



Lauri Thilleman
Ses conseils pour être « au top » Dernière page

N°22.958. Mardi 30 avril 2019 / www.letelegramme.fr / Tél. 09.69.36.05.29 / 1,05 €

BRETAGNE : VOUS Y ÊTES TRÈS ATTACHÉS



L'amour des Bretons pour leur région ne se dément pas. Selon un sondage BVA-Presses régionale, 89 % d'entre eux se déclarent attachés à la Bretagne. Un record d'adhésion parmi les régions françaises. Ils sont même 31 % à se sentir appartenir en priorité à leur région. Une exception française. Page 3



Se réconcilier avec soi-même pour enfin perdre du poids

Perdre du poids ? Chacun, ou presque, y pense un jour ou l'autre mais ce sujet n'est pas seulement une affaire de régime. Il relève au moins autant de la psychologie. Selon le nutritionniste Jean-Michel Lecerf, de l'Institut Pasteur, à Lille, le surpoids « est dans les yeux de la société mais aussi dans le regard teinté de culpabilité que la personne concernée pose sur elle-même ». Pour améliorer ses chances de maigrir, il faut donc d'abord cesser de se dévaloriser et commencer à se réconcilier avec soi-même. (Dépositphotos) Page 44

LIGUE 2 LES MERLUS PEUVENT NOURRIR QUELQUES REGRETS



Photo Nicolas Créach

Le FC Lorient, qui recevait Auxerre, lundi soir, pour le compte de la 35^e journée de Ligue 2, a dû se contenter d'un match nul (2-2). Les deux réussites des Merlus, 4^e du classement, sont à mettre au crédit de Wissa et Claude-Maurice. Page 36

BRETAGNE Incroyable accident à bord d'une voiturette



Photo DR

Un « pari » est peut-être à l'origine d'un dramatique accident de la circulation qui s'est produit à Guipavas, près de Brest, dans le Finistère : dans la nuit de dimanche à lundi, une voiturette est venue s'encaster dans un arbre, alors que huit personnes étaient à son bord ! Quatre des passagers ont été blessés, dont une jeune femme, grièvement. Page 11

FINISTÈRE Un jeune kitesurfeur meurt happé par une hélice

Page 11

BREST Le ferry Pont-Aven dérivé après un incendie à bord



Photo Stéphane Lézequel

Après avoir subi un incendie à son bord, dans la nuit de dimanche à lundi, alors qu'il se trouvait au large de la pointe de Penmarc'h (29), le navire amiral de Brittany Ferries, le Pont-Aven, qui effectuait la liaison entre Plymouth et Santander, a dû se dérouter sur Brest, avec ses 908 passagers et membres d'équipage. Page 10

ESPÈCES MENACÉES Ces animaux pénalisés par leur apparence...

Page 2