

# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2022

GRATUIT



TOUT  
SUR  
LE 56



02

MARS  
AVRIL



# SOMMAIRE

PAGE 5  
FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7  
LA RECETTE D'AZ

PAGE 9  
BRICOLAGE

PAGE 11  
LA RECETTE DU CHEF

PAGE 13  
DATES IMPORTANTES

PAGE 14 . 15  
INTERVIEW

PAGE 17  
SUDOKU

PAGE 18 . 19  
JARDIN

PAGE 20  
BIEN ETRE

PAGE 23  
LITHOTHERAPIE

PAGE 24  
TRUCS ET ASTUCES

PAGE 26  
TAKUZU

PAGE 29  
MOTS FLECHES

PAGE 31  
ENTRETENIR SON CORPS

PAGE 33 . 34  
SOLUTIONS

PAGE 35  
NUMEROS D'URGENCE

## CONTACTEZ-NOUS



06.95.89.78.78

[contact@le-petit-morbihannais.com](mailto:contact@le-petit-morbihannais.com)

25 rue Sombreuil 56400 Auray

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)



# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2022



*Le Petit Morbihannais, le guide dont vous ne voudrez plus vous séparer !*

*Retrouvez dans chaque édition : les fruits et légumes de saison, les astuces du quotidien ou encore de nouvelles recettes qui viendront réjouir vos papilles et bien d'autres articles !*

*Avec un format facile à transporter vous pourrez le glisser n'importe où ! (plutôt pratique pour combler le temps dans les salles d'attente, il paraît que les Sudoku sont super).*

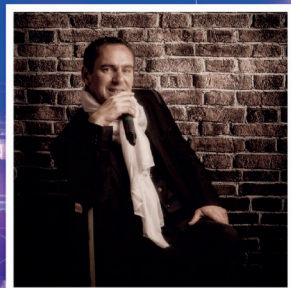
## CONTACT



06.95.89.78.78

[contact@le-petit-morbihannais.com](mailto:contact@le-petit-morbihannais.com)

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)



## Vincent Le Grumelec

Présentateur - Animateur

Régie et Conseils en Evènements

Groupes Rhum et Eau & Rhum Arrangé

Booking Artistique - Soirées à thème

Karoké



Contact : 06.81.29.77.33

Mail : [vincent.legrumelec@orange.fr](mailto:vincent.legrumelec@orange.fr)





### DÉCOUVREZ LES « VOYAGES SOLOS ».

- RASSURANT
  - CONVIVAL ET PLEIN D'HUMOUR
- LE CONCEPT DES VOYAGES SOLOS PERMET DE SE RETROUVER ENTRE PERSONNES DE LA MÊME TRANCHE D'ÂGE SUR DES SÉJOURS D'UNE SEMAINE AVEC UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS TOTALEMENT ADAPTÉ.

02.97.50.83.76

25 Rue Sombreuil 56400 Auray



[contact@solos-and-co.com](mailto:contact@solos-and-co.com)

[www.solos-and-co.com](http://www.solos-and-co.com)

La Caverne d'Alibaba version Quincaillerie !



[maquincaillerie.com](http://maquincaillerie.com)

## QUINCAILLERIE DU BELZIC

La Quincaillerie du Belzic à Auray est avant tout un magasin de bricolage, de droguerie où l'on trouve l'outillage, l'accastillage inox et des idées de décoration pour la maison.

02 97 24 00 31

21, RUE DU BELZIC 56400 AURAY

# FRUITS ET LÉGUMES

## Mars

### Légumes

Ail  
Asperge  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Céleri-rave  
Chou  
Crosne  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Navet  
Panais  
Poireau  
Radis  
Salsifi  
Topinambour

### Fruits

Amande sèche  
Banane  
Citron  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

### Céréales & Légumineuses

Lentille

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans une feuille d'épinard, il y a moins de fer que dans une feuille de salade, trois fois moins que dans les haricots blancs et quatre fois moins que dans les lentilles. Par contre, l'épinard est très bien pourvu en fibres, en minéraux et surtout en vitamine C. Attention, la vitamine C disparaît de moitié lors de la cuisson à l'eau.

## CONSEILS

Nous vous conseillons de consommer l'épinard le plus frais possible, et de préférer une cuisson à l'autocuiseur plutôt qu'à l'eau.

## Avril

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Au-delà de sa douceur, l'artichaut contient aussi de nombreux antioxydants protecteurs et bénéfiques pour votre santé. En effet, il permet de renforcer votre système immunitaire et ainsi de lutter contre l'apparition de certaines maladies, notamment cardiovasculaires. Sans oublier que l'artichaut favorise une meilleure digestion des aliments, grâce à la présence d'un glucide particulièrement efficace.

## CONSEILS

Pour reconnaître un bon artichaut : la tête doit être dense, les feuilles bien serrées, et la tige bien colorée. Enfin dernier point : il ne doit pas être taché.

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou fleur  
Concombre  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petit pois  
Poireau  
Radis

### Fruits

Amande sèche  
Banane  
Citron  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme





POUR LES  
GRANDS COMME  
LES PETITS

**BOUTIQUE  
DE JEUX POUR  
TOUT ÂGE!**

Neuf ou  
d'occasion !

**Le Ludozaure**  
**1 rue Louis Billet**  
**56400 Auray**  
0297312567  
le.ludozaure@gmail.com



**Pascal Herpa photography**

56250 ELVEN

06 83 07 84 95

[www.herpaphotographie.fr](http://www.herpaphotographie.fr)



# LA RECETTE D'AZ

## TIKKA MASALA



25min



4

## INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 2 oignons jaunes
- 3 gousses d'ail
- Gingembre frais
- 20g de concentré de tomate
- 400g de tomates concassées
- Crème de coco

### Pour la marinade

- 30cl de yaourt grecque
- Garam masala
- Cumin
- Curcuma
- Coriandre
- Pâte de piment
- Le jus d'un citron vert

Pour ceux qui, comme moi, ne supporte pas le piment, vous pouvez le retirer de la préparation sans problème. Pour ceux qui souhaite en intégrer, prélevez en légèrement avec le bout d'un couteau. Assaisonnez selon vos préférences Venez accompagner le plat avec du riz

## PRÉPARATION

1 - Mélanger tous les ingrédients de la marinade et plongez y les blancs de poulet. Laissez mariner le tout au frais 45min/1h

2 - Coupez finement l'oignons, l'ail et rappez le gingembre (environ 2 pincées).

3 - Faites dorer les oignons. Ajoutez y l'ail, le gingembre et le concentrer de tomate. Laissez cuire à feu doux pendant 1 min

4 - Rajoutez le poulet et faites le dorer. Ajouter les tomates concassées, la crème de coco et la marinade. Faites mijoter le tout 20 à 30 minutes

5 - Salez et poivrez selon votre goût, rectifiez si besoin.





06.95.12.70.01  
8 rue René Gaillard  
56800 Ploërmel



KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -  
02 97 56 88 27



# BRICOLAGE

## Bibliothèque

### tournante

#### Matériels

- 1 planche de médium de 250x122 cm et de 18mm d'épaisseur
- 2 tablettes de 1,2x32,8x32,8 cm
- 10 vis à bois de 15 mm
- 1 tube de pâte à bois
- 6 cases de 35,2x35,2 cm
- 2 pots de peintures de couleurs différentes de votre choix
- 5 boulons et 5 écrous en acier



### Étapes

**1** Fabriquez le socle : découpez, dans la planche de médium 4 tablettes de 33,4x33,4 cm et 1 tablette de 31,6x31,6 cm

**2** Assemblez, à l'aide des vis, les tablettes pour obtenir le socle de 35,2cmx35,2 cm. Bouchez les trous des vis avec la pâte à bois et laissez sécher 2h. Poncez puis peignez la base

**3** Montez les caissons sans les fonds. Ajoutez les étagères.

**4** Enduisez les chants arrières avec de la pâte à bois. Poncez les puis peignez les avec les couleurs choisies

**5** Fixez les caissons les uns aux autres avec des boulons. Assemblez le tout au socle.

# DOUCHEA®

## REPLACE VOTRE BAIGNOIRE

### sans travaux de carrelage, ni faïence

Douchea® est une magnifique douche contemporaine sécurisée, type italienne, 100 % fabriquée en France



**REPRISE DE  
VOTRE ANCIENNE  
BAIGNOIRE  
700 EUROS\***

\*Pour tout achat d'une DOUCHEA.



# 0 806 800 500

douchea.fr

SERVICE GRATUIT + coût appel local



## VOTRE COMMUNICATION

Logo, affiches, flyers, dépliants, invitations,  
carte de visite, événements...

**1er RDV  
conseil offert**

06.60.13.90.16

communication.popcom@gmail.com

[www.communication-popcom.fr](http://www.communication-popcom.fr)

# LA RECETTE DU CHEF



Serge nous apprend à faire des brownies

Artisan Pâtissier/ Confiseur/ Chocolatier

## RECETTE BROWNIE

Difficulté ★ Temps de préparation 35 min

### Ingrédients

- 240g de chocolat au lait
- 200g de beurre
- 160g de sucre roux
- 3 œufs
- 160g de farine
- 4g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 120g de noix/noisettes ou noix de pécan
- 1 goutte de vanille liquide

*Conseil du chef. Peser tous les ingrédients avant de démarrer la recette. N'oubliez pas que le brownie continue sa cuisson après la sortie du four, c'est pourquoi on a l'impression qu'après la fin de cuisson il n'est pas cuit mais c'est tout à fait normal.*

### Instructions

- 1 - Préchauffer le four à 180 degrés
- 2 - Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie ou micro-onde
- 3 - Ajouter le sucre et mélanger au fouet
- 4 - Ajouter l'œuf en continuant de remuer au fouet
- 5 - Incorporer la farine avec la levure chimique et mélanger à la spatule sans faire de grumeaux
- 6 - Ajouter les fruits secs et la pincée de sel
- 7 - Faire cuire dans un moule préalablement beurré et fariné de préférence en pyrex
- 8 - Cuire le tout 15 minutes



Céline Lartigue

## Conseils nutritionnels & Psychologie positive

☎ 06 30 83 64 35

📍 Consultations au 8 rue Louis Blériot à Auray  
ou à votre domicile

🌐 bienetreauray.fr



## Teera Thai Massages

Salon de massages Thaïlandais  
de relaxation et bien-être

« Un vrai moment de détente  
aussi bien pour le corps que pour l'esprit »

193 avenue de Verdun 56000 Vannes

06 20 82 81 24



Quand le terroir s'allie à l'exotisme !  
Lambig arrangé artisanal pour des  
apéritifs riches en saveurs !



Notre atelier se situe au pied des montagnes noires, dans le hameau de Saint Eloi,  
sur la commune de Guiscriff, au nord-ouest du département du Morbihan (56).

[www.lambigouden.fr](http://www.lambigouden.fr)

# DATES 2022

## Mars

| L  | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

**1er mars**  
Journée mondiale du compliment

**6 mars**  
Fêtes des grands-mères

**8 mars**  
Journée internationale des femmes

**17 mars**  
Fête de la Saint-Patrick

## Avril

| L  | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

**1er avril**  
Poisson d'avril

**7 avril**  
Journée mondiale de la santé

**17 avril**  
Dimanche de Pâques

**18 avril**  
Lundi de Pâques

**22 avril**  
Journée mondiale de la terre

## Notes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UN ARTISAN



66

Interview de SERGE LE BORGNE  
ARTISAN PATISSIER

## SON PORTRAIT

*Passionné par la pâtisserie depuis mon plus jeune âge, je prends toujours autant de plaisir à créer et réaliser de nouvelles recettes adaptées aux saveurs actuelles. Perfectionniste, j'ai le souci du détail. Pour ma part je trouve que c'est une qualité dans mon métier.*

*Cela m'a permis, par exemple, de réaliser des robes en chocolat /caramel lors de l'évènement annuel du Salon du chocolat et gourmandises de ma région. A côté de cette activité, j'ai créé mon entreprise de crèmes caramel au beurre salé depuis 2014 qui ne cesse de progresser et bénéficie d'une belle réputation pour ma qualité des produits.*

**Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?**

Lorsque j'étais petit j'atten-

dais avec impatience le mercredi après-midi pour aller faire des recettes avec ma grand-mère. Au départ les gâteaux étaient simples à réaliser comme le classique du gâteau au yaourt. J'ai compris que je pouvais modifier l'ordre des ingrédients ou ajouter de nouvelles saveurs pour créer de nouveaux desserts.

Ma grand-mère transmettait son savoir avec passion et j'étais admiratif.

**Quel parcours avez-vous eu ?**

Titulaire à la base d'un CAP Pâtissier Confiseur, chocolatier, glacier et d'un BEP Pâtissier, j'ai aussi effectué plusieurs stages dans différentes grandes maisons de boulangerie pâtisserie.

Fort de ces expériences et de mon savoir-faire, mon lien avec mon métier.

A RETROUVER SUR :

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UN ARTISAN



J'ai ainsi enseigné dans un ESAT auprès de personnes défavorisées, corrigé les examens du CAP Pâtissier et présenté des cours collectifs sur thèmes.

**Y a-t-il quelqu'un qui vous inspire ?**

Bien entendu, ma grand-mère !

**Comment décrieriez-vous votre métier à des enfants ?**

Je leur dirais que c'est un métier dur, qui demande rigueur et concentration mais qu'il permet d'être dans l'échange et le partage de moments conviviaux.

**Quelle épreuve marquante avez-vous du surmonter pour réussir aujourd'hui ?**

J'ai oublié souvent de faire des grasses matinées.

**Qu'elle est votre source de motivation ?**

Avec plus de 27 ans d'activité j'ai toujours autant de passion à exercer ce beau métier.

**Quels conseils pourriez-vous donner à une personne qui souhaite faire ce métier ?**

Rester concentré sans être déstabilisé par le manque de motivation ou la fatigue. Persister dans l'amour du métier.

**Pour terminer l'interview avez-vous une anecdote amusante qui a pu vous arriver au cours de ses années d'expériences.**

Il y a quelques années, lors de la création de ma nouveauté de crème de caramel au whisky, je devais évaporer l'alcool avant de l'incorporer dans la recette. Ce jour-là je me suis rendu compte qu'il fallait fabriquer ma crème de caramel au whisky en fin de journée pour pouvoir mieux dormir le soir...



A RETROUVER SUR :

[www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)

www.lesdelicesceltes.fr

Serge

Tel: 06.99.72.24.06



*Les*  
*délices celttes*

Caramels au beurre salé parfumés

*Les Voyages*



*Du 6ème sens*

## Pierres naturelles

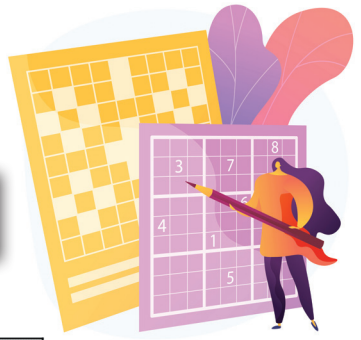
IDÉAL POUR LA LITHOTHÉRAPIE

- 
- BIJOUX
  - PIERRES
  - ENCENS
  - ACCESSOIRES

www.lesvoyagesdu6emesens.com

07.69.56.91.22

# SUDOKU



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 8 |   | 3 |   |   | 4 | 2 |   |
|   |   | 9 | 5 | 4 |   |   | 7 | 6 |
| 7 | 2 |   |   | 1 |   |   |   | 3 |
|   | 3 |   | 4 |   | 1 | 9 | 6 |   |
| 2 |   | 7 | 6 |   |   |   | 5 |   |
| 9 |   | 1 |   |   | 8 | 3 |   |   |
| 1 | 5 |   |   |   | 7 |   |   | 4 |
|   | 9 |   |   | 8 | 4 | 7 |   |   |
|   |   | 2 |   | 3 |   |   | 8 | 9 |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 4 |   |   |   |
| 1 |   | 3 |   | 5 |   |   | 2 | 8 |
| 2 | 4 |   | 3 |   | 1 | 9 |   | 6 |
| 8 |   |   | 2 | 6 |   |   | 5 | 1 |
| 6 |   | 1 |   | 7 | 3 |   |   |   |
|   |   | 7 |   |   |   | 3 | 6 |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 8 |   |   | 9 | 7 | 5 |   | 2 |
| 7 | 5 |   | 6 | 4 |   | 8 | 1 |   |



# JARDIN

## MARS



### Au jardin en mars : que planter, semer et faire en mars ?

Les giboulées de mars sont caractéristiques de ce mois charnière, entre la fin de l'hiver et le début du printemps, avec des averses de pluie forte, de grêle, de neige fondue, de grésil. Ne pas se précipiter au jardin pour autant, car des froids assez rigoureux peuvent encore se produire : ces giboulées de mars marquent juste l'arrivée progressive du printemps, vous allez donc pouvoir recommencer de façon plus intense progressivement vos interventions au jardin.

Les fleurs se développent de plus en plus, les protections hivernales vont pouvoir être progressivement retirées, et vous allez pouvoir vous adonner aux tailles de mars, réputées les meilleures, selon l'adage bien connu.

### Le jardinage au potager en mars

Les semis de laitue, de chicorée, de fève, de chou, d'épinards, de navets, de panais, de betteraves rouges, de radis, de céleri, de pois peuvent être entrepris, tout comme les poireaux que vous repiquerez fin juin pour une récolte en automne-hiver d'après.

Si vous avez une mini-serre au chaud, les premiers semis de tomates pourront être faits. Les aromatiques telles que le basilic, le persil, la menthe, le romarin, le thym, la ciboulette, se sèmeront aussi sous abri.

Les pommes de terre peuvent être mises en terre après un bon fumage de celle-ci.

Plantez également l'ail rose et l'oignon blanc.

Si vous avez des artichauts, prenez les plus beaux oseilletons des pieds pour les repiquer et multiplier ainsi les pieds.

### Jardiner au verger en mars

S'il ne fait pas trop froid, taillez les arbres fruitiers et notamment la vigne.

C'est la dernière ligne droite pour planter les arbres fruitiers qui devront être bien arrosés pour aider à la reprise.

En revanche, c'est le moment de planter les arbustes à petits fruits rouges : groseilliers, framboisiers, cassissiers.

Attachez les rameaux des arbres fruitiers palissés.

Attendez que le risque de gelée ait bien disparu pour greffer en fente les cerisiers.

### Le jardinage au jardin d'ornement et massifs de fleurs

Au jardin d'ornement, retirez et rangez les protections hivernales.

Mettez du compost au pied des iris et des pivoines.

Plantez les vivaces ainsi que les bulbes à floraison estivale et automnale.

# JARDIN

— AVRIL —



## Au jardin en avril : que planter, semer et faire en avril ?

En avril, c'est le printemps, mais attention, le dicton «en avril ne te découvre pas d'un fil» reste valable ! Pas de précipitation pour trop anticiper des semis ou des plantations au risque de voir vos efforts anéantis par une gelée un peu tardive...

La terre se réchauffe petit à petit, les bourgeons et les boutons floraux éclatent, toutefois, par précaution, conservez des protections sur vos espèces végétales les plus fragiles. Rien n'est encore gagné d'autant que la lune rousse, lors de la lunaison d'après Pâques, est propice aux gelées nocturnes qui font roussir les jeunes pousses...

### Le jardinage au potager en avril

Les semis en place de melons, courges, carottes, choux, épinards, haricots verts, radis, laitue, betterave, et autres légumes, peuvent commencer.

Plantez les pommes de terre primeurs et les poireaux d'été, ainsi que les céleris rave et céleri à côtes.

Vous devez éclaircir les semis de carottes faits au mois de mars, en laissant un plant tous les 4 à 5 cm.

C'est le moment de repiquer des plants de laitues.

Divisez les pieds de ciboulette, semez le persil.

Préparez le terrain où vous planterez vos tomates. Seules les régions au climat doux pourront commencer à les planter dans le courant de la deuxième quinzaine d'avril.

### Jardiner au verger en avril

Paillez votre planche de fraisiers.

Divisez la rhubarbe pour en replanter chez vous ou pour en donner à des amis.

C'est le dernier délai pour planter les petits arbustes à fruits : groseille, cassis, framboise.

Traitez les poiriers et pommiers à la bouillie bordelaise après leur floraison.

Palissez les fruitiers qui ont cette forme d'évolution et tuteurez les jeunes fruitiers.

Vérifiez l'évolution des greffes si vous en avez faites.

### Autres petites interventions en avril

A la maison, rempotez vos plantes vertes qui sont un peu à l'étroit. Faites les premières tontes de gazon et effectuez une scarification, si besoin

# BIEN-ÊTRE

## L'HUILE DE RICIN

Secret de beauté de Cléopâtre, découvrez les vertus de l'huile de ricin



### *Soin pour les cheveux, cils et barbe*

Tous les types de cheveux trouveront leur bonheur avec l'huile de ricin. Elle:

- Hydrate le cuir chevelu en profondeur
- Accélère la pousse
- Nourrit et densifie
- Anti poux
- Anti pelliculaire

Mélangez votre huile à de l'huile d'amande douce ou d'olive, massez votre cuir chevelu et laissez poser entre 1 et 3 heures. Attention à ne pas trop en mettre afin de ne pas étouffer vos cheveux ou votre cuir chevelu.



### *Soin pour la peau*

Elle peut s'appliquer également sur la peau et permet alors

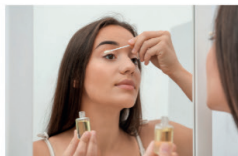
- De diminuer l'acné
- D'hydrater en profondeur
- D'atténuer les rides et ridules
- De calmer les démangeaisons
- De réduire les taches brunes
- D'effacer les vergetures
- De désinfecter les petites plaies



### *Démaquillant naturel*

Sa texture grasse et épaisse permet un démaquillage en profondeur.

Vous pouvez en mettre dans le creux de vos mains ou sur un coton pour venir frotter votre visage. Enlever l'excédant. Si votre peau reste un peu grasse ce n'est pas grave, le reste viendra hydrater votre visage.



### *Comment choisir son huile ?*

Avant toute utilisation vérifiez sur une partie de votre peau si vous n'êtes pas allergique. Afin de conserver toutes les vertus, l'huile doit être issue d'une première pression à froid.

07 81 39 67 62  
kerayu7@gmail.com  
www.kerayu.com



Kerayu

## Bien-Être

Méditation et techniques  
d'harmonisation, Massages bien  
être du monde, Médecines du  
monde, Soins énergétiques,  
Ateliers de groupe

## CABINET D'EXPERTISE COMPTABLE

Pour la gestion et l'optimisation de  
votre entreprise, nous avons des  
solutions

**VANNES - AURAY  
- MORBIHAN**

[www.liwen-conseils.fr](http://www.liwen-conseils.fr)

liwen  
CONSEILS



téléphone  
02 97 58 84 84

# À l'ouest.

THEATRE

06 07 02 58 80  
8 RUE DU LEVENANT 56400 AURAY

[WWW.THEATREALOUEST.COM](http://WWW.THEATREALOUEST.COM)



UN LIEU 100% DÉDIÉ À  
L'HUMOUR. CE NOUVEAU  
COMEDY-CLUB VOUS  
PROPOSE DE VENIR  
APPLAUDIR LES PLUS GRANDS  
NOMS DE L'HUMOUR  
FRANÇAIS, MAIS AUSSI LES  
NOUVEAUX TALENTS DU  
RIRE

# LITHOTHÉRAPIE

Quelle que soit le système de croyance de chacun, la lithothérapie permet d'harmoniser ses énergies à l'aide des propriétés des pierres. Les soins de lithothérapie ou le port de bijoux en pierres naturelles permet d'entrer en résonance avec elles et ainsi rééquilibrer ses énergies sur le plan émotionnel mental et physique.

## — LES PIERRES DU MOIS —

MARS



**OEIL DU TIGRE**

- Protection
- Confiance en soi
- Protège des personnes toxiques
- Protège des mauvaises intentions d'autrui

AVRIL



**AMETHYSTE**

- Spiritualité
- Elle apaise le mental
- Favorise l'acquisition de capacité parapsychique
- Elle apporte et développe calme et sérénité.
- Très bien pour le chakra coronal

## — PIERRES DE NAISSANCE —

MARS



**Aigue Marine**

Idéale pour favoriser sa communication avec autrui, mais aussi pour apaiser de règle générale. En complément, elle est recommandée pour apporter l'amour tout en favorisant l'expressivité.

AVRIL



**Le diamant**

Le minéral du 7ème chakra par excellence et offre le rattachement aux forces cosmiques. Dans la symbolique, il permet de découvrir les énergies subtiles qui parcourent l'univers.

# TRUCS ET ASTUCES

## Le laurier Astuces et bienfaits

### Informations de base

Cette plante sera bientôt votre incontournable dans la maison ! 100% naturelle elle élimine les mauvaises odeurs, diffuse une agréable odeur tout en vous relaxant.

### Dans la salle de bain

- Parfumer sa salle de bain : Nous vous conseillons de couper les feuilles et les placer dans un mixeur afin d'en faire d'en faire de tout petits morceaux. Déposez les dans un petit sac en tissu fin, si vous n'en avez pas vous pouvez utiliser de l'essuie tout. Parfait pour masquer l'odeur d'humidité
- Vous souhaitez neutraliser les odeurs de canalisation de votre douche. Prenez plusieurs feuilles de laurier que vous attacher en cercle grâce à un fil de fer ou une ficelle. Placer le autour du drain de la douche. Réelle barrière contre les mauvaises odeurs et le calcaire.
- Vivez un moment de relaxation en incorporant à votre bain. Laissez une dizaine de feuille infuser dans l'eau de votre bain et profitez d'un bain délassant et parfumé.

### Se débarrasser des insectes

Vous souhaitez vous débarrasser des fourmis et cafard qui vous envahissent. Déposer une feuille à l'endroit de concentration des insectes.

Si vous êtes embêtés par les mites, mettez quelques feuilles de laurier dans votre armoire.

### Brûler les feuilles séchées

Les feuilles, une fois brûlées, diffusent une odeur qui permet de vous détendre. Elles diminuent le stress, les insomnies et améliorent votre humeur. Munissez vous d'une feuille bien sèche et d'un récipient en métal. Allumez la feuille et laissez la se consumer.



Adoptez l'attitude  
Print différent !



**1<sup>ER</sup> IMPRIMEUR BRETON**  
EXPERT IMPRESSION OFFSET,  
NUMÉRIQUE ET GRAND FORMAT

Besoin d'un devis ou d'en savoir plus sur notre offre,  
retrouvez-nous sur [www.cloitre-imp.fr](http://www.cloitre-imp.fr)

**cloitre**  
IMPRESSIONS & SOLUTIONS  
| BREST QUIMPER RENNES PARIS |



  
**Idyllik** Rencontres

# Agence de rencontres

[www.idyllikrencontres.com](http://www.idyllikrencontres.com)

06.95.07.88.94

25 Rue Sombreuil,  
56400 Auray



# TAKUZU



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 0 |   |   | 0 |   |   | 0 |   |
|   |   |   |   | 1 | 1 |   |   | 1 |   |
| 0 |   |   |   | 1 |   |   |   | 1 |   |
|   |   |   | 0 |   |   |   |   |   |   |
|   | 0 |   |   |   |   | 0 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |   |
|   | 0 | 0 |   |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |
| 0 |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 0 |
|   |   | 1 |   | 0 |   |   | 1 |   |   |



|   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1 |  |   | 0 |   |   |   | 0 |
| 1 |   |   |  |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   |  | 0 |   |   | 0 |   |   |
|   |   |   |  |   |   |   |   |   | 1 |
|   |   |   |  |   | 0 |   |   | 1 | 1 |
| 0 |   |   |  |   | 1 | 1 |   |   |   |
| 0 | 0 |   |  |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |  |   | 0 |   |   |   | 0 |
|   |   | 1 |  |   |   |   | 0 |   |   |
| 1 |   |   |  |   | 0 |   |   | 1 | 1 |

Uniquement deux chiffres peuvent figurer dans le tableau, le 0 et le 1. Dans chaque ligne et chaque colonne vous devez retrouver autant de 1 que de 0. Attention vous ne pouvez en revanche pas faire les mêmes lignes ou colonnes et vous ne pouvez placer plus de deux 1 ou de deux 0 l'un à côté de l'autre



## HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28  
Pointe de Toulvern,  
56870 Baden

L'HUITRE "LA TOULVERNE" EST  
100% D'ORIGINE NATURELLE



## Cathy Lerch

Voyance  
Coaching Personnel

Consultation sur RDV  
06.98.18.25.08

[cathylерch@yahoo.com](mailto:cathylерch@yahoo.com)

10 rue des Néfliers - 56800 Taupont



POMPES FUNÈBRES  
de Lanvaux

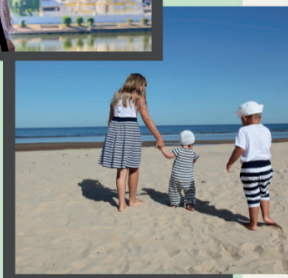
Organisation d'obsèques  
Marbrerie  
Nettoyage de sépultures  
Gravures

Geneviève DAVAUD-RIVALIN  
Permanence décès 7/7 - 24/24

**02-97-40-98-41- 06-26-37-74-33**

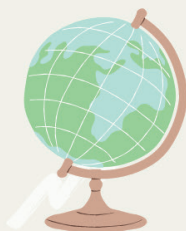
56420 PLUMELEC  
[pf.lanvaux@gmail.com](mailto:pf.lanvaux@gmail.com) - [www.pfdelanvaux.fr](http://www.pfdelanvaux.fr)

*Agence de Pompes Funèbres Indépendante*



QU'ATTENDEZ VOUS ?

ENVIE DE VOYAGES  
L'agence de  
voyage spécialiste  
du sur mesure



02.97.50.83.76  
contact@envie-de-voyages.com

25 rue Sombreuil  
56400 Auray  
www.envie-de-voyages.com

# MOTS FLECHES

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| AVOUEUR<br>A L'ABRI (EN)                       | L'UN DES POINT<br>CARDINAUX<br>PANTOUFLARD | BÂTON AU<br>CŒUR D'UN<br>CRAYON<br>INTÉRIM ROYAL       | PARTIE DU<br>POSTÉRIEUR<br>BICYCLETTE À<br>DEUX PLACES |
| SERRURE<br>MOBILE<br>QUI SONT À<br>NOUS        | PERSONNES<br>AVANT LE SAUT                 | BRASSE OU<br>CRAWL<br>PROCLAMÉ                         | PETIT CUBE<br>LOGEANT                                  |
| PARESSEUX<br>D'AMÉRIQUE DU<br>SUD<br>HAUTAINES | BIVOUAC<br>FIXA                            | MÉTHERE<br>DE<br>SÉLECTION<br>SENTIER DES<br>MARCHEURS | TIRE L'EAU DU<br>SOL                                   |
| BATIFOLER<br>(S')                              | L'ÉTOILE DU<br>BERGER                      | POTE<br>MOT DE LIAISON                                 | PAROI  |



**Intermarché**  
SUPER



**Horaires d'ouverture :**

Du Lundi au Samedi  
09H00 - 19H30

Fermé le Dimanche

Juillet / Août 09H00 - 20H00

Dimanche

09H00 - 13H00



**ZC LES ALIZÉS  
56950 CRACH**

**02 97 59 15 90**

VOS COURSES EN LIGNE : [WWW.INTERMARCHÉ-CRACH.FR](http://WWW.INTERMARCHÉ-CRACH.FR)

29



*Haut de gamme*

# DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

*18 Rue Emile Burgault,  
56000 Vannes*

**09 86 44 17 06**



MONTEZ À BORD ! DÉCOUVREZ  
L'OSTRÉICULTURE ET LE MILIEU  
MARIN DANS LE GOLFE DU  
MORBIHAN



WWW.AURYTHMEDESMAREES.FR  
06 04 59 68 28  
POINTE DE TOULVERN 56870 BADEN

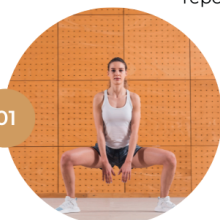
# ENTRETENIR SON CORPS

## Exercices simples à la maison

Prenez 45 sec de repos entre chaque série et 1 min de récupération entre chaque exercice.

Bien évidemment, vous pouvez adapter les exercices, rajouter des poids, faire plus de répétitions ou moins et ainsi de suite.

01



4 x 10

### Squat sumo/squat sautés

*Challenge*

Placez vos pieds un peu plus loin que la largeur de vos épaules, descendez et remontez normalement 5 fois, les 5 autres répétitions, à la fin de la montée, sautez. Rajoutez un poids si cela est trop facile. (une bouteille d'1.5L).

02



4 x 10

### Relevé de bassin

Allongez-vous sur le sol, pliez vos genoux à 90° et relevez le bassin tout en sollicitant votre fessier. Si cela est trop simple, vous pouvez tendre la jambe comme sur la photo ou posez une cheville sur le genou de l'autre jambe.

03



4 x 15

### Donkey Kick

Mettez les mains et les genoux au sol, tendez une jambe à l'arrière (comme sur la photo). Levez bien haut et baissez la jambe tout en sollicitant les fessiers. 2 séries par jambe.

04



4x 15

### Abductions couchés

Allongez-vous sur le côté, ramenez légèrement votre jambe qui est à terre vers vous afin de faire un angle à 90° (cela vous donne plus de stabilité.) Relevez la jambe du dessus comme sur la photo, n'allez pas trop vite, prenez votre temps et sollicitez votre fessier. 2 séries par jambe.



# Réflexologue plantaire

## Audrey AOUISSI

Une discipline naturelle au service de votre mieux-être

9 rue Jules Rimet  
56600 Lanester

06.08.23.06.22

reflexologie.julien@free.fr



Artisan

# HORLOGER BIJOUTIER

*Philippe Bédier*



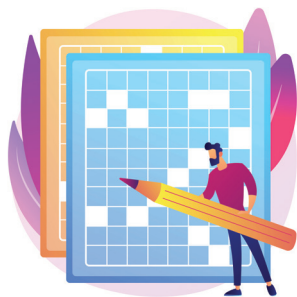
6, place Joffre - 56400 AURAY - 02 97 29 06 40  
[www.atelierdutemps.com](http://www.atelierdutemps.com)

26, RUE JEAN MARIE  
BARRÉ  
56400 AURAY



02 97 24 10 25

# SOLUTIONS



## SUDOKU

1

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 8 | 6 | 3 | 7 | 9 | 4 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 9 | 5 | 4 | 2 | 8 | 7 | 6 |
| 7 | 2 | 4 | 8 | 1 | 6 | 5 | 9 | 3 |
| 8 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 | 9 | 6 | 7 |
| 2 | 4 | 7 | 6 | 9 | 3 | 1 | 5 | 8 |
| 9 | 6 | 1 | 7 | 5 | 8 | 3 | 4 | 2 |
| 1 | 5 | 8 | 9 | 6 | 7 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 9 | 3 | 2 | 8 | 4 | 7 | 1 | 5 |
| 4 | 7 | 2 | 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |

2

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 6 | 8 | 7 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 3 | 9 | 5 | 6 | 4 | 2 | 8 |
| 2 | 4 | 5 | 3 | 8 | 1 | 9 | 7 | 6 |
| 8 | 3 | 4 | 2 | 6 | 9 | 7 | 5 | 1 |
| 6 | 9 | 1 | 5 | 7 | 3 | 2 | 8 | 4 |
| 5 | 2 | 7 | 4 | 1 | 8 | 3 | 6 | 9 |
| 4 | 1 | 2 | 8 | 3 | 5 | 6 | 9 | 7 |
| 3 | 8 | 6 | 1 | 9 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| 7 | 5 | 9 | 6 | 4 | 2 | 8 | 1 | 3 |

## TAKUZU

1

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |

2

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |

# SOLUTIONS

## MOTS FLÈCHES



|   |   |  |                            |  |                       |  |                      |
|---|---|--|----------------------------|--|-----------------------|--|----------------------|
| AVOUEUR<br>A L'ABRI (EN)                            | R | L'UN DES POINT<br>CARDINAUX<br>PANTOUFLARD | S                          | BÂTON AU<br>CŒUR D'UN<br>CRAYON<br>INTÉRIM ROYAL | M                     | PARTIE DU<br>POSTÉRIEUR<br>BICYCLETTE À<br>DEUX PLACES | F                    |
| S   | E | C  | U                          | R  | I                     | T  | E                    |
| SERRURE<br>MOBILE<br>QUI SONT À<br>NOUS             | C | A  | D                          | E  | N                     | A  | S                    |
| N   | O | S  | PERSONNES<br>AVANT LE SAUT | G  | E                     | N  | S                    |
| BRASSE OU<br>CRAWL<br>PROCLAMÉ                      | N | A  | G                          | E  | PETIT CUBE<br>LOGEANT | D  | E                    |
| A   | N | N  | O                          | N  | Ç                     | E  | TIRE L'EAU DU<br>SOL |
| PARESEUX<br>D'AMÉRIQUE DU<br>SUD<br>HAUTAINES       | A | I  | BIVOUAC<br>FIXA            | C  | A                     | M  | P                    |
| F   | I | E  | Ë                          | S  | PAROI                 | U  |                      |
| MÉTHODE DE<br>SÉLECTION<br>SENTIER DES<br>MARCHEURS | T | R  | I                          | POTE<br>MOT DE LIAISON                           | A                     | M  | I                    |
| G   | R | L'ÉTOILE DU<br>BERGER                      | V                          | È  | N                     | U  | S                    |
| BATIFOLEUR<br>(S')                                  | E | B  | A                          | T  | T                     | R  | E                    |

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc  
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043

# LES NUMEROS D'URGENCE

POLICE

**17**



POMPIER

**18**



SAMU

**15**



URGENCES SMS

**114**



URGENCES EUROPE

**112**



PHARMACIE DE GARDE

**3237**



ENFANT EN DANGER

**119**



VIOLENCES CONJUGALES

**3919**



SAMU SOCIAL

**115**





**Offrez ou offrez-  
vous une escapade,  
un coffret  
gourmand, un soin  
bien-être ou encore  
un restaurant....10  
catégories vous  
attendent !**

06.95.53.22.23

[contact@happybox-boutique.com](mailto:contact@happybox-boutique.com)

[www.happybox-boutique.com](http://www.happybox-boutique.com)

*La box de toutes vos Envies !*

***Happy Box***

