

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2023

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



08

MARS
AVRIL



www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais



SOMMAIRE

PAGE 5	FRUITS ET LEGUMES	PAGE 26	TRUCS ET ASTUCES
PAGE 7	LA RECETTE DE YUNA	PAGE 28	TAZUKU
PAGE 9	BRICOLAGE	PAGE 30	ANIMAUX
PAGE 11	LA RECETTE GOURMANDE	PAGE 32	BALADES & RANDOS
PAGE 13	DATES IMPORTANTES	PAGE 34	MOTS FLÉCHÉS
PAGES 14 . 15	INTERVIEW	PAGE 36	LANGUES
PAGE 17	SUDOKU	PAGE 38	LES VOYAGES DE ZOE
PAGES 18 . 19	JARDIN	PAGE 40	ENTRETENIR SON CORPS
PAGE 21	LITHOTHERAPIE	PAGES 41 . 42	SOLUTIONS
PAGE 22 . 23	LES AVENTURES DE GOUSTAN	PAGE 43	NUMÉROS D'URGENCE
PAGES 25	BIEN-ÊTRE		

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 : Spektar Sofia, Bulgarie
Réalisation graphique : Pop Com, Vannes (56)
Illustrateur BD : Boidu (56)



FAITES VOTRE PUBLICITE DANS LE PETIT MORBIHANNAIS

+ D'INFOS



06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

25 rue Sombreuil 56400 Auray

www.le-petit-morbihannais.com



BONHEUR JOIE FRISSONS CHALEUR TENDRESSE AFFECTION

ET POURQUOI PAS VOUS ?



Idyllik Rencontres

BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE AGENCE DE RENCONTRE,

**NOUS VOUS ACCOMPAGNONS DANS TOUTES VOS
DÉMARCHES.**

**À VOTRE DISPOSITION DES COACHS,
DES SORTIES A LA JOURNÉE ET DES SOIRÉES.**

TENTEZ PAR L'AVENTURE ?

06.95.07.88.94

CONTACT@IDYLLIKRENCONTRES.COM

FRUITS ET LÉGUMES

Mars

Légumes

Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou frisé
Chou rouge
Chou-rave
Cima di Rapa
Endive
Oignon
Petit oignon
blanc
Poireau
Salsifis

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Datte
Fruit de la pas-
sion
Kiwi
Mandarine
Mangue
Orange sanguine
Pamplemousse
Papaye
Pomme

Avril

Légumes

Ail
Asperge
blanche
Bette
Carotte
Chou blanc
Chou rouge
Chou-rave
Epinard
Laitue romaine
Oignon
Petit oignon
blanc
Radis

Fruits

Avocat
Banane
Citron
Fruit de la pas-
sion
Kiwi
Litchi
Mangue
Papaye

ASTUCES

Pour garder vos légumes plus longtemps, conservez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Pour profiter un maximum des fruits et de leurs bienfaits, il est conseillé de les consommer rapidement après les avoir épluchés et/ou découpés.

La carotte, riche en bêta-carotène. Ce puissant antioxydant agit contre les radicaux libres du vieillissement.

Le salsifis contribue à la bonne santé de la flore intestinale grâce à l'inuline qu'il contient.

Le radis aide à combattre la sécheresse de la peau, les éruptions cutanées et l'acné grâce à sa teneur en vitamine C.

Le kiwi est un concentré de vitamine C. Il agit comme un booster d'énergie.

La pomme ravit les papilles grâce à son petit goût sucré tout en désaltérant.

La poire aide à préserver le capital osseux grâce à sa teneur en calcium (11g/100g).

ASTUCES

Pour accompagner vos crudités, privilégiez l'huile d'olive à l'huile de colza.

Pour une meilleure digestion, vous pouvez enlever les fibres de vos fruits.

L'ail a des propriétés antimicrobiennes lui permettant de chasser un grand nombre de bactéries pathogènes.

Le petit-pois agit favorablement sur la santé de la rétine en raison de sa teneur en lutéine et en zéaxanthine, deux pigments antioxydants.

La fraise a un effet protecteur contre le cancer en raison des anthocyanes qu'elle renferme.

La rhubarbe, grâce à la pectine et au psyllium qu'elle contient, fait diminuer la quantité de cholestérol dans le sang.

Le pomelo, riche en vitamine C, aide à faire le plein de tonus et d'énergie.

L'avocat, qui contient des acides gras insaturés, est excellent pour le système immunitaire.





SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

Séjours
Week-ends - Circuits
Golfs - Thalassothérapies
Longs séjours - Trekkings - Croisières
Circuits privatifs avec guide francophone
Itinéraires en liberté avec location de voitures

Pour plus d'informations contacter nous :

02.97.50.83.76

contact@envie-de-voyages.com

www.envie-de-voyages.com

Nous vous recevons au

25 Rue Sombreuil,
56400 Auray

sur rendez-vous !



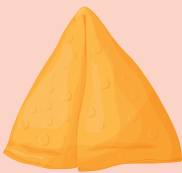
LA RECETTE DE YUNA



SAMOUSSA DE BOEUF

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de feuilles de brick
- 250 g de bœuf haché
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Curcuma
- Cumin



ÉTAPES

- 1 - Ciselez l'oignon, écrasez l'ail et coupez en tout petit dés la carotte.
- 2 - Dans une grande poêle à bord haut, faites revenir avec un filet d'huile d'olive, l'oignon, l'ail et les carottes.
- 3 - Après 5 min, incorporez la viande hachée, le curcuma, le cumin et terminez la cuisson.
- 4 - Une fois le tout bien cuit et refroidi, prenez les feuilles de brick et coupez-les en deux en leur milieu.
- 5 - Incorporez la farce et pliez-les en triangle.
- 6 - Pour la cuisson, vous pouvez les faire frire dans de l'huile de friture ou les cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive, 5 min de chaque côté.



2 personnes



15 MIN



10 MIN



PG Concept

Création web & solutions digitales

Votre site internet
sur mesure au m

Site vitrine, site e-commerce
design, référencement
formation, conseil...

📞 09 70 98 09 54

✉ contact@pgconcept.com

🌐 www.pgconcept.com

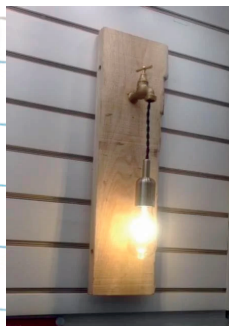


Scannez-moi !

BRICOLAGE

Applique

robinet



Matériel

- 1 panneau de médium de 60 x 15 cm et de 18 mm d'épaisseur
- 1 pot de peinture blanche
- 1 câble électrique plat en plastique transparent de 3 mm/5 mm de diamètre
- 1 robinet de jardin et 1 nez de robinet de 20 mm de diamètre intérieur
- 1 tige filetée de 23 cm et de 10 mm de diamètre
- 1 tuyau transparent souple de 5 m et de 10 mm de diamètre intérieur et 14 mm de diamètre extérieur
- 1 douille E14
- 1 ampoule à filament flamme

Outils

- Foret plat de 25 mm

Étapes

1. Peignez le **panneau de médium** en blanc. Laissez sécher 2 h. Faites 1 trou à 14 cm du haut.
2. Passez le **câble électrique** à l'intérieur **du robinet de jardin**. Enfilez le nez du robinet.
3. Passez le fil électrique, **la tige filetée** par le nez du robinet. Ensuite mettez le tout dans 20 cm de **tuyau transparent souple**.
4. Raccordez au bout du fil électrique la **douille** et installez **l'ampoule**.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin



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.LESTÉROU.COM

CABINET D'EXPERTISE COMPTABLE

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

**VANNES - AURAY
- MORBIHAN**

www.liwen-conseils.fr

liwen
CONSEILS



téléphone
02 97 58 84 84

LA RECETTE GOURMANDE



CRÈME CATALANE

Ingrédients:

- 1 litre de lait
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 50 g de maïzena
- 200 g de sucre en poudre
- Sucre roux

 30 min

 10 min

 Facile

Étapes :

- Faites chauffer le lait, le bâton de cannelle et la gousse de vanille.
- Dans un saladier, cassez un œuf et mélangez-le avec 5 jaunes d'œufs et le sucre en poudre.
- Enlevez la gousse de vanille et le bâton de cannelle du lait et versez le dans le saladier. Mélangez jusqu'à épaississement en y ajoutant la maïzena.
- Mettez la préparation dans des ramequins. Laissez refroidir.
- Avant de servir, saupoudrez de sucre roux et caramélisez au chalumeau ou au gril.

Retrouvez la Recette gourmande sur : <https://le-petit-morbihannais.com/recettes-gourmande/>





SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

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



5 rue Général Dubail - Lorient

www.cuisinier-privé.fr

06 64 94 97 37



TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL | PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

DATES 2023

Mars

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		

Avril

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

Notes

01/03 Journée mondiale du compliment

05/03 Fête des grands-Mères

08/03 Journée mondiale de la femme

17/03 St Patrick

20/03 Printemps

22/03 Ramadan

26/03 Changement d'heure

31/03 Fin de la trêve hivernale

01/04 Poisson d'avril

06/04 au 13/04 Pessa'h (fête juive)

07/04 Vendredi Saint

09/04 Pâques

10/04 Lundi de Pâques

12/04 31ème anniversaire de Disneyland Paris

22/04 Jour de la Terre / Fin du Ramadan, Aid el-Fitr

26/04 Début des French Days du Printemps



L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION
D'UN RESTAURATEUR



“

Interview de
Mr. DEVALLEZ Yoann

SON PORTRAIT

Je m'appelle Yoan, j'ai 34 ans et je travaille dans la restauration depuis mes 14 ans.

Quel est votre parcours ?

J'ai effectué de nombreuses saisons et suis revenu à Vannes en 2014.

Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

Parce que je suis dedans depuis que je suis enfant et je suis passionné par ce domaine.

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

Non, ce sont plutôt les recettes et le désir de les par-

tager qui m'inspirent

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

C'est une profession qui demande beaucoup de temps, mais il faut être passionné pour satisfaire les clients.

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

Un burn out... la restauration fait partie des métiers où on en compte le plus.

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

D'être passionnée, sans passion ça ne servira à rien.

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

Quelle est votre source de motivation ?

La cuisine de grand-mère, pour retrouver une partie de notre enfance.

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

Aucune, les grands cuisiniers ont trop de pression.

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

Le jour, où dans le restaurant où j'exerçais, on a écrit sur la carte «Magret de connard » au lieu de « Magret de Canard », cela a bien fait rire !





POUR LES
GRANDS COMME
LES PETITS

**BOUTIQUE
DE JEUX POUR
TOUT ÂGE!**

Neuf ou
d'occasion !

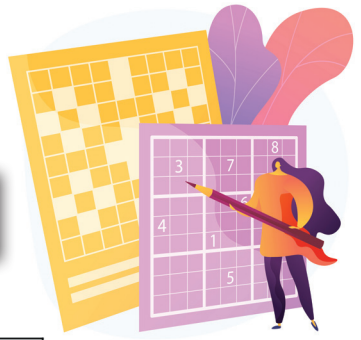
Le Ludozaure
1 rue Louis Billet
56400 Auray
0297312567
le.ludozaure@gmail.com



06.95.12.70.01
8 rue René Gaillard
56800 Ploërmel



SUDOKU



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



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



JARDIN



MARS

En mars, le potager se réveille de l'hiver et se prépare au printemps. C'est le moment de préparer son potager !

- Aérez les tunnels et châssis si le temps le permet ; déroulez dessus du plastique bullé ou des paillasons s'il fait très froid.
- Aérez ou sortez, uniquement lorsqu'il fait beau, les potées de plantes fragiles comme l'estragon, la verveine-citronnelle.
- Continuez la plantation des arbres et arbustes hors période de gelées, vous pouvez encore profiter des sujets proposés en racines nues.
- Taillez vos rosiers.

Au verger, plantez de nouveaux arbres fruitiers à racines nues et des petits fruits comme le cassissier, ainsi que les fraisiers par une belle journée, loin de tout risque de gelées.

Traitez préventivement à la bouillie bordelaise vos plantes sensibles.

Plantez une nouvelle haie, et pourquoi pas une haie fruitière pour border le verger ?

Au jardin d'ornement, désherbez autour des massifs, plantez de nouvelles fleurs, des vivaces et des annuels. Semez des fleurs à floraison estivale, toutefois, gardez les semis au chaud tant que les gelées sont toujours à craindre (jusqu'à la mi-mai).

Installez plusieurs plantes en pot pour fleurir le balcon ou la terrasse. Pensez aussi aux arbustes et aux arbres qui tolèrent la culture en pot et qui offrent de belles floraisons.

Quels légumes planter maintenant ?

Avec les risques de gelées printanières, ne plantez pas tous les légumes, seulement ceux qui ne craignent pas les coups de froid. L'ail, l'échalote, les pommes de terre, la ciboulette, l'artichaut

Quoi semer ?

Les aubergines, les carottes, les radis et les tomates

Maladies en mars

Au potager en mars, gare aux limaces et escargots, qui refont leur apparition dès que la température excède les 5 °C pendant quelque temps. Contrez-les avec des cordons de coquille d'œufs broyées, à renouveler après chaque pluie, des pièges à bière à relever tous les matins, ou encore des feutres anti-limaces à dérouler autour des jeunes plantations.



JARDIN

AVRIL

Au mois d'avril, le printemps, est bien arrivé et il se fait sentir dans toutes les régions de France. Avec le passage à l'heure d'été, il fait jour plus tard, et le jardinier prend plaisir à s'occuper de son potager après sa journée de travail ! Toutefois, qu'il reste vigilant, avril reste traître avec ses coups de froid brusques. Semez ou repiquez tomates, aubergines, courgettes... Plantez des fraisiers, de la rhubarbe, des laitues...

- Faites un faux semis à l'emplacement de votre futur potager : renouvelez l'opération 2 fois pour être tranquille tout le début de la saison, et laissez le temps à vos légumes d'occuper le terrain !
- Préparez le potager en bêchant les emplacements libres. Si vous ne l'avez pas fait en automne (en terre lourde par exemple), en enfouissant de la matière organique.
- Dans les carrés potagers, griffez la terre en surface et faites un gros apport de terreau ou de compost bien décomposé pour retrouver un bon niveau de terre.
- Il est encore temps de semer des engrais verts s'il vous reste de l'espace non cultivé, ou entre deux cultures.
- Blanchissez les pousses de crambe et de rhubarbe.
- Jardiner en fonction des phases de la Lune vous permet de stimuler le développement des racines, la germination des graines, la cicatrisation des plaies de taille...
- Supprimez les mauvaises herbes.
- Semez une nouvelle pelouse. Entretenez votre gazon par des tontes régulières. Aérez le gazon en le scarifiant.

Au jardin d'ornement, plantez de nouveaux arbres et arbustes pour structurer vos massifs.

Nettoyez le bassin avant de le remettre en service. Installez les poissons quand l'eau du bassin sera prête.

Semez vos fleurs annuelles, au chaud en intérieur, sous de mini serres. Ne les repiquez au jardin d'ornement que si les risques de gelées sont écartés.

Mettez en terre les bulbes à floraison estivale, comme les glaïeux et dahlias, dans les massifs du jardin d'ornement. Plantez les bulbes uniquement si les gelées ne sont plus à craindre.

Au verger, plantez de nouveaux arbres fruitiers et petits fruits comme les framboisiers et les groseilliers.

À l'intérieur, reprenez les apports d'engrais de vos plantes d'intérieur. Gare au soleil brûlant, éloignez vos plantes d'intérieur des fenêtres orientées plein sud.

Maladies en avril

- Gare aux limaces et escargots ! Pour les dissuader d'approcher, paillez au pied de vos jeunes pousses avec de la paille de lin.
- Attention également à l'altise qui trouve les premières feuilles ! Encouragez la croissance de ces jeunes pousses en maintenant une bonne humidité durant toute la levée.



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



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



06 07 02 58 80

www.theatrealouest.com

Théâtre à l'Ouest - 8 rue du Lévenant 56400 Auray

LITHOTHÉRAPIE



Les pierres pour la créativité



La cornaline

Aide à trouver les idées et à les mettre en œuvre
- Joie, spontanéité et vitalité.

-Améliore la concentration, les capacités de travail et la réussite.

-Apaise les personnes émotives et colériques, la cornaline régulerait le trop plein d'énergie au lieu de l'amplifier.

-Donnerait courage et confiance en soi.

-Absorbe les énergies négatives.



La Labradorite

- Stimule la réflexion créative

- Protège des énergies négatives

- Encourage l'inspiration
- Régule les troubles hormonaux

- Réduit les sentiments de stress et d'angoisse

- Donne de l'énergie



L'Aigue Marine

- Développe l'imagination et l'expression de soi

-Favorise la communication

-Consolide les liens amicaux et amoureux

-Accompagne à sortir de l'état dépressif

-Aide à soulager les douleurs

-Réduit les problèmes de peau



L'Apatite

- Favorise l'écoute de soi-même et des autres

-Absorbe les énergies négatives

-Favorise la perte de poids

-Aide à la baisse de tension

-Apporte calme et apaisement

-Améliore les cycles de sommeil



Le Lapis Lazuli

- Booste la créativité et la confiance en soi

-Aide à réduire le stress

-Atténue les migraines

-Allège les problèmes d'insomnie

-Contribue à débloquent la parole en cas de colère ou frustration

-Encourage une meilleure confiance en soi



La Calcite

- Aide en cas de panne d'inspiration

-Apporte joie et apaisement

-Favorise la communication est l'ouverture d'esprit

-Redonne de l'énergie

-Aide à gagner en vitalité

-Renforce les muscles et les articulations

Les Aventures de Goustan

Le Morbihan et son Histoire ~~(presque)~~ vraie! par Boïdu.

En 1847, la route des Postes de Nantes à Brest passe par Pont-Sal en Plougoumelen. C'est cette route qu'emprunte quotidiennement, depuis le mois d'août, une diligence de type impériale, dont le contenu, gardé dans les coffres, attise les convoitises.



En ce 2 novembre 1847, M. d'Audriffet-Pasquier, receveur général à Nantes (Loire-Inférieure), décide l'envoi, à son homologue brestois, d'une somme de 70 000 francs...



A suivre...

Vous aimez le Morbihan, mais connaissez-vous son histoire? Je vous propose de la découvrir, ou re-découvrir avec moi dans "Le Petit Morbihannais". Aujourd'hui, un fait judiciaire: l'attaque de Pont-Sal, survenu à Plougoumelen, en 1847. Il s'agit de l'attaque d'une diligence, au cours de laquelle 70000 francs en argent ont été dérobés.

Si cette enquête vous passionne, vous pourrez la retrouver en intégralité dans le livre de Jean Gaillot "L'Etrange affaire de Pont-Sal".

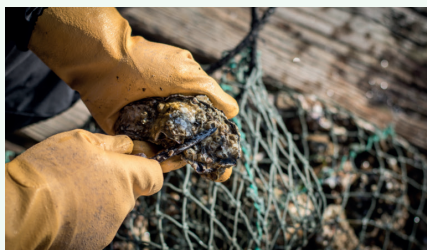


Précédée de deux gendarmes à cheval, la diligence arrive à Vannes le 3 novembre au matin. Après avoir déposé un voyageur, ils repartent et prennent la direction d' Auray.



Aux environs de Pont-Sal, commune de Plougoumelen, vers 5h30, la diligence est surprise par une douzaine d'hommes armés. Ils abattent les deux chevaux de tête pour stopper le convoi. Lors de l'échange de coups de feu avec les gendarmes, le voinetier Le Sauche est mortellement touché.





HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28
Pointe de Toulvern,
56870 Baden

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



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

Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

- CONSULTATIONS SUR RDV
- FORMATIONS SUR LE TAROT DE MARSEILLE
- CONFÉRENCES MÉDIUMNIQUES

Tél : 06 40 57 11 30



BIEN-ÊTRE

CURCUMA

Attention, à l'utilisation du curcuma, celui-ci peut entraîner des réactions et tacher. Faites des tests avant de l'utiliser.



- **Favorise la digestion** : soulage les indigestions et traite les ulcères gastriques. Ajoutez 1 c.à.s. d'extrait de curcuma dans vos plats chaque jour.
- **Favorise la désintoxication du corps** : faites un thé détox : pressez le jus de 4 citrons, un peu de gingembre frais, 10 g de curcuma en poudre et 2 L d'eau. Buvez-en tout au cours de la journée.
- **Réduit la perte de cheveux et stimule la pousse** : mélangez un peu de poudre de curcuma à un peu d'huile d'olive, appliquez la pâte sur vos cheveux. Laissez agir 20 min et lavez avec un shampoing doux.
- **Pour les maux de gorge** : mélangez 3 c.à.s. de curcuma à une tasse de miel. Avalez-le comme sirop.

Santé



Beauté



- **Masque visage apaisant** : mélangez 1/2 c.à.c. de poudre de curcuma, 2 c.à.s. de yaourt nature, 1 c.à.c. de miel. Laissez poser 5 min et rincez.
- **Gel apaisant pour l'acné** : dans un bol, mélangez 4 c.à.s. de poudre de curcuma à 1 c.à.s. de lait et 4 c.à.s. de miel. Bien mélanger jusqu'à ce que vous obtenez une pâte lisse. Massez sur la zone pendant 10 min. Laissez sécher pendant la nuit.
- **Soulage les démangeaisons** : mélangez un peu de gel d'aloé vera et de la poudre de curcuma. Appliquez sur la zone irritée ou brûlée. Très utile également pour les piqûres d'insectes et l'eczéma.

TRUCS ET ASTUCES



RECYCLER SES SACHETS DE THÉ



LEUR DONNER UNE SECONDE UTILISATION.

- **Pour le jardin** : utile pour le compost : une fois, la ficelle et l'agrafe retirées, placez les sachets directement dans le bac. Cela apporte un certain nombre de minéraux. Utile également pour faire pousser vos plantes, vous pouvez faire infuser vos sachets usagés plusieurs minutes avant d'en verser le liquide dans le sol de vos plantes. Vous pouvez également disposer 1 ou 2 sachets de thé secs dans les pots de vos plantes afin de les hydrater. Arrosez-les afin d'humidifier les sachets.
- **Neutraliser les odeurs** : une fois le sachet bien sec, vous pouvez le disposer dans les endroits tels que les chaussures, les armoires, la voiture, la litière du chat, le réfrigérateur ou encore les placards.
- **Nettoyer les miroirs** : laissez refroidir les sachets, frottez et nettoyez votre miroir, essuyez avec un chiffon.
- **Nettoyer et entretenir les meubles en bois** : faites infuser 2 à 5 sachets de thé noir dans une grande casserole. Laissez l'eau se refroidir et imbibe un chiffon afin de nettoyer le meuble. Passez un chiffon sec et doux pour lustrer le bois.
- **Dégonfler les yeux** : les sachets encore humides, placez-les au réfrigérateur 10 min. Appliquez les sachets en dessous de vos yeux pendant 10/15 min. Répétez 2 à 3 fois par semaine.
- **Faire disparaître un bouton** : faites infuser du thé vert dans de l'eau chaude pendant 5/10 min, laissez refroidir le sachet au réfrigérateur 5 min et appliquez le sachet directement sur le bouton pendant 10 min.



BREIZH D'EVENTS

GRAVURE SUR VERRE

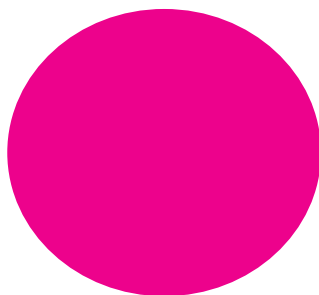
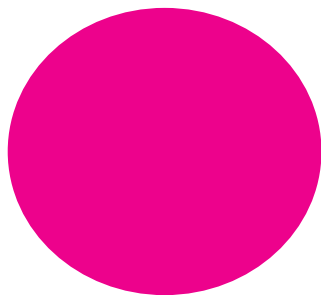
06.59.00.41.51



Réalisation sur nos articles
Possible de graver vos propres produits

breizhdevents@gmail.com

29C, rue du Général de Gaulle
56 510 SAINT-PIERRE QUIBERON



TAKUZU



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



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

SOLUTIONS PAGES 41.42

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

06 09 58 65 13

www.lenlumineuse.com

LEN LUMINEUSE

CRÉATIONS DE SACS ET
POCHETTES

26, RUE JEAN MARIE
BARRÉ
56000 AURAY

02 97 24 10 25

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043

29

ANIMAUX

Nos amis les bêtes... ADOPTER EN APPARTEMENT

Adopter un chien en appartement

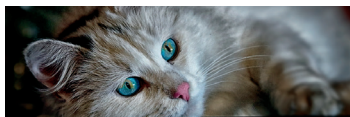
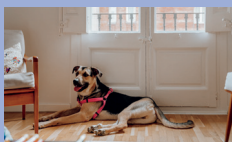
Il est totalement possible d'adopter un chien lorsqu'on vit en appartement. Cependant, si vous êtes en location, veillez à ce que le bail et le règlement de l'immeuble autorisent les animaux de compagnie. Qu'importe la taille de l'animal, assurez vous d'avoir un appartement assez grand pour que votre chien s'épanouisse. Toutefois il pourra s'épanouir dans un petit appartement sans balcon ni terrasse.

Quel type d'appartement avoir pour adopter un animal ?

Dans l'idéal, il faudrait un grand appartement permettant d'accueillir convenablement un animal de compagnie. Mais si vous habitez dans un petit appartement, il est tout à fait possible d'avoir un chien, un chat ou un rongeur. Le tout est de choisir votre animal en fonction de son comportement et de sa personnalité. Optez pour un animal de compagnie qui s'adaptera à votre mode de vie !

Quel animal de compagnie adopter en appartement ?

Il est mieux d'adopter un animal plutôt calme, qui aime se reposer. Les chiens qui ne tiennent pas en place préféreront les grands espaces extérieurs pour se dépenser comme il se doit.



Est-il nécessaire d'avoir un jardin ?

Avoir un jardin est toujours un plus, car cela offre un espace supplémentaire à votre animal pour se dégourdir les pattes. Cependant, ce n'est pas la seule condition pour parvenir à son bien-être. Pour les chiens, ils auront besoin de toujours sentir de nouvelles odeurs et de se socialiser avec d'autres chiens. Il ne faudra donc pas oublier de le sortir (même si vous avez un jardin). Les chats eux, peuvent passer plus de temps seuls et le jardin leur offrira l'opportunité de gambader, de chasser et de vivre leurs propres aventures.

Faut-il prévoir des activités et des sorties supplémentaires ?

Oui. Comme dit précédemment pour les chiens, ils en ont besoin notamment pour se sociabiliser avec d'autres chiens et découvrir de nouvelles odeurs. N'hésitez pas non plus à sortir avec lui quand vous rentrez du travail afin de passer un moment ensemble. Ensuite, pour les chats, même s'ils sont plus indépendants, n'hésitez pas à leur prévoir plusieurs jouets qui peuvent les stimuler et éviter qu'ils ne s'ennuient. N'oubliez pas aussi que les chats sont de grands observateurs et qu'ils adorent passer du temps devant une fenêtre ; prévoyez alors un endroit où ils peuvent s'asseoir et se coucher près d'une fenêtre qui donne sur la rue ou sur un environnement intéressant à observer.



VINCENT LE GRUMELEC

PRÉSENTATEUR - ANIMATEUR

Régie et Conseils en Evènements

GROUPES RHUM ET EAU & RHUM ARRANGÉ

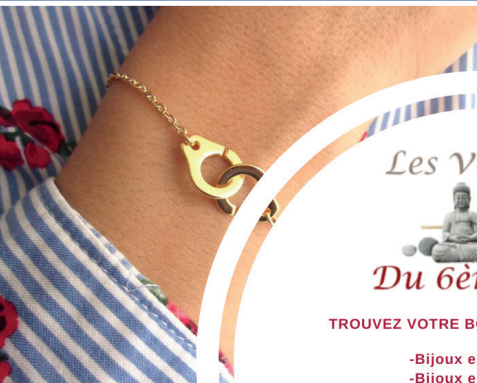
Booking Artistique - Soirées à thème

Karaoké



Contact : 06.81.29.77.33

Mail : vincent.legrumelec@orange.fr



Les Voyages



Du 6ème sens

TROUVEZ VOTRE BONHEUR PARMi NOS :

- Bijoux en acier inoxydable
- Bijoux en pierre
- Pierres roulées
- Encens
- Accessoires
- Box surprise lithothérapie.

DÉCOUVREZ TOUS NOS PRODUITS SUR NOTRE
BOUTIQUE EN LIGNE

WWW.LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM



POUR NOUS CONTACTER :

CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM

07.69.56.91.22

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DU FOUR À PAIN - MONTERBLANC

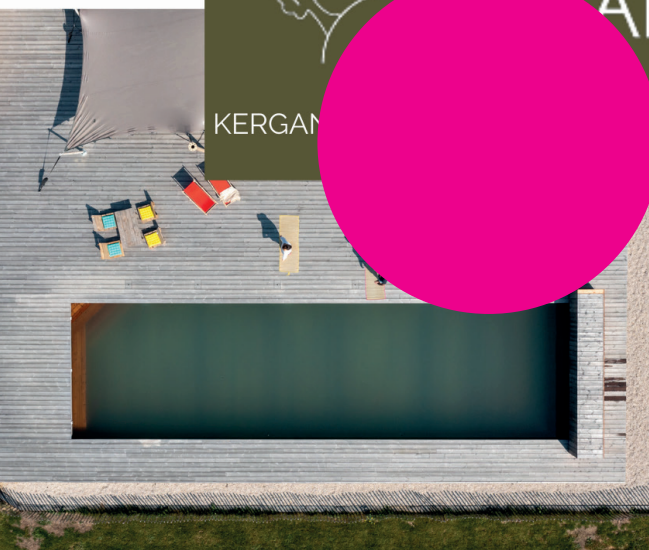
Départ et arrivée : Place de l'église

 2 h 25  45 MIN  8 KM **MOYEN**

- 1 Dirigez-vous vers l'église. Prenez la rue de la Fontaine jusqu'à la fontaine Saint Pierre. Tournez à droite rue de la Mairie puis à gauche rue du Goverig. Suivez-la sur environ 500 m.
- 2 Montez par le chemin de Grand Gillard à droite. En sous-bois, suivez le petit sentier sur la gauche. Franchissez le ruisseau.
- 3 Montez en face et continuez jusqu'à la route. Au village de Grand Gillard, tournez à droite pour arriver au four à pain puis aussitôt après à gauche. Traversez le ruisseau à gué. 100 m plus haut empruntez le chemin à gauche qui monte et longe la lisière du bois. Descendez et après un passage empierré, tournez à droite vers une prairie en longeant le talus. Remontez par un chemin creux jusqu'à la chapelle St-Amand de Saint-Nolff.
- 4 Contournez la chapelle St-Amand par la droite entre les maisons. Prenez-la vers la droite sur 150 m puis à gauche, route en impasse vers Scourboc. Au village, continuez tout droit. Descendez par un chemin large bordé de châtaigniers. Au croisement suivant, prenez le sentier de gauche. Poursuivez en bas de vallon jusqu'à un ruisseau bien canalisé.
- 5 Franchissez le pont et traversez la prairie en diagonale pour gagner le sous-bois vers la gauche. Empruntez le platelage en bois. Traversez le petit bois, longez le ruisseau. Le chemin grimpe et passe sous des hêtres. Longez le bord du champ puis obliquez pour descendre en sous-bois et rejoignez un chemin creux sur 300 m.
- 6 Traversez la route D182. Engagez-vous dans le chemin creux légèrement à gauche jusqu'à un chemin perpendiculaire. Retournez au point 3 puis au point de départ.



Retrouvez les Balades et Randos sur : <https://le-petit-morbihanais.com/balades-et-randos/>



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

MOTS FLECHES

ACCAPARER ----- AVIDITÉ EXTRÊME	NATTE POUR S'ESSUYER LES PIEDS ----- ELLE ROULE	TEXTUELLEM- ENT ----- FAIRE NAÎTRE, ENGENDRER	BALANCE DE NOURRISSON ----- MANIE				
SALIS ----- ONDULATION DE LA MER							
				ADJECTIF DÉMONSTRATIF ----- DÉGUSTÉE			
ÉPLUCHÉS ----- HORS DE COMBAT					VALSER OU BOUGER SEUL EN MUSIQUE		
		SEC, POUR UN TERRAIN					
BOUQUINES ----- POUFFÉ				SUPPLÉMENT À LA CANTINE ----- CINÉMA ET MUSIQUE			
		AFFLUENT DU RHÔNE ----- OISEAU VOLEUR					
ACTIVITÉS PHYSIQUES ----- COLORÉES						ÉLU DE CALENDRIER	
ÎLE OU NOTE		EST UTILE À QUELQUE CHOSE					

SOLUTIONS PAGES 41.42



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 Guisriff, au nord-ouest du département du Morbihan (56).



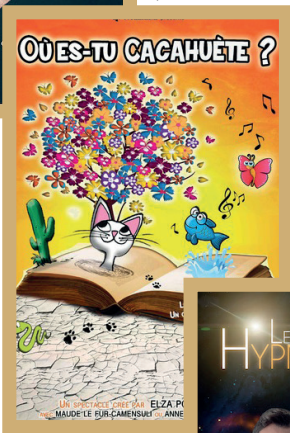
3 & 4 Mars

De la comédie, du stand-up,
pour les grands ou pour les petits,
il y en a pour tous les goûts au
Théâtre à l'Ouest

Venez rire avec nous !



4 & 5 Avril



Vacances d'Avril



Théâtre à l'Ouest Auray
8 rue du Lévenant
56400 Auray
www.theatrealouest.com/auray
06 07 02 58 80



21 Avril

LANGUES

Anglais

Vous partez en vacances mais vous ne connaissez pas l'anglais ?
Pas de panique, voici quelques phrases utiles !

Hello

Bonjour

I'm sorry

Je suis désolé

Thank you

Merci

How are you ?

Comment allez-vous ?

Do you know where ... is?

Est-ce que vous savez où...
est ?

How much is it?

Combien est-ce que cela
coute ?

Where can we have lunch?

Où est-ce que l'on peut
manger ?

I don't speak English very well !

Je ne parle pas bien anglais !

Can you help me, please ?

Pourriez-vous m'aider, s'il vous plaît ?

Can you say that again?

Pouvez-vous répéter ?

Where are toilets please?

Où sont les toilettes s'il vous plaît ?

Where I can find an automated teller
machine?

Où est-ce que je peux trouver un
distributeur ?

Can I have the menu, please ?

Puis-je avoir le menu, s'il vous plaît ?

Retrouvez nos leçons de Langues sur : <https://le-petit-morbihanais.com/langues/>



Audrey Le Squer

— Massage-bien-être —

Cabinet de
massage sur Auray
- bien être à
domicile. Amma
assis en entreprise

2 RUE DE SUÈDE 56400
AURAY

06.50.93.53.27
audreylesquer@gmail.com



VOTRE COMMUNICATION

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

Gestion de vos réseaux sociaux

Création de vos événements pro et
particuliers : anniversaire, baby shower...

06.60.13.90.16

communication.popcom@gmail.com

www.communication-popcom.fr

LES VOYAGES DE ZOÉ



UNE CROISIÈRE SUR LE NIL

En Égypte

QUE FAIRE ?



Remontez le Nil, sur les traces d'Hercule Poirot !

Explorez les temples majestueux de la haute Égypte. Le Nil, qui traverse le pays du nord au sud, est le fleuve nourricier d'Égypte.

Ce n'est qu'en glissant au fil de l'eau que vous pourrez apprécier son importance et sa beauté, le Nil vous révélera sa magie et sa beauté.

De Louxor à Assouan en passant par Esna, Edfou, Kom Ombo... laissez-vous transporter !

Suivez Zoé !

- **Kom Ombo** est le troisième arrêt majeur de la croisière. Le cadre de ce temple de Sobek, le Dieu crocodile, situé sur la rive est du Nil, rend l'arrivée en bateau impressionnante. Le Temple est posé sur une colline pittoresque le long de la rive du fleuve et bien qu'il n'y ait plus de crocodiles aujourd'hui dans le Nil ou dans le lac sacré du temple, il mérite une visite.
- **Assouan** est la dernière grande ville au sud de l'Égypte, citée charnière avec la Nubie et l'Afrique. Assouan est une ville pleine de chaleur et de simplicité. Le temps d'une étape, baladez-vous dans le souk, assez touristique, et visitez le musée de la Nubie, véritable merveille, un des musées les plus modernes d'Égypte. **L'île Éléphantine**, sur le Nil, en face de la ville, est superbe : deux petits villages nubiens et un musée vous raviront
- Enfin, si vous voulez vous prendre pour **Hercule Poirot**, débarquez au Old Cataract Hotel pour y prendre le thé à l'ombre tout en dégustant de succulents scones. En fin d'après-midi, on peut se laisser emporter et admirer de loin le mausolée de l'Aga Khan.
- **Abou Simbel**, les temples sauvés des eaux. Ramsès II l'a fait édifier loin au sud d'Assouan, le long de la frontière avec le Soudan, juste au-dessus du tropique du Cancer. Mais ces deux superbes temples sont aussi des merveilles d'ingénierie moderne : ils furent déplacés, bloc par bloc, dans les années 1960 pour être sauvés de l'inondation suite à la mise en eau du haut barrage d'Assouan.
- **Temples de Karnak**, le site le plus grandiose de toute l'Égypte pharaonique, il couvre 100 ha : il vous faudra au moins une bonne demi-journée pour le visiter. C'est sans nul doute la plus grande structure religieuse jamais bâtie sous le nouvel Empire.

Que visiter ?

- **Louxor** concentre le plus de monuments de l'Égypte ancienne dans le pays. Ne manquez surtout pas de déambuler dans les temples de Karnak et de Louxor sur la rive est du Nil et de gravir les tombes des pharaons, reines, courtisans et ouvriers dans les montagnes de Thèbes. De là, contemplez le soleil se coucher sur le Nil. Des moments inoubliables.
- **Le Temple de Louxor Dédié au dieu Amon**, un fabuleux temple trônant en pleine ville, un lieu béni des dieux et des pharaons. C'est un véritable bijou de l'art égyptien. Vous verrez qu'il ne reste qu'un obélisque sur le site du temple de Louxor, l'un de ceux qui ont disparu se trouve plus près de chez nous, puisqu'on peut le voir sur la place de la Concorde à Paris ! Il fut donné à Champollion par le sultan Mohammed-Ali.
- **Vallée des Rois** Pièce maîtresse des sites de la rive gauche du Nil, ensemble de tombeaux de pharaons installés dans les méandres d'une vallée désertique.
- Arrivé en plein cœur d'Edfou, il faut impérativement visiter le majestueux temple d'Horus. Construit à l'époque ptolémaïque, son architecture est une savante combinaison de savoir-faire égyptien et grec. À l'entrée, une gigantesque façade ornée de bas-reliefs raconte la naissance du dieu du soleil. Encore impressionné par cette prouesse architecturale, on croise un énorme pylône de 37 mètres sur lequel sont sculptées des scènes de guerres de l'époque. Au cours de la visite, on passe de l'étonnement à l'émerveillement en pénétrant à l'intérieur des immenses salles hypostyles et des vestibules de ce mythique lieu de culte.

Le berceau de notre histoire !



www.envie-de-voyages.com

Retrouvez tous nos Voyages sur : <https://le-petit-morbihannais.com/voyages/>

ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose donc une croisière sur le Nil de 8 jours / 7 nuits, à partir de 899 €.

Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en bateau 5* + pension complète + guide francophone + visites mentionnées au programme.

Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail contact@envie-de-voyages.com


Vous êtes seul/e et vous souhaitez voyager avec d'autres personnes ?



Solos & Co

Rejoignez l'équipe et partez à l'aventure !

Week-ends, séjours, circuits, soirées, avec Solos & Co tout peut-être organisé !



25 Rue Sombreuil, 56400 Auray

02.97.50.83.76

contact@solos-and-co.com

<https://solos-and-co.com/>

02 97 31 27 49



19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

www.au-chocolat-gourmand.com

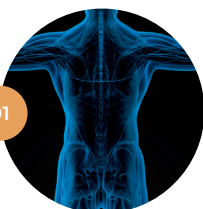
39

ENTREtenir SON CORPS

La corde à sauter

Fait travailler le corps et l'esprit. Stimule les muscles, les réflexes et la concentration.

01



Les muscles sollicités

- Les épaules
- Les biceps
- Les abdos
- Le dos
- Les quadriceps
- Les ischiojambiers
- Les mollets

02



Comment faire ?

- Choisissez une bonne corde, des chaussures souples avec un bon amorti
- Restez bien droit
- Positionnez vos bras le long du corps, écartés d'environ 10 cm, les paumes des mains et poignets vers le haut
- Les poignets, uniquement, doivent tourner, les bras ne doivent pas faire de cercles.
- Regard bien droit, ventre serré.
- Sautez pieds joints et pas trop haut.

03



Méthode plus facile

Si vous rencontrez des difficultés, pas de panique, il existe une solution.

Plutôt que de sauter les deux pieds joints, sautez comme si vous courriez, un pied après l'autre.

04



Dans une séance

Exercice complet, vous pouvez le faire comme échauffement. 10 min d'effort avant de commencer votre séance.

Vous pouvez également l'intégrer dans un circuit afin de compléter une séance avec des répétitions de 30 sec.

Vous pouvez enfin vous lancer le défi d'en faire le plus longtemps possible. Répétez cet exercice et vous verrez votre progression au fur et à mesure des séances.

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLÈCHES



ACCAPARER AVIDITÉ EXTREME	M	NATTE POUR S'ESSUYER LES PIEDS ELLE ROULE	P	TEXTUELLEM- ENT FAIRE NAÎTRE, ENGENDRER	S	BALANCE DE NOURRISSON MANIE	P
V	O	R	A	Ç	I	T	E
SALIS ONDULATION DE LA MER	N	O	I	R	C	I	S
H	O	U	L	E	ADJECTIF DÉMONSTRATIF DÉGUSTÉE	C	E
EPLUCHÉS HORS DE COMBAT	P	E	L	E	S	VALSER OU BOUGER SEUL EN MUSIQUE	B
K	O	SEC, POUR UN TERRAIN	A	R	I	D	E
BOUQUINES POUFFÉ	L	I	S	SUPPLÉMENT À LA CANTINE CINÉMA ET MUSIQUE	R	A	B
R	I	AFFLUENT DU RHÔNE OISEAU VOLEUR	S	À	O	N	E
ACTIVITÉS PHYSIQUES COLORÉES	S	P	O	R	T	S	ÉLU DE CALENDRIER
T	E	I	N	T	E	E	Š
ÎLE OU NOTE	R	E	EST UTILE À QUELQUE CHOSE	S	E	R	T



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

LES NUMEROS D'URGENCE

POLICE

17



POMPIERS

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



*La box de toutes vos **Envies!***

Happy Box

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

<https://happybox-boutique.com/>

