LE PETIT MORBIHANNAIS

MAGAZINE BIMESTRIEL
2025
GRATUIT

TOUT
SUR
LE 56

21
MAI
JUIN

www.le-petit-morbihannais.com
#lepetitmorbihannais

SOMMAIRE

PAGE 5 FRUITS ET LEGUMES

PAGE 7 LA RECETTE DE YUNA

PAGE 9 BRICOLAGE

PAGE 11 LA RECETTE GOURMANDE

PAGE 13 DATES IMPORTANTES

PAGES 14 - 15 INTERVIEW

PAGE 17 SUDOKU

PAGES 18 - 19 JARDIN

PAGES 22 - 23 LES AVENTURES DE GOUSTAN

PAGE 24 LITHOTHERAPIE

PAGE 25 BIEN-ÊTRE

PAGE 26 TRUCS ET ASTUCES

PAGE 28 TAKUZU

PAGE 30 ANIMAUX

PAGE 32 BALADES & RANDOS

PAGE 34 MOTS FLÉCHÉS

PAGE 36 LANGUES

PAGE 38 LES VOYAGES DE ZOÉ

PAGE 40 ENTRETENIR SON CORPS

PAGES 41 - 42 SOLUTIONS

PAGE 43 NUMÉROS D'URGENCE

CONTACTEZ-NOUS

06.95.89.78.78

contact@le-petit-morbihannais.com

25 rue Sombreuil 56400 Auray

www.le-petit-morbihannais.com

Le Petit Morbihannais marque commerciale de l'Eurl MLG Voyages
Siret : 82806208300013
Fondateur : Muriel Le Gal
Impression : Signum 13320 Bouc Bel Air
Réalisation graphique : Le Petit Morbihannais
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

DECOUVREZ DE NOUVEAUX HORIZONS

Profitez de 8 jours de rêve aux Baléares dans un hôtel 4* All Inclusive, entre plages paradisiaques et services d'exception !

à partir de 695 €

Partez pour 8 jours de découverte à Madère dans un hôtel 4* avec petit-déjeuner, entre paysages époustouflants et confort absolu !

à partir de 799 €

Explorez la Suède lors d'un circuit de 8 jours en pension complète, avec visites guidées et paysages nordiques à couper le souffle !

à partir de 1 569 €

Partez pour un circuit de 9 jours au Mexique en pension complète, avec visites guidées et découvertes fascinantes de paysages exotiques !

à partir de 1 949 €

*ceci est une liste non exhaustive

N'attendez plus pour réserver !
Envie de Voyages élargit son offre en devenant également revendeur des meilleurs tours opérateurs, sélectionnés avec soin pour leur qualité de service et leur expertise.
N'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos demandes

Pour réserver :
02.97.50.83.76 / 02.19.00.37.00
contact@envie-de-voyages.com

Envie de Voyages

FRUITS ET LEGUMES

Mai

Rhubarbe
Plante dont les tiges sont comestibles. Côte fibreuse de couleur verte à rouge, son goût acidulé permet de la consommer en sucré ou salé. Riche en fibres, en vitamine C et calcium.

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

Framboise
Baie rouge et charnue, très parfumée et un peu acide, elle est peu calorique, riche en antioxydant, fibres, manganèse et vitamine B.

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

Pomme de terre
Tubercule de la famille des féculents, calorique, elle est source de glucide, riche en fibres, antioxydants, potassium et manganèse

Poireau
Légume feuille à faible valeur calorique, riche en fibres, minéraux et oligoéléments notamment en potassium, magnésium, calcium et fer. Il est aussi source de vitamines E et C.

Aubergine
Elle contient de nombreuses fibres et est riche en vitamines B9, C et E, ainsi qu'en minéraux tels que le fer, manganèse et nickel.

Courgette
Peut se consommer crue ou cuite. Composée à 90 % d'eau, elle est riche en fibres et en vitamines B9.

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

Juin

Melon
Composé à 90 % d'eau, il est riche en vitamines C et B, en potassium et oligo-éléments.

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.

Ananas
Fruit exotique a pulpe juteuse, sucrée très parfumée et acidulée. Riche en minéraux : potassium, magnésium et phosphore ainsi qu'en vitamines C et B.

Tomate
Peu calorique car gorgée d'eau, elle est riche en fibre et vitamine C et E.

Petit pois
Légumineuse à gousses garnies de fruits ronds et verts, riches en amidon et en protéines. Sa saveur est légèrement sucrée.

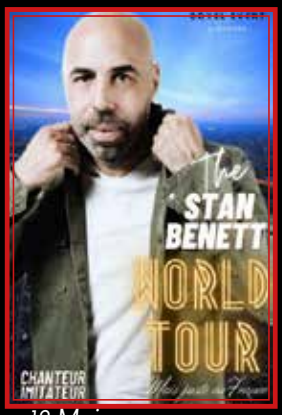
Fenouil
Légume feuille au parfum et goût anisés, son bulbe est riche en vitamine C, en fibres et en potassium.

Concombre
Composé essentiellement d'eau, il renferme des oligo-éléments comme le potassium et le phosphore et des vitamines A, B, C et E.

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

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

Avec du stand-up, de la comédie, de l'imitation
du drag, des rencontres, des personnages,
le programme du Théâtre à l'Ouest
est varié et vavous faire rire !



13 Mai

28 & 29 Mai

18 Juin

26 Juin

Théâtre à l'Ouest
8 rue du Lévenant à Auray
theatrealouest.com/auray

LA RECETTE DE YUNA

Lasagnes aux courgettes et chèvre frais

PERSONNES : 4

20 MIN

45 MIN

Ingrédients

6 plaques de lasagnes
2 courgettes
150 g de fromage de chèvre frais
100 g de dés de volaille fumée
400 ml de lait écrémé
30 g de gruyère râpé
2 c. à s. de maïzena
2 c. à s. de sauce soja
Lait
Basilic
Sel, poivre

Recette

1. Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Lavez puis râpez les 2 courgettes à l'aide d'un économe ou d'une grosse grille. Faites- les revenir 15 min dans une poêle bien chaude. Mélangez les courgettes, le fromage frais, les dés de volaille, la sauce soja et le basilic ciselé. Poivrez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez.

2. Préparez la béchamel allégée dans une casserole. Diluez la maïzena avec 4 c. à s. de lait. Versez le lait puis la maïzena diluée et mélangez le tout. Faites épaissir à feu doux. Cette béchamel ne doit pas être très épaisse. Salez et poivrez.

3. Chauffez une casserole d'eau et cuisez les plaques de lasagnes pendant 5-6 min. Égouttez-les et réservez-les. Dans un plat à gratin, déposez une fine couche de béchamel, puis 2 plaques de lasagnes. Recouvrez la moitié de la préparation de courgettes, puis de nouveau d'un peu de béchamel. Répétez l'opération lasagne-courgettes-béchamel. Terminez par 2 plaques de lasagnes, la fin de la béchamel et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez et faites cuire pendant 25 minutes à 180 °C (th.6).

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

Céline Lartigue
Conseils nutritionnels et psychologie positive
0630836435
8 rue Louis Blériot 56400 Auray
bienetreauray.fr

Estimez
Valorisez
VENDEZ
Marie-Agnès
JOUANNIC
06 17 56 01 77
EXPERT IMMO
IMMOBILIER
n° Siren 519589741

BRICOLAGE

BANC EN BOIS ET CORDAGE

Matériel

- 2 tasseaux en pin de 1 m et de section 44x44 mm
- 4 tasseaux en pin de 40 cm et de section 44x44 mm
- 4 tasseaux en pin de 20 cm et de section 44x44 mm
- 3 tourillons en hêtre de 71,2 cm et de Ø 3 cm
- 50 m de corde torsadée de Ø 2,5 cm
- 22 vis noires
- 6 vis à bois de 25 mm et de Ø 2,8 cm

Outillage

- Forets à bois de Ø 3 et 4 mm
- Foret à métaux de Ø 3 mm
- 2 presses à manches

Étapes

1. Effectuez 2 pré-trous dans l'épaisseur des 2 tasseaux de 1 m, à 10 cm de chaque extrémité. Assemblez l'assise du banc en vissant, au niveau des pré-trous, 2 tasseaux de 20 cm entre les tasseaux de 1 m.
2. Pré-percez l'assise aux 4 coins. Vissez les 4 pieds du banc (tasseaux de 40 cm) avec les vis noires.
3. Pré-percez les pieds à 10-20 cm du bas pour fixer les 2 tasseaux de 20 cm.
4. Percez les extrémités des 3 tourillons au centre à l'aide du foret à métaux. Pré-percez également les tasseaux transverses aux emplacements des tourillons, puis assemblez-les avec des vis noires.
5. Fixez le bout de la corde sous l'assise avec une vis à bois. Enroulez la corde sur toute la longueur du banc au fur et à mesure en 4 points. Terminez en fixant la corde avec une vis à bois.

D'après le livre simplissime de Leroy Merlin

Les Voyages
Du 6ème sens
TROUVEZ VOTRE BONHEUR PARMI NOS :
-Bijoux en acier inoxydable
-Bijoux en pierre
-Pierres roulées
-Encens
-Accessoires
-Box surprise lithothérapie.
DÉCOUVREZ TOUS NOS PRODUITS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE :
WWW.LESVOYAGESDU6EMESENS.COM
Les Voyages
Du 6ème sens
POUR NOUS CONTACTER :
CONTACT@LESVOYAGESDU6EMESENS.COM
07.69.56.91.22

LA RECETTE GOURMANDE

Mousse au fromage blanc et crème de citron

20 min

10 min

4 Personnes

Ingrédients :

Pour la crème de citron :

- 1 citron (jus),
- 1 jaune d'œuf,
- 30 g de sucre,
- 1 c.à.s. de fécule de maïs,

Pour la mousse de fromage blanc :

- 140 g de fromage blanc,
- 40 g de sucre glace,
- 1 blanc d'œuf,

Décoration :

- 50 g de myrtilles.

Étapes :

- Faites chauffer le jus de citron, puis ajoutez la fécule de maïs et le sucre. Laissez épaissir, ajoutez le jaune d'œuf et laissez reposer.
- Montez le blanc d'œuf en neige, ajoutez le sucre glace. Incorporez délicatement le fromage blanc.
- Dans vos verrines, commencez par disposer de la mousse de fromage blanc, puis une couche de crème de citron, et terminez par de la mousse au fromage blanc. Réservez au frais.
- Au moment de servir, disposez des myrtilles fraîches.

Le conseil du chef : "Vous pouvez réaliser une orange curd ou un curd de clémentines pour varier. C'est vraiment délicieux, et n'oubliez pas d'ajouter des pistaches ou des noisettes concassées."

193 avenue de Verdun
56000 Vannes

06 20 82 81 24

DATES 2025

Mai

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

01/05
Fête du Travail

10/05
Finale de l'Eurovision

25/05
Fête des mères

30/05
Fête des voisins

Juin

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

15/06
Fête des pères

21/06 au 20/09
Été

21/06
Fête de la musique

25/06 au 23/07
Soldes d'Été

Notes

L'INTERVIEW

MINUTE CONFESSION D'UNE MEDIUM

Interview

Portrait

Toujours eut la sensation d'être différente, toujours eu des visions j'entendais ce que les autres n'entendaient pas.
Il y a 20/ 15 ans j'ai accepté le don

Votre parcours

Depuis aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours été différente. J'ai toujours eu cette capacité à percevoir des choses, à entendre, à ressentir avec une grande justesse. Longtemps, j'ai mis tout cela de côté, je l'ai ignoré. Mais il y a une vingtaine d'années, un choc émotionnel a tout amplifié. C'est à ce moment-là que j'ai pleinement accepté ce don.

Pendant environ cinq ans, j'ai appris à le comprendre, à le maîtriser, à le pratiquer. Cela fait maintenant quinze ans que je pratique la voyance au quotidien.

C'est une source de bien-être pour moi, mais surtout une manière d'aider et d'accompagner ceux qui en ont besoin.

Je propose des consultations de voyance, mais aussi un accompagnement personnel, avec des conseils pour guider chacun sur son chemin de vie.

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

Nostradamus, j'ai toujours eu une fascination pour lui et les gens en général

Pourquoi s'être tourné vers ce domaine ?

La sensation d'avoir besoin de transmettre aux autres, besoin d'aider, de te rendre utile, d'accompagner les gens.
Je me suis dit si j'ai ce don je dois le partager

A RETROUVER SUR :

Comment décririez-vous votre métier à des enfants ?

Ce n'est pas forcément un métier, c'est une passion, une vocation un partage un échange.
C'est compliqué d'expliquer à des enfants, je leurs expliquerais plus que c'est de la thérapie de l'aide à la personne.

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

J'ai envie de dire que si la personne a confiance en elle et a des dons, il ne faut pas qu'elle se bride vis-à-vis des autres, de ce qu'on pourrait dire, ce qu'on pourrait penser
Il ne faut pas qu'elle ait peur de le développer et de l'exploiter, faut qu'elle se fasse confiance.
Beaucoup de personnes avec un don n'osent pas développer ou le montrer et c'est bien dommage

Quelle est votre source de motivation ?

De contribuer à leurs bien-être, à leurs parcours à leurs évolutions

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

Vous allez rigolez, j'aimerais bien Bob Marley, je suis une fan. Pour moi, il avait compris la vie ! Quand on écoute certaines de ses chansons aujourd'hui, il y avait des messages qui correspondent à ce qu'on vit aujourd'hui, pour moi il était connecté !

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

Je faisais une consultation à quelqu'un et une entité n'arrêtait pas de me parler, j'étais persuadé qu'elle était là pour la personne en consultation et en fait je me suis aperçu qu'elle avait 2 jours de retard. Elle venait me donner des informations pour la cliente que j'avais 2 jours auparavant. C'était troublant et marrant car cela ne correspondait pas à la personne que j'avais en face de moi
Et c'est là qu'on peut constater que de l'autre côté, ils n'ont pas d'espace

On a toujours un décalage, que ce soit passé, futur, présent c'est pour cela que des les prédictions que l'on donne elles ne sont pas précises dans le temps.

Cathy Lerch
11 rue des maretaux - 56490 Mohon
06 98 18 25 08

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/

PIANOS JACQUET

02 97 54 14 20
pianos@orange.fr
www.pianos-jacquet.com

20 rue Hoche
56 000 VANNES

SUDOKU

1

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

2

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

SOLUTIONS PAGES 41.42

ESCARGOT ET LIMACES : DEHORS !

Grand-père est plutôt d'un naturel calme… Mais alors, ne lui parlez pas des escargots et des limaces, ses pires ennemies ! En une nuit, ils peuvent ravager un semis ou ruiner un carré de salades. Alors les considérations sur la biodiversité, elles sont bien vite oubliées : rien n'est plus important que de faire la guerre à ces indésirables !

Les astuces pour les repousser

· Avec les plantes. De multiples plantes ont un effet répulsif contre les limaces et les escargots. Parmi les plus efficaces on peut citer l'œillet d'Inde, la santoline, le romarin, la lavande, la sauge, la menthe et la rue. Le plus simple est d'en planter, sinon, de faire sécher des feuilles, de les réduire en poudre et de les épandre.

· Avec les légumes. Toutes les alliacées (ail, oignon, ciboule, ciboulette, poireau…) font fuir les limaces.

· Avec des fils en cuivre. Il semblerait que les limaces n'aiment pas le cuivre ! Autrefois, les jardiniers plantaient des tiges ou des fils de cuivre à proximité des cultures légumières.

Les attirer dans vos filets…

· Tuiles, planchette, sac… Placez quelques tuiles arrosées au sol, des planchettes de bois ou un sac de jute détrempé, récoltez tous les 4 ou 5 jours et détruisez les bestioles.

· Le piège à bière. Contre les limaces, adoptez le classique piège à bière additionnée de sucre. Mettez-en dans un récipient placé en terre, en laissant affleurer le bord à la surface. Les limaces sont attirées, elles y tombent et s'y noient ! Renouvelez la bière tous les 5 jours ou après une pluie.

S'en débarrasser une fois pour toutes

· Exposez-les ! Les limaces pondent des œufs qui passent l'hiver dans le sol. Un simple griffage du sol sur quelques centimètres permet de les exposer au froid, qui les détruit, ou aux prédateurs.

· Faites appel aux animaux. Favorisez la présence d'animaux amis qui mettent les limaces et les escargots à leur menu. On pense au hérisson, mais aussi au crapaud, à l'orvet, aux petits oiseaux, au lézard, à la poule et à une foule de petites bestioles moins visibles, comme les carabes.

· Des granulés sur mesure. Les granulés bleus de grand-papa, c'est terminé ! Ils étaient d'une redoutable efficacité, mais toxiques pour les autres mollusques, les oiseaux, les hérissons et les petits animaux domestiques : un vrai carnage. Désormais d'autres granulés (bleus également) à base de ferri-phosphate sont toxiques uniquement pour les mollusques. Ils bloquent la salivation des limaces et des escargots, qui meurent un peu plus loin.

Mieux vaut prévenir que guérir : les décourager

· Barrière infranchissable. Faire barrage aux limaces et aux escargots est la méthode la plus simple et la plus efficace. Pour la construire, tous les matériaux sont utilisables à partir du moment où ils sont suffisamment abrasifs pour les ventres des gastéropodes : sciure de bois, cendre de bois, poudre de coquille d'œufs, de tessons de terre cuite, poudre de roche ou verre pilé, mars de café…

· Du côté du pillage. Le pillage, il y a du pour et contre. D'un côté, il est suffisamment décourageant ; mais d'un autre côté, les limaces et les escargots apprécient son humidité. On peut le considérer comme un des moyens de collecte.

· Mention spéciale pour la prêle. Toutes les espèces de prêles sont riches en silice. Ce côté « pierreux » des prêles était autrefois mis à profit pour polir les meubles de bois. Il n'est pas étonnant qu'il décourage les escargots comme les limaces, qui préfèrent brouter de plus tendres tissus végétaux !

LA MÉTHODE DOUCE POUR LES ÉLOIGNER

Les limaces se déplacent à une allure de 4 à 7 m par jour, les escargots sont plus rapides, 4 m à l'heure, mais les deux n'explorent pas l'environnement s'ils ont de quoi manger à disposition. La meilleure solution est de les déposer dans le composteur pour qu'ils fassent bombance au chaud !

DANS LA PHARMACIE DE GRAND-MÈRE…

« As-tu déjà entendu tousser un escargot ? Non ? Alors bois ! », me disait ma grand-mère. Elle préparait un sirop de limaces rouges ou d'escargots contre la TOUX. Aujourd'hui, il en existe toujours en disponible en pharmacie. Et désormais, le gastéropode est considéré d'un œil neuf : il est riche en oméga-6, utile dans la prévention des maladies cardiovasculaires !

BON À SAVOIR

La distinction est bien sûr impossible à faire si vous partez à la chasse aux escargots, mais sachez que 9 de leurs espèces sont protégées en France : Helix ceratina (ou Helix tristis) ; Hélicelle de Corse (ou Cyrnotheba corsica) ; Tacheocampylaea raspailii (ou escargot de Raspail) ; Macularia niciensis (l'escargot de Nice), Macularia saintyvesi, Otala punctata (ou otala de Catalogne), Elona quimperiana (l'escargot de Quimper), Norelona pyrenaica et Clausiliidae Laminifera pauli.

Add Espace

Extension & menuiserie

EXTENSION DE MAISON

CARPORT SUR-MESURE

SURÉLÉVATION

TERRASSE EN BOIS

CONTACTEZ-NOUS

contact@add-espace.fr

addespace

02 90 73 58 83

https://add-espace.fr

Add Espace

UNE EXTENSION À VOS MESURES PARTOUT DANS LE MORBIHAN

Les Aventures de Goustan

MARIE-LOUISE, POURQUOI TU VEUX TE FAIRE APPELER MARION DU FAOUËT?
J'AI HÉSITÉ AVEC LAROUSSO OU MYLÈNE FARMER, MAIS C'ÉTAIT DÉJÀ PRIS!!
Malgré les rêves, la vie continue...
LE DERNIER EN HAUT EST UN TROUILLARD !!
LOÏC LE FLOC'H ! JE T'AI VU REGARDER SOUS MON JUPON !! JE VAIS M'OCCUPER DE TON CAS !!
T'ÉTAIS PRÉVENU LOÏC! DONC DU COUP, T'AS PERDU !
AAAAAAAAAAAH!
PFFFF! LES GARÇONS, TOUS LES MÊMES !!
OUILLE!
BOLDUC 98
A suivre...

LITHOTHÉRAPIE

---PIERRES DU MOIS---

MAI

Lapiz Lazuli

- Favorise l'intuition
- Favorise la méditation et ouvre la voie vers la spiritualité
- Développe la créativité en stimulant l'imagination

JUIN

Œil de fer

- Apporte la force
- Redonne vigueur et énergie
- Favorise l'empathie
- Donne de l'endurance et de l'assurance.

---PIERRES DE NAISSANCE---

MAI

Emeraude

L'émeraude est la pierre qui contribue aux bonnes relations, qu'elles soient au coeur de la famille ou de la relation conjugale. Cette pierre apporte la droiture, le calme intérieur et la compréhension.

JUIN

Pierre de lune

La pierre de lune vous apporte tous les bonheurs de cette pierre, essentiellement liés à l'amour pour la famille ou pour l'enfant. Cette pierre agit sur les corps astral et mental tout en permettant de réguler les émotions.

BIEN ÊTRE

À BASE DE DENTIFRICE

Pour nettoyer vos ongles en douceur
Certains produits de beauté que nous utilisons agressent nos ongles. Résultat : ces derniers deviennent faibles, cassants et jaunâtres. Pour cette astuce, il vous faudra donc :

- 1 c.à.s. de dentifrice à base de bicarbonate de soude.
- 1 c.à.s. de jus de citron.

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez le dentifrice et le jus de citron.
2. Appliquez la pâte obtenue sur vos ongles et laissez agir pendant 5 minutes.
3. Rincez soigneusement vos ongles à l'eau tiède.
4. N'oubliez pas d'hydrater vos ongles en appliquant une crème hydratante.
5. Répétez ce soin 2 fois par semaine.

Pour éliminer les taches brunes, les boutons et les points noirs
Le dentifrice à la menthe peut aider à prévenir les boutons, les points noirs et les taches brunes sur la peau. Voici comment préparer un masque pour le visage :

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez du dentifrice à la menthe, du jus de citron et du sel.
2. Appliquez délicatement le mélange sur votre peau et en effectuant des mouvements circulaires.
3. Laissez le masque agir 10 minutes.
4. Rincez votre visage à l'eau tiède.
5. N'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante après le rinçage.

Pour prendre soin de vos lèvres et vous débarrasser des peaux mortes tout en les éclaircissant et les adoucissant, voici un gommage simple et efficace. Pour préparer ce gommage, vous aurez besoin de :

- Dentifrice.
- Sucre.
- Eau tiède.
- Jus de citron (facultatif, évitez si vous avez les lèvres gercées).

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez 1 c.à.s. de dentifrice et 1 c.à.s. de sucre.
2. Ajoutez un peu d'eau tiède et 1 c.à.c. de jus de citron (facultatif) pour obtenir une pâte.
3. Appliquez la pâte directement sur vos lèvres.
4. Massez délicatement le mélange sur vos lèvres pendant environ 2 minutes.
5. Rincez vos lèvres à l'eau.
6. N'oubliez pas d'hydrater vos lèvres avec un baume à lèvres.

Vous pouvez utiliser cette recette 2 à 3 fois par semaine.

TRUCS ET ASTUCES

POMME DE TERRE

La pomme de terre est un excellent détergent naturel et un précieux allié pour rendre notre intérieur propre.

1 – Blanchir les voilages
Pour redonner de l'éclat à vos voilages blancs, ajoutez une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre à l'eau de lavage en machine ou à la main. Cela les blanchira et les ravivera.

2 – Décrasser les sols carrelés
Décrassez les sols carrelés en utilisant l'eau de cuisson de pommes de terre encore chaude. Cette astuce est particulièrement efficace pour éliminer la graisse des endroits difficiles d'accès, comme derrière la cuisinière ou sur la crédence de cuisine.

3 – Nettoyer les miroirs
Frottez la surface du miroir à l'aide d'une pomme de terre crue coupée en deux. Ensuite, essuyez avec un chiffon doux imbibé de vinaigre blanc dilué et séchez avec un chiffon sec.

4 – Détacher les murs, les portes
Nettoyez les traces de doigts ou traces foncées en frottant la surface avec une pomme de terre coupée en deux en formant de petits mouvements circulaires. Essuyez avec un chiffon sec et propre.

5 – Désherber naturellement
Désherbez naturellement en conservant l'eau de cuisson des pommes de terre une fois refroidie. Versez la sur les plantes indésirables au niveau de leurs racines.

6 – Une béchamel sans grumeaux
Pour obtenir une béchamel sans grumeaux, remuez votre sauce avec une fourchette à laquelle vous aurez fixé un morceau de pomme de terre crue. Cela permettra d'obtenir une sauce lisse et onctueuse.

7 – Raviver l'inox d'une casserole ou d'un évier
Ravivez l'inox d'une casserole ou d'un évier en frottant la surface à traiter avec un morceau de pomme de terre crue. Laissez sécher quelques instants puis faites briller avec un chiffon doux.

8 – Détacher vos mains après l'épluchage de légumes
Pour enlever les taches de légumes de vos mains, frottez-les avec une pomme de terre crue. Rincez ensuite.

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

webapic

Agence Web

Création de sites web, développement sur mesure, accompagnement digital

3 Soleils – 56890 Plescop

apic@webapic.com **06 74 18 17 98**

TAKUZU

1

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

2

									0
				0	1				
	1					0	0		
							0		0
			0	0					
					0				1
			0			1			
		0			0			0	
	1		1			1			
				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.

Maison familiale
biscuiterie
la trinitaine
fondée en 1955
BRETAGNE

le Meilleur du
Biscuit Breton
et des Spécialités de nos Régions

NOUVELLE BOUTIQUE
à ARRADON
3 allée Denis Papin
Tél : 02 97 69 90 65
www.latrinitaine.com

Nos amis les animaux...

LES ANIMAUX BRETONS

1. La Poule Coucou de Rennes

La « nouvelle » star des marchés. La poule Coucou de Rennes a échappé de peu à la disparition. Victime collatérale de la guerre, elle doit sa survie à l'Écomusée et à des passionnés qui se souvenaient bien de ce poulet de grand-mère et de ses qualités. Son physique avantageux d'abord, avec sa jolie robe, mélange de plumes grisâtres, blanches et bleutées.

2. La poule noire de Janzé

C'est une poule qui a la réputation d'être assez sauvage. Appelée la 'poule des haies', elle était élevée en liberté. Elle vole un peu partout et va chercher sa nourriture de manière autonome.
Une poule précieuse dans les fermes car elle joue un rôle important dans les vergers, en chassant les insectes indésirables. Une autre particularité de la poule noire a été découverte récemment : elle serait un prédateur du frelon asiatique qui attaque les ruches. Elle joue aussi un rôle étonnant de dépouilleuse des tiques du mouton.

3. Le Cheval breton

La fierté des éleveurs au gabarit impressionnant.
Il avait perdu sa place dans les campagnes, au profit du tracteur. Le cheval breton – cheval de trait ou postier breton – a fait son retour à la faveur de concours d'attelage. Un moyen de refaire parler de lui, d'assurer sa reproduction et de montrer au grand public un animal impressionnant, qui peut mesurer jusqu'à 1m65 au garrot et peser jusqu'à 950 kilos.
Le cheval de trait, était utilisé pour les travaux des champs. Le Postier breton, assurait le transport du courrier ou des voyageurs et rendait des services à l'armée.

4. La vache bretonne pie noire

La championne du circuit court. La vache bretonne Pie Noire est la plus petite race bovine française. Courte sur pattes, c'est une race de bord de mer, de presqu'île, une espèce typiquement celtique et rustique façonnée par et pour le territoire. Avec sa robe noire et blanche, elle est emblématique de la Bretagne aux couleurs de son drapeau. Elle aussi a failli disparaître alors qu'elle était la vache la plus répandue en Bretagne. En 1900, on en comptait pourtant 500.000. Dans les années 1970, il n'en restait plus que 300.

5. La chèvre des fossés

Une « biquette » tout-terrain. La chèvre des fossés, c'est encore une belle histoire de sauvegarde d'une race qui aurait disparu sans l'action de l'Écomusée. Une chèvre rustique, qui vivait dehors, entretenait les talus et donnait un peu de lait pour les nourrissons autrefois dans les fermes. Son nom était tout trouvé : la chèvre des Fossés. Cette « vache du pauvre » servait un peu à tout à la campagne. Les fermiers y étaient très attachés, la grand-mère s'en occupait.

6. Le mouton d'Ouessant

Le plus petit mouton du monde. C'est le mouton qu'on trouvait en Bretagne sur les grèves et des bords de côtes. À Ouessant, on le trouvait en grand nombre, d'où son appellation. Sa petite taille et ses petites cornes sont ses principales caractéristiques, avec sa couleur noire. Petit, mais costaud, c'est un « animal de compagnie » auquel les Bretons sont très attachés.

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

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

BALADES ET RANDOS

CIRCUIT DE LA VALLÉE DU SAL-PLOUGOUMELEN

Départ et arrivée : Parking Place des Anciens combattants

3H 15 13 KM MOYEN

1 Se diriger vers l'église. Prendre la rue Notre Dame de Béquerel puis tout de suite à droite la ruelle de l'ancien presbytère. À droite, suivre la rue Roh Mané jusqu'à l'école.

2 Tourner alors à gauche le long des terrains de sport. Dans la descente, entrer dans le sous-bois par le sentier à droite. Ce tronçon est commun au circuit de la rivière du Bono. Cheminer le long de l'étang de Kervilio jusqu'à la route.

3 Suivre à droite sur plus d'1,5 km le sentier abrité par les haies le long de la rivière du Bono.

4 Dans l'anse de Lann Vihan, tourner à droite et longer la route sur 40 m puis retrouver le sentier à gauche.

5 Remonter la vallée du Sal jusqu'au tunnel de Kervoyal. Plusieurs passages ont été aménagés pour la sécurité des randonneurs.

Ici vous avez 2 possibilités:

- Soit vous allez à gauche, où vous passerez sous la voie express N165, traverserez la RD 765 et entrerez dans le bois de Pont Sal (boucle de 4 km).
- Soit vous allez à droite, variante (circuit de 9km). Pour cela il faudra suivre la route de Bochocho puis le long chemin creux. Traverser la route et se diriger vers Le Lérion. Prendre la 1ère route à droite puis le platelage jusqu'aux bois.

Envie de
MAGHREB

Algérie Maroc Tunisie Egypte

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

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

Pour plus d'informations contactez nous :

02.19.00.36.80 / 36.81

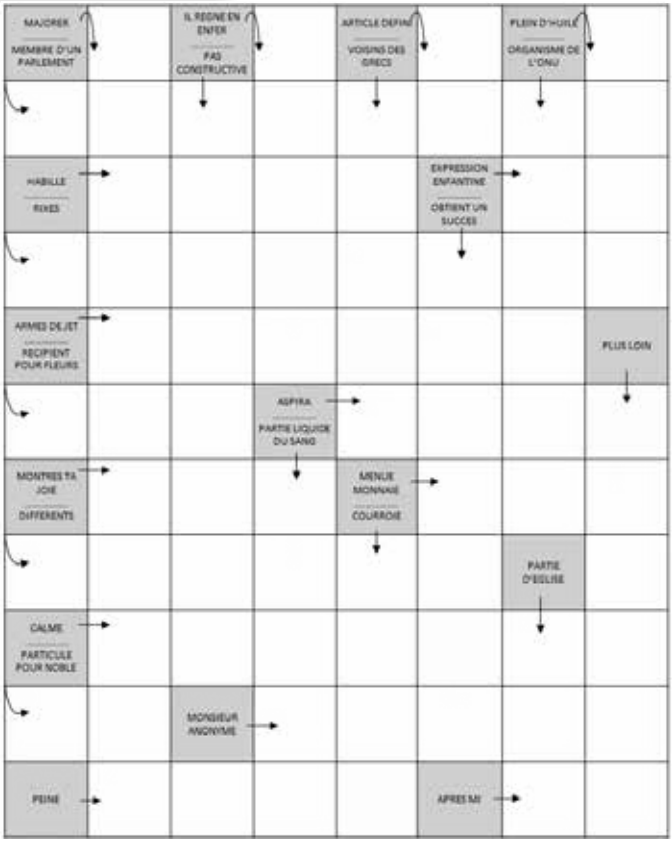
contact@enviedemaghreb.com

www.enviedemaghreb.com

Nous vous recevons au
25 Rue Sombreuil,
56400 Auray

sur rendez-vous !

MOTS FLECHES



SOLUTIONS PAGES 41.42

DOUCHEA®

REMPLACE 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.

VU A LA TÉLÉ

0 806 800 500

douchea.fr

SERVICE GRATUIT + coût appel local

FINANCAE

COURTIER EN CRÉDITS

Entreprises
Professionnels
Professions libérales
Particuliers

Sandrine Le Bail

> Consultante
Secteur Pays de Vannes

sandrine.lebail@financae.com

09 72 10 45 42
07 85 19 93 89

www.financae.com

22, rue du Général Dubreton
56800 PLOERMEL

LANGUES

AMÉRICAIN

BONJOUR	HELLO
COMMENT ALLER À...? / OÙ EST ...?	HOW DO I GET TO...? / WHERE IS...?
MERCI	THANK YOU
JE VOUDRAIS ALLER...?	I WOULD LIKE TO GO TO...?
S'IL VOUS PLAÎT	PLEASE
EXCUSEZ-MOI	EXCUSE ME
OUI / NON	YES / NO
JE NE COMPRENDS PAS	I DON'T UNDERSTAND
POUVEZ-VOUS RÉPÉTER S'IL VOUS PLAÎT ?	COULD YOU REPEAT PLEASE?
COMMENT ALLEZ-VOUS?	HOW ARE YOU?
JE M'APPELLE...	MY NAME IS...
POUVEZ-VOUS M'AIDER?	CAN YOU HELP ME?
POURQUOI ?	WHY?
PUIS-JE AVOIR..?	CAN I HAVE...?
OÙ SE TROUVENT LES TOILETTES?	WHERE IS THE BATHROOM?
À DROITE / À GAUCHE	ON THE RIGHT / ON THE LEFT
JE SUIS FRANÇAIS	I AM FRENCH
JE NE PARLE PAS ...	I DON'T SPEAK...
QUELLES SONT LES SPÉCIALITÉS ICI ?	WHAT ARE THE SPECIALTIES HERE?
QUELLES VISITES NE FAUT-IL PAS LOUPER?	WHAT ARE THE SIGHTS TO SEE?
Y'A-T-IL UN ENDROIT SYMPA OÙ ALLER LE SOIR?	IS THERE A NICE PLACE TO GO IN THE EVENING?
L'ADDITION S'IL VOUS PLAÎT	THE BILL PLEASE

Sonia Lorec
PHOTOGRAPHE

Le cadeau idéal...

pour la fête des mères & la fête des pères !

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

02 97 37 40 36

www.sonia-lorec-photographe.com

Portraitiste DE FRANCE 2021

LES VOYAGES DE ZOÉ

Zoé le zèbre du voyage

UN VOYAGE A MIAMI...

QUE FAIRE ?

Outre le décor de carte postale et le plaisir de la détente absolue, la ville réussit l'exploit d'associer une activité culturelle abondante, une économie en plein développement mais on y trouve également une faune et une flore particulière ainsi qu'une vie nocturne débridée. Entre vacances farnientes, shopping, nature, art ou festivité, vous ne serez pas déçus par Miami

Suivez Zoé !

Que visiter ?

- La villa Vizcaya est très touristique mais mérite néanmoins une visite. Perchée directement sur la baie de Biscayne, sur le côté sud de Miami, cette demeure de style italien, autrefois propriété de l'industriel James Deering, vous transporte dans une époque où Miami était entourée d'arbres, bien loin de l'agitation routière d'aujourd'hui.
- Le quartier des affaires de Miami, situé à quelques blocs de Little Havana, promet... du contraste ! En tant que centre financier majeur (le premier en Floride et le troisième aux États-Unis), Downtown possède tous les attributs d'un quartier d'affaires avec ses immeubles qui semblent toucher le ciel. Divisé en deux "sous-quartiers" (Downtown et Brickell) par la Miami River, il est réputé pour ses sites incontournables tels que Watson Island, Virginia Key et le port de Miami, où vous pouvez vous promener, faire du shopping ou siroter un verre en terrasse.

- Miami Beach est une municipalité distincte de la ville. Elle est située sur une île, reliée au continent par une série de ponts. On connaît le secteur pour ses plages populaires, Collins Avenue, et le quartier Art Déco doté de bâtiments aux couleurs pastel des années 1930 arborant des enseignes classiques en néon. Miami Beach dispose de nombreux restaurants en bord de mer, de boutiques, d'hôtels et de nombreuses possibilités pour bronzer.
- Le quartier Art Déco à Miami Beach rappelle les souvenirs d'une époque révolue en Floride avec ses bâtiments Art déco de 1930 magnifiquement restaurés. Ces murs historiques aux couleurs pastel s'habillent de néons lumineux qui, sans conteste, font leur effet une fois la nuit tombée. Passer par Art Déco, c'est donc s'arrêter à Espanola Way et faire connaissance avec son caractère typique. C'est aussi découvrir le New World Center et les 650 mètres carrés du mur de projection Wallcast, un spectacle à part entière au milieu duquel vous pourrez profiter d'une pause repas dans une ambiance décontractée et conviviale.

ENVIE DE PARTIR ?

Envie de Voyages vous propose un séjour de 15 jours / 14 nuits à partir de 2259 € .
Comprenant : vol aller / retour + transferts + hébergement en hôtel 4* + chambre et petits déjeuners
Contactez-nous au 02.97.50.83.76 ou par mail contact@envie-de-voyages.com

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

Intermarché SUPER
Les Mousquetaires

Horaires d'ouverture :
Du Lundi au Samedi
09H00 - 19H30
Fermé le Dimanche
Juillet / Août 09H00 - 20H00
Dimanche
09H00 - 13H00

ZC LES ALIZÉS
56950 CRACH

02 97 59 15 90

VOS COURSES EN LIGNE : WWW.INTERMARCHE.COM

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

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

ENTRETENIR SON CORPS

EXERCICES DE STREET WORKOUT

Le crossfit est une méthode d'entraînement qui améliore la condition physique, renforce les muscles et le système cardiovasculaire.

TRACTION

Suspendu à la barre fixe, les mains sont espacées avec une prise plus grande que la largeur des épaules. Les bras sont presque tendus (évitez de les tendre complètement pour protéger vos articulations), les pieds sont parallèles. Montez et tirez votre corps vers le haut jusqu'à avoir le menton au-dessus de la barre, puis redescendez jusqu'en bas.

Consigne de sécurité : Restez bien droit pendant toute la durée de l'exercice, ne cambrez pas le dos. Le mouvement doit être contrôlé, notamment lors de la descente.

POMPE

Position de départ en planche. Écartez les mains de la largeur des épaules, tendez les bras, verrouillez le bassin. Descendez le buste jusqu'au sol en contractant les abdominaux, puis revenez en position initiale en poussant sur les bras.

Consignes de sécurité : Gardez les abdominaux sous tension pendant l'exercice pour ne pas cambrer le dos (gainage) ; gardez le corps toujours aligné. N'hésitez pas à réaliser l'exercice sur les genoux en cas de difficulté.

DIPS

Positionnez-vous entre deux barres parallèles, fléchissez les genoux et penchez le buste vers l'avant. Démarrez le mouvement depuis le haut, en gardant les bras pratiquement tendus (évitez de les tendre complètement afin de préserver vos articulations). Descendez lentement jusqu'à atteindre un angle de 90° au niveau des bras (les bras parallèles au sol), puis revenez à la position initiale en haut sans verrouiller les articulations.

Consignes de sécurité : Effectuez la descente de manière douce et contrôlée, sans à-coups, en respectant votre souplesse sans exercer de force excessive. Assurez-vous que vos pieds ne touchent pas le sol. Évitez les mouvements parasites du corps, maintenez votre gainage et utilisez la force de vos bras pour remonter.

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

SOLUTIONS

SUDOKU

1

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

2

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

TAKUZU

1

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

2

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

SOLUTIONS

MOTS FLECHES

MAJORER / MEMBRE D'UN PARLEMENT	R	IL REGNE EN / ENFER / PAS CONSTRUCTIVE	S	ARTICLE DEFINI / VOISINS DES GRECS	L	PLEIN D'HUILE / DIAGNOSTIC DE L'OMU	G
S	E	N	A	T	E	U	R
HABILLE / RIXES	V	E	T	U	EXPRESSION ENFANTINE / OBTIENT UN SUCCES	N	A
B	A	G	A	R	R	E	S
ARMES DE JET / REDIENT POUR FLEURS	L	A	N	C	E	S	PLUS LOIN
P	O	T	ASPIRA / PARTIE LIQUIDE DU SANG	S	U	C	A
MONTRES TA JOIE / DIFFERENTS	R	I	S	MENUE MONNAIE / COURROIE	S	O	U
D	I	V	E	R	S	PARTIE D'EGLISE	D
CALME / PARTICULE POUR NOBLE	S	E	R	E	I	N	E
D	E	MONSIEUR ANONYME	U	N	T	E	L
PEINE	R	A	M	E	APPREAM	F	A

Paulette Lotodé

Energéticienne

02 97 57 54 25

28 rue du parc

56400 Sainte Anne d'Auray

Siret 32508422600043

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 Voyages

SPÉCIALISTE DU VOYAGE SUR MESURE !

Séjours
Week-ends - Circuits
Golfs - Thalassothérapies
Longs séjours - Trekkings - Croisière
Circuits privatifs avec guide francophone
Itinéraires en liberté avec location de voitures

Pour plus d'informations contactez nous :

02.97.50.83.76
contact@envie-de-voyages.com
www.envie-de-voyages.com

Nous vous recevons au
25 Rue Sombreuil,
56400 Auray

sur rendez-vous !