

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2023

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



10

JUILLET
AOÛT



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
PAGES	22 . 23	LES AVENTURES DE GOUSTAN	PAGE	43	NUMÉROS D'URGENCE
PAGE	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





SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

Séjours
Week-ends - Circuits
Golfs - Thalassothérapies
Longs séjours - Trekkings - Croisière
Circuits privés 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 !



FRUITS ET LÉGUMES

Juillet

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
rouge
Brocoli
Chou blanc
Chou frisé
Chou Romanesco
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre

Fruits

Abricot
Airelle
Banane
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Groseille
Groseille à maquereau
Litchi
Mangue
Melon

ASTUCES

Pour pouvoir profiter des légumes de saison plus longtemps, vous pouvez en faire des conserves.

Préparez vos salades de fruits à l'avance pour que ces derniers aient le temps de libérer leur jus.

L'artichaut contribue à la bonne santé des os grâce au calcium qu'il contient.

L'aubergine, riche en fibres telles que les protopectines et les pectines, favorise le transit.

La betterave améliore la performance sportive grâce aux nitrates dont elle est pourvue.

L'abricot protège la peau du soleil grâce à sa teneur en vitamine A.

La poire, riche en fibres, permet de lutter contre les infections urinaires.

La pêche améliore l'élasticité de la peau grâce aux caroténoïdes qu'elle contient.

La nectarine a des vertus rafraîchissantes grâce à sa forte teneur en eau.

Août

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
rouge
Brocoli
Carotte
Catalonia
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou Romanesco
Chou rouge

Fruits

Abricot
Airelle
Amande
Banane
Cassis
Cerise
Citron
Datte
Figue fraîche
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Groseille à maquereau

ASTUCES

Certains légumes, comme l'aubergine, le fenouil ou le poivron, peuvent être cuisinés au barbecue.

N'achetez pas de trop grandes quantités de fruits à la fois : ils risqueraient de s'abîmer.

Le brocoli est un vrai concentré d'énergie grâce à la vitamine C dont il est doté.

L'épinard draine les toxines associées au cancer grâce à la chlorophylle dont il est pourvu.

Le chou rouge aide à la cicatrisation des plaies en raison de sa teneur en calcium.

La baie de goji retarde le vieillissement des cellules grâce à ses antioxydants.

Le pruneau, riche en magnésium, permet de lutter contre l'anxiété.

La pomme stimule la production de salive et réduit le risque de caries.

La pastèque réduit les courbatures en raison de ses nutriments, dont la citrulline.



1 HEURE
AVEC



Du 21 au 24 Juillet

Avec Paul de Saint Sernin
Arnaud Gidoin et Gaëlle Gauthier
Anne Roumanoff, *Le Dîner de cons*, *On ne couche pas aux enterrements...* continuez à rire
cet été au Théâtre à l'Ouest

Venez rire avec nous !

ROERIE BOUSSOAINAUD THIERRY MARQUET

ILS
EXAGERENT !



Du 26 au 28 Juillet

MATTHIEU SALOMÉ PIERRE MARIE FABRICE
KALKA PATEL MARCAT WETH SICHENE

le prénom

UN ENFANT C'EST LE DÉBUT DU BONHEUR
UN PRÉNOM C'EST LE DÉBUT DES EMMERDES



26, 27 & 31 Août

à l'
Ouest.
THEATRE

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

Alors que l'été s'achève

Un humour
crash et cash
ELLE

Le nouveau voyage
du stand-up
LE MONDE

Aussi sensible
qu'effrénée
MADAME FIGARO

Une espérance et
une liberté jeunesse
TÉLÉRAMA E&E



Rosa



29 Juillet

LA RECETTE DE YUNA

POISSON SAUCE CHORIZO



4 PERSONNES



15 MIN



20 MIN

INGRÉDIENTS

4 filets de poisson blanc
8 tranches de chorizo
800 g de tomates concassées en conserve
2 gousses d'ail
4 c. à s. d'huile d'olive
2 pincées de piment en poudre
Sel et Poivre
Haricots verts



ÉTAPES

01

Émincez l'ail et coupez le chorizo en bâtonnets. Faites revenir le tout dans une casserole quelques minutes avec 2 c. à s. d'huile.

02

Ajoutez le piment, les tomates, un peu de sel et laissez mijoter 10 min.

03

Badigeonnez le poisson du reste d'huile, salez, poivrez, puis faites-le cuire à la vapeur 4 à 6 min.

04

Servez le poisson avec des haricots verts et la sauce au chorizo.

Bon appétit !

Note : Vous pouvez également accompagner ce poisson de riz, pâtes, ou tout autre légume.





Sonia Lorec
PHOTOGRAPHE



CETTE RENTRÉE 2023 SERA CELLE DU
GRAND DÉPART POUR LES ÉTUDES ?



*Comme Yann et Catherine,
avant de les laisser s'envoler,
Vivez un moment fort en famille...
Réservez votre séance photo !*



www.sonia-lorec-photographe.com



02 97 37 40 36



Portraitiste
DE
FRANCE

BRICOLAGE

Magnets vegetaux

Matériel

- 3 bouchons en liège
- 1 tube de colle "Ni clou ni vis"
- 3 aimants ronds 8 x 20 cm
- Terreau universel
- 3 variétés de plantes types succulentes ou plantes sans terres

Outils

- Appareil multifonction
- Cutter
- Papier de verre (grain fin)
- Pulvérisateur à eau

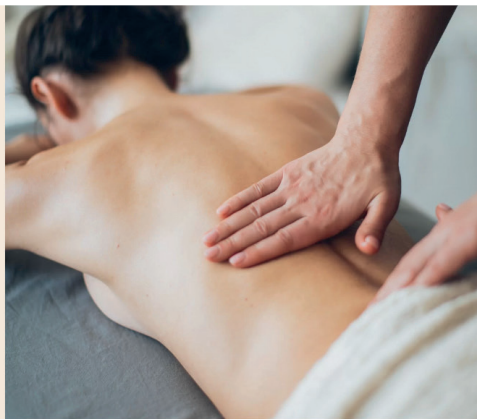
Étapes

1. Tracez au centre de chaque **bouchon** 1 cercle de 3 mm du bord. Entaillez et creusez chaque bouchon à l'aide du **cutter**.
2. Creusez plus profondément le trou à l'aide de la meule de **l'appareil multifonction**.
3. Poncez l'arrière des bouchons. Déposez une pointe de colle et déposez les **aimants**. Laissez sécher 24 h.
4. Déposez du **terreau** dans chaque bouchon, puis humidifiez-le à l'aide du **pulvérisateur**. Faites 1 trou dans le terreau avec votre doigt et enfoncez votre **plante** dans chaque bouchon.



D'après le livre simplissime de Leroy Merlin





06.95.12.70.01
8 rue René Gaillard
56800 Ploërmel



BiBoViNo

Haut de gamme

DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

18 Rue Emile Burgault,
56000 Vannes

09 86 44 17 06



LA RECETTE GOURMANDE



TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES



FACILE



1H20



4

INGRÉDIENTS :

200 g de mascarpone

3 œufs

100 g de sucre

Le zeste d'un quart de citron vert.

200 g de fruits rouges frais ou surgelés

10 biscuits roses de Reims

ÉTAPES :

1. Dans un bol, mélangez le mascarpone, 50 g de sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajoutez ensuite les zestes de citron vert et mélangez à nouveau.
2. Dans un autre récipient, montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone en soulevant la masse pour ne pas les casser.
3. Préparez un coulis en mixant environ 150 g de fruits rouges avec 50 g de sucre.
4. Pour le montage des verrines, déposez dans chaque verre 2 biscuits roses de Reims cassés. Ajoutez du coulis de fruits, puis disposez une couche de crème au mascarpone. Répétez l'opération avec du coulis de fruits, quelques fruits frais et une autre couche de crème. Réfrigérez pendant au moins une heure.
5. Avant de servir, saupoudrez un peu de biscuit rose émietté sur le dessus de chaque verrine, puis ajoutez quelques fruits frais. Vos verrines sont prêtes à être dégustées !



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



Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

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

Tél : 06 40 57 11 30



DATES 2023

Juillet

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

01/07/2023 au 23/07/2023

Tour de France.

08/07/2023

Vacances d'été.

14/07/2023

Fête Nationale du 14 Juillet.

17/07/2023

Journée Mondiale des Emojis.

19/07/2023

Nouvel An Musulman.

25/07/2023

Journée Mondiale des Grands Parents. / Fin des soldes d'été.

Août

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

01/08/2023

Journée Mondiale de la Frite.

15/08/2023

Assomption.

19/08/2023

Journée Mondiale de la photographie.

31/08/2023

Journée Mondiale du Blog.

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION



“

Interview de Sandrine DECULTOT & Stéphanie HUYSSCHAERT

PORTRAIT

Nous sommes toutes deux des femmes dynamiques, indépendantes, joyeuses, de confiance et qui aiment partager. Nous avons du caractère. Notre expérience et notre maturité nous aident à prendre des décisions et à faire des choix réfléchis.

Pouvons-nous en savoir plus sur votre parcours ?:

Sandrine : J'ai travaillé en tant que commerciale dans un premier temps pour un laboratoire destiné aux soins du corps pour les thalassothérapies. Par la suite, j'ai été pendant plus de dix ans, délégué pharmaceutique sur le secteur de la Bretagne.

En 2013 j'ai eu l'envie de concilier une vie de famille avec moins de déplacement et un travail pour lequel je me sens à l'aise avec l'en-

vie d'apprendre en permanence : l'immobilier est venu à moi tout naturellement cette année-là.

Stéphanie : J'ai été diplômée de secrétariat médical, j'ai ensuite repris mes études et j'ai passé mon brevet professionnel de préparatrice en pharmacie. C'est en 2014 que je suis devenue négociatrice en immobilier.

Pourquoi vous êtes-vous tourné vers ce domaine ?

C'est un métier où l'on concilie l'aspect commercial et le contact avec les gens, un métier qui évolue en permanence, et avec une sacrée responsabilité.

Nous avons en point commun toutes les deux, c'est d'avoir été propriétaire dès l'âge de 20 ans et nous savons les sacrifices que cela représente.

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

La plupart des Français aspirent à ce rêve et pour l'avoir vécu, nous connaissons l'importance des enjeux que cela représente. Nous sommes à l'aise dans ce domaine notamment par nos expériences vécues et pouvons partager mais aussi apprendre encore et toujours !

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

Notre métier est de trouver la maison idéale où toute la famille puisse continuer à grandir en toute sécurité et sérénité. C'est l'endroit où restera à tout jamais gravé dans ta mémoire les meilleurs souvenirs en famille et avec tes amis.

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

La perte d'un être cher est toujours une épreuve à surmonter et avoir conscience que la vie c'est le travail mais c'est aussi savoir profiter des instants heureux qu'ils soient grands ou petits.

Quels conseils pourriez-vous donner à une personne qui souhaite

faire ce métier ? .

Si tu veux faire ce métier il faut savoir écouter, sortir de sa zone de confort, se concentrer sur sa propre activité, avoir un fort mental car c'est un métier qui est difficile mentalement, ainsi que savoir prendre du recul et accepter l'échec. Il faut aussi rester HUMBLE, rien n'est jamais acquis.

Qu'elle est votre source de motivation ?

La passion du métier. Quand les clients deviennent des amis parce qu'ils sont satisfaits et que des liens se tissent, c'est génial. Au-delà de tout ça la réalisation de projets est également une réelle source de motivation.

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

Personne.

Nous sommes bien dans notre peau, avoir conscience de ses défauts et de ses qualités c'est une force. Il faut savoir profiter de ce que l'on a et arrêter de courir toujours vers une image ou une personne qui finalement ne nous correspond pas.



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 07 02 58 80
www.theatrealouest.com

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

SUDOKU



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



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



JARDIN



JUILLET

Le jardin est en fleur et explose de couleurs, la chaleur guette, ainsi que les vacances ! Continuez de planter et de semer pour les récoltes hivernales et automnales, ainsi que pour garder un jardin gai et coloré, et n'oubliez pas les arrosages, paillages et autres soins à porter à vos végétaux.

Les travaux de jardinage du mois de juillet

- Au potager, éclaircissez les semis de carottes, salades, poireaux, choux, navets semés en juin. Arrosez le soir. Buttez : haricots, pommes de terre, topinambours, crosnes, pois.
- Récoltez : rhubarbe, ail, échalote, oignon, petits pois, laitues, radis, carottes, haricots nains, salades, fraises, concombres. Taillez les stolons des fraisiers, vous pouvez les replanter pour de nouveaux pieds l'année prochaine. Traitez les légumes au purin de prêle et d'ortie.
- Au verger, désherbez et paillez le pied des arbustes à petits fruits. Protégez les fruits des oiseaux avec des filets. Arrosez bien. Bouturez figuiers, actinidias, grenadiers.
- Récoltez : cerises, cassis, framboises, groseilles à maturité, abricots et pêches dans le Sud de la France.
- Au jardin d'ornement, tondez la pelouse régulièrement, avec une bonne hauteur de coupe, plus l'herbe est haute mieux elle résiste à la sécheresse. Arrosez copieusement et surveillez tout moindre signe de jaunissement ou de flétrissement dû à un manque d'eau.
- Les arbres et arbustes, traitez préventivement les rosiers à l'aide de purins de plantes. Binez au sol des arbustes, et paillez pour maintenir l'humidité. Bouturez : cytises, grenadiers, lilas des Indes, pittosporums, hamamélis, houx, potentilles, troènes. Taillez les haies. Taillez les fleurs fanées des rosiers.

Que planter maintenant ?

- Artichauts, betterave, carotte, chicorée, épinard, haricots, laitue batavia, mâche, mesclun, navet, radis
- Aneth, cerfeuil frisé, ciboulette, persil
- Actinidia, kiwi, agrumes
- Arbustes à floraison estivale (en conteneurs) : rosier du Japon, buddléia, ciste, hibiscus, ...
- Bulbes à floraison d'automne : amaryllis, colchique, nérine, sternbergia lutea, anémone du Japon, cyclamen de Naples.
- Fleurs annuelles ou bisannuelles : giroflées, delphiniums, campanules, ...
- Roses trémières
- Grimpanes à fleurs : rosiers, glycines, clématites, bignonnes, chèvrefeuilles
- Iris
- Pelouse
- Céleri à couper, christophine, ciboulette



JARDIN

AOÛT

Au potager, certains légumes commencent à souffrir de la chaleur et de la sécheresse, la pelouse jaunit... En période de canicule, et si les restrictions d'eau ne sont pas à craindre, arrosez vos légumes le soir, «à la fraîche» avec l'eau du récupérateur d'eau de pluie. Cueillez les courgettes jeunes, elles seront meilleures !

Autres travaux de jardinage en août

Binez régulièrement le sol entre les cultures. Cueillez les melons avant qu'ils n'éclatent. Rentrez les dernières pommes de terre. Récoltez les herbes aromatiques afin de les faire sécher, congeler ou macérer dans de l'huile. Paillez d'une belle épaisseur (de tontes de gazon sèches par exemple) massive de fleurs en pleine épanouissement et arbres et arbustes nouvellement plantés. Arrosez le soir par temps sec et chaud. Mettez en place un arrosage automatique :

Parmi les autres travaux du jardin, pincez les fleurs fanées pour favoriser de nouveaux boutons sur les géraniums de balcon, les verveines, les fuchsias, les lobélías, les pétunias et surfinias...

Au potager, récoltez les légumes de saison, à savoir : l'artichaut, la bette à cardes, la betterave, la carotte, le céleri-branché, le céleri-rave, le chou-fleur, la fraise, le petit-pois, le haricot demi-sec, le haricot vert, le haricot en grains, l'oignon, l'ail, le poivron, l'aubergine, la courgette, le concombre, le cornichon, la pomme de terre (à conserver une bonne partie de l'hiver), la tomate, le maïs doux, le melon précoce et les herbes aromatiques : l'aneth, le cerfeuil, la ciboule, la ciboulette, l'estragon, le persil, la mélisse, la sarriette, l'hysope, l'estragon, le thym, la lavande.

Maladies des plantes en août

Même si les attaques sont moindres, car la chaleur et la sécheresse n'aident pas à leur développement, sont encore à craindre : les altises sur la pomme de terre, le radis et le navet, le mildiou sur la tomate, la pomme de terre, l'oïdium sur la courgette et le concombre, le doryphore sur les pommes de terre et aubergines, la teigne du poireau, la noctuelle du chou.

5 rue Général Dubail - Lorient

www.cuisinier-privé.fr

06 64 94 97 37



TRAITEUR ÉVÉNEMENTIEL | PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

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.



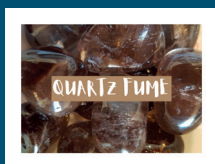
0 806 800 500

douchea.fr

SERVICE GRATUIT + coût appel local

LITHOTHÉRAPIE ✨

Les pierres pour voyager



Le Quartz fumé

- Élimine les émotions indésirables*
- Apaise les tensions
- Soulage les douleurs dorsales
- Réduit les crampes
- Protège des rayonnements nocifs
- Favorise l'ancrage



L'Aigue Marine

- Protège près ou dans l'eau
- Calme le mal des transports
- Favorise la communication
- Aide à soulager les douleurs
- Consolide les liens amicaux et amoureux
- Réduit les problèmes de peau



Pierre de Lune

- La meilleure amulette de protection
- Soulage les troubles et douleurs menstruelles
- Favorise un meilleur sommeil
- Calme l'hyperactivité des enfants
- Aide à la guérison des problèmes de peau
- Permet d'activer une bonne digestion



L'œil de Tigre

- Apporte du courage et de la chance
- Protège des mauvaises énergies
- Aide à réduire le stress
- Favorise les idées positives
- Contribue à la détente de l'esprit et du corps
- Soulage les douleurs articulaires



L'Améthyste

- Aide à rester en bonne santé
- Apaise les angoisses et les colères
- Favorise la créativité et l'imagination
- Amène au calme mental
- Aide à combattre les dépendances (alcool, tabac)
- Purifie les pièces de la maison



La Tourmaline

- Protège du danger, absorbe les énergies négatives
- Régule les dérèglements hormonaux
- Protège des énergies négatives
- Améliore la circulation sanguine
- Renforce le système immunitaire
- Maintient le système digestif en bonne santé

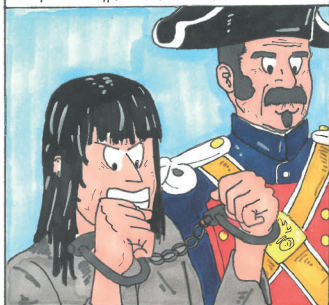
Les Aventures de Goustan

L'affaire de Pont-Sal...

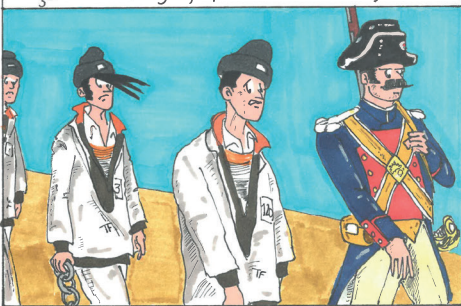
Devant la Cour d'Assises du Palais de Justice de Vannes, le 12 octobre 1848, les Beaudet et Guillaume, un "complice", sont condamnés à 6 ans de travaux forcés et Mme Beaudet à 5 ans de réclusion.



Le 20 janvier 1850, Pierre Robic, impliqué, entre autre, dans l'affaire de Pont-Sal...



... est condamné aux travaux forcés à perpétuité. A cette époque, c'est généralement le bagne; le plus connu est celui de Cayenne.



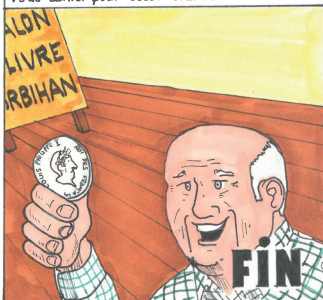
En 1853, presque 6 ans après les faits, si quelques-uns des auteurs ont été interpellés et condamnés, la majeure partie des des auteurs et instigateurs ne fut jamais inquiété ou découvert.

Quant à l'argent de ce matin-là, 40000,00 frs argent, (soit plus de 95000,00€ de nos jours)...

... il n'a jamais été retrouvé.



Peut-être rencontrerez-vous une personne qui vous présentera une pièce d'argent, afin de vous tenter pour cette chasse au trésor?...



A mon ami: Jean Guillo.

LE MORBIHAN et son Histoire (Presque) Vraie par Boidu La légende du Golfe du Morbihan

Dans le golfe du Morbihan, on dénombre autant d'îles que de jours dans l'année.



Selon la légende, les fées auraient été chassées de Brocéliande...



Elles versèrent tant de larmes...



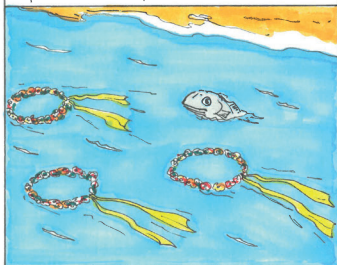
... qu'elles créèrent le Golfe du Morbihan!



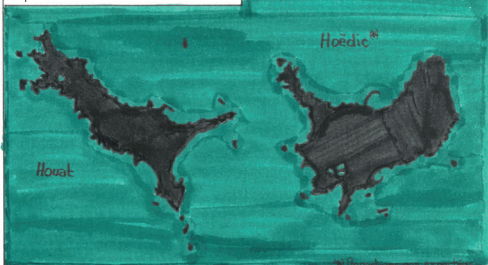
Chassées, elles jetèrent leurs couronnes...



lesquelles allèrent se perdre dans l'Océan...



... pour former Houat et Hoëdic.



La dernière des 3 couronnes était celle de la Reine des fées. Elle forma Belle-Île.





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

ATELIER
du TEMPS



Artisan

HORLOGER
BIJOUTIER

Philippe Bédier



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

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

BIEN-ÊTRE

LE CITRON



- **Diminue les glaires et guérit les pharyngites :** faites-en un gargarisme tous les matins.
- **Diurétique :** réduit les inflammations en évacuant les toxines. Prévient les calculs rénaux.
- **Les dents :** prévient les saignements des gencives et réduit les maux de dents.
- **Problèmes digestifs :** eau tiède et jus de citron vert seront vos alliés.
- **Traitement contre les verrues :** imbibez un coton de jus de citron et appliquez-le sur la zone à traiter plusieurs fois par semaine.



- **Éclaircit les taches de vieillesse :** appliquez le jus à l'aide d'un coton tige, laissez poser 15 min et rincez.
- **Éclaircit les cheveux et les dents :** pour les cheveux, mélangez 60 ml de jus à 180 ml d'eau, aspergez vos cheveux et laissez sécher au soleil. Pour les dents, brossez-vous 1 à 2 fois par semaine les dents avec du jus de citron. En gargarisme, il permet de garantir une haleine fraîche.
- **Masque visage purifiant :** mélangez 1 c.à.c. de jus de citron, 1 c.à.c. de miel, 1 c.à.c. de yaourt et 2 blancs d'œuf. Laissez poser 15 min et rincez.
- **Soigne l'acné et les points noirs :** tamponnez les zones en question afin de les assécher.
- **Soin anti-pelliculaire :** massez votre cuir chevelu avec 2 c.à.s. de jus de citron pendant quelques minutes puis rincez avec 1 c.à.s. de jus de citron et 230 ml d'eau.

TRUCS ET ASTUCES

Comment éliminer l'odeur de friture ?

Tout d'abord, si vous faites de la friture à l'intérieur de votre domicile, veillez à ouvrir la hotte de votre cuisine ainsi que les fenêtres. Cette action va éliminer une partie des odeurs.

VINAIGRE BLANC

Versez 2/3 tasses de vinaigre blanc dans une casserole et portez-le à ébullition. L'odeur qui se diffuse va atténuer celle de la friture. Si l'odeur persiste, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron.



LE PAIN

Faites griller du pain dans votre four jusqu'à ce qu'il soit brûlé. L'odeur de pain grillé neutralisera l'odeur de friture dans la cuisine.

LE PERSIL

Plongez une branche de persil dans l'huile de friture. À une certaine température, les aliments dégageront moins d'odeur.

HUILE ESSENTIELLE

Vous pouvez utiliser des huiles essentielles telles que le citron, la lavande, la rose ou l'eucalyptus. Utilisez un diffuseur électrique et mettez-le en marche pour diffuser ces parfums dans votre cuisine.

MÉLANGE AVEC LES CLOUS DE GIROFLE

Dans un litre d'eau, mélanger 10 clous de girofle avec 2 tranches de citron et un bâton de cannelle. Faites bouillir le mélange. La vapeur qui se dégage éliminera l'odeur de friture.

LA FENÊTRE ET LA HOTTE

Veillez à ouvrir la fenêtre de la cuisine lorsque vous faites de la friture et à mettre votre hotte en marche. Cette combinaison d'actions favorisera l'évacuation de toutes les odeurs.

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/>



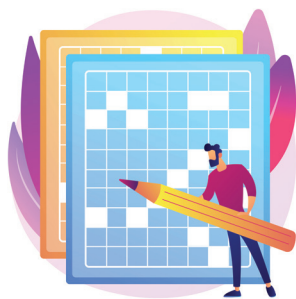
SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

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



TAKUZU



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



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

ANIMAUX

Nos amis les chiens...

ALIMENTS TOXIQUES ET DANGEREUX À NE SURTOUT PAS
DONNER À SON CHIEN !

Voici une liste non exhaustive des aliments dangereux pour nos amis les chiens :

Le chocolat et le café

Parmi la liste des produits à ne surtout pas donner à un chien, le chocolat et le café arrivent en tête du classement. La théobromine présente dans ces deux aliments peut provoquer une crise cardiaque chez le chien.

Les produits laitiers

Lorsque votre chien est adulte, ne lui donnez pas de produits à base de lait de vache. Fromage, yaourt, crème ou encore glace peuvent provoquer des diarrhées. Qui plus est lorsque ces aliments sont froids.

L'ail et l'oignon

L'ail et l'oignon peuvent détruire les globules rouges de votre chien. Évitez donc de lui donner ces aliments pour le garder en bonne santé. Tout comme la prune ou le poireau.

Les noix de cajou et les cerises

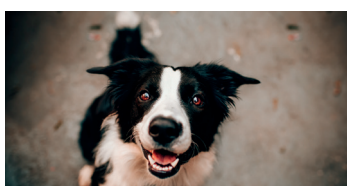
Les noix de cajou et les cerises peuvent provoquer des convulsions voire une paralysie chez le chien. Mieux vaut donc éviter de leur en donner !

Le blanc d'œuf

Contrairement au jaune d'œuf, le blanc d'œuf est toxique pour le chien à cause de sa teneur en avidine. Cela réduit le taux de vitamine B8 qui est pourtant indispensable pour un chien.

Le sel

Évitez tout aliment contenant une forte dose de sel. Parmi eux, les chips, les biscuits apéritifs ou encore la charcuterie. Le sel provoque des troubles digestifs qui peuvent être graves chez le chien.



Les champignons

Gare aux balades dans les forêts et les bois ! Si votre chien aime mettre son nez partout, soyez vigilant lorsque vous rencontrez des champignons. Comme pour les humains, certains peuvent être toxiques pour les chiens.

Les os cuits

Ne donnez surtout pas un os cuit à votre chien. Ceux-ci peuvent se casser et peuvent ainsi lui perforer l'estomac ou les intestins. Les os les plus cassants sont ceux du poulet, de la dinde, du canard et du lapin.

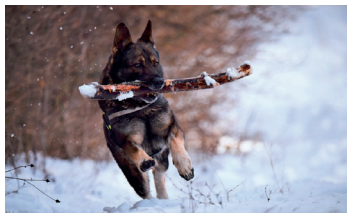
La pomme de terre

Pour être toxique, la pomme de terre doit être crue. En effet, celle-ci contient de l'oxalate de calcium qui peut engendrer des problèmes urinaires chez le chien. Vous pouvez cependant lui donner des pommes de terre cuites.

Le saumon cru

La maladie de l'empoisonnement du saumon (SPD) est une maladie mortelle pour le chien causée par un parasite présent dans le saumon cru. Ce parasite peut, au début, entraîner une perte d'appétit, des vomissements et des diarrhées ou encore une très forte fièvre. Non traitée, la mortalité atteint 90 %.

Alors maintenant vous savez quels aliments ne surtout pas donner à votre toutou !



02 97 31 27 49



19 RUE BARRÉ 56400 AURAY

www.au-chocolat-gourmand.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...

communication.popcom@gmail.com

www.communication-popcom.fr

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DU HINGAIR - HENNEBONT

Départ et arrivée : Quai Saint-Caradec



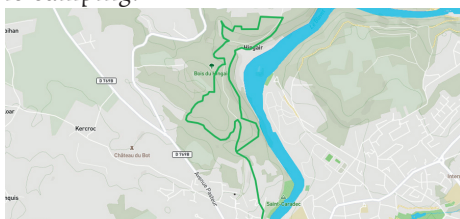
1 h 45



5.4 KM

FACILE

- 1** Dos au Blavet, remontez la rue Saint-Caradec à droite. Allez tout droit au rond-point et passez près de l'église. Poursuivez à gauche, puis à droite sur le chemin du Hingair. Dans le bois, continuez tout droit sur le chemin de terre en ignorant les autres sentiers.
- 2** Tournez deux fois à gauche au niveau des barrières et continuez sur le chemin principal (à gauche, puis toujours à droite). Virez à droite et poursuivez tout droit. Au grand carrefour, allez en face. Bifurquez à droite, puis dans le petit chemin à gauche qui rejoint la grande allée.
- 3** Poursuivez tout droit dans l'allée principale, franchissez le ruisseau et virez à droite. Prenez la deuxième à gauche et poursuivez à droite. Continuez tout droit sur le sentier principal qui tourne à droite (deux fois).
- 4** Traversez le chemin forestier et prenez à droite l'étroit sentier. Continuez tout droit en ignorant les chemins à gauche. Allez à droite et rejoignez en face le Hingair en passant devant les bâtiments.
- 5** Tournez à gauche, puis allez tout droit le long de la prairie. Restez au plus proche du Blavet (deux fois à gauche). Montez à droite et prenez le chemin à gauche. Suivez les escaliers à droite, puis allez à gauche. Franchissez le ruisseau, remontez à droite et poursuivez à gauche pour rejoindre votre point de départ en longeant le camping.



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

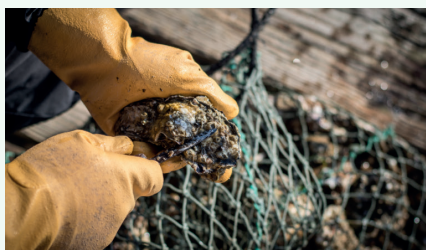
Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043



HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28
Pointe de Toulvern,
56870 Baden

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



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 Huyschaert

06.10.87.38.14

Stephanie.huyschaert@sublimons.com
Agent VRP 828 759 365

MOTS FLÈCHES

DÉCOURAGÉE BATTRE LES CARTES	ILS PORTENT LES VOILES PETIT FÉLIN	VIANDE DE PÂQUES NON ESPAGNOL	METS LES VOILES À PEU PRÈS	
PRÉPARE AVEC SOIN PARCS ANIMALIERS				
			CROQUEUSE DE POMME ROUGE VIF	
AXE ROUTIER IL NE RATE PAS LA CORRESPONDANCE		ME RENDS POUR S'ADRESSER À UN PROCHE		
				FRUITS EXOTIQUES À PULPE VERTE
À EUX EN TRAVERSANT			D'ACCORD! PRESSE	
		ÉQUIPÉ DU NÉCESSAIRE BRUIT DE COUP		
EXTRA DÉMONSTRATIF				NOTE
	DEVENU IRRITABLE			
BOURSOUFLÉES				

SOLUTIONS PAGES 41.42



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



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



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



LE GREC / ΕΛΛΗΝΙΚΆ

- Bonjour, comment allez-vous? -> **Kalimera, pos ise ?**
- Combien cela coûte? -> **Poso kostizi auto?**
- Puis-je avoir le menu -> **Ton katalogo**
- Puis-je goûter? -> **Mporo na paro mia geusi?**
- À gauche/ À droite -> **Sta aristera/ Sta dekcia**
- Je souhaiterais manger -> **Tha ithela na fao**
- Pardonnez-moi? -> **Sugxoreste me?**



- Comment dit-on en grec? -> **Pos legete sta elinika?**
- Comment t'appelles-tu? -> **Pos onomazese?**
- D'où venez-vous? -> **Apo pou erxese?**
- Je suis Français/e -> **Ime galos**
- Où se trouve l'aéroport? -> **Pou vriskete to aerodromio?**
- Parlez-vous français? -> **Milate galika?**
- À bientôt! -> **Ta leme suntoma**
- Merci -> **Euxaristo**
- De rien. -> **Tipota**
- Au revoir -> **Qia sas**
- Quelle heure est-il ? -> **Ti ora ine?**
- Je n'ai pas de monnaie -> **Den exo lefta**





Les Voyages



Du 6ème sens

TROUVEZ VOTRE BONHEUR PARMIS 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.LESVOYAGESDU6EMESENS.COM

POUR NOUS CONTACTER :
CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESENS.COM
07.69.56.91.22

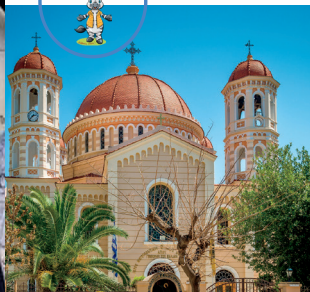
LES VOYAGES DE ZOË



UN VOYAGE À THESSALONIQUE...

QUE FAIRE ?

En GRÈCE



Capitale de la Macédoine grecque à l'est de la Grèce continentale, Thessalonique est la seconde ville la plus peuplée du pays après Athènes. Ville portuaire et commerciale aux portes de l'Asie mineure, Thessalonique exerce une position stratégique grâce à sa situation proche des pays d'Europe du Sud-Est. En venant visiter Thessalonique, vous découvrirez un patrimoine historique et culturel impressionnant et une atmosphère décontractée.

Suivez Zoë !

Que visiter ?

- Les musées de la ville sont incontournables. Ils permettent de mieux aborder l'histoire de la ville et constituent un pan important de la culture européenne. En premier commencez par visiter le musée archéologique, poursuivez par le musée de la culture byzantine puis allez au musée de la photographie.
- Pour découvrir et visiter Thessalonique, rien de tel qu'une première balade en front de mer, entre la Tour Blanche et le port. Ancienne fortification byzantine réhabilitée en musée, la Tour Blanche est un emblème de la ville.
- En vous baladant sur le front de mer, vous pourrez aussi apercevoir la sculpture de George Zongolopoulos installée en 1997 : The Zongolopoulos Umbrellas. Et pour visiter Thessalonique à travers les yeux d'un local, rien de tel qu'une visite guidée de la ville !
- Déambuler dans la vieille ville évidemment, qui se dit ici Ano Poli ! Incontournable, elle est ceinte par des remparts, à l'intérieur desquels se trouve un dédale de ruelles colorées. Dans les environs, l'église Agios Demetrios est à ne pas manquer.
- Ne manquez pas l'église Agios Demetrios, qui figure parmi les incontournables. Plus grande église de la ville, dédiée à Démétrios et classée à l'UNESCO, cette église fut construite une première fois vers l'an 306, détruite plusieurs fois, puis reconstruite au 7ème siècle. Elle devint une mosquée durant l'époque ottomane (1492-1912), puis redevint une église orthodoxe à l'indépendance de la Grèce.

Un incontournable de la région : les ruines archéologiques de Pella et d'Aigai.

Pella fût une capitale antique de Macédoine, révélée par l'historien Grec Hérodote (-480;-425). A proximité de Vergina, non loin de Thessalonique, se trouve Aigai, la première capitale de Macédoine (avant Pella).

Pourquoi ne pas aller se mouiller dans les eaux chaudes de la mer Égée après avoir visité Thessalonique en long, en large et en travers ? Avant de repartir, profitez des plages d'Epanomi.

A l'est de la mer Égée : c'est la Chalcidique, région surnommée « le paradis secret de la Grèce » par les locaux. La région abrite des plages parmi les plus belles de Grèce : eaux chaudes, translucides, sable fin et blanc, comme un lagon tropical !



www.envie-de-voyages.com

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

ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un séjour de 8 jours / 7 nuits à partir de 779 €.

Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en hôtel 4* + demi-pension.

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



*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@happyboxboutique.com

<https://happyboxboutique.com/>



ENTREtenir SON CORPS

S'étirer au bureau

Vous êtes la plupart du temps assis à votre bureau ? Il est nécessaire de réveiller son corps et de s'étirer pour prévenir des maux. Voici quelques exercices. Il est très important de faire des mouvements lents afin de ne pas vous faire mal.

ÉPAULES / NUQUE



Gardez le dos bien droit, les bras le long du corps, montez les épaules le plus haut possible et descendez-les le plus bas possible. Vous devez sentir vos trapèzes se tirer.

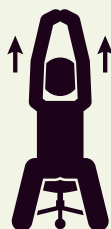


Le dos bien droit, les bras le long du corps, les épaules détendues, attrapez d'une main votre tête et abaissez-la. Gardez la position quelques secondes et recommencez.



Enfin, avec l'une de vos mains, attrapez l'arrière de l'épaule opposée. À l'aide de l'autre main, attrapez votre coude et tirez. Toujours en douceur, gardez la position quelques secondes, relâchez et recommencez.

DOS



Le dos bien droit, levez les bras au-dessus de votre tête et tenez-vous les mains. Levez-les le plus haut possible, comme si vous vouliez toucher le plafond. Gardez quelques secondes, relâchez et répétez.



Gardez la position précédente et déplacez vos mains droites devant vous. Faites le même mouvement mais vers l'avant.



Terminez l'exercice en vous abaissant afin de toucher vos pieds. Dans cette position vous devez vous relâcher complètement. Laissez tomber vos bras le long de vos jambes.

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

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLECHES



DÉCOURAGÉE BATTRE LES CARTES	D	ILS PORTENT LES VOILES PETIT FÉLIN	M	VIANDE DE PÂQUES NON ESPAGNOL	A	METS LES VOILES À PEU PRÈS	G
M	E	L	A	N	G	È	R
PRÉPARE AVEC SOIN PARCS ANIMALIERS	M	I	T	O	N	N	E
Z	O	O	S	CROQUEUSE DE POMME ROUGE VIF	E	V	E
AKE ROUTIER IL NE RATE PAS LA CORRESPOND- ANCE	R	N	ME RENDS POUR S'ADRESSER À UN FROCHE	V	A	I	S
F	A	C	T	E	U	R	FRUITS EXOTIQUES À PULPE VERTE
À EUX EN TRAVERSANT	L	E	U	R	D'ACCORD! PRESSE	O	K
V	I	A	ÉQUIPÉ DU NÉCESSAIRE BRUIT DE COUP	M	U	N	I
EXTRA DÉMONSTR- ATIF	S	U	P	E	R	NOTE	W
C	E	DEVENU IRRITABLE	A	I	G	R	I
BOURSOUFLÉS	E	N	F	L	E	E	S



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).

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



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