



Allergies. Le retour annoncé des pollens

Dès la fin de l'hiver, un rhume peut cacher une allergie. Un conseil : consulter et se soigner ! Page 40

Le Télégramme

Brest

0,80 €

www.letelegramme.com Tél. 09.69.36.05.29. / 7 voie d'Accès au Port, 29672 Morlaix / Directeur de la publication : Edouard Coudurier

N° 20.751 LUNDI 19 MARS 2012

QUAND MÉLENCHON PREND LA BASTILLE



Face à des dizaines de milliers de partisans réunis sur la très emblématique place de la Bastille, hier à Paris, le candidat du Front de Gauche Jean-Luc Mélenchon a tenu un discours sans concession, allant jusqu'à promettre que l'élection présidentielle soit le point de départ d'une « insurrection civique ». Page 3

FENÊTRES @ PORTES @ VOILETS

Oriance

NOUVEAU : STORES BANNES

4 agences dans le Finistère
BREST - MORLAIX - QUIMPER - CROZON
02 98 42 79 23
www.oriance-fenêtres.com

ACCIDENT DE CAR PREMIÈRES AUDITIONS DES VICTIMES



Photo Jean Le Borge

Les enquêteurs tentent de comprendre pour quelle raison un car s'est renversé samedi près du giratoire de Gourvily, à l'entrée de Quimper. Hier, les premières auditions des passagers, issus de Lesneven, Landerneau et Châteaulin et qui se rendaient aux sports d'hiver, ont pu débuter. Page 9

LANNION UN BRESTOIS TOMBÉ DU QUAI SE NOIE

Page 8

INTERNET ESCROCS DÉGUISÉS EN... GENDARMES !

Page 8

PERMIS DE CONDUIRE LES INSPECTEURS EN GRÈVE ILLIMITÉE

Page 6

portes ouvertes du 23 mars au 1^{er} avril
domaine de kerlann****



50 mobil homes
toutes marques
neufs et occasions
+ loyer 2012 à moitié prix*

ouvert 7/7j

www.domainedekerlann.fr

siblu
villages *vivez au grand air*

Domaine de Kerlann
Land Rosted,
29930 Pont Aven

02 98 06 01 77



3 28235 F:0,80€



* Pour tout nouveau client, conditions disponibles sur le stand du salon ou au bureau des ventes du village. RÉDACTION WIPRENE GALTER-PESSAC PHOTOS NON CONTRACTUELLES SIBLU FINANCIÈRE S.A.S. AU CAPITAL DE 2 819 200 EURO. SÈGE SOCIAL: ELBORNIC - 10, AV. ÉDOUARD DE VINCY, 33000 PESSAC - RCS BORDEAUX - 321 737 736 - SIRET 321 737 736 000 58

Pratiquer la sophrologie au quotidien

Apprendre à s'écouter pour mieux se connaître, penser et agir positivement... La sophrologie n'est pas qu'une simple technique de relaxation. C'est une vraie philosophie de vie qui vise à retrouver l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements. Plus concrètement, elle peut apporter une aide précieuse face au stress ou à la douleur par exemple. Directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, Catherine Aliotta vient de sortir le guide « Pratiquer la sophrologie au quotidien / Une source de bien-être pour tous ».

Un outil qui, grâce aux explications illustrées et clairement détaillées, permet de s'initier seul et de pratiquer les exercices chez soi ou au travail. Intéressant du point de vue de l'épanouissement personnel. Mais suivre les instructions tout en étant sensé se laisser complètement aller, voire fermer les yeux, n'est pas si aisé... Mieux vaut avoir une bonne mémoire ou s'y mettre à deux !
Catherine Aliotta. InterEditions. 178 p. 17,90 €.

