

# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2022

GRATUIT



TOUT  
SUR  
LE 56



04

JUILLET  
AOÛT



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



# SOMMAIRE

PAGE 5  
FRUITS ET LÉGUMES

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-ÊTRE

PAGE 23  
LITHOTHÉRAPIE

PAGE 24  
TRUCS ET ASTUCES

PAGE 26  
TAKUZU

PAGE 28  
BALADES ET RANDOS

PAGE 29  
MOTS FLÉCHÉS

PAGE 31  
ENTREtenir SON CORPS

PAGE 33 . 34  
SOLUTIONS

PAGE 35  
NUMÉROS 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)





# 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)



téléphone  
**02 97 58 84 84**



*Haut de gamme*

## DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

*18 Rue Emile Burgault,  
56000 Vannes*

**09 86 44 17 06**



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

## Juillet

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri branche  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Brugnon

Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Prune  
Rhubarbe  
Tomate

### Céréales & légumineuses

Avoine  
Blé dur  
Blé tendre  
Féverole et fève  
Haricot blanc  
Maïs  
Orge  
Pois  
Seigle

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Rien qu'en France, on compte plus de 300 variétés différentes de melon. Pourtant, cette multiplicité est peu présente sur nos étalages, la variété la plus répandue étant le charentais (aussi appelée cantaloup), que vous pouvez reconnaître à sa chair orangée, fondante, sucrée et juteuse.

### CONSEILS

Quelques astuces pour choisir son melon :

- Privilégiez un melon lourd : plus il est lourd, plus il est arrivé à maturité et gorgé de sucre.
- Humez le melon : s'il a une légère odeur sucrée, c'est parfait. Si l'odeur est trop forte voire piquante, attention, le melon risque d'être trop mûr !
- Observez la queue du melon, appelée le pécou. Il se décolle dès que le melon est mûr. Autrement dit, s'il commence à se détacher, foncez !
- Tâtez votre melon : plus il est mûr, plus il est mou ! L'idéal est de trouver un melon avec une peau souple, mais sans que vos doigts s'enfoncent.

Enfin petite astuce de conservation : le melon se conserve mieux dans un placard ou une cave fraîche qu'au réfrigérateur

## Août

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Chou  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Baie de goji  
Brugnon  
Cassis  
Figue  
Fraise

Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine  
Noisette  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate

### Céréales & légumineuses

Avoine  
Blé dur  
Blé tendre  
Féverole et fève  
Haricot blanc  
Maïs  
Orge  
Pois  
Quinoa  
Seigle

### LE SAVIEZ-VOUS ?

À Montreuil, du 17<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> siècle, on cultivait des pêches dans les fameux vergers des Murs à pêches. Ces fruits étaient appréciés pour leur saveur dans toute l'Europe.

### CONSEILS

Pour bien choisir votre poire, voici quelques conseils pratiques :

• La peau doit être lisse et bien tendue. Attention toutefois, car la poire est un fruit très fragile lorsqu'elle est à maturité ; il n'est donc pas étonnant de trouver des traces de chocs sur son épiderme.

• Attardez-vous sur son pédoncule (la petite queue). Si l'épiderme est souple autour du pédoncule, cela veut dire que le fruit est à maturité.



# 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**  
IMPRIMERIES & DÉPLIÉS  
| BREZIL - QUIMPER - RENNES - PARIS |





# LA RECETTE DE YUNA

## Brochettes de poulet sauce Satay



 4 personnes

 15 MIN

 15 MIN

### Ingrédients

- 8 escalopes de poulet
- 40 cl de lait de coco
- Pâte de curry rouge
- 100 g de beurre de cacahuète
- Sauce soja
- Vinaigre de cidre
- 250 g de riz



### Étapes

1. Enveloppez vos escalopes de lait de coco. Piquez-les sur les broches et enfournez 15 min à 180°C.
2. Faites cuire les 240 g de riz pour accompagner les brochettes.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce satay, dans une petite casserole : versez 25 cl de lait de coco, 2 c.à s. de pâte de curry rouge, 2 c.à s. de sauce soja, 2 c.à s. de vinaigre de cidre, 100 g de beurre de cacahuète et un peu d'eau. Laissez mijoter 5 min.
4. Versez un peu de sauce sur les brochettes cuites.
5. Servez avec le riz et la sauce à côté.

**Bon appétit**

Alors ? C'était facile ? Montrez-nous sur les réseaux sociaux en nous identifiant  
@lepetitmorbihanais !



### 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



## 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

## Banc-chaise



## Arlequin

### Matériel

- 2 chaises en bois (de préférence de seconde main)
- 8 pots de peinture des couleurs de votre choix (vous pouvez utiliser les fonds de vos pots)
- 5 tasseaux de sapin de 2,5 m et de section de 20 x 90 mm
- 30 vis de 10 mm

### Outils

- Papier de verre (grain fin)
- Rouleau de peinture

### Étapes

- 1. Coupez** les chaises pour ne garder que les dossiers et les pieds. **Poncez-les** et **peignez-les**.
- 2. Découpez 6 planches** de 115 cm, 3 planches de 129 cm, 2 planches de 32,5 cm de long, puis peignez-les.
- 3. Créez un cadre** en fixant **2 planches** de 115 cm et 2 planches de 32,5 cm aux chaises. Formez l'assise à l'aide des **4 planches** de 115 cm restantes.
- 4. Fixez les 3 planches** de 129 cm aux dossiers des chaises pour former le dossier du banc.



*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



**Le Chef nous apprend à faire**

## Rocher coco

 10 min

 30 min

 Facile

### INGREDIENTS

3-4 blancs d'œufs

300 g sucre semoule

350 g noix de coco râpée

1 c.à.s compote de pommes

### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Pesez tous les ingrédients.
- Mélangez dans un grand saladier ou un cul de poule, la noix de coco râpée et le sucre.
- Ajoutez les blancs d'œufs en remuant avec une spatule.
- Incorporez la compote de pommes.
- Formez des petits tas à la main que vous disposez en forme de rochers sur votre plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Mettez à cuire en contrôlant la cuisson régulièrement.
- Les rochers doivent être bien dorés sur le dessus.
- Laissez-les refroidir sur grille avant de déguster.



**ATELIER du TEMPS**



*Artisan*

**HORLOGER  
BIJOUTIER**

*Philippe Bédier*

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



**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](mailto:reflexologie.julien@free.fr)

**Paulette Lotodé**

**Energéticienne**

**02 97 57 54 25**

28 rue du parc  
56400 Sainte Anne d'Auray

12

Siret 32508422600043

# DATES 2022

## Juillet

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

## Août

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				

## Notes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 juillet  
Résultat du bac

7 juillet  
Vacances d'été

14 juillet  
Fête nationale

Du 01 au 24 juillet  
Tour de France

25 juillet  
Journée mondiale des  
grands parents

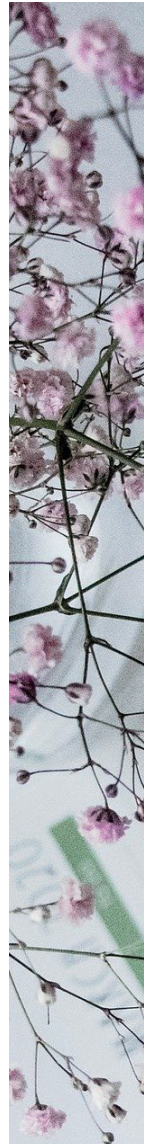
30 juillet  
Journée internationale de  
l'amitié

5 août  
Journée internationale de  
la bière

15 août  
Assomption

19 août  
Journée mondiale de la  
photographie

31 août  
Journée mondiale du blog





# L'INTERVIEW



“

Interview de Vincent le Grumelec  
Chanteur et Animateur

## SON PORTRAIT

*Je suis chanteur, présentateur et conseiller en événements. J'ai démarré dans le monde de la musique en 1990 et j'ai créé ma société d'animations en 1996.*

*Je fais partie du groupe RHUM ET EAU - RHUM ARRANGÉ, spécialisé dans la chanson de mers.*

*En tant que présentateur, j'interviens sur de nombreux événements : foires, salons, séminaires, soirées privées.*

*On peut me retrouver au Nautic de Paris, à la Semaine du Golfe, à la Route du Rhum, à la Foire de Vannes, au Salon du Chocolat de Lorient, etc... Et sur Tébésud dans l'émission « Ça valait le détour ».*

## Quel parcours avez-vous eu ?

J'ai démarré en tant que musicien d'orchestre avant de créer le groupe Rhum et Eau en 1994.

Je suis ensuite passé presque naturellement au micro dans les quinzaines commerciales puis les salons.

J'ai également été DJ, d'abord en discothèque, puis pour des soirées privées.

Je n'arrive pas à faire tenir mon CV sur une page ...

## Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

Ça s'est fait tout naturellement, au fil des rencontres depuis le lycée.

Et quand on a goûté à ce secteur d'activité, difficile de faire autre chose !

Mon travail est d'amuser les gens, y'a pire !

A RETROUVER SUR :

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



## MINUTE CONFESSION D'UN CHANTEUR ET ANIMATEUR

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

Très simplement ! Je prends un micro et je chante !

Le métier de chanteur est très facile à imaginer pour les enfants.

Celui de présentateur, c'est différent : les enfants pensent que je connais tous les animateurs que l'on voit à la télé !

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

« Surmonter » me paraît un terme très fort.

Je dirais que j'ai été plutôt chanceux.

La seule chose qui aurait pu me dégoûter d'entreprendre c'est l'administration !

On ne nous motive pas et ne nous facilite pas la tâche quand on veut avancer ...

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

Mes parents et mes enfants ! Professionnellement, Nagui m'a beaucoup inspiré au début.

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

Toujours positiver. Un peu de la créole je dirais : « Pa Ni Pwoblem ». Il n'y a jamais de problème, il y a toujours une solution !

**Quel est votre source de motivation ?**

L'envie ! Et avoir l'avantage de vivre de sa passion. Le jour où j'irai au boulot à reculons, j'arrête !

**Avez-vous une anecdote amusante à nous partager ?**

Il y en a tellement ! Mais une gifle reçue un jour sur scène par une dame de la haute bourgeoisie parce que je chantais « Hexagone » de Renaud, ça vaut son pesant d'or ! Les musiciens qui m'accompagnaient en pleuraient de rire !

”

CONTACT

06 81 29 77 33  
vincent.legrumelec@orange.fr

*La box de toutes vos Envies !*

## *Happy Box*

La box 100 % Bretonne

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 Caverne d'Alibaba version Quincaillerie !**



**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

# SUDOKU



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



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



# JARDIN



## JUILLET

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

*«Qui dort en juillet jusqu'au soleil levant, mourra pauvre finalement»... Et le dicton dit vrai. Le mois de juillet marque le début de l'été, des vacances, les longues heures de préplacement dans le hamac au bord de la piscine. Mais toutes ces activités, aussi joyeuses et plaisantes soient-elles, ne doivent pas vous faire oublier l'existence de votre potager qui finira par dépérir si vous l'abandonnez en si bon chemin.*

*Juillet est le mois du rendement, c'est à cette période que le fruit de vos efforts commence à devenir vraiment concret ! Mais qui dit rendement dit beaucoup de locataires dans un si petit espace. Pas de grands travaux en juillet mais une multitude de petites tâches «ménagères» pour maintenir l'équilibre de votre jardin.*

#### Le potager en juillet

Au mois de juillet, le potager se transforme en une véritable auberge espagnole. Des légumes de toutes sortes cohabitent, les uns s'en vont, les autres arrivent et certains sont en cours de voyage. Ce mois sera donc le mois de la maintenance, il va falloir gérer tout ce petit monde et faire en sorte que chacun ait ce dont il a besoin. Pour la plupart d'entre eux un binage régulier sera de mise car les mauvaises herbes débarquées au jardin depuis juin ne sont pas prêtes à décamper sans que l'on ne leur donne un petit coup de binette au derrière. Il faudra également penser à arroser régulièrement, de préférence le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore, et prenant soin de ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies. Et pour que l'eau pénètre plus facilement, griffez la terre pour casser la croûte.

#### Le verger en juillet

Pour les retardataires, il est encore temps de passer à la taille des arbres fruitiers. Pour les arbres en fruits, veillez à retirer tous les fruits en excès. Même si cela fait toujours mal au cœur, mieux vaut sacrifier quelques fruits que de voir toute la récolte s'envoler, victime de la propagation d'une maladie. Eclaircissez entre autres les poiriers et les pommiers.

#### Le verger en juillet

Le jardin d'ornement est probablement la partie de votre jardin qui sera la plus éprouvée, les fleurs supportant mal la chaleur. Qui n'est jamais rentré de vacances, découvrant avec effroi un massif de plantes complètement desséchés ? Il faut donc aider vos fleurs à supporter la chaleur orageuse qui les étouffent au mois de juillet en arrosant régulièrement (il n'est pas nécessaire d'arroser tous les jours non plus). Pour que l'eau pénètre bien, commencez par nettoyer vos massifs et par biner et sarcler votre sol. Encore une fois, mieux vaut arroser le soir, mais aussi vérifier la météo pour être sûr qu'il ne pleuve pas le lendemain, les plantes ont certes soif, mais ce n'est pas une raison pour les noyer.

# JARDIN

AOÛT



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

*«Quand même la couche serait à ton goût, ne dors pas sous le soleil d'août». Voilà de bien sages paroles. En effet, à moins de vouloir suivre une quelconque mode appelant à devenir rouge de la tête aux pieds, il n'est guère recommandé de se laisser aller à une sieste sous les rayons brûlants d'août. Et c'est probablement cette chaleur qui pousse la majorité des français à partir en vacances durant ce mois. Seulement voilà, si vous vous réjouissez de partir loin, oubliant travail et ennuis, le jardin lui reste là et continue à réclamer son entretien quotidien.*

*Alors, partir en vacances ? Sauver son potager ? Cruel dilemme. Et c'est là que Binette-et-jardin arrive pour vous épargner ce choix cornélien, grâce à son article spécial mois d'août ! L'astuce consiste simplement à cliquer sur le bouton «imprimer» et de filer remettre la page à votre voisin préféré (c'est ce qu'il faut lui dire en tous cas) en lui demandant de suivre les instructions suivantes pendant votre absence.*

### Le potager en août

Comme pour le jardinage au mois de juillet, le potager fait souvent salle comble en août et le travail ne manque pas. La plupart des légumes sont en fin de croissance et se préparent à quitter le potager, il faut donc veiller aux «derniers réglages» qui pourraient entraver la phase finale de maturation. Si vous avez apporté des engrais verts aux légumes à fort rendement, comme les haricots ou les bêtes, qui ont tendance à dévaliser le sol de ses nutriments, ils produiront très bien.

### Le verger en août

Pour les arbres fruitiers la consigne reste la même, il faut veiller à ce que les fruits ne soient pas en excès afin de prévenir la propagation d'une quelconque maladie. Pour les pommiers et les poiriers il faudra peut-être tuteurer les branches pour qu'elles ne cèdent pas sous le poids des fruits.

Ce mois-ci vous pourrez profiter du beau temps pour vous lancer dans des promenades épiques au milieu de ronces et partir à la cueillette des mûres sauvages. Pour profiter au mieux de leurs qualités, cueillez-les avant qu'elles ne soient trop mûres (sans quoi, les mûres étant très fragiles, vous risqueriez de vous retrouver avec une belle bouillie noire en arrivant chez vous).

### Le jardin d'ornement en août

Le jardin d'ornement demande beaucoup de travail au mois d'août. Certaines plantes comme les roses trémières, les amarantes, les dahlias et les glaïeuls prennent de l'ampleur et sont plus fragiles face au vent, il faut donc les tuteurer.

Il faut également tailler les fleurs fanées comme les hémérocailles, les cosmos et les lupins.

# BIEN-ÊTRE

## L'HUILE DE COCO

### *Comment choisir son huile ?*

Choisir une huile biologique, c'est s'assurer d'une meilleure composition. Elle ne doit pas être désodorisée puisque cela veut dire qu'elle a été chauffée à haute température et donc dénaturée. Elle doit durcir au frais.



### *Dans son alimentation*

Contrairement à l'huile d'olive, l'huile de coco supporte bien le fait d'être chauffée.

- Permet aux aliments de ne pas coller.
- Remplace certaines huiles dans la préparation de gâteau.
- Remplace le beurre sur les tartines.
- Remplace le lait dans le café.
- Conserve les vertus des aliments.

Une noisette suffit dans la préparation.

Elle vous assure vitamines et énergie pour la journée.



### *Soin de beauté*



- Hydratation de la peau.
- Remplace la mousse à raser : étalez une noisette sur votre peau et passez votre rasoir avec plus de facilité.
- Très bon gommage, idéal pour enlever les peaux mortes (en cas d'eczéma).
- Pour les dents : mélangez autant d'huile que de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et vous venez de faire un dentifrice naturel.
- Répare les fourches des cheveux abîmés : appliquez-le en masque et laissez poser une nuit, vous pouvez enfiler une charlotte afin de ne pas en mettre sur vos draps. Attention à ne pas en mettre trop afin de ne pas étouffer le cheveu.
- Retire efficacement le maquillage.
- Apaise les coups de soleil.

### *Pour les tous petits*

- Pour masser votre bébé.
- Hydrate sa peau : versez quelques gouttes dans son bain.
- Efficace pour enlever les croûtes de lait : massez doucement.
- Efficace contre les rougeurs sur les fesses.



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

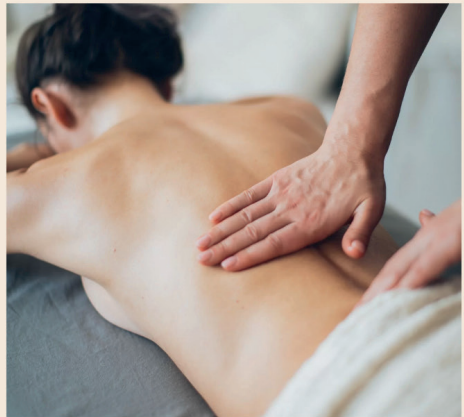


*Au Rythme*  
*des marées*

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



le p'tit  
**SALON**  
BIO esthétique

06.95.12.70.01  
8 rue rené gaillard  
56800 Ploërmel



SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

# AUX ATELIERS

02 56 54 82 24  
20BIS RUE DES 4 VENTS  
56400 AURAY



02 97 31 27 49



19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

# LITHOTHÉRAPIE

*Quel 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 —

JUILLET



**La cornaline**

- Favorise la joie et la bonne humeur
- Elle éveille à l'importance du bonheur dans le moment présent.
- Elle libère le mental et ouvre le cœur sur la beauté de l'univers.

AOÛT



**Obsidienne Œil Celeste**

- Très bien pour la divinité elle apporte protection contre les attaques psychiques et occultes.
- Elle attire la protection céleste.
- Très puissante elle exige droiture et respect.

## — PIERRES DE NAISSANCE —

JUILLET



**Le Rubis**

Il offre des vertus vivifiantes et désinfectantes à celui ou celle qui le porte. Pierre de courage et de loyauté, le rubis est une pierre de vie qui s'associe au plus près du chakra racine et du chakra cœur.

AOÛT



**Le péridot**

Il offre la confiance en soi tout en renforçant le mental. Apportant la paix intérieure, cette pierre permet d'effacer la culpabilité et conserve une très grande part de spiritualité.

# TRUCS ET ASTUCES



## RÉPULSIF ANTI- MOUSTIQUES

### Astuce 1

#### Citron et four

Préchauffez votre four et une fois chaud éteignez-le. Placez sur la grille quelques rondelles de citron. Laissez votre four ouvert toute la nuit. La chaleur et l'odeur du citron attireront les insectes. À votre réveil, fermez le four et faites-le chauffer quelques minutes. Éteignez-le, enlevez les tranches de citron et nettoyez votre four.



### Astuce 2

#### Herbes aromatiques

Il vous suffit de placer devant votre maison des plantes aromatiques. Devant les fenêtres ou les portes. Que ce soit du basilic, de la menthe poivrée, de la lavande ou du romarin, ils vont agir comme une barrière et empêcheront les moustiques de rentrer.



### Astuce 3

#### Les huiles essentielles

Leurs odeurs fortes ne sont pas appréciées des moustiques. Il vous suffit de placer un diffuseur, versez quelques gouttes soit d'eucalyptus, de citronnelle, de giroflier, de taniaise ou de menthe poivrée.



### Astuce 4

#### Quelques points à respecter

- Sortir les poubelles régulièrement.
- Ne pas laisser de vaisselle sale.
- Ne pas garder d'aliments frais à l'air libre.
- Ne pas laisser d'endroit humide.
- Placer les fruits au frais.
- Ne pas utiliser de produits parfumés avant de dormir.



ERIC FORDOS



---

## Le bien être à portée de main.

Coiffure femme, homme,  
enfant, massage, spa

09 67 79 93 47

ZA Porte Océane, 17 Rue du Danemark

56400 Auray

[www.institut-eric-fordos.com](http://www.institut-eric-fordos.com)



## Pascal Herpa photography

56250 ELVEN

06 83 07 84 95

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



# TAKUZU



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



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



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)

**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

26, RUE JEAN MARIE  
BARRÉ  
56400 AURAY



02 97 24 10 25

27

# BALADES ET RANDOS

## CIRCUIT DES TEMPLIERS - SULNIAC

**Départ et arrivée :** Parking rue Richemond à Sulniac - Le Gorvello

 1h 30  30 MIN  4.2 KM  47°38'28.68" N  
2°35'55.86" O **FACILE**

① Remontez le parking vers l'école et engagez-vous tout de suite à droite dans le chemin fermé par une chicane. Cheminez entre les haies. Arrivé au chemin d'exploitation, montez à droite en sous-bois jusqu'au champ. Dirigez-vous à droite vers le bosquet. Franchissez le ruisseau au pont. Tournez à gauche et poursuivez jusqu'à l'orée du bois.

② À la vue du village de Kerentré, tournez à gauche dans un petit chemin forestier. Tournez à droite à l'allée forestière et descendez jusqu'à la route. Contournez le cimetière par la gauche. Passez devant la chapelle Saint Roch. Traversez la route D 7 et à gauche de l'abribus, remontez le chemin piéton. Au lotissement, tournez 2 fois à gauche puis traversez un petit parking pour accéder au sentier forestier. Engagez-vous dans le bois et à droite empruntez le chemin jusqu'à la route.

③ À la route de Trescot, tournez à droite jusqu'au panneau stop. Traversez la route D 183 et enfoncez-vous dans le chemin creux en face jusqu'à la route D7. Attention : route à forte circulation. Longez la route à droite vers Le Gorvello. Suivez à droite à l'entrée du village.

④ Empruntez le chemin de « brouette » très étroit qui conduit au lavoir, puis permet d'accéder au cœur du village : à droite l'église St Jean Baptiste et la fontaine 30 m derrière. Revenez vers la route. Trouvez à l'arrière du café un chemin qui épouse les courbes du ruisseau. Retour au point de départ sur le parking à gauche du ruisseau.



Plus d'infos sur : [www.le-petit-morbihannais.com](http://www.le-petit-morbihannais.com)

# MOTS FLÉCHÉS

BISCUIT SEC SÉRIE DE BRÈVES DÉTONNATIONS	RÉQUIRE EN POUDRE PLANTES QUI PARTENT EN FUMÉE	GRAFFITI À LA BOMBE CONFIRMÉ	ÉCORCES DE CITRON ILS SONT LANCÉS EN JOUANT
VACARMES PAYS DE LHASA			PETIT ÉLU, SUR UN CALENDRIER SANS CHALEUR
TABLEAU DES PRIX BASE DE SAVOIR		CHAUFFES DANS UN BAIN D'HUILE PREMIER VIEUX	FAIT OU NOUVEAU
AGENT SECRET CACHÉ			VIEUX BOUCLERS
MUSIQUE ALGÉRIENNE EN PREMIER LIEU	TÊTE COURONNÉE DÉPARTEMENT N°1	MÉDECIN FAMILIER CONJONCTION	
AGACÉS			APERÇU



**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)

# PARC LE STÉROU

PARC NATUREL DE 80 HECTARES AVEC  
140 CERVIDÉS EN TOTALE LIBERTÉ, UNE  
PETITE FERME PÉDAGOGIQUE ET UNE  
RESTAURATION MAISON



02 97 34 63 84

LE STÉROU 56320 PRIZIAC  
[WWW.LESTEROU.COM](http://WWW.LESTEROU.COM)



100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

06 07 02 58 80  
8 RUE DU LEVENANT 56400 AURAY  
[WWW.THEATREALOUEST.COM](http://WWW.THEATREALOUEST.COM)

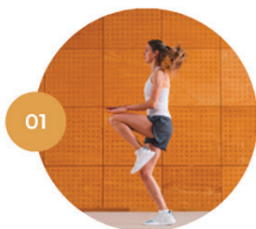
*Cà l' Ouest.*  
THEATRE

# 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.



### 3 x 30 sec Levées de genoux

Avec un rythme soutenu, ramenez vos genoux près de votre poitrine.

*Challenge*



### 3 x 10 Mountain climber

Positionnez-vous en gainage bras tendu. Tour à tour avec rythme soutenu décollez un pied et remontez le genou vers votre poitrine.



### 3 x 10 Pompes militaires

Mettez-vous en position gainage bras tendus. L'objectif est de descendre en position gainage sur les coudes, et ce, avec un rythme soutenu.



### 4 x 20 Jumping Jack

Debout, écartez les jambes légèrement au-delà de vos épaules. Tendez les bras vers le ciel et faites en sorte que vos mains se touchent au-dessus de votre tête. Vous devez abaisser les bras le long du corps tout en rapprochant vos pieds en sautant. Le tout avec un rythme soutenu.

# 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

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

2

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

## TAKUZU

1

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

2

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

# SOLUTIONS

## MOTS FLÈCHES



BISCUIT SEC SÉRIE DE BREVES DÉCONNAISSANCES	P	RÉDUIRE EN POUCIÈRE PLANTES QUI PARTENT EN FUMÉE	R	GRAFFITI À LA BOMBE CONFIRMÉ	T	ÉCORCES DE CITRON ILS SONT LANCÉS EN JOUANT	Z
P	E	T	A	R	A	D	E
VACANCES PAYS DE LHASSA	T	A	P	A	G	E	S
T	I	B	E	T	PETIT ÉLÉ, SUR UN CALENDRIER SANS CHALEUR	S	T
TABLEAU DES PRIX BASE DE SAVOIR	T	A	R	I	F	FAIT DU NOUVEAU	E
A	B	C	CHAUFFES DANS UN BAIN D'HUILE PREMIER VIEUX	F	R	I	S
AGENT SECRET CACHE	E	S	P	I	O	N	VIEUX BOUCLERS
T	U	TÊTE COURONNÉE DÉPARTEMENT N°1	R	E	I	N	E
MUSIQUE ALGÉRIENNE EN PREMIER LIEU	R	A	I	MÉDECIN FAMILIER CONJUNCTION	D	O	C
P	R	I	M	Ô	APERÇU	V	U
AGACÉS	E	N	E	R	V	E	S



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

# 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**



CROSSA D'ÉTEL

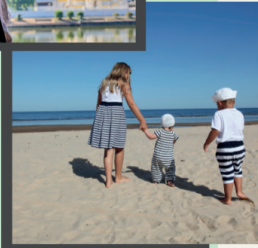
**196**



Envie de  
**Voyages**

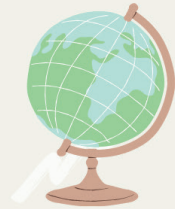


[www.envie-de-voyages.com](http://www.envie-de-voyages.com)



ENVIE DE VOYAGES

L'agence de  
voyage spécialiste  
du sur mesure



QU'ATTENDEZ VOUS ?

02.97.50.83.76

[contact@envie-de-voyages.com](mailto:contact@envie-de-voyages.com)

25 rue Sombreuil

56400 Auray

[www.envie-de-voyages.com](http://www.envie-de-voyages.com)