

LE PETIT MORBIHANNAIS



MAGAZINE BIMESTRIEL
2024

GRATUIT



TOUT
SUR
LE 56



14

MARS
AVRIL



www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais



SOMMAIRE

PAGE	5	FRUITS ET LEGUMES	PAGE	26	TRUCS ET ASTUCES
PAGE	7	LA RECETTE DE YUNA	PAGE	28	TAZUKU
PAGE	9	BRICOLAGE	PAGE	30	ANIMAUX
PAGE	11	LA RECETTE GOURMANDE	PAGE	32	BALADES & RANDOS
PAGE	13	DATES IMPORTANTES	PAGE	34	MOTS FLÉCHÉS
PAGES	14 . 15	INTERVIEW	PAGE	36	LANGUES
PAGE	17	SUDOKU	PAGE	38	LES VOYAGES DE ZOE
PAGES	18 . 19	JARDIN	PAGE	40	ENTRETENIR SON CORPS
PAGE	21	LITHOTHERAPIE	PAGES	41 . 42	SOLUTIONS
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 : Num'etiket Atlanparc 56890 Plescop
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



Où...vous allez vous marier ...



Comme pour Cynthia et Jérémie, racontons votre histoire !



www.sonia-lorec-photographe.com



02 97 37 40 36



Portraitiste
DE
FRANCE

FRUITS ET LÉGUMES

Mars

Artichaut

Légume fleur au goût raffiné légèrement amer et sucré, il est riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.

Avocat

Fruit en forme de poire à la peau rugueuse et verte foncée. 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'épinard. 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 bêta carotène, en vitamine A et en fibres.

Céleri

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

Champignon

Peu calorique puisque principalement constitué d'eau, il est riche en minéraux et vitamines.

Chou Fleur

Crucifère au cœur blanc peu calorique, riche en fibres, en fer, calcium et magnésium. Il est source de vitamines B et C.

Chou frisé

Riche en vitamines A, C et K, et en minéraux.

Chou lisse

Riche en fibre, en vitamines A, B C et K, il vaut mieux le blanchir pour éviter les désagréments de sa teneur en soufre.

Avril

Ananas

Fruit exotique à pulpe juteuse, sucrée, très parfumée et acidulée. 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.

Fraise

Fruit rouge à petites graines beiges, de forme ronde. Sa chair juteuse et fondante est sucrée, moyennement acide et très aromatique. Elle est peu calorique car gorgée d'eau et riche en vitamine C et B9.

Kiwi

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

Mandarine

Petit agrume de couleur orange et à la saveur particulière. Riche en eau elle est source de vitamine C et de glucides.

Mangue

Fruit tropical charnu à peau verte à rouge, sa chair orangée est sucrée au parfum subtil de la pêche avec une note fleurie. Riche en fibres et en vitamine C et A.

Myrtille

Petites baies bleues-noires légèrement sucrées et acidulées. Peu calorique elles sont riches en fibres, vitamines C et K et manganèse.

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



Les Voyages



Du 6ème sens

POUR NOUS CONTACTER :
CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESSENS.COM
07.69.56.91.22

LA RECETTE DE YUNA



4 PERSONNES



15 MIN



20 MIN

JOUE DE BŒUF BRAISÉE, CAROTTES AU CUMIN



Recette

Ingrédients

800 g de joue de bœuf
3 oignons roses de Roscoff
8 belles carottes
2 gousses d'ail
25 cl de vin rouge
2 c. à c. de cumin en
poudre
1 bouquet de coriandre
1 bouquet garni
40 g de beurre demi-sel
Huile d'olive
Sel et poivre

- 1) Dans une cocotte, faites fondre 20 g de beurre avec un filet d'huile d'olive et faites revenir les morceaux de bœuf sur toutes les faces jusqu'à coloration.
- 2) Une fois les morceaux bien colorés, retirez-les et jetez l'excédent de gras. Ajoutez les oignons émincés et l'ail écrasé, faites suer pendant 5 minutes.
- 3) Remettez les morceaux de bœuf et déglacez avec le vin rouge.
- 4) Ajoutez une pincée de sel, le bouquet garni, couvrez et faites cuire à feu doux ou modéré pendant 1 heure.
- 5) Pelez et lavez les carottes, puis coupez-les en rondelles. Faites les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
- 6) Faites fondre le beurre restant dans une grande poêle, ajoutez le cumin en poudre puis les carottes cuites.
- 7) Mélangez et parsemez de coriandre hachée.

*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

Jardinière en bois

Matériel

- 8 planches en bois de 10 x 70 cm
- 1 planche en bois de 27 x 67 cm (planche de fond)
- 3 tasseaux de 30 cm de long
- 2 tasseaux de 67 cm de long
- 4 tasseaux de 36,5 cm de long

Outils

- Perceuse
- Vis

Étapes



1. Sur la planche du fond, placez un tasseau de 30 cm à chaque extrémité (dans la largeur) de votre planche, et un dernier tasseau au milieu. Pour fixer l'ensemble, percez un trou à chacune des extrémités de vos tasseaux, puis vissez les parties entre elles. Retournez la planche et placez dans la longueur les tasseaux de 67 cm. Pour les fixer, percez puis vissez-les ensemble.
2. Assemblez les planches de vos grands côtés ensemble, à raison de 4 planches par côté. Pour l'assemblage, vissez les planches aux tasseaux de 36,5 cm : les planches ne doivent pas être fixées entre elles afin de laisser de légers jours pour que la terre respire. À chaque tasseau, mettez 2 vis par planche. Si votre assemblage vous semble trop fragile, n'hésitez pas à rajouter un tasseau au milieu. La dernière planche dépassera des tasseaux de plusieurs centimètres. Ce sera le bas de votre jardinière.
3. Assemblez un des grands côtés (où on a préalablement fixé les deux petits côtés) avec le 2e grand côté.
4. Enfin, assemblez votre cadre sur le fond de votre jardinière. À l'aide de grandes vis, fixez le bas de vos côtés aux tasseaux placés sur votre fond de jardinière. Si besoin est, faites des finitions en ponçant votre jardinière à l'aide d'une lime à bois.
5. Personnalisez et protégez votre bac à fleurs en le peignant ou en le lasurant.



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



Mousse à l'orange

Un délicieux dessert onctueux, simple et rapide à préparer, pour profiter des oranges l'hiver.



6 PERSONNES



15 MIN



2 HEURES

Ingrédients :

- 250 g de mascarpone,
- 80 g de sucre en poudre,
- 2 oranges,
- 2 œufs,
- 2 c.à.s. de crème fraîche épaisse,



Étapes :

- Lavez les oranges, prélevez les zestes et pressez le jus.
- Dans 2 saladiers, séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Versez le sucre sur les jaunes et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mascarpone puis la crème épaisse. Versez le jus d'orange et la moitié des zestes.
- Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange jaune-sucre-jus d'orange.
- Répartissez la préparation dans des coupes ou des verrines et décorez avec le reste des zestes. Laissez les mousses à l'orange au réfrigérateur pendant quelques heures avant de déguster.

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

STUDIO
GRAPHIQUE
INTÉGRÉ



ENSEIGNES
IMPRESSION
TOUS
SUPPORTS

COVERING
VÉHICULES

IMPRIMERIE
NUM'ETIKET

CONSEILS
IDÉES

VOTRE AGENCE DE PROXIMITÉ !

Atlanparc, bât. O - 56890 Plescop
02 97 49 97 56 - contact@numetiket.com
www.numetiket.com @ f imprimerie-NUMETIKET

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 2024

Mars

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

03/03 :
Fête des grands-mères
24/02 au 03/03 :
Salon de l'agriculture
08/03 :
Journée mondiale de la Femme
10/03 au 08/04 :
Ramadan
17/03 :
Passage à l'heure d'été & Saint Patrick
21/03 :
Printemps
29/03 :
Vendredi Saint
31/03 :
Pâques

Avril

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

01/04 :
Lundi de Pâques & Poisson d'avril
07/04 :
Marathon de Paris
10/03 au 08/04 :
Ramadan
22/04 :
Journée de la Terre
23/04/2024 au 30/04/2024 :
Pessach

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION

d'une commerçante



66

INTERVIEW

PORTRAIT

Je m'appelle Ophélie, j'ai 32 ans, j'habite la commune de Plumergat et j'exerce à Auray ma passion qui est ma boutique chez Choukette.

VOTRE PARCOURS

Après avoir vécu des années très difficiles ainsi que le décès de mon papa quand j'avais 12 ans, j'ai voyagé dans toute la France pour faire les saisons et de belles rencontres. Cela m'a permis de travailler dans beaucoup de secteurs différents avec le rêve d'avoir un jour ma propre boutique.

Pourquoi vous êtes-vous tourné vers ce domaine ?

J'ai dû faire des études en viticulture au décès de mon papa mais cela n'était vraiment pas pour moi ! Je me suis alors tournée vers un CAP vente et je le savais depuis toujours, je suis née faite pour rencontrer les gens et vivre de mes passions

qui sont le contact et le commerce.

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

Bien sûr, le monde m'inspire ! Mon chéri, ma famille et les rencontres également ! C'est grâce à tout ce que j'ai autour de moi que j'avance étape par étape.

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

Être commerçante c'est avant tout être entière. Selon moi, il est important d'être à l'écoute, de conseiller et parfois même devenir leur confidente pour les aider à avancer dans leurs étapes de vie. C'est un métier passionnant mais il faut être acharné, ne pas compter ses heures et surtout aimer ce que l'on fait.

A RETROUVER SUR :

www.le-petit-morbihannais.com

C'est un métier passionnant mais il faut être acharné, ne pas compter ses heures et surtout aimer ce que l'on fait.

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

Le conseil que je donnerai serait de ne jamais baisser les bras, il faut toujours voir le positif dans le négatif, et surtout rester soi-même !

Qu'elle est votre source de motivation ?

Mes sources de motivation sont les familles et les villages d'Amérique du sud ainsi que toutes les personnes qui travaillent et croient en moi en France, en Inde et au Népal.

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

C'est une question très particulière sincèrement ! Je me verrais bien dans la peau de Michèle Bernier car c'est une femme qui a du cœur et du caractère tout en étant proche des gens. Elle a toujours le sourire et se porte volontaire pour aider malgré une vie difficile. Elle va et ira toujours au bout de ses rêves !!

Pour terminer, l'interview avez-vous une anecdote amusante qui a pu vous ar-

river au cours de ses années d'expériences.

Oui bien-sûr ! Nous étions installés dans la galerie marchande du carrefour market de Pluneret pour les fêtes de Noël quand une dame passa avec un caddie rempli de go-belets en plastique. Mon chéri n'a pas pu s'empêcher de lui demander où se passait la soirée avec un ton humoristique. Elle a alors rigolé, nous a répondu « Et non ! C'est pour fabriquer une décoration de Noël ! » puis s'en est allée. En fin de journée, nous revoyons cette dame prénommée Sylvie arrivée vers nous avec un énorme bonhomme de neige qu'elle avait donc créée dans la journée. Elle nous l'a gentiment offert suite à cette blague. Depuis, nous lui avons trouvé un nom, Mr Jannot, le bonhomme de neige qui nous a suivi sur tous nos stands de marché ! Après cette belle rencontre, Sylvie est devenue cliente puis amie ! Merci à elle pour cette belle anecdote !!



Dégustation à la cabane à huîtres



www.huitrelatoulverne.fr
02 97 57 00 19 / 06 04 59 68 28

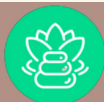


contact@aurythmedesmarees.fr
Pointe de Toulvern - 56870 Baden



Visite des parcs ostréicoles

expérience unique, avec le bateau Au Rythme des Marées



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



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



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





HALTE AUX MAUVAISES HERBES

« Une mauvaise herbe est une herbe dont on n'a pas encore trouvé l'utilité », dit la sagesse des jardins. En attendant de débusquer leurs qualités, il faut bien se débarrasser de quelques adventices ou, du moins, les contenir !

Les ingrédients du succès

Un coup de chauffe. Il existe à la vente des désherbeurs thermiques, alimentés par une cartouche de gaz. Ils dispensent la flamme destructrice par une petite lance. La chaleur, voilà une astuce simple ! De l'eau bouillante fera l'affaire pour beaucoup moins chère ! Dans les deux cas, il faut savoir intervenir très localement. Réservez donc ce petit truc au désherbage des allées.

Un peu d'amidon. Employez également de l'eau de cuisson bouillante des pommes de terre. Pour autant, il semble difficile de savoir si c'est la chaleur ou les supposés résidus de cuisson qui sont efficaces.

Un grain de sel. Même remarque pour l'eau salée, celle des pâtes par exemple. Encore que le sel semble avoir une action propre : déposez une bonne pincée de gros sel au cœur des chardons les plus récalcitrants pour faciliter leur arrachage. Plus moderne, utilisez l'eau des capteurs d'humidité recueillie dans le bac de récupération, elle aussi chargée en sel !

Un soupçon de vinaigre. Allongez 1 litre de vinaigre blanc avec 50 cl d'eau. Arrosez par temps de plein soleil sur les plantes à détruire. Autre recette : diluez 3 cuillerées à soupe de savon noir liquide et une tasse de gros sel dans 4 litres de vinaigre blanc, puis vaporisez sur les indésirables.



JARDIN

Les purins, alliés du jardinier

Le purin d'ortie. Trempez 2 kg de plantes fraîches dans 10 litres d'eau. Laissez macérer 10 jours (loin de la maison, car c'est malodorant !). Filtrez et arrosez les mauvaises herbes sans diluer.

Le purin d'angélique. Autre recette pour le même usage, faites macérer 1 kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau jusqu'à ce que vous ne voyiez plus de bulles à la surface.

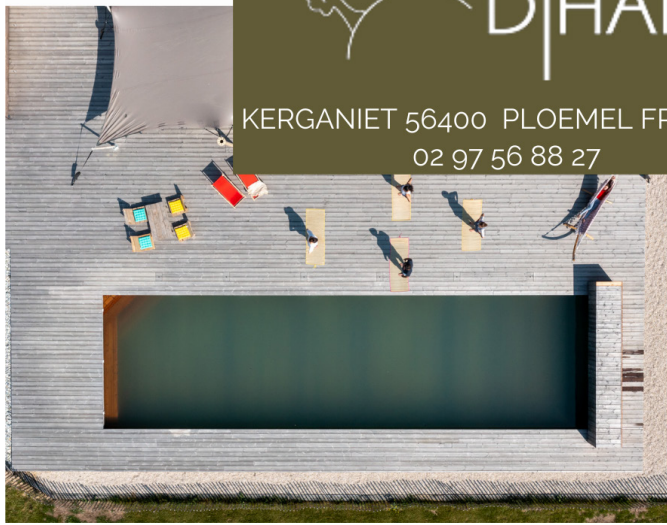
BON À SAVOIR

Redécouvrez le faux semis, cette méthode qui consiste à préparer le terrain en vue d'un semis en émiettant les mottes, en griffant le sol, en ratissant et en arrosant en pluie fine... sans semer. Environ 15 jours plus tard, toutes les graines des mauvaises herbes auront germé. Il suffit de désherber à la main et de semer cette fois les semences de légumes. Autre idée : déposez des cartons ondulés à plat entre les plantations, recouvrez de tonte de gazon ou d'un peu de terre pour les dissimuler, ces écrans sont très efficaces pour empêcher la levée des graines des mauvaises herbes.




DIHAN

KERGANIET 56400 PLOEMEL FRANCE -
02 97 56 88 27



Aux Ateliers
Coiffure
et Bien-être



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

Comment choisir mes pierres et cristaux ?

Si vous êtes dans une boutique de cristaux, laissez-vous guider par votre intuition, prenez la pierre en mains, palpez-la, ressentez sa chaleur, sa texture... Est-elle est rugueuse ou lisse ? Est-ce qu'elle vous attire ?

Sinon de manière réfléchie, à partir de vos lectures, vous pouvez combiner une approche rationnelle à une approche intuitive, avant de commander en ligne.

Pour une lithothérapie efficace, les pierres doivent être pures et d'excellente qualité, naturelles, non synthétiques, non traitées par des produits chimiques, non teintées, non chauffées, non reconstituées ou artificiellement électrisées. Attention à certains sites internet où la provenance n'est pas certaine. Pour une bonne activité énergétique, choisissez des pierres et cristaux de bonne taille. La pierre doit peser entre 50 et 100 grammes.



Comment porter ma pierre ou mon cristal ?

Le contact avec la peau et le minéral est l'idéal. Vous pouvez tenir la pierre dans la main, la poser sur vous pendant une séance de méditation. «Fixer» la pierre sur le corps est également possible en pendentif, ou l'accrocher avec un sparadrap pour soutenir énergétiquement une zone spécifique du corps, par exemple.

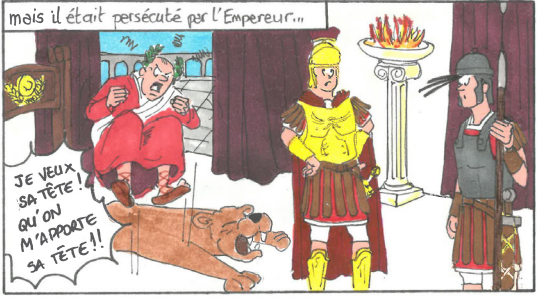
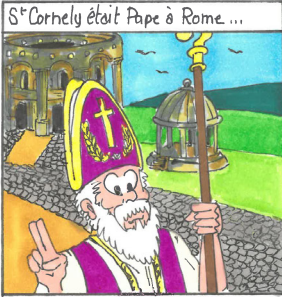
Puis-je associer plusieurs pierres et cristaux ?

Il existe quelques règles à respecter pour une lithothérapie cohérente. On associe les pierres de même famille : un cristal de roche avec un quartz rose. On associe les pierres qui ont des composés chimiques identiques : la malachite et l'azurite qui contiennent du cuivre. En revanche, on isole des pierres qui ont une forte personnalité comme l'œil de tigre qui se suffit à elle-même. Et on évite d'associer les gemmes aux propriétés opposées : par exemple, une opale pour aider une personne à être plus ouverte et une améthyste qui doit, au contraire la contenir.



Les Aventures de Goustan

Le Morbihan et son histoire (presque) vraie par BOIDU Les Alignements de CARNAC



BONJOUR AMIS LECTEURS,

VOUS CONNAISSEZ TOUS LES ALIGNEMENTS DE
CARNAC, MAIS EN CONNAISSEZ L'UNE DES
NOMBREUSES LEGENDES ?

LAISSEZ-MOI VOUS CONTER LA PLUS CELEBRE,
CELLE DE SAINT-CORNELY



Après avoir entendu une jeune fille blasphémer...



il reprend sa route.



Devant lui, l'océan lui bloque la route...



et derrière lui, l'armée de ses poursuivants.



Il se retourne et lève les bras au ciel; il transforme alors les soldats en pierre.



A l'endroit où il s'arrêta, fut érigée une église que l'on nomme "Soudared Sant Cornely" (soldats de Cornely)



Ces alignements ne bougent qu'une fois l'an; la nuit de Noël, les pierres vont boire dans les ruisseaux voisins.



On raconte que les jours de tempête, les âmes des soldats viennent encore rôder.



FIN



PRO-FERMETURES

Votre spécialiste de la rénovation

Un projet de rénovation ? Parlons-en !



Bertrand TESSIER

Votre technicien-conseil

PRO-FERMETURES

07 48 13 36 06

Zones Vannes, Muzillac, Questembert

Où retrouvez-nous à

l'agence de THEIX

12 ZI rue Saint-Léonard

02 97 54 20 60



Fenêtre



Porte



Volet



Store



Pergola



Portail

www.pro-fermetures.fr

COULEURS TISSUS



www.couleurs-tissus.fr

TISSUS & MERCERIE

Zone de Kerbois – AURAY
33 rue Alain Gerbault

BIEN-ÊTRE

L'HUILE D'OLIVE

Son utilisation remonte à l'Antiquité, où elle a été utilisée par les Grecs comme une huile stimulante pour les massages corporels. Depuis lors, elle est devenue un ingrédient essentiel dans l'industrie cosmétique en raison de ses nombreux bienfaits pour la peau.



- **Un pouvoir anti-âge et réparateur puissant :** grâce à sa richesse en vitamines (A, D, E et K) et en antioxydants, l'huile d'olive possède une action anti-âge puissante. Elle aide à réduire le stress oxydatif et retarde ainsi l'apparition des signes de vieillissement cutané. De plus, elle agit contre les dommages causés par le soleil et l'inflammation.
- **Des propriétés hydratantes efficaces :** l'huile d'olive prévient la perte d'eau de la peau grâce à sa teneur en squalène, améliorant ainsi son aspect et sa santé globale.



- **Un excellent démaquillant naturel :** elle élimine efficacement les substances cireuses telles que le mascara waterproof et l'eyeliner. En l'utilisant de manière quotidienne, elle hydrate également la peau délicate du contour des yeux et nourrit les cils. Cependant, il est recommandé de compléter le démaquillage en nettoyant soigneusement la peau pour éliminer toute trace de maquillage et d'impuretés.
- **Un effet antibactérien efficace :** l'huile d'olive est réputée pour son action antibactérienne grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et désinfectantes. Elle contribue ainsi à favoriser la cicatrisation des plaies.

ATTENTION : il est essentiel de choisir une huile d'olive de haute qualité, car une huile de mauvaise qualité peut contenir des additifs ou des produits chimiques qui peuvent irriter ou endommager la peau. Optez de préférence pour une huile d'olive extra vierge, la plus naturelle possible.

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

TRUCS ET ASTUCES

FINI LES MAUVAISES HERBES !

UTILISER DU SEL



Vous aurez simplement besoin de gros sel et d'eau. Vous pouvez creuser légèrement près des racines des mauvaises herbes et verser le sel, ou bien le répandre sur l'endroit à désherber. Il ne reste plus qu'à arroser ou attendre que la pluie le fasse à votre place. Vous pouvez aussi mélanger 200 grammes de sel avec 1 litre d'eau et arroser les mauvaises herbes.

SE SERVIR DE VINAIGRE BLANC

Mélangez 1 litre de vinaigre blanc et ½ litre d'eau, puis arrosez. Vous pouvez également pulvériser directement du vinaigre concentré sur les plantes indésirables.



EMPLOYER DU BICARBONATE DE SOUDE



Le principe est le même que pour la technique de désherbage avec le sel. Il suffit de verser le bicarbonate de soude sur les zones infestées de mauvaises herbes, puis d'arroser ou d'attendre la pluie.

DE L'EAU BOUILLANTE POUR DÉTRUIRE LES PLANTES INDÉSIRABLES



Cette méthode est très économique et l'une des plus simples à exécuter. Il vous suffit de verser de l'eau bouillante sur la base des plantes à éliminer.

DU CARTON POUR DÉSHERBER

Mettez à plat un carton d'emballage, puis déposez-le mouillé sur la zone à désherber et fixez-le avec des pierres. Les plantes privées de lumière mourront rapidement.



RECOUVRIR AUX SACS POUBELLE

Utilisez des sacs à ordures en plastique noir pour recouvrir les endroits envahis par les mauvaises herbes, de la même manière que les cartons d'emballage.



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



À L'OUEST

SOIRÉE

COMEDY

100% DÉDIÉE À L'HUMOUR

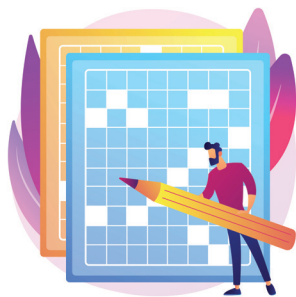
C'est
à l'
Ouest
THÉÂTRE

06 07 02 58 80

www.theatrealouest.com

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

TAKUZU



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



		0	0					0		
									1	
0					0		1			
			0							
	1									
					0	0		1		
0							0	0		0
				0						0
			1	1		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 !



Nos amis les chiens... ET L'AGILITY

Qu'est-ce que l'agility pour chien ?

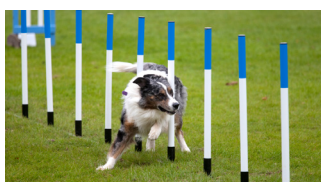
L'agility pour chien se caractérise par des parcours d'obstacles que votre chien doit négocier dans un laps de temps imparti. Tout d'abord développé au sein de l'exposition canine Crufts, l'agility est désormais un sport qui se pratique dans le monde entier. En effet, il existe de nombreuses compétitions canines dans de petits clubs ruraux mais aussi des championnats internationaux !

Quels bénéfices ?

L'agility permet aux chiens et à leurs maîtres de partager une activité divertissante et sportive, favorisant la création d'un lien de confiance entre eux. Cette pratique améliore également la communication entre le maître et son chien grâce au langage corporel. Selon les règles de ce sport canin, le chien doit évoluer sur le parcours d'obstacles sans laisse ni collier, et le contact physique n'est pas autorisé. Les maîtres guident leur chien uniquement à la voix et par des gestes.

Quelles exigences ?

L'agility demande beaucoup d'habileté de la part du maître et de son chien. En effet, les parcours d'agility comportent une grande variété d'obstacles tels que des tunnels, des piquets de slalom, des murs, des pneus, pour n'en citer que quelques-uns.



À quel âge commencer l'agility ?

De nombreux maîtres se demandent à partir de quel âge leur chien peut commencer la pratique de l'agility. La principale condition est que votre chien ait terminé sa croissance. Toutefois, le règlement officiel de la Commission Nationale d'Education et d'Activités Cynophiles ne précise aucune recommandation concernant un éventuel âge minimum.

Pour quelles races de chien ?

L'agility est particulièrement appréciée par les chiens de grande taille tels que les Huskies, mais évidemment, les petits chiens sportifs peuvent aussi pratiquer ce sport.

L'agility est un sport canin idéal pour tous les chiens qui aiment relever des défis, car il apporte avant tout du plaisir. L'essentiel est que votre chien pratique l'agility avec enthousiasme !





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 DE PONT KERRAN – LANGUIDIC

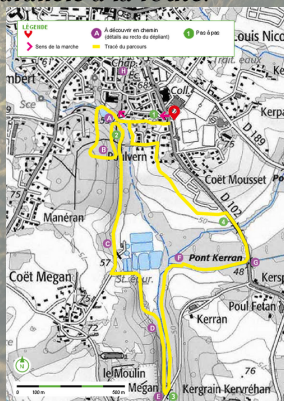
Départ et arrivée : Parking du Stade Lucien

 1 H 15

 4,5 KM

FACILE

- 1 Passez les barrières et continuez sur le chemin qui tourne à gauche. Traversez la passerelle et tournez à droite sur le platelage. Prenez à droite après le lavoir, puis continuez tout droit et longez l'étang à gauche. Quittez le plan d'eau et montez dans le bois en empruntant le deuxième chemin à gauche. Suivez le sentier (tournez à droite, allez tout droit, puis tournez à droite) et tournez à gauche au carrefour situé dans la clairière. Aux intersections suivantes, tournez à gauche, descendez tout droit, puis tournez à droite 2 fois.
- 2 Continuez sur le large chemin en ignorant les bifurcations. Après la station d'épuration, tournez à gauche. Suivez le sentier qui rejoint et longe la rivière du Pont du Roc'h (tournez à droite, allez tout droit et tournez à gauche).
- 3 Arrivé(e) à la route, tournez à gauche (vous verrez les vestiges du moulin de Coët Megan sur votre droite), puis tournez à nouveau à gauche après avoir traversé le pont. Suivez le long de la rivière et traversez la passerelle sur le Rion. Tournez à gauche avant d'atteindre la barrière et continuez en suivant le chemin parallèle à la route.
- 4 Tournez à gauche et suivez le chemin en ignorant les différentes bifurcations. Ensuite, entrez dans la rue de Poulvern et tournez à gauche dans la rue Penn er Ster. Arrivé(e) au bout de cette rue, tournez à droite avant d'atteindre le ruisseau. Traversez la passerelle et remontez vers la droite jusqu'à revenir au point de départ.



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



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

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



Dégustation à la cabane à huîtres

Visite des parcs ostréicoles expérience unique
avec le bateau Au Rythme des Marées

contact@aurythmedesmarees.fr
Pointe de Toulverne - 56870 Baden

www.huitrelatoulverne.fr
02 97 57 00 19 / 06 04 59 68 28

MOTS FLECHES

DECEVOIR PARENT PAR ALLIANCE	SIFFLAI NOURRIE AU SEIN	DEPOSE DISPOSEE	GENRE DE FILM AVEC DES COW-BOYS ET DES INDIENS VRAI
LUMIERES DEMENCE			
MOT D'UN ENFANT BOUDEUR MAUX D'OREILLES	PRISON FAMILIERE PERDRE SON ECLAT	POUR UN AJOUT RISQUEE	
EPOQUE DE BAIGNADES IMMOBILES		CHEVALIER AMBIGU CACHEES	RECOMPENSE AU CINEMA
MINCE DIEU EGYPTIEN	RELIGION DES MUSULMANS	CETTE CHOSE APRES SOL	HABITANT
MOYEN DE TRANSPORT A PARIS		PETIT TERRAIN	

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

TAHITIEN

Bonjour	Laorana
Comment aller à...? / Où est ...?	Mea na hea e haere...? / Tei hea...?
Merci	Maururu
Je voudrais aller...?	Te hinaaro nei au e haere..?
S'il vous plaît	A h'io na
Excusez-moi	A faaore mai i ta'u hapa
Oui / Non	E / Aita
Je ne comprends pas	Aita vau e taa ra
Pouvez-vous répéter, s'il vous plaît ?	E nehenehe anei ta outou e faahiti faahou i te reira?
Comment allez-vous?	E mea maitai anei oe?
Je m'appelle...	Teie tou i'oa...
Pouvez-vous m'aider?	E nehenehe anei ta oe e tauturu mai ia u?
Pourquoi?	No te aha?
Puis-je avoir...?	E nehenehe anei ta'u e farii i te reira...?
Où se trouvent les toilettes?	Teihea roa te mau vahi haumitiraa?
À droite / À gauche	I te pae atau / i te pae aui
Je suis Français	E reo farani vau
Je ne parle pas ...	Aita vau e parau nei i te reira...
Quelles sont les spécialités ici?	Eaha te mau mea taa e i o nei?
Quelles visites ne pas louper?	Eaha te mau farereiraa te ore e tia ia mairi?
L'addition, s'il vous plaît	Te feia e farii nei, a faaite mai

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

BONHEUR JOIE FRISSONS CHALEUR TENDRESSE AFFECTION

ET POURQUOI PAS VOUS ?



Idyllik Rencontres

BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE AGENCE DE RENCONTRE,

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

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

TENTÉS PAR L'AVENTURE ?

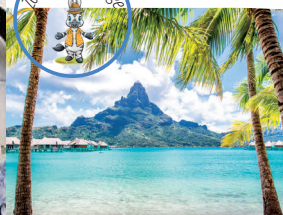
06.95.07.88.94

CONTACT@IDYLLIKRENCONTRES.COM

LES VOYAGES DE ZOË

UN VOYAGE EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

QUE FAIRE ?



Sable blanc, nature sauvage, ciel infini, reliefs verdoyants, lagons turquoise et poissons multicolores, la Polynésie française s'offre à vous dans toute sa splendeur. Sites remarquables ou insolites, adresses de charme ou de luxe, chacune des îles de la Polynésie Française regorge de merveilles de la nature et de douceur de vivre.

Suivez Zoë !

Que visiter ?

Huahine est un véritable paradis terrestre. Préservée du tourisme de masse, cette île sauvage offre une rare authenticité et de multiples charmes. Elle est constituée de deux îles reliées par un pont : Huahine Nui au nord et Huahine Iti au sud, habitées par seulement 6 000 habitants qui seront ravis de vous accueillir et de vous parler de leur île. De nombreuses activités sont possibles : plonge dans la Passe d'Avapeihi, l'une des plus belles plongées de l'archipel où vous pourrez rencontrer de nombreuses espèces de poissons ; faites une balade à cheval le long du lagon ; pour les plus sportifs, escaladez le mont Tapu (669 m) pour profiter d'une vue sublime à votre arrivée ; visitez des sites archéologiques tels que celui de Maeva.

- Tahiti est la plus grande des îles de la Polynésie. Commencez votre visite par la "capitale", Papeete, située au nord. Les constructions y sont nombreuses et dépourvues de charme, mais le marché "Mapuru a Paraita" est ouvert tous les jours et vous ouvrira un moment unique où vous pourrez flâner au milieu de ses allées pour profiter de l'authenticité de cet endroit. L'intérieur de l'île est d'une grande beauté, un véritable paradis naturel avec ses cascades, ses pics et ses vallées. Il est possible de le découvrir en 4x4, en pratiquant le canyoning ou à pied ! Du côté de la mer, Tahiti est mondialement réputée pour ses spots de surf, notamment pour la mythique vague de Teahupoo située dans le sud de l'île, réservée aux surfeurs confirmés. Pour une excursion, un baptême de plongée ou pour observer les baleines, la région nord-ouest de l'île est idéale !

Découvrez l'île de Bora-Bora et son lagon réputé comme l'un des plus beaux endroits au monde ! Ses eaux translucides sont idéales pour pratiquer la plongée avec tuba, la plongée sous-marine ou des excursions en pirogue où vous aurez sans doute la chance d'observer d'impressionnantes raies. Le mont Pahia (661 m) est parfait pour une randonnée (réservée aux marcheurs expérimentés), une ascension exigeante mais qui offre une vue imprenable depuis son sommet ! Les visites guidées de l'île en 4x4 sont un excellent moyen de la découvrir et de profiter de ce qu'elle a à offrir. En ce qui concerne les plages, celle de Matira, considérée comme l'une des plus belles de l'archipel, est une plage idyllique de sable blanc, parfaite pour peaufiner votre bronzage !

- Également surnommée "l'île Papillon" en raison de sa forme, Moorea est un incontournable de la Polynésie. Ses baies majestueuses sont dotées d'eaux scintillantes. Les activités nautiques y sont nombreuses : paddle, plongée sous-marine, snorkeling, kayak ou tout simplement la baignade. De juillet à octobre, les baleines à bosse s'approchent des côtes, offrant un spectacle magnifique ! À l'intérieur des terres, de nombreuses randonnées, sites archéologiques et montagns sont à découvrir.

ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un combiné de 4 îles de 14 jours / 12 nuits à partir de 3295 €.

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



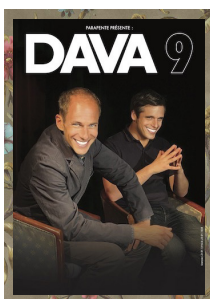
www.envie-de-voyages.com

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



Du one (wo)man show, des comédies, de l'hypnose, des spectacles en création, de l'effeuillage et même de la magie, la programmation est toujours aussi variée !

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

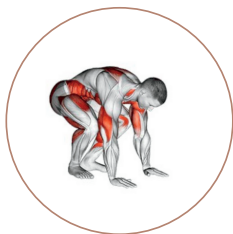
à l'Ouest
THEATRE 39

ENTREtenir SON CORPS

LE CARDIO

Les exercices cardiovasculaires sont un élément clé de votre santé globale.

Burpees



1. Départ debout puis fléchissez les jambes et posez les deux mains au sol pour vous mettre à plat ventre.
2. Faites une pompe en contractant vigoureusement vos muscles pectoraux et en poussant énergiquement avec les bras.
3. Ramenez les pieds au sol en contractant vigoureusement les abdominaux tout en lançant les jambes en avant.

La corde à sauter



1. Effectuez un mouvement minimal des coudes et des épaules. Le mouvement du saut à la corde doit être généré à partir des poignets.
2. Votre saut ne doit pas dépasser le sol de plus de 2 à 5 cm.
3. Ramenez vos pieds en arrière et pliez vos genoux en conséquence. Placez les orteils dans une position telle qu'ils pointent légèrement vers l'extérieur à chaque saut.

Jumping Jack



1. Debout, les jambes bien écartées à la largeur des épaules. Gardez le dos droit et les muscles abdominaux contractés tout au long de l'exercice. Vos bras sont positionnés sur les côtés.
2. Faites simultanément un saut en écartant les jambes et en balançant les bras au-dessus de votre tête.
3. Lorsque vos pieds touchent le sol, revenez aussitôt à la position de départ en ramenant vos bras sur les côtés et répétez le mouvement.

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

SOLUTIONS



SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLECHES



DECEVOIR PARENT PAR ALLIANCE	M	SIFFLAI NOURRIE AU SEIN	H	DEPOSE DISPOSEE	M	GENRE DE FILM AVEC DES COW-BOYS ET DES INDIENS VRAI	W
B	E	A	U	P	E	R	E
LUMIERES DEMEUCE	C	L	A	R	T	E	S
F	O	L	I	E	POUR UN AJOUT RISQUEE	E	T
MOT D'UN ENFANT BOUDEUR MAUX D'OREILLES	N	A	PRISON FAMILIERE PERDRE SON ECLAT	T	O	L	E
O	T	I	T	E	S	RECOMPENSE AU CINEMA	R
EPOQUE DE BAINADES IMMOBILES	E	T	E	CHEVALIER AMBIGU CACHES	E	O	N
I	N	E	R	T	E	S	HABITANT
MINCE DIEU EGYPTIEN	T	E	N	U	CETTE CHOSE APRES SOL	C	A
R	E	RELIGION DES MUSULMANS	I	S	L	A	M
MOYEN DE TRANSPORT A PARIS	R	E	R	PETIT TERRAIN	A	R	E



Réflexologie 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

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



**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 !

