LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2023

GRATUIT

TOUT SUR LE 56

09
MAI
JUIN

www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais

SOMMAIRE

PAGE 5 FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7 LA RECETTE DE YUNA

PAGE 9 BRICOLAGE

PAGE 11 LA RECETTE GOURMANDE

PAGE 13 DATES IMPORTANTES

PAGES 14 . 15 INTERVIEW

PAGE 17 SUDOKU

PAGES 18 . 19 JARDIN

PAGE 21 LITHOTHERAPIE

PAGES 22 . 23 LES AVENTURES DE GOUSTAN

PAGE 25 BIEN-ÊTRE

PAGE 26 TRUCS ET ASTUCES

PAGE 28 TAZUKU

PAGE 30 ANIMAUX

PAGE 32 BALADES & RANDOS

PAGE 34 MOTS FLÉCHÉS

PAGE 36 LANGUES

PAGE 38 LES VOYAGES DE ZOE

PAGE 40 ENTRETENIR SON CORPS

PAGES 41 . 42 SOLUTIONS

PAGE 43 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 : 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

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 !

12 Mai

26 & 27 Mai

15 Juin

22 & 23 Juin

à l'Ouest
THEATRE

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

FRUITS ET LÉGUMES

Mai

Légumes
Ail
Asperge blanche
Asperge verte
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Chou frisé
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Epinard
Fenouil
Laitue romaine
Petit oignon blanc
Pomme de terre
Radis
Radis long
Rhubarbe

Fruits
Avocat
Banane
Citron
Fraise
Fraise des bois
Fruit de la passion
Kiwi
Mangue
Papaye

ASTUCES

Vous pouvez assaisonner vos salades avec une vinaigrette à base de citron. Un peu de moutarde, d'huile d'olive et le tour est joués.

Vous pouvez agrémenter vos salades de fruits avec une pointe de cannelle.

L'artichaut favorise l'élimination des toxines dans l'organisme grâce à la cynarine qu'il renferme.

La pomme de terre nouvelle fournit de l'énergie durable à l'organisme grâce aux glucides qu'elle contient.

La laitue, qui regorge de minéraux, de vitamines et de nutriments, est à la fois légère et rafraîchissante.

La banane booste le moral en raison de sa teneur en tryptophane, protéine que le corps convertit en sérotonine.

Le kiwi prévient la constipation grâce à sa richesse en fibres.

Le pamplemousse, riche en flavonoïdes, diminue le risque de maladies cardiovasculaires.

Juin

Légumes
Ail
Artichaut
Asperge blanche
Asperge verte
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Chou blanc
Chou frisé
Chou Romanesco
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot
Laitue romaine
Navet
Petit oignon

Fruits
Banane
Cerise
Citron
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Groseille
Groseille à maquereau
Litchi
Mangue
Melon
Nectarine
Papaye
Pastèque
Pêche
Tomate
Tomate charnue
Tomate Peretti

ASTUCES

Si vous congelez vos légumes frais, il ne sera pas nécessaire de les faire décongeler avant cuisson.

Dans certains cas, la peau du fruit a autant de vertus que le fruit lui-même.

L'asperge stimule l'élimination rénale grâce à l'eau et au potassium qu'elle contient.

Le poivron, qui contient de la luteoline, aide à lutter contre les pertes de mémoire.

Le radis, riche en vitamine C, stimule le système immunitaire.

La cerise prévient l'apparition des maladies cardiovasculaires grâce aux antioxydants dont elle est pourvue.

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 LINE :

WWW.LESVOYAGESDU6EMESENS.COM

POUR NOUS CONTACTER :

CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESENS.COM

07.69.56.91.22

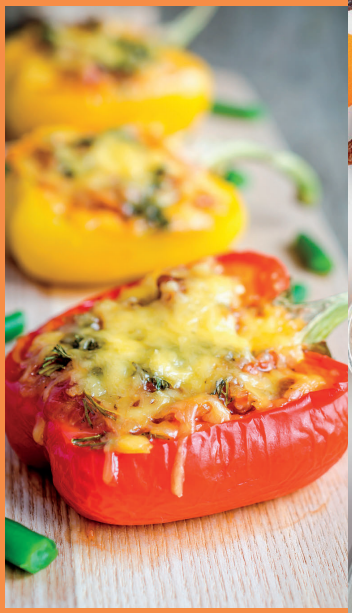
LA RECETTE DE YUNA

Poivrons farcis

2 personnes | 5 MIN | 25 MIN

INGRÉDIENTS :

- 4 poivrons jaune et rouge
- 500 g de maïs en boîte
- 3 tomates
- Riz
- 2 escalopes de poulet
- 1 oignon
- Parmesan
- Paprika
- Cumin



ÉTAPES :

1. Lavez les poivrons et coupez-les en deux dans le sens de la hauteur.
2. Coupez les tomates et les escalopes en petits dés. Ciselez l'oignon. Égouttez le maïs.
3. Cuisez le riz selon les instructions sur le paquet.
4. Pendant ce temps, dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites dorer l'oignon. Incorporez les dés d'escalope et faites-les revenir 10 min.
5. Ajoutez le maïs et les tomates, du paprika, du cumin et laissez mijoter 5 min.
6. Ajoutez le riz, mélangez. Remplissez les poivrons de la préparation. Parsemez de parmesan.
7. Enfournez 10 min à 180°C.

Retrouvez les Recettes de Yuna sur : https://le-petit-morbihannais.com/recettes-de-yuna/

Envie de Voyages

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 !

BRICOLAGE

Étagère ronde

By Stéphanie De Lamotte

Matériel

- 1 planche en fibre de bois de 244 x 15 cm et de 3 mm d'épaisseur
- 1 tube de colle Néoprène
- 18 vis de 10 mm
- 2 anneaux étrier avec chape et vis
- 1 tasseau en sapin de 2,5 m et de section de 97 x 13 mm
- 2 étriers chape dorés de 14 mm de diamètre
- 1,5 m de chaîne en acier soudé doré de 7,5 mm de large et de 2 mm de diamètre (charge 21 kg)
- 1 grand crochet simple à visser à tête dorée avec vis fournie

Outillage

- 2 presses de mécanicien
- Papier de verre (gros grain)

Étapes

1. Tracez et sciez 2 carrés de 15 cm dans **la planche de fibre de bois.**
2. Dans le reste, tracez 1 repère à 15 cm du haut et 1 à 15 cm du bas. Mesurez et divisez en 8, puis tracez les repères.
3. Arrondissez la planche en fibre de bois et collez les extrémités ensemble au niveau du repère de 15 cm. Collez les carrés découpés au-dessus et au-dessous des extrémités. Placez **les presses** et fixez **3 vis** en haut et 3 vis en bas.
4. Mesurez la distance à l'intérieur du cercle, au niveau des repères tracés. Sciez les **3 tasseaux** en fonction de ces mesures, puis poncez les extrémités pour obtenir un arrondi.
5. Vissez les 3 étagères à l'aide de 2 vis de chaque côté. Vissez les **étriers** de chaque côté, entre le début du cercle et la première étagère, passez la **chaîne** et **fixez** le **crochet** au mur.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin

LE LUDOZAURE

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

---

le p'tit SALON BIO esthétique

06.95.12.70.01
8 rue René Gaillard
56800 Ploërmel

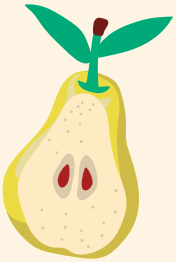
LA RECETTE GOURMANDE

POIRES NAPPÉES DE CHOCOLAT

8 MIN | 15 MIN | 4

INGRÉDIENTS :

- 4 POIRES
- 150 G DE CHOCOLAT
- 15 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 1 GOUSSE VANILLE
- 250 G DE SUCRE



ÉTAPES :

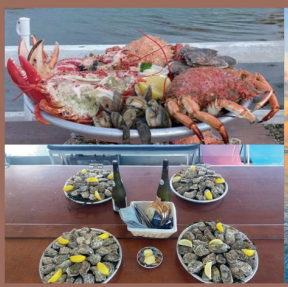
1. Portez à ébullition pendant 2 min 1 litre d'eau avec le sucre et la gousse de vanille fendue en 2.
2. Pendant ce temps, pelez les poires en les laissant entières et en conservant la queue. Plongez-les dans le sirop et laissez frémir à couvert pendant 15 à 20 min. Laissez refroidir les poires dans le sirop.
3. Portez la crème liquide à ébullition, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la sauce soit bien lisse.
4. Égouttez les poires, nappez-les de sauce au chocolat chaud et servez aussitôt.

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

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



À L'OUEST THEATRE

SOIRÉE COMEDY

100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

à l'Ouest. THEATRE

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

DATES 2023

Mai

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

01/05/2023
Fête du Travail / Fin des French Days du printemps.
08/05/2023
Victoire de La Guerre 1939-1945.
13/05/2023
Finale de l'Eurovision.
18/05/2023
Ascension.
26/05/2023
Fête des voisins.
28/05/2023 au 11/06/2023
Roland Garros.
29/05/2023
Lundi de Pentecôte.

Juin

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

04/06/2023
Fête des Mères.
15/06/2023
Journée mondiale de la lutte contre la faim.
18/06/2023
Fête des Pères.
21/06/2023 Fête de la Musique. / Été.
25/06/2023
14ème anniversaire de la mort de Michael Jackson.
28/06/2023 au 25/07/2023
Soldes d'été.

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION

Interview de Mr. Willy HOUZET

SON PORTRAIT

Je m'appelle Willy, j'ai 54 ans. Je suis né à Hirson en région Hauts-de-France Je suis accordeur et réparateur de pianos depuis 1991.

Quel est votre parcours ?

J'ai effectué une formation de musique au conservatoire puis une formation accords et réparations pianos chez Rameau à Alès dans le Gard.

Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

Je souhaitais exercer une profession en rapport direct avec les instruments de musique, dont les pianos en priorité.

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

Oui, je dirais les grands compositeurs du XIXe siècle.

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

C'est un métier de passion, de patience, de persévérance, qui nécessite une grande concentration et de la précision.

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

Cela a été de m'occuper de la préparation des pianos de concert aux festivals de Jazz et Classique.

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

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

Il faut surtout être patient et persévérant, car il faut plusieurs années pour devenir un bon technicien piano.

Qu'elle est votre source de motivation ?

Réussir à obtenir de bons résultats dans les écoles et lors des concerts.

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

J'aimerais être dans la peau d'un concertiste jouant sur un piano de concert d'exception.

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

Lors d'un concert classique donné un 1er Avril, nous avons échangé rapidement le piano à queue du concert par un vieux piano cadre en bois. Rire garantis !

Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

- Consultations sur RDV
- Formations sur le tarot de Marseille
- Conférences Médiumniques

Tél : 06 40 57 11 30

Retrouvez-nous sur facebook

liwen CONSEILS

CABINET D'EXPERTISE COMPTABLE

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

VANNES – AURAY – MORBIHAN

www.liwen-conseils.fr

téléphone
02 97 58 84 84

SUDOKU

1

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

2

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

SOLUTIONS PAGES 41.42

JARDIN

MAI

Que le jardin est beau en mai. Les fleurs s'épanouissent à loisir, les légumes du potager grandissent à vue d'œil… Pourtant attention aux Saints de Glace : Saint Pancrace, Saint Mamet…
Protégez vos jeunes plantules tant que la mi-mai n'est pas passée, ou refaites des semis, ils germeront très vite, car le beau temps est au rendez-vous ! Désherbez régulièrement les rangs de légumes pour leur éviter toute concurrence.

Effectuez les derniers semis à chaud ou sous cloche de cucurbitacées et de fraises des bois.

Boostez vos plantes en les arrosant tous les quinze jours avec du purin d'ortie, de consoude ou de prêle dilué.

Éclaircissez les semis, binez entre les rangs.

Recyclez les tontes de gazon au potager sous forme de mulch après les avoir fait sécher une journée.
Arrosez toutes les cultures par temps sec.
Traitez contre les pucerons, oïdium, rouille… Dès l'apparition des premiers symptômes.

Si vous craignez les froids nocturnes sur vos tomates : pensez aux housses spécialement conçues pour emmagasiner la chaleur à l'intérieur dans la journée et la restituer durant la nuit, percées de trou elles laissent circuler l'air autour des plants.

Semez le persil dans des pots pour vous simplifier le désherbage, en effet, le persil met beaucoup de temps à germer. Vous les replanterez 1 mois plus tard.

Installez les épouvantails.

Quels légumes planter maintenant ?
Au mois de mai on plante : asperge, bette à carde, cerfeuil, ciboule et ciboulette, échalote, estragon, premières fraises, jeunes pousses de laitues à couper, dernières laitues pommées d'hiver, menthe, navet de printemps, oignon blanc, persil, pomme de terre primeur, rhubarbe, romarin, sauge, thym...

Quoi semer ?
Courge, Potiron, Citrouille, Tomate, Courgette, Aubergine, Concombre, Choux, Poirée, Laitues, Navet, Carotte, Radis, Haricots.

Quels fruits planter ?
Figuier, melon

Maladies en mai
Sont à craindre : la pourriture grise (paillez les fraisiers !), les pucerons, les limaces et escargots, les altises (notamment sur les radis, navet, pomme de terre).

JARDIN

JUIN

Il y a beaucoup de travaux à faire au jardin au mois de juin, et de nombreux végétaux à planter, autant au potager qu'au jardin d'ornement pour avoir un jardin fourni et fleuri durant l'été. Installer des grimpantes et des vivaces fleuries, semer et planter des légumes pour l'été et l'automne, s'occuper des fruitiers, il faut être partout !

Au potager, arrosez tous vos petits semis et autres plantations avec du purin d'orties, récoltez les carottes, radis, choux verts, pois, laitues, persil, puis taillez les melons à 2 feuilles dès que les plants ont 4 feuilles. Pincez concombre et cornichon à 7 feuilles, tuteurez les pieds de tomates ; buttez les haricots et les pommes de terre, et enfin couchez les tiges d'ail après les avoir nouées.

Au verger, éclaircissez vos fruitiers, récoltez les abricots, cerises, framboises, fraises, supprimez les stolons des fraisiers, ensuite paillez fraisiers et autres petits fruits. Greffez abricotiers, groseilliers, pruniers, pêchers, ensachez les poires et protégez les récoltes de fruits.

Au jardin d'ornement, pincez les vivaces qui fleurissent à la fin de l'été.

Arbres et arbustes, taillez les arbustes à floraison printanière qui sont défleuris, les haies de persistants, les bordures, topiaires, la glycine, etc. Bouturez les arbustes paillez le pied des haies puis taillez les rosiers non-remontants.

Quelles fleurs planter en juin ?

Échinacée purpurea, fleurs annuelles ou vivaces : campanule, ipomée, etc.
Fleurs vivaces : abutilon, anthémis, muflier, bégonias, calibra Choa, diascia, fuchsias, etc.
Grimpantes à fleurs : rosiers, glycines, clématites, bignones, chèvrefeuilles, mauve violette, renoncule « estrella »

Que planter en pot, pour le balcon ou la terrasse ?

Céleri à couper, christophine, ciboulette, mélisse citronnelle, menthe

Quels légumes planter au potager ?

Aubergine, betterave, carotte, chicorée blonde, chicorée sauvage, chou de Bruxelles, concombre, courgette ronde, épinard, haricots nains, laitue batavia, mesclun, navet, potiron, radis, tomates, etc.

SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

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

LITHOTHÉRAPIE

Les pierres pour la joie de vivre

L'Opale

- Permet d'éliminer les blocages et lâcher prise
-Encourage la créativité et la spontanéité
-Libère les blocages
-Stimule l'estime de soi
-Aide à réduire les troubles digestifs
-Redonne confiance aux personnes timides

Le Quartz Rutile

- Favorise la sincérité et l'indépendance
-Stabilise l'humeur
-Lutte contre la dépression
-Apaise l'anxiété et les peurs envahissantes
-Favorise l'indépendance et l'épanouissement
-Augmente la confiance en soi

La Citrine

- Diffuse de l'énergie positive
-Augmente la confiance en soi
-Réduit le sentiment de colère
-Apporte générosité et réussite
-Aide contre le stress
-Renforce la détermination
-Lutte contre la dépression

L'œil de Tigre

- Favorise le courage et la persévérance
-Protège des mauvaises énergies
-Aide à réduire le stress
-Favorise les idées positives
-Contribue à la détente de l'esprit et du corps
-Favorise une meilleure digestion

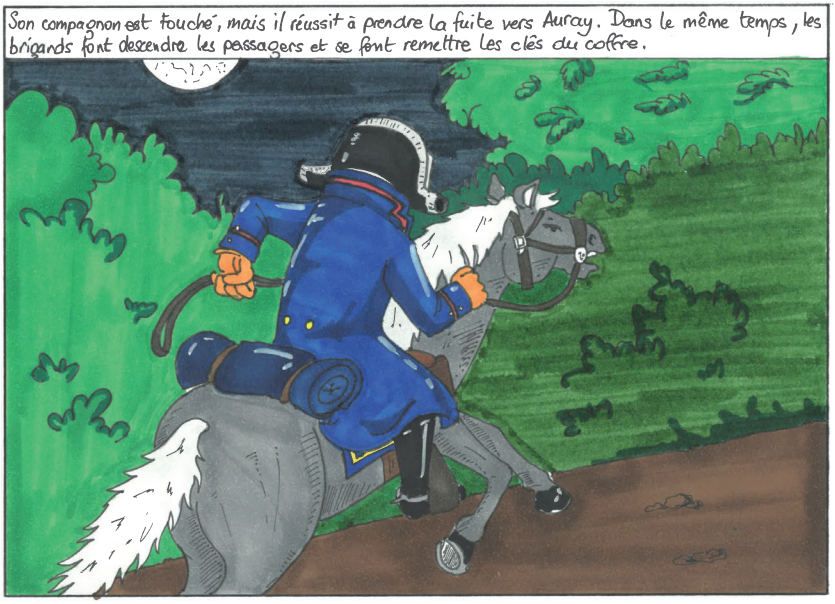
Le rubis

- Renforce la volonté, stimule la créativité
-Aide à combattre la fatigue
-Favorise la cicatrisation des plaies
-Peut accentuer les chances d'avoir un enfant
-Apporte joie de vivre et enthousiasme
-Eloigne les cauchemars

La pierre de Lave

- Développe le courage et la confiance en soi
-Mieux gérer sa colère
-Retrouver de la force
-Protège contre les énergies négatives
-Apporte stabilité mentale et physique
-Apaise l'anxiété

Les Aventures de Goustan



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'Étrange affaire de Pont-Sal".

Sublimons
L'agence immobilière

Pays d'Auray

Sandrine Decultot
06.84.14.16.88
Sandrine.decultot@sublimons.com
Agent commercial 801 606 500

Pluneret

Stéphanie Huysschaert
06.10.87.38.14
Stephanie.huysschaert@sublimons.com
Agent VRP 828 759 365

ATELIER du TEMPS

Artisan
HORLOGER BIJOUTIER
Philippe Bédier

6, place Joffre - 56400 AURAY - 02 97 29 06 40
www.atelierdutemps.com

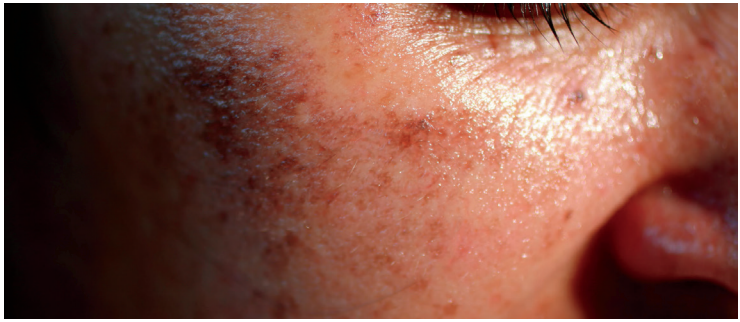
Arts Ménagers du Belzic

Ustensiles de cuisine, articles d'Art de la table, linge de table et de cuisine.

02 97 24 28 72
arts-menagers-du-belzic@orange.fr
5 rue du Belzic 56400 AURAY
artsmenagersdubelzic.com

BIEN-ÊTRE

REMÈDES NATURELS CONTRE LES TACHES BRUNES



- **1er remède : bicarbonate de soude :** 1 c.à.s. de bicarbonate avec de l'eau tiède. Appliquez le mélange sur les taches, laissez agir 20 min. Rincez et tamponnez votre visage avec une serviette douce et propre. Vous pouvez également essayer avec du dentifrice, du citron ou du yaourt.

- **2ème remède : l'ananas :** coupez un ananas bien mûr et frottez la chair directement sur les taches. Laissez sécher et rincez.

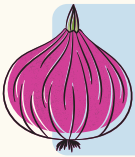
- **3ème remède : l'argile blanche :** à quantité égale mélangez de l'argile blanche et du jus de citron. Formez une pâte et appliquez-la sur les taches. Laissez poser 15 min, rincez et séchez votre peau.

- **4ème remède : le vinaigre de cidre :** mélangez une part de vinaigre de cidre avec de l'eau tiède. Imbibez un coton-tige du mélange et appliquez sur les taches. Laissez agir 20 min, rincez et hydratez votre peau.

Retrouvez nos rubriques Bien Être sur : https://le-petit-morbihannais.com/bien-etre/

TRUCS ET ASTUCES

5 ASTUCES POUR SOULAGER SES ALLERGIES AU POLLEN



REMÈDE NATUREL À L'OIGNON

Un premier truc 100% naturel pour vous aider à calmer l'allergie au pollen est d'utiliser un oignon. Voici comment préparer ce remède maison :
Coupez un oignon rouge en fines tranches, faites-le infuser dans 4 tasses d'eau minérale pendant 10h. Filtrez et buvez 1 à 2 verres durant 3/4 jours.

CONTRE LES DÉMANGEAISONS

Pressez 1 citron, 1 orange et 1 pamplemousse. Avant de boire ce jus, mélangez 1 c.à.s. de miel. Ce mélange soulagera les muqueuses nasales et le mal de gorge.

RECETTE DE TISANE

Dans une tasse, mettez 1/3 de menthe fraîche et 1 c.à.c. de feuilles d'orties séchées. Versez l'eau bouillante et laissez infuser 10/15 min. Buvez-en 2 fois par jour pour diminuer les symptômes.

CONTRE LA GORGE QUI PIQUE

Le miel est un excellent remède contre la gorge qui pique. Prenez 1 c.à.s. de miel par jour pour calmer rapidement la gorge qui pique. Vous pouvez aussi ajouter 1 cuillère à soupe de miel directement dans un thé ou une tisane.

ANTI ALLERGIQUES

Il existe un grand nombre d'antihistaminiques en pharmacie, disponibles sans ordonnance qui réussiront à diminuer les symptômes.

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

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

DOUCHEA®

REMPLACE VOTRE BAIGNOIRE

sans travaux de carrelage, ni faïence

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

MADE IN FRANCE FABRICATION FRANÇAISE

GARANTIE DÉCENNALE

MMA

REPRISE DE VOTRE ANCIENNE BAIGNOIRE 700 EUROS*

*Pour tout achat d'une DOUCHEA.

VU A LA TÉLÉ

0 806 800 500

SERVICE GRATUIT + coût appel local

douchea.fr

TAKUZU

1

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

2

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

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

HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28
Pointe de Toulvern,
56870 Baden

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

ANIMAUX

Nos amis les animaux...

LES NOUVEAUX ANIMAUX DE COMPAGNIE

Vous souhaiterez avoir un animal de compagnie, mais pas un chat ou un chien ?

Avoir un chien signifie devoir le sortir plusieurs fois par jour, un chat laisse ses poils partout. Certaines contraintes peuvent vous dissuader d'avoir un animal chez vous. Pourtant, vous souhaitez quand même en adopter un pour vous tenir compagnie. Parce qu'il n'existe pas seulement le chien et le chat.

La tortue

Elle est lente, indépendante et elle fascine les enfants. La tortue sillonnée ou la tortue des Balkans sont des espèces faciles à élever en France à condition d'avoir un bel espace intérieur et extérieur à leur offrir.

Le furet

Le furet fait partie des NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie.). Il sera facile de l'éduquer, à condition d'y aller pas à pas. Cet animal se veut intelligent, hyperactif et attachant.

Le perroquet

Avec le perroquet vous ne vous ennuierez jamais. Occupé à répéter tout ce que vous lui direz, le perroquet peut effectivement faire du bruit. Un élément à savoir si vous aimez vivre dans un environnement calme.

Le poisson rouge

Le poisson rouge est un animal bien aimé des plus petits. Dans un véritable aquarium, le poisson rouge nous apaise rien qu'à le regarder. Indépendant, il sera facile à entretenir : changez l'eau du bocal une fois par semaine et nourrissez-le deux fois par jour.

Le cochon d'Inde

Lorsque vous adoptez un cochon d'Inde, ne vous préoccupez pas du sexe de l'animal. En effet, que ce soit un mâle ou une femelle, cela n'influe pas sur son comportement. Le cochon d'Inde a bon caractère mais est également connu pour être craintif.

Le hamster

Le hamster aime être au calme et vit la nuit. Sa cage doit être grande et équipée. Nourriture fraiche, abreuvoir et jeux amusants sont les bienvenus dans son environnement fermé par des barreaux.

Retrouvez nos rubriques sur les Animaux sur : https://le-petit-morbihannais.com/animaux/

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

Pop COM COMMUNICATION

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...

communication.popcom@gmail.com

www.communication-popcom.fr

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT ENTRE GOLFE ET OCEAN - LOCMARIAQUER

Départ et arrivée : Parking du Site des Mégalithes

2 h 8 KM **FACILE**

1 Face à l'office de tourisme, prendre la ruelle des Ecoles puis tourner à droite dans la ruelle du Bronzo. Sur votre gauche, possibilité d'accès vers le dolmen du Mané Réthual. Édifiée il y a presque 6 000 ans, au Néolithique, cette tombe de près de 20 mètres de long est constituée d'un couloir menant à une chambre funéraire. Dans la ruelle, vous croiserez le Menhir Men Bronzo, brisé en deux parties. Dressé au Néolithique, il présente deux gravures sur l'une de ses faces, une crosse et un oiseau, difficilement visibles à l'oeil nu aujourd'hui. Continuez et descendez en direction du vieux cimetière. Tournez à gauche. Allez jusqu'au parking du Site des Mégalithes, Place L'Helgouac'h.

2 À l'entrée du hameau, voyez le Dolmen de Kerlud. Tournez à droite et prenez le sentier côtier puis tournez à gauche à l'anse du Toul Keun. Suivez le sentier côtier jusqu'à l'Allée couverte des Pierres Plates. La pierre dressée devant la tombe est en réalité une dalle qui était couchée à l'entrée. Continuez le long de la plage de la Falaise et de la plage du Rolay jusqu'à la pointe de Kerpenhir. Points de vue sur Port Navalo et la Baie de Quiberon.

3 Poursuivez le sentier côtier, à gauche, et vous verrez le groupe de Menhirs de Men Letionnec. Des lignes de menhirs se prolongent sous l'eau. Face au centre Ker-Yvonnick, tournez à droite sur la route. Marchez sur 500 m jusqu'au chantier ostréicole « les Viviers de Locker ». Le monument a été rogné par l'activité agricole et la construction d'habitations. Revenez au chantier, dépassez-le et tournez, à 100 m, dans l'impasse du Tal Hir. Prenez le chemin côtier entre deux murs de propriété. Continuez jusqu'à l'embarcadère du Guilvin.

4 Passez la cale, longez l'Hôtel Le Neptune. Après 250m sur le sentier, empruntez la petite route à gauche puis à droite Rue Lafayette pour rejoindre l'Eglise Notre-Dame de Kerdro, la place Dariorigum et le Port.

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

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043

La Plongée Plaisir en Bretagne Sud

Du baptême au niveau 4 :
Initiation, Formation,
Exploration

www.haliotisplongee.com

Centre Haliotis Plongée

Portivy - St Pierre Quiberon
06 87 49 25 68

BREIZH D'EVENTS

GRAVURE SUR VERRE

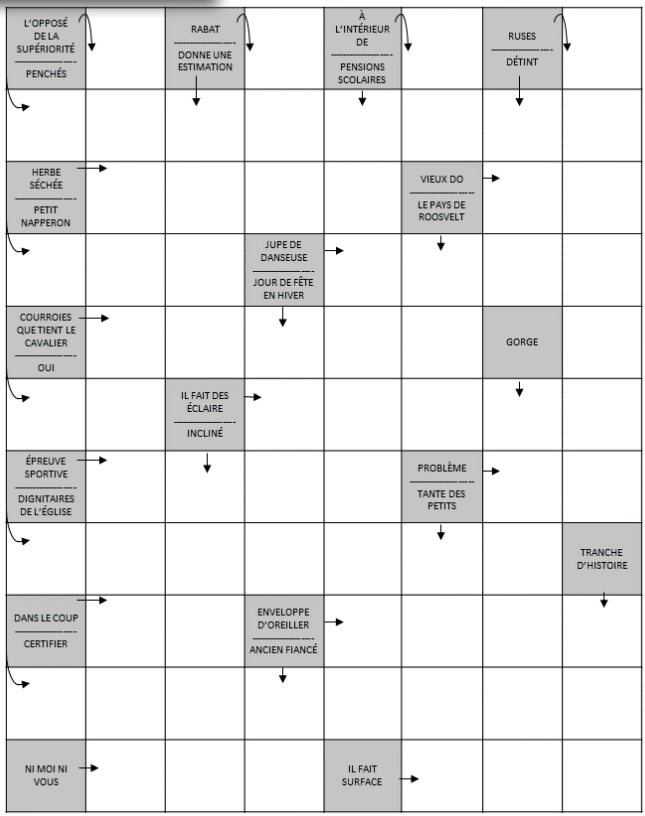
06.59.00.41.51

Réalisation sur nos articles
Possible de graver vos propres produits

breizhdevents@gmail.com

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

MOTS FLECHES



SOLUTIONS PAGES 41.42

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

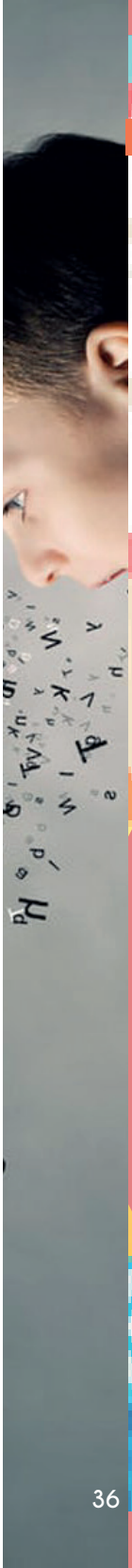
Notre atelier se situe au pied des montagnes noires, dans le hameau de Saint Eloi, sur la commune de Guiscriff, au nord-ouest du département du Morbihan (56).

www.lambigouden.fr

02 97 31 27 49

19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

www.au-chocolat-gourmand.com



LANGUES

Portugais

Bonjour	Olá
Comment aller à... ? / Où est ... ?	Como chegar a...? / Onde está...?
Merci	Obrigado
Je voudrais aller... ?	Eu gostaria de ir a...?
S'il vous plaît	Por favor, faça
Excusez-moi	Desculpe-me
Oui / Non	Sim / Não
Je ne comprends pas	Não compreendo
Pouvez-vous répéter s'il vous plaît ?	Pode repetir por favor?
Je m'appelle...	O meu nome é...
Pouvez-vous m'aider ?	Pode ajudar-me?
Pourquoi ?	Porquê, qual é o problema?
Puis-je avoir... ?	Posso ter...?
Où se trouve les toilettes ?	Onde fica a casa de banho?
À droite / À gauche	À direita / À esquerda
Je suis Français	Eu sou francês
Je ne parle pas ...	Eu não falo ...
Quelles visites ne pas louper ?	Quais são as atracções a ver?
L'addition s'il vous plaît	A conta, por favor

Retrouvez nos leçons de Langues sur : https://le-petit-morbihannais.com/langues/

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.

TENTÉS PAR L'AVENTURE ?

06.95.07.88.94

CONTACT@IDYLLIKRENCONTRES.COM

LES VOYAGES DE ZOÉ

Zoé, le zèbre du voyage

UN VOYAGE À LISBONNE...

Au Portugal

QUE FAIRE ?

Grimpez dans le mythique tram n°28 et remontez le temps en même temps que les ruelles en pente. Mangez un poisson grillé dans une tasca, au fin fond de l'Alfama, en attendant l'heure du Fado. Survolez par beau temps le parc des Nations à bord de la télécabine. Faites une balade à vélo près du Tage.

S'offrir deux pastéis de nata encore tièdes et saupoudrés de cannelle à la célèbre pâtisserie de Belém. Savourer Lisbonne côté plage et pousser jusqu'à Estoril ou Cascais.
On vous emmène à la découverte de la ville aux 7 collines !

Suivez **Zoé!**

Découvrez ces quartiers.

- Alfama et bairro do castelo São Jorge L'un des plus vieux quartiers de Lisbonne et l'âme de la ville, sur les pentes de la colline médiévale.
- Bairro Alto, Chiado et Cais do Sodré Le Bairro Alto, vieux quartier à l'ambiance de village paisible, et le quartier historique du Chiado.
- Belém et Ajuda : une concentration impressionnante de monuments, héritage de l'effervescence des découvertes.
- Castelo São Jorge (Château Saint-Georges) Dominant le vieux quartier de l'Alfama, vestiges de la période wisigothique et éléments arabes.
- Convento-museu do Carmo - Museu arqueológico do Carmo L'une des plus grandes églises de Lisbonne, avec sa nef restée à ciel ouvert depuis le tremblement de terre de 1755.
- Elevador de Santa Justa c'est l'un des « monuments » les plus intéressants (et les plus visités) de la Baixa.
- Praça do Comércio (Place du Commerce) considérée comme l'une des plus belles places d'Europe, avec son arc de triomphe et ses galeries à arcades.
- Torre de Belém est le plus beau symbole de l'épopée portugaise sur les mers du monde, qui servit de tour de contrôle maritime.

Deux endroits à ne pas rater dans les alentours.

- Sintra est une superbe ville portugaise, célèbre pour son style architectural Romantique, dont de nombreux exemples de ce style de construction à la fois élaboré et décoratif peuvent être trouvés au milieu des collines verdoyantes du parc national de la Serra de Sintra.
- Cascais est une ville de pêche portugaise traditionnelle et de grand charme qui se trouve sur le somptueux littoral de la région de Lisbonne. C'est un lieu incroyablement plaisant à visiter car les rues pavées de son centre historique renferment des demeures extravagantes, un fort imposant et des musées absolument fascinants.

ENVIE DE PARTIR ?

Tentés pour visiter Lisbonne et sa région ?
Envie de Voyages vous propose un week-end 4 jours / 3 nuits **à partir de 499 €.**
Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en hôtel 4* + petits déjeuners.

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

Envie de Voyages
www.envie-de-voyages.com

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

Sonia Lorec
PHOTOGRAPHE

Le cadeau idéal...

pour la fête des mères & la fête des pères !

Contactez-nous dès maintenant pour réserver votre séance "Happy Family" ou votre carte cadeau

02 97 37 40 36

www.sonia-lorec-photographe.com

2021 Portraitiste DE FRANCE

ENTRETENIR SON CORPS

Comment bien s'échauffer

L'échauffement avant une séance prépare votre corps à la séance qui va arriver. Il limite le risque de blessure. Un échauffement doit atteindre entre 10 et 30 min selon l'effort qui va suivre. 30 sec par exercice avec 10 sec de pause entre chaque.

Échauffement articulaire

On commence avec un échauffement articulaire. De la tête aux pieds, faites des mouvements de rotation dans un sens puis dans l'autre.

Montée de genoux

On commence à accélérer le rythme cardiaque avec des montées de genoux. Le dos bien droit avec un rythme soutenu, montez les genoux l'un après l'autre.

Talons-fesses

Faites le même exercice mais dans l'autre sens. Vous pouvez positionner vos mains sur vos fesses, paumes vers l'extérieur.

Squat

Exécutez un squat classique, avec un écartement des pieds de la largeur de vos épaules.

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.

Rotation des bras

Placez vos bras parallèles au sol, les paumes dirigées vers le bas. Faites des petits ronds. 30 sec en avant et 30 sec en arrière.

Retrouvez Entretenir son corps sur : https://le-petit-morbihannais.com/entretenir-son-corps/

SOLUTIONS

SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLECHES

L'OPPOSÉ DE LA SUPÉRIORITÉ / PENCHÉS	I	RABAT / DONNE UNE ESTIMATION	P	À L'INTÉRIEUR DE / PENSIONS SCOLAIRES	E	RUSES / DÉTINT	A
I	N	C	L	I	N	E	S
HERBE SÉCHÉE / PETIT NAPPERON	F	O	I	N	VIEUX DO / LE PAYS DE ROOSVELT	U	T
S	E	T	JUPE DE DANSEUSE / JOUR DE FÊTE EN HIVER	T	U	T	U
COURROIES QUE TIENT LE CAVALIER / OUI	R	E	N	N	S	GORGE	C
S	I	IL FAIT DES ÉCLAIRE / INCLINÉ	O	R	A	G	E
ÉPREUVE SPORTIVE / DIGNITAIRES DE L'ÉGLISE	O	P	E	N	PROBLÈME / TANTE DES PETITS	O	S
P	R	E	L	A	T	S	TRANCHE D'HISTOIRE
DANS LE COUP / CERTIFIER	I	N	ENVELOPPE D'OREILLER / ANCIEN FIANCÉ	T	A	I	E
A	T	T	E	S	T	E	R
NI MOI NI VOUS	E	U	X	IL FAIT SURFACE	A	R	E

Intermarché SUPER
les Mousquetaires

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.COM

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/