

## LES RADES & RESTOS DE MANON LIDUENA BRAWCOLI. QUI L'ÊT CRU ?

Une traversée de la jungle, machette en main. Un vol au-dessus de l'Atlantique en solo. Bref, une aventure de dingue. Voilà ce que j'imaginai en allant manger chez Brawcoli.

Un suspense haletant, une plongée dans l'inconnu. Un truc de fou à raconter à mes petits-enfants au coin du feu qui leur servira de chauffage central. « Il y a bien longtemps, j'ai tenté une expérience aux frontières du réel. J'ai goûté à la *crusine*... » Déjeuner chez Brawcoli, ce nouveau resto lorientais qui ne cuisine que des aliments d'origine végétale, bios et crus, devait pulvériser mes limites de carnivore assumée.

### Et en fait, pas du tout.

C'était même hyper naturel de manger chez Brawcoli. D'abord parce que – et c'est l'essentiel – c'est particulièrement savoureux. J'ai pris une soupe *crawquante*, chaude mais crue – vous suivez ? Les boulettes de légumes fondent sous la langue ; les crackers aux mille saveurs crépitent ; c'est le feu d'artifice. J'ai commandé un jus de betterave, aussi sexy qu'un gin tonic, les fibres en plus, et j'ai conclu sur un carrot cake indécent.

En plus, quand on mange chez Brawcoli, on se croirait à Copenhague, c'est dire si c'est *hygge*. Une micro-salle coquette et colorée (venez avant 12h30 pour avoir une place), un plafond bleu roi comme le ciel, et des private joke vegan que tout le monde comprend.

Ce dernier point, c'est toute la force de Brawcoli. Au lieu de se placer en ovni, le jeune resto (ouvert depuis novembre) a su se rendre accessible à tous. Martial et Philippe, happy *crustots* (et pourquoi pas ?), ont mis leur bonne humeur et leurs talents de transmission dans ce projet, et cela se sent. Alors, bien sûr, il faudra que je raconte une autre histoire à mes petits-enfants, mais je suis sûre que je trouverai. La semaine prochaine, je vais au fish spa, j'aurai sûrement de la matière.



Photo © Manon Liduena

#presseindependante

Nous ne prévenons pas les restaurateurs à l'avance, et nous payons l'addition, à la faveur de nos balades en famille ou entre potes. La garantie que nous n'avons pas été payées pour aimer.

Manon Liduena est auteure de guides de voyages, elle chronique des lieux pour lesquels elle a eu un coup de cœur.

**Brawcoli**  
50 rue du Port – Lorient (56)  
09 86 66 18 06  
Du mardi au samedi. 11h-16h

L'addition de Manon ? Un plat: 9 €

## GÉRALDINE EN TRANSITION VERT DE GRIS

UNE CHRONIQUE SOUTENUE PAR LA BIOCOOP LES 7 ÉPIS

S'il est un domaine où on se fait bien greenwasher, c'est sans doute celui de l'énergie, où on nous prend pour des jambons bien disposés à être enfumés, tout cela parce qu'on nous colle le mot « verte » après électricité.

Pour notre défense, le sujet de l'énergie n'est pas facile à maîtriser et les points de vigilance au quotidien sont tellement nombreux qu'on pourrait être tentés de baisser la garde parfois. Bref rappel. Dans notre système français actuel, il y a 1- le producteur d'électricité, 2- le distributeur qui l'achemine vers notre domicile et 3- le fournisseur qui peut être finalement un simple intermédiaire, achetant l'énergie à un producteur et nous la facturant. L'électricité verte quant à elle est issue de sources 100% renouvelables (éolien ou solaire...) et en rupture avec l'électricité grise polluante et majoritaire actuellement, d'origine nucléaire ou fossile (charbon, gaz naturel, pétrole).

### L'heure du bilan

Quand on souscrit à une offre d'électricité verte, le fournisseur s'engage à injecter dans le réseau commun autant d'électricité verte que nous en avons payée. Pour autant, il ne s'engage pas sur le reste de son approvisionnement, ni à arrêter d'investir dans des forages pétroliers ou gaziers, par exemple. Choisir un fournisseur qui livre uniquement de l'électricité verte, c'est donc ne plus soutenir ces agissements, ne plus financer d'énergies très polluantes. Dans les faits, est-ce que c'est plus cher ? Oui. Est-ce que ça éclaire mieux ? Non. Est-ce que c'est bien pour la planète ? Oui. Est-ce que je peux faire baisser la facture ? Oui et non. Après plus d'un an de changement de fournisseur d'électricité, je peux faire un bilan sur six mois de « vie à l'identique ». Du 16 janvier au 7 juin 2018, j'ai dépensé 224 € d'électricité (consommation et abonnement compris) contre 249,69 € du 10 janvier au 9 juin 2019, soit quelques euros de plus par mois. En parallèle, pour faire baisser la facture, nous avons accru les petits gestes : moins de lumières d'ambiance, débrancher chargeurs, ordinateurs... Des choses à faire dans tous les cas.



### L'électricité verte pour moi...

C'est aller sur [www.guide-electricite-verte.fr](http://www.guide-electricite-verte.fr), le portail mis en place par GreenPeace France et voir comment est classé mon fournisseur. S'informer sur la sobriété énergétique (notamment grâce au wiki d'Enercoop <https://transition.enercoop.fr>) qui permet de réduire sa conso. Se rappeler que maman disait « C'est pas Versailles ici ». Une fois la décision du changement prise, tout se fait très simplement, via internet dans mon cas, une démarche transparente car le nouveau fournisseur s'occupe de tout.

**Géraldine Berry**  
*Imparfaite mais engagée, j'essaye de participer au jour le jour à une société plus verte. Une goutte d'eau dans la mer, c'est déjà ça.*



Parce que la coopérative Biocoop Les 7 épis est une entreprise engagée et militante, c'est elle qui finance cette page et nous permet d'offrir une rubrique orientée *solutions*, dans l'objectif de vous donner des clefs pour agir.

# S+TAGES

LA CULTURE, C'EST AUSSI VIVRE LES CHOSSES DE L'INTÉRIEUR...

**VOUS ORGANISEZ DES STAGES ?  
INSCRIVEZ-LES GRATUITEMENT  
DANS CETTE RUBRIQUE SUR  
WWW.SORTIESDESECOURS.COM  
AVANT LE 15 DU MOIS**

## T•H•É•Â•T•R•E

### COMÉDIEN. JÉRÔME FAUVEL

(Comédien au sein du Théâtre du Phare d'Olivier Letellier).  
60 €, 28 et 29 mars, *Le Strapontin - Pont-Scorff*  
(ADEC 56 : 02 97 73 96 15)

### ANIMATEURS ET METTEURS EN SCÈNE

Bernard Grosjean, jeu théâtral et réalités. 90 €, 24, 25 et 26  
avril, *Th de La Rochette - Josselin* (ADEC 56 : 02 97 73 96 15)

### ANIMATEURS

Scénographies, dispositifs simples favorisant la mise en  
jeu. 90 €, 28, 29 et 30 août, *Théâtre de La Rochette - Josselin*  
(ADEC 56 : 02 97 73 96 15)

### IMPROVISATION. MARI-MAËL TANNEAU. 8/12A

Tous niveaux. De 25 à 32 €, *Maison de quartier Bois du  
Château - Lorient* (0760441448)

## D•A•N•S•E

### LABO. ASTRID LE JEUNE

Laboratoire autour de la pratique du contact improvisation.  
S'engager dans une démarche de recherche (curiosité  
individuelle, questionnement partagé...) 10€, 4, 11, 18 et 25  
mars. Sans inscription, *Cecap - Lorient*  
(cecap.asso.danse@gmail.com)

### PAS À PAS. ASTRID LE JEUNE

Des outils du contact improvisation seront apportés à travers  
exercices et explorations. 1€ à 21€ la séance, 15 et 29 mars,  
*Cecap danse - Lorient* (cecap.asso.danse@gmail.com)

### JAM. ASTRID LE JEUNE

Espace temps privilégié pour la pratique du contact  
improvisation. 10€, 1er et 22 mars. *Cecap - Lorient*  
(cecap.asso.danse@gmail.com)

### FELDENKRAIS ET IMPRO. SOPHIE DALSACE

7 et 8 mars. *Inscription Cecap danse - Lorient*  
(cecap.asso.danse@gmail.com)

### DANSLAB. DANSFABRIK

Ateliers danse ouverts à tous animés par les artistes du  
festival L. Dansfabrik. 10h30/12h • Lundi 2 avec Mickael  
Phelippeau - Lou • mardi 3 avec Béatrice Massin - Lou  
• mercredi 4 avec Latifa Laâbissi et Jessica Batut - White  
Dog • jeudi 5 avec Angela Rabaglio et Micaël Florentz - The  
Gyre • vendredi 6 avec Betty Tchomanga - Mascarades  
• samedi 7 avec Jason Respileux et Robin Haghi / ROSAS -  
A Love Supreme *Gratuit, Le Quartz - Brest*

## A•R•T•P•L•A•S•T•I•Q•U•E

### PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE. ARMELLE CORRE

220 €. 12/14 mars (présence du photographe dans  
l'image), *Ecole d'art - Lorient*

### LINOGRAPHIE. JEAN-PIERRE MAYOT

Dessiner, graver, imprimer. 20 €, 14 mars, *accès aux dé-  
butants. Espace P. de Grauw - Pont-Scorff* (02 97 56 87 03)

### APPRENDRE À RÉALISER UN TABLEAU

Muriel Louette. 140 €, 14 mars, *Ecole d'art - Lorient*

## M•U•S•I•Q•U•E

### CIRCLE SONG. ALINE LE MATELOT

Composer des boucles avec la voix, mais sans machine. Le  
looper, c'est vous. 15 €, tous niveaux, 21 mars, 18 avr, *Studios  
4 ass, ferme du Moros - Concarneau* (06 95 25 56 75)

### LA GROOVE CIE

Fanfare à danser participative. *Gratuit, 21 mars, Espace  
culturel Le Triskell - Pléren* (02 97 40 11 91)

### FANFARE FESTIVE AVEC ROMARIC BOUGÉ

Du latino en passant par le funk. De 25 à 40 €, 21 mars,  
*Conservatoire - Quimperlé* (02 98 96 08 53)

### ELECTRO AVEC VINCENT RAUDE

Avec le logiciel Ableton Live, Séquenceur Audio  
Numérique dédié au jeu en live. De 25 à 40 €, 7 mars,  
*Conservatoire - Quimperlé* (02 98 96 08 53)

### TECHNIQUE VOCALE. JESSICA BEL

15 €, tous niveaux, 7 mars (harmonie), 16 mai (rythme).  
*Studios 4 ass, ferme du Moros - Concarneau* (06 95 25 56 75)

### COLLOQUE : LA SANTE DU MUSICIEN

Atelier 1 - Gérer ses émotions, développer sa performance  
et sa créativité • Atelier 2 - Gestes et postures des  
musicien(ne)s : les portes de l'expressivité et la prévention  
de la santé • Atelier 3 - Condition physique et musique :  
donner du corps à sa musique. *Gratuit, 7 mars.*  
*Inscriptions @lorine.thouin@lechonova.com*

### TECHNIQUE VOCALE

*Gratuit, tous niveaux, toutes esthétiques musicales,*  
14 mars. *Hydrophone - Lorient* (02 97 87 40 91)

## D•I•V•E•R•S

### SELF-DEFENSE

Encadré par un psychologue, un policier municipal et un en-  
traîneur en arts martiaux. 10 €, réservé aux femmes, 8 mars,  
*Espace Benoîte Groult - Quimperlé* (060779816)

### ECRITURE. LES YEUX FERMÉS

• Mécanique de l'écriture créative. *Gratuit, 7 mars. Centre  
social Albert Jacquard - Lanester* • Souffles d'histoires.  
*Gratuit, 29 mars, Médiathèque - Port-Louis* • Inconnus à  
cette adresse. La maison hantée. *Gratuit, 31 mars,*  
*Patronage laïque - Lorient* • Les autres. *Gratuit, 1er mars,*  
*5 av, 3 mai, 7 juin, Pôle jeunesse - Quéven*

### CONVERSATION EN ANGLAIS AVEC CAROLYN

*Gratuit, 3, 17 et 31 mars, tout public, Le Quatro - Baud*

### SALON HUMAIN.E.S. ATELIERS

**Festival Univers' Elles.** Pour une humanité consciente en  
harmonie avec son environnement. Le salon est conçu  
comme un espace de réflexion et d'expérimentation.  
• Marche en pleine présence • Méditation d'ancrage  
• Ecologie des relations • Capacités de communion avec le  
vivant • Sons et vibrations • Réguler son stress • Cercle  
expérimental d'écoute • Se réappropriation son féminin sacré  
• Ecouter le chant de la terre qui renait • Les esprits de la  
nature • Découverte du petit peuple de l'éstran • Faire  
l'expérience de notre nature essentielle • Prendre soin du  
nous • A la rencontre de la forêt primaire • Offrandes  
poétiques et sonores • Reconnexion avec la nature  
• Connaissance de soi • Se soigner naturellement • Cercle  
de pardon.

*De 0 à 30 €, 10h/19h, Océanis - Plœmeur*  
*Programme sur /femmesdici.com*






100% COOPÉRATIF  
FOURNISSEUR  
D'ÉLECTRICITÉ  
100% RENOUVELABLE

Changer pour une électricité  
100% renouvelable dès aujourd'hui ?  
Réponse : Chiche !

Avec Enercoop, vous faites le choix d'un autre  
modèle énergétique, un modèle responsable  
qui repose sur un approvisionnement en  
circuit court, un modèle de société plus juste  
et coopératif. Enercoop est le seul fournisseur  
d'électricité 100% renouvelable et coopératif.



Vous aussi, participez à un nouveau modèle énergétique - bretagne.enercoop.fr