

Vivre en Auxois Morvan

MAGAZINE GRATUIT DE L'ART DE VIVRE ET DU BIEN-ÊTRE EN AUXOIS MORVAN



Breganni rénovation



Votre professionnel local pour tout vos projets
d'aménagement et de rénovation immobiliers



- ISOLATION & SOUFFLAGE
- PLACOPLATRE
- CLOISONS
- AMENAGEMENT DE COMBLES
- PEINTURE & DECORATION
- CARRELAGE
- FAIENCE
- SALLE DE BAINS
- CLE EN MAIN



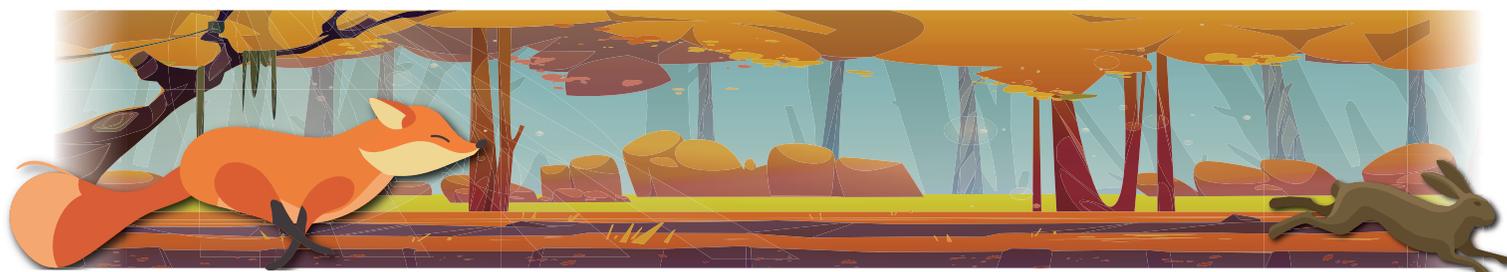
thomasbregannipro@gmail.com

21350 BEURIZOT



06 22 07 08 75

Tél : 03 80 64 60 72



ERLYS

TRIO
ACCORDEON
GUITARE
CHANT LIVE
ET
ORCHESTRATION



Programme musical de styles très variés
pour toutes manifestations
intérieures et extérieures

Fêtes locales, soirées à thème, promenades gourmandes,
repas ou thés dansants et tout autre événement,
public ou privé.



06 85 54 19 90

erlysmusic@gmail.com

SOMMAIRE

130 - Novembre 2024

- 4...Rendez-vous
- 7...Focus sur : »Les copains d'abord« par Nath-Didile
- 8...Commerces et services
- 9...Courges et potirons : des symboles de saison
- 12...Vues d'en haut : Auxois en automne
- 14...Bien-être : les microbes de saison
- 16...Recette : Smoothie au potiron
- 17...Autour de la table
- 19...Côté nature
- 19...Le jardin en novembre
- 20...Equidés : le cheval miniature
- 22...Astuces pour un bon hiver avec votre voiture
- 23...Mécanique
- 24...Habitat
- 25...Décoration : le bois flotté
- 26...Préparer la maison pour l'hiver
- 27...Jeu de société : La Course de la Bague
- 28...Jeux pour enfants
- 29...Détente
- 30...Jeux
- 31...Coin du geek

édito

Nos bois et forêts continuent à perdre peu à peu leur parure flamboyante, la durée des journées ensoleillées diminue encore chaque jour et le froid se fait ressentir de plus en plus mordant dans les foyers : il n'y a pas photo, l'Auxois-Morvan se prépare peu à peu à la saison hivernale.

Mais ce ne sont pas quelques frimas qui commencent à pointer le bout de leur nez qui vont arrêter les rudes bourguignons de nos contrées ! Un peu partout on commence à ressentir les fêtes de fin d'année qui approchent à grand pas, laissant tout un chacun s'affairer pour préparer ce moment de l'année tant attendu par les petits comme les grands.

Comment ça ? Bien sûr que oui : la meilleure saison de l'année vient de commencer ! Pas convaincu ? Regardez les décorations qui envahissent les rues et les vitrines de nos commerçants ! On passe en « mode cocooning » bien habillé chaudement et sirotant de bonnes boissons chaudes devant un bon feu de cheminée ! Que du bonheur !

Et puis, comme chaque mois, novembre nous apporte encore une foule d'activités et de découvertes dans notre magnifique région ! Alors adieu la morosité et, bien habillés, sortez rencontrer nos artisans, nos commerçants et tous les acteurs qui font vivre notre secteur !

Belle lecture à tous et belles balades en Auxois Morvan



Contact commercial :

06 46 86 28 69

Contact@am-mag.com

B.D / Illustrations : Ar_Un_Co
Page jeux : Francis BEUTHOT

Contributeurs :

Nath DIDILE,
Sylvie PARIS,
Eléa LEVITTE

Auxois Morvan Magazine met tout en oeuvre pour assurer l'exactitude de l'ensemble des informations fournies mais ne peut garantir que celles-ci soient complètes, exactes, exhaustives et dépourvues de toute erreur.

RCS : DIJON 828 039 289

Responsable éditorial :
Cyrille LEVITTE : 06 46 86 28 69
contact@am-mag.com

Maquettes/graphismes :
Axélys

Imprimerie : Rotochampagne, Chaumont
Toute reproduction, traduction ou adaptation même partielle est strictement interdite sauf accord préalable et écrit de la rédaction.



**Ecurie des
Fontenelles**
Eléa Levitte - cavalière pro

**Débouffrage, valorisation
des jeunes chevaux.**

Travail chevaux tout âge.

Pensions

06 40 70 97 46

A votre domicile
OU
sur mes installations

La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr

siret : 8835321780026



GENAY
 Samedi 2 novembre 20h00
 Dimanche 3 novembre 15h00
Elsa et Moi
 de Viviane Tardivel
 Par les Fils de l'Art Seine
 La troupe de St-Amand
 Postparticipation
 Salle Saint-Loup
 Sur invitation de l'association Arts, Sports et Loisirs

on s'envole pour l'heure du conte frissonnant
 A partir de 4 ans
 A la médiathèque mercredi 20 novembre 15h00
 Info 03 80 90 17 35
 mediathèque@sarnayleduc.fr

BAL TRAD
 23 NOVEMBRE
 Dès 20h30 - 8€
 BARRAGE
 DUO BISCOTTE
 DOMAINE DU GRAND NANTEUX
 21270 | MALIGNY
 INFO : 06.43.96.29.86

EXPOSITION
 AU FIL DU TEMPS
 DU 18 NOVEMBRE
 AU 13 DECEMBRE 2024
 Office du Tourisme du Pays
 Arnay-Liernais
 6 place Bonaventure des Poëtes
 ARNAY LE DUC

QUE FAIRE EN NOVEMBRE?

ATELIER DANSE
 SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024
 10h30 - 12h
 "Liberer sa danse"
 Danse spontanée et musique live
 Atelier animé par
 Céline Letienne et Aymeric Legouge
 Contact : 07.88.23.44.18 / 06.15.85.07.66
 CONTACT : 06.79.99.6119
 2 QUARTIER DE LA GARE
 25250 LA ROCHE EN BRENIL
 CONTACT ASSOCIATION THEATRE CASAPRE
 ASSOCIATION THEATRE CASAPRE
 ASSOCIATION HOTEL DE LA GARE

MICRO-FOLIE
 Samedi 9 novembre 2024
 À 10 H 30
CONFÉRENCE :
PHOTOGRAPHER L'ANIMAL
 HISTOIRE DE LA PHOTOGRAPHIE
 ET DE LA PHOTOGRAPHIE ANIMALE
 Proposée par LILIAN BOURDIN
 GRATUIT SUR RÉSERVATION
 Salle des Ursulines
 Espace Culturel Sallier
 63 60 64 18 34

MP B MUSEE PARC BUFFON
ANATOMIE COMPARÉE DES ESPÈCES IMAGINAIRES
 À partir du 02 Novembre 2024
 Exposition gratuite | musee-parc-buffon.fr

Les enfants terribles
SOIRÉE CABARET VITTEAUX
 SAMEDI 30 NOVEMBRE 2024
 Jean Mariny
 Fred Razon
 Jess and West
 55€ le dîner spectacle
 Salle Polyvalente 19h
 GYMNASÉ DE VITTEAUX
 RÉSERVATION :
 ou au 06 24 15 92 16

ER Le Morvan***
Etienne Robbé



MICHELIN
2024



Logis
HOTELS
RESTAURANTS
DEPUIS 1948

Chambres Personnalisées***
Restaurant Gourmand

Quinzaine Antillaise

Du 29 novembre au 15 décembre

MENU GOURMAND SURPRISE

Cocktail des Iles Offert !



Infos et réservations par mail ou téléphone : reservation@le-morvan.fr 03 86 32 29 29

6 rue des Ecoles - 89630 Quarré-les-Tombes

www.le-morvan.fr

03 86 32 29 29

Ouvert du mercredi au dimanche : 12h15-13h30 / 19h30-20h45

Les amis des 3V.
VAULT DE LUGNY
PLACE SAINT GERMAIN

24 NOVEMBRE 2024

Marché de Noël

ARTISANS & CRÉATEURS
VISITE DU PÈRE NOËL 15H
BUVETTE & RESTAURATION SUR PLACE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE, IMPRIMER PAR NOS SOINS.

Comité des Fêtes de MONTRÉAL

Marché de Noël

Visiteurs Entrée Gratuite

CHAPITEAU spécial OCCASIONS
Tout sur Noël - Jouets/Livres/Déco

Gourmand et Créatif

Bar Restauration

Animation

Samedi 23
Dimanche 24
Novembre
2024

Exposants : demande d'inscription par mail : comitedesfetes.montreal.89420@laposte.net
 Tarif : 5€ le ml/ avec caution 20€ rendue si présent,
 Sauf Chapiteau spécial Occasions (limité à 16 espaces de 2m = 1m ou 2m/exposant soit 2€ le ml)
 Renseignements tous les jours au 06.42.73.65.48

Imprimer par nos soins ; Ne pas jeter sur la voie publique,

Comité des Fêtes de MONTRÉAL - 17 Grande Rue - 89420 MONTREAL
 ☎ : comitedesfetes.montreal.89420@laposte.net

Rendez-vous

DATES EN VRAC ...

2 nov
La-ROCHE-en-BRENIL
Boom d'Halloween

2 nov
La-MOTTE-TERNANT
Repas et soirée dan-
sante bourguignone

3 nov
SEMUR-en-AUXOIS
Vide dressing

2 et 3 nov
GENAY
Théâtre
«Elise et moi»

2 et 3 nov
SAULIEU
Bourse aux jouets

8 et 22 nov
AISY-sous-THIL
Café sourire

9 et 10 nov
SEMUR-en-AUXOIS
Festival de magie

à partir du 9 nov
**Ste-COLOMBE-
en-AUXOIS**
Exposition collective

10 nov
SAULIEU
Loto

16 nov
MOLPHEY
Soirée pizza

16 nov
La-ROCHE-en-BRENIL
Repas d'automne

17 nov
SEMUR-en-AUXOIS
Les Marches de
l'Auxois

17 nov
SEMUR-en-AUXOIS
Marché aux jouets

17 nov
ARNAY-le-DUC
Choucroute

20 nov
ARNAY-le-DUC
Heures de Comtes

22 au 23 nov
**Ste-COLOMBE-
en-AUXOIS**
Noël au château

23 nov
AVALLON
Diner folklorique
dansant

23 nov
MALIGNY
Bal Trad'

24 nov
BRAZEY-en-MORVAN
Marché de Noël

24 nov
SAULIEU
Loto des enfants

30 nov
VITTEAUX
Soirée cabaret

30 nov
MAGNIEN
Marché de Noël

30 nov et 1er déc
CUSSY-le-CHATEL
Marché de Noël

1 déc
SEMUR-en-AUXOIS
Marché de Noël

Découvrez d'autres
nombreux
rendez-vous
auprès des Offices
de Tourisme
de la région !



OFFICE DE
TOURISME

Marché de Noël
Cussy-le-Chatel
(Cour de la mairie)

Artisans et producteurs
petite restauration - buvette

Soirée karaoké samedi dès 20h

Samedi 30 novembre: 14h - 23h
Dimanche 1er décembre: 10h - 18h

ENTRÉE GRATUITE
**BOUM
D'HALLOWEEN**

SAMEDI 2 NOVEMBRE 2024
16H - 21H

Salle des fêtes de La Roche en Brenil

18H
CONCOURS
DE DÉGUISEMENT

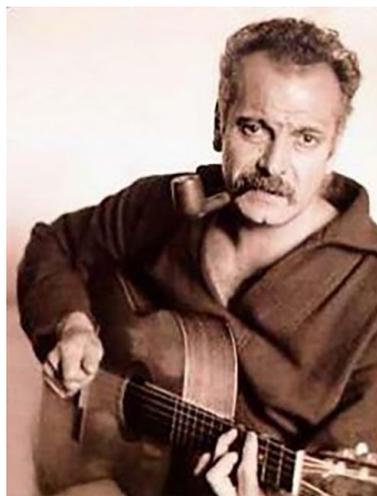
CRÊPES BUVETTE
PETITE RESTAURATION

MAQUILLAGE

organisé par le comité des parents
d'élèves de La roche en brenil

Focus sur : " Les Copains d'abord " par Nath-Didile

Aujourd'hui j'ai envie de parler de cette magnifique chanson qui m'a permis d'appeler ainsi le forum que j'ai créé et le blog qui va avec. J'ai toujours adoré ce morceau car il symbolise à merveille l'amitié, la convivialité, le partage et la joie de vivre, des valeurs très importantes à mes yeux.

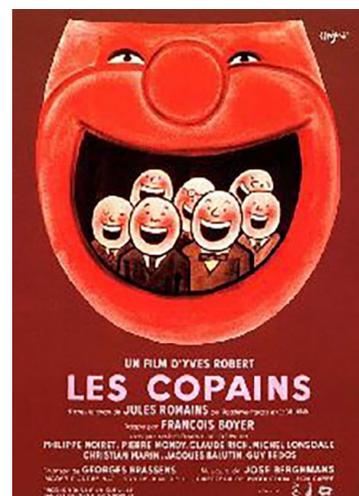


La chanson « Les copains d'abord » a donné son nom au dixième album de Georges Brassens, paru en novembre 1964. Elle fut écrite pour le film « Les Copains » d'Yves Robert, comédie sortie sur les écrans le 14 janvier 1965. J'ignorais l'existence de ce long métrage avant d'écrire cet article et je ne savais même pas que la chanson avait été écrite pour un film.

« Les Copains » est une adaptation du roman éponyme de Jules Romains écrit en 1913, l'histoire de sept vieux camarades inséparables, rois du canular en puissance, qui décident de se rendre dans deux paisibles petites villes d'Auvergne afin d'y semer la pagaille en bafouant l'armée, l'église et l'administration.

Les sept copains sont joués par une sacrée belle brochette de comédiens : Philippe Noiret, Guy Bedos, Michael Lonsdale, Christian Marin, Pierre Mondy, Jacques Balutin et Claude Rich. Il y a également au casting Claude Piéplu, Tsilla Chelton, Jean Lefebvre et Marie-Christine Barrault, une magnifique distribution.

Je ne l'ai jamais vu mais grâce aux nombreux extraits, j'ai pu m'en faire une petite idée. Ca n'a pas l'air d'être un très grand chef d'oeuvre, juste une suite de bonnes farces jouées par des grands enfants mais l'ambiance a l'air sympathique et je crois que juste pour voir cette pleiade de bons comédiens, ça doit valoir le coup d'oeil. C'est un hymne à l'amitié et aussi une petite guerre contre les institutions -voire un plaidoyer pour l'anarchie- des valeurs chères à Brassens.



Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/article-les-copains-d-abord-par-nath-didile-83880427.html>



**LES PETITS DOSSIERS
DES COPAINS D'ABORD**
Souvenirs des années 70-80's
Par Nath-Didile.
www.lescopainsd-abord.over-blog.com



Votre spécialiste local en bois de chêne !

Grand choix de parquet chêne, traverses paysagères, bois de chauffage...



RECRUTE H/F

pour Délignage, Sciage, Empilage, conduite de chariot élévateur,

dans notre entreprise de mise en valeur de notre matière première (le chêne), pour proposer à nos clients la meilleure qualité possible.

Profil : personne pouvant aider le chef d'entreprise par sa qualité et sa rigueur au travail, débutant accepté aimant le travail du bois et ayant des connaissances.

Se présenter avec CV



03 80 49 66 76

22, Rte des Laumes - 21350 Vitteaux
8h30-12h / 13h30-17h-fermé mercredi a.m.

RAMONAGE AUXOIS MORVAN

Pour une installation bien entretenue !

RAMONAGE - SERVICE DEBISTRAGE

Ronan Michelet
Hameau de Granvault - 21210 Saint-Didier

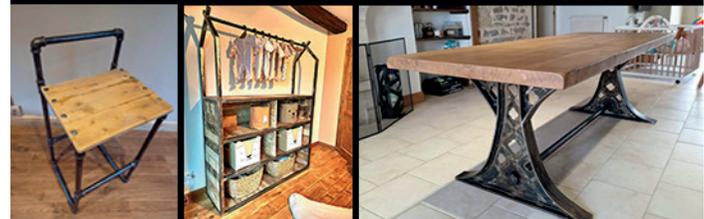
03 80 64 10 96



Auxois Morvan MAGAZINE



Jérôme PION



07 77 08 61 74

jm-fer@outlook.fr

Mobilier & Objet Déco Bois / Métal - Menuiserie Métallique
Dépannage & Service Soudure

LESOEUR CONNEXION

TV • ÉLECTROMÉNAGER • ANTENNE ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

INSTALLATION - VENTE - DÉPANNAGE

ROMENEAU - 21530 LA ROCHE EN BRENIL
06 17 80 07 80 lesoeur.connexion@gmail.com

●●● Courges et potirons : des symboles de saison !

Emblématiques de l'automne et de l'hiver, les courges et potirons sont originaires d'Amérique du Sud. Autrefois réservés aux potagers des particuliers, ils arrivent en force sur les étals depuis plusieurs années. Courges et potirons affichent une large variété de couleurs, de formes et de tailles. Leur point commun : la subtilité et la douceur de leur saveur qui se marie à merveille avec tous les mets. Ils s'apprécient de l'entrée au dessert et plaisent notamment aux enfants qui adorent leur texture onctueuse et la douceur de leur goût.



Les courges et potirons sont des cucurbitacées. Comme leur cousine la courgette, ils offrent une saveur douce et se prêtent à bien des alliances gourmandes. Ils présentent de multiples apparences, avec différentes variétés, différentes tailles et formes et se préparent aussi bien en entrée qu'en plat principal, et même en dessert.

Attention : Ne confondez pas les courges et potirons avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif, mais moins savoureuse. Cette courge d'hiver très populaire aux Etats-Unis se cuisine rarement (la Jack Be Little, de petite taille, fait partie des rares exceptions). Son usage reste essentiellement décoratif, pour Halloween bien sûr, mais aussi pour

servir de récipient pour des soupes ou des purées.

Les potirons sont intéressants d'un point de vue nutritionnel notamment pour leur apport en vitamine A. Composés de plus de 92 % d'eau ils sont peu caloriques et très nourrissants.

D'une manière générale, ils sont disponibles toute l'année. On les trouve toutefois plus facilement de septembre à mars, avec une pleine saison d'octobre à janvier.

Toutes les variétés de courges et de potirons sont issues de la grande famille des cucurbitacées. C'est simple: toutes sont des courges, à l'instar de leur cousine, la courgette !

Les cucurbitacées sont elles-mêmes regroupées en familles ou espèces), au sein desquelles plusieurs variétés coexistent. Ces familles sont au nombre de trois :

- Cucurbita moschata : elle comprend notamment la courge butternut et la courge de Nice.

- Cucurbita pepo : courge spaghetti, pâtisson et... courgette !

- Cucurbita maxima : cette catégorie regroupe les potirons (dont il existe au moins sept variétés, dont le potimarron, le rouge vif d'Étampes, le buttercup...) et les giraumons (turban ou bonnet de Turc, turban du Natal).

La citrouille est souvent confondue avec le potiron - en tous cas avec son espèce (cucurbita maxima), alors qu'elle fait partie des cucurbita pepo. Ne vous y trompez pas : la chair de la citrouille est plus filandreuse et bien moins sucrée que les autres variétés.



Les courges et potirons peuvent se conserver entiers plusieurs semaines, et jusqu'à trois mois après leur achat. Entiers et non entamés, gardez-les dans un endroit frais et sec.

Si vous préférez le conditionnement en tranche, placez celle-ci au réfrigérateur dans un film alimentaire. Conservez-la au maximum trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Source : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS © TOUS DROITS RÉSERVÉS



FCS
3 AGENCES
en BOURGOGNE



RÉNOVAL
L'espace s'invente sur terre
EXTENSIONS. VERANDAS. PERGOLAS

www.fcs-58.com



**FAITES CONFIANCE
À UN EXPERT AGRÉÉ
PROCHE DE VOUS**

Du 6 nov au 1 déc 2024

**Jusqu'à
4000€ OFFERTS !
Sur les 200 premières
vérandas achetées
et un CADEAU SURPRISE !***



DEVIS GRATUIT !

*Voir conditions en magasin

Rue de la Grande Corvée
89200 AVALLON
03 86 34 53 23
agence.avallon@fcs89.fr

9, Place de l'Hôtel de Ville
58800 CORBIGNY
03 86 20 03 06
agence.corbigny@fcs89.fr

Route de Dijon
21500 FAIN-les-MONTBARD
03 80 89 25 60
agence.montbard@fcs89.fr



L'ÉVIDENCE

Institut de beauté Spa Parfumerie

Du 23 au 30 Novembre

-15%
Sur Mary Cohr*,
Phytomer
La Sultane de Saba
*Sauf calendrier de l'Avent

Les
29 et 30
Novembre
-30%
Sur une sélection de parfums
et de coffrets*

Marques sélectionnées
Lacoste, Elie Saab, Montblanc,
Boucheron Lanvin, Lolita Lempicka,
Molinard, Pupa, Little Marcel...

*Dans la limite
des stocks
disponibles

-30%
Sur les coffrets
cadeaux bain douche
Palette maquillage

*Calendriers de l'Avent
Homme, Femme, Enfant*
(Dans la limite des stocks disponibles)



Centre Commercial champlon 21140 Semur-En-Auxois 0380966181 / 0769026699

www.levidence-institut.fr



BOUTIQUES LOUISES
4, Passage du jeu de paume AVALLON

**PRÊT-A-PORTER, ACCESSOIRES, LINGERIE,
CHAUSSURES : HOMMES ET FEMMES
& CHAUSSURES ENFANTS**

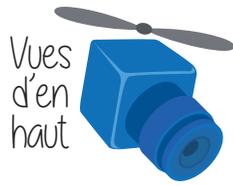






30, Grande rue 89200 AVALLON
BOUTIQUE LOUIS





L'Auxois en automne

L'ancien Auxois (en latin : pagus Alesiensis) était le pays d'Alésia, l'oppidum des Mandubiens, situé près de l'actuelle Alise-Sainte-Reine, célèbre pour la bataille décisive de la guerre des Gaules, bataille qui opposa, en 52 av. J.-C., l'armée romaine de Jules César à la coalition gauloise conduite par Vercingétorix, le chef des Arvernes.

L'Auxois devint ensuite un pagus sous les Carolingiens puis un comté d'Auxois réuni au duché de Bourgogne en 1082. Ce comté était divisé en bailliage principal de Semur-en-Auxois et bailliages particuliers d'Avallon, d'Arnay-le-Duc et de Saulieu.



Logé entre les plateaux calcaires du Châtillonnais et les reliefs granitiques du Morvan, l'Auxois présente une mosaïque de paysages. Le bocage, avec ses prairies de fauche, ses pâturages et un peu de cultures, occupe les fonds de vallées et les versants les moins pentus.

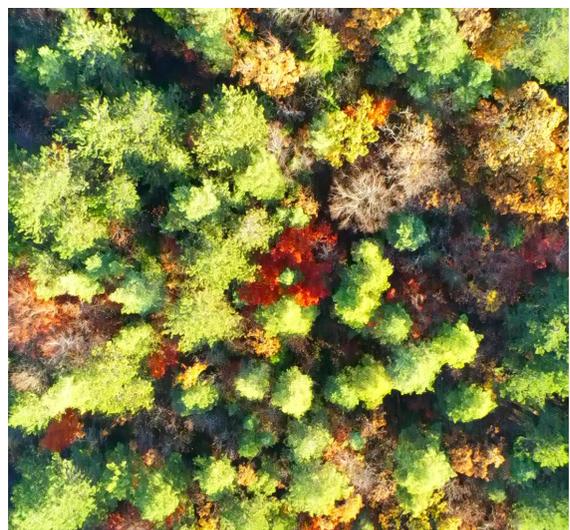
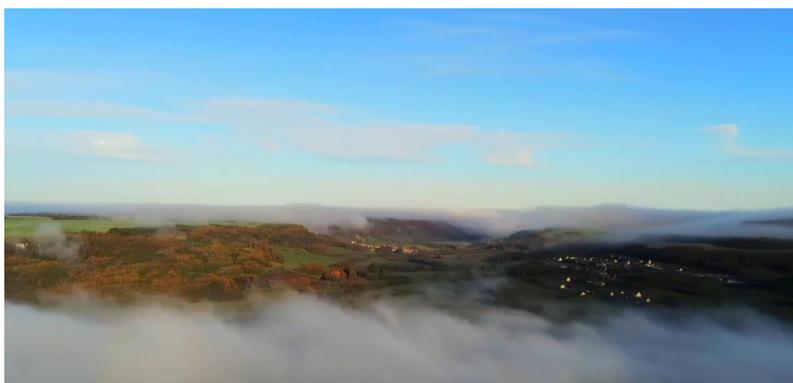
Sur ces derniers, lorsque la pente devient trop forte, les boisements, peuplés essentiellement de hêtres et de chênes, sans oublier quelques résineux, remplacent progressivement le bocage.

Parfois, en bordure de plateau, une étroite pelouse calcicole vient garnir la corniche calcaire en rupture de pente.



Enfin, les plateaux et les plaines sont occupés par les terres arables. Il s'agit le plus souvent de cultures céréalières et oléagineuses.

A l'automne, ces paysages revêtent un manteau aux mille couleurs chaleureuses qui viennent compenser la froideur des matinées ensoleillées, laissant, bien souvent, la nature environnante plongée dans une brume féérique...





MENUISERIE ARNAUD VADOT

LA BOUTIQUE DU MENUISIER



Fenêtres - Volets - Portails - Portes d'entrée - Portes de garage - Protections solaires

DU 1er OCTOBRE AU
30 NOVEMBRE 2024

TVA OFFERTE*

POUR VOS PROJETS
DE RENOVATION

*voir conditions en magasin



Visitez notre show room de 200 m² !



24bis av. de Dijon
21150 Venarey-les-Laumes

03 80 92 21 39



INDISPENSABLE !

Venez découvrir le brasero « JM'Beer »,
en location au magasin.

L'accessoire pour parfaire vos soirées
extérieures en famille ou entre amis !



CAVE à BIÈRE, VINS, WHISKY, RHUM et SANS ALCOOL

Du lundi au samedi : 9h30/12h30 - 14h/19h
Fermé le mardi

03 86 81 98 78

17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON à Côté



●●● Nez bouché, frissons, toux... Les microbes attaquent : réagissez !

Avec l'arrivée du vent, de l'humidité et du froid, le système immunitaire est mis à rude épreuve. Affaibli, il est alors difficile d'éviter les toux, rhumes ou autres gripes. Quelques règles d'hygiène de vie associées à quelques astuces de grand-mères devraient vous aider à passer plus tranquillement la mauvaise saison.



En hiver, certaines maladies peuvent vite devenir dangereuses chez les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes à risques.

Si des symptômes de maladie persistent et surtout en cas de fièvre, n'hésitez pas à aller consulter un médecin qui sera le mieux placé pour vous prescrire un traitement adéquat.

- l'aération quotidienne. On ne le dira jamais assez : aérez vos intérieurs au moins 10 minutes par jour afin de renouveler l'air du logement et ainsi évacuer pollution et microbes. Un geste simple pour un résultat satisfaisant.

- vous pouvez également désinfecter régulièrement vos pièces à l'aide d'huiles essentielles. La plupart possèdent des propriétés bactéricides et antiseptiques pour aider à combattre les microbes et les empêcher de se développer. De plus, elles vont parfumer agréablement votre intérieur !

- il faut évacuer les impuretés de l'organisme en buvant beaucoup. Eaux, thés, infusions, cafés et chocolats chauds vont devenir vos alliés !

- apporter dans votre alimentation autant de vitamines que possible et de piments par le biais de légumes secs, d'ails ou d'huitres sans oublier les oranges, kiwis, petits pois ou pommes de terre. Un bon équilibre alimentaire va favoriser le système immunitaire.

- le corps est très sollicité en ces saisons. Afin de lui permettre de reprendre des forces pour lutter contre les infections et microbes, dormez autant que possible.

- n'oubliez pas une des règles essentielles : se laver les mains régulièrement. Elles constituent un véritable réservoir de germes et bactéries sources de rhumes et gastrites.

- enfin, n'oubliez pas de régulièrement « prendre l'air ». Bien habillé, un bon froid sec associé à une bonne oxygénation apportera au corps un regain d'énergie pour repousser les microbes et virus et vous aider à passer un hiver plus serein.

Une création originale 100% locale !



« Mon petit imagier » est une collection de petits livres ludo-éducatifs conçus pour les petits - mais également les plus grands - pour découvrir, apprendre, se divertir, s'émerveiller tout en s'amusant !

De délicats dessins à l'esprit asiatique viennent illustrer un texte simple et interactif, décrivant les caractéristiques de l'animal évoqué.

Faites plaisir à vos enfants, vos petits-enfants, avec les deux premiers volumes de la collection « Mon petit imagier » et partez avec eux à la découverte des animaux de notre région !



Ces créations originales sont imaginées et réalisées au sein de notre structure, au coeur de l'Auxois, et imprimées en France. Du 100% « Made in chez nous ! »

MADE IN CHEZ NOUS!



couverture souple
-
20 pages
-
format 15x15 cm.

5€
L'unité

Le lapin

Le lapin est un petit rongeur avec de grandes dents coupantes et de longues oreilles.
Il est très rapide ; attention s'il se sauve de son clapier !
Il se met souvent assis sur ses pattes arrière : c'est pour voir plus loin si jamais un danger arrivait !
Saurais-tu montrer sa petite queue touffue ? Ses moustaches ? Ses grandes oreilles ? Ses quenottes ?

Le renard

Le renard est un animal qui vit dans les bois et les prés des campagnes.
Il est de la taille d'un chien et est craintif et malicieux.
Tu peux avoir la chance de le voir à la fin du jour lorsqu'il sort des bois pour aller se nourrir !
Saurais-tu montrer son museau pointu ? Ses grandes oreilles ? Sa queue touffue ? Son pelage roux vif ?

Commandez les premiers imagiers en remplissant et en retournant ce coupon accompagné de votre règlement à :
Auxois Morvan Magazine - 10 rue de l'Orme - 21150 La Roche Vanneau

M/Mme : _____ Tél : _____

Adresse : _____

- « Animaux des bois » _____ exemplaire(s) au prix de 5,00€ TTC l'unité soit : _____ Euros
 « Animaux de la ferme » _____ exemplaire(s) au prix de 5,00€ TTC l'unité soit : _____ Euros

frais de port offerts !

●●● L'automne est bien là et comme c'est la saison des courges, pourquoi ne pas en mettre dans un smoothie ? Une belle occasion de faire le plein de vitamines, minéraux et bêta-carotène.



Smoothie au potiron

(pour 2/3 verres)

120g net de potiron cru

-
1 banane / 1 citron

-
1 grosse poire mûre

-
1 orange à jus

-
de l'eau et des glaçons

- **étape 1.** Peler le potiron et le couper en petits dés.
- **étape 2.** Peler la banane et la couper en rondelles.
- **étape 3.** Peler la poire, retirer le cœur et la couper en morceaux.
- **étape 4.** Presser le jus de l'orange et du citron.
- **étape 5.** Verser les fruits et les jus dans un mixer.
- **étape 6.** Au moment de servir, parsemer de persil ciselé.
- **étape 7.** Mixer le tout et ajuster en ajoutant de l'eau si la consistance est trop épaisse.
- **étape 8.** Régalez-vous !

BOUCHERIE TARTERET

TOUS LES JOURS NOUS
NOUS ENGAGEONS
SUR LA QUALITÉ DE NOS VIANDES
ET DE NOS SERVICES :
« NOS VIANDES, BOEUF,
VEAU, AGNEAU, PORC
SONT 100% FRANÇAISES »



*Notre bien-être est
au coeur
de la nature*

Également notre rayon Traiteur
pour vos événements.



**SPÉCIAL
CHOUCROUTE!**



**FONDUE
BOURGUIGNONNE :**
UNE RECETTE GOURMANDE ET CONVIVIALE ...

C'EST L'AUTOMNE !
Retour des plats à mijoter.
Et toujours notre rayon Traiteur
pour vos événements.
Passez vos commandes !

**121 RUE DE LYON
89200 AVALLON
03 86 33 32 11**

**OUVERT
TOUTE L'ANNEE**

Restaurant

Le chalet du lac

Restaurant traiteur - Cuisine traditionnelle
Proche de Semur-en-Auxois

16 rue du lac - 21140 Pont-et-Massène
Tél : 03 80 92 32 33 / 06 21 32 00 09

Mail : restaurantchaletdulac@gmail.com
Site : www.restaurant-lacdepont.fr



**Menu
du jour**

14,50 €

Le midi : du lundi
au vendredi

« Formule express »

SPÉCIALITÉS :

OEUFS EN MEURETTE
TÊTE DE VEAU
JAMBON PERSILLÉ
CUISSÉS DE GRENOUILLES
CHAROLAIS SUR LE GRILL

**A partir du 1er novembre, fermé
dimanche soir, lundi soir et mardi soir.**



Shinrin-Yoku

Bains de nature en Auxois

Shinrin-Yoku : « bain de forêt » ?

L'idée n'est plus d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous...

Venir vivre un temps pour soi de cohérence et de ressourcement.

Se reconnecter au vivant et couper des sollicitations du quotidien.

Telle est l'aspiration du bain de nature...

Venez prendre le temps de vivre...

- Sorties contemplatives en pleine nature, forêts; invitations sensorielles, explorations...
- Reconnexion aux 5 sens et réveil du corps.
- Ré-équilibrage des énergies.
- Temps de rencontre avec les arbres.
- Cercles de partage

(séances accompagnées)



Sortie standard : durée environ 3h 40€ par personne
(35€ par personne pour un groupe de 5 minimum)

Renseignements, contact, rdv :

06 59 49 02 74

contactshinrinyoku@gmail.com

www.shinrin-yoku-auxois.fr

Arboriste Grimpeur

**Elagage raisonné : taille, soin, abattage
démontage des arbres**

florent.boit@laposte.net

Florent BOIT
06 25 33 30 81



*Des Arbres
Des Hommes*

**UN PROFESSIONNEL À VOTRE SERVICE
POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE JARDIN**



Bénéficiez de 50% EN CRÉDIT D'IMPÔT

S! SERVICES à la personne **CHEQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL** Accepté

**Tonte, débroussaillage, entretien des massifs,
taille des arbustes, fruitiers, taille des haies, ...**

Jérôme LEVITTE 06 37 96 95 08
Saint-Seine-l'Abbaye - Déplacements Côte d'Or

 **SEMPER VIRENS**
JARDINIER PAYSAGISTE **jerome.levitte@gmail.com**
siret : 49193494900042

Le jardin en novembre ●●●

Avec novembre arrive le temps des plantations.

Si l'ensemble des végétaux entre dans une période de repos, cette dernière n'en est pas moins utile car elle permet la mise en place des préparations pour le printemps prochain.

Plantation des végétaux.

Novembre est la meilleure période pour planter rosiers, arbres et arbustes, facilitant l'enracinement avant les premières gelées. Et ce n'est pas Sainte Catherine qui vous dira le contraire !

Plantation des bulbes de printemps.

Les premières pluies de l'automne ont ameubli le sol durci de l'été permettant encore de mettre en terre les tulipes, les perce-neiges, les jacinthes ou encore les crocus.

Les fleurs du jardin et arbres fruitiers.

Il est encore temps de couper court les fleurs fanées, de diviser les vivaces et de les replanter aussitôt. Pensez à rentrer les bulbes de dahlias ou glaïeuls afin qu'ils ne gèlent pas et conservez-les à l'abri de la lumière jusqu'aux prochains beaux jours.

Les derniers fruits qui jonchent le sol du verger ou restés accrochés aux branches sont à ramasser et à éliminer car ils peuvent être porteurs de maladies, surtout s'ils sont pourris. La fin du mois approchant, il sera temps de commencer la taille des derniers fruitiers.





Equidés : le cheval miniature

Les chevaux miniatures constituent un type de chevaux que l'on trouve dans de nombreux pays. La désignation de « cheval miniature » est déterminée par la hauteur de l'animal. Les chevaux miniatures sont de la taille des plus petits poneys, mais beaucoup conservent les caractéristiques morphologiques du cheval et sont considérés comme des « chevaux » par leurs registres respectifs.

Pour être considéré en tant que « cheval miniature », l'équidé ne doit pas dépasser 89,5cm au garrot à l'âge de 5 ans. Il possède les caractéristiques morphologiques des chevaux, mais d'une taille plus petite, d'où leur nom de "cheval miniature". Ce n'est ni un poney ni un nain d'une autre race mais belle et bien une race à proprement parlé.

Son poids varie de 15 à 45kg, toutes les robes sont autorisées pour que le cheval soit reconnu comme étant "cheval miniature". Il ne faut pas le confondre avec le Fallabella qui, lui, ressemble en tous points à un poney de petite taille.



Les chevaux miniatures sont originaires des États-Unis, de Grande-Bretagne et d'Argentine. À la fin de 19e siècle, un certain nombre de ces chevaux étaient utilisés dans les mines de charbon aux USA jusque dans les années 1950.



Dociles et interagissant facilement avec l'humain, ils sont parfois formés pour l'aide à la personne, car ils sont tout à fait adaptés aux personnes handicapées, autistes ou âgées, comme le ferait un chien d'assistance. De plus, ils peuvent être habitués à travailler à l'intérieur d'une habitation. Pour cette raison, ils sont souvent considérés comme des animaux de compagnie, mais ils restent de vrais chevaux et doivent vivre à l'extérieur avec un abri et de l'espace pour se dépenser.

L'intelligence du cheval miniature et sa complicité avec l'homme en font un partenaire de jeu qui convient autant aux enfants qu'aux adultes ce qui fait d'eux d'excellents chevaux de spectacle.

Il peut également être utilisé dans d'autres disciplines, comme l'attelage - car il est facilement maniable, fort et résistant - mais également en main ou en longues rênes, à l'obstacle ou en dressage.



Des questions? Des remarques ? Des conseils ? N'hésitez pas à me contacter et me suivre sur mon compte Instagram :  @ecuriedes_fontenelles



**Ecurie des
Fontenelles**
Eléa Levitte

Débourrage, valorisation, travail, pensions...

06 40 70 97 46 - elea.levitte@orange.fr



Ecurie des Fontenelles

@ecuriedes_fontenelles

- Déplacement à domicile

Chez vous ou dans vos écuries. Professionnel ou particulier.

Travail sur le plat, à l'obstacle, en balade, ou à pied.

Pour chevaux de sport et de loisir. 30€ / séance

- Horse sitting

Vous avez besoin de quelqu'un de confiance pour s'occuper de vos chevaux le temps d'une absence ?

Je suis disponible pour m'occuper de vos chevaux, vos écuries. Nourrir (foin, grain, eau) curer les box ou abris, mettre et enlever les couvertures, faire les soins, vérifier les clôtures... Tarifs en fonction de la distance



Eléa Levitte,
cavalière pro.

06 40 70 97 46

La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr



AMÉNAGEMENT • CRÉATION • ENTRETIEN

PARCS ET JARDINS • TONTE • TAILLE

ABATTAGE • CLÔTURE • TRAITEMENT



JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

89420 CUSSY-LES-FORGES

03.86.33.10.24

snc.paysage@orange.fr

LE CHOIX, LES MARQUES
ET LES PRIX BAS TOUTE L'ANNÉE

JMT

ALIMENTATION ANIMALE

NOURRITURE & ACCESSOIRES

POUR CHIENS, CHATS, OISEAUX, PIGEONS, POISSONS,
RONGEURS, CHEVAUX, BASSE-COUR ET REPTILES

PLUS DE 5000 PRODUITS DE MARQUE AUX PRIX LES PLUS BAS !

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITE SUR
WWW.JMT-ALIMENTATION-ANIMALERIE.COM



AINSI QUE SUR NOS RESEAUX SOCIAUX &



AVALLON

Z.A. de la Grande Corvée
03 86 34 10 38

CLAMECY

Z.A.I. Saint Exupéry
03 86 22 72 12

Astuces pour passer un bon hiver avec votre voiture.

La saison du froid, du brouillard, de la neige et du verglas est là ! Pour vous aider, vous et votre véhicule à passer cette période sans soucis et en toute sécurité, quelques trucs et astuces qui simplifient la vie !



Serrures gelées : un peu d'huile silicônée dans le barillet aidera à garder vos serrures hors gel. Attention, pas de graisse car l'eau qu'elle contient gèlera !

Portières bloquées : appliquer un peu de talc ou de savon de Marseille sur le pourtour des joints de fermeture afin que ceux-ci ne « collent » pas avec le froid.

essuie-glaces le soir à l'aide de bouchons en liège par exemple.

Pare-brise givré : un morceau de carton coupé aux bonnes dimensions évitera des grattages désagréables dès le matin !

Liquide de refroidissement : afin de ne pas voir exploser les durites, pensez à vérifier la teneur en anti-gel.



Frein à main bloqué : lorsqu'il gèle, ne jamais laisser sa voiture au parking avec le frein à main tiré. Les garnitures de frein peuvent rester bloquées par le gel. Passez une vitesse tout simplement.

Pneumatiques : les pneumatiques « spécial hiver » possèdent une structure travaillée spécifiquement pour circuler sur les routes faiblement enneigées ou verglacées assurant une meilleure tenue de route que les pneus habituels. Une petite dépense pour plus de sécurité !





**GARAGE
EXPERT**

MARTIN AUTO

La bonne idée pour l'entretien de votre auto !

DU 1^{ER} OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE 2024

-30%

**SUR LE KIT DE
DISTRIBUTION**

**+ LECTURE DES CODES DÉFAUTS
OFFERTE***



Essentielle pour réguler le mouvement des pistons, synchroniser les soupapes et les pistons et protéger le moteur, la courroie de distribution est néanmoins sujette à l'usure.

Afin de préserver le bon fonctionnement de votre moteur et de votre véhicule, vous devez penser à remplacer le kit de distribution dans son intégralité, et ce tous les 5 ans.

Afin de limiter les dépenses, pensez à profiter de notre kit de distribution pas cher



Réparation d'impacts et remplacement de tous vos vitrages sur simple rendez-vous

**CENTRE AGREE DE POSE
ET DE REPARATION
TOUT VITRAGE AUTOMOBILE**

**Agréé
par les
assurances**

3, rue de la Planche • 21460 CORROMBLES

www.martin-automobiles.com / email : martinemilien@orange.fr

**CORROMBLES
09 65 17 46 70**

**AVALLON
03 86 81 77 14**

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE DE SAULIEU



**DAVID LUNEAU
GÉRANT DU CENTRE
DE SAULIEU**

A côté du
supermarché



WIFI GRATUIT

SAULIEU 03 80 64 67 04

**BON DE
RÉDUCTION**

-10%

**SUR CONTRÔLE
TECHNIQUE
PÉRIODIQUE**

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION
DE CE COUPON. VOIR CONDITIONS EN MAGASIN.
Offre valable jusqu'au 31 déc. 2024

CARROSSERIE AUTOMOBILE

TOLERIE - PEINTURE - MECANIQUE

**Emmanuel
COLINDRE**

21390 THIL-LA-VILLE
emmanuel.colindre@orange.fr

Tél : 03 80 64 57 97

Fax : 03 80 64 46 06



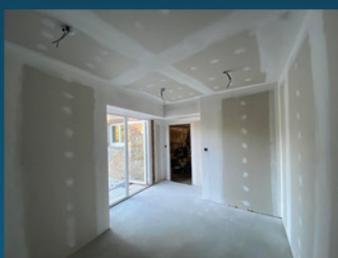


Breganni rénovation



ETUDE ET DEVIS GRATUIT

**ISOLATION & SOUFLAGE
PLACOPLATRE
CLOISONS**



**AMENAGEMENT
DE COMBLES
PEINTURE
& DECORATION**



**CARRELAGE
FAIENCE
SALLE DE BAINS
CLE EN MAIN**



thomasbregannipro@gmail.com

21350 BEURIZOT



📞 **06 22 07 08 75**
Tél : **03 80 64 60 72**



BOCCARD SN

Maçonnerie, restauration, rénovation.

*Rénovez votre quotidien,
construisez votre avenir !*



MAILLOT Aménagements

Plâtrerie, isolation, aménagements intérieurs

Faites de votre intérieur votre bien-être !

14 rue de la Croix Belin 21140 SEMUR EN AUXOIS

Mobile : **0642360559** - Fixe : **0380970781** Courriel : **sarl-boccardsn@orange.fr**



**MACONNERIE
BLOCS BETON
COUVERTURE**

**RAVALEMENT PEINTURE
INTERIEURE ET EXTERIEURE
BETONS DECORATIFS
ISOLATION THERMIQUE
PAR L'EXTERIEURE**



📞 **03 86 33 63 69**
📍 **4 rue de Regny - 89440 JOUX LA VILLE**
✉ **secretariat.gilletsarl@orange.fr**

●●● Esprit cocooning en bois flotté...

Est appelé « bois flotté » du bois qui a été drossé sur les côtes d'un littoral par l'action du vent, des courants ou des marées. Cette appellation implique un séjour durant de nombreuses semaines, mois ou années dans une étendue d'eau salée. Le vent et le temps sont responsables de la belle forme arrondie et de la couleur claire du bois flotté : l'eau salée et les vagues sablent littéralement les parties en bois dans la mer, et les pigments de couleur sont dissous.

Sur certaines côtes, le bois flotté constitue une importante nuisance. Cependant il participe au biotope, fournissant abri ou nourriture aux oiseaux marins, poissons ou autres espèces aquatiques lorsqu'il flotte ou lorsqu'il s'échoue sur la côte.



Selon la mythologie nordique, les premiers êtres humains ont été créés à partir de deux pièces de bois flotté, un frêne et un orme, par le dieu Odin.



Le bois flotté charrié par les fleuves arctiques a longtemps été la principale et quelquefois la seule ressource en bois des Inuits et d'autres populations de l'Arctique qui habitaient au-delà de la limite des arbres.



De nos jours, le bois flotté est fréquemment utilisé comme élément décoratif ou artistique. Des sculptures de bois flotté sont notamment régulièrement construites sur des plages ou des vasières.

Élément naturel et esthétique. Il est constitué de branches, troncs, boules et diverses formes, il est entré dans notre habitat et s'utilise en décoration comme paravent, lustres, pieds de lampes, etc... Son utilisation dépendant de la limite créatrice de l'artiste qui le façonne, apporte une touche de naturel à nos intérieurs.



Le bois flotté est très à la mode, beau à regarder et peut être utilisé pour toutes sortes de projets.

Professionnels,
augmentez votre notoriété

immoplustravo
www.immoplustravo.com

CONTACT : immoplustravo@gmail.com
Jimmy GEHENDEZ 06 75 79 08 23

**TROUVEZ UN PROFESSIONNEL DE L'HABITAT
ET DE L'IMMOBILIER PRES DE CHEZ VOUS**



Préparer la maison pour l'hiver...

Afin d'être tranquille lorsque les premiers flocons tomberont, il est bon de faire une tournée d'inspection des chauffages, ventilations et autres toitures dès maintenant afin de passer sereinement l'hiver sans soucis.

Le chauffage : la révision d'une chaudière est obligatoire pour des questions de sécurité mais aussi d'économies d'énergie. Bien réglée, elle consommera moins et mieux. Il n'est pas trop tard non plus pour faire ramoner les conduits de cheminée et de poêle. Dépoussiérez les convecteurs électriques et purgez les radiateurs des circuits de chauffage central.

Le système de ventilation a besoin d'être nettoyé aussi. Pour ce faire, passez les grilles accessibles à l'aspirateur et faites appel à un professionnel disposant de matériel adapté pour le nettoyage intérieur des gaines.

Les compteurs d'eau et les canalisations et robinetteries extérieures sont très sensibles au gel. Pensez à les protéger à l'aide de manchons en mousse, de polystyrène afin qu'elles n'éclatent pas.

Du côté de la toiture, débarrassez les gouttières des feuilles de l'automne, nettoyez les regards d'évacuation des eaux et vérifiez que la mousse ou quelques tuiles cassées ou déplacées ne viendront pas créer une porte d'entrée à l'humidité.



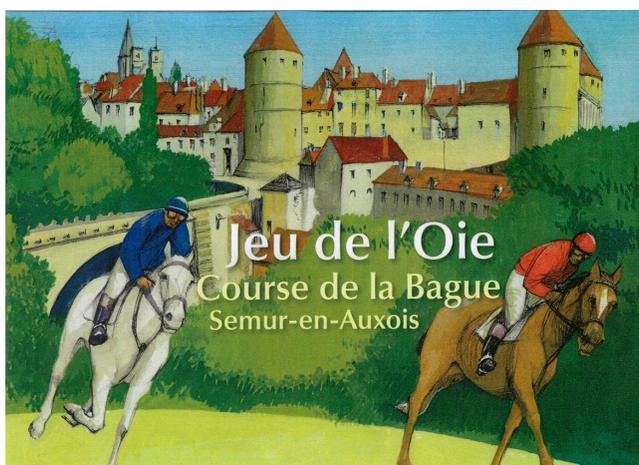
●●● Semur-en-Auxois, jeu de société, "La Course de la Bague"

Le jeu de l'oie, datant du XVI^e siècle, est toujours d'actualité pour animer les après-midi des petits et des grands. Reprenant les fondamentaux de ce jeu de plateau, le " Jeu de la Course de la Bague" qui a lieu chaque année le 31 mai à Semur-en-Auxois (Côte d'Or), vous emmènera dans une course-poursuite effrénée au cœur de la cité médiévale, jusqu'à la case finale.

Le jeu de l'oie, datant du XVI^e siècle, est toujours d'actualité pour animer les après-midi des petits et des grands. Reprenant les fondamentaux de ce jeu de plateau, le " Jeu de la Course de la Bague" qui a lieu chaque année le 31 mai à Semur-en-Auxois (Côte d'Or), vous emmènera dans une course-poursuite effrénée au cœur de la cité médiévale, jusqu'à la case finale.

Pour dérouler la merveilleuse et richissime histoire de Semur-en-Auxois, il a été fait appel à des professionnels et à des passionnés de notre région. Les dessins sont de Jean PERRIN, qui nous fait honneur et nous régale de son coup de crayon, La partie conception technique, est l'œuvre de Claire Mignard, de la société CM Livres Services à Semur-en-Auxois. Sur une idée de Cyril LEFEVRE (Librairie de la Poste). Plateau tout en couleurs, pions et dès fabriqués dans le Jura.

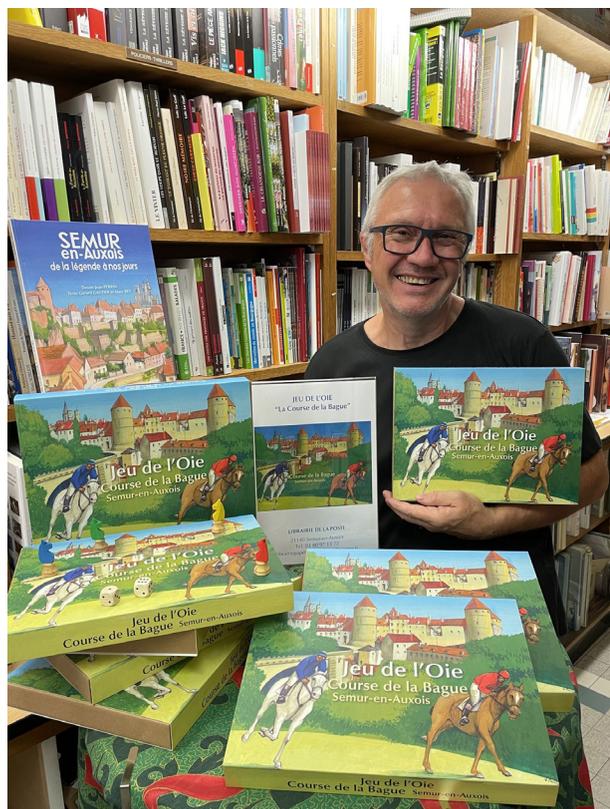
Le Jeu de l'oie "La Course de la Bague" est une visite virtuelle de notre ville, qui, je le souhaite vous donnera envie de visiter ou redécouvrir notre belle cité médiévale à travers le jeu.



Je tiens à remercier également toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à la naissance de ce jeu de société de Semur-en-Auxois et tout spécialement Gérard Gautier, et Jean-Christophe Dubi de la Maison Davoise.

Ce jeu est issu de la monographie dessinée "Semur-en-Auxois de la Légende à nos Jours".

Tarif 25€
Edition Librairie de la Poste.



Jeu d'observation

Replace les morceaux d'image sur la grande

...

Amuses-toi bien !



1



2



3



4



5



6

Solution : Attention, ne triche pas !!! :D

A-3 B-6 C-2 D-1 E-4 F-5



PETITE LISA Par Rachel MOURIER

En 2010, Lisa revient en France sur les traces de son passé, après avoir vécu plus de soixante ans en Slovénie. Dans l'avion qui la conduit à Paris, la vieille dame fragile est aidée par Évelyne, qui l'accueille chez elle, avec son mari et sa fille. Les deux femmes se lient d'affection.

Solitaire et secrète, Lisa est peu à peu amenée à livrer le récit de son enfance dans les années 1930 à Dijon, sa ville natale. Un bonheur tranquille au sein d'une famille aimante, avec une petite sœur au caractère bien trempé, une mère chapelière, un grand-père entomologiste, un père germaniste et pacifiste.

Mais cette famille française est aussi une famille juive : dès 1942, Lisa doit se cacher dans un village de Bourgogne, jusqu'à sa déportation à Auschwitz. Si elle survit à l'indicible, c'est grâce au souvenir des siens, au secours d'une femme médecin admirable, à l'amitié incondi-

nelle d'une camarade d'infortune.

Enfin libérée du fardeau de ce passé si longtemps occulté, Lisa va pouvoir retrouver les lieux de son enfance. Et quelques secrets oubliés...

Rachel Mourier signe un roman bouleversant, entre hier et aujourd'hui, sur la vie d'une rescapée de la Shoah, porté par des personnages d'une grande force évocatrice.

Rachel Mourier est maîtresse de conférences à l'École pratique des hautes études à Paris, où elle poursuit ses recherches sur la littérature de voyage, après avoir enseigné la langue et la littérature françaises au sein d'universités nord-américaines. Petite Lisa est son premier roman.

Dédicaces :

Le samedi 9 novembre de 10h à 12h : Philippe B Grimbert pour son livre

"Qui sème le Vent" prix littéraire du Morvan 2024

Le jeudi 28 novembre à partir de 16h : Sandra Amani dans le cadre du Cercle des

Auteurs Bourguignons à la bibliothèque de Semur en Auxois, pour son livre

"Légendes de l'Auxois et la Vallée de l'Ouche"

Librairie de la Poste
Cyril LEFÈVRE

Librairie - Papeterie - Maroquinerie - Loisirs créatifs - Beaux Arts - Jouets

8, rue du Bourg Voisin
21140 Semur-en-Auxois
03 80 97 13 72

librairiepapeterie-c.lefevre@orange.fr
Librairie de la Poste



Bélier Amour : Vous rechercherez la chaleur de l'ambiance familiale pour vous aider à décompresser. Vous trouverez du réconfort auprès de vos proches.

Profession : emploi du temps chargé dès ce début de mois. Vous aborderez cette situation avec philosophie, le travail ne vous faisant pas peur.

Santé : prenez des vitamines. Vous vous préserverez de certains virus qui « rodent ».



Lion Amour : un ami pourrait vous demander l'hospitalité à partir du 12. Soyez bien clair dès le départ pour qu'il ne s'incrute pas trop longtemps.

Profession : vous supporterez mal de recevoir des ordres sur la seconde quinzaine. Pourtant vous reconnaîtrez qu'une certaine rigueur est parfois nécessaire.

Santé : satisfaisante.



Sagittaire Amour : si votre vie sentimentale est un peu embrouillée, la semaine du 11 vous permettra d'y voir un peu plus clair

Profession : si vous avez des démarches administratives à effectuer, celles-ci se passeront sans difficultés.

Santé : attention aux changements de température.



Taureau Amour : respectez les idées d'autrui. Cela ne fera qu'améliorer vos rapports avec vos proches et des discussions sans fin seront ainsi évitées les 21&22.

Profession : une personne étrangère à votre entourage professionnel vous apportera son aide dans une affaire délicate. Ne la refusez pas.

Santé : maux de tête possibles. Faites un bilan ophtalmique.



Vierge Amour : cessez de vous lamenter et de repenser à des problèmes anciens. Vous vous faites du mal, ainsi qu'à vos proches.

Profession : à partir du 8, votre moral est à la baisse et cela vous donne peu d'entrain au travail. Ressaisissez-vous ; vous y parviendrez.

Santé : petite forme.



Capricorne Amour : dès ce début de mois ou presque, l'attitude de votre partenaire vous irritera. Celle-ci sera passagère et ne reflétera pas sa véritable personnalité. Patience.

Profession : semaines à venir plutôt calmes. Bons rapports avec vos collègues. Profitez-en pour exposer vos idées.

Santé : problèmes intestinaux possibles. Virus ou courant d'air ? ménager votre fragilité.



Gémeaux Amour : vous aurez un choix à faire, plutôt vers le 20, et vous serez indécis. Trop d'hésitations pourraient vous faire passer à côté de quelque chose d'important pour votre avenir.

Profession : vous aurez des idées nouvelles à revendre. Mettez-les en pratique et vous progresserez beaucoup plus rapidement.

Santé : préservez votre digestion et évitez les excès.



Balance Amour : sans le savoir vous rendrez un énorme service à un ami qui vous en sera à jamais reconnaissant.

Profession : vous allez vous trouver une nouvelle passion ce mois-ci. Mais avant d'investir financièrement, étudiez bien le sujet pour tester vos compétences en la matière.

Santé : prenez un peu de recul et de repos.



Verseau Amour : vous rechercherez la compagnie de vos proches pour vous changer les idées. Réunions familiales et/ou amicales seront envisagées.

Profession : une importante décision devra être prise que vous soyez à votre compte ou avec un entourage pro. Une personne de votre entourage vous soutiendra.

Santé : légère fatigue. Faites de la relaxation



Cancer Amour : vous vous emporterez facilement, mais regretterez aussitôt vos actes et paroles pas toujours bien à propos.

Profession : si c'est votre cas, vous pourriez récupérer de l'argent prêté voilà plusieurs mois à condition de relancer à partir du 18.

Santé : bonne forme physique. Cependant, prudence au volant pendant les week-ends.



Scorpion Amour : nouvelles liaisons pour les célibataires en quête d'amour.

Profession : n'ayez pas de rancœur envers une personne qui pourrait vous poser quelques problèmes. Elle pourrait vous être d'un grand secours ultérieurement à partir du 23.

Santé : bonne vitalité. Pour certains prudence : articulations fragiles.



Poissons Amour : pour certains célibataires, leur vie privée sera liée à leur vie professionnelle. Des rencontres pleines de surprises agréables les attendent, mais ne soyez pas impatients.

Profession : grande activité car la seconde quinzaine verra l'aboutissement de vos projets.

Santé : bonne forme générale.

Sylvie PARIS – Voyance-Conseils & Numérologie & Astrologie en ligne

Tél : 06.79.02.14.64 du lundi au vendredi de 10h-12h à 15h30-18h - www.voyance-sylvie-paris.com

Nombreuses Références. Dernières nominations :

"2016 EUROPE'S BEST PSYCHICS AND MEDIUMS"

by Motto of the American Federation of certified Psychics and Mediums, BY THE TIMES SQUARE PRESS NEW YORK 2015-2016"

Consulte sur RDV à Cussy-les Forges (Avallon) 1h/80€

Voyance Visuelle par Skype ou WhatsApp 1h/80€,

Voyance par Téléphone,

Forfait éco à partir de 15mn/40€ ou 20mn/50€ ou 30mn/80€ (CB sécurisée). Pas de dépassement d'honoraires.

CITATIONS

« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée ». Qui a dit ça ?

- 1/ Joël Robuchon 2/ Paul Bocuse
3/ Philippe Rochat 4/ André Daguin

« Si vous n'êtes pas capables d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisine ». Qui a dit ça ?

- 1/ Colette 2/ Sophia Loren
3/ La Mère Poulard 4/ Elsa Triolet

SUDOKU

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

QUI EST-CE ?

C'est un plat d'origine alsacienne, sa traduction littéraire signifie : « four à pain ».

A base de légumes et pommes de terre, il est assorti de trois viandes différentes, avant d'être cuit à l'étouffée. Pendant plus de 24 heures, il mijote à feu doux dans ses épices et son vin blanc d'Alsace (évidemment). Comme le veut la tradition, il est généralement servi dans sa terrine alsacienne du plus bel effet.

Il s'agit du ?



LE CHEF D'OEUVRE



La France est mondialement réputée pour la diversité de ses spécialités fromagères à travers ses territoires. Mais combien de variétés de fromages sont répertoriées dans l'hexagone ?

- 1/ 250 2/ 500 3/ 800 4/ 1000
5/ 1200 6/ 1500 7/ 1800

QUIZ

Qu'est-ce que la provençale soupe au pistou ?

- Une soupe à base d'ail Une soupe à base d'oignon Une soupe à base de basilic

Que sont les panisses, spécialités qui se mangent de Nice à Marseille ?

- Des pâtisseries à base d'anis Des beignets anisés Des préparations à base de pois chiches et frite dans l'huile

Avec quel aliment est mélangé la graisse d'oie pour faire la garbure béarnaise ?

- Des cardes Du chou vert Des pruneaux

Qu'est-ce que le ttoro, au pays basque ?

- Une soupe de poissons Une galette pimentée Des pâtes au jambon cru

Qu'est-ce que la cousina, en Ardèche ?

- Un pâté aux herbes de montagne Une soupe à base de châtaignes Une saucisse sèche

Qu'est-ce que l'aligot, en Auvergne ?

- Une bavette grillée aux herbes Une potée au chou Une purée de pomme de terre à la tome fraîche

Qu'appelle-t-on des crozets, en Savoie ?

- Des pâtes alimentaires Des beignets d'épinards Des raviolis au fromage

SOLUTIONS

Citations : P. Bocuse, Colette.
Qui est-ce : Baeckeoffe.
Chef d'œuvre : 1200.
Quiz : Basilic, Pois chiches et frites, Chou vert, Une soupe de poissons, Une soupe, Une purée, Des pâtes.

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



Honda Mangaka !

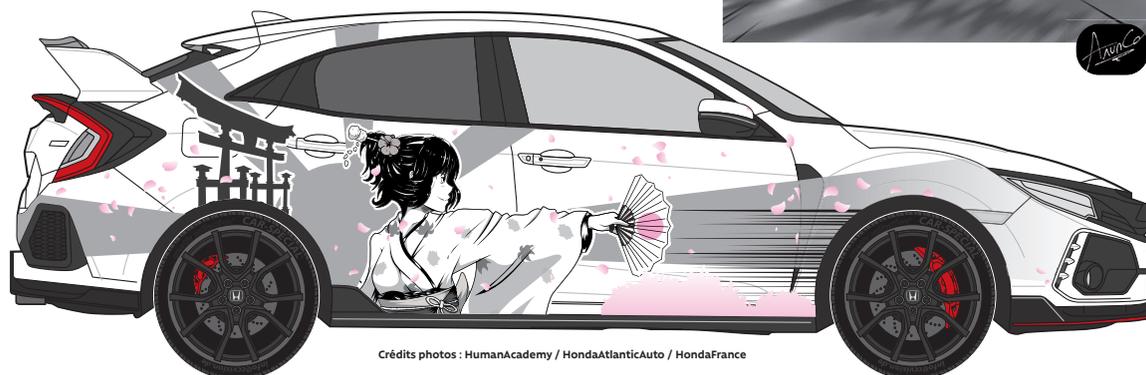
Période des salons automobiles oblige, nous allons aujourd'hui vous parler de la rencontre entre l'artiste Arunco qui réalise les illustrations de cette page et la firme Honda qui recherchait un graphiste pour décorer son dernier modèle destiné aux salons et autres expositions.

Le responsable de la concession Honda d'Angoulême a souhaité faire appel aux élèves de la Human Academy, école de formation au manga, pour décorer, en respectant les codes ancestraux et l'histoire du manga, la toute dernière voiture du groupe nippon, la Honda Civic Type R.

Sur le principe d'un concours de dessin, c'est le design de Arunco qui a été choisi en finalité à la fois par les responsables de chez Honda et par les votes du public de la page Facebook de la marque.

Le véhicule, de plus en plus présent sur les réseaux sociaux, suscite régulièrement l'attention et l'admiration lors des divers salons et autres manifestations où l'on peut le retrouver.

Un bon point pour le mangaka en devenir et une belle réalisation que nous vous laissons découvrir ci dessous !



Crédits photos : HumanAcademy / HondaAtlanticAuto / HondaFrance

IMAGE - SON - MULTIMEDIA - ELECTROMENAGER - CUISINES

JUSQU'AU 16 NOVEMBRE 2024

TOUJOURS LÀ

POUR DES PRIX

ANNIVERSAIRE !

TOUJOURS

PRO & Cie

2024

PALMARÈS FRANCE **Capital**
MEILLEURES ENSEIGNES

QUALITÉ DE SERVICE
Magasins multimédias et d'électroménager

avec statista



72 Hz

Energie G

~~499€~~ - 100€
DE REMISE IMMÉDIATE

399€

+12,00 €
éco-p. = 411,00€

Hisense

QLED - 50"

ULTRA HAUTE DÉFINITION

réf : 50E79NQ

- Résolution 3840x2160
- 3 prises HDMI
- 2 ports USB • Smart TV • Wifi



~~669€~~ - 270€
DE REMISE IMMÉDIATE

399€

+8,00 €
éco-p. = 407,00€



BOSCH

Lave-linge

réf : WGE02406FR

- Capacité 7 kg • Essorage 1400 tr./min.
- Fin différée • Conso : au cycle 44 l et 0,40 kWh annuelle 9480 l et 88 kWh*

* Sur une moyenne de 220 cycles

8,6 Hz

Energie A

Essorage B



VOIR L'ENSEMBLE DE
NOTRE SÉLECTION ANNIVERSAIRE

FINANCEZ VOS ACHATS

Du 29 octobre au 16 novembre 2024

Uniquement en magasin

**EN 10X
SANS FRAIS**

dès 200 € d'achats

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

PRO & Cie
SEMUR-EN-AUXOIS

**31 AV. DU GENERAL MAZILLIER
21140 SEMUR EN AUXOIS
Tél. 03.80.89.35.36**

www.procie-semur-en-auxois.com