

LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2023

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



13

JANVIER
FEVRIER



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





Sonia Lorec
PHOTOGRAPHE



C'est bientôt la St Valentin



Clémentine aime son côté rassurant ...



ET VOUS, QU'EST CE QUI VOUS FAIT VIBRER CHEZ VOTRE MOITIÉ ?

*Appelez-nous pour réserver votre expérience
"Oh les amoureux" ou pour préparer votre carte cadeau !*



www.sonia-lorec-photographe.com



02 97 37 40 36



Portraitiste
DE
FRANCE

FRUITS ET LÉGUMES

Janvier

Légumes

Artichaut
Avocat
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou de Bruxelles
Chou fleur
Chou fris e
Chou lisse
Courge
Endive
Fenouil

Fruits

Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Grenade
Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomme

Février

Légumes

Avocat
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou Fleur
Chou fris e
Chou lisse
Courge
Endive
Epinard
Fenouil
Navet
Panais

Fruits

Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomelo
Pomme
Raisin

INFOS

Artichaut : légume fleur au goût raffin e légèrement amer et sucr e, il est riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.

Avocat : fruit en forme de poire à la peau rugueuse et verte fonc e. Il est riche en acides gras, en fibres et en vitamines B et E.

Betterave : elle est riche en vitamines, et en minéraux : fer, sodium, magnésium etc.

Blette : légume feuille, sa côte a un goût rappelant la betterave alors que sa feuille se rapproche de l epinard. Peu calorique, riche en fibres et en vitamine K.

Brocoli : pauvre en calories, il est riche en vitamines C et E, ainsi qu'en sels minéraux et anti-oxydants.

Carotte : crue comme cuite, elle est riche en b ta carotène, en vitamine A et en fibres.

Céleri : il est source de vitamines K, B et C ainsi qu'en cuivre, manganèse et phosphore.

INFOS

Ananas : fruit exotique   pulpe juteuse, sucr e, très parfum e et acidul e. Riche en minéraux : potassium, magnésium et phosphore ainsi qu'en vitamines C et B.

Banane : riche en amidon, elle est source de vitamines B et C, de manganèse de cuivre, de magnésium et de potassium.

Citron : riche en vitamine C, mais aussi vitamine B, ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments comme le fer et le calcium.

Clémentine : petit agrume orange source de vitamines C et B mais aussi de pectines et de caroténoïdes, elle apporte de l'énergie par ces glucides.

Kiwi : fruit à haute teneur en vitamines C et E mais aussi en vitamines K, B9, potassium et cuivre.

Mangue : Peu calorique, elle est riche en fibres et minéraux

Orange : agrume orange pleine de fibres, elle est surtout riche en vitamine C, en calcium et en potassium.





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



POUR NOUS CONTACTER :

CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM

07.69.56.91.22

LA RECETTE DE YUNA



PERSONNES : 2



10 MIN



20 MIN



Burritos avocat, poulet

Ingrédients :

- 2 filets de poulet coupés en lamelles
- 1 avocat
- Cheddar râpé
- Tortillas de blé
- Cumin
- Coriandre
- Mozzarella

Étapes :

1) Coupez le poulet en lamelles, l'avocat en dés et la mozzarella en lamelles.

2) Faites cuire le poulet dans une poêle avec un filet d'huile végétale et assaisonnez-le.

3) Disposez les tortillas à plat et répartissez-y tous les ingrédients.

4) Refermez les tortillas.

5) Placez-les dans un plat et enfournez-les pendant 10 à 15 min à 180 °C.

*Vous pouvez également les faire à la poêle, avec un filet d'huile végétale. Faites-les dorer 5 min de chaque côté.

Bon appétit !

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/>

BRICOLAGE

MINI SERRE



Matériel

- 1 panneau de contreplaqué de 80x60 cm et de 10 mm d'épaisseur
- 2 plaques de polystyrène transparent de 50x25 cm et de 25 mm d'épaisseur
- 1 tasseau en sapin de 2,40 m et de section de 18x18 mm
- 10 vis à bois de 40 mm et de Ø 35 mm
- 12 vis à bois de 10 mm et de Ø 5,5 mm

Outils

- Scie-cloche de Ø 40 mm
- Forêt à bois de Ø 3 mm
- Papier de verre (grand, moyen et fin)

Étapes

1. Tracez les deux façades sur la planche de contreplaqué ainsi que 1 rectangle de 50x25 cm. Découpez les façades et le rectangle, puis percez la lucarne à l'aide de la scie-cloche. Poncez les bords avec le papier de verre.
 2. Sciez trois tasseaux de 48 cm. Fixez-les entre les deux façades, à la base et à la pointe du toit, à l'aide de 6 vis de 40 mm. Fixez le rectangle de contreplaqué à la base de la serre avec 4 vis à bois de 40 mm.
 3. Tracez deux rectangles de 48x15,5 cm sur les plaques de polystyrène. Puis, coupez-les à l'aide du cutter.
 4. Faites trois trous en haut et trois trous sur chaque longueur des plaques de polystyrène à 1 cm, puis fixez-les sur le toit de la serre avec les vis de 10 mm.
- *Gabarit à télécharger sur notre site*

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin



Retrouvez les Astuces Bricolages sur : <https://le-petit-morbihannais.com/bricolage/>



VINCENT LE GRUMELEC

PRÉSENTATEUR - ANIMATEUR

Régie et Conseils en Evènements

GROUPES RHUM ET EAU & RHUM ARRANGÉ

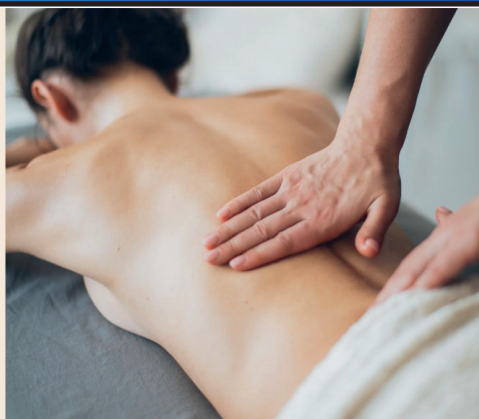
Booking Artistique - Soirées à thème

Karaoké



Contact : 06.81.29.77.33

Mail : vincent.legrumelec@orange.fr



06.95.12.70.01
8 rue René Gaillard
56800 Ploërmel

LA RECETTE GOURMANDE



MOELLEUX AUX POIRES



6 PERSONNES



20 MIN



50 MIN

Ingrédients :

- 4/5 poires selon la taille,
- 150 g de farine,
- 100 g de sucre en poudre,
- 2 œufs,
- 10 cl de lait,
- 3 c.à.s. d'huile,
- 2 c.à.c. de levure chimique,
- Beurre pour le moule,
- Sel,

Pour la finition :

- 80 g de beurre,
- 1 œuf,
- 3 c.à.s. de sucre en poudre,

Astuces :

Choisissez toujours des poires fermes. Si vous comptez les préparer un peu à l'avance, arrosez-les d'un jus de citron. Vous pouvez également rajouter de la poudre d'amandes dans la pâte.

Étapes :

- Dans un saladier, mettez le sucre, les œufs et une pincée de sel. Fouettez le mélange jusqu'à ce que la préparation mousse et forme un ruban lorsque vous soulevez le fouet. Incorporez la farine et le sachet de levure, puis délayez le lait et l'huile dans la pâte.
- Préchauffez le four à thermostat 6 (180 °C). Versez la moitié de la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre, préalablement beurré et fariné. Pelez les poires, puis coupez-les en lamelles. Disposez ces dernières sur la pâte au fur et à mesure. Versez la seconde moitié de la pâte. Enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.
- Préparez le mélange pour la finition. Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre, lorsque le mélange est parfaitement homogène, incorporez le beurre fondu. Au bout des 30 minutes de cuisson, sortez le gâteau du four et versez cette préparation à la surface. Remplacez le gâteau au four et poursuivez la cuisson pendant encore 20 minutes. Laissez refroidir le gâteau aux poires dans le moule.



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



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/>

DATES 2023

Janvier

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				

01/01 : *Nouvel An*

06/01 : *Epiphanie, la Galette des Rois*

08/01 au 05/02 : *CAN Coupe d'Afrique des Nations*

10/01 : *Début des soldes d'hiver*

Fevrier

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			

02/02 : *Chandeleur*

03/02 : *Carnaval de Venise*

04/02 : *Journée mondiale contre le cancer*

08/01 au 05/02 : *CAN Coupe d'Afrique des Nations*

06/02 : *Fin des soldes d'hiver*

09/02 au 17/02 : *Carnaval de Rio, carnaval le plus connu et coloré au monde*

10/02 : *Nouvel an chinois*

13/02 : *Mardi gras*

14/02 : *St Valentin*

24/02 au 03/03 : *Salon de l'agriculture*

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION

d'un technico commercial



“

Interview de Bertrand Tessier

PORTRAIT

C'est toujours difficile de parler de soi, je suis donc Bertrand, papa de 5 grands et beaux garçons, j'habite la région de Vannes ou j'exerce mon métier.

VOTRE PARCOURS

Après avoir eu pendant 20 ans mon entreprise de paysagiste, par laquelle j'ai obtenu 2 prix. Je me suis tourné vers le domaine commercial dans la menuiserie que je pratique depuis maintenant 10 ans en tant que technico-commercial.

Pourquoi vous êtes-vous tourné vers ce domaine ?

J'ai décidé de changer de cap dans ma vie et certaines de mes compétences m'ont conduit dans le domaine commercial, en particulier la menuiserie.

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

Mon père et son parcours, ses capacités à aller au bout des choses et à se donner aussi bien dans le milieu professionnel qu'associatif m'ont rendu admiratif.

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

Le métier de technico-commercial, c'est avant tout une écoute de ses clients. des questions précises qui vont permettre de déterminer leurs besoins réels, associé à une étude technique pour satisfaire leurs attentes.



A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

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

Il faut avant tout aimer les gens et avoir le goût du challenge, ne pas avoir peur de faire des heures.

Quelle est votre source de motivation ?

Atteindre mes objectifs en satisfaisant mes clients.

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

Le commandant Cousteau pour toutes ses découvertes, ses plongées car l'univers marin et sous-marin m'as toujours passionné.

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

Lors d'un rendez-vous alors que j'étais entrain de montrer les produits sur une tablette, la cliente s'est collée à moi je pensais que c'était pour mieux voir la tablette mais j'ai compris qu'elle souhaitait autre chose quand elle s'est mise à me caresser le bras. Je lui ai gentiment fait comprendre que nous étions dans un cadre professionnel ! Heureusement cela est rarissime





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



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



SUDOKU



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



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





LA ROTATION DES CULTURES

Une fois les parcelles en place au potager, je n'ai jamais compris pourquoi mon grand-père prenait un malin plaisir à les changer sans cesse d'endroit. À croire qu'il voulait se compliquer la tâche ! Jusqu'à ce qu'il m'explique le principe de la rotation des cultures...

La danse des légumes : le procédé malin

Santé et nutrition. Chaque légume a des besoins spécifiques en éléments minéraux et puise dans le sol ceux nécessaires à sa croissance. Si une espèce est toujours cultivée à la même place, il va se créer un déséquilibre minéral. Par ailleurs, chaque légume ou type de légume est attaqué par des parasites et des maladies qui lui sont propres. En le cultivant toujours sur la même parcelle, on favorise l'installation de foyers infectieux. Pour ces deux raisons, nutritionnelle et sanitaire, il faut toujours changer de place après une culture.

Enrichissement du sol. L'alternance des espèces est bénéfique pour le sol. Les longues racines travaillent le sol en profondeur, tandis que les plantes à l'appareil racinaire superficiel aèrent la surface. De même, les prélèvements d'éléments minéraux se font sur toute la hauteur utile du sol, ce qui réduit les apports d'engrais. Certaines plantes enrichissent le sol par leur simple présence : les légumineuses (nous parlons de Fabacées désormais) dopent le sol en azote.

Les différents types de légumes. Il est facile de les identifier. Les légumes-feuilles sont utilisés pour leurs feuilles (salades, épinard, bette, cresson...). Ils ont de gros besoins en azote. Les légumes-racines sont cultivés pour leur racine (carotte, radis, betterave...). On y ajoute les bulbes (ail, oignon...) et les tubercules (pomme de terre, topinambour...). Dans les légumes-fruits, on consomme le fruit (tomate, poivron, aubergine, melon...). Enfin, les légumes-graines nous intéressent pour leurs grains (fève, haricot, pois...).

LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE

Au suivant ! Il ne suffit pas de déménager les légumes au petit bonheur la chance ! La succession obéit à des règles de passage. Comme il faut attraper le cycle par un bout, commencez par diviser votre potager en quatre parcelles. Retenez alors l'ordre de passage pour qu'un type de légume chasse l'autre. Sur une parcelle, commencez par un légume-graine, il fournit l'azote pour le suivant, à savoir un légume-feuille. Lui-même est remplacé par un légume-fruit, suivi par un légume-racine, qui finit de tout prélever. Puis recommencer : le légume-graine du début passe sur la deuxième parcelle et ainsi de suite...

Conseil pour potagistes experts. Quand vous maîtriserez la rotation des cultures, vous pourrez cultiver votre potager de manière encore plus fine, en faisant la distinction entre légumes-racines (carotte, panais, navet, radis...), légumes-bulbes (oignon, ail, échalote...) et légumes-tubercules (pomme de terre, crosne du Japon, topinambour...), ici cités dans leur ordre de passage (à la suite d'un légume-fruit).



JARDIN

Moderato sur le compost. Vous serez souvent tenté d'épandre systématiquement du compost, surtout si vous êtes fier de l'avoir produit vous-même. Tenez compte des réels besoins des espèces potagères. Pas de compost pour l'ail, le chou de Bruxelles, le cresson, l'échalote, l'endive, l'oignon, la fève ou le radis. Une dose mesurée (de 1 à 3 kg/m²) pour la carotte, la chicorée, la laitue, le haricot, la poirée, le pissenlit ou le pois. Une quantité plus importante (de 3 à 4 kg/m²) pour l'aubergine, le cardon, le céleri, le chou-fleur et les choux, la courge, l'épinard, la tomate, le poivron ou la pomme de terre.

Le légume inclassable !

Une allure d'oignon mais des feuilles bien vertes, consommé à la fois pour son « vert » et pour la partie blanche poussant sous terre... Alors, le poireau, légume-feuille ou légume-racine ? Les avis sont partagés dans les débuts qui animent les potagers !

BON À SAVOIR

Ce qu'ignorait mon grand-père, c'est la façon dont ses légumineuses (des Fabacées comme le haricot, la lentille, le pois, l'arachide, la luzerne, le trèfle, le soja) agissaient dans son potager ! Dans de petites protubérances placées sur leurs racines (visible à l'œil nu – il suffit d'arracher un plant de pois ou de trèfle pour le constater) sont logées des bactéries qui ont la faculté de fixer l'azote atmosphérique. Il est donc nécessaire de bien aérer le sol pour favoriser les échanges gazeux au niveau des racines. L'azote gazeux est transformé en nitrates. Rejetés dans le sol, ils seront disponibles pour les plantes à venir.

LA ROTATION DES CULTURES

Il s'agit de DÉLAI MINIMUM à respecter avant de cultiver un légume à la même place. Certains n'y sont pas soumis (pissenlit ou radis).

Ail : 5 ans
Aubergine : 5 ans
Betterave : 3 ans
Carotte : 4 ans
Céleri-branche : 4 ans
Concombre : 4 ans
Courgette : 3 ans
Échalote : 5 ans
Épinard : 4 ans
Haricot : 2 ans
Laitue : 2 ans
Melon : 4 ans

Navet : 4 ans
Oignon : 5 ans
Persil : 1 ans
Poireau : 5 ans
Pois : 4 ans
Poivron : 3 ans
Pomme de terre : 4 ans
Tomate : 2 ans



KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -
02 97 56 88 27



SALON DE COIFFURE ET DE BIEN-ÊTRE

AUX ATELIERS

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



LITHOTHÉRAPIE

Lithothérapie, découvrez les bienfaits des pierres et des cristaux

Qu'est-ce que la lithothérapie ?

Le terme lithothérapie vient du grec Lithos qui signifie pierre et Therapeia, thérapie. La lithothérapie est une technique qui utilise les propriétés des pierres et des cristaux dans l'objectif d'apporter un soin.

Les pierres et cristaux agissent sur le plan physique et psychique en rééquilibrant les fonctions vitales de l'organisme. La lithothérapie fait partie des thérapies énergétiques holistiques qui sont réputées pour favoriser



Comment agit la lithothérapie ?

Les pierres et cristaux s'utilisent de différentes manières : par contact direct sur la peau en bijoux par exemple, en massage avec des huiles de cristaux, sous forme d'élixirs à déguster.

Il existe une grande affinité entre les cristaux, composés de silicium, et notre corps. Au cœur du noyau des cellules de celui-ci, se trouve le système vibratoire composé également de silicium. Avec la lithothérapie, il y a résonance : la pierre envoie au corps un signal porteur d'informations vibratoires qui, en fonction des besoins, harmonise l'organisme, le purifie énergétiquement, ou le stimule.

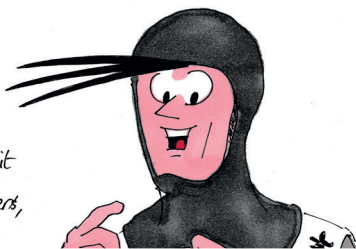
Les différentes classes de minéraux

On peut classer les minéraux par leur composition chimique. Pour un usage en lithothérapie, il est judicieux de connaître les huit grandes familles. En effet, elles ont chacune des propriétés énergétiques spécifiques.

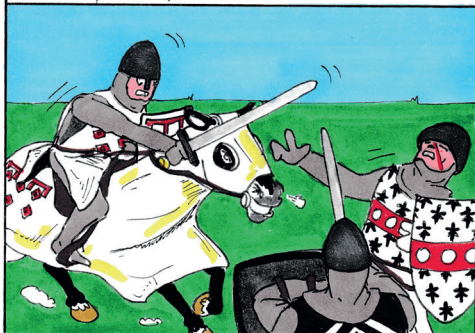
- Les éléments natifs : le diamant par exemple avec sa pureté et son caractère unique.
- Les oxydes : leurs propriétés sont dynamisantes comme le rubis, le saphir, l'hématite.
- Les sulfures : les pyrites ou les blends permettent d'évacuer des énergies bloquées.
- Les silicates : la plus grande classe de minéraux.
- Les carbonates : la calcite ou la malachite qui aident chez un enfant ou une personne âgée.
- Les phosphates comme la turquoise dépolluent.
- Les sulfates : classe assez rare comme l'angérite, protège de l'extérieur.
- Les halogénures comme la fluorite, qui a des propriétés clarifiantes.

Le combat des trente est un des grands combats de la Guerre de Succession de Ducs de Bretagne.

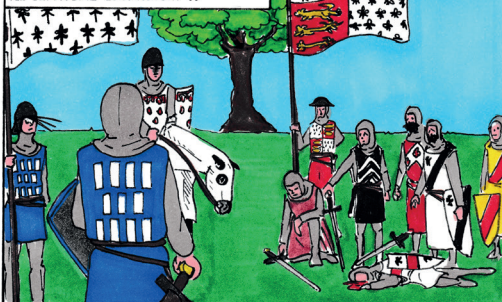
Un monument a été érigé à l'endroit où le combat se serait déroulé, à la mi-voie en Guilliers, à la mémoire des 30 chevaliers



Voyant le combat tourner en leur défaveur, Guillaume de Montauban alla chercher un cheval, ce qui était autorisé, et parvint à faire une trouée : les Bleistes massacrèrent les Montfortistes qui en sortirent vaincus!...



les survivants se rendirent !!



Dans la guerre féodale on ne cherchait pas à tuer sur le champ de bataille, mais on préférait capturer les riches prisonniers pour rentabiliser les campagnes.

Selon les chroniqueurs il y eut entre 10 et 17 morts, côté Anglais et entre 4 et 8 côté Bretons.

Crocuart est déclaré meilleur combattant Anglo-Breton, alors que côté Breton c'est Alain de Tintinniac qui est désigné.

Fin

ÉPILOGUE

L'issue de ce combat ne règle rien ; les Bretons font le siège de Ploërmel, en vain.

La guerre de succession, commencée en 1341, se poursuivait jusqu'en 1365 et, finalement, c'est le camp de Montfort qui l'emporta avec le fils de Jean de Montfort, Jean IV de Bretagne, duc de Bretagne, partisan des Anglais



Jeu : Saurez-vous rendre l'écu à son chevalier ?



1



2



3



4



5



6



7



8

- A : Alain de Keranrais B : Jean de Tintinniac
 C : Jehan de Sérent D : Robert Knolles
 E : Jean IV de Beaumanoir F : Guillaume de Montauban
 G : Geoffroy du Bois H : Richard Bemborough





PRO-FERMETURES

Votre spécialiste de la rénovation



Fenêtre



Porte



Volet



Store



Portail



Pergola



Isolation

DEVIS
GRATUIT



**Un projet ?
Parlons-en !**
*Au 12 ZI de
Saint-Léonard
à Theix*



Bertrand TESSIER
Votre technicien-conseil
PRO-FERMETURES
07 48 13 36 06

Zones Vannes, Muzillac, Questembert

Où retrouvez-nous à
l'agence d'Auray
4 avenue Roland Garros
02 97 29 00 00



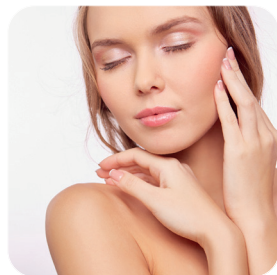
BIEN-ÊTRE

LA MAYONNAISE

Vous l'aimez avec vos œufs durs, dans votre salade ou avec votre avocat. Préparez-vous à l'adorer dans vos cheveux et plus encore !



- **Soin pour les peaux fragiles** : appliquez la mayonnaise sur votre visage / corps pendant quelques minutes, puis rincez à l'eau claire. Sa consistance riche et crémeuse laisse votre peau douce et élimine les cellules mortes. La mayonnaise a des vertus apaisantes qui soulagent les irritations, les rougeurs et les coups de soleil.
- **Renforcement des ongles** : pour redonner de la vitalité à vos ongles, trempez-les de temps en temps dans un bol de mayonnaise pendant environ 5 minutes, puis rincez-les à l'eau tiède. Cela va renforcer les ongles cassants.



- **Masque nourrissant pour les cheveux secs** : grâce à sa texture grasse et huileuse, la mayonnaise est un excellent hydratant pour les cheveux secs. Appliquez en généreusement comme un masque sur les cheveux humidifiés et laissez agir pendant 1 heure. Cela va hydrater en profondeur les cheveux, leur redonner de la brillance, renforcer et stimuler leur croissance.
- **Élimination des poux** : au lieu d'utiliser des médicaments ou des produits toxiques vendus en pharmacie, la mayonnaise peut être utilisée pour éliminer les poux de tête. Massez généreusement le cuir chevelu de l'enfant avec de la mayonnaise avant qu'il ne se couche, en couvrant ses cheveux avec un bonnet de bain. Au réveil, lavez soigneusement les cheveux et utilisez un peigne fin pour éliminer les lentes restantes. Répétez ce traitement pendant 7 à 10 jours.

ATTENTION : il est recommandé d'utiliser une mayonnaise bio ou de la préparer vous-même à la maison.

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

TRUCS ET ASTUCES

LE CITRON

DÉJÀ ABORDÉ DANS NOTRE RUBRIQUE
BEAUTÉ, DÉCOUVREZ COMMENT L'UTILISER
AUTREMENT EN CUISINE

POUR LA CUISINE

À la cuisson le chou-fleur a tendance à devenir marron et amer.

Pour éviter cela, aspergez votre chou-fleur avec 1 c.à.c de jus de citron avant la cuisson. C'est d'ailleurs un très bon ingrédient pour éviter le noircissement des aliments, ou pour donner du croquant à votre salade.

ÉLOIGNER LES INSECTES

Pressez un peu de jus de citron sur les encadrements des portes et les rebords des fenêtres. Versez également quelques gouttes dans les fissures où les fourmis se glissent. Vous pouvez également disposer quelques fines tranches autour de la porte d'entrée.



RAFRAÎCHIR LE RÉFRIGÉRATEUR

Imbibez un coton ou une éponge de jus de citron et le/la placer au réfrigérateur quelques heures.

ENLEVER LES TACHES

Pour blanchir vos textiles : plongez-les dans un mélange de jus de citron et de bicarbonate pendant 1h puis lavez en machine.

Pour les taches : à part égale, mélangez du jus de citron, de l'eau et frottez.

Vous pouvez également verser 230 ml de jus de citron dans la machine à laver. Les taches disparaîtront et le tissu ressortira plus éclatant.

ANTI-MITES

Piquez plusieurs clous de girofle dans un citron et placez-le à sécher dans votre armoire.

RAFRAÎCHIR L'ODEUR D'UNE PIÈCE

Coupez un citron en deux et placez-le dans une coupelle que vous disposez dans la pièce où vous souhaitez rafraîchir l'odeur, comme par exemple près de la literie. Cela absorbera les odeurs indésirables.

PLANCHE À DÉCOUPER

Pour éliminer les odeurs persistantes sur une planche à découper, frottez-la avec la moitié d'un citron côté chair.

STRESS

L'eau citronnée est bénéfique pour le moral. Les randonneurs et les baroudeurs l'utilisent d'ailleurs pour diminuer la fatigue. Pour en profiter, percez le haut du citron et buvez son jus.

DÉSODORISER LES POUBELLES

Mettez quelques écorces au fond de votre poubelle. Changez-les tous les 15 jours.

NOUVEAU



Chez Choukette

TEXTILES | MAROQUINERIE
BIJOUX FANTAISIE | ACCESSOIRES DE MODE

4 rue Louis Blériot 56400 Auray

 CHEZ CHOUKETTE

*(Zone de Toul Garros,
à côté de l'hôtel Ibis)*

 CHEZCHOUKETTEDU56

02.97.52.15.95



100% DÉDIÉE À L'HUMOUR

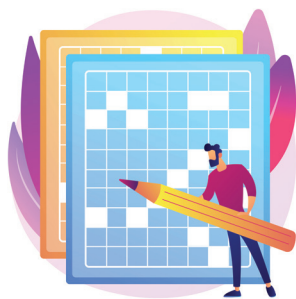
à l'
Ouest
THEATRE

06 07 02 58 80

www.theatrealouest.com

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

TAKUZU



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



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



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 contactez nous :

02.97.50.83.76

contact@enviedevoyages.com

www.enviedevoyages.com

Nous vous recevons au

25 Rue Sombreuil,

56400 Auray

sur rendez-vous !



ANIMAUX

Une basse-cour : POUR QUOI FAIRE ?

Une basse-cour peut être constituée pour sa reproduction ou simplement pour la compagnie. Les animaux qui peuplent une basse-cour ont souvent un tempérament sociable, ce qui ouvre la possibilité de vraies interactions.

Au-delà des raisons qui vous poussent à créer une basse-cour, les animaux vous débarrasseront de vos déchets de cuisine ou de potager. Enfin, leurs fientes peuvent être collectées pour enrichir la terre du jardin.

Voici un focus sur quelques animaux pour vous aider à faire votre choix.

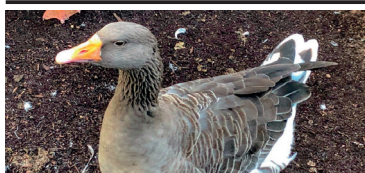
Les poules

Elles sont la base de la création d'une basse-cour, car elles s'entendent bien avec tous les autres animaux. Leur personnalité curieuse et sympathique en fait de vrais animaux de compagnie.

Leurs fientes sont particulièrement riches en azote, fertilisant efficacement la terre. Elles peuvent chasser les serpents et les rongeurs. Si vous avez la possibilité de les laisser évoluer librement, elles vous aideront à lutter contre les mauvaises herbes.

Les lapins

Il est possible d'adopter des lapins, mais leur cohabitation avec les poules n'est pas forcément heureuse. Ces dernières peuvent leur donner des coups de bec, ce qui représente un risque de blessure pour les lapins. Si vous tenez aux lagomorphes, il est préférable de les élever à part.



Les canards

Il est souvent dit que les canards ont besoin d'un grand étang, mais en réalité, les canards domestiques passent beaucoup plus de temps sur la terre ferme. Un petit point d'eau suffira. Les canes sont presque aussi productives en œufs que les poules, tout en étant vendues au moins deux fois plus chères que les œufs de poules élevées en plein air. Les canards ont besoin d'autant d'espace que les poules, mais ils respectent davantage le terrain sur lequel ils évoluent, car ils ne grattent pas, ne picorent pas et ne creusent pas constamment le sol.

Les oies

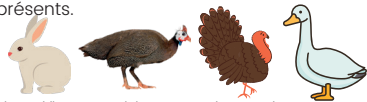
Si elles sont adoptées très jeunes, les oies s'intégreront très bien à votre basse-cour. Il faut tout de même rester méfiant quant aux relations qui s'établissent entre les animaux avec le temps. Elles doivent impérativement avoir accès à de la verdure, même si leur alimentation est complétée par des céréales. Même par temps très froid, elles préfèrent évoluer dehors. Leur grand avantage est leur capacité à servir d'animaux de garde.

Les dindes et les dindons

Les dindes et les dindons sont des volailles de grande taille qui peuvent être intégrées à une basse-cour. Mais les mâles peuvent être bruyants. Ces animaux ont besoin d'un grand espace enherbé pour trouver leur nourriture.

Les pintades

Les pintades sont encore plus rares dans les basses-cours que les dindes et les dindons. Ces animaux sont moins faciles à vivre que les autres. Les mâles sont particulièrement bruyants. Les femelles, qui ont besoin de vivre en groupe, doivent être élevées à part, car elles se disputent facilement avec les autres animaux présents.



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



VOTRE COMMUNICATION

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

Gestion de vos réseaux sociaux

Création de vos événements

communication.popcom@gmail.com

www.communication-popcom.fr

Nathalie Médium

La trinité -sur-mer

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

Tél : 06 40 57 11 30



BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DÉCOUVERTE DES COTEAUX DE VILAINE ARZAL

Départ et arrivée : Mairie Arzal



3h30



14KM

Difficile

- 1 Partir par la Rue derrière la mairie.
- 2 Traverser le lotissement, puis longer la rue à droite (prudence, route à grande circulation). À la croix (cote 46), poursuivre sur le chemin à gauche.
- 3 Tourner à gauche, traverser la route et passer près de la Forge des Landes, afin d'arriver à un carrefour.
- 4 Depuis le carrefour, suivez la route en direction de Trénué, puis prenez le chemin à gauche. En arrivant sur la route, tournez à gauche en direction du bourg et continuez jusqu'au village de Coscat.
- 5 Engagez-vous à droite sur le chemin de terre (circuit botanique) qui descend en direction de la rive de la Vilaine.
- 6 Empruntez à gauche la liaison GR 34-39, qui offre un panorama sur le méandre de la rivière et le barrage d'Arzal. Traversez l'étier et montez en direction de Silz-Haut, puis descendez vers Vielle-Roche. Longez la rive, contournez le lotissement, utilisez le passage clouté pour traverser la D 139 (faites preuve de prudence !), et rejoignez l'écluse.
- 7 Quittez le GR 34 pour suivre le GR 349. Longez le bord du bassin, passez devant le quai d'embarquement des bateaux promenade, contournez le chantier naval du port, puis rejoignez à nouveau le bord de la rivière. Grimpez la colline, traversez le village de Colon et continuez jusqu'à atteindre la D 148 (soyez prudent !).
- 8 Quittez le GR 349 en prenant à gauche. Après 200 mètres, empruntez le passage à droite. Traversez la D 139 en faisant preuve de prudence. Continuez sur le sentier, puis suivez la rue du Soleil Levant, la rue de Bellevue et enfin la rue de l'Église pour revenir au point de départ.





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.INTERMARCHÉ.COM

Cathy Lerch



Voyance

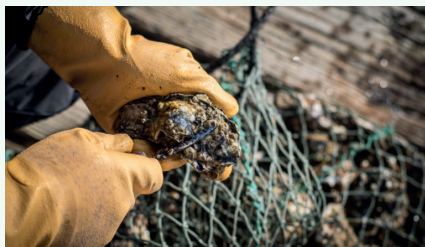
Coaching Personnel

Consultation sur RDV

06.98.18.25.08

cathylerch@yahoo.com

Le hameau de sévigné - 18 rue des Marétiaux
56490 Mohon



HUÎTRE DE TOULVERNE

06 04 59 68 28

Pointe de Toulvern,
56870 Baden

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



MOTS FLECHES

PEINDRE GROSSIEREMENT SANS TARDER	DISTANCE REMISE EN ORDRE	PARTIE D'UN MUR PETIT ELEMENT ACCESSOIRE	FEUILLETON TELEVISÉ FIN DES VACANCES SCOLAIRES
RAPPORTER CHOSE			
ADVERBE DE LIEU CORSAGE	CAPABLE REDUITE DE VOLUME	PAS D'AVANTAGE TRISTES	
LANGUE D'UMBERTO ECO TERRES EN MER			PRECISE
GRIVOIS PARTICULE DE NOBLE		ECLOSE TELEVISEUR	SANS AUCUN HABIT
	ORIFICE DE CETACE		
QU'IL SE MARRE (QU'IL)		TRANSPIRE	

SOLUTIONS PAGES 41.42

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc
56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043



BiBoViNo

Haut de gamme

DES VINS SPIRITUEUX EN BAG IN BOX

18 Rue Emile Burgault,
56000 Vannes

09 86 44 17 06



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

LANGUES

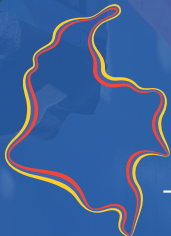
COLOMBIEN



- Bonjour = Hola
- Merci = Gracias
- S'il vous plaît = Por favor
- Je (ne) comprend (pas) = (No) etiendo
- Au revoir = Adios
- Oui/Non = Si/No
- Je suis français = Soy Francés

- Combien cela coûte-t-il? = ¿ Cuanto cuesta?
- C'est trop cher! = Es muy caro!
- Pouvez-vous baisser le prix? = ¿ Puede bajar el precio?
- Je ne fais que regarder = Sólo estoy mirando
- Argent = Dinero

- Comment aller à = Como ir hasta
- Gare = Estacion
- Centre-ville = Centro
- Tout droit = Derecho
- Gauche/Droite = Izquierda/Derecha
- Nord/Sud = Norte/Sur
- Ouest/est = Este/Oeste



- J'ai faim = Tengo hambre
- J'ai soif = Tengo sed
- Je voudrais = Me gustaria
- Eau = Agua mineral
- L'addition = La cuenta
- Je suis allergique = Soy alergico
- C'était délicieux = Estaba delicioso

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

A LA DÉCOUVERTE DE LA COLOMBIE

QUE FAIRE ?

Un voyage en Colombie vous permettra de découvrir tout ce que l'Amérique du Sud a à offrir dans un seul pays. La Colombie, pays de contrastes, offre des possibilités pratiquement illimitées en termes d'aventure, de découverte, de détente et de divertissement.

Suivez Zoé !

Que visiter ?

- Bogotá, capitale de la Colombie, n'est pas seulement une grande ville sud-américaine animée et vibrante, mais c'est aussi un riche centre culturel. Le musée de Botero abrite l'une des meilleures collections d'art international d'Amérique latine, et l'étonnant Museo del Oro contient une remarquable collection d'objets indigènes précolombiens en or. Entourée de montagnes, vous aurez une vue imprenable sur la ville depuis le ciel si vous prenez le téléphérique jusqu'au sommet du Cerro Monserrate, à 3 200 mètres d'altitude.
- Medellín, autrefois connue comme l'une des villes les plus dangereuses du monde, a subi une transformation ces dernières années et est désormais beaucoup plus sûre pour les touristes. Si de nombreuses personnes sont attirées par le "cartel chic" qui s'est développé autour de la ville et de son résident le plus célèbre, Pablo Escobar, Medellín ne se résume pas à son passé criminel. Ayant bénéficié d'un boom économique ces dernières années, la ville compte aujourd'hui de nombreux bars, clubs, musées, restaurants internationaux et grands cafés. Elle bénéficie également de l'un des meilleurs climats parmi les grandes villes d'Amérique du Sud : il y fait chaud et sec pratiquement toute l'année, ce qui fait de Medellín un endroit idéal à visiter lors de votre voyage en Colombie.
- Carthagène des Indes, ou "Cartagena" en espagnol, est également connue comme la "perle des Caraïbes", et cela n'est pas surprenant ! Ses baies abritées et ses plages en pente douce ont été idéales pour les conquistadors, les marchands d'or et d'argent, les réfugiés et les pirates. Carthagène a toujours joué un rôle important dans l'histoire et le développement de la Colombie. Lors de votre visite à Carthagène, il est essentiel d'explorer la vieille ville, avec ses maisons aux couleurs vives, ses ruelles étroites et sa délicieuse cuisine de rue.
- Ciudad Perdida, ou la "ville perdue", est l'un des plus grands sites architecturaux précolombiens redécouverts en Amérique du Sud. Cependant, la visite de cette merveille antique n'est pas destinée aux âmes sensibles ! C'est un trek de quatre jours à travers la jungle, sur environ 48 km, que vous devrez entreprendre pour atteindre les vestiges anciens. Vous comprendrez alors pourquoi ils sont restés méconnus jusqu'en 1972 ! C'est une véritable expérience à la "Indiana Jones" au cours de laquelle vous découvrirez des cascades, de magnifiques plantes et partagerez des moments uniques avec des tribus indigènes... Une véritable aventure colombienne !



ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un circuit de 13 jours / 12 nuits à partir de 2159 €.

Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en hôtel 4* et chez l'habitant + pension complète + guide francophone + visites mentionnées au programme.

Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail contact@enviedevoyages.com

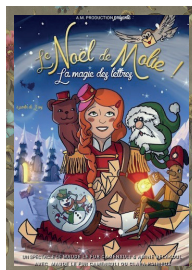
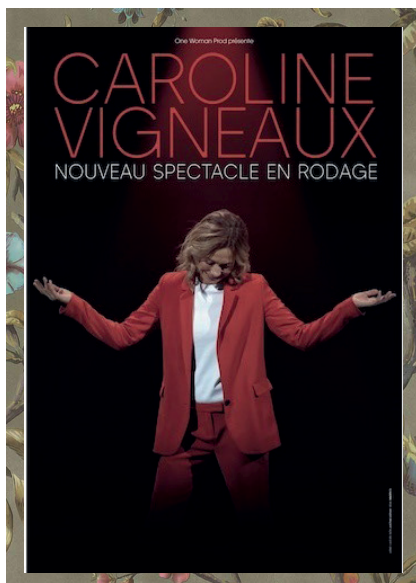


Retrouvez tous nos Voyages sur : <https://le-petit-morbihannais.com/voyages/>



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
06 07 02 58 80

à l'
Ouest.
THEATRE

ENTREtenir SON CORPS

OBJECTIF DOS MUSCLÉ

Le renforcement des muscles du dos permet d'améliorer la posture et de prévenir les douleurs et les risques de blessures.

L'oiseau



1 / Écartez légèrement vos jambes, un peu plus large que la largeur de vos hanches. Penchez-vous légèrement en avant, en gardant le dos plat.

2 / Inspirez profondément, puis expirez en levant les bras sur les côtés. Ramenez ensuite les bras vers l'avant en fermant les mains, en étirant bien la tête.

Le parachute



1 / Pour travailler les muscles lombaires, allongez-vous sur le ventre avec le front posé sur les mains.

2 / Inspirez, puis soufflez en levant les bras vers le haut en forme de chandelier. Maintenez la position en haut de la montée, puis relâchez et ramenez le front sur les mains.

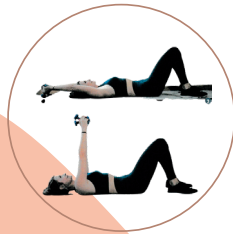
Tirage Croisé



1 / Mettez-vous à quatre pattes, puis soulevez la main droite et faites-la passer sous l'épaule gauche en la croisant.

2 / Ensuite, levez le bras droit vers le plafond. Répétez le même mouvement de l'autre côté.

Roll-up



1 / Allongez-vous lentement en déroulant votre dos. Gardez les pieds près des fesses et les jambes écartées à la largeur du bassin. Tendez les bras vers le plafond.

2 / Abaissez les bras en arrière, derrière la tête, puis revenez en contrôlant le mouvement.

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

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

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



Envie de
MAGHREB



Envie de
Algérie



Envie de
Maroc



Envie de
Tunisie



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

Que vous recherchez 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

www.enviemaghreb.com

Nous vous recevons au

25 Rue Sombreuil,

56400 Auray

sur rendez-vous !

