-12h / 13h30-15h30

samedi : 9h-12h

PLOUGUIN

5 pl. Eugène Forest 02 98 89 23 06

mairie@plouguin.fr / <https://plouguin.bzh>

lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30-12h / 14h-17h

mercredi : 8h30-12h

samedi : 9h-11h30 (Fermé en Juillet et Août)

PLOURIN

Bourg 02 98 04 31 57

accueil@mairie-plourin.fr / www.plourin.fr

lundi au vendredi : 9h-12h30 / 13h30-16h

samedi : 9h-11h30

SAINT PABU

49 r. du bourg 02 98 89 82 76

mairie@saint-pabu.bzh / www.saint-pabu.bzh

lundi, mercredi : 8h30-12h / 13h30-17h

mardi, jeudi : 8h30-12h

vendredi : 8h30-12h / 13h30-16h

CP 29840

LANDUNVEZ

1 pl. de l'église 02 98 89 91 02

landunvez.mairie@wanadoo.fr / www.landunvez.fr

lundi au mercredi : 9h-12h / 14h-17h

vendredi : 8h-12h

samedi : 10h-12h (fermé le dernier samedi du mois)

LANILDUT

18 Rte Aber Ildut 02 98 04 30 05

mairie@lanildut.bzh / www.lanildut.fr

lundi, mercredi, jeudi, vendredi : 8h45-12h / 14h-17h

mardi : 8h45-12h

PORSPODER

1 r. de la mairie 02 98 89 90 27

accueil@porspoder.fr / www.porspoder.fr

lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h-12h / 14h-16h30

Samedi : 10h-12h





L'ATELIER D'HESTIA
Patines sur meubles

Tél. 06 07 29 98 79

ATELIER D'HESTIA :
Vos meubles vous paraissent démodés ?
Depuis 5 ans,
l'Atelier d'Hestia vous propose de les patiner ou de les peindre pour leur donner une seconde vie.
Alors, n'hésitez plus, contactez-moi au **06 07 29 98 79**



David Leclerc
Électricité - Plomberie
Salle de bain
Dépannage
Mise en conformité
Installation PMR

06-03-04-15-70

david.leclerc@cegetel.net **Depuis 2003**



CULTE : PRESBYTERES

PORSPODER 02 98 89 90 24
PLOUDALMEZEAU 09 65 00 16 57

REFUGES POUR ANIMAUX

BREST
ARCHE DE NOE 06 16 64 39 80
LE CONQUET
LES CHATS CONQUETOIS 06 07 63 84 28
LANDERNEAU 02 98 21 57 27
S.P.A. : STE PROTECTRICE DES ANIMAUX :
CROZON 06 08 26 71 68
PLOUHINEC 02 98 70 44 93
QUIMPER 02 98 64 87 35

NUMEROS ADMINISTRATIFS

ALLO SERVICE PUBLIC 39 39
CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES 08 10 25 29 30
PÔLE EMPLOI BREST 39 49
SECURITE SOCIALE (C.P.A.M.) 36 46
U.R.S.S.A.F.
-C.E.S.U. 0 806 802 378
-EMPLOYEURS 39 57
-INDEPENDANTS 36 98
-MARINS 0 806 803 232

CONSEIL DEPARTEMENTAL :

BREST 02 98 46 38 46
QUIMPER 02 98 76 20 20

BREST

PREFECTURE MARITIME DE L'ATLANTIQUE (P.R.E.M.A.R.) 02 98 22 12 23
SOUS PREFECTURE 02 98 00 97 00

LANDERNEAU

M.S.A. (MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE) 02 98 85 79 79

LANDUNVEZ

ASSAINISSEMENT (S.P.A.C. / S.P.A.N.C.) 02 98 84 38 27

PLABENNEC

COM. COM. PAYS DES ABERS .. 02 98 37 66 00
-POINT ACCUEIL EMPLOI 02 90 85 30 12

RENNES

CONSEIL REGIONAL 02 99 27 10 10

SAINT RENAN

COM. COM PAYS DE L'IROISE.. 02 98 84 28 65

EAUX (DISTRIBUTION, SERVICES)

LANDUNVEZ

EAU DU PONANT (dépannage, relevé compteur, coupure, fuite...) 02 29 00 78 78

SAINT PABU

SYNDICAT INTERCOMMUNAL EAU-ASSAINISSEMENT 02 98 89 78 46

NUMEROS UTILES

AEROPORT / TRANSPORTS

BREST-GUIPAVAS 02 98 32 86 00
-FINIST'AIR 02 98 84 64 87
COMPAGNIES MARITIMES :
www.pennarbed.fr / www.finist-mer.fr
S.N.C.F. 36 35
PLOUDALMEZEAU
CONCILIATEUR DE JUSTICE (le jeudi sur RDV) 02 98 48 10 48

NAUTISME ET SPORTS NAUTIQUES

BREST-MORLAIX

PÔLE LITTORAL ET AFFAIRES MARITIMES 02 29 61 28 30

LANDEDA

CENTRE DE VOILE DE L'ABER WRAC'H 02 98 04 90 64

LANDUNVEZ

CENTRE NAUTIQUE D'ARGENTON (juillet-août) 02 98 89 54 04

LANDUNVEZ (ARGENTON) - LANILDUT -

PORSPODER
S.N.S.M. - SAUVETAGE EN MER
Pdf : 06 75 21 22 02

Courtier en prêt Immobilier



VIRGINIE JEFFRAY
COURTIER EN PRET IMMOBILIER

06.74.23.45.20

VIRGINIE.JEFFRAY@PRETIUM.COM

21 RUE LOUIS PASTEUR
29200 BREST

- Embellissement de sa maison

LANILDUT

ASSO. DES PLAISANCIERS DE L'ABER ILDUT
.....06 64 22 91 97
BUREAU DU PORT...06 31 93 58 71 / 02 98 04 36 40
LANILDUT NAUTISME (événements nautiques)
.....06 71 70 43 07

PLOUDALMEZEAU

BUREAU PORTUAIRE
.....06 75 51 89 80 / 02 98 45 19 18
CLUB NAUTIQUE PORTSALL 02 98 48 77 49

SAINT PABU

ASSO. DES USAGERS DE L'ABER BENOÏT
.....02 98 89 76 47
MAÎTRE DU PORT.....06 19 87 75 39

SOCIAL

ADDITIONS

PLOUVIEN-PLOUDALMEZEAU
ALCOOL ASSISTANCE.....06 71 02 81 29
PLOUVIEN
PERMANENCE.....06 10 49 84 42

DIVERS

LAMPAUL-PLOUARZEL
C.L.I.C. : services aux plus de 60 ans
.....02 98 84 94 86
SECOURS CATHOLIQUE... 06 87 12 70 81
SECOURS POPULAIRE.....02 98 44 80 43
LANILDUT
C.C.A.S.....02 98 04 30 05
LANNILIS
PÔLE SOCIAL : ACCUEIL EMPLOI
.....02 90 85 30 12
C.L.I.C. : CTRE LOCAL D'INFO. ET DE
COORDINATION GERONTOLOGIQUE
(personnes + 60 ans)
.....02 98 21 02 02 / 02 98 48 09 76

DECHETTERIES

-COM. COM. P. DES ABERS : 02 30 06 00 31
-COM. COM. PAYS D'IROISE :
02 98 84 41 13 / 02 98 04 43 68

HIVER : 01/10 au 31/03
ETE : 01/04 au 30/09

PLOUDALMEZEAU : St Roch : 02 98 48 04 26
lundi, mercredi, jeudi, vendredi , samedi :
10h-12h / 14h-18h
mardi : 14h-17h - dimanche : 10h-12h
Été : Fermeture à 18h

PLOUGUIN : Kervélé (www.pays-des-abers.fr)
mercredi, samedi : 9h-12h / 14h-18h
vendredi : 9h-12h

PLOURIN : Keryard : 02 98 04 43 68
lundi, mercredi, vendredi, samedi :
10h-12h / 14h-17h
Mardi : 14h-17h - Dimanche : 10h-12h
Été : Fermeture à 18h

LANRIVOARE

MAISON DE L'EMPLOI / MISSION
LOCALE.....02 98 32 47 80

PLOUGUIN

ASSISTANTE SOCIALE.....02 98 04 02 65
BANQUE ALIMENTAIRE ...02 98 89 23 06
C.A.F. PERMANENCE.....02 98 84 23 22

HANDICAPES : FOYERS D'HEBERGEMENT (ADULTES)

PLOUDALMEZEAU
E.S.A.T. LES GENETS D'OR :
HEBERGEMENT :
SERV. POUR ADULTES HANDICAPES
.....02 98 48 19 41
MAS-ASSO. LES GENETS D'OR :
ETABL. D'ACCUEIL TEMPORAIRE
.....02 98 84 01 39

CULTURE / LOISIRS

Consultez le site internet de votre Mairie

ASSOCIATIONS CULTURELLES, DE LOISIRS

LAMPAUL-PLOUDALMEZEAU
ASSO. Beva e Lambaol.....02 98 48 10 00
ASSO. Chant'Oyat.....06 64 63 11 81
LE PETIT CAÏLOU.....02 98 48 07 69
FOYER RURAL.....02 98 48 14 40
LANDUNVEZ
ASSO. ABER BENOÏT ABER ILDUT
.....02 98 89 50 30
CLUB DES AINES.....02 98 89 98 75
DANSE BRETONNE-DANSERIE
SKOLLAND.....02 98 89 98 75
LES AMIS DU CHEVAL.....06 63 58 24 55
LES CHANTS D'EOLE.....02 98 01 42 18
PATCHWORK.....02 98 89 98 50
SAUVEGARDE DES CHAPELLES
.....06 62 53 81 49
SOS CHÂTEAU DE TREMAZAN
.....06 99 37 67 51
LANILDUT
AMICALE LAÏQUE.....06 52 83 43 19
ARDELA (ARTS ET JEUX DE SOCIÉTÉ)
.....06 98 49 17 47



ARVORIAD

Rénovation • Maçonnerie de pierres
06 58 71 16 21 - 06 68 72 29 94
sar.larvoriad@gmail.com

TY Carrelage

Vente aux Professionnels et Particuliers

SALLE EXPO

17, rue des Frères Lumière
BOURG-BLANC - 02 98 84 40 16
contact@ty-carrelage.fr



**ÉLECTRO
SANITHERM**

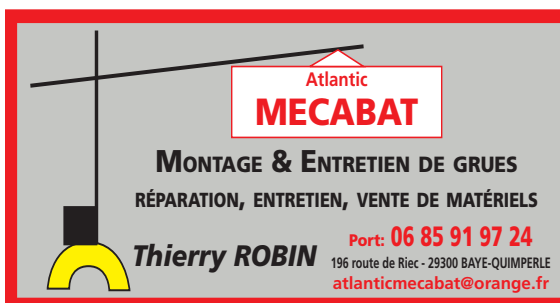
VENTE | INSTALLATION | DÉPANNAGE

- ÉLECTRICITÉ
- PLOMBERIE
- CHAUFFAGE
- ÉNERGIES RENOUVELABLES
- ÉLECTROMÉNAGER

95 rue de l'Europe
29840 PORSPODER
02 98 89 54 11
contact@electrosanitherm.fr

QualiChauffage+ RGE QualiPac RGE QualiEnergie RGE QualiSky PGE

Le Grutier



**Atlantic
MECABAT**

MONTAGE & ENTRETIEN DE GRUES
RÉPARATION, ENTRETIEN, VENTE DE MATÉRIELS

Thierry ROBIN Port: **06 85 91 97 24**
196 route de Riec - 29300 BAYE-QUIMPERLE
atlanticmecabat@orange.fr

Garage - Contrôle Technique

SECURITEST SECURITEST
 CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

KERLEROUX



KERUSCAT
 29830

PLOUDALMEZEAU

02 98 48 08 10

Agrément n°S 029T027



• Réparations mécaniques
 et carrosserie toutes marques

• Vente de véhicule
 neuf et d'occasion

Tél. 02.98.48.10.26

**Garage Peugeot
 Ploudalmézeau**

ASSOCIATIONS CULTURELLES, DE LOISIRS Suite...

MAISON DE L'ALGUE

www.tourisme-en-iroise.com

..... 02 98 48 12 88

SCRABBLE DES DEUX MERS

..... 02 98 46 10 04

PLOUDALMEZEAU

AMICALE CIBISTE..... 02 98 48 04 46

ART FLORAL..... 02 98 38 14 21

ATTELAGE DES ABERS..... 02 98 48 09 14

BAGAD AN EOR DU 07 68 32 86 00

BRIDGE..... 02 98 48 78 89

CHORALE CANTONALE

« KANNERIEN GWALARM UHEL »

..... 02 98 48 64 89

CLUB FEMININ..... 02 98 48 06 02

DANSAL E GWITAL 02 98 45 96 46

HARLEY DAVIDSON CLUB TWENTY

JUMELAGE 02 98 48 63 72

L'AIGUILLE CREATIVE-PATCHWORK

..... 06 30 09 03 38

MOUEZ AR MOR - CLUB 3è AGE

..... 02 98 89 51 13

SCRABBLE DU PONANT 06 50 11 46 46

TAROT PORTSALLAIS..... 06 32 94 61 78

PLOUGUIN

SALLE POLYVALENTE..... 02 98 89 20 12

STROLLAD PLOUGUIN : THEATRE EN BRETON

..... 02 98 89 29 78

PLOURIN

COURS DE BRETON - SKOL AN NOZ

..... 02 98 89 23 44

DANSERIEN SKOLLAND-Danse bretonne

..... 02 98 89 98 75

TENZORIOU PLOERIN

« LES TRESORS DE PLOURIN » .. 06 60 11 97 86

SAINT PABU

AIDE AUX DEVOIRS (A.L.O.E.S.)

..... 02 98 89 85 46

ASSO. DES AINES..... 02 98 89 85 46

ASSO. DOUAR AR MOR (TERRE ET MER)

-CHANT FEMMES (CHANTS D'ELLES)

..... 02 98 48 09 68

-CHANT HOMMES (PAOTRED) . 02 98 89 84 03

-COURS DE BRETON 02 98 48 04 65

-DANSE DE SOCIETE 02 98 04 96 56

-SORTIES..... 02 98 89 88 16

ATELIER CREATIF 02 98 89 81 04

BRIDGE DE L'ABER 02 98 89 80 82

CLUB DES AINES-KAN AN AVEL

..... 02 98 89 85 46

BIBLIOTHEQUES, MEDIATHEQUES

LANDUNVEZ BIBLIOTHEQUE .. 02 98 89 93 44

LANILDUT BIBLIOTHEQUE 02 98 04 42 50

PLOUDALMEZEAU

MEDIATHEQUE L'ODYSSEE 02 98 48 62 94

PLUGUIN BIBLIOTHEQUE 02 98 89 24 54

PLOURIN CYBERCOMMUNE .. 02 98 04 37 44

PORSPODER BIBLIOTHEQUE . 02 98 89 42 29

SAINT PABU BIBLIOTHEQUE..... 02 98 89 76 15

CENTRE CULTUREL L'ARCADIE

PLOUDALMEZEAU..... 02 98 48 00 38

CINEMA

SAINT RENAN

CINEMA LE BRETAGNE 09 66 42 32 00

OFFICES DU TOURISME

LANILDUT

RELAIS D'INFORMATION TOURISTIQUE

..... 02 98 48 12 88

PLOUDALMEZEAU

O.T. IROISE BRETAGNE 02 98 38 38 38

PORT DE PORTSALL : Point d'Informations

Espace muséographie de L'Ancre An Eor/

SAINT PABU

POINT INFO TOURISME - ABERS TOURISME

..... 02 98 04 05 43

PATRIOTISME

LANILDUT

ASSO. ANCIENS COMBATTANTS

..... 02 98 04 34 29

U.N.C ANCIENS COMBATTANTS :

PLUGUIN 02 98 89 24 46

PLOURIN..... 02 98 04 33 58

SPORTS ET LOISIRS

Consultez le site internet de votre Mairie

LAMPAUL PLOUDALMEZEAU

RUGBY CLUB DE L'HERMINE..... 06 85 06 56 17

LANDUNVEZ

ENTENTE SPORTIVE MANCHE ATLANTIQUE

..... 02 98 89 53 38

NAUTISME EN PAYS D'IROISE.. 02 98 84 98 80

TENNIS CLUB..... 02 98 48 79 79

Postes

LANDUNVEZ 1 pl. de l'église

..... 02 98 89 91 02

agence postale : horaires identiques à la
 mairie

LANILDUT Relais Poste / supérette SPAR

..... 02 98 04 30 05

lundi au samedi : 8h-13h / 16h-19h30

PLOUDALMEZEAU ZA de Saint Roch

Plate forme de distribution du courrier :

-ENTREPRISES..... 36 34

-PARTICULIERS..... 36 31

lundi au vendredi : 9h-12h / 13h30-16h

samedi : 9h-12h

Mairie annexe :

PORTSALL pl. de la mairie :

Agence communale

lundi au vendredi : 9h-12h / 13h30-15h30

samedi : 9h-12h

PLUGUIN 5 pl. Eugène Forest

..... 02 98 89 23 90

Agence postale communale

lundi au vendredi : 9h-12h - samedi : 9h-11h30

PLOURIN Le bourg 02 98 04 31 50

Agence postale communale :

horaires identiques à la mairie

PORSPODER 1 r. de la mairie

..... 02 98 89 90 27

Agence postale communale :

horaires identiques à la mairie

Vos commerces de proximité

Bar - Tabac - PMU



bar tabac loto presse pmu

02 98 89 53 45

7 rue de l'Europe - 29840 PORSPODER

SPAR

Boucherie - Charcuterie - Traiteur (préparation maison)
Fruits & Légumes bios - Produits bretons - Sandwicherie
Poissonnerie

Ouvert 365 jours
8h/20h en continu

Porspoder
1 Place de l'église
02 29 00 27 44

Lanildut
35 route de l'Alber lldut
02 98 30 37 44

TENNIS DE TABLE.....06 33 15 84 85

LANILDUT

ILDUT VTT 06 83 80 35 53

TIR A L'ARC-AMICALE LAÏQUE...06 52 83 43 19

PLOUGUIN

COURSES PEDESTRES-ASSO A.S.P.

..... 02 98 29 29 98

FOOTBALL-GARS DE ST MAJAN ..02 98 89 20 51

HAND BALL..... 06 21 74 72 52

MARCHE.....02 98 89 24 61

RANDONNEES-VOYAGES / FAMILLES RURALES

..... 02 98 89 25 89

ROLLER SKATE 06 63 99 11 76

TENNIS..... 06 89 18 94 55

TENNIS DE TABLE..... 07 83 95 86 34

VOLLEY BALL..... 06 84 30 57 07

VTT-CYCLOTURISME 02 98 33 11 72

PLOUDALMEZEAU

AIKIDO 06 78 15 24 49

ARZELLIS :

-SECTION BASKET 06 80 27 45 88

-SECTION FOOTBALL..... 02 98 48 12 44

-TENNIS 02 98 38 01 41

-TOUTES SECTIONS..... 02 98 48 13 23

BADMINTON DE LA CÔTE DES LEGENDES

..... 06 72 82 64 79

CANOE-KAYAK / L'ESTRAN..... 06 03 68 00 19

COURIR A PLOUDAL 06 74 72 30 37

GYM DES 3 ABERS..... 06 50 33 90 39

LES MARCHEURS DU NOROIT . 02 98 48 06 52

LUTTE BRETONNE-SKO GOUREN GWITAL

..... 02 98 48 07 69

PETANQUE DE PLOUDALMEZEAU

..... 09 54 71 62 50

PETANQUE DE PORTSALL..... 02 98 48 63 12

PLOUDALMEZEAU TENNIS DE TABLE

..... 06 17 14 19 45

PROMENEURS A PLOUDAL-PORSTALL

..... 06 60 57 94 42

RUGBY CLUB DE L'HERMINE..... 06 76 54 46 27

TENNIS DE TABLE-LOISIR 02 98 48 00 58

TONIC CLUB GYM PLOUDAL-PORTSALL

..... 02 98 48 72 17

VIREES NORDIQUES 06 29 98 45 45

X-TREM BIKES 06 58 61 81 47

PLOURIN

BADMINTON-LES RAQUETTES PLOURINOISES .

..... 06 22 91 68 65

PORSPODER

BADMINTON 02 98 89 53 18

CYCLOTURISME..... 06 07 86 50 64

HAND BALL..... 06 48 83 16 93

E.S.M.A. GYM 06 67 84 27 36

PORSPO GYM LOISIRS..... 06 49 04 52 53

PORSPO GYM SENIORS..... 02 98 89 95 16

S'PORSPO 06 89 81 76 22

TENNIS CLUB 02 98 89 52 87

SAINT PABU

ASSO. NAVIGATION TRADITIONNELLE

ABER-BENOÏT..... 01 45 77 90 25

BADMINTON 02 98 89 84 75

FAMILLES RURALES-GYMNASTIQUE

..... 02 98 89 88 15

LES MARCHEURS DE L'ABER..... 02 98 03 35 77

PETANQUE 02 98 89 84 63

..... 02 98 89 88 15

LES MARCHEURS DE L'ABER..... 02 98 03 35 77

PETANQUE 02 98 89 84 63

..... 02 98 89 88 15

PISCINES

PORSPODER .. 06 76 82 28 22 /06 03 57 13 47

SAINT RENAN

SPADIUM 02 98 32 44 00

Attention : Mémo Utile n'est lié ni à la
mairie, ni à la Communauté de Communes,
ni au département, ni à la région. Mémo
Utile est là pour vous fournir la meilleure
communication, la plus fiable sur le secteur
où les annonceurs travaillent.



Restaurant



Sur place ou à emporter
Ouvert 7j/7j

Quai Cambarell
Le Port - 29840 LANILDUT
02 98 36 30 18



10 BONNES RAISONS D'ACHETER ET DE CONSOMMER LOCAL.

- 1 - Pour le goût
- 2 - Pour des produits frais
- 3 - Pour réduire le transport
- 4 - Pour soutenir les producteurs et commerçants locaux
- 5 - Pour faire des économies
- 6 - Pour des produits sains
- 7 - Pour notre santé
- 8 - Pour la planète
- 9 - Pour préserver l'éco-système
- 10 - Pour découvrir des nouvelles saveurs



Vos commerces de proximité

LANILDUT

Epicerie Bretonne



Conserves de la mer
Terrines et Charcuteries de nos fermes
Confitures artisanales
Miels
Tisanes
Bières Bretonnes
Cidres
Biscuits
Sucreries
et bien d'autres gourmandises ...

06 34 33 87 31
49 Route de L'Aber ildut



LE THALASSA

BAR RESTO TABAC JEUX

02.98.89.85.48 SAINT-PABU

VACANCES SCOLAIRES 2021-2022

ZONE A : Bordeaux - Poitiers - Limoges - Clermont-Ferrand - Grenoble - Lyon - Dijon - Besançon

ZONE B : Aix/Marseille - Amiens - Lille - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rouen - Strasbourg - Rennes - Nantes
Caen - Nancy - Metz

ZONE C : Toulouse - Montpellier - Créteil - Paris - Versailles

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
NOËL	18/12/2021 03/01/2022	18/12/2021 03/01/2022	18/12/2021 03/01/2022
HIVER	12/02/2022 28/02/2022	05/02/2022 21/02/2022	19/02/2022 07/03/2022
PRINTEMPS	16/04/2022 02/05/2022	09/04/2022 22/04/2022	23/04/2022 09/05/2022
ÉTÉ	07/07/2022	07/07/2022	07/07/2022
RENTRE	01/09/2022	01/09/2022	01/09/2022

Les Jours de Marché

LANDUNVEZ : Port d'Argenton
mercredi matin
(du 15 juin au 17 septembre)

PLOUDALMEZEAU :
pl. Général De Gaulle

vendredi de 9h à 13h

PLOUGUIN :
mardi : 16h-20h



Le répertoire des enfants

MAMAN Ⓞ

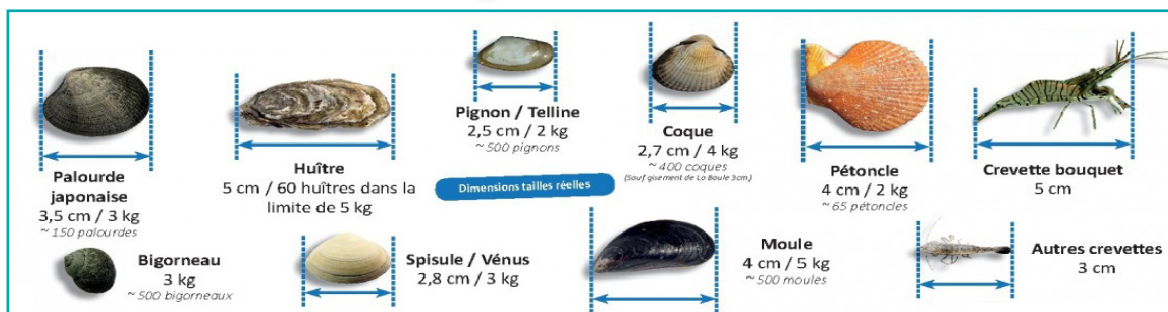
PAPA Ⓞ

MAMIE / PAPI Ⓞ

NOUNOU Ⓞ

VOISINS Ⓞ

Tailles minimales et quantités maximales autorisées



Palourde japonaise
3,5 cm / 3 kg
~ 150 palourdes

Huître
5 cm / 60 huîtres dans la limite de 5 kg

Pignon / Telline
2,5 cm / 2 kg
~ 500 pignons

Coque
2,7 cm / 4 kg
~ 400 coques (sauf gouvernement de La Boule 3cm)

Pétoncle
4 cm / 2 kg
~ 65 pétoncles

Crevette bouquet
5 cm

Bigorneau
3 kg
~ 500 bigorneaux

Spisule / Vénus
2,8 cm / 3 kg

Moule
4 cm / 5 kg
~ 500 moules

Autres crevettes
3 cm

Dimensions tailles réelles

Marées 2022

Mars 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 M	04 00	82	16 28	88	10 22	22 43
02 M	04 47	94	17 11	98	11 09	23 28
03 J	05 29	101	17 50	103	11 51	---
04 J	06 08	103	18 26	102	00 09	12 29
05 S	06 44	100	18 59	96	00 47	13 05
06 S	07 16	92	19 29	87	01 22	13 39
07 L	07 48	80	20 00	74	01 56	14 11
08 M	08 20	67	20 32	60	02 30	14 44
09 M	08 55	52	21 10	45	03 06	15 21
10 J	09 39	38	22 05	31	03 49	16 09
11 J	10 52	26	23 35	24	04 47	17 20
12 S	---	---	12 40	24	06 15	18 59
13 S	01 19	28	14 12	34	07 56	20 20
14 L	02 31	40	15 03	47	08 58	21 12
15 M	03 18	54	15 43	61	09 42	21 53
16 M	03 57	68	16 18	75	10 19	22 30
17 J	04 33	80	16 53	86	10 55	23 07
18 J	05 08	91	17 27	95	11 30	23 42
19 S	05 43	98	18 00	100	---	12 05
20 S	06 17	100	18 35	100	00 18	12 40
21 L	06 52	99	19 10	96	00 54	13 16
22 L	07 29	92	19 49	86	01 33	13 54
23 M	08 10	80	20 32	72	02 15	14 36
24 M	08 57	65	21 27	57	03 01	15 26
25 J	09 58	50	22 42	44	03 58	16 30
26 J	11 28	40	---	---	05 11	17 58
27 S	00 20	41	14 19	45	07 47	20 37
28 S	02 51	51	15 35	59	09 15	21 48
29 L	03 54	67	16 27	74	10 17	22 41
30 L	04 44	81	17 11	86	11 06	23 26
31 J	05 27	91	17 50	95	11 49	---

Avril 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 V	06 06	97	18 25	98	00 07	12 27
02 S	06 41	98	18 57	97	00 44	13 02
03 S	07 14	95	19 26	92	01 19	13 34
04 L	07 44	88	19 55	84	01 51	14 05
05 M	08 14	79	20 24	73	02 23	14 35
06 M	08 45	67	20 54	60	02 56	15 06
07 J	09 18	53	21 29	46	03 30	15 40
08 J	09 59	40	22 17	33	04 10	16 24
09 S	11 03	28	23 39	24	05 03	17 27
10 S	---	---	12 45	24	06 22	19 02
11 L	01 23	26	14 23	31	08 00	20 32
12 L	02 43	38	15 22	45	09 13	21 31
13 M	03 36	52	16 05	60	10 01	22 16
14 J	04 19	67	16 44	75	10 42	22 56
15 J	04 59	81	17 21	87	11 21	23 35
16 S	05 37	92	17 57	97	11 59	---
17 S	06 14	100	18 34	102	00 14	12 37
18 L	06 52	103	19 11	102	00 53	13 15
19 M	07 31	101	19 50	97	01 33	13 54
20 M	08 12	93	20 33	86	02 15	14 37
21 J	08 58	80	21 22	72	03 01	15 22
22 J	09 51	64	22 22	57	03 52	16 16
23 S	10 59	50	23 41	45	04 53	17 25
24 S	---	---	12 30	43	06 09	18 58
25 L	01 12	45	14 04	48	07 38	20 21
26 M	02 30	54	15 12	60	08 55	21 27
27 M	03 30	66	16 02	71	09 53	22 17
28 J	04 18	76	16 45	80	10 41	23 01
29 J	05 00	84	17 22	86	11 22	23 41
30 S	05 38	87	17 56	88	11 59	---

Mai 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 D	06 12	88	18 27	87	00 17	12 32
02 L	06 44	86	18 56	84	00 50	13 04
03 M	07 15	81	19 26	78	01 23	13 35
04 M	07 47	74	19 56	70	01 55	14 06
05 J	08 19	65	20 28	60	02 29	14 38
06 J	08 54	54	21 04	49	03 04	15 13
07 S	09 37	44	21 52	39	03 44	15 56
08 S	10 35	34	23 00	31	04 34	16 53
09 L	11 55	30	---	---	05 39	18 09
10 M	00 26	31	13 18	34	07 00	19 32
11 M	01 43	39	14 25	45	08 13	20 38
12 J	02 44	51	15 18	58	09 10	21 31
13 J	03 34	65	16 03	72	09 59	22 18
14 S	04 20	78	16 46	84	10 43	23 02
15 S	05 04	90	17 27	94	11 27	23 36
16 L	05 47	97	18 09	99	---	12 10
17 M	06 30	100	18 52	100	00 30	12 53
18 M	07 15	98	19 37	95	01 15	13 38
19 J	08 03	91	20 25	86	02 02	14 25
20 J	08 50	80	21 19	74	02 52	15 15
21 S	09 51	68	22 20	62	03 47	16 12
22 S	10 57	57	23 31	53	04 49	17 19
23 L	---	---	12 13	51	05 59	18 34
24 L	00 45	51	13 29	52	07 12	19 48
25 M	01 55	54	14 34	57	08 20	20 51
26 J	02 55	61	15 27	64	09 18	21 45
27 J	03 46	67	16 12	69	10 08	22 32
28 S	04 30	72	16 52	74	10 51	23 13
29 S	05 09	75	17 27	76	11 29	23 51
30 L	05 45	76	18 01	76	---	12 04
31 M	06 20	76	18 33	75	00 26	12 38

Juin 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 M	06 54	74	19 05	72	01 00	13 11
02 J	07 28	70	19 38	67	01 34	13 44
03 J	08 02	64	20 13	61	02 10	14 19
04 S	08 39	58	20 50	55	02 46	14 55
05 S	09 21	51	21 35	48	03 25	15 37
06 L	10 11	45	22 30	43	04 10	16 26
07 M	11 11	41	23 35	41	05 04	17 26
08 M	---	---	12 19	42	06 06	18 34
09 J	00 44	44	13 25	47	07 13	19 42
10 J	01 48	51	14 26	56	08 16	20 43
11 S	02 47	61	15 21	67	09 14	21 39
12 S	03 42	72	16 12	78	10 07	22 31
13 L	04 34	83	17 01	87	10 58	23 22
14 M	05 25	91	17 50	93	11 48	---
15 M	06 16	95	18 39	96	10 03	13 27
16 J	07 06	96	19 29	94	01 03	13 26
17 J	07 57	92	20 20	89	01 54	14 17
18 S	08 49	85	21 12	81	02 45	15 08
19 S	09 43	76	22 07	71	03 39	16 02
20 L	10 39	66	23 05	62	04 34	17 00
21 M	11 39	58	---	---	05 32	18 01
22 M	00 06	55	12 42	52	06 33	19 04
23 J	01 09	51	13 45	51	07 35	20 08
24 J	02 11	52	14 45	53	08 36	21 07
25 S	03 09	55	15 38	56	09 31	22 01
26 S	04 00	59	16 24	61	10 20	22 48
27 L	04 45	63	17 05	65	11 03	23 30
28 M	05 25	66	17 42	67	11 42	---
29 M	06 03	69	18 17	69	00 07	12 18
30 J	06 38	70	18 51	70	00 44	12 53

Juillet 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 V	07 14	70	19 26	69	01 19	13 28
02 S	07 49	68	20 00	67	01 54	14 03
03 S	08 24	66	20 37	64	02 29	14 39
04 L	09 02	62	21 16	60	03 06	15 17
05 M	09 43	58	22 00	56	03 45	16 00
06 M	10 32	54	22 51	52	04 30	16 48
07 J	11 28	50	23 51	49	05 21	17 45
08 J	---	---	12 31	49	06 21	18 50
09 S	00 57	50	13 37	52	07 27	19 58
10 S	02 05	56	14 44	60	08 34	21 05
11 L	03 12	64	15 46	69	09 38	22 08
12 M	04 16	75	16 45	80	10 38	23 07
13 M	05 14	85	17 39	89	11 34	---
14 J	06 08	93	18 31	95	00 02	12 26
15 J	06 59	97	19 21	98	00 54	13 17
16 S	07 48	97	20 09	96	01 44	14 06
17 S	08 35	93	20 56	89	02 33	14 54
18 L	09 21	85	21 42	79	03 20	15 41
19 M	10 06	74	22 29	67	04 07	16 29
20 M	10 54	62	23 19	56	04 55	17 19
21 J	11 48	51	---	---	05 47	18 15
22 J	00 17	46	12 50	43	06 44	19 19
23 S	01 23	41	13 59	41	07 48	20 28
24 S	02 34	42	15 06	44	08 55	21 34
25 L	03 37	47	16 02	50	09 54	22 29
26 M	04 28	54	16 48	57	10 43	23 13
27 M	05 11	61	17 27	64	11 24	23 52
28 J	05 49	67	18 03	69	---	12 02
29 J	06 24	72	18 37	74	00 28	12 37
30 S	06 57	75	19 10	76	01 02	13 11
31 D	07 30	77	19 43	77	01 36	13 45

Août 2022

Date	Pleines Mers				Basses Mers	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
01 L	08 04	77	20 17	76	02 09	14 19
02 M	08 37	75	20 51	73	02 42	14 54
03 M	09 14	70	21 29	67	03 18	15 33
04 J	09 55	64	22 13	60	03 57	16 16
05 J	10 45	56	23 07	53	04 43	17 03
06 S	11 46	50	---	---	05 38	18 09
07 S	00 15	48	13 00	47	06 46	19 24
08 L	01 36	48	14 20	52	08 05	20 45
09 M	02 59	56	15 35	63	09 22	21 58
10 M	04 10	69	16 37	77	10 28	22 53
11 J	05 08	83	17 31	90	11 25	23 59
12 J	05 59	95	18 20	99	---	12 16
13 S	06 46	102	19 06	103	00 43	13 04
14 S	07 30	103	19 49	102	01 29	13 48
15 L	08 11	99	20 29	95	02 12	14 31



Dunes de Ploudalmézeau

PLOUDALMEZEAU, Portsall Lampaul-Ploudalmézeau, Landunvez, Lanildut, Plouguin, Plourin, Porspoder, Saint Pabu

Edition 2022

l'Abri Côtier
RESTAURANT-BAR

Sur place ou à emporter
Ouvert 7j/7j

Quai Cambarell
Le Port - 29840 LANILDUT
02 98 36 30 18

BRICORAMA

BRICO DÉCO JARDIN BÂTI

Entre nous, une même passion !

Tél. 02 29 05 04 05
PLOUDALMEZEAU • ZA Keruscat

Secours

AGRICULTEURS EN DIFFICULTE
..... 02 98 85 59 13

ALCOOL ASSISTANCE DU FINISTERE
..... 02 98 55 65 94

ALMA 29 (MALTRAITANCE P. ÂGÉES)
..... 02 98 43 68 07

**ASSISTANCE P. ÂGÉES, DEPENDANTES
ET/ OU HANDICAPÉES** 39 77

CENTRE D'INFORMATION DES FEMMES
..... 02 98 70 94 56

COVID-19 INFOS SYMPTÔMES :

-ADULTES..... 02 98 14 52 23

-ENFANTS DE -6 ans 02 98 22 34 88

DISPARITION ENFANT (EUROPE)..... 116 000

ENFANCE MALTRAITEE..... 119

HARCELEMENT SCOLAIRE..... 30 20

INFOS CORONAVIRUS0 800 130 000

METEO GUIPAVAS 02 98 32 55 57

PARENTÉL PARENT'ÂGE.....02 98 43 25 26

SAMU SOCIAL / SANS ABRIS..... 115

SOS AMITIE BREST02 98 46 46 46

**SOURDINE (POUR MALENTENDANTS ET
SOURDS).....** 02 98 94 96 73

TABAC INFO SERVICE..... 39 89

VIOLENCE CONJUGALE39 19

ALLO ALZHEIMER..... 0 811 740 700

ALLO DIABETE01 40 09 68 09

ANOREXIE & BOULIMIE
..... 0 810 037 037

DROGUES INFO SERVICE
..... 0 800 23 13 13

DROIT À L'AVORTEMENT
..... 0 800 08 11 11

DROITS DES MALADES INFO
..... 0 810 515 151

ECOUTE ALCOOL.....0 980 980 930

ECOUTE CANCER 0 805 103 104

ECOUTE CANNABIS0 980 980 940

ECOUTE FAMILLE01 42 63 03 03

JEUNE VIOLENCE ÉCOUTE
..... 0 808 807 700

SIDA INFO SERVICE..... 0 800 840 800

SOLITUD'ECOUTE0 800 47 47 88

SOS HOMOPHOBIE.....0 810 108 135

SOS JOUEURS.....0 810 600 115

SOS INCESTE0 800 622 648

SOS VIOLENCES 0 800 05 95 95

SUICIDE ECOUTE01 45 39 40 00



LANILDUT

Epicier Bretonne

Le Poupe Maquereau
L'épicier à l'ouest

06 34 33 87 31
49 Route de L'Aberildut

Conserves de la mer
Terrines et Charcuteries
de nos fermes
Confitures artisanales
Miels
Tisanes
Bières Bretonnes
Cidres
Biscuits
Sucrieries
et bien d'autres
gourmandises ...

GTTP

- Terrassement
- Assainissement
- Aménagement de terrains
- Démolitions

**MAÇONNERIE NEUF
ET RÉNOVATION**

TERRON Gilles
06 66 23 80 93