

# LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL  
2023

GRATUIT



TOUT  
SUR  
LE 56



12

NOVEMBRE  
DECEMBRE



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



25 rue Sombreuil 56400 Auray



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

Le Petit Morbihannais marque commerciale de l'Eurl MLG Voyages  
Siret : 82806208300013  
Fondateur : Muriel Le Gal  
Impression : 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](mailto:contact@le-petit-morbihannais.com)

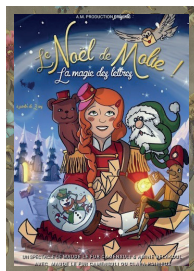
25 rue Sombreuil 56400 Auray

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



À l'automne, nous vous programmons du stand-up, de la comédie, de l'imitation, du mentalisme, de l'improvisation et même des spectacles pour enfants.

## Venez rire au Théâtre à l'Ouest !



Théâtre à l'Ouest Auray  
8 rue du Lévenant  
56400 Auray  
[www.theatrealouest.com/auray](http://www.theatrealouest.com/auray)  
06 07 02 58 80

**à l'**  
**Ouest**  
THEATRE

# FRUITS ET LÉGUMES

## Novembre

### Légumes

Carotte  
Catalonia  
Céleri  
Céleri branche  
Céleri rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Chou-chinois  
Chou-rave  
Cima di Rapa  
Citrouille  
Courge  
Cresson

### Fruits

Ananas  
Avocat  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Datte  
Fruit de la passion  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Kumquat  
Mandarine  
Mangue  
Marron  
Noix

## Décembre

### Légumes

Carotte  
Catalonia  
Céleri  
Céleri branche  
Céleri rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Chou-chinois  
Cima di Rapa  
Citrouille  
Courge  
Cresson  
Endive

### Fruits

Ananas  
Avocat  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Datte  
Fruit de la passion  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Kumquat  
Litchi  
Mandarine  
Mangue

## ASTUCES

Pour varier les plaisirs, vous pouvez associer plusieurs légumes dans vos soupes d'hiver.

Pour conserver vos jus de fruits maisons, vous pouvez ajouter un peu de jus de citron.

La betterave, riche en fer, permet la régénération du sang.

Le poireau calme la toux grâce à ses vertus expectorantes.

La mâche agit positivement sur l'humeur en raison de la vitamine B9 dont elle est pourvue.

La clémentine protège l'organisme des agressions virales grâce à sa teneur en vitamine C.

La poire booste les transits paresseux grâce aux fibres qu'elle renferme.

Le coing, riche en fibres, apaise les brûlures d'estomac.

Le kiwi favorise la cicatrisation en raison de la vitamine C dont il est pourvu.

## ASTUCES

La plupart des légumes se prêtent bien à la réalisation de purées... Un plat réconfortant pour l'hiver !

Pour éviter que vos fruits mûrissent trop vite, vous pouvez placer un bouchon de liège dans votre corbeille à fruits.

La courge contribue au bon fonctionnement du système immunitaire grâce à sa teneur en vitamine A.

L'endive, riche en fibres non-solubles, procure une sensation de coupe-faim.

L'épinard préserve la santé cardio-vasculaire en raison de la bêtaïne qu'il contient.

Le radis noir, en augmentant la sécrétion de bile, apaise les ballonnements.

Le topinambour permet de lutter contre l'anémie grâce à sa richesse en fer.

La pomme de terre, riche en vitamine B6, diminue le stress.





# Préparer Noël, c'est maintenant ...



Faites pétiller son cœur ...

VIVEZ UN **MOMENT MAGIQUE**  
pour des photos pleines de sourires  
à mettre au pied du sapin !



Réservez votre séance photo au plus vite...



*Sonia Lorec*  
PHOTOGRAPHE



[www.sonia-lorec-photographe.com](http://www.sonia-lorec-photographe.com)



02 97 37 40 36



Portraitiste  
DE  
FRANCE

# LA RECETTE DE YUNA



## BLANQUETTE DE DINDONNEAU AUX MARRONS



PERSONNES : 4



15 MIN



40 MIN

### INGRÉDIENTS

500 g de sauté de dindonneau  
200 g de julienne de légumes surgelés  
500 g de marrons en boîte ou surgelés  
400 g de champignons de Paris  
100 g de petits oignons  
1 c. à s. de crème fraîche 15% MG  
1 c. à s. de bouillon de volaille en poudre (ou 1 cube)  
1 bouquet garni  
1 c. à s. d'huile d'arachide  
Sel, Poivre

### ÉTAPES

1/ Chauffez l'huile dans une grande cocotte en fonte. Faites suer les oignons émincés pendant environ 5 minutes.

2/ Ajoutez les morceaux de dindonneau et faites-les dorer pendant 5 min. Couvrez d'eau. Ajoutez le bouquet garni et le bouillon de volaille. Portez à frémissements. Salez et laissez cuire à couvert pendant 10 min environ.

3/ Ajoutez les marrons, les champignons et la julienne de légumes encore surgelés. Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 15 min, en mélangeant régulièrement. Poivrez en fin de cuisson et rectifiez l'assaisonnement en sel.

4/ Au moment de servir, incorporez la crème fraîche pour lier la sauce de la blanquette.





## SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

### Séjours

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

**Pour plus d'informations contactez nous :**

02.97.50.83.76

contact@enviedevooyages.com

www.enviedevooyages.com

**Nous vous recevons au**

25 Rue Sombreuil,  
56400 Auray

**sur rendez-vous !**



# BRICOLAGE

## Butoir porte



### Matériel

- 80 cm de corde en chanvre de 14 mm de diamètre
- Ruban adhésif de peintre
- 2 boîtes de mortier à prise rapide
- 60 cl d'eau
- Pochoirs adhésifs de lettres majuscules
- 1 pot de peinture de la couleur de votre choix

### Outils

- Chiffon
- Rouleau
- Papier de verre à grain moyen

### Étapes

1. Pliez la **corde** en deux et faites un nœud. Fixez du ruban adhésif de peintre à l'autre extrémité
2. Utilisez l'emballage **d'une boîte de mortier** comme moule. Coupez les rabats. Mélangez **le mortier** avec **l'eau** et versez-le dans le moule. Sans attendre, enfoncez la **corde** verticalement au centre de la boîte. Laissez prendre pendant 30 minutes.
3. Retirez le mortier de l'emballage. Laissez sécher 4 h.
4. Essuyez le mortier avec un **chiffon**. Collez les **pochoirs** pour former un mot. Peignez les lettres et retirez les pochoirs. Laissez sécher 10 min. Poncez délicatement le dessus du butoir.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin





BiBoViNo

*Haut de gamme*

# DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

*18 Rue Emile Burgault,  
56000 Vannes*

**09 86 44 17 06**



## VINCENT LE GRUMELEC

**PRÉSENTATEUR - ANIMATEUR**

Régie et Conseils en Evènements

**GROUPES RHUM ET EAU & RHUM ARRANGÉ**

Booking Artistique - Soirées à thème

Karaoké



10

**Contact : 06.81.29.77.33**  
**Mail : [vincent.legrumelec@orange.fr](mailto:vincent.legrumelec@orange.fr)**



# LA RECETTE GOURMANDE



## BÛCHE DE CITRON



FACILE



30 MIN



8 MIN

### Ingredients :

- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 30 g de farine
- 30 g de fécule de maïs
- Graines de pavot
- 200 g de fromage frais
- 100 g de crème de citron
- Meringue
- Zeste de citron

### Étapes :

- Cassez et séparez les œufs, montez les blancs en neige, puis ajoutez progressivement le sucre.
- Ajoutez les jaunes d'œufs, la fécule, la farine et les graines de pavot, mélangez délicatement à la spatule.
- Versez votre pâte sur un papier de cuisson ou en silicone et étalez-la sur une épaisseur d'environ un centimètre. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes dans un four à 180 °C. À la sortie du four, retournez votre biscuit sur un torchon et imbibez-le de sirop à l'aide d'un pinceau (sucre, vanille et un peu de jus de citron).
- Ensuite, mélangez le fromage frais et la crème de citron au fouet jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Étalez la préparation sur le biscuit roulé, parsemez de meringues écrasées et roulez délicatement. Tenez bien votre gâteau des deux mains pour le rouler doucement.
- Enroulez-le dans un torchon et placez-le au frais pendant au moins une heure.
- Au moment de servir, coupez les extrémités de la bûche, ajoutez des paillettes ou des vermicelles de couleur ainsi que quelques meringues entières pour décorer. Saupoudrez de sucre glace et servez.

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

# Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

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

Tél : 06 40 57 11 30



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



# DATES 2023

## Novembre

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

01/11/2023 Toussaint.

01/11/2023 Début de la trêve hivernale.

03/11/2023 Journée Mondiale de la gentillesse.

05/11/2023 Journée de la lutte contre le harcèlement.

11/11/2023 L'Armistice.

23/11/2023 Thanksgiving.

24/11/2023 Black Friday.

## Décembre

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

01/12/2023 Journée de la lutte contre le sida.

01/12/2023 au 02/12/2023 Téléthon.

03/12/2023 Début de l'Avent.

06/12/2023 Saint Nicolas.

16/12/2023 Élection Miss France 2023.

21/12/2023 Hiver.

24/12/2023 Fin de l'avent. et Réveillon de Noël.

25/12/2023 Noël.

31/12/2023 Réveillon du Nouvel An/ Saint Sylvestre.

## Notes

_____
_____
_____
_____
_____

# L'INTERVIEW

## MINUTE CONFESSION D'UN APICULTEUR



“

### Interview de VINCENT BUON

#### PORTRAIT

*Je m'appelle Vincent, j'ai 55 ans. Je suis originaire d'EVREUX en Normandie et cela fait 33 ans que j'habite dans le Finistère, près de Concarneau. Je suis chef d'entreprise et gère le magasin NATURAPI VANNES depuis 4 mois.*

#### VOTRE PARCOURS

*Après plus de 30 ans d'expérience dans le secteur de la Supply chain en industries agroalimentaires, j'ai engagé une reconversion professionnelle en 2022 pour ouvrir mon magasin dédié au matériel d'apiculture et aux produits de la ruche.*

**Pourquoi vous êtes-vous tourné vers ce domaine ?**

Je pratique l'apiculture depuis mon plus jeune âge, ça a toujours été une passion

pour moi. Alors, j'ai souhaité allier mon activité professionnelle avec ma passion et mes valeurs. C'est ainsi que NATURAPI VANNES est née.

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

Je dirais mon grand-père puisque c'est lui qui m'a initié à l'apiculture et m'a appris le respect de la nature. C'est grâce à lui si aujourd'hui l'apiculture est ma passion.



A RETROUVER SUR :

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

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

C'est un métier qui nécessite de bien connaître le monde des abeilles pour pouvoir conseiller au mieux les clients apiculteurs de loisir ou professionnel. C'est aussi un métier où il faut être accueillant.

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

Le plus difficile dans le projet de création de NATURAPI VANNES a été de trouver un local commercial adapté à ma future activité, bien situé et facile d'accès. Cela m'a pris plus de 6 mois de recherches avant de trouver !

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

Pour faire ce métier, il faut être enthousiaste, positif et aimer partager sa passion avec les clients. Il faut aussi avoir une soif de l'apprentissage pour continuer à progresser.

**Qu'elle est votre source de motivation ?**

Ma source de motivation première, je la puise dans l'idée que je participe à la préservation de la biodiversité et notamment des pollinisateurs. Ça me tient aussi beaucoup à cœur d'aider des jeunes à s'installer en apiculture.

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

Si je pouvais, j'aimerais pouvoir être un vigneron élaborant sa cuvée dans son chai. Cela me plairait beaucoup.

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

Un soir, je suis appelé pour récupérer un essaim situé dans une haie. Je le transvase donc dans une ruchette, mais à peine installé, je le vois ressortir et s'envoler vers le rucher de mon voisin ! J'ai au moins fait un heureux !





À L'OUEST SOIRÉE COMEDY  
100% DÉDIÉ À L'HUMOUR

*à l'*  
Ouest  
THÉÂTRE

06 07 02 58 80

[www.theatrealouest.com](http://www.theatrealouest.com)

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



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

 *Au Rythme  
des marées*

[WWW.AURYTHMEDESMAREES.FR](http://WWW.AURYTHMEDESMAREES.FR)  
06 04 59 68 28  
POINTE DE TOULVERN 56870 BADEN



# SUDOKU



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



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



# JARDIN



## NOVEMBRE

*Les jours raccourcissent, et le jardinier préfère passer sa soirée à l'intérieur que dans le jardin où il fait noir de plus en plus tôt. Commencez l'installation des protections hivernales : rabattez au ras de sol les aromatiques, et couvrez leur souche d'un épais paillage.*

### Les travaux de jardinage au potager en novembre

Arrachez les pieds fanés de tomates, jetez au compost les tomates abîmées, tachées, trouées par les insectes, mangées par les fourmis. Nettoyez le pied des arbustes à petits fruits et attendez que le froid soit bien installé et qu'ils aient perdu tout leur feuillage avant de les tailler.

Apportez un engrais de fond dans le potager.

Nettoyez les carrés de culture du potager en supprimant toutes traces de végétation fanée ou de légumes impropres à la consommation.

Débarrassez le potager des feuilles mortes des arbres et des arbustes aux alentours.

Préparez à l'avance les trous pour vos futures plantations ainsi que les structures pour les palisser (sauf en terre argileuse, car vous planteriez dans une baignoire).

Protégez au besoin les légumes qui restent en place (poireaux, choux, ...) pour récolter par tous les temps.

Pour un jardin potager respectueux de l'environnement, veillez à ne pas utiliser de produits chimiques.

Cultivez ainsi vos légumes bio l'année prochaine : concombres bio, haricots-verts bio, tomates, courgettes, radis.

Dans les carrés potagers en novembre, arrachez toutes les cultures fanées des carrés, et faites un très gros apport de compost (même pas tout à fait décomposé) puis couvrez la terre d'un épais paillis ou de cartons nus.

Au potager, récoltez les bettes à cardes, les derniers brocolis, les carottes, les choux (frisés, pommés), les choux de Bruxelles, les épinards, la mâche. Récoltez également, hors période de gel, les topinambours, les choux de Brême ou de Bruxelles, les crosnes, les panais, les patates douces, les salsifis.

Récoltez et entreposez hors gel les légumes racines dits «de garde» (pommes de terre, carottes, betteraves, céleris raves...).

### Que planter maintenant ?

Ail, oignon, échalote, choux et laitues d'hiver, semez petit pois primeur et fève...

### Maladies en novembre

*Surveillez les légumes mis à conserver. Et ceux encore en terre au potager. Des légumes non abîmés au moment de la récolte se conservent mieux en cave.*



# JARDIN

## DECEMBRE

Décembre est arrivé. Ce n'est plus le moment où l'on a envie de mettre les pieds dans le jardin avec les froides journées d'hiver. Pourtant les plantations et autres travaux se poursuivent malgré tout, entre les plantations de fruitiers et autres arbres et arbustes et les protections à mettre sur les végétaux les plus sensibles au froid.

### **Les travaux de jardinage du mois de décembre**

Au potager récoltez les chicorées frisées et les sauvages améliorés, les scaroles, les choux-fleurs, les brocolis, les choux de Bruxelles, l'oseille, les mâches, les radis, les scorsonères, les salsifis, les topinambours, rabattez les feuilles extérieures des choux sur le cœur pour les protéger et surtout continuez à enrichir le sol en apportant fumier ou compost.

Au verger récoltez pommes, poires, arbouses, kakis, et les kiwis, avocats et agrumes dans le Sud.

Apportez de l'engrais complet aux pieds des fruitiers, bouturer les arbustes à petits fruits et tailler les groseilliers, les cassissiers, les framboisiers, les jeunes pommiers et poiriers, les arbres à pépins.

Arbres et arbustes, placez de la cendre de cheminée autour des arbres et arbustes, bouturer les saules et arbustes d'ornement. Puis paillez le sol des frileux, tailler et élaguer.

Au jardin d'ornement, paillez les rosiers sensibles au froid et nourrir les plantes de terre de bruyère.

À l'intérieur, vaporisez les orchidées et autres plantes tropicales. Placez les pots d'orchidées dans une bassine d'eau à température ambiante une matinée par semaine. Placez les plantes à la lumière. Dépoussiérez régulièrement les feuillages. Ne pas placer les plantes près des radiateurs ou des vitres froides.

### **Que planter maintenant ?**

Plantes aromatiques, carottes, choux, échalotes, laitues, oignons, petits pois, poireaux, rhubarbe.

Bruyères : plantez-les au soleil ou à mi-ombre, dans une terre bien drainée acide ou neutre.

Hellébore

Pensées : plantez au soleil ou à mi-ombre, dans une terre fraîche, légère et humifère.

Primevères : plantez au soleil ou à mi-ombre, dans un sol bien drainé, plutôt léger et humifère.

Plantez également le rosier en décembre, qu'il s'agisse d'un arbuste en racines nues ou en pot.

Tous les arbres fruitiers peuvent être plantés en décembre, il en est de même pour les arbres à petits fruits proposés eux aussi en racines nues.

En décembre, l'amaryllis est à l'honneur !



Audrey Le Squer

— Massage-bien-être —

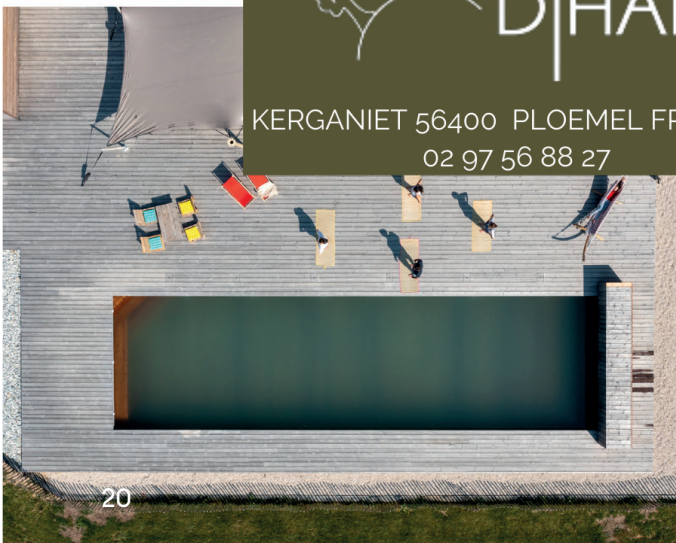
Cabinet de  
massage sur Auray  
- bien être à  
domicile. Amma  
assis en entreprise

2 RUE DE SUÈDE 56400  
AURAY

06.50.93.53.27  
audreylesquer@gmail.com



KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -  
02 97 56 88 27



# LITHOTHÉRAPIE



## Les pierres anti fatigue



**La Tourmaline**

- Recharge les batteries, lutte contre les douleurs
- Revitalise les nerfs et les muscles.
- Protège contre les ondes négatives.
- Accompagne la prise de confiance en soi
- Améliore la circulation sanguine



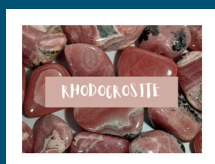
**La Labradorite**

- Absorbe les énergies négatives, protège
- Régule les troubles hormonaux
- Réduit les sentiments de stress et d'angoisse
- Donne de l'énergie
- Équilibre le système digestif
- Favorise le calme intérieur, la relaxation mentale et le bien-être général



**L'obsidienne**

- Soulage la fatigue mentale
- Apaise l'anxiété et le stress
- Protège contre les énergies négatives
- Harmonise les pensées intérieures
- Aide à surmonter les traumatismes
- Elle vous protège du mauvais œil, des maléfices et de toutes les énergies négatives environnantes



**La Rhodocrosite**

- Utile contre la fatigue des yeux
- Diminue les troubles du sommeil
- Calme le stress
- Équilibre les chakras
- Régule les émotions
- Aide au développement d'une attitude positive
- Confère de l'énergie et du tonus



**Le Lapis Lazuli**

- Permet de prendre du recul et d'éviter ainsi le stress
- Allège les problèmes d'insomnie
- Apaise les symptômes d'allergies, notamment respiratoires
- Encourage une meilleure confiance en soi
- Soulage les maux de ventre



**L'Hématite**

- Améliore le sommeil et la fatigue chronique
- Équilibre le corps et l'esprit
- Renforce la confiance en soi
- Facilite la communication
- Régule l'afflux sanguin
- Eloigne les mauvaises énergies
- Aide à lutter contre les excès

# Les Aventures de Goustan

## Le Morbihan et son histoire par Boidu **Le combat des trente (Josselin)**

Un jour que Beaumanoir se rend traiter avec Bemborough...



Il aperçoit des paysans bretons maltraités par des soldats anglais!



Outré, il s'en plaint à son adversaire...



Une dispute s'ensuit...



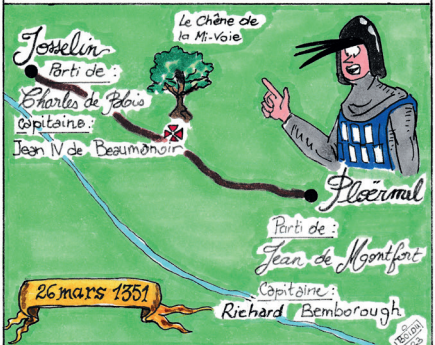
Jean de Beaumanoir lance un défi à Bemborough.

Ça est un beau jet de gant!

Ouch!! Ça fait mal...



Il propose un tournoi avec trente combattant de chaque camp. Bemborough accepte. Le lieu choisi est le Chêne de la Mi-Voie, à équidistance, de Josselin et de Ploërmel.



\* A cette époque on jetait en gant au sol pour défier quelqu'un.

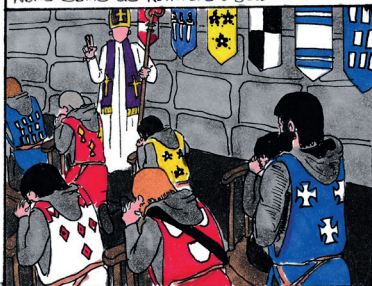
OYEZ OYEZ BRAVES ET FIDELES AMIS !!  
 AUJOURD'HUI LAISSEZ MOI VOUS CONTER  
 L'HISTOIRE DE FIERS CHEVALIERS BRETONS QUI  
 SE BATTIRENT AVEC VIGUEUR EN 1351 DANS LE  
 COMTE DE JOSSELIN, EN LA COMMUNE DE  
 GUILLAC.

CETTE BATAILLE EST UN EPISODE DE LA  
 GUERRE DE SUCCESSION DE BRETAGNE,  
 OPPOSANT LA BRETAGNE BLEISTE  
 PARTISANNE DE CHARLES DE BLOIS, A LA  
 BRETAGNE MONTFORTISTE PARTISANNE DES  
 DUCS DE BRETAGNE ET DE FAIT DU ROYAUME  
 D'ANGLETERRE.

CETTE BATAILLE OPPOSA 32 CHEVALIERS ET  
 ECUYERS BRETONS CONTRE 32 CHEVALIERS,  
 ECUYERS ANGLAIS ET MERCENAIRES ALLEMANDS.



Après avoir ouï la messe à l'église  
 Notre-Dame de Roncière à Josselin.



Les Trente de Beaumanoir arrivent à cheval...



Mais ils entrent à pied avec leurs armes, dans le  
 champ, avec interdiction de sortir, sous peine de  
 déshonneur.



Le combat commence dans une mêlée confuse.



Les Bretons perdent plusieurs hommes.



Un repos est accordé au cours duquel les hommes  
 se désaltèrent avec du vin d'Anjou (la modération  
 n'existe pas encore...)



Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc  
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043



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



NATURAPI   
ApiCulture

Miel, Abeilles & Ruches

NATURAPI - VANNES  
*Vincent BUON*

📍 5 rue Loïc Caradec  
56400 PLUNERET

☎ 06 47 23 10 69

✉ vannes@naturapi.com

# BIEN-ÊTRE

## LE MARC DE CAFÉ

Nous vous avons déjà parlé des bienfaits du marc de café dans notre rubrique "Trucs et Astuces". Découvrez aujourd'hui ses bienfaits beauté.



- **Atténuation et disparition des cernes :** mélangez du blanc d'œuf, du marc de café et du miel. Appliquez la solution sous vos yeux. Laissez agir quelques minutes, puis rincez sans frotter.
- **Traitement des foulures :** pour une foulure légère, placez du marc de café encore chaud ou tiède sur la blessure. Laissez agir quelques minutes avant de rincer à l'eau tiède. Vous pouvez également l'utiliser pour un bain de pieds.



- **Exfoliant naturel :** mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à soupe de marc de café. Appliquez sur la peau et effectuez des mouvements circulaires pour éliminer les cellules mortes. Laissez agir quelques minutes comme un masque avant de rincer.
- **Anti-cellulite :** mélangez 40 g de marc de café avec 2 cuillères à soupe d'huile de coco et des feuilles de sauge mixées. Appliquez sur la peau et massez pendant 5 minutes. Rincez à l'eau chaude. Utilisez deux fois par semaine.
- **Masque fonçant pour les cheveux :** chauffez 2 litres d'eau et ajoutez 2 tasses de marc de café. Faites bouillir, laissez refroidir, puis filtrez la solution. Utilisez-la pour rincer vos cheveux. Répétez trois fois par semaine.

# TRUCS ET ASTUCES



## Lutter contre les insomnies



### L'Améthyste

Porter une améthyste sur soi la nuit peut faciliter l'endormissement. Placer cette pierre sous l'oreiller est également bénéfique pour lutter contre l'insomnie. Pour ressentir une sensation de détente, vous pouvez également tenir l'améthyste dans votre main avant de vous endormir.

Procurez-vous votre Améthyste sur :  
<https://lesvoyagesdu6emesens.com>



### Réduire les excitants

Pour favoriser une nuit tranquille, il est conseillé de réduire la consommation d'excitants à partir de 16 heures. Le café, le thé, les sodas et l'alcool peuvent perturber la qualité du sommeil et générer une excitation et une anxiété qui peuvent empêcher de dormir.

### Faire une activité physique

La pratique régulière d'une activité physique est un bon moyen de dépenser de l'énergie et d'inciter le corps à rechercher des phases de repos. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport intense, mais il est recommandé de dépenser un minimum d'énergie pendant au moins 30 minutes.



### Se mettre en condition

Éteignez la télévision, posez votre smartphone, tablette ou tout autre écran au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher. Évitez également les conversations sérieuses et toute source de stress. Privilégiez le calme, la lecture ou écoutez une musique d'ambiance douce et relaxante.

### Manger tôt et léger

Plus le repas est proche du coucher, plus il peut affecter la qualité du sommeil. Le soir, essayez de manger léger. Évitez les aliments gras, sucrés ou les viandes rouges, car ils peuvent allonger le temps de digestion et perturber le sommeil.



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



SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

## AUX ATELIERS

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



ERIC FORDOS



---

### Le bien être à portée de main.

Coiffure femme, homme,  
enfant, massage, spa

09 67 79 93 47  
ZA Porte Océane, 17 Rue du Danemark  
56400 Auray  
[www.institut-eric-fordos.com](http://www.institut-eric-fordos.com)



# TAKUZU



			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



						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

*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](mailto:contact@happyboxboutique.com)

<https://happyboxboutique.com/>

# ANIMAUX

## Nos amis les bêtes... COMMENT FAIRE DES ÉCONOMIES

Avoir un animal de compagnie représente un coût d'environ 500 euros par an. Nous allons vous donner quelques astuces afin de réaliser des économies.

### Achetez des objets d'occasion

Faites le tour des sites internet de seconde main (Leboncoin, eBay, etc.) afin de trouver des laisses, des paniers, colliers, etc.

### Achetez des croquettes en gros

N'hésitez pas à acheter vos croquettes en gros, les prix sont généralement dégressifs et vous ferez donc des économies.

### Souscrivez à une mutuelle

Les assurances de vos animaux peuvent rembourser entre 60% et 100% des frais vétérinaires, surtout si vos animaux sont sujets à des problèmes de santé récurrents.

### Comparez les prix des vétérinaires

Certains vétérinaires gonflent leurs prix, alors n'hésitez pas à comparer les tarifs avant d'y amener votre compagnon.



### Guettez les codes promos

Restez à l'affût des codes promos, certains pourraient vous permettre d'acheter ces croquettes

### Pratiquez le toilettage maison

Le rendez-vous chez le toiletteur peut peser lourd dans vos dépenses. Alors munissez-vous d'un shampoing spécial, d'une paire de ciseaux et chouchoutez votre animal.

### Optez pour le DIY

Faites appel à vos talents de bricoleur afin de réaliser des jeux, objets ou autre pour vos animaux tout en faisant des économies.





## VOTRE COMMUNICATION

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

Gestion de vos réseaux sociaux

Création de vos événements

[communication.popcom@gmail.com](mailto:communication.popcom@gmail.com)

[www.communication-popcom.fr](http://www.communication-popcom.fr)

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](mailto:contact@solos-and-co.com)

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

# BALADES ET RANDOS

## CIRCUIT TY ER CHIR - LOCOAL-MENDON

**Départ et arrivée :** Hameau de Ty Er Chir



1 h 15



6.3 KM

**FACILE**

1 Du hameau de Ty Er Chir, prenez la route du Cleff puis à gauche le sentier dans la forêt. Continuez le chemin jusqu'à la D16. Traversez-la pour rejoindre Kergleven.

2 Après les maisons, prenez le sentier à droite. Après 200 m, prenez à gauche le long de la fontaine Sainte-Marguerite. Continuez jusqu'à la Chapelle Sainte-Marguerite, construite au XVIIe siècle.

3 Traversez le hameau, puis continuez sur la route. À l'entrée de Kerien, prenez le sentier à gauche. Passez le pont sur le ruisseau de la Fontaine de Kerlivio (limite communale Local Mendon/Belz).

4 Poursuivez le chemin jusqu'à Kernours. Vous avez la fontaine et la chapelle. La Chapelle Notre-Dame de la Clarté, dont la construction date de la fin du XVIIIe siècle, possède une nef rectangulaire orientée, un clocheton en arcade sur la pointe du pignon occidental et des ouvertures en plein cintre. La fontaine est située dans un bassin pavé auquel on accède par quatre marches. Une niche abrite une statue récente de Notre-Dame de la Clarté, sainte patronne de la chapelle voisine dont la dévotion avait pour vertu de guérir les yeux. En avant, deux courtes colonnes soutiennent l'entablement couvert d'un dôme à quatre pans galbés avec une croix au sommet.

5 Prenez à gauche sur le sentier pour retrouver le ruisseau. Continuez jusqu'à Kerihuel. Traversez le hameau pour rejoindre la D16. Traversez-la pour retrouver Ty Er Chir.



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



## HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28  
Pointe de Toulvern,  
56870 Baden

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



# Cathy Lerch



Voyance  
Coaching Personnel

Consultation sur RDV  
06.98.18.25.08

[cathylersch@yahoo.com](mailto:cathylersch@yahoo.com)

Le hameau de sévigné - 18 rue des Marétiaux  
56490 Mohon

**Sublimons**  
L'agence immobilière

**Pays d'Auray**



**Sandrine Decultot**

06.84.14.16.88

[Sandrine.decultot@sublimons.com](mailto:Sandrine.decultot@sublimons.com)  
Agent commercial 801 606 500

**Pluneret**



**Stéphanie Huyschaert**

06.10.87.38.14

[Stephanie.huyschaert@sublimons.com](mailto:Stephanie.huyschaert@sublimons.com)  
Agent VRP 828 759 365

# MOTS FLECHES

CROC-EN-JAMBE ..... IL ALIMENTE UN BUFFET	MILIEU DU JOUR ..... IL ASPERGE	SONGEUSE ..... COULEURS	FOUETTÉS, C'EST DE LA CHANTILLY ..... MOINS DE DEJX
COMMANDE ..... COFFRETS À BIJOUX			
TRI ..... D'ADMIRATION ..... MONTA SUR LA BALANCE (SE)		LIEU POUR TOURISTES ..... DEVENU MOINS TURBULENT	TRÈS CHAUD
FULMINER ..... RAISON		À VOUS ..... CHANTEUR À LA VOIX HAUTE	
			PRESSE QUI SERRE LES OBJETS
PASSAGE EN FRANCHISE À L'AÉROPORT ..... PETIT SAINT			AVANT MI ..... APPRIIS
	FROMAGE DE HOLLANDE		
PRINCE ARABE			EN SEINE-MARITIME

SOLUTIONS PAGES 4 | 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).

# DOUCHEA®

## REMPLECE 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\***

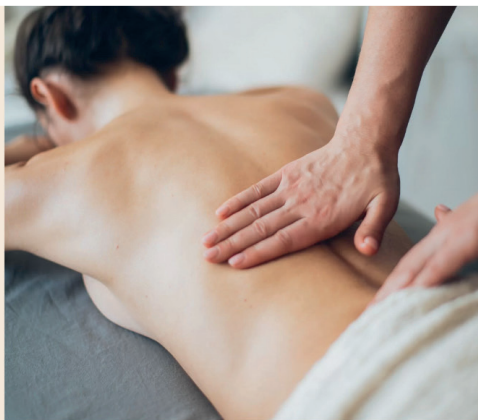
\* Pour tout achat d'une DOUCHEA.



# 0 806 800 500

[douchea.fr](http://douchea.fr)

SERVICE GRATUIT + coût appel local



06.95.12.70.01  
8 rue René Gaillard  
56800 Ploërmel

# LANGUES

## Vietnamien



**Bonjour, comment allez-vous?**

**Xin chào, bạn khỏe không?**

**Avez-vous déjà été en France?**

**Bạn đã từng đến pháp chưa?**

**Combien cela coûte-t-il?**

**Nó có giá bao nhiêu?**

**Puis-je avoir le menu, s'il vous plait.**

**Vui lòng cho tôi xin thực đơn.**

**Pourriez-vous me déposer?**

**Vui lòng cho tôi xuống?**

**Merci pour votre aide.**

**Cám ơn bạn đã giúp đỡ**

**Où se trouvent les toilettes?**

**Nhà vệ sinh ở đâu?**

**À gauche / À droite**

**Bên trái/ bên phải**

**Voulez-vous m'accompagner?**

**Bạn có thể đi cùng tôi được không?**

**Auriez-vous un mouchoir?**

**Bạn có khăn tay không?**

**Puis-je l'essayer?**

**Tôi có thể thử nó không?**

**Au revoir.**

**Tạm biệt**

**Merci**  
**Cám ơn**

**Comment t'appelles-tu ?**

**Bạn tên là gì?**

**Où puis-je trouver un distributeur?**

**Tôi có thể tìm nhà phân phối ở đâu?**

**Je suis Français/e**

**Tôi là người Pháp**

**Où se trouve l'aéroport?**

**Sân bay ở đâu?**

**Avez-vous des cabines d'essayage?**

**Bạn có phòng thử đồ không?**

**D'où venez-vous?**

**Bạn đến từ đâu?**

**Quelle heure est-il?**

**Mấy giờ rồi?**

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 ZOË

## UN VOYAGE AU VIETNAM...

### QUE FAIRE ?

Le Vietnam, un magnifique pays à la silhouette géographique en forme de dragon, vous accueille. Vous serez enchanté par les rizières baignées de soleil, les haies de bambous et les chapeaux coniques, qui illustrent l'image d'une Asie éternelle miraculeusement préservée. Bienvenue dans ce pays du matin calme.

Suivez Zoë !

### Que visiter ?

- Hanoï séduit les visiteurs par sa riche richesse culturelle, avec des sites emblématiques tels que le Temple de la Littérature, le lac Hoan Kiem, le Mausolée Hô Chi Minh et le Musée d'Ethnographie. On apprécie l'animation de son vieux quartier, connu sous le nom des 36 corporations, ses marchés animés, son remarquable patrimoine architectural colonial et sa cuisine incomparable qui est encore meilleure lorsqu'elle est dégustée sur les trottoirs.
- Dans l'ancien Tonkin, situé dans le nord du Vietnam, vous découvrirez des paysages à couper le souffle comprenant des lacs, des forêts, des rizières en terrasses, des formations karstiques reconnues par l'UNESCO comme celles du géoparc de Dong Van, des vallées verdoyantes et des montagnes imposantes.
- Ninh Binh, surnommée la baie d'Along terrestre, est un autre site naturel classé au patrimoine mondial de l'UNESCO qui présente des merveilles calcaires. Ici, les formations karstiques se mêlent aux rivières, offrant ainsi la possibilité d'explorer la beauté pittoresque en barque et à vélo.
- Le parc national de Phong Nha-Ke Bang, également classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, est une merveille naturelle du Vietnam. Ses paysages karstiques abritent un nombre impressionnant de grottes et de rivières souterraines, dont la plus grande grotte du monde, Son Doong, qui a servi de décor dans le dernier film King Kong.
- Hue, classée au patrimoine de l'UNESCO, enchante les visiteurs par son impressionnant héritage du passé glorieux en tant qu'ancienne capitale impériale du Vietnam sous la dynastie des Nguyen, de 1802 à 1945. La ville offre également un patrimoine culinaire formidable et une douceur de vivre unique, bercée par la Rivière des Parfums.
- Hoi An représente un exemple exceptionnellement préservé d'une cité qui fut autrefois un port marchand d'Asie du Sud-Est du XVe au XIXe siècle. Également classée à l'UNESCO, la ville d'Hoi An est une étape incontournable, offrant un mélange parfait de plaisirs : histoire, culture, gastronomie, campagne, plage et shopping. Cette charmante petite ville-musée captive les voyageurs par son dynamisme et sa modernité qui contrastent avec la conservatrice Hanoï. Cependant, l'ancienne Saïgon conserve de magnifiques vestiges de l'époque coloniale et tente, plus ou moins avec succès, d'allier l'ancien et le moderne dans un tourbillon de vie incessante. Ce vaste delta du Mékong, une plaine extrêmement fertile traversée par les neuf bras légendaires du fleuve, est quadrillé par de nombreux canaux et arroyos verdoyants, des rizières, des vergers, des îles et des villages paisibles. Le delta du Mékong est un véritable paradis terrestre habité par une population très accueillante.

### ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un circuit de 15 jours /13 nuits à partir de 2599 €.

Comprenant : vol aller / retour + chauffeur + hébergement en hôtels 3\*/4\* + guide francophone + pension complète + visites mentionnées au programme.

Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail [contact@enviedevoyages.com](mailto:contact@enviedevoyages.com)



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



Envie de  
**MAGHREB**



**CRÉATEUR DE  
VOYAGES SUR  
L'ALGÉRIE, LE MAROC  
ET LA TUNISIE**

Que vous recherchiez un  
voyage découverte,  
pèlerinage, culturels,  
aventures, etc...  
Nos équipes sont là pour  
répondre à toutes vos  
demandes



**Pour plus d'informations  
contactez nous :**

[06.64.71.70.11](tel:06.64.71.70.11)

[contact@enviemaghreb.com](mailto:contact@enviemaghreb.com)

[www.enviemaghreb.com](http://www.enviemaghreb.com)

**Nous vous recevons au**

25 Rue Sombreuil,

56400 Auray

**sur rendez-vous !**



# ENTREtenir SON CORPS

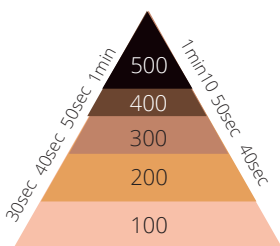
## Le fractionné

C'est une excellente méthode pour améliorer ses performances en course à pied et également pour débiter dans l'endurance.



### Le 30 / 30

De manière simple, effectuez 30 secondes de course intense suivies de 30 secondes de récupération. Répétez ce cycle 10 fois pour une durée totale de 10 minutes.



### Pyramide

Dans cet exercice, vous allez courir un nombre de mètres croissant. Prenez le temps de récupération indiqué entre chaque série. Par exemple, après avoir couru 100 mètres, prenez 30 secondes de récupération. Ensuite, partez pour 200 mètres et prenez 40 secondes de récupération, et ainsi de suite.



### Le 15 x 1 minute

Dans cet exercice, vous allez courir pendant 15 secondes à une allure correspondant à un rythme de 5 kilomètres par heure, puis prendre 1 minute de course lente. Vous pouvez ajuster la durée et l'allure en fonction de votre niveau. Si vous débutez et que vous n'êtes pas sûr de votre allure de 5 kilomètres, faites ce que vous estimez être une allure de 5 kilomètres. Pour ajuster votre vitesse, vous pouvez utiliser des applications de running.

Lorsque vous débutez, il est normal de vous sentir un peu perdu. Essayez simplement d'imaginer l'allure que vous pourriez maintenir sur une distance de 5 kilomètres. Au début, il est possible que vous vous trompiez en allant trop vite ou trop lentement, mais ce n'est pas grave. C'est ainsi que vous apprendrez à mieux vous connaître et à ajuster votre rythme.

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

# SOLUTIONS



## SUDOKU

1

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

2

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

## 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 FLÈCHES



CROC-EN-JAMBE IL ALIMENTE UN BUFFET	C	MILIEU DU JOUR IL ASPERGE	M	SONGEUSE COULEURS	P	FOUETTÉS, C'EST DE LA CHANTILLY MOINS DE DEUX	C
↓	T	↓	R	↓	A	↓	I
→	R	→	O	→	R	→	D
↓	A	↓	I	↓	T	↓	E
→	E	→	C	→	R	→	I
↓	N	↓	S	↓	TRÈS CHAUD	↓	M
→	H	→	O	→	LIEU POUR TOURISTES DEVENU MOINS TURBULENT	→	S
↓	P	↓	E	↓	S	↓	I
→	E	→	S	→	A	→	À VOUS CHANTEUR À LA VOIX HAUTE
↓	V	↓	O	↓	S	↓	
→	P	→	E	→	S	→	T
↓	R	↓	E	↓	R	↓	PRESSE QUI SERRÉ LES OBJETS
→	C	→	A	→	U	→	S
↓	E	↓	R	↓	E	↓	AVANT MI APPRIIS
→	T	→	R	→	A	→	N
↓	S	↓	T	↓	R	↓	S
→	S	→	T	→	FROMAGE DE HOLLANDE	→	G
↓	O	↓	U	↓	D	↓	A
→	E	→	M	→	I	→	R
↓	E	↓	U	↓	EN SEINE-MARITIME	↓	E
→		→		→		→	U



**Intermarché**  
SUPER



**Horaires d'ouverture :**

Du Lundi au Samedi

09H00 - 19H30

Fermé le Dimanche

Juillet / Août 09H00 - 20H00

Dimanche

09H00 - 13H00



**ZC LES ALIZÉS**  
**56950 CRACH**

**02 97 59 15 90**

VOS COURSES EN LIGNE : [WWW.INTERMARCHE.COM](http://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**





*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.LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM](http://WWW.LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM)



**POUR NOUS CONTACTER :**  
[CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM](mailto:CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM)  
07.69.56.91.22