

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2022

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



06

NOVEMBRE
DÉCEMBRE



www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais



SOMMAIRE

PAGE 5	FRUITS ET LEGUMES	PAGE 20	BIEN-ÊTRE
PAGE 7	LA RECETTE DE YUNA	PAGE 23	LITHOTHÉRAPIE
PAGE 9	BRICOLAGE	PAGE 24	TRUCS ET ASTUCES
PAGE 11	LA RECETTE DU CHEF	PAGE 26	TAKUZU
PAGE 13	DATES IMPORTANTES	PAGE 28	BALADES ET RANDOS
PAGE 14 . 15	INTERVIEW	PAGE 29	MOTS FLÉCHÉS
PAGE 17	SUDOKU	PAGE 31	ENTRETENIR SON CORPS
PAGE 18 . 19	JARDIN	PAGE 33 . 34	SOLUTIONS
		PAGE 35	NUMÉROS D'URGENCE

CONTACTEZ-NOUS



06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

25 rue Sombreuil 56400 Auray

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)



FRUITS ET LÉGUMES

Novembre

Légumes

Ail
Betterave
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri-
Chou
Courge
Crosne
Echalotte
Endive
Épinard
Fenouil
Frisée
Pomme de terre
Radis
Rutabaga
Salsifs
Topinambour

Mache

Navet
Panais
Poireau

Fruits

Châtaigne
Citron
Clémentine
Coing
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Physalis
Poire
Pomme

Décembre

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri-
Chou
Courge
Crosne
Echalotte
Endive
Épinard
Frisée
Mache
Navet
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis
Rutabaga
Salsifs
Topinambour

Fruits

Ananas
Amande sèche
Châtaigne
Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Physalis
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Avoine
Blé dur
Blé tendre
Fèves
Lentille
Orge
Pois
Seigle

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le citron est un fruit disponible tout au long de l'année et a la particularité d'apporter soleil, vitamines et énergie en plein mois de novembre. C'est aussi le meilleur ami des personnes sportives : il permet de mieux récupérer après un effort physique.

CONSEILS

Ne vous limitez pas au jus de citron dont les mérites ne sont plus à démontrer : faites-en aussi votre complice en cuisine. Osez le zeste de citron dans la purée de pommes de terre, avec du riz ou des pâtes. Et si vous avez accès à un citronnier, ne jetez pas les feuilles. Mettez-les dans un bouillon, dans une soupe ou encore dans un risotto. C'est excellent !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'est pas possible de différencier à l'œil nu une châtaigne d'un marron. Il faut couper le fruit pour s'en rendre compte. La châtaigne est cloisonnée, tandis que le marron est un fruit homogène.

CONSEILS

La petite astuce si vous décidez de griller des châtaignes au four : pensez à les entailler avant pour ne pas qu'elles éclatent. Une fois cuites, grillées ou bouillies, il faut les éplucher quand elles sont encore chaudes. Vous aurez du mal à retirer la seconde coque si vous les laissez refroidir.



LA RECETTE DE YUNA

Galettes de poisson

Délicieuses galettes au poisson

Idéal en entrée

PERSONNES : 4



10 MIN



5 MIN



Ingrédients

- 800 g de poisson blanc
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 2 œufs
- 50 g de croûtons aux herbes
- 1 salade verte
- 2 grosses c.à.s. de farine
- 1 citron
- 2 c.à.s. de persil
- 1 oignon

Étapes

- 1** Hachez le poisson blanc finement. De préférence avec un robot, sinon utilisez deux fourchettes.
- 2** Dans un saladier, versez le poisson, les œufs, la farine, le jus d'un demi-citron, le persil, l'oignon ciselé. Salez et poivrez.
- 3** Mélangez bien afin d'obtenir une pâte plutôt épaisse.
- 4** Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle. À l'aide d'une cuillère, prélevez de la pâte et déposez-la dans la poêle.
- 5** À l'aide du dos de la cuillère, aplatissez la boule afin d'en faire une petite galette.
- 6** Laissez dorer 4/5 min de chaque côté.
- 7** Faites dorer les croûtons 5 min.
- 8** Servez les galettes avec la salade verte et les croûtons.

Retrouvez les Recettes de Yuna sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/la-recette-de-yuna/>



BRICOLAGE

Coffre de rangement en bois



Matériel

- 1 panneau de contreplaqué de 80 x 40 cm et de 18 mm d'épaisseur
- 1 pot de lasure
- 8 carreaux de ciment de 20 x 20 cm
- Colle mastic en pistolet spéciale conditions extrêmes
- 1 bac en pin traité de 80 x 40 x 33 cm
- 4 pieds en bois de 15 cm et 4 inserts
- 2 charnières universelles de 33 x 77 cm
- 15 cm de cuir de 2 cm de largeur

Outils

- Pinceau plat
- Foret de bois de diamètre correspondant aux inserts

Étapes

1. Collez les **carreaux** sur la **planche de contreplaqué**.
2. Appliquez la **lasure** sur le **bac**. Laissez sécher 2 h.
3. Retournez le bac, percez les emplacements des **inserts** et insérez les **pieds**.
4. À l'intérieur du meuble, visser les **charnières** sur la longueur, à 10 cm des extrémités. Répétez l'opération sur la planche carrelée. Avant de visser, n'hésitez pas à mettre 1 câble de 2 mm d'épaisseur sous la planche carrelée pour qu'il n'y ait pas de frottements à l'ouverture du meuble.
5. Vous pouvez ajouter 1 poignée en cuir (à visser directement dans l'épaisseur du **contreplaqué**) pour faciliter l'ouverture du coffre.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin 

Retrouvez tout le Bricolage sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/bricolage/>

LA RECETTE DU CHEF



BÛCHE LÉGÈRE AUX FRUITS ROUGES



Facile



30 min

INGRÉDIENTS

400 g de fruits rouges frais ou surgelés

40 boudoirs

1 c.à.s de sucre en poudre

3 feuilles de gélatine

3 petits suisses

1 sachet de sucre vanillé

1 c.à.c de crème de cassis/framboise/mûre

3 c.à.s de fromage blanc à 0% de MG

ÉTAPES

1. Lavez 350 g de fruits rouges et faites-les cuire 10 min avec 3 c.à.s. de sucre afin d'obtenir une compote. Mettez la casserole à refroidir hors du feu.
2. Dans un bol d'eau froide, plongez les feuilles de gélatine 5 min, égouttez-les et faites-les fondre dans la compote encore chaude. Mélangez et réservez au frais.
3. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc et les petits suisses avec 1 sachet de sucre vanillé.
4. Dans une assiette creuse, versez un fond d'eau avec une c.à.c. de crème de fruit (cassis/framboise/fraise/mûre... suivant votre envie).
5. Trempez-y les boudoirs rapidement et tapissez-en le fond d'un moule à cake.
6. Versez alors une couche de compote de fruits refroidis puis une couche du mélange au fromage blanc.
7. Remettez une couche de boudoirs imbibés, une couche de compote, une couche de fromage blanc.
8. Enfin, terminez par une couche de boudoirs et de compote sur le dessus.
9. Mettez au réfrigérateur au moins 6 heures.
10. Au moment de servir démoulez et décorez avec le reste de fruits rouges.

Retrouvez les Recettes du Chef sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/recettes-du-chef/>



DATES 2022

Novembre

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				

Décembre

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

1er novembre
Toussaint

3 novembre
Journée mondiale
de la gentillesse

5 novembre
Journée de lutte contre
le harcèlement

11 novembre
Armistice

15 novembre
Fête des mères

21 novembre
Début de la coupe du monde
de football

25 novembre
Black Friday

1er décembre
Journée de lutte contre le sida

2 et 3 décembre
Téléthon

3 décembre
Journée internationale
des personnes handicapées

6 décembre
Saint Nicolas

8 décembre
Journée mondiale du climat

10 décembre
Journée mondiale des droits
de l'Homme

17 décembre
Vacances de Noël

21 décembre
Hiver

25 décembre
Noël

31 décembre
Saint Sylvestre





L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UN PHOTOGRAPHE



“

Interview de Jean Marc Landes PHOTOGRAPHE

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

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

SUDOKU



1

2



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

VINAIGRE DE CIDRE

Pour toute prise de vinaigre par voie orale pensez à toujours le diluer dans de l'eau afin d'éviter les brûlures d'estomac



Santé

- Aide à lutter contre les soucis de digestion. Il vous suffit de boire quelques gorgées.
- Lutte contre les coliques ; mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre dans un verre d'eau, 3 fois par jour.
- Lutte contre les ronflements et les maux de gorge : mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre dans un verre d'eau, à boire avant de dormir.
- Aide contre le cholestérol, boire un verre du mélange vinaigre et eau.
- Empêche les graisses de se fixer et réduit l'appétit. Mélanger du vinaigre de cidre dans un verre d'eau avant de passer à table.



Soin de beauté

Antibactérien naturel, il est très utile pour les soins.



- Élimine les pellicules : mélangez la même quantité de vinaigre de cidre et d'eau et vaporisez abondamment votre crâne, laissez poser 15/20 min.
- Lutte contre la mauvaise haleine : gargarisez-vous avant le coucher. Mais vous pouvez aussi boire du vinaigre pour être assuré de vous réveiller avec une haleine fraîche.

Pensez cependant à toujours bien diluer le vinaigre de cidre dans de l'eau pour éviter les brûlures d'estomac.

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 de rééquilibrer ses énergies sur le plan émotionnel mental et physique.

— LES PIERRES DU MOIS —

MAI

JUIN



Lapiz Lazuli

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

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

JUIN

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.

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

NETTOYER

sa machine à laver



Entre lessive, adoucissant et humidité, la machine à laver est mise à rude épreuve et est vite encrassée. Pour assurer son bon fonctionnement et sa durabilité, il est nécessaire de l'entretenir.

L'AUTO LAVAGE

Certaines machines à laver disposent de ce mode. Il vous suffit de regarder dans le livret d'instruction afin de voir comment le déclencher. Si en revanche votre machine n'en dispose pas, il vous suffit de placer un peu de détergent dans le tiroir et de lancer à 60 degrés. Une fois la machine en marche, ajoutez un demi-litre de vinaigre blanc dans le tiroir et enclenchez le mode essorage. Cette action viendra nettoyer les parties internes de la machine, mais également le tambour.



NETTOYAGE À VIDE

Les lavages à basse température, c'est-à-dire jusqu'à 40 °C, ne permettent pas d'éliminer les bactéries du linge. Celles-ci se déposent dans la machine et s'y développent, laissant des mauvaises odeurs.

Pour en venir à bout, versez 1 litre de vinaigre blanc dans le tambour de la machine et lancez un programme à vide à une température de 90°C. Ce lavage permet d'assainir la cuve du lave-linge et devrait être effectué deux fois par an pour le bon entretien de la machine.



NETTOYER MANUELLEMENT

- Le réservoir à lessive : munissez-vous d'une brosse à dents et nettoyez avec le détergent de votre choix.
- Le caoutchouc : avant et après chaque lavage, passez un chiffon sec. Cela vous empêchera de faire de gros nettoyages.
- Le filtre : assurez-vous de bien avoir débranché la machine et placez une serviette sous le filtre. Vous n'avez plus qu'à l'ouvrir et à retirer les déchets.



ÉLIMINER LES MAUVAISES ODEURS

Il peut y avoir plusieurs explications aux mauvaises odeurs. Un manque d'hygiène de la machine et donc la prolifération des germes ou encore la moisissure sont les principales causes.

Afin d'empêcher cela, pensez à laisser la porte toujours ouverte après avoir lancé une machine.

Retrouvez tous nos Trucs & Astuces sur :
<https://le-petit-morbihannais.com/trucs-et-astuces/>

TAKUZU



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



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

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DE L'ÉTANG DE LA FORÊT - BRANDIVY

Départ et arrivée : Parking base de loisirs de l'Etang de la Forêt

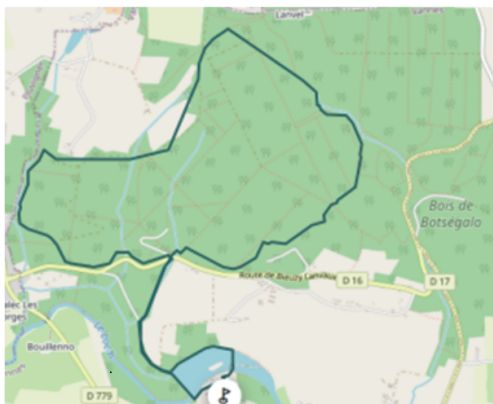
 2 h 30  1 h  10 KM  Lat : 47.7947  Lng : -2.91458 **MOYEN**

1 Empruntez la passerelle au-dessus de l'étang. Arrivé à la berge, suivez le sentier à gauche qui longe l'étang. À l'extrémité de l'étang, prenez la route à droite. Quittez la route dans le virage, empruntez le chemin à droite sous les arbres jusqu'à la route. À la route, traversez en face pour entrer dans la forêt domaniale par la route de Kerveno.

2 La forêt de Lanvaux est une belle forêt de feuillus gérée par l'Office National des Forêts. Sillonnée de grandes allées forestières, elle offre de nombreux circuits de petite randonnée (circuit de l'étang de la Forêt) et de grandes randonnées (GR 38 et Equibreiz).

3 Très vite, quittez l'allée principale et descendez le chemin à gauche. Cheminez en lisière de forêt en surplomb du ruisseau. Là où le chemin s'élargit trouvez une sente qui monte à travers les fougères. Cheminez en lisière de bois. Continuez en longeant le muret de pierres jusqu'à la route de Cornouailles, le sous-bois de chênes à votre droite. L'allée s'élargit en arrivant près de la route.

4 Bifurquez à droite et descendez dans un vallon où des ruisseaux s'entrecroisent. Traversez le ruisseau principal et continuez en sous-bois. Le sentier suit le grillage de clôture et rejoint l'allée d'accès de Kerveno.



MOTS FLECHES

JETER DE NOUVELLES BASES ----- METTRE AU NET	NUL N'EST CENSÉ L'IGNORER ----- GUERRE SAINTE	ILS ONT LEURS CABINETS ----- ROI DU FOOT BRÉSILIEN	TASSÉS ----- TRIMESTRE CHAUD				
CONSEILLÉ DANS SES ÉTUDES ----- EXPERT							
		ATTACHÉS ----- GRAVE DÉFAUT HÉRÉDITAIRE					
HÉBERGEMENTS TEMPORAIRE ----- FONDA						BALANCE	
			BOISSON PRIÉE VERS 17H ----- ROUBLARDE				
CONTÉES ----- PORTIERS DE BOÎTE							BIEN DÉLIMITÉ
AVANT « MÉFIER », PAR EXEMPLE ----- CUBE DE JEU		POITRINE D'UNE FEMME ----- ÎLE DE FRANCE					
	SUBSISTE						
MOUVEMENT RAPIDE DE NOMBREUSES PERSONNES				MOT QUI EN LIE-DEUX AUTRES			

ENTREtenir SON CORPS

Les squats

Ici, nous allons vous montrer comment faire de bons squats et comment vous positionner en fonction de la partie du corps que vous voulez travailler.

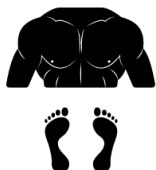
01



Quelques points à respecter

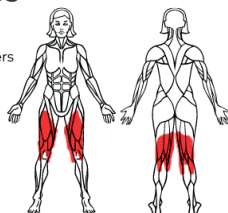
- Gardez le dos bien droit
- Sortez les fesses vers l'arrière
- Poitrine relevée
- Regard droit

02



Pieds serrés

Muscles principalement sollicités : ischios-jambiers

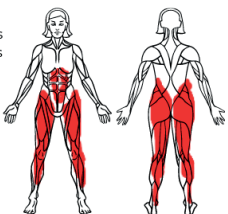


03



Largeur d'épaule

Muscles principalement sollicités : l'ensemble des jambes, fessiers et abdos

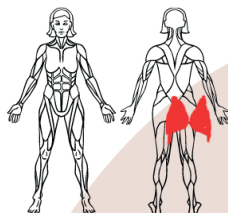


04

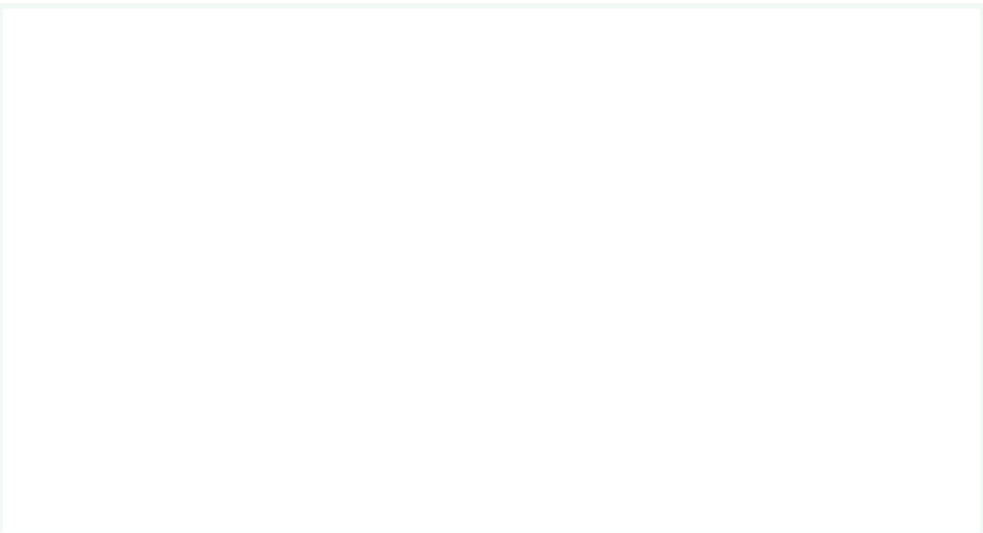


Sumo

Muscles principalement sollicités : fessiers



Retrouvez toutes nos rubriques Entretien son corps sur : <https://le-petit-morbihannais.com/entretenir-son-corps/>



SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLÈCHES



GRAVER SUR DISQUE ÈTRE HUMAIN	E	EXPRIMER COUTURIER (CHRISTIAN)	S	ABRI DE MONNEAU FIXÉE SOLIDEMENT	N	JAILLIT QUI EST COMPACT	F
↓	I	↓	D	↓	V	↓	U
RAIDES LUMIÈRES DE LA VILLE	→	R	I	G	I	D	E
↓	N	E	O	N	S	→	A
ÉMÉCHÉES APRÈS CELUI	→	G	R	I	S	É	S
↓	C	I	→	F	E	T	E
TRONÇONNER ON Y FAIT DU FEU	→	S	↓	Ç	I	E	R
↓	A	T	R	E	→	E	A
OBJET PRÉCIEUX DEVISE NIPPONE	→	R	A	R	É	T	E
↓	Y	E	N	→	G	A	R
DÉRAISONNES	→	R	A	D	O	T	E
							S

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



