

# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2022

GRATUIT



TOUT  
SUR  
LE 56



03

MAI  
JUN



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



# SOMMAIRE

PAGE 5  
FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7  
LA RECETTE DE YUNA

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 marque commerciale de l'Eurl MLG Voyages  
Siret : 82806208300013

Fondateur : Muriel Le Gal

Impression : Imprimerie Cloitre, Saint-Thonan (29)

Réalisation graphique : Pop Com, Vannes (56)





BAR-RESTAURANT

# Le Tan'Pouce

Ouvert de mai à septembre 7j/7 midi et soir

**Tel : 06.52.421.421**

3 bd de la Compagnie des Indes 56290 Port-Louis

## Côté restaurant :

Unique en France  
101 recettes de  
moules.

Poissons  
St Jacques  
Viandes  
Andouilles  
et bien plus...



## Côté Bar :

120 rhums  
30 whiskies  
Bières bretonnes  
et bien plus...



Idyllik Rencontres

# Agence de rencontres

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

06.95.07.88.94

25 Rue Sombreuil,  
56400 Auray



07 81 39 67 62

[kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com)

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

## Bien-Être



Kerayu

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

# FRUITS ET LÉGUMES

## Mai

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Laitue  
Navet

Oignon  
Petit pois  
Pomme de terre  
Radis

### Fruits

Amande sèche  
Banane  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe  
Tomate

## Juin

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'oignon peut avoir des formes diverses : rond, allongé, ou aplati. Il peut être également de différentes couleurs : blanc, jaune ou rouge. Lorsqu'il est blanc, l'oignon est doux et légèrement sucré.

La seule contrainte est de le consommer rapidement (maximum une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur). L'oignon jaune quant à lui est plus fort en goût que l'oignon blanc, et supporte bien les longues cuissons. Il se conserve très bien (jusqu'à plusieurs semaines), à condition de le placer dans un endroit frais et sec. Enfin, l'oignon rouge, légèrement plus sucré que l'oignon jaune, peut se conserver plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### CONSEILS

Obligé, on vous donne quelques astuces pour ne pas pleurer lors de la découpe d'un oignon : pour limiter son acidité, placez-le au réfrigérateur quelques minutes avant la découpe et mettez du jus de citron sur la lame du couteau.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La cerise, originaire d'Asie mineure, est arrivée en Italie en -70 avant J-C. Depuis, elle fait rougir les Français de plaisir ! A tel point que Napoléon a donné son nom à une variété : la cerise bigarreau Napoléon.

### CONSEILS

Le clafoutis, c'est bien, mais sans noyaux c'est mieux ! Une baguette chinoise, ou un pic en bois fera l'affaire. Il suffit de pousser le noyau délicatement hors de la cerise, cela ne devrait pas déchirer la chair.

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Chou romanesco  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Navet  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

Cassis  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Pomme  
Prune  
Rhubarbe  
Tomate

### Céréales & légumineuses

Avoine  
Orge d'hiver  
Pois  
Seigle

### Fruits

Abricot  
Amande sèche  
Banane  
Brugnon



# 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

*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 |



# LA RECETTE DE YUNA



## Cannellonis d'aubergines



PERSONNES : 4



20 MIN



40 MIN

### INGREDIENTS

2 aubergines  
350 g de viande hachée  
100 g de ricotta  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
250 g de tomates  
concassées  
Basilic  
Curry  
Paprika  
40 g de pignon de pain  
100 g de parmesan  
40 g de chapelure

### INSTRUCTION

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Coupez les aubergines en lamelles très fines puis déposez-les dans un plat et enfournez les à 180 °C pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce : faites revenir dans une casserole l'oignon et l'ail émincé avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées avec du basilic ciselé. Assaisonnez avec le curry et le paprika selon votre goût. Salez et poivrez, laissez mijoter 30 minutes.
4. Vous pouvez maintenant préparer la farce : mélangez la viande hachée, la ricotta, les pignons de pain, 50 g de parmesan et la chapelure. Salez et poivrez.
5. Prenez vos lamelles d'aubergine et à l'aide d'une cuillère déposez de la farce à l'extrémité et roulez en cannellonis, comme sur la photo.
6. Dans un plat à gratin, versez 3/4 de la sauce et déposez-y les cannellonis. Recouvrez avec le reste de la sauce et saupoudrez du reste de parmesan.
7. Enfournez 25 minutes à 180 °C.

*BON APPÉTIT*



### 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  
www.solos-and-co.com

Pop  
COM  
COMMUNICATION

## 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)

# BRICOLAGE

## Mood board

## Végétal

### Matériel

- 1 panneau de contreplaqué de 45x30 cm et de 15 mm d'épaisseur
- Panneaux de contreplaqué de 10 mm d'épaisseur : 2 de 30x10 cm, 2 de 10x10 cm, 1 de 28x10 cm et 2 de 12x18 cm
- 14 chevilles à bois de 30 mm et de 6 mm de diamètre
- 1 tourillon en hêtre lisse de 1 m et de 22 mm de diamètre
- 1 tube de colle à bois
- 3 pots de peinture des couleurs de votre choix
- 1 Trépan / scie cloche en fonction du modèle de 22 mm de diamètre

### Étapes

**1** Sur la planche de **45x30 cm**, tracez 1 quadrillage de **12x12 cm** en commençant à **3 cm** du haut et à **4,5 cm** du côté. Percez chaque intersection à l'aide du trépan. Poncez la planche et les trous.

**2** Coupez **6 tronçons** de tourillon de **14 cm** de long, puis poncez-les.

**3** Sur les 2 planches de **30x10 cm**, tracez deux repères à **3 cm** du bas et du côté. Percez à l'aide du trépan.

**4** Placez les planches les unes par rapport aux autres, puis tracez des repères pour faire coïncider les trous des **chevilles à bois**. Percez avec le **foret**. Mettez la **colle**, puis enfoncez les chevilles à l'aide d'un **marteau** et assemblez la boîte.

**5** Peignez les éléments. Poncez-les entre les **2 couches de peinture**





*Les Voyages*



*Du 6ème sens*

# Pierres naturelles

IDÉAL POUR LA LITHOTHÉRAPIE

- 
- BIJOUX
  - PIERRES
  - ENCENS
  - ACCESSOIRES

[www.lesvoyagesdu6emesens.com](http://www.lesvoyagesdu6emesens.com)

07.69.56.91.22

*Vincent Le Grumelec*  
Présentateur - Animateur  
Régie et Conseils en Evènements

Groupes Rhum et Eau & Rhum Arrangé  
Booking Artistique - Soirées à thème  
Karaoke



Contact : 06.81.29.77.33  
Mail : [vincent.legrumelec@orange.fr](mailto:vincent.legrumelec@orange.fr)

# LA RECETTE DU CHEF



Serge nous apprend à faire

## Le financier

★ Facile  10 min  25 min

### INGRÉDIENTS

### QUANTITÉ

Blancs d'œufs	4
Beurre	135 g
Sucre glace	200 g
Poudre d'amande	110 g
Farine	200 g
Sel	1 pincée

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Verser dans un saladier ou un cul de poule la farine, le sucre glace, les amandes en poudre et la pincée de sel.
- Faire une fontaine au milieu du mélange. Verser les blancs d'œufs.
- Tourner avec une cuillère en bois.
- Faites un beurre " Noisette " dans une casserole, c'est un beurre cuit jusqu'à ce qu'il devienne " Noisette " pas plus. Il ne doit pas fumer, ni noircir.
- Verser le beurre petit à petit dans le saladier tout en remuant pour avoir une pâte homogène.
- Beurrer de tous petits moules à tartelettes.
- Garnissez-les aux 3/4 avec la pâte.
- Enfourner à 200 °C pendant 10 minutes puis baisser la température à 180 °C jusqu'à la fin de cuisson.
- Les démouler et les laisser refroidir sur grille.





# 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




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

# Paulette Lotodé

## Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc  
56400 Sainte Anne d'Auray

12

Siret 32508422600043

# DATES 2022

## Mai

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**1er mai**  
*Fête du travail*

**16 mai**  
*Roland-Garros*

**17 mai**  
*Festival de Cannes*

**27 mai**  
*Fête des voisins*

**30 mai**  
*Fête des mères*

---

## Juin

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**1er juin**  
*Pride Month (Gay pride)*

**5 juin**  
*Journée mondiale de l'environnement*

**12 juin**  
*Journée mondiale du Bien-Être*

**15 juin**  
*Journée mondiale de lutte contre la faim*

**19 juin**  
*Fête des pères*

**21 juin**  
*Fête de la musique*

**22 juin**  
*Soldes d'été*

## Notes

---

---

---

---

---

---



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UN COMEDIEN



“

Interview de Jean Marc Landes  
COMEDIEN

## SON PORTRAIT

*C'est toujours délicat de parler de soi, je suis donc Jean Marc Landes comédien depuis de nombreuses années après avoir eu plusieurs vies et plusieurs métiers.*

*Papa de deux grands et beaux garçons, j'habite en région Parisienne et je suis très souvent sur les routes pour exercer mon métier, après pratiquement 2 ans d'arrêt lié au Covid et à la politique gouvernementale.*

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

J'ai eu la chance d'avoir au lycée une prof de Français / latin extraordinaire, Madame Mazet, elle nous a initié au théâtre en organisant des spectacles de fin d'année mais aussi elle eut la brillante idée

de nous faciliter l'accès aux abonnements des grands théâtres toulousains. J'ai eu la chance de voir jouer des comédiens prestigieux (Jean le Poulain, Maria Pacôme, Jacqueline Maillant, Jean Lefevre). J'ai aimé cette sensation de bien-être et de bonheur qu'ils dégageaient sur scène, cette façon de ne pas être eux tout en étant là. Le plaisir de rendre les personnes qui vous entourent heureuses et joyeuses, de leur rendre leur sourire.

Puis par un concours de circonstances, je me suis retrouvé sur scène un soir devant 200 personnes à interpréter un sketch « la caisse de tuiles », j'ai eu un tel moment de plaisir à être sur scène, que le lendemain je prenais des cours de théâtre et quelques années plus tard je débutais ma

A RETROUVER SUR :

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



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UN COMEDIEN



**Quel parcours avez-vous eu ?**

J'ai d'abord été commercial pendant longtemps, j'ai pris des cours de théâtre pendant 4 ans en parallèle. Puis tout en étant comédien, j'ai continué à me former avec des stages de formation plus liés au cinéma et à la TV. J'ai créé ma compagnie pour pouvoir me produire sur scène et puis j'ai intégré de grosses sociétés de production.

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

Marlon Brando est pour moi le plus grand de tous, de là à dire qu'il m'inspire... sûrement. J'essaye tout simplement d'être juste dans mes rôles, de donner ce que le metteur en scène attend de moi, et y mettre mon inspiration. Parfois je joue à l'instinct lorsqu'on m'en donne la possibilité.

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

C'est justement un mé-

tier pour les enfants et les grands enfants de ma génération, c'est à dire ceux et celles qui sortaient le mercredi après-midi pour jouer avec les copains à toutes sortes de jeux faisant appel à son imagination et non aux tablettes et aux écrans. Toutes les phrases commençaient par « on dirait que tu étais ... »

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

Tout dépend où on met le curseur de sa réussite. La solitude est un élément marquant pour tous ceux qui font ce métier, à nous de composer tant bien que mal avec.

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

Pour faire ce métier, il vaut mieux être : travailleur, courageux, audacieux, persévérant, croire en soi, ne pas avoir peur.

Mais surtout en avoir ENVIE

A RETROUVER SUR :

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



# L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION  
D'UN COMEDIEN



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

La liberté, me réveiller le matin et me dire que je fais un métier que j'ai choisi. Faire ce que j'aime avec des gens que j'aime c'est formidable. Donner du bonheur aux gens qui viennent nous applaudir, c'est vraiment un échange perpétuel avec le public avant après et pendant le spectacle. C'est vraiment un privilège de pouvoir vivre ça.

**Dans la peau de quelle personne souhaitez-vous mettre le temps d'une journée ?**

Depuis ma première visite à Saint Malo, j'ai une admiration voir une fascination pour Robert Surcouf, le corsaire invincible. Voguer sur l'eau pendant une journée en étant Corsaire... Le top de la Liberté. C'est le premier nom qui me vient à l'esprit mais j'aurai pu dire également le Marquis de La Fayette, une journée à discuter avec Benjamin Franklin et George Washington ça le fait quand même.

”

## INFOS

L'actu' de Jean Marc Landes :

<https://www.facebook.com/JMLandesofficiel>

**Il jouera sur Auray**

**Les 28 et 29 juin au théâtre à l'ouest**

**QUAND LES FEMMES DES UNS FONT LE BONHEUR DES AUTRES**

*Un homme en colère, convaincu que sa femme le trompe, s'invite de force dans l'appartement de l'amant présumé. Il n'a pas l'intention de jouer le dindon de la farce et compte bien surprendre les deux amants dans cette garçonnière qui sera le décor unique de toute la pièce.*

Auteur : Mohamed Bounouara

### VOS BILLETS

Happy Box : <https://happybox-boutique.com/produit/le-theatre-a-louest-auray/>

Billetreduc : <https://www.billetreduc.com/>

Théâtre à l'ouest : <https://theatrealouest.com/auray>

# SUDOKU



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



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



# JARDIN



## MAI

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

*En mai, le muguet ouvre le mois avec la tradition du 1er mai ! C'est l'apogée du printemps : tous les végétaux éclatent et poussent à vue d'oeil, avec les beaux jours... Un petit bémol, prenez garde aux Saints de glace : une gelée tardive peut être fatale pour certaines plantes ou certains arbustes !*

*Le fleurs offrent une symphonie de couleurs et de parfums : anémones, fritillaires impériales, ancolies, campanules, coeurs de Marie, iris, lupins, pivoines...sans oublier les floraisons d'arbustes comme le cytise, le ceanothe, le deutzia, le magnolia, le tamaris, l'arbre de Judée, et bien d'autres encore, parmi lesquels l'emblématique et magnifique lilas !*

### Le jardinage au potager en mai : planter, semer, récolter

- Les semis en pleine terre de ciboulettes, carottes, navets, fenouils, potirons, persil, laitues, haricots, tétragone peuvent être entrepris,
- Les choux-fleurs et choux d'automne seront à repiquer,
- Les pieds de tomates peuvent, partout, être mis en pleine terre, ainsi que les aubergines, melons, poivrons et basilic,
- La récolte des radis et des asperges est à son maximum. N'oubliez pas de semer des radis tous les 10 jours afin d'avoir une récolte échelonnée,
- Récoltez les salades,
- Les semis de chicorées qui feront vos endives l'hiver prochain sont à faire maintenant.

### Jardiner au verger en mai

Régalez vous des premières cerises,  
Si ce n'est fait, paillez les fraisiers et les petits fruits,  
C'est le moment de greffer certains fruitiers,  
C'est le moment de traiter à la bouillie bordelaise les framboisiers ainsi que la vigne contre l'oïdium et le mildiou,  
Vous pouvez faire un éclaircissage des jeunes arbres qui ont trop de fruits,  
Palissez les fruitiers tels que la vigne et autres arbres en espalier,  
Si vous ne l'avez pas fait lors de la plantation, creusez une cuvette autour des jeunes arbres pour qu'ils gardent l'eau d'arrosage.

### Le jardin d'ornement en mai

Toutes les fleurs d'été peuvent maintenant être mises en pleine terre (ou en jardinières) dont les géraniums,  
Vous pouvez encore faire des semis d'annuelles en place y compris les grimpantes (capucine, ipomée, pois de senteur, ...),  
Plantez des griffes de muguet à l'ombre,  
Si vous avez un bassin, vous pouvez y planter les nénuphars et les plantes de bassin  
Coupez les tiges de vivaces qui sont déflorées (iris, aubriètes...) sans toucher aux feuilles,

# JARDIN

— JUN —



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

«*S'il pleut en juin, mange ton poing*». Ah ? *Dicton rigolo, mais vous parlez d'un prologue ! Heureusement la bibliothèque à dictons semble trouver en juin une grande source d'inspiration, et doit bien contenir quelque chose de plus encourageant.. «En juin, beau soleil qui donne, n'a jamais ruiné personne*». Voilà qui est mieux, et quoi de plus vrai ?!

### Le potager en juin

Sarclage, binage, arrosage. Les activités ne manqueront pas ce mois-ci dans le potager. Le sarclage et le binage restent, quoi qu'il arrive, indispensables pour que les mauvaises herbes ne viennent pas empiéter sur l'espace vital de vos légumes.

L'arrosage dépendra plus de la saison, et de la plante bien entendu. Si le temps n'est pas trop sec, contentez-vous d'un arrosage ponctuel, de préférence le soir. Les semis doivent en revanche bénéficier d'un arrosage journalier pour bien lever (là encore, préférez arroser le soir pour que toute l'eau ne s'évapore pas).

D'autres activités sont également de mise lors du mois de juin pour de nombreux légumes :

Butter : pois, haricots, pommes de terre (commencez déjà à prévenir le risque de mildiou)

Tailler : tomates, melons

Tuteurez : concombres, cornichons

Eclaircir : carottes, laitues, betteraves, navets

Semer : choux de Bruxelles, choux fleurs d'automne, blettes, courges

Repiquer : poireaux,

Récolter : gousses d'ail, échalotes, oignons, pommes de terre hâtives, épinards, carottes

En plus de l'activité saisonnière, il faut aussi penser à l'avenir et commencer à préparer la récolte prochaine en semant certaines plantes potagères. Vous pouvez de même semer les fraisiers pour les saisons futures.

### Le verger en juin

Le verger demande en juin une attention accrue. Sur le point de produire du fruit, il est dans une période charnière durant laquelle vous devez lui accorder un maximum d'attention, aussi bien dans votre intérêt que dans le sien. Car encore une fois, pas de miracle, si vous ne vous occupez pas bien d'eux, vos arbres fruitiers ne jugeront sûrement pas utile de vous gratifier de beaux fruits savoureux.

Si le printemps marque le retour des oiseaux, il s'accompagne pareillement du retour intempestif des pucerons, attirés par la montée de la sève. Pensez donc à protéger vos arbres contre ces nuisibles.

# BIEN-ÊTRE

## L'ALOE VERA

Plante succulente elle est dotée d'un gel et du latex aux nombreux bienfaits



### *Soin pour la peau et les cheveux*

S'utilise sur les zones lésées.

- Brûlure de 1er et 2nd degrés.
- Infection ou inflammation cutanées
- Psoriasis : réduit la gravité et améliore le confort.
- Acné : cicatrise, hydrate et anti-inflammatoire.
- Cheveux : en cataplasme sur les cheveux secs.  
En cas d'inflammation du cuir chevelu
- Contre les rougeurs : laisser poser 20 minutes



Répétez l'opération autant de fois que vous voulez dans la journée. Vous pouvez l'appliquer comme un sérum avant votre crème de jour ou en masque, laissez poser environ 20 minutes.

### *Par voie interne*

S'utilise en gélule le soir avant de dormir.

- Contre la constipation ponctuelle.
- Soulage les crampes d'estomac.
- Aide à la digestion difficile.
- Stimule les défenses immunitaires.
- Élimine les toxines.



Le gel peut-être consommé additionné à l'eau. Il existe des gélules, plus simple et rapide à prendre.



### *Comment choisir son Aloe Vera?*

Vous pouvez extraire vous-même le gel de la plante, mais vous pouvez aussi en trouver dans le commerce. Attention en revanche ! Vérifiez la composition du produit, l'aloé doit être le premier ingrédient de la liste, ainsi vous vous assurez un réel gel d'aloé vera. Si vous souhaitez le prendre par voie orale, nous vous conseillons les gélules. Ici aussi, veuillez vérifier la composition.



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



06.95.12.70.01  
8 rue rené gaillard  
56800 Ploërmel

Envie de  
Voyages

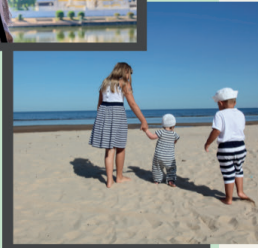


www.envie-de-voyages.com

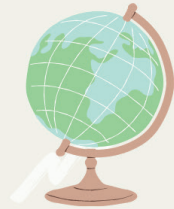


ENVIE DE VOYAGES

L'agence de  
voyage spécialiste  
du sur mesure



QU'ATTENDEZ VOUS ?



02.97.50.83.76

contact@envie-de-voyages.com

25 rue Sombreuil

56400 Auray

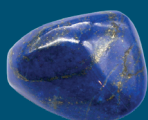
www.envie-de-voyages.com

# LITHOTHÉRAPIE

*Quelque 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 —

MAI



**Lapiz Lazuli**

- Favorise l'intuition
- Favorise la méditation et ouvre la voie vers la spiritualité.
- Développe la créativité en stimulant l'imagination

JUIN



**Oeil de Fer**

- Apporte de la force
- Redonne vigueur et énergie
- Favorise l'empathie
- Donne de l'endurance et de l'assurance.

## — PIERRES DE NAISSANCE —

MAI



**Emeraude**

Elle contribue aux bonnes relations, qu'elles soient au cœur de la famille ou de la relation conjugale. Cette pierre apporte la droiture, le calme intérieur et la compréhension.

JUIN



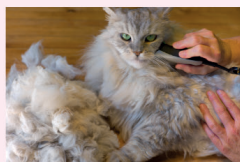
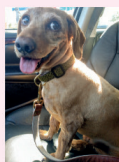
**Pierre de Lune**

Vous apporte tous les bonheurs de cette pierre, essentiellement liés à l'amour pour la famille ou pour l'enfant. Cette pierre agit sur les corps astral et mental tout en permettant de réguler les émotions

# TRUCS ET ASTUCES



## FINI LES POILS D'ANIMAUX SUR VOS VÊTEMENTS



Marre des poils de votre cher et tendre compagnon, vous songiez à le raser ? Lâchez la tondeuse et lisez cet article !

### LE GANT À VAISSELLE

Enfilez votre gant de vaisselle et passez votre main sur la zone à nettoyer. La matière du gant va venir accrocher le poil et le retirer.

### BALLON DE BAUDRUCHE

Gonflez votre ballon et passez-le sur votre vêtement. L'électricité statique fera en sorte que le poil reste collé au ballon.

### LE FER À REPASSER

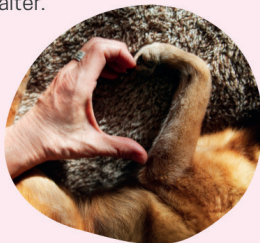
Repassez comme d'habitude votre vêtement. La vapeur va venir humidifier le poil qui sera, par la suite, bien plus facile à enlever.

### LE RUBAN ADHÉSIF

La manière forte ! Enroulez votre ruban adhésif autour de votre main et passez sur la zone à traiter.

### LE COLLANT

Comme pour le ballon de baudruche, c'est l'électricité statique ici qui va venir retirer le poil.



# 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**



**Pascal Herpa photography**

56250 ELVEN

06 83 07 84 95

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



# TAKUZU



	0				1		1		
				0					
		1							1
	0				1				1
						0			
1		1		1	1			0	
	0								
		1				1			
							0		
0	0				1			1	1



								0	
	1	0		0			1		0
				0			1		
		0			0				
									0
	0	0		1					
							0	0	
		0							
					0		0		0
		0		0		0	0		0

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



Artisan

# HORLOGER BIJOUTIER

Philippe Bédier



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



## 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

26, RUE JEAN MARIE  
BARRÉ  
56400 AURAY



02 97 24 10 25

La comédie de Jean-Marc LANDES,  
artiste interviewé par Le Petit Morbihannais

Les 28 et 29 juin au

**Ca' l'**  
**Ouest**  
THEATRE

UNE COMÉDIE DE  
**MOHAMED BOUNOUARA**

MISE EN SCÈNE  
**FRANCK MIGEON**



QUAND LES FEMMES DES **UNS**  
FONT LE BONHEUR DES **AUTRES**

**Jean Marc Landes**

Nous avons pu voir ce formidable comédien dans les pièces d'Alil Vardar « **le clan des divorcés** » et « **un week-end tranquille** » mais également dans « **ils s'aiment** » de Muriel Robin- Pierre palmade, « **mon colocataire est une garce** » de Fabrice Blind « **l'Abribus** » de Philippe Elnu et bien d'autres pour le plaisir de tous les spectateurs.

Son One-man show « **quelle équipe** » tourne actuellement un peu partout en France. Vous avez pu aussi le voir dans le dernier film des Chevaliers du fiel « **les municipaux, ces héros** » vous pourrez le retrouver dans le téléfilm d'Isabelle Doval « **les 2 femmes** » et dans la nouvelle série de France 2 « **les invisibles** » de Chris Briant.

**Julien Croquet**

Julien Croquet est un acteur né en 1982, à 18 ans il commence une carrière de mannequin, il travaillera entre autres pour Jean-Paul Gaultier et Hugo Boss. Il suit sur Paris le prestigieux enseignement de Jean Laurent Cochet.

Vous pouvez le retrouver notamment dans les pièces d'Éric Carrière (chevaliers du fiel) On a vendu le pont d'Avignon et Avignon, j'adore. Mais également au cinéma avec les derniers films des chevaliers du fiel : « **les municipaux, ces héros** » et « **les municipaux, trop c'est trop**. » En télévision, vous pouvez le voir dans « **Plus belle la vie** » « **Section de recherches** » « **Amour, Gloire et beauté** » « **Hollywood girl 4** »

# MOTS FLÉCHÉS

ENTRÉE GRECQUE ANTENNE DE TÉLÉVISION	DÉLICATESSE ÊTRE LA CONSÉQUENCE DE	IL HABITE EN HAUTE-GARONNE FEMELLE DU BÉLIER	FAIS DU TORT PRONOM OU ARTICLE
JEUNES SOLDATS D'UNE COULEUR TENDRE			SE POSE TEL UN HYDRAVION
ACTIONNÉ ÇA FAIT DES OS COSTAUDS	SERPENTS QUI ÉTOUFFENT TEMPS DE JEÛNE		CACHET POUR AUTHENTIFIER
ÊTRE GRAND OUVERT RÉCIPIENTS POUR BOIRE SURVEILLE EN DOUCE		ARME DE ROBIN DES BOIS GRADE AU JUDO	
ANNONCER CE QUI VA ARRIVER PAS D'AVANTAGE	MANIPULA		
PARADIS		PERSONNEL FAMILIER	



**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.INTERMARCHE-CRACH.FR](http://WWW.INTERMARCHE-CRACH.FR)



100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

06 07 02 58 80  
8 RUE DU LEVENANT 56400 AURAY  
WWW.THEATREALOUEST.COM

*Càl'*  
*Ouest.*  
THEATRE

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

Serge

Tel: 06.99.72.24.06



*Les*  
*délices celttes*  
Caramels au beurre salé parfumés

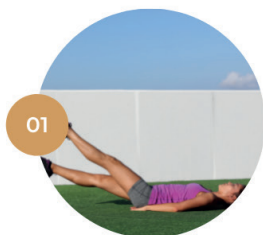
# ENTREtenir SON CORPS

## 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.

*Challenge*



01

### 3x 30 secondes Levés de jambes

Allongé sur le dos, levez vos jambes. Approchez-les le plus proche du sol puis ramenez-les au-dessus afin de former comme un L. Répétez doucement.



02

### 3 x 15 Le côté à côté

Si vous disposez d'un poids ou d'un ballon, prenez-le, sinon il n'est pas nécessaire. Mettez-vous dans la même position que sur la photo. Poser les pieds au sol, pour plus de difficulté, vous pouvez les lever. Le buste droit, venez placer vos mains de chaque côté de votre corps le plus loin possible. Pour vous aider regarder droit devant vous.



03

### 3 x 30 secondes Gainage

Mettez-vous sur les coudes. Tendez vos jambes et gardez le dos bien droit. Ne le creusez pas et ne l'arrondissez pas. Tenez 3 fois 30 secondes.



04

### 4x 30 secondes Gainage latéral

On termine par un gainage latéral. Positionnez-vous sur le même principe que le gainage classique, en revanche vous allez vous mettre sur le côté. Venez faire deux répétitions de chaque côté. Vous pouvez le faire bras tendus.

# Cathy Lerch

Voyance  
Coaching Personnel

Consultation sur RDV  
06.98.18.25.08

cathylерch@yahoo.com

10 rue des Néfliers - 56800 Taupont



## HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28  
Pointe de Toulvern,  
56870 Baden

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



**LOCATION DE BATEAUX SANS PERMIS ET  
100% ÉLECTRIQUES**



Quai Franklin face à la capitainerie, Saint Goustan,  
Auray, France  
06 65 76 08 97

# SOLUTIONS



## SUDOKU

1

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

2

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

## TAKUZU

1

0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	1	0	0	1	0
1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
0	0	1	0	0	1	1	0	1	1

2

1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0

# SOLUTIONS

## MOTS FLÈCHES



ENTRÉE GRECQUE ANTENNE DE TÉLÉVISION	T	DÉLICATESSE ÊTRE LA CONSÉQUENCE DE	T	IL HABITE EN HAUTE-GARONNE FEMELLE DU BÉLIER	T	FAIS DU TORT PRONOM OU ARTICLE	L
P	A	R	A	B	O	L	E
JEUNES SOLDATS D'UNE COULEUR TENDRE	R	E	C	R	U	E	S
P	A	S	T	E	L	SE POSE TEL UN HYDRAVION	E
ACTIONNÉ ÇA FAIT DES OS COSTAUDS	M	U	SERPENTS QUI ÉTOUFFENT TEMPS DE JEÛNE	B	O	A	S
C	A	L	Ç	I	U	M	CACHET POUR AUTHENTIFIÉ
ÊTRE GRAND OUVERT	RÉCIPENTS POUR BOIRE SURVEILLE EN DOUCE	T	A	S	S	E	Š
B	E	E	R	ARME DE ROBIN DES BOIS GRADE AU JUDO	A	R	C
ANNONCER CE QUI VA ARRIVER PAS D'AVANTAGE	P	R	E	D	I	R	E
N	I	MANIPULA	M	A	N	I	A
PARADIS	E	D	E	N	PERSONNEL FAMILIER	T	U

**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

# 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***



10-31-1238 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / [pefc-france.org](http://pefc-france.org)

