

Vivre en Auxois Morvan

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

NOUVELLE EXPOSITION

DU 15 MARS AU 30 NOVEMBRE 2025

ALÉSIA 2025

CÉSAR

TOUS LES CHEMINS MÈNENT À ROME

MuséoParc ALÉSIA Côte d'Or LE DÉPARTEMENT

ALESIA.COM

PRÉFET DE LA RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE

JMJ LA POSTE ltyz ici Bourgne INFO L'Or BOURGOGNE magazine LE BIEN PUBLIC J'AIME DIJON





CONCEPTION

FABRICATION

POSE

SERVICES



**MENUISERIE
ARNAUD VADOT**
LA BOUTIQUE DU MENUISIER



VERRE DE
L'AMITIÉ OFFERT !

PORTES OUVERTES
LES 21 ET 22 MARS 2025
DE 9H À 18H



**OFFRES EXCEPTIONNELLES
SUR TOUS LES PRODUITS***

*VOIR CONDITIONS EN MAGASIN.

03 80 92 21 39 - 24 BIS AVENUE DE DIJON 21150 VENAREY LES LAUMES

SOMMAIRE

134 - Mars 2025

- 4...Rendez-vous
- 6...La St Patrick en Irlande
- 8...Commerces et services
- 10...La cure détoxifiante
- 11...Bien-être
- 12...Cahier spécial mariage
- 14...Recette : les bugnes
- 15...Autour de la table
- 16...Passage à l'heure d'été
- 18...Côté nature
- 19...Equidés : la dentition
- 20...Vues d'en haut : l'auxois
- 21...Le jardin en mars
- 22...Phare et feux
- 23...Mécanique
- 24...Décoration : la nature ne se trompe jamais
- 25...Habitat
- 25...Les détecteurs de fumée (partie 2)
- 27...Détente
- 28...Jeux
- 31...Coin du geek

édito

Et nous voici en mars, premier mois du printemps.

Les jours qui allongent, le soleil qui va briller et chauffer de plus en plus, les premières plantes qui sortent de terre, les oiseaux qui gazouillent dans les fourrés, les bourgeons sur les arbres qui pointent le bout de leur nez et surtout nos amis jardiniers qui sont de nouveau bien affairés...

Pas de doutes : les beaux jours sont de retour !

Même si les brumes et les températures encore frisquettes sont toujours présentes dans les vallées, la période qui s'annonce va nous redonner tout notre dynamisme quelque peu endormi ces dernières semaines.

Comme la nature toute entière, notre région de l'Auxois Morvan sort de sa torpeur hivernale et nous offre encore ce mois-ci de beaux rendez-vous : il y en aura pour tous les goûts !

Notre beau pays s'éveille de toutes parts. Observez-le, découvrez-le et émerveillez-vous !

Bonne lecture à toutes et à tous !

AM

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

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

Maquettes/graphismes :
Cyrille LEVITTE

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



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



**Ecurie des
Fontenelles**
Eléa Levitte

**Débouillage, 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





QUE FAIRE EN MARS?



SOIREE ANNEES 80

Samedi 8 mars 2025

A partir de 20h00

Bal l'Eden de
La Roche-Vanneau

ERLYS

Entrée 13 euros

Possibilité de réservation au 06.81.66.61.95 ou 03.80.89.23.82

Et pour régaler vos papilles, un camion à pizza sera présent toute la soirée. Alors, sortez vos tenues les plus fun et venez vivre une nuit mémorable !

CONCERT DE LA GARDE RÉPUBLICAINE

PLONGEZ DANS LA GRANDEUR ET L'ÉMOTION DE LA MUSIQUE ORCHESTRALE

VENDREDI 04 AVRIL
20H30 | ESPACE PAUL ELUARD

© Garde Républicaine Licences n° L-R-2020-006193 et 006196

BILLET EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME DU MONTBARDOIS
AVEC LA PARTICIPATION DES ÉLÈVES DU CONSERVATOIRE
Sous réserve d'une réquisition officielle de la Garde républicaine

MONTBARD
Cité de Buffon
montbard.fr @villemontbard

DATES EN VRAC ...

1 mars
SAULIEU
Concours pétanque
doublette sénior

8 mars
PRECY-sous-THIL
Loto

9 mars
LIERNAIS
Carnaval

22 mars
LACANCHE
Bal Trad

1 et 2 mars
CENSEREY
Théâtre

8 mars
ARNAY-le-DUC
Spectacle Cabaret Lip

15 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Bal musette

23 mars
CULETRE
Repas de printemps

1, 4 et 8 mars
ARNAY-le-DUC
Braderie solidaire

8 mars
LIERNAIS
Concours belote

15 mars
ARNAY-le-DUC
Bourse aux vélos

26 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Tablao de tango
concert argentin

2 mars
PRECY-sous-THIL
Loto du patrimoine

8 mars
CULETRE
Carnaval

15 mars
VIEVY
Soirée tartiflette

29 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Concert de printemps
du Grand Orchestre

5 mars
PRECY-sous-THIL
Atelier numérique

8 mars
SAULIEU
Carnaval

15 mars
La-ROCHE-en-BRENIL
Loto

30 mars
SAULIEU
Théâtre
«Clap et Black Out»

5 mars
SAULIEU
Concours pétanque
doublette vétéran

8 mars
TOUTRY
Concert Blues Rock

16 mars
SAULIEU
Théâtre
«Nana La Mouche d'Or»

7 mars
SAULIEU
Tournoi de fléchettes

9 mars
SAULIEU
Loto

16 mars
ARNAY-le-DUC
Tartiflette

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



OFFICE DE
TOURISME



La fête de la St Patrick en Irlande

En ce jour du 17 mars, l'Irlande est à l'honneur. Comme chaque année, les Irlandais fêtent la fameuse Saint-Patrick, la fête nationale non-officielle. Si cette célébration est à l'origine catholique, elle est devenue, avec le temps, un moyen de promouvoir la culture et l'histoire du pays. Mais concrètement, quelles sont les origines de cette fête ?



Un 17 mars, comme chaque année, il n'est pas rare de croiser des symboles irlandais dans les bars du monde entier. Mais pour quelle raison les pays se mettent au vert à cette date ? Dans la religion catholique, ce jour célèbre la Saint-Patrick et en Irlande il marque la fête nationale non-officielle, car l'État d'Irlande n'en possède pas au sens propre. Le 17 mars est donc un jour férié pour les Irlandais et surtout un jour de fête où la bière coule à flots. Mais cette célébration n'est pas restée au sein des frontières de l'île, au contraire.

Aujourd'hui, elle est l'une des plus populaires et des plus célébrées dans le monde. Notamment aux États-Unis, où la communauté irlandaise est très présente. La première célébration de cette fête en dehors de l'Irlande a lieu à Boston en 1737 et la première parade officielle à New York en 1762. Par ailleurs, pour montrer l'influence de l'Irlande dans la ville de Boston, le logo officiel de l'équipe NBA des Celtics représente un Irlandais vêtu du trèfle, symbole du pays. De nos jours, cette célébration religieuse sert désormais à promouvoir la culture et l'histoire de l'Irlande.

Lors de la Saint-Patrick, les bars et les pubs de chaque pays s'emparent du vert irlandais. Car oui, si cette fête est à l'origine catholique, elle est aussi devenue un peu celle de la bière. Chapeau vert, trèfle à trois feuilles, musiques celtiques, légendaire Guinness... Dans les rues, l'ambiance irlandaise est de rigueur. Objectif pour cette journée du 17 mars : se vêtir du plus grand nombre de symboles représentant l'Irlande. Mais concrètement, qui était Saint Patrick ?

Contrairement aux idées reçues, Saint Patrick n'est pas né en Irlande mais en Bretagne insulaire, entre 373 et 390. Considéré comme le fondateur du christianisme en Irlande, le jeune Patricius se considère pourtant comme un païen jusqu'à son adolescence. C'est à 16 ans que sa vie bascule. Enlevé par des pirates, il est vendu comme esclave en Irlande. Durant ces dures années, il va sentir monter en lui l'appel de la foi.

Pendant six ans, il travaille comme berger pour son maître, un chef de clan irlandais, apprend la langue locale et finit par se convertir au christianisme. C'est à ce moment que Dieu lui apparaît. Une voix lui ordonne de s'enfuir et d'embarquer pour la Bretagne insulaire. Il finit donc par rentrer chez lui miraculeusement aux alentours de 411. Un séjour en Gaule glorifiant pour Patrick, puisqu'il devient diacre, puis évêque.

C'est en 432 qu'il fait son retour en Irlande, à la demande du pape Célestin. Une terre qu'il a connue en tant qu'esclave. Sur ces terres irlandaises, l'évêque a pour mission d'évangéliser les païens. Une tâche qu'il réussit puisqu'il parvient à convertir plusieurs hauts dirigeants, comme les rois de Dublin et de Munster. Patrick fonde l'Église d'Irlande et sillonne, jusqu'à sa mort, aux alentours de 461, le pays en semant des évêchés.



À en croire une autre tradition, l'Irlande doit aussi son symbole du trèfle à Saint Patrick. Afin de mener à bien la conversion des Irlandais, l'ancien esclave décide d'utiliser le trèfle à trois feuilles. Avec sa forme, celui-ci lui permet d'expliquer aux Irlandais le mystère de la Sainte Trinité : le Père, le Fils et le Saint-Esprit

Soirée PIRATES des CARAIBES

Mille sabords !
Venez déguisés
moussaillons !



samedi 29 mars
La Roche Vanneau
à partir de 19h30 - Salle des Roches

Animée par
le groupe

ERLYS

Apéritif et café offerts
Moules / Frites
Fromage / Salade
Dessert
(Boissons non comprises)

Adultes : 25€
-10 ans : 10€

Places limitées
Réservation avant le 23 mars
06 08 75 79 01

Organisation Animation Vannelienne

19^{ème} FESTIVAL BD A SEMUR

12-20 avril
2025



CAVEAU des MARÉCHAUX
25 Rue de la LIBERTÉ

unlienpourtous@gmail.com
06 80 70 40 60 ou 06 84 22 14 09

1€ à partir
de 16 ans

SEMUR EN AUXOIS | Le Républicain | Côte d'Or | ici Bourgogne

CARNAVAL ♀

THEME: JOURNÉE DE LA FEMME

Party



SAMEDI 8 MARS
MARCHÉ COUVERT
SAULIEU

17H30 LAMPIONS/CONFETIS
18H00 DEFILÉ
19H00 BUVETTE RESTAURATION
20H00 BAL COSTUMÉ FAMILIAL

COMITE DES FETES

SOIRÉE KARAOKÉ

22 MARS
À PARTIR DE
19H

CÉRILLY 21330
SALLE DES FÊTES

REPAS : Apéritif +
saucisse / merguez frites

PLACES LIMITÉES
RÉSERVATION : 06 16 58 48 73

KARAOKÉ + APÉRITIF + REPAS 10€
KARAOKÉ + 1 BOISSON 5€

BUVETTE SUR PLACE

BAR LE CADRAN | SARL COLLARD | ZAMI | CAMBRUZZI OTOCULTURE | Pepone Création | BAR LE SEQUANA



la Vue est Belle

OPTICIENS INDÉPENDANTS

Votre ordonnance
en **48h***

sur RENDEZ-VOUS au
03 80 97 06 67

Lyleo[©]

Contrôle de la correction visuelle réalisé en magasin par un opticien diplômé et télétransmis par la plateforme LYLEOO à des ophtalmologistes partenaires.*



SEMUR-EN-AUXOIS - CC Intermarché 03 80 97 06 67

Horaires du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Retrouvez-nous sur lavueestbelle.com | 

Horaires d'ouverture
du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

*Le contrôle de la correction visuelle n'est pas un examen médical, il ne remplace pas une consultation chez votre ophtalmologiste. Ordonnances délivrées par nos ophtalmologistes partenaires. Après analyse des informations transmises, l'ophtalmologiste peut refuser la délivrance d'une ordonnance.



BOUTIQUES LOUISES
4, Passage du jeu de paume 89200 AVALLON



CHAUSSURES

HOMMES, FEMMES & ENFANTS











DORKING LAURA VITA vanessa wu



30, Grande rue Aristide Briand 89200 AVALLON





Votre spécialiste local en bois de chêne !



ARRIVAGE*
*disponibilités selon stocks

30€
HT/m²

PARQUET HETRE

21 mm d'épaisseur 150 mm de large

Parquet chêne,
traverses paysagères,
bois de chauffage...



03 80 49 66 76

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

LES CHARPENTIERS DU MORVAN S.A.R.L.
 Extension - Isolation extérieure
 Terrasse- Pergolas
 Charpente - Couverture

Réalisateur - constructeur de maisons ossature bois personnalisées ou plans types
 contact@charpentiersdumorvan.com
 www.charpentiersdumorvan.com
03 86 33 07 27

21500 Quincy-le-Vicomte

Jérôme PION

Fabrication et pose d'une grille de 8m de long avec barreaux de défense appointés
07 77 08 61 74 jm-fer@outlook.fr
 Mobilier & Objet Déco Bois / Métal - Menuiserie Métallique
 Dépannage & Service Soudure

RAMONAGE AUXOIS MORVAN

Pour une installation bien entretenue !

RAMONAGE - SERVICE DEBISTRAGE
 Ronan Michelet
 Hameau de Granvault - 21210 Saint-Didier
03 80 64 10 96

●●● **L'organisme a été mis à rude épreuve cet hiver. Afin de se sentir mieux dans son corps à l'arrivée des beaux jours, pourquoi ne pas tester une cure « détoxifiante » :**

La cure détoxifiante permet d'éliminer les toxines qui s'accumulent dans l'organisme. L'hiver, la nourriture consommée est plus riche, moins saine par définition et les excès, notamment lors des fêtes sont loin de favoriser le bien-être biologique.

Le froid et le mauvais temps n'encourageant pas à la pratique du sport, hormis les adeptes du ski, s'ajoutant, il va falloir éliminer tout cela !



Ces toxines que le corps accumule sont en réalité les résidus des produits chimiques tels les pesticides que nous ingérons, hélas, au quotidien, car ils se retrouvent malgré nous dans notre alimentation. Si notre mode de consommation est malsain, si l'on mange trop ou mal, notre organisme n'a pas le temps de les éliminer entièrement par lui-même. C'est à ce moment-là qu'un petit coup de pouce est le bienvenu !

Il faut tout d'abord bien comprendre qu'une cure de détoxification n'est pas un régime destiné à faire perdre du poids. Pas du tout. Cette cure est là pour aider l'organisme à se rééquilibrer et nous faire reprendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie.

Dans cette optique, on va privilégier les repas légers et variés. Eviter les excitants tels que l'alcool, les assaisonnements trop forts et mettre en avant la consommation de légumes dont certaines variétés sont parfaites pour une cure détoxifiante :

- l'artichaut : il contient de l'inuline, un sucre métabolisé par la flore intestinale ;
- le radis noir : il va stimuler l'intestin et les conduits biliaires pour une meilleure assimilation des aliments ;
- le citron : il favorise la digestion et accélère l'élimination des toxines ;
- le pissenlit : cette « salade du paysan » est un excellent diurétique qui, en stimulant les fonctions rénales, aide l'organisme à évacuer les produits indésirables.

En règle générale, il est vrai que manger régulièrement des fruits et des légumes divers et variés est vivement conseillé, car ils sont pleins de vitamines et possèdent des vertus antioxydantes.

Le tout associé à une pratique physique régulière et vous voilà remis sur les rails pour aborder avec sérénité la belle saison !

Les cures de détoxification sont, bien entendu, à adapter à la personne ciblée en tenant compte de ses antécédents de santé.

L'idéal avant de commencer est de prendre rendez-vous avec un médecin nutritionniste qui saura au mieux vous conseiller et vous accompagner durant cette période.

L'ÉVIDENCE

Institut de beauté Spa Parfumerie

C.C.Champlon
21140 Semur-en-auvois
03.80.96.61.81
07.69.02.66.99
www.levidence-institut.fr



Nouveau

Soin Citadine

1h00 72€

"Une bouffée d'oxygène!"

Un soin détoxifiant qui élimine les traces de fatigue, illumine le teint et réhydrate la peau.



Prolonger les effets du soin à la maison!

Pour l'achat d'un produit
de la gamme "Citadine"

Un Masque Défatigant Éclat

OFFERT*



*Offre valable du 1er au 31 Mars 2025

Cahier spécial
Auxois Morvan

Mariage 

Nos **Coups-de-Coeur** pour
des journées chargées d'**amour** !



Esthétique et Bien-être
à Domicile
Femme / Homme / Enfants
Bénédicta Cousin
21690 Venrey sous Salmaise
06 58 69 41 23
Du lundi au Samedi
de 9h à 19H

 bene_beaute_21



LA VOIX D'UNE HISTOIRE  

La garantie d'une cérémonie à votre image



www.lavoixdunehistoire.com
lavoixdunehistoire@outlook.fr
06.42.24.61.83

VANINA PUCCIANTI-RENARD
FORMAÇÃO WEDDING CELEBRANT

Jours-lès-Baigneux

Vanina, Officiante de cérémonie diplômée

L'ÉVIDENCE
Institut de beauté • Spa • Parfumerie

Un Jour Inoubliable
Préparation au mariage
Personnalisé votre forfait
-10%
à partir de 3 prestations.

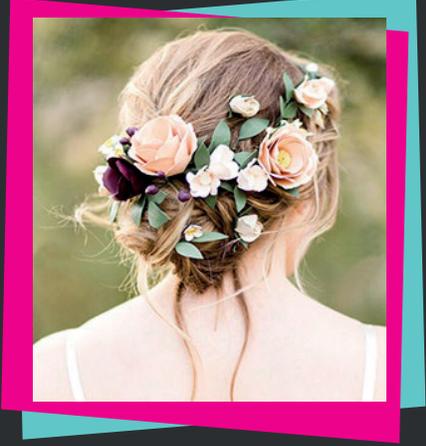
- Soin du visage • Soin du corps • Essai maquillage
- Maquillage jour J • Mi-Xtension
- Rehaussement de cils • Manucure...



C.C. Champlon 21140 Semur-en-Auxois 03.80.96.61.81
www.levidence-institut.fr   institutlevidence@gmail.com



Le Salon d'Elise
Coiffure mixte
Espace Beauté et Bijoux



Salon spécialisé dans la réalisation de chignons

5 Rue de l'Eautartre - 89400 Guillon
03 86 32 53 81
Elise Ilona et Camille vous accueillent du mardi au samedi

Prothésiste ongulaire
Beauté du regard
Maquilleuse
à Bligny-le-Sec

07.88.33.56.12
réservation : fleeky.fr/hugano



Hugano
Prothésiste ongulaire
Beauté du regard
Maquilleuse



06 84 13 71 49
betdeco@orange.fr
www.betdeco-decoration-evenementielle.fr

Vous organisez une réception privée (mariage, baptême, anniversaire...) ou professionnelle (séminaire, salon, départ en retraite...) en Bourgogne et vous êtes à la recherche d'un prestataire pour la décoration de votre événement ?

Faites confiance à B&Déco pour concrétiser vos envies et créer la décoration de votre lieu de réception afin de faire de cette journée un moment unique qui vous ressemblera.

Au cœur de la Bourgogne, à Saulieu (Côte d'Or), Bérengère, de l'agence B&Déco, est à votre disposition pour concevoir et installer la décoration de tous vos événements festifs. Déplacements sur toute la Bourgogne.

partenaire  mariages.net

● ● ● **M**ême si la période de Mardi Gras est passée, il est toujours temps de confectionner et de déguster avec gourmandise de délicieuses bugnes, beignets originaires de la Rome antique !



Bugnes

pour 4 personnes

250g de farine

-

1 oeuf

-

1/2 cuillère à soupe de sucre

-

1/2 sachet de levure

-

8cl de lait

-

75g de beurre fondu.

- **étape 1.** Mélanger la farine, la pincée de sel, la levure et le sucre.
- **étape 2.** Ajouter l'oeuf, le beurre fondu et le 1/2 verre de lait.
- **étape 3.** Travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. La pâte doit être élastique : si elle est trop molle, rajouter un peu de farine ; si elle est trop dure, rajouter un peu de lait.
- **étape 4.** Laisser reposer la pâte 1/2 heure.
- **étape 5.** Etaler la pâte sur une épaisseur de 5 mm, puis découper des bandes de 10 cm sur 4 cm et pratiquer une incision sur 5 cm au centre.
- **étape 6.** Plonger les bugnes dans l'huile bouillante, les retourner 1 fois et les égoutter sur du papier absorbant.
- **étape 7.** Saupoudrer de sucre glace.
- **étape 8.** Régalez-vous !



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

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

Fermé le mardi

17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON

à côté 

03 86 81 98 78

**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 :

OEUF 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.**



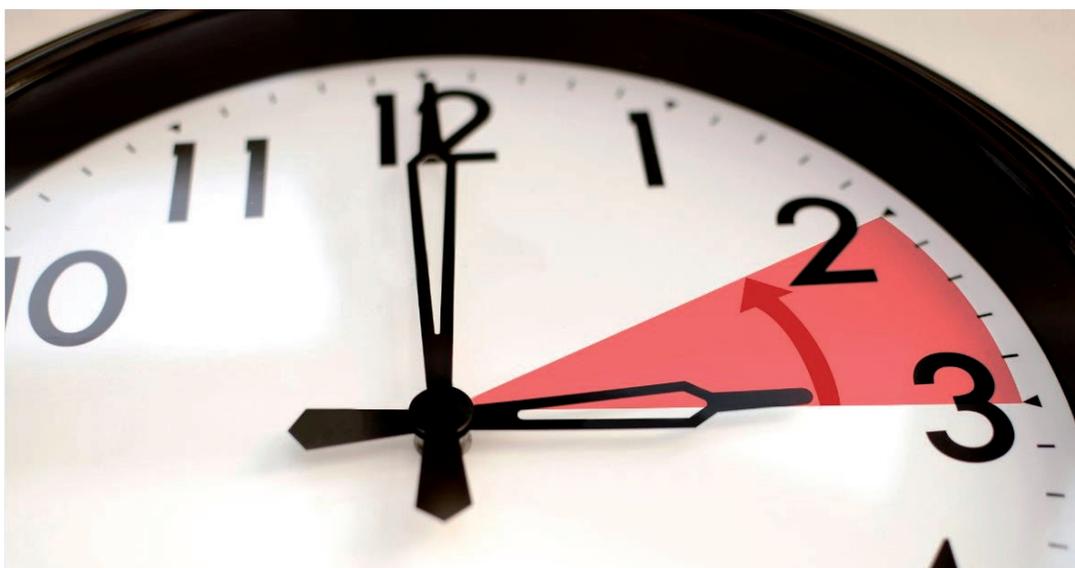
30 mars : passage à l'heure d'été

Le passage à l'heure d'été a lieu cette année le dimanche 30 mars à 2 h du matin. Le réveil s'en verra plus difficile car nous perdrons une heure de sommeil. Mais ce désagrément sera vite compensé par des journées plus «longues» et plus lumineuses.

Pourquoi change-t-on d'heure ? Suite au choc pétrolier de 1974, c'est en 1975 que la France a instauré le principe d'heure d'hiver et d'heure d'été dans le but de réduire la consommation d'énergie. De nos jours, c'est l'Europe toute entière qui a désormais adopté ce principe de changement d'heure. La contrainte du changement saisonnier avait été introduite principalement pour des motifs d'économies d'énergie, notamment pour économiser le charbon utilisé pour la production d'électricité. Mais les économies seraient en réalité marginales, tandis que les changements d'heure sont de plus en plus critiqués pour leur impact négatif sur la santé.

Une heure de sommeil en moins est pour beaucoup synonyme de pénibilité, l'organisme s'étant habitué à un certain rythme durant les six mois passés. Certaines tranches de la population sont pour cela beaucoup plus gênés que d'autres entraînant des pertes d'appétit, des insomnies, voir des périodes de dépression chez les sujets les plus sensibles. Il y a pourtant des choses simples à faire en amont pour minimiser ces dérangements. Une, voir deux semaines avant la date du changement d'heure, s'habituer progressivement à se coucher un peu plus tôt que l'horaire habituel. C'est une petite chose toute anodine, mais qui pourtant va habituer l'horloge biologique tout en douceur.

Un des symptômes les plus présents lors du changement d'heure est, pour la quasi-totalité des individus, un ressenti de fatigue supplémentaire les premiers jours. Là encore, des choses toutes simples à mettre en œuvre permettent de récupérer rapidement. Les deux jours précédents l'événement, éviter de consommer des aliments et boissons trop énergisants, manger léger et ne pas prévoir de soirées ou sorties trop tardives. Dans les jours qui suivent le changement d'heure, éviter les longs déplacements et s'arranger pour que la semaine qui suit soit la plus calme physiquement et psychologiquement possible.



Moyen mnémotechnique pour savoir si on avance ou si on recule d'une heure

C'est toujours la grande question ! Lors du passage à l'heure d'hiver, on recule d'une heure. Lorsqu'on passe à l'heure d'été, il faut avancer les aiguilles de notre montre d'une heure (un tour complet comme sur l'image de l'horloge ci-dessous). Voici un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir :

>> Le passage à l'heure d'hiver a lieu au mois d'octobRE, on REcule donc d'une heure.

>> Le passage à l'heure d'été a lieu vers le mois d'AVril, on AVance donc d'une heure



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...
- Exercices de reconnexion aux 5 sens et de réveil du corps.
- Temps de rencontre avec les arbres.
- Cercles de partage

(séances accompagnées)



Renseignements, contact, rdv :

06 59 49 02 74

contactshinrinyoku@gmail.com

www.shinrin-yoku-auxois.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

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

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

Cussy Paysage

AMÉNAGEMENT • CRÉATION • ENTRETIEN
PARCS ET JARDINS • TONTE • TAILLE
ABATTAGE • CLÔTURE • TRAITEMENT

Venez découvrir
**NOTRE GAMME DE
PRODUITS REGIONAUX !**

Delbard

JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

89420 CUSSY-LES-FORGES
03.86.33.10.24
snc.paysage@orange.fr

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

Bénéficiez de
50%
EN CRÉDIT D'IMPÔT

SI
SERVICES à
LA PERSONNE

CHEQUE
EMPLOI
SERVICE
UNIVERSEL

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

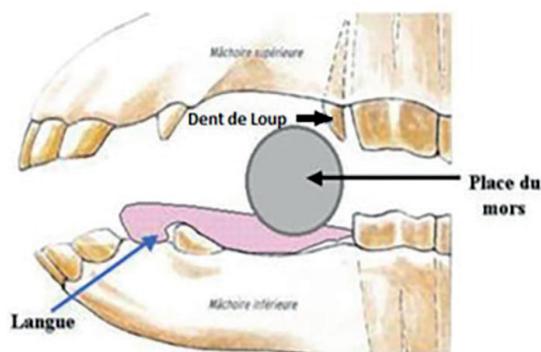
SEMPER VIRENS
JARDINIER PAYSAGISTE

jerome.levitte@gmail.com
siret : 49193494900042



Equidés : la dentition

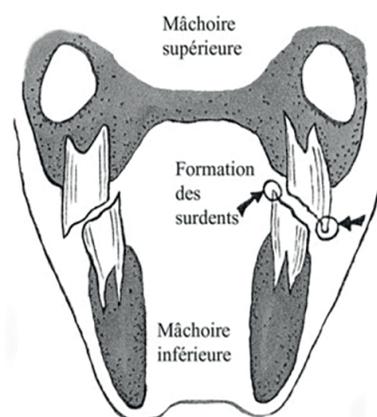
Les dents des chevaux poussent de façon continue jusqu'à la fin de leur vie. La mastication permet l'usure de chaque dent par celle opposée sur l'autre mâchoire, mais leur emplacement ne permet pas une usure uniforme. C'est pour cela qu'une vérification et un entretien régulier par un dentiste équin ou un vétérinaire est fortement recommandée au minimum une fois par an.



La mâchoire d'un cheval est composée de 12 incisives, 12 prémolaires et 12 molaires, les mâles ont en plus 4 crochets (que certaines juments peuvent également avoir). Des " dents de loup " peuvent se trouver devant la première prémolaire supérieure, soit à droite, soit à gauche, soit des deux côtés. Elles sont retirées assez tôt car peuvent être sensibles au contact du mors. Les " dents de cochon " sont l'équivalent des " dents de loup " mais sur la mâchoire inférieure.

Les dents des poulains commencent à sortir dès la première semaine de vie.

Elles tombent petit à petit entre un et cinq ans maximum et sont remplacées par les dents adultes. Une fois celles-ci présentes, il faut régulièrement faire un entretien car des surdents peuvent apparaître et devenir coupantes pour la joue et la langue du cheval. Le râpage dentaire ne doit pas être trop invasif afin d'éviter de gêner la mastication du cheval. Beaucoup de dentistes utilisent une râpe électrique qui est plus efficace qu'une râpe manuelle mais qui est également plus bruyante et impressionnante pour les chevaux.



Les chevaux âgés ont plus de risques d'avoir des problèmes dentaires car les inégalités d'usure vont s'accroître au long de leur vie si l'entretien de la bouche n'est pas fait régulièrement. Un vieux cheval peut également perdre une dent soit à cause d'une infection, d'un traumatisme ou simplement parce qu'elle est en fin de poussée. La dent correspondante sur la mâchoire opposée va alors pousser de manière exagérée car elle ne va pas s'user correctement. Il faut donc faire un entretien très régulier.

Il y a également des signes pouvant alerter sur un potentiel problème dentaire pour n'importe quel cheval : s'il mange très lentement, recrache des boulettes de fourrage, s'il a une bouche qui sent mauvais, qu'il perd de l'état ou est déjà maigre, s'il se défend quand il a un mors en bouche. Dans ces cas, il ne faut pas hésiter à faire appel à un dentiste ou un vétérinaire qui saura prendre soin de la bouche du cheval.

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

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



L'Auxois

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. .



Une description des paysages de l'Auxois, aussi brève soit-elle, ne peut pas passer sous silence la traversée du nord au sud du canal de Bourgogne. Inauguré en 1832, ce canal nécessite d'importantes réserves en eau, afin d'assurer le fonctionnement des écluses. Les réservoirs de Panthier, de Grosbois, du Tillot, de Chazilly et de Cercey ont donc été construits dans ce but.

Sur la commune de Meilly-sur-Rouvres se trouve l'un des points triples de partage des eaux. Ainsi, les pluies tombées dans l'Auxois rejoindront le Rhône, la Loire ou la Seine. L'Oze, l'Ozerain, la Brenne, l'Armançon et le Serein sont les principaux cours d'eau et appartiennent tous au bassin versant de la Seine.

sources : bouger-nature-en-bourgogne / Wikipédia

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*

EQUITAINE
L'ÉQUITATION POUR TOUS
EQUITAINE

**Venez découvrir
le monde du
cheval avec nous**




Enseignement

- Cours collectifs ou particuliers
- Débutant au Galop 7
- Initiation, perfectionnement
- Passage de galop
- Suivi en compétition

**Equitation de loisir et
de compétition**

Facebook : EquiTaine
Instagram : equi_taine

Equitation d'extérieur

- Promenades
- Randonnées
- Bivouacs



Activités

- Stages
- Anniversaires
- Journées à thème

La pension du Faubourg, Chemin du vieux moulin 21120 FRENOIS
06 60 27 45 32 - adelinechiaoui@icloud.com

●●● Le jardin en mars

Le mois du grand départ pour le jardin est enfin là ! Taille des fruitiers, semis sous châssis et premières divisions : de quoi préparer le printemps sans pour autant oublier que les protections hivernales sont encore bien utiles.

Plantes de serre et fleurs du jardin :

boutures et semis précoces côtoient les plantes en pot qui démarrent leur activité. Mars est le mois des plantations, des divisions et des boutures.

Au potager :

on peut commencer, si les sols sont propices, la plantation des bulbes comestibles, la division de certaines aromatiques et les semis sous châssis.

Arbres et rosiers :

c'est le moment de greffer, tailler, planter. Les arbustes qui ne fleurissent pas au printemps doivent être taillés à cette époque. C'est le mois idéal pour tailler vos rosiers grimpants et buissonnants.

Les massifs :

c'est le moment de bêcher et de nettoyer tous les massifs en vue de les garnir de nouvelles plantes.

le bêchage est une opération importante, car elle permet d'aérer le sol, d'améliorer le drainage et d'enfourer les mauvaises herbes dans le sol à l'abri de la lumière.



Phares et feux : des éléments indispensables à la sécurité

Tous les engins motorisés comportent différents feux et phares permettant d'éclairer la voie, de montrer sa position aux autres usagers, ou encore de signaler l'intention de tourner.

Sur la route, voir convenablement et être repéré facilement par les autres automobilistes font partie des règles de base de la sécurité routière. Pour ces raisons, vos phares se doivent d'être performants.

Il est très important que toutes les lumières fonctionnent et que les feux de conduite soient bien réglés : voir, c'est aussi être vu !

L'éclairage est un élément primordial pour notre sécurité.

Il existe cinq types de phares de voiture qui assurent la visibilité du véhicule pour le conducteur et les autres usagers :

- les feux de position permettent d'être vu par les autres usagers lorsque la luminosité n'est pas optimale. Ils renforcent votre visibilité sur la route ;

- les feux de croisement sont les phares de voiture qui permettent d'éclairer la route devant soi, orientés vers le sol, pour ne pas éblouir les autres conducteurs ;

- les feux de route procurent un des éclairages les plus puissants parmi tous les phares de voiture. Ils éclairent à environ 100 mètres devant vous ;

- les feux de brouillard avant sont éblouissants à l'éclairage très large, réservés aux conditions météorologiques extrêmes en cas de brouillard et également en cas de fortes chutes de neige ;

- les feux de brouillard arrière ne sont pas obligatoires mais fortement recommandés, assurant une sécurité optimale en cas de brouillard ou de pluie très dense.

Les différents types de phares de voiture permettent de rester en sécurité sur la route en cas de mauvaise visibilité et selon les conditions météorologiques.

Il est recommandé :

- de faire un contrôle de réglage des phares tous les ans chez votre garagiste ;
- d'avoir des lampes homologuées par les normes européennes ;
- de contrôler régulièrement que vos phares sont bien dans leur état d'origine (en cas de doute, consultez votre garagiste) ;
- de vérifier les feux avant mais ne pas oublier également ceux à l'arrière et parfois sur les flancs du véhicule.

Les phares des voitures les plus récentes sont maintenant en plastiques et peuvent au fil du temps se détériorer engendrant un moins bon passage de la luminosité. Il faut alors les remplacer, solution bien souvent onéreuse. Sachez qu'il existe maintenant un moyen de les rendre, à moindre coût, dans leur état d'origine.

En centre auto ou chez votre garagiste, il est possible de les faire polir pour leur redonner leur lustre et transparence initiale. C'est une opération qui coûte en moyenne entre 30 € et 60 € le phare selon le modèle et l'état de dégradation.



ClassAuto.

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

Pare-brise • Vitrage • Optique



MARTIN VITRAGE

3 AGENCES SECTEURS SEMUR, AVALLON et MONTBARD

21460 Corrombles - 3 bis rue de la planche

06 74 76 87 37 - 09 65 17 46 70

89200 AVALLON - 64 Rue de Lyon

21500 CRÉPAND - 10 Rue Drouillot

Agréé
par les
assurances

www.glassauto.fr - email: martinemilien@orange.fr

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 juil. 2025

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



La nature ne se trompe jamais....

Chaque projet de design d'intérieur fait forcément l'objet d'un questionnement sur le choix des couleurs. Et chaque client a des sensibilités différentes sur ce même sujet.

Il y a plusieurs manières d'approcher et de développer les choix, mais un repère fiable est la nature. Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de trouver des erreurs de proportions et d'associations de couleurs dans la nature ?

Voici quelques exemples où la nature pourrait être considérée comme l'inspiration dans le projet des designs d'intérieur.



Lorsque vous réfléchissez à vos projets, n'ayez pas peur de faire des associations de couleurs « originales ». Et si vous cherchez à être rassuré, regardez la nature et inspirez-vous ! La faune et la flore sont belles et elles sont aussi pleines de surprises. Il suffit de les observer au fil des saisons et aussi à travers les continents.

Publirédactionnel
Images: Pinterest



Votre personnalité peut, et doit être présente dans l'ensemble de votre habitation pour que vous puissiez vous sentir entièrement bien et vous-même chez vous.

contact@hannahelizabeth-id.com / www.hannahelizabeth-id.com

06 61 20 24 69


HANNAH ELIZABETH
INTERIOR DESIGN



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







BOCCARD SN
Maçonnerie, restauration, rénovation.

Rénovez votre quotidien, construisez votre avenir !

Entreprise soutenant la FONDATION DU PATRIMOINE



M A MAILLOT
Aménagements
Plâtrerie, isolation, aménagements intérieurs

Faites de votre intérieur votre bien-être !




Cette qualification permet au client de prétendre à des aides et subventions pour réaliser des travaux d'améliorations énergétiques pour toute isolation.

14 rue de la Croix Belin 21140 SEMUR EN AUXOIS
Mobile : 0642360559 - Fixe : 0380970781 Courriel : sarl-boccardsn@orange.fr



N°1 du Pilotage d'Entreprise



La nouvelle énergie du bâtiment



ÉTUDE ET DEVIS GRATUITS

ISOLATION & SOUFFLAGE
PLACOPLÂTRE
CLOISONS
AMÉNAGEMENT DE COMBLES



Breganni rénovation

PEINTURE & DÉCORATION
CARRELAGE
FAÏENCE
SALLE DE BAINS CLÉ EN MAIN

Thomas BREGANNI  06 22 07 08 75 
thomasbregannipro@gmail.com - 21350 BEURIZOT



Les **détecteurs** de **fumée** suite

Dans les maisons ou dans les appartements comportant plusieurs étages, il est recommandé d'installer un détecteur par étage. Dans les logements de grande surface, il est également recommandé d'installer plusieurs détecteurs.

La vérification de présence et du bon fonctionnement du détecteur doit être faite au moment de la mise en location du logement lors de l'état des lieux d'entrée.

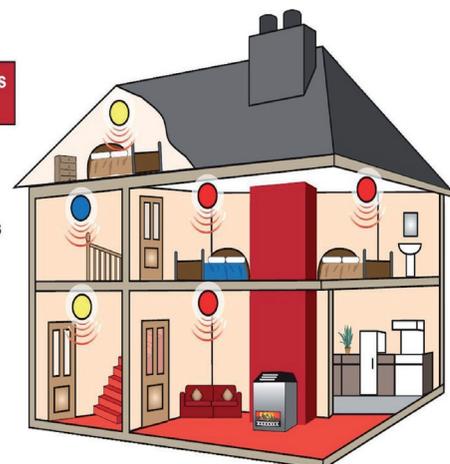
L'obligation d'entretien et de remplacement du détecteur appartient à l'occupant du logement. Ainsi, en cas de location, le locataire doit veiller en cours de bail au bon fonctionnement du détecteur en vérifiant et en remplaçant les piles ou le détecteur, à moins qu'il occupe :

- un logement à caractère saisonnier ;
- ou une résidence-autonomie ;
- ou une résidence hôtelière à vocation sociale ;
- ou un logement de fonction ;
- ou enfin une location meublée.

Dans ces 5 catégories de logement, l'obligation de vérification du bon fonctionnement du détecteur est à la charge du propriétaire non occupant.

Combien de détecteurs de fumée et où ?

-  Essentiel: 1 détecteur de fumée à moins de 3 mètres des chambres
-  Conseillé: 1 détecteur de fumée par étage
-  Protection Maximale



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 - 2 rue de la Chapelle - 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 !

Focus sur : La saga des Martiens Lustucru.

La fameuse série de publicités avec les martiens de Lustucru date d'il y a plus de 25 ans mais elle reste encore bien présente dans les esprits. Retour sur cette joyeuse saga où les martiens coquins faisaient tourner la pauvre « Germaine » en bourrique !

Le personnage de « Germaine » existait avant l'arrivée des « fêlés ». Il a été créé en 1975 par l'agence Belier-Conseil. Souvenez-vous du slogan « Il n'y a pas d'œuf fêlé chez Lustucru » qui ponctuait une série de films se déroulant à la campagne autrefois.

A cette époque les publicitaires jouaient sur les valeurs authentiques du produit. Lustucru, étant un fabricant de référence pour sa recette traditionnelle de pâtes aux œufs, la formule a très bien fonctionné jusqu'en 1983. Mais la marque avait du mal à séduire de nouveaux clients,



notamment les jeunes de moins de trente ans (en particulier les mères de famille) et les enfants. De plus, il fallait aussi contrer le concurrent Panzani, qui avait fait très fort avec sa série de pubs avec « Don Patillo ».

En 1984, la marque a donc l'idée de changer de concept et de style. Avec un budget de 3,6 millions de francs, elle demanda à l'agence Belier-Conseil de créer, sous la réalisation d'Etienne Chatillez, la saga des martiens qui a duré jusqu'en 1989. Avec les petits hommes verts, changement radical de ton ! Mais « Germaine » est toujours là ! Elle crée le lien entre l'ancienne et la nouvelle campagne. La mamie à l'éternelle charlotte en dentelle est placée cette fois dans un contexte plus dynamique, plus sympathique et surtout plus drôle qui permet d'amorcer un rajeunissement de la marque.



Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/article-1984-les-martiens-de-lustucru-debarquent-par-nath-didile-82333838.html>

A promotional banner for a blog series. The background is blue with various icons representing the 70s and 80s, such as cassette tapes, vinyl records, a Rubik's cube, and a Pac-Man character. On the left, there is a photograph of a small, fuzzy, grey alien-like character holding a guitar. The text in the center reads "LES PETITS DOSSIERS DES COPAINS D'ABORD" in large white letters, followed by "Souvenirs des années 70-80's" and "Par Nath-Didile." at the bottom right. The website address "www.lescopainsd-abord.over-blog.com" is at the bottom center.

Jeu de mots mêlés

Retrouve le nom des cinq animaux dans la grille et inscris les lettres restantes pour découvrir l'animal mystère !

...

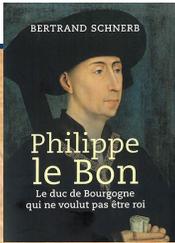
Amuse-toi bien !



K	C	B	O	V
O	U	R	S	A
A	E	U	R	C
L	I	O	N	H
A	N	E	A	E

--	--	--	--	--	--	--

Les cinq animaux sont : le LION, l'OURS, le KOALA, l'ANE et la VACHE
L'animal mystère est le CORBEAU
D !!! :D Attention, ne triche pas :D



PHILIPPE LE BON

Par Bertrand SCNEIDER

Philippe le Bon (1396-1467), troisième duc de Bourgogne de la Maison de Valois, est l'une des figures marquantes du XVe siècle européen.

« Grand-duc d'Occident », Philippe le Bon est connu pour avoir affermi et renforcé la puissance bourguignonne qu'avaient commencé à bâtir son grand-père, Philippe le Hardi, et son père, Jean sans Peur. Sous son principat, la culture aristocratique fut mise à l'honneur : fondateur de l'ordre de la Toison d'or, tenant autour de lui une cour brillante qui suscita l'admiration de ses contemporains, il fut commanditaire d'œuvres d'art et de beaux manuscrits, et fit construire ou embellir ses résidences de Dijon, Bruges, Gand, Bruxelles et Lille.

Son œuvre politique fut également considérable : il unit sous sa main les « Pays-Bas bourguignons », réforma les institutions de ses principautés et fut un acteur de première importance à l'échelle de l'Europe de son temps.

L'image de ce prince qui s'allia à l'Angleterre en pleine guerre de Cent Ans demeure fortement contrastée et on a porté sur lui bien des jugements contradictoires. Pour comprendre la vie et l'action de ce personnage flamboyant, Bertrand Schnerb, mettant à profit une longue fréquentation de sources inédites, lui consacre une biographie monumentale.



A LA FORTUNE DU PAUVRE

Par Loïc LE GOFF

En Bourbonnais Dompierre et son ami Le Grinche subsistent tant bien que mal, l'un faisant la manche, l'autre persistant à commettre de minables larcins.

Tout bascule lorsque, du jour au lendemain, Dompierre se retrouve en possession d'un beau pactole qui lui donne les moyens de réunir une dizaine d'anciens compagnons de galère.

La bonne ville de Moulins, assoupie sur les bords de l'Allier, va alors connaître des jours de folle animation.

Mais sous les excès et la truculence, il y a des femmes, des hommes, des histoires de vie. Des destins...

En parsemant son récit de quelques clins d'oeil à René fallet, Loïc Le Goff décrit avec humour, tendresse et élégance de style ce monde des exclus qu'il connaît bien, aime et croque avec une connivence de bon aloi.

Dédicace :
Jeudi 6 mars 2025 à partir de 18h30
dans le cadre du Cercle des Auteurs Bourguignons
au Caveau "Le Local" place Gaveau à Semur-en-Auxois
Philippe B Grimbert pour son livre " Qui sème le vent".



Librairie Poste
de la
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 : quelques déboires sont possibles avec votre entourage familial, le 9. Prenez un peu de recul, la semaine qui suit sera beaucoup plus agréable

Profession : trois bonnes semaines à venir pour les professions artistiques. Par ailleurs, des déplacements à l'étranger sont envisageables pour certains, mais prudence quant à la sécurité de ces derniers.

Santé : surveillez votre alimentation : évitez les graisses.



Taureau Amour : l'attitude de votre partenaire vous agacera, mais n'allez pas tout gâcher pour des brouilles. Nous avons, tous, nos périodes « critiques », aussi restez compréhensif.

Profession : Nouveautés dans votre travail pour certains natifs. Un plus non négligeable vous sera proposé à partir du 17. À vous de prendre la bonne décision.

Santé : métiers spécifiques, gare aux refroidissements.



Gémeaux Amour : déception amoureuse pour des natifs ayant fait une rencontre récemment. Vous aurez un peu de mal à tourner la page.

Profession : ce mois-ci sera peu propice à des achats importants. Mettez en veilleuse certains projets ; vous les ressortirez un peu plus tard.

Santé : prudence au volant sur les longs trajets, prenez le temps.



Cancer Amour : si vous souhaitez conserver une bonne entente familiale, des concessions seront à faire de part et d'autre. Mais vous aurez du mal à céder autant l'un que l'autre surtout le 16.

Profession : évitez les jeux de hasard habituels, misez peu et différemment. L'argent filera vite.

Santé : bonne vitalité dans l'ensemble.



Lion Amour : la bonne entente sera au rendez-vous avec votre conjoint, cependant des tensions sont possibles avec d'autres membres de la famille. Restez neutre.

Profession : mi-mars, vous recevrez et pour certains, un courrier de régularisation. Il faudra vous en occuper expressément.

Santé : plutôt satisfaisante.



Vierge Amour : pendant des week-ends, quelques natifs organiseront d'ores et déjà leurs prochaines vacances au soleil et les projets de voyage fuseront.

Profession : une rentrée d'argent inattendue est possible. Évolution, prime... cela vous permettra de vous faire plaisir.

Santé : activité physique ou sportive recommandée pour vous maintenir en forme.



Balance Amour : à partir du 15, un(e) ami(e) perdu(e) de vue pensera à vous et vous fera parvenir un présent qui vous touchera beaucoup. Des liens solides se créeront à nouveau

Profession : vous n'aurez pas l'esprit à prendre des décisions importantes. Donnez-vous un peu de temps et attendez les semaines suivantes. Vous y verrez plus clair.

Santé : baisse de tonus les 12 et 22. Prenez des vitamines.



Scorpion Amour : assez bonne entente avec d'agréables réunions ou soirées en perspective. Vous saurez vous entourer de gens agréables et aimants.

Profession : vous aurez tendance à vous éparpiller. Une bonne organisation sera nécessaire, même si vous n'êtes pas fautif à 100%, étant sollicité de toute part.

Santé : satisfaisante, mais foulure possible le 24.



Sagittaire Amour : des projets importants verront le jour pour certains d'entre vous. Même si vous les attendez depuis longtemps, soyez tout de même attentif à ce que l'on vous propose.

Profession : le 20, rapports tendus avec votre entourage. Cela sera dû en partie à un soucis d'incompréhension pouvant aboutir à un manque de diplomatie de votre part.

Santé : évitez de soulever du poids, dos fragilisé.



Capricorne Amour : célibataire : si vous êtes à la recherche de l'âme sœur, soyez davantage attentif aux gens que vous côtoyez régulièrement, elle peut être parmi eux.

Profession : des perturbations dans votre travail. Une réorganisation est possible et ne sera pas forcément en votre faveur.

Santé : tension nerveuse à partir du 15.



Verseau Amour : le comportement de votre partenaire peut parfois vous déplaire. Au lieu de râler, ayez une discussion franche avec lui, mais avec tact.

Profession : vous serez amené à effectuer des déplacements imprévus. Mais ils s'avèreront très positifs pour votre avenir professionnel. Réfléchissez sur le long terme.

Santé : évitez les repas trop copieux, digestion contrariée le 26.



Poissons Amour : profitez des week-ends pour vous détendre et faire des sorties en famille. Tous, en ont grand besoin.

Profession : mois favorable à la signature d'un contrat important pour les natifs en quête de changement. D'ici là, ne montrez pas trop votre impatience.

Santé : légère fatigue. À surveiller.

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

« La chanson est dans le quotidien de chacun ; c'est sa fonction, sa force. Sociale, satirique, révolutionnaire, anarchiste, gaie, nostalgique... Elle ramène chacun de nous à son histoire. » Qui a dit ça ?

- 1/ Barbara 2/ Céline Dion
3/ Colette Magny 4/ Dalida

« Une chanson, c'est d'abord des mots sur des notes, ce n'est pas de la poésie. Il faut juste trouver le bon équilibre entre les divers éléments. » Qui a dit ça ?

- 1/ Nicoletta 2/ Véronique Sanson
3/ Zazie 4/ Sylvie Vartan

SUDOKU

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

QUI EST-CE ?

C'est un groupe américain de hard rock, originaire de New York. Il est formé en janvier 1973 par le guitariste Paul Stanley et le bassiste Gene Simmons. Très populaires, notamment grâce à leurs maquillages, leurs costumes extravagants, leurs nombreux effets spéciaux sur scène et la célèbre très grande langue de Gene Simmons, Ce groupe a vendu plus de 60 millions d'albums aux États-Unis.

Il s'agit du groupe ?



CHEF D'OEUVRE



Cet artiste s'appelle Alexander Kapranos, il est chanteur et guitariste britannique de rock.

Mais de quel groupe ?

- 1/ Coldplay 2/ Dire Straits
3/ Oasis 4/ Franz Ferdinand

QUIZ

Quel trio est composé de Matthew Bellamy, Christopher Wolstenholme et Dominic Howard ?

- Muse Green Day
 AC/DC Razorling

Quel groupe est un groupe de punk britannique ?

- Snow Patrol Mudvayn
 The Clash Nickelback

Quel groupe de rock irlandais est originaire de Limerick et était populaire dans les années 1990 ?

- Kaoling Nirvana
 Hatebreed The Cranberries

Quel groupe connu un succès mondial dès son premier album en 2000, "Hybrid Theory" ?

- Less Than Jack Iron Maiden
 Linkin Park Supertramp

En 1980, ce groupe français s'est fait connaître par son tube « Chercher le garçon ». C'est :

- Les garçons bouchers Noir Désir Taxi Girl

Téléphone était composé de Jean-Louis Aubert, Louis Bertignac, Corine Marienneau et de ?

- Richard Kolinka Laurent Rossi
 Louis Chédid Calogero

De quel nationalité est le groupe de rock alternatif et rock électronique Shaka Ponk ?

- Anglais Belge Français Allemand
 Suédois Finlandais

SOLUTIONS

Citations : Barbara, Zazie.
Qui est-ce : Kiss, Chef.
d'œuvre : Franz Ferdinand.
Quiz : Muse, The Clash, The Cranberries, Linkin Park, Taxi Girl, Richard Kolinka, Français.

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



Un geek ne sort pas ?

Bien fréquemment, et à tort, lorsque l'on emploie le mot « geek », le « non-connaissseur » imagine tout de suite l'ado boutonneux aux yeux explosés par l'écran de son ordinateur sur lequel il y passerait la majeure partie de son temps. Que nenni ! L'image du geek a évolué ces dernières années.

Le terme « geek » ne désigne plus quelqu'un possédant une simple passion pour l'informatique, mais une passion pour plusieurs domaines parmi lesquels la science-fiction, la technique, la culture japonaise, ou encore l'univers du fantastique. Les multiples définitions qui furent attribuées au terme geek peuvent se résumer par leur point commun : le geek est celui qui s'évade grâce à son imaginaire.

Un individu dit geek est souvent adepte d'un univers ou d'une activité en particulier. En général, une activité peut être considérée comme geek si elle entretient un rapport très étroit avec les nouvelles techniques et/ou avec des univers multiples et variés. Des exemples non exhaustifs de ce type peuvent inclure : informatique et sciences, univers littéraires, web-séries, comics et bande dessinée franco-belge, jeux de rôle et jeux de société, et enfin tout ce qui a trait à la culture japonaise comme les mangas, la japanimation...

Alors oui, qu'on se le dise : le geek est quelqu'un de passionné, quelquefois introverti et réservé mais très loin d'être une personne associable. Il évolue dans son monde, tout simplement ;)



IMAGE - SON - MULTIMEDIA - ELECTROMENAGER - CUISINES

TOUJOURS
PRO
& Cie



C'EST BIENTOT L'HEURE DU GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS !



NETTOYEUR BALAI A ROULEAU
ROTATIF BISSELL

BISSELL

CROSWAVE C3 SELECT-3551N

- Système de rouleau rotatif : **unique**
- Largeur du produit : **30 cm**
- Hauteur du produit : **116.8 cm**
- Alimentation : **secteur**
- Aspirant : **oui**

301.00 €
+2.94 éco-p
303.94 €



ASPIRATEUR RECHARGEABLE
BALAI ET MAIN

MIELE

DUOFLEX HX1 EXTRA

- Puissance : **160 W**
- Capacité du bac : **0.3 L**
- Brosse motorisée : **oui**
- Autonomie : **de 15 à 55 min**
- Temps de charge : **3.5 h**

399.00 €
+2.24 éco-p
401.24 €

ENEZ DECOUVRIR EN MAGASIN TOUT NOS MODELES !

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