



Si vous avez besoin d'un hébergement d'urgence, il vous faut appeler le 115. Si vous êtes sans domicile et sans hébergement, vous pouvez également appeler le 115 pour demander l'intervention d'une maraude.

Date d'édition: 15/12/2023

Attention, nous vous conseillons de vérifier les potentiels changements / fermetures via le lien ou directement sur Soliguide.fr

Beaussais-sur-Mer

1. Epicerie Solidaire - La Beaussais

2 Rue de Dinan, 22650 Beaussais-sur-Mer

Fermeture temporaire: du 25/12/2023 au 31/12/2023

Vacances de Noël

Mardi: 13h30 à 18h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription: Inscription sur place ou par l'intermédiaire de travailleurs sociaux : en fonction de critères

socio-économiques et familiaux (calcul du Reste à vivre...)
Participation financière requise: Epicerie sociale : produits et denrées à 10 % du prix du marché.

Autres précisions: Réservé :aux personnes confrontées à une perte de revenu ou dépense imprévue ne leur permettant pas de faire face à leurs dépenses courantes.aux personnes qui ne peuvent prétendre aux autres aides alimentaires car elles dépassent les plafonds retenus par ces associations.

0621126942

beaussais.solidarite@orange.fr

Les services: Épicerie sociale et solidaire, produits d'hygiène

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37498>

Binic-Étables-sur-Mer

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Etables Sur Mer

7 Rue Vauban, 22680 Binic-Étables-sur-Mer

Jeudi au vendredi: 9h à 11h15

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296654504

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, bibliothèque, conseil budget

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30411>

Callac

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Callac

5 Rue de Kerbuannec, 22160 Callac

OUVERTURE TOUS LES 15 JOURS: Le Centre est ouvert tous les 15 jours (semaines impaires)

Mercredi: 9h30 à 11h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire, activités diverses, conseil budget, atelier numérique

<https://soliguide.fr/fr/fiche/31707>

2. Secours populaire français - Comité de Callac

Rue Louis Morel (Derrière la Bibliothèque), 22160 Callac

Mercredi: 13h30 à 16h30

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Ouvert une semaine sur deux, les semaines paires seulement.

Accueil: 0296481368

callac@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37231>

Corlay

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Corlay

4 Pl. du Château, 22320 Corlay

Jeudi: 14h à 16h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0983048683

ad22.corlay@restosducoeur.org

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30409>

Dinan

1. Croix Rouge - épicerie sociale de Dinan

39 Rue de la ville Goudelin (Cité de la ville Goudelin), 22100 Dinan

Lundi au mardi: 13h30 à 17h30

Jeudi au vendredi: 13h30 à 17h30

Accueil inconditionnel

Sur rendez-vous: RDV pour définir un projet dans le cadre de l'accès à l'épicerie sociale

Sur orientation uniquement: Sur orientation d'un travailleur social ou calcul Reste à vivre avec les équipes de l'antenne locale.

Participation financière requise

Épicerie Sociale: 0296859263

al.dinan@croix-rouge.fr

Les services: Épicerie sociale et solidaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/8640>

2. Restos du Cœur - Centre d'activités de Dinan

2 Rue des Prunus, 22100 Dinan

Jeudi: 9h30 à 11h30 - 13h30 à 17h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296879215

ad22.dinan@restosducoeur.org

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, cours de français, bien-être, soutien scolaire, vêtements, bibliothèque, atelier numérique

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30410>

3. Solidarité Pays de Dinan

46 Prom. de la Font des Eaux (46 Bis), 22100 Dinan

Fermeture temporaire: du 24/12/2023 au 01/01/2024

Vendredi: 13h15 à 16h

Accueil inconditionnel

Sur inscription: Inscription sur place (dossiers en Novembre) - en fonction du reste à vivre

Autres précisions: Apporter avis d'imposition - Loyer - factures

EDF/GDF lors de l'inscription

0785467214

solidarite.dinan@orange.fr

Les services: Colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37622>

Erquy

1. Secours populaire français - Antenne d'Erquy

Sente du Paradis, 22430 Erquy

Lundi: 14h à 17h

Mercredi: 14h à 17h

Samedi: 10h à 17h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Distribution alimentaire le dernier samedi du mois.

Accueil: 0296658970

erquy@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37267>

Grâces

1. La petite épicerie solidaire

Ty Losquet, 22200 Grâces

Lundi au mardi: 11h30 à 15h

Jeudi au samedi: 11h30 à 15h

Accueil inconditionnel

Sur inscription: Pour s'inscrire à l'épicerie il ne faut pas payer d'impôts + Calcul Reste à vivre / Orientation d'un travailleur social (CCAS, Service social du département...)

Participation financière requise: entre 10% et 30% du prix du marché

0608909533

pascal.merrer@orange.fr

Les services: Épicerie sociale et solidaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37468>

Guingamp

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Guingamp

4 Rue du 48EME Régiment d'Infanterie, 22200 Guingamp

Jeudi: 8h à 12h - 14h à 16h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296213841

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire, activités diverses

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30412>

2. Secours populaire français - Comité de Guingamp

4 Rue du 48EME Régiment d'Infanterie, 22200 Guingamp

Mercredi au jeudi: 14h à 17h

Samedi: 9h30 à 11h30 - 14h à 17h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Attention ouvertures samedis :le premier samedi du mois de 9h30 à 11h30 → distribution alimentaire le deuxième samedi du mois de 14h à 17h → vestiaire

0296442474

guingamp@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37218>

Gurunhuel

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Bourbriac

2 Rte de Bourbriac, 22390 Gurunhuel

OUVERTURE TOUS LES 15 JOURS: Le centre est ouvert tous les 15 jours (semaines impaires)

Mardi: 9h30 à 11h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/31724>

La Harmoye

1. Association ULTIMO

8 Le Garatoue, 22320 La Harmoye

Distribution des jouets de Noël: Une distribution de jouets de Noël aura lieu le 17 décembre en même temps que le marché de Noël de l'association

Fermeture temporaire: du 23/12/2023 au 04/01/2024

Lundi: 9h à 12h - 14h à 16h

Mardi: 9h à 12h

Mercredi: 9h à 12h - 14h à 16h

Jeudi: 9h à 12h

Vendredi au samedi: 9h à 12h - 14h à 16h

Accueil inconditionnel

0296738507

ultimo.jpg@orange.fr

Les services: Colis alimentaire, produits d'hygiène, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/38840>

Lamballe-Armor

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Lamballe

8 Rue des Gastadours Maroué, 22400 Lamballe-Armor

Horaires temporaires: du 20/11/2023 au 10/03/2024

Mardi: 9h30 à 11h30 - 13h30 à 15h30

Mardi: 9h30 à 11h30 - 13h30 à 15h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296500579

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire, bibliothèque, conseil budget, vêtements,

cours de français

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30413>

2. Secours populaire français - Comité de Lamballe

8 Rue des Gastadours Maroué, 22400 Lamballe-Armor

Jeudi: 8h30 à 13h

Accueil inconditionnel

0296308584

spflamballe@orange.fr

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37141>

Lannion

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Lannion

9 Rue du Calvaire, 22300 Lannion

Jeudi: 8h30 à 11h30 - 13h30 à 15h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296472618

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, bien-être, vêtements, bibliothèque, conseil budget, atelier numérique, accompagnement à l'emploi

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30414>

2. Conférence de Lannion - Société Saint Vincent de Paul

32 Rue Saint-Elivet, 22300 Lannion

Lundi au dimanche: 17h à 19h

Accueil inconditionnel

0296375224

0631199942

lannion.conf.cd22@ssvp.fr

Les services: Accompagnement social, hébergement d'urgence, wifi, prise, restauration assise

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37930>

Loudéac

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Loudéac

35 Rue de Moncontour, 22600 Loudéac

Jeudi: 13h30 à 16h30

Vendredi: 10h à 12h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296282688

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, conseil budget, bien-être

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30415>

2. Secours populaire français - Antenne de Loudéac

36 Rue de Moncontour (Centre Socio Culturel de la Providence), 22600 Loudéac

Mardi: 13h30 à 16h

Accueil inconditionnel

Sur rendez-vous: Se munir de l'avis d'imposition, du bail et de tous documents faisant état des charges de la famille.

Participation financière requise: Petite participation.

Accueil: 0685696312

loudeac@spf22.org

Les services: Colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37269>

Matignon

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Matignon

3 Rue du Chemin Vert, 22550 Matignon

Jeudi: 9h à 11h15

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296805291

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire, vêtements, bibliothèque, conseil budget, bien-être, accompagnement à l'emploi, atelier numérique

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30416>

Merdrignac

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Merdrignac

27 Rue René Guilton, 22230 Merdrignac

Mardi: 10h à 12h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296284970

Les services: Point d'information et d'orientation, colis alimentaire, bibliothèque, conseil budget, vêtements, bien-être

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30417>

Minihy-Tréguier

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Minihy-Treguier

Convenant Vraz, 22220 Minihy-Tréguier

Jeudi: 9h30 à 12h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296924547

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, bien-être, bibliothèque, accompagnement à l'emploi, atelier numérique, vêtements, conseil budget

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30420>

Paimpol

1. Finistèrestes 29 Paimpol

12 Rue du Marais, 22500 Paimpol

Lundi: 16h30 à 19h

Mardi au vendredi: 9h30 à 12h30 - 16h30 à 19h

Samedi: 9h30 à 12h

Accueil inconditionnel

Participation financière requise

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Épicerie sociale et solidaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/28954>

2. Restos du Cœur - Centre d'activités de Paimpol

Centre Henri Dunant, 22500 Paimpol

Jeudi: 9h à 12h - 14h à 16h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296551647

Les services: Colis alimentaire, vêtements, point d'information et d'orientation, cours de français, conseil budget, bibliothèque

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30418>

Plaintel

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Plaintel

Rue du Parc des Sports (Salle du Tertre Rohan), 22940
Plaintel

Vendredi: 14h à 16h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Colis alimentaire, point d'information et d'orientation, vêtements, bibliothèque, conseil budget, accompagnement à l'emploi

<https://soliguide.fr/fr/fiche/31552>

Plestin-les-Grèves

1. Secours populaire français - Comité de Plestin-les-Grèves

5 Rue de l'Hospice (Maison des Solidarités), 22310
Plestin-les-Grèves

Jeudi au vendredi: 14h à 17h

Samedi: 9h à 12h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: Ouverture les vendredis de semaines paires uniquement (distribution alimentaire). Ouverture le 2ème samedi du mois uniquement (boutique solidaire).

Accueil: 0296473276

plestin.les.greves@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37236>

Plouasne

1. CCAS Plouasne

Pl. de l'Église (Mairie), 22830 Plouasne

Mercredi: 13h à 17h

Accueil inconditionnel

Sur inscription: Inscription auprès du CCAS au 0296864819

sur étude du dossier

Mairie: 0296864819

mairie@plouasne.fr

Les services: Colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/38828>

Ploubazlanec

1. CCAS de Ploubazlanec

Rue Frédéric et Irène Joliot-Curie (Mairie), 22620
Ploubazlanec

Lundi au vendredi: 9h à 12h - 14h à 17h

Samedi: 9h à 12h

Accueil inconditionnel

Accessible aux personnes à mobilité réduite

0296558036

mairie.ploubazlanec@wanadoo.fr

Les services: Point d'information et d'orientation, domiciliation, conseil budget, colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/40036>

Ploufragan

1. Secours populaire français - Comité de Ploufragan

20 Rue du Calvaire, 22440 Ploufragan

Lundi: 14h à 16h

Mercredi: 14h à 16h

Vendredi: 9h à 11h30 - 14h à 16h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Ouverture le dernier vendredi du mois uniquement pour la distribution alimentaire. Passez-nous voir un lundi ou mercredi pour vous inscrire.

Accueil: 0296946148

ploufragan@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37265>

2. CCAS de Ploufragan

22 Rue de la Mairie (Hôtel de ville), 22440 Ploufragan

Lundi: 8h30 à 12h45 - 13h30 à 17h

Mardi: 13h à 17h

Mercredi: 8h30 à 12h45 - 13h30 à 17h

Jeudi: 13h à 17h

Vendredi: 8h30 à 12h45 - 13h30 à 16h30

Accueil inconditionnel

Autres précisions: Pour les habitants de la commune 0296788927

contact@ploufragan.fr

Les services: Point d'information et d'orientation, conseil administratif, accompagnement social, domiciliation, produits d'hygiène, colis alimentaire, aide à la mobilité, activités diverses, conseil budget

<https://soliguide.fr/fr/fiche/38951>

Plédran

1. Secours populaire français - Antenne de Plédran

Rue des Écoles (Maison des associations), 22960 Plédran

Mercredi: 14h à 17h

Vendredi au samedi: 9h à 12h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Distributions alimentaires les vendredis des semaines paires.

Accueil: 0650848409

pledran@spf22.org

Les services: Boutique solidaire, colis alimentaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37270>

2. CCAS de Plédran

6 Rue du Ctre (Mairie), 22960 Plédran

Lundi: 8h45 à 12h - 13h30 à 17h30

Mercredi: 8h45 à 12h - 13h30 à 17h30

Vendredi: 8h45 à 11h

Accueil inconditionnel

0296643422

mairie@pledbran.bzh

Les services: Point d'information et d'orientation, conseil administratif, colis alimentaire, domiciliation, conseil logement, aide à la mobilité

<https://soliguide.fr/fr/fiche/40053>

Plérin

1. Finistèrestes 29 Plérin

8 Rue Georges Guynemer, 22190 Plérin

Lundi: 17h à 19h

Mardi au vendredi: 9h30 à 12h30 - 15h à 19h

Samedi: 9h30 à 12h30

Accueil inconditionnel

Participation financière requise

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Épicerie sociale et solidaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/28955>

2. Secours populaire français - Comité de Plérin

2 Rue Louis Le Faucheur, 22190 Plérin

Mardi: 9h à 11h

Jeudi: 9h à 11h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Distribution alimentaire le 2ème et 4ème jeudi du mois.

Accueil: 0296799343

plerin@spf22.org

Les services: Boutique solidaire, vêtements, colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37258>

Quintin

1. Secours populaire français - Comité de Quintin

3 Rue des Douves (1er étage du 3 Ter), 22800 Quintin

Vendredi: 9h30 à 12h

Samedi: 9h à 12h

Accueil inconditionnel

Autres précisions: /!\ Ouverture le 3ème samedi du mois uniquement pour la distribution alimentaire. Passez-nous voir un vendredi pour vous inscrire.

0296749827

quintin@spf22.org

Les services: Colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37225>

Quévert

1. Secours populaire français - Comité de Dinan

19 Bd de Préval, 22100 Quévert

Mercredi: 13h30 à 16h30

Vendredi: 13h30 à 16h30

Accueil inconditionnel

Accueil: 0296852150

0784392535

spfdinan@orange.fr

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37266>

Rostrenen

1. Restos du Cœur - Centre d'activités de Rostrenen

14 Rue Rosa le Hénaff, 22110 Rostrenen

Jeudi: 13h à 17h

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296293478

Les services: Point d'information et d'orientation,

vêtements, colis alimentaire, atelier numérique, cours de français, bibliothèque, conseil budget, accompagnement à l'emploi

<https://soliguide.fr/fr/fiche/30419>

2. Secours populaire français - Antenne de Rostrenen

13 Rue Abbé Gibert, 22110 Rostrenen

Mercredi: 10h à 12h

Accueil inconditionnel

Accueil: 0296245945

rostrenen@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, boutique solidaire, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37271>

Saint-Brieuc

1. Adalea - Boutique Solidarité

50 Rue de la Corderie, 22000 Saint-Brieuc

Lundi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Mardi: 8h30 à 12h

Mercredi au vendredi: 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Samedi: 9h à 12h - 13h30 à 16h30

Accueil inconditionnel

Animaux acceptés

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Autres précisions: Les animaux sont acceptés mais devront rester dans la cour.

0296683050

secretariat.corderie@adalea.fr

Les services: Accueil de jour, douche, toilettes, restauration assise, bagagerie, laverie, ordinateur,

téléphone, prise, wifi, domiciliation, activités diverses, accompagnement social, infirmerie, psychologie, médecin généraliste

<https://soliguide.fr/fr/fiche/14001>

2. Restos du Cœur - Centre d'activité de Lamaze

10 Rue du Dr Lamaze, 22000 Saint-Brieuc

Mardi: 8h30 à 11h30

Mercredi: 17h à 18h30

Jeudi au vendredi: 8h30 à 11h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

Accessible aux personnes à mobilité réduite

0981789750: 0981789750

ad22.stbrieuclamaze@restosducoeur.org

Les services: Distribution de repas, cours de français, vêtements, bien-être, conseil budget, bibliothèque

<https://soliguide.fr/fr/fiche/34312>

3. Restos du Cœur - Centre d'activité de Zola

39 Rue de Penthièvre, 22000 Saint-Brieuc

Lundi: 9h à 11h30

Jeudi: 9h à 11h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

0296785065

ad22.stbrieuczola@restosducoeur.org

Les services: Distribution de repas, vêtements

<https://soliguide.fr/fr/fiche/34313>

4. Restos du Cœur - Restos bébé de Saint-Brieuc

2 Rue Balzac, 22000 Saint-Brieuc

Mardi: 9h à 11h30

Jeudi au vendredi: 9h à 11h30

Accueil inconditionnel

Sur inscription

Accessible aux personnes à mobilité réduite

0296620963

ad22.stbrieucbb@restosducoeur.org

Les services: Colis alimentaire, vêtements, cours de français

<https://soliguide.fr/fr/fiche/34315>

5. Le Trait d'Union - Saint Brieuc

24 Rue Abbé Garnier (Entrée par le côté du bâtiment), 22000 Saint-Brieuc

Fermeture temporaire: du 25/12/2023 au 26/12/2023

Pendant les vacances de Noël le Trait d'Union sera ouvert, hormis le 25 décembre et le 1er janvier 2024.

Lundi au vendredi: 9h à 17h

Accueil inconditionnel adapté aux personnes majeures, personnes isolées, couples.

Sur inscription: Il faut tout d'abord prendre RDV avec un médiateur (06 08 70 48 50) qui évaluera votre situation.

Animaux acceptés

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Accueil: 0608704850

Les services: Restauration assise, laverie, accompagnement social, douche, activités diverses, prise, toilettes

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37081>

6. Secours populaire français - Antenne de Saint-Brieuc

107 Rue Jules Ferry, 22000 Saint-Brieuc

Lundi: 9h à 12h - 14h à 17h

Mardi: 14h à 17h

Mercredi au vendredi: 9h à 12h - 14h à 17h

Accueil inconditionnel

Accueil: 0967431445

contact@spf22.org

Les services: Colis alimentaire, vêtements, boutique solidaire, cours de français, atelier numérique, soutien scolaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37321>

7. Agoraé - Saint Brieuç

2 Av. Antoine Mazier (Tiers lieu Ty Maz), 22000 Saint-Brieuc

Fermeture temporaire: du 23/12/2023 au 08/01/2024

Vacances - fermeture du Campus universitaire

Mardi: 16h à 18h

Jeudi: 16h à 18h

Accueil exclusif: étudiants / étudiantes.

Autre information importante : L'épicerie est ouverte à tous les étudiant.e.s

Participation financière requise: Espèces uniquement

0788307171

agorae.saintbrieuc@fedeb.net

Les services: Épicerie sociale et solidaire, produits d'hygiène

<https://soliguide.fr/fr/fiche/37414>

Évran

1. CCAS Évran - Aide alimentaire

30 Pl. de l'Église, 22630 Évran

Mercredi: 13h30 à 17h

Accueil inconditionnel

Sur inscription: Vous pouvez contacter un assistant social au

02 96 80 00 80 afin de constituer un dossier. Une

permanence des assistants sociaux a lieu tous les mardis

matins au Centre de la Solidarité Départementale à Évran (à côté d'Évran).

0296274033

accueil@evran.bzh

Les services: Colis alimentaire

<https://soliguide.fr/fr/fiche/38803>

Nous vous invitons à vérifier les informations directement sur Soliguide.fr



Flashez moi !