

# Vivre en Auxois Morvan

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

## SZYNKIEWICZ Services

SPÉCIALISTE DE LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Installation, chauffage, plomberie, climatisation,  
photovoltaïque, carrelage, salle de bain,  
cuisines, entretien & dépannage.

**REDUISEZ** votre **FACTURE d'ELECTRICITE**  
en faisant **POSER** des **PANNEAUX PHOTOVOLTAIQUES**

**ETUDE  
&  
DEVIS  
GRATUITS**



Robustesse • Fiabilité •  
Ecologique • Endurance •

Stockez 100% de votre surplus  
d'électricité solaire  
grâce aux batteries virtuelles et  
réutilisez-le lorsque vous en avez besoin !

**TOUS NOS CONSEILS  
POUR REDUIRE  
VOTRE CONSOMMATION  
D'ENERGIE :**  
ENERGIES VERTES  
PERFORMANCES  
ECONOMIES

**PRODUISEZ**  
grâce au **SOLEIL !**



**OUVERTURE**  
le **6 JUIN** de notre  
**NOUVEL ESPACE CUISINE**



**SZYNKIEWICZ Services**

Route de Dijon  
21500 Fain-lès-Montbard

**03 80 92 06 40**

e-mail : [contact@sz21.fr](mailto:contact@sz21.fr)



# L'ÉVIDENCE

*Institut de beauté • Spa • Parfumerie*

## Fête des Mères

Dimanche 4 Juin

### Soin Oligoforce Lumière

Un soin du visage révélation jeunesse qui illumine le teint, atténue les tâches et lisse les rides.

env.1h15 **87.50€**

### Soin Oligoforce Lumière Intense

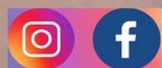
Soin Oligoforce Lumière associé à un massage du dos.

env.1h30 **96€**

Pour l'achat d'un soin  
Oligoforce Lumière  
Intense une trousse de  
produits OFFERTE \*  
(15 jours de soins)  
\*Valeur 30€

[www.levidence-institut.fr](http://www.levidence-institut.fr)  
Possibilité d'acheter  
vos cartes cadeaux ainsi  
que vos produits sur notre  
boutique en ligne.

Centre Commercial Champlon  
21140 Semur-en-Auxois  
03.80.96.61.81



PHYTOMER

# SOMMAIRE

# 112 - Mai 2023

- 4...Rendez-vous
- 10...Bien-être : les bienfaits du rire
- 11...Commerces et services
- 12...Focus sur : " les Casimirs Phildar "
- 15...Il était une fois la bière...
- 16...Recette : cheesecake à la fraise
- 17...Autour de la table
- 18...Côté nature
- 18...Le jardin en mai
- 21...Equidés : le Quarter Horse
- 22...Pneumatiques : quand les changer ?
- 23...Mécanique
- 24...Architecture intérieure : optimisation de l'espace
- 25...Habitat
- 27...Comment nettoyer sa terrasse
- 28...Détente
- 29...Jeux pour enfants
- 30...Jeux
- 31...Coin du geek

## édito

Comme l'annonce le dicton : "En mai fais ce qu'il te plaît !"

Alors, ne vous privez pas et profitez des nombreuses sorties que vous propose encore ce mois-ci notre agenda pour découvrir notre belle région de l'Auxois-Morvan qui reprend force et vigueur avec les beaux jours !

Vous n'aurez que le choix de sorties pour ce mois de mai avec les divers concerts, visites organisées, salons et foires sans oublier que la saison des vides grenier reprend de plus belle !

Profitez du soleil pour déambuler lors de ces évènements au creux de nos bourgades historiques à la rencontre des commerçants et artisans qui se feront une joie de vous présenter leurs divers produits et savoirs faire.

Comme je me plais à le dire souvent, ils sont le coeur économique de notre région rurale. Ne l'oubliez pas !

Et surtout, profitez de la nature qui est à son apogée en ce mois de mai : forêts, cours d'eau, plaines, collines et autres monts... Sortez, respirez !

Bonne lecture à toutes et à tous !



Contact commercial :

**06 46 86 28 69**

[Contact@am-mag.com](mailto: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](mailto:contact@am-mag.com)

Maquettes/graphismes :  
Cyrille LEVITTE

Imprimerie : Chevillon, Sens (89)  
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 - cavalière pro

**Débourrage, 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](mailto:elea.levitte@orange.fr)



# Rendez-vous

**Salon Bien-être & Artisanat**

27 mai 2023 de 10h00 à 19h00 1ère édition  
 28 mai 2023 de 10h00 à 18h00  
 29 mai 2023 de 10h00 à 18h00

Salle Pierre Meunier Arnay-le-Duc (21)

Entrée gratuite

**NUIT DES MUSEES**

Compagnie Quidams Spectacles & arts de la rue **SPECTACLE GRATUIT**

SAULIEU 211430 **SAMEDI 13 MAI 2023**

16 AVRIL > 15 OCT 23

**VOYAGE, VOYAGES**

EXPOSITION DE DESIGN ET MÉTIERS D'ART

CHÂTEAU DE SAINTE COLOMBE EN-AUXOIS

ARCADE

*Balade gourmande de Thil*

Dimanche 07 Mai 2023

Marché de producteurs à partir de 14h00

Salle des fêtes à Thil-la-Ville

Départ entre 11h00 et 13h00

10 km

30€ d'entrée du 1 au 21/02 puis 40€ 25€ de 10 à 16 ans Gratuit - 10 ans

Inscriptions avant le 20 avril 2023 sur [www.amaireport.com](http://www.amaireport.com)

Renseignements au 06.66.63.31.62 [www.amicale-nan-thil.fr](http://www.amicale-nan-thil.fr)

SEMUR-EN-AUXOIS **THÉÂTRE DU REMPART**

DANSE COMPAGNIE EN LACETS

**ACIDULÉ**

JEUDI 25 MAI 2023 - 20H

TOUT PUBLIC PLEIN TARIF - 11 € - TARIF RÉDUIT - 6 €

RESERVATION OFFICE DE TOURISME DES TOURS PRODIGES CONTACT: 03 80 55 48 83 / 03 80 55 48 84

[WWW.THEATREDUREMPART.COM](http://WWW.THEATREDUREMPART.COM)

# QUE FAIRE EN MAI ?

**MAI, JAZZ EN BOIGNARD**

JEAN-PIERRE DEROUARD TRIO

VENDREDI 12 MAI 2023 - 20H00

Tarif : 10€

SAULIEU Lavoir de Boignard

Renseignements & Info [culture.saulieu@gmail.com](mailto:culture.saulieu@gmail.com) 03 80 64 79 51

La Librairie de la Poste et la bibliothèque-médiathèque de Semur-en-Auxois vous invitent au

Rencontre animée par Yannick Petit Enregistrée en public puis diffusée sur France 301 le 09.05.2023

**Cercle des Auteurs Bourguignons**

"MYSTÉRIEUSE JULIETTE" DE LILIANE MOSCA

Rencontre dédiée

Liliane MOSCA Mystérieuse Juliette

JEUDI 4 MAI À 16H00 À LA BIBLIOTHÈQUE DE SEMUR-EN-AUXOIS ACCÈS LIBRE, DURÉE: 1 HEURE

SOIRÉE ANNÉES 2000

**2000's Remember** BY CE JAZZ DU SON

6 MAI 2023

Salle Antoine de Saint Euphrasy 21140 Semur-en-Auxois

COLONEL REYEL TRIBAL KING SHERYFA LUNA LES JUMO

Scannez pour acheter vos billets

Places limitées

Tarif en ligne : 27€

Billetterie sur place : 30€

BUVETTE RESTAURATION

CEMUR ROULON

Contact: [tribal@semurboisjazz.com](mailto:tribal@semurboisjazz.com)



# PORTES OUVERTES 6 & 7 MAI 2023

Venez découvrir nos nouveautés  
et nos prix spéciaux, partagez le verre de l'amitié  
et participer au tirage au sort  
À gagner : 1 week-end en Austral\*

\* voir conditions en agence.  
Exposition de la gamme Renault, Dacia et utilitaire

NOUVEAU  
**RENAULT AUSTRAL**  
E-TECH FULL HYBRID  
200 CH



Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



**GARAGE DA COSTA - RD 954 - 21460 TOUTRY - 03 80 96 44 85**

## Samedi 3 juin 2023

Avec « La Ducasse sonore » :  
expériences ludiques de sons  
et d'instrument géants !  
Par LA COMPAGNIE DE L'ENTRE DEUX MONDES

Salle polyvalente  
de Quarré les Tombes

Entrée libre  
de 14h à 19h



2<sup>ème</sup> FÊTE DU JEU: Jeux de société pour tous les âges !  
Jeux d'Échecs, Tarot, Scrabble, Jeux mathématiques, Pétanque ...  
Initiation au Badminton, Tennis, Foot ...au gymnase

Buvette, crêpes, glaces, barbe-à-papa



Contact: ludoquarre@gmail.com / 0687510287



# SAULIEU

HALL D'EXPOSITION JEAN BERTIN - 21210

18, 19, 20  
et 21 Mai 2023

Jeudi et samedi, nocturne : de 10h à 23h  
vendredi et dimanche : de 10h à 19h

Invité d'honneur  
l'Alsace

32<sup>ème</sup>  
**Journées  
Gourmandes**  
du Grand Morvan et des Pays de Bourgogne

À gagner

- Un séjour en Alsace
- Un séjour au Relais Bernard Loiseau (pour 2 pers.)
- Une journée gastronomique à Charolles offerte par les Cars Taboureau Tourisme
- Divers lots - Pro & Cie -

20<sup>ans</sup>  
BERNARD  
LOISEAU  
2003 - 2023

Entrée : 3 €

Ticket d'entrée  
valant participation au grand jeu-concours

Impression Saclay 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique



# Rendez-vous

## Let it sing!

week-end  
Beatles à Vézelay

VEN. 19 MAI 2023

19h conférence illustrée  
60 années de Beatles  
Philippe Gonin

21h concert  
AraPop  
Philippe Gonin, Atef Younsi,  
Abdeslem Marzougui



lacitedelavoix.net  
03 86 94 84 30

SAM. 20 MAI 2023

16h concert  
Beatles,  
l'éclatante jeunesse  
Ma P'tite Chanson

20h30 concert  
Beatles baroque  
Les Paladins  
Jérôme Correas

DIM. 21 MAI 2023

13h restitution de fin de stage  
Chanter  
Les Beatles  
Magali Lange,  
Aude Moralès-Robin  
& les participants du stage



## DATES EN VRAC ...

1 mai  
**ARNAY-le-DUC**  
Balade Arnétoise

1 mai  
**COURCELLES-les-SEMUR**  
Vide grenier

1 mai  
**THOREY-sous-CHARNY**  
Rallye promenade

5 mai  
**La-ROCHE-en-BRENIL**  
Concert Glyphosate  
Youth - Bruit Parasite

6 mai  
**PRECY-sous-THIL**  
Concert de  
l'Union Vitellienne

7 mai  
**EPOISSES**  
Fête du Pain du vin et du  
Fromage

8 mai  
**DOMPIERRE-en-MORVAN**  
Vide grenier

12 mai  
**VITTEAUX**  
Bal Trad'

13 et 14 mai  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
«Minis Médiévales»  
aux Bières du Donjon

14 mai  
**MAGNY**  
Vide grenier

14 mai  
**GENAY**  
Vide grenier

14 mai  
**MARCELLOIS**  
Vide grenier et  
foire aux plantes

14 mai  
**SAULIEU**  
Orchestre symphonique  
inter-écoles de musique

16 et 17 mai  
**ARNAY-le-DUC**  
Théâtre  
«La Grande Casserolle»

17 mai  
**PRECY-sous-THIL**  
Spectacle musical pour  
enfants « Ukulélé Tour »

18 mai  
**SOUHEY**  
Vide grenier

18 mai  
**AISY-sous-THIL**  
Vide grenier

19 mai  
**La-ROCHE-en-BRENIL**  
Tournois de fléchettes

20 mai  
**ARNAY-sous-VITTEAUX**  
Visite du  
Moulin du Foulon

21 mai  
**MAGNIEN**  
Vide grenier

21 mai  
**MISSERY**  
Vide grenier

21 mai  
**VITTEAUX**  
Foire aux vins

28 mai  
**GIROLLES**  
Vide grenier

28 mai  
**VITTEAUX**  
Courses hippiques

31 mai  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
Fête de la Bague



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



## NOUVEAUTÉ

### 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... (séances accompagnées)
- Exercices de reconnexion aux 5 sens et de réveil du corps.
- Temps de rencontre avec les arbres.
- Cercles de partage



Renseignements,  
contact,  
rdv :

**06 59 49 02 74**  
contactshinrin-yoku@gmail.com  
[www.shinrin-yoku-auxois.fr](http://www.shinrin-yoku-auxois.fr)

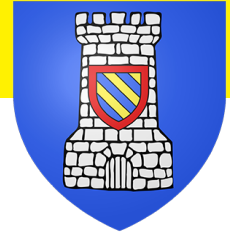
# Embarquez à bord de nos montgolfières !

## Toute la magie du Morvan vue du ciel

**FRANCE montgolfières**  
balloon flights

Vols programmés tous les jours à Vézelay d'avril à octobre  
Réservation au **03 80 97 38 61** ou sur [www.franceballoons.com](http://www.franceballoons.com)

# SEMUR en FÊTES !



## Fêtes de la Bague

Rendez-vous le long du cours Charles de Gaulle pour assister aux plus historiques et mythiques courses de chevaux, ou le long des rues et ruelles pour encourager les participants à la course des Chausses.

Sans oublier : le feu d'artifice, la fête foraine et la foire commerciale du 31 mai !

**BON VIVANT**  
Les saveurs des bons moments

NOUS SOMMES **PRODUCTEUR**  
De **BISCUITS** Savoureux  
ET **AMBASSADEURS**  
De Produits **ALLECHANTS**

**MAGASIN D'USINE VENTE DIRECTE**  
Rue champ de la Perdrix 21140 SEMUR EN AUXOIS

Cyril LEFÈVRE

*Librairie Poste*  
de la

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

**FLASHEZ POUR COMMANDER !**







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

[www.procie-semur-en-auxois.com](http://www.procie-semur-en-auxois.com)

Formation  
Accompagnement Individuel  
Création Site Internet  
Nathalie CARO  
**06 21 72 44 46**  
21150 Marigny-le-Cahouët  
*Numérique pas à pas*  
contact@le-numerique-pas-a-pas.fr  
"Ensemble à votre rythme"



**OPTIK  
BUDGET** | LES  
MARQUES  
N'ONT PAS  
DE PRIX

CC CHAMPLON - SEMUR-EN-AUXOIS



**BOUTIK DESTOCK**  
VETEMENTS HOMME-FEMME  
neufs et occasion  
**Votre boutique seconde  
main semuroise**

**Rue Buffon - Semur-En-Auxois**  
Mardi au Samedi 9h - 19h Dimanche 9h30 - 12h30

OPTICIENS

*la vue est Belle*



CENTRE COMMERCIAL INTERMARCHÉ - 21140 SEMUR-EN-AUXOIS

**03 80 97 06 67**

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

Retrouvez-nous sur [lavueestbelle.com](http://lavueestbelle.com)



**Ecurie des  
Fontenelles**

Eléa Levitte - cavalière pro

Débouillage et valorisation des chevaux.

**06 40 70 97 46**

La Roche Vanneau (21150)

[elea.levitte@orange.fr](mailto:elea.levitte@orange.fr)



## ●●● Rire est un événement qui provoque de nombreux mécanismes qui peuvent engendrer des effets bénéfiques sur notre corps.

On rit naturellement dès notre plus jeune âge au moins 200 fois par jour. À l'âge adulte, ce chiffre est divisé par 10, soit moins de 20 fois... L'école puis le travail et les conventions sociales nous inciteraient peu à peu à devenir plus sérieux et à perdre notre capacité de rire spontanée. Chose désolante puisque que l'humour et le rire sont reconnus de nos jours excellents pour la santé et constituent, entre autres, un bon antidote contre le stress.

Oxygéner l'organisme, réduire les tensions musculaires, masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme, augmenter la capacité respiratoire... Sans aller jusqu'à dire que le rire remplace une séance d'exercices physiques, il semble que le fait de rire contribue à un bien-être physique général.

C'est d'un point de vue psychologique que le rire devient cependant plus intéressant. Les personnes ayant un plus grand sens de l'humour, donc plus susceptibles à rire régulièrement, sont moins sujettes au stress et possèdent une plus grande estime de soi. De nature optimiste, ils auraient une vie sociale plus remplie.

Mais si rire et développer son sens de l'humour est bon pour la santé physique et mentale, il n'est pas toujours évident d'y parvenir. Pour cela, différentes méthodes existent. D'un point de vue thérapeutique, on peut par exemple s'intéresser au développement personnel aidé ou non par un thérapeute mais une façon plus directe et ludique est de participer à un Club de rire ! Créés en Inde dans le milieu des années 90, on en compte aujourd'hui des milliers répartis dans de nombreux pays.

Dans un Club de rire, chacun expérimente le rire en groupe, sur une base régulière, pour son plus grand bien. Divers exercices visent à stimuler sa propre capacité à rire, à se relaxer et à se libérer de ses inhibitions. Les séances de rire se déroulent en groupe, histoire de se «stimuler» les uns les autres.

### Les smiley's



Folklore étranger : Attention aux quiproquos !

by Axelly



**SCIERIE BRIZARD**

1 LA PROVENCHÈRE 89630 S<sup>T</sup>-LÉGER-VAUBAN • TÉL. : 03 86 32 20 11  
SCIERIEBRIZARD@ORANGE.FR • WWW.SCIERIE-BRIZARD.COM

**Avec l'arrivée des beaux jours, pensez à vos aménagements bois extérieurs !**





Réalisation de lames de terrasse

Réalisation de tables d'extérieur pour les collectivités




## DÉMÉNAGEMENTS

Depuis 1973  
Tous Volumes - Toutes destinations

### LEROY SARL

21530 ROUVRAY

Tél. : 06.07.02.44.65 - Robert  
06.07.03.38.49 - Gisèle  
06.29.04.02.92 - Jordan  
sarl.leroy3@orange.fr

### AIDE INFORMATIQUE SENIORS

Je vous propose mon aide à votre domicile pour la prise en main de votre ordinateur.

- Débuter avec un ordinateur.
- Découverte de son environnement
- Initiation internet et e-mail
- Classer / Archiver (photos, courriers, docs...)

20 €/ heure sur Montbard 20 Km

**Contactez Francis au 06 83 30 32 72**



Siret : 48946349700029



# Gom'Age



**Nettoyage & Décapage tous supports**

**NE REMPLAÇONS PLUS, RÉNOVONS !**



**Pierre**



**Métal**



**Bois**



**Autre**

## AÉROGOMMAGE - SABLAGE - HYDROGOMMAGE

06 70 36 56 46

1 rue Romaine, Étaule 89200  
gomage@orange.fr

 sarlgomage  
 Gomage89

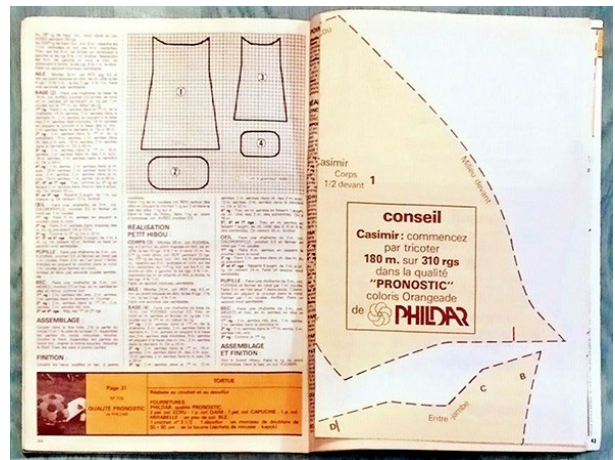
Devis  
Gratuit

## Focus sur : Les Casimir Phildar.

En 1975, la marque Phildar diffusait un numéro spécial de son magazine avec un patron permettant de réaliser un casimir au tricot. De nombreuses mamans et mamies, voulant faire plaisir à leurs enfants et petits-enfants, se sont donc mises à tricoter des monstres orange à travers toute la France



Certaines, moins douées au tricot, ont plutôt choisi d'adapter le patron pour fabriquer des Casimir en tissu ou en feutrine, laissant ainsi libre cours à leur imagination avec ce qu'elles avaient sous la main pour se rapprocher au mieux du modèle original.



Ces Casimir « maison » sont plus ou moins bien réussis, plus ou moins ressemblants, mais ils ont tous en commun d'avoir été faits avec amour, j'ai donc une tendresse particulière pour ces monstres gentils aux allures parfois improbables.



Phildar a de nouveau diffusé en 2003 un patron pour fabriquer un Casimir en laine à l'occasion du grand retour du monstre orange à la télé sur Canal J. On trouvait les patrons dans l'encart spécial du magazine "Ambiance" numéro 4. Les yeux n'étaient plus faits en balle de ping-pong mais tricotés au crochet, tout comme les taches jaunes et orange.



Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/2020/08/la-petite-boutique-des-horreurs-casimiresques.html>

**LES PETITS DOSSIERS  
DES COPAINS D'ABORD**  
Souvenirs des années 70-80's  
Par Nath-Didile.  
[www.lescopainsd-abord.over-blog.com](http://www.lescopainsd-abord.over-blog.com)

**Mademoiselle M**  
Institut de Beauté

*Idées cadeaux pour la fête des mères !*

Venez découvrir et offrir des coffrets bien-être **blancrème**

...  
soins gourmands et naturels fabriqués en France !  
...  
et plein d'autres idées cadeaux : maquillage, bons cadeaux...

Retrouvez-moi sur les réseaux :  MademoiselleM  marie-loisier-mademoiselle-m

Tél. 03 80 97 30 42  
Centre commercial Intermarché - 21140 Semur-en-Auxois

Profitez de votre terrasse 365 jours par an !

**BBQ TIME**

**PLANCHA/BRASERO**

A PARTIR DE 1578 € TTC

7 modèles disponibles  
Pratique grâce au range bûches et à l'anneau repose plat, conviviale et esthétique de part sa forme ronde et performante grâce à son système d'arrivée d'air unique, la plancha à tout pour vous convaincre de changer votre façon de cuisiner et de vivre dehors.

 [www.atouts-flam.com](http://www.atouts-flam.com)

**ATOUTS FLAM**  
POÊLES - CHEMINÉES - BARBECUES  
40 avenue du Maréchal Leclerc 21500 MONTBARD  
03.80.89.67.18 -  

**JUSSIEU services** **TAXI KRUMM**

ROUVRAY - EPOISSES  
SINCEY-LES-ROUVRAY  
SAINT-ANDEUX

**03 80 96 32 22**  
25, rue des Forges - 21460 EPOISSES

**RAMONAGE AUXOIS MORVAN**

Pour une installation bien entretenue !

**RAMONAGE - SERVICE DEBISTRAGE**

Ronan Michelet  
Hameau de Granvault - 21210 Saint-Didier

**03 80 64 10 96**



**Scierie  
BARBIER S.A.S.**  
*Votre spécialiste local en bois de chêne !*



# ARRIVAGE\*

## LAMES DE TERRASSE EN PIN AUTOCLAVE

**27,50€HT**  
le m<sup>2</sup> !

\*disponibilités selon stocks

**03 80 49 66 76**

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



# OPTIK BUDGET

**L'OPTICIEN QUI VOUS OFFRE VOS MONTURES !**



 CC Champlon

**21140 SEMUR-EN-AUXOIS**

 **03 80 97 48 16**

 [semurenauxois@optik-budget.fr](mailto:semurenauxois@optik-budget.fr)

Rejoignez-nous sur  

\*pour l'achat d'une paire de lunettes équipées de verres ESSLOR d'une valeur minimum de 170€ TTC, la monture vous est offerte parmi tous les modèles de montures présents en magasin. Offre permanente valable dans les magasins OPTIK BUDGET du 01/01/2023 au 31/12/2023 pour une seule et même personne. Voir conditions générales de l'offre en magasin ou sur le site de <http://www.optikbudget.com>. Cette offre n'est pas cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours.

Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux, ce sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.



**IT'S APERO TIME**  
**JM Beer**

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

**Du lundi au samedi : 9h30/12h30 - 14h/19h**  
**17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON**

**à Côté** 

**03 86 81 98 78**

source : beertime.fr

## Il était une fois la bière ...

L'existence de la bière, il y a 6 000 ans, est attestée par les premiers écrits humains retrouvés en Mésopotamie. Mais son « invention » résulterait d'un « accident » ! Les Sumériens se nourrissaient essentiellement de pain de céréales, tellement dur qu'ils le trempaient dans l'eau pour le manger. Un jour, un Sumérien aurait mis de côté sa « soupe au pain » pour la consommer plus tard. Par l'intervention de levures sauvages, celle-ci aurait fermenté, se transformant en bière ! Mythe ou réalité, les Sumériens appelèrent leur bière « Sikaru », qui signifie « pain liquide »...

Par la suite, les Babyloniens puis les Égyptiens adoptèrent la bière comme boisson nationale, sous le nom de « vin d'orge » (ou Zhytum). À la même époque, à l'autre bout du monde, les Chinois fabriquaient également leur « bière », le Tsiou, une boisson à base de millet assez enivrante.

Inventée par les Romains, la Cervoise fait référence à la déesse des moissons Cères. En revanche, les Gaulois ont inventé le foudre et le tonneau en bois, ce qui a facilité la conservation et le transport de la Cervoise.

C'est dans les monastères que vont se développer deux innovations techniques majeures : l'introduction du houblon vers l'an mille, et la mise au point de la fermentation basse de la bière vers le XVIe siècle en Bavière. Le mot « bière » (écrit en vieux français avec deux « r ») apparaît d'ailleurs pour la première fois dans un édit de Philippe III de Bourgogne en 1435.

La bière « moderne » naît véritablement au XIXe siècle. En 1860, dans la ville de Pilsen, on perfectionne la fermentation avec la Pils, bière blonde dorée et limpide qui conquerra le monde. L'invention de la réfrigération artificielle en 1875, les recherches sur la fermentation et la pasteurisation, puis sur la culture des levures, développera l'essor industriel des brasseries. Depuis les années 70, on assiste à un retour des bières artisanales et traditionnelles. C'est le phénomène des micro-brasseries (ou craft beers), qui redonne toutes ses lettres de noblesse à la divine mousse !

La brasserie Carlsberg à Copenhague est un haut lieu de l'histoire de la bière. Joyau de l'architecture industrielle du XIXe siècle et du début du XXe siècle, elle a vu passer des savants comme Pasteur et le Danois Emil Christian Hansen. Leurs travaux ont permis de mettre au point une levure qui a servi directement à la fabrication de la bière Carlsberg et qui est aujourd'hui utilisée par la plupart des brasseurs de la planète pour la Lager.

A consommer avec modération, cela va de soi !!

● ● ● Les premières fraises sont arrivées sur les étales des maraîchers. Aujourd'hui, arrêtons-nous sur un gâteau en vogue venu tout droit du Canada...



## Cheesecake à la fraise

(sans cuisson)

**150g de biscuits rose de Reims**

**65g de beurre**

**120g de chocolat blanc**

**300g de fromage philadelphia**

**100g de fraises**

**1/2 citron**

**30g de sucre glace**

- **étape 1.** Broyer les biscuits
- **étape 2.** Ajouter le beurre ramolli et mélanger
- **étape 3.** Recouvrir un moule de film étirable. Verser le mélange et bien tasser avec le dos d'une cuillère. Placer le tout au congélateur
- **étape 4.** Casser le chocolat dans une casserole et le faire fondre légèrement.
- **étape 5.** Ajouter le philadelphia, les fraises, le jus de citron et le sucre glace et mixer le tout
- **étape 6.** Verser la préparation dans le moule
- **étape 7.** Placer le moule au réfrigérateur pendant plusieurs heures
- **étape 8.** Démouler en tirant délicatement sur le film étirable
- **étape 9.** Régalez-vous !

**EARL du SEREIN**  
Du producteur au consommateur  
Vente directe de viande de porc  
circuit court en colis ou au détail

**EARL du SEREIN**  
**Guillaume REMOND**  
Rue Gault - 21390 Précy-sous-Thil  
06 33 84 25 44  
contact@earl-du-serein.fr  
www.earl-du-serein.fr



# BOUCHERIE TARTERET

## VOICI LES BEAUX JOURS !

Venez apprécier  
notre rayon «Barbecue»  
Grand choix de brochettes, saucisses,  
viandes marinées, salades.  
Également notre rayon Traiteur  
pour vos événements.



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



**ALLUMEZ  
VOTRE  
BARBECUE !**

**BROCHETTES  
MERGUEZ  
CHIPOLATAS...**

**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](mailto:restaurantchaletdulac@gmail.com)

Site : [www.restaurant-lacdepont.fr](http://www.restaurant-lacdepont.fr)



Menu  
du jour  
**13,50 €**

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.**

## Le jardin en mai



En mai, le muguet ouvre le mois avec la tradition du 1er mai ! C'est l'apogée du printemps : tous les végétaux éclatent et poussent à vue d'oeil, avec les beaux jours... Un petit bémol, prenez garde aux Saints de glace : une gelée tardive peut être fatale pour certaines plantes ou certains arbustes !

### Au potager :

c'est le mois de la plupart des semis : haricots, pois, radis, choux, carottes, salades n'attendent que de retrouver la terre pour germer !

### Au verger :

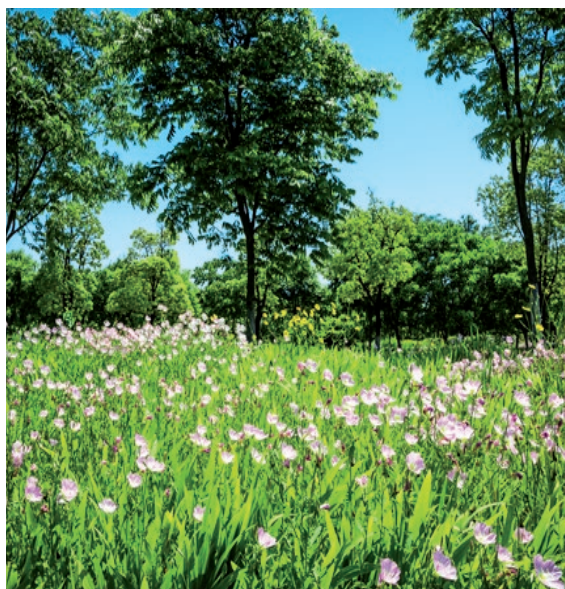
il est encore temps de planter arbres et arbustes fruitiers. La vigne quant à elle, si ce n'est déjà fait, doit être taillée et traitée.

### Les fleurs :

la plantation des vivaces et le semis des annuelles ont trouvé leur moment. Couper au plus court les fleurs à bulbe de printemps, mais uniquement lorsque le feuillage est totalement jaune. Vous pouvez désormais préparer vos jardinières et ressortir les géraniums : il ne devrait plus geler.

### Les pelouses et gazons :

c'est à cette période de l'année qu'ils sont le plus vert car la température est idéale et il pleut suffisamment. Penser à lutter contre l'apparition des mousses, à rénover une pelouse qui a quelques années et si vous souhaitez planter votre gazon, c'est le moment !



# 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



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

**Mai, c'est le mois des plantations**

**VENEZ CHEZ DELBARD CUSSY !**



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



**Profitez de votre jardin sans vous soucier de son entretien. Faites confiance à un expert !**



«En contrat annuel ou en besoins ponctuels, nous sommes à même de nous adapter à vos besoins avec le même professionnalisme.

Avec l'installation des beaux jours, c'est le moment de nous contacter pour n'avoir qu'à profiter de vos extérieurs !»

**2 agences** pour mieux vous servir :

**Semur-en-Auxois - Tél. 03 80 89 07 65**

**Avallon - Tél. 03 86 42 11 32**



Profitez de réductions d'impôts selon les prestations.  
www.servicesalapersonne.gouv.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

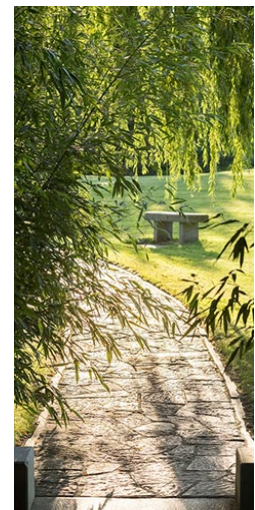
**PLUS DE 5000 PRODUITS DE MARQUE AUX PRIX LES PLUS BAS !**

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ SUR  
[WWW.JMT-ALIMENTATION-ANIMALE.COM](http://WWW.JMT-ALIMENTATION-ANIMALE.COM)

DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store

AINSI QUE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX &

**AVALLON** Z.A. de la Grande Corvée - 03 86 34 10 38  
**CLAMECY** Z.A.I. Saint Exupéry - 03 86 22 72 12



**Bien plus qu'un jardin...**

**Tél. 03 80 89 07 65**  
**Semur-en-Auxois**  
**[www.roca-paysage.com](http://www.roca-paysage.com)**

# Les vergers de sauvegarde

**C'est reparti pour le nouvel appel à projets 2023 du Conseil Régional de Bourgogne Franche-Comté, pour favoriser la sauvegarde des variétés fruitières anciennes**

**Pour quels projets ?**

- La création de nouveaux vergers.
- La restauration de vieux vergers.
- La plantation de haies mellifères entourant les nouveaux vergers.
- ...

**Qui peut répondre ?**

Les communes, et leurs groupements, les associations.

**Les particuliers, propriétaires privés.**

Les départements, les syndicats intercommunaux, les établissements scolaires, les lycées agricoles et les fermes d'établissement public.

Mais aussi les établissements publics.

**Quels critères de sélection ?**

- Un nombre de **15 arbres fruitiers** de plein vent ou demi-tiges en **variétés fruitières anciennes et locales**, pour les particuliers.

- des essences mellifères dans la haie entourant le verger, pour favoriser la pollinisation ; etc,...

## POUR PLUS D'INFOS !

Conseil Régional de Bourgogne Franche-Comté

Didier Dalançon - 03 80 44 40 60

Concept Nature (Paysagiste)

Olivier Bonafé - 06 08 66 12 28

Association des Croqueurs de Pommes Auxois-Morvan

Etienne Corrot - 06 07 94 04 56

Le Conseil Régional de Bourgogne aide les particuliers, les associations, les communes,..., à la création ou la restauration de vergers conservatoires par un soutien financier de 70 %. Il est possible de planter une haie mellifère autour du nouveau verger, mais également d'installer des ruches,... **Demandez votre dossier de candidature** auprès de la région ou bien directement au **06 08 66 12 28** (Olivier Bonafé)

**CONCEPT NATURE - PAYSAGISTE - 21500 ATHIE**

**CONCEPT**  
*nature*

Olivier BONAFÉ

Votre spécialiste "Vergers"



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

MADE IN CHEZ NOUS!



## 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 !

couverture souple  
20 pages  
format 15x15 cm.

**5€**  
L'unité

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 !



# Le Quarter Horse

**Le Quarter Horse est la race équine qui compte le plus grand nombre d'individus : 2,9 millions de chevaux sur le globe. Le Texas en compte 420 000 à lui tout seul !**



C'est un petit cheval d'1,50 m à 1,60 m, compact et très musclé, qui possède une arrière main très développée et puissante. Il se distingue par sa rapidité sur de courtes distances.

Il a une petite tête avec un profil rectiligne et un front large. Les yeux sont vifs, les oreilles fines. Les épaules et le poitrail possèdent une musculature bien développée. Son dos est court et compact, le rein large et puissant. Il a des membres assez courts et fins avec de petits sabots.

Toutes les robes de base sont admises chez le Quarter Horse.

L'origine de la race " Quarter Horse " remonte à l'époque de la colonisation de l'Amérique, alors que les colons cherchaient à avoir un cheval étant le plus rapide possible pour s'illustrer dans les courses qu'ils organisaient. Elle est issue du croisement des chevaux d'origine anglaise avec les descendants des chevaux espagnols. Pendant 150 ans les chevaux

issus de ce croisement s'illustrèrent dans les courses. Ce type de Quarter, apprécié pour sa rapidité, sa robustesse et son agilité, fut utilisé dans la conquête de l'Ouest Américain. Puis il fut finalement croisé avec les Mustangs du Mississippi qui lui apportèrent sa vigueur si spécifique, créant ainsi le Quarter Horse actuel.

Au fil des générations, il fut sélectionné par les Cow-boys dans le but de devenir un outil de travail spécialisé dans la contention du bétail dans les plaines, car il était fiable, rustique, au mental froid et à la motricité exceptionnelle.

De nos jours le Quarter Horse est utilisé pour le travail du bétail mais également présent dans toutes les disciplines sportives western : reining, western pleasure, cutting... Son agilité, son équilibre, sa vivacité et sa volonté en font un animal très apprécié. Il s'avère être aussi un excellent partenaire de randonnée, sa polyvalence permet également de découvrir de très nombreuses disciplines dans tous types d'équitation.



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



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

*Débourrage, valorisation, travail, pensions...*

**06 40 70 97 46 - [elea.levitte@orange.fr](mailto:elea.levitte@orange.fr)**

smet - 8835327800018

# Pneumatiques : quand les changer ?

**O**n ne sait jamais quand remplacer ses pneumatiques ou même pourquoi ils ne sont pas usés uniformément. Maintenant qu'arrive le printemps, est ce que je peux enlever mes pneus hiver malgré les chutes de température le soir ???...

## Quand changer mes pneumatiques ?

Il existe différentes situations dans lesquelles il est totalement nécessaire de passer par cette étape :

- la limite d'usure.

Il y a des témoins d'usure sur les pneus qui indiquent la limite d'usure légale de 1,6 mm pour garantir la sécurité. Dès que ces derniers se retrouvent au même niveau que le restant du pneumatique, il est temps de changer vos pneus.

- un pneu endommagé.

Les perforations, coupures ou déformations sur le pneu ne sont pas à prendre à la légère. Au moindre accro, prenez conseil auprès d'un spécialiste sans attendre.

- le vieillissement.

Un pneu vieilli, comme toutes choses. Selon les conditions climatiques, le lieu de stockage, l'entretien ou encore l'état des chaussées, un pneu s'altère et peu laisser apparaître, par exemple, des craquelures sur les flancs.

- le pneu s'use de façon irrégulière.

Plus usé d'un côté que de l'autre ? Il y a de fortes chances que l'on ait affaire à un défaut de parallélisme ou d'équilibrage.

- la crevaison : le classique inattendu.

En cas de crevaison, il faut impérativement apporter votre véhicule chez un spécialiste qui jugera si le pneumatique est touché uniquement en surface ou si l'enveloppe intérieure est atteinte. C'est son diagnostic qui indiquera si le pneu peut être réparé ou s'il faut le changer.

## Le choix de vos futurs pneus.

Il faut dans tous les cas que chaque train de roulement soit équipé du même type de pneumatique afin de bénéficier de performances optimales. Les pneus dits « premiers prix » sont souvent choisis par le conducteur pour des questions de budget. Il faut néanmoins noter que certaines références n'offrent pas toutes la même adhérence. Pensez à bien consulter l'étiquetage obligatoire sur le pneumatique afin de connaître les informations relatives à chaque fabricant. Ces performances sont notées de « A » (vert) à « G » (rouge) pour l'efficacité énergétique, de « A » (score élevé) à « F » (score bas) pour l'adhérence, et des ondes (de 1 à 3) pour noter le niveau sonore.





**GARAGE  
EXPERT**

# MARTIN AUTO

La bonne idée pour l'entretien de votre auto !

## LE BOITIER BIO ÉTHANOL

**RÉDUISEZ VOTRE  
BUDGET CARBURANT**



**REDUISEZ VOS COÛTS  
DE CARBURANT  
AVEC LE KIT  
ETHANOL FLEXFUEL !**



21160 CORROMBLES / 89200 AVALLON  
www.martin-automobiles.com / email : martinemilien@orange.fr

**Tél. : 06 74 76 87 37 - 09 65 17 46 70**



**GLASS AUTO  
SERVICE**

**SPÉCIALISTE PARE-BRISE**

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

## 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. 2023

## 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



## Optimisation de l'espace : Un plan bien conçu

Lorsque nous envisageons un projet d'intérieur, la distribution des volumes est souvent à travailler pour répondre pleinement à nos envies et nos besoins. Ce n'est pas toujours simple et il y a beaucoup de choses à prendre en compte pour que le résultat soit fonctionnel, ergonomique et esthétique.

Pour bien établir votre projet, je vous conseille de lister tous vos besoins. En quelque sorte, écrivez votre cahier des charges/ journal de bord pour que vous soyez, et surtout que vous restiez, sur le chemin qui définit les fondations de votre projet. Il est important de ne pas se perdre et de ne pas oublier nos objectifs lorsque nous essayons de tout « caser » dans un espace.

Par la suite, identifiez les éléments qui sont négociables et ceux qui ne le sont pas du tout, car parfois il faut faire des concessions...

Il est primordial de respecter certaines dimensions. Même si nous pouvons décider de rogner un peu sur l'une ou l'autre, il faut toujours rester réaliste et conscient de l'impact au quotidien qui pourrait alors entraîner un certain manque de confort. Exemple : une table au milieu d'une cuisine. Si les chaises ne permettent pas de tourner autour de la table une fois tout le monde assis, cela sera une gêne journalière...

N'oubliez pas de prendre en compte les installations existantes de votre réseau d'eau. Il est forcément plus pratique de regrouper les localisations (dans la mesure du possible) les arrivées, et surtout les évacuations, des eaux quand nous retra-vailons des plans intérieurs. Pensez bien également au diamètre des tuyaux d'évacuation d'un WC (sauf sanibroyeur). Ils ont un diamètre de 10 cm et nécessitent également une pente suffisante pour que l'écoulement s'effectue correctement.

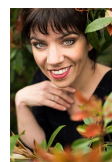
C'est un peu un puzzle. Il faut essayer de garder une simplicité pour que la circulation dans l'espace puisse rester fluide, mais assez de détails pour permettre des astuces et pour bien articuler l'ensemble des éléments dans l'espace.

Aujourd'hui l'optimisation de l'espace et les petites surfaces sont bien connues : les petits appartements en ville, mais surtout avec les « Tiny Houses ».



Publirédactionnel  
Photos : 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.



HANNAH ELIZABETH  
INTERIOR DESIGN

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

06 61 20 24 69





**BOCCARD SN**  
*Maçonnerie, restauration, rénovation.*

*Rénovez votre quotidien,  
 construisez votre avenir !*

Entreprise soutenant la  
**FONDATION**  
  
**DU PATRIMOINE**

Suite des travaux évoqués en octobre 2021



Création et réalisation de l'entrée de la propriété, élévation de murs en pierres calcaires couverts de laves, mise en pavage. Décrochement de service en arrondis et portail en fer forgé soutenu par deux piliers en pierres de taille.

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

# GS MENUISERIES

SPÉCIALISTE DANS LA FERMETURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

MENUISERIE INTÉRIEURE

SERVICE APRÈS-VENTE

MENUISERIE EXTÉRIEURE



**Simplifiez-vous  
 la vie en optant pour  
 des volets roulants  
 ELECTRIQUES  
 ou SOLAIRES !**



2 Rue Saint Philibert - 21500 VILLAINES-LES-PRÉVÔTES

Tél. : 03 80 92 68 22 - Port. : 06 77 47 66 89  
[www.gsmenuiseries.fr](http://www.gsmenuiseries.fr) - [gsmenuiseries@orange.fr](mailto:gsmenuiseries@orange.fr)



**Chênes**  
MAISONS INDIVIDUELLES  
DEPUIS 1983  
www.maisons-chenes.com

«En Mai, fais ce qu'il te plaît !»  
Et pourquoi pas un projet habitat ?

**AVALLON**, 77 rue de Lyon  
**03 86 34 34 86**

Maisons individuelles - Rénovations  
Extensions - Locaux professionnels

RE 2020 Prêt à Taux Zéro

www.maisons-chenes.com

**SARL GILLET**

MAÇONNERIE  
BLOCS BETON  
COUVERTURE

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

RGE  
QUALIBAT  
ARTISAN

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

**FCS**  
3 AGENCES en BOURGOGNE  
www.fcs-58.com

RGE  
QUALIBAT  
JANNEAU

**RÉNOVAL**  
l'espace s'invente sur terre  
EXTENSIONS, VERANDAS, PERGOLAS

FABRICATION FRANÇAISE

FAITES CONFIANCE  
À UN EXPERT AGRÉÉ  
PROCHE DE VOUS

AGRANDISSEZ VOTRE ESPACE À PARTIR DE 145\*\* PAR MOIS

OFFRE PROMOTIONNELLE  
DU 24 AVRIL AU 24 MAI 2023

**TVA OFFERTE**  
SUR LES 200 PREMIÈRES VÉRANDAS ACHETÉES\*

\*Offre valable sur les 200 premières vérandas achetées du 24 avril au 24 mai 2023, non cumulable avec promotions et devis en cours. Voir conditions en magasins. \*\* Voir conditions générales du crédit en magasin.

DEVIS GRATUIT

www.renovval.com

Rue de la Grande Corvée 9, Place de l'Hôtel de Ville Route de Dijon

# morvan

Immobilier

Recherchons propriétés sur  
Quarré les Tombes et  
St André en Morvan



**POUQUES - LORMES 68.000€\***  
Maison de campagne de 88 m<sup>2</sup>, une grande pièce de 47 m<sup>2</sup> avec poêle à bois, deux chambres. Terrain non-attaché de 893 m<sup>2</sup>, partie boisée et vue sur l'étang.  
« DPE en F »  
Réf. 2556 - Mandat : 3860



**BRASSY 69.000€\***  
Maison de campagne de 85 m<sup>2</sup>, séjour avec cheminée et insert, une chambre, un petit jardin derrière la maison et une très belle vue sur le Morvan « DPE en E »  
Réf. 2497 - Mandat : 3796



**ST-ANDRÉ-EN-MORVAN 83.000€\***  
Jolie maison de village de 84m<sup>2</sup>, très confortable et bien aménagée, deux chambres, poêle à granulés dans la grande pièce et une cheminée dans le salon. Ancienne grange et étable à proximité, jardin séparé. « DPE en D »  
Réf. 2544 - Mandat : 3839



**POUQUES - LORMES 89.000€\***  
Maison des années 80 de plain-pied, un séjour ouvrant sur terrasse, deux chambres. Piscine gonflable hors sol, belle vue depuis le terrain 1632m<sup>2</sup> et la maison. Poêle à granulés. « DPE en D »  
Réf. 2549 - Mandat : 3852



**CHOUGNY 89.000€\***  
Maison en pierre élevée sur cave voûtée de 69m<sup>2</sup> avec une chambre de plain-pied, salon avec cheminée et véranda de 4m<sup>2</sup>, jardin de 450m<sup>2</sup>, un garage/atelier indépendant de 14m<sup>2</sup>. « DPE en F »  
Réf. 2540 - Mandat : 3823



**LORMES 87.000€\***  
Maison élevée sur cave avec salon/salle à manger, au premier étage deux chambres, salle de bains avec WC. Cour à l'arrière  
« DPE en F »  
Réf. 2529 - Mandat : 3809



**BRASSY 105.000€\***  
Maison ancienne, un séjour et quatre chambres, belles dépendances à aménager et très beau terrain autour.  
Proximité des commerces et écoles.  
« DPE en G »  
Réf. 2504 - Mandat : 3746



**LORMES 175.000€\***  
Maison de plain-pied de 112m<sup>2</sup>, pièce principale, cuisine aménagée et équipée, trois chambres et un bureau. Piscine hors sol de 7.50x4.70. Terrain de 1577 m<sup>2</sup>  
« DPE en D »  
Réf. 2548 - Mandat : 3851



**MONTIGNY-EN-MORVAN 296.500€\***  
Ancien restaurant construit en 1956 au bord du petit lac de Pannecièrre. Maison de 147m<sup>2</sup> et un appartement de 46m<sup>2</sup> plus un étang de 10.937m<sup>2</sup> « DPE en D »  
Réf. 2547 - Mandat : 3854



**LAVAUPT DE FRETOT 1.490.000€\***  
Le château de Montmarin construit en 1873 style Renaissance avec une tour hexagonale, 16 pièces, surface 816 m<sup>2</sup> et un parc de 9.8 hectares.  
« DPE en D »  
Réf. 2486 - Mandat : 3728

41 rue Paul Barreau - 58140 LORMES - Tél/fax : 03 86 22 85 18

www.morvan-immobilier.com  
agence@morvan-immobilier.com

\*Honoraires charge vendeur consultables en ligne sur notre site web



## comment nettoyer sa terrasse

**Avec les beaux jours, la terrasse devient vite un lieu incontournable. Afin d'en profiter au maximum, il convient de lui redonner un coup de jeune après la saison hivernale. Quelques astuces :**

Les astuces de grand-mère étant toujours les meilleures, le bicarbonate de soude est là votre meilleur allié pour redonner éclat et supprimer les mousses, que ce soit sur un sol de pierre naturelle ou sur du carrelage, à raison d'un verre par litre d'eau. Un bon brossage au balai brosse suivi d'un rinçage à l'eau claire, et votre terrasse repartira pour une nouvelle saison.

Celles réalisées en bois sont les plus sensibles aux fluctuations du temps (humidité, sécheresse...) Malgré un possible traitement à la pause, il convient de s'affairer sur ces types de sol au moins deux fois par an, à l'automne après la saison des grosses pluies et à la sortie de l'hiver.

Eau et savon de Marseille sont là les deux éléments nécessaires pour éliminer toutes traces de mousses et autres salissures. Veiller à bien brosser dans le sens des rainures du bois à l'aide d'un balai à poils doux (des poils trop durs risqueraient de marquer la surface du bois). Là encore, un rinçage à l'eau claire suffira.

Attention ! Eviter de céder à la facilité en s'armant d'un nettoyeur haute pression. Si le travail en est moins pénible, il endommagera irrémédiablement la surface de votre terrasse et contribuera à accélérer son usure. Alors, un petit peu d'huile de coude et voilà la « pièce à vivre de l'été » prête à accueillir ses convives !





N°1 du Pilotage d'Entreprise



La nouvelle énergie du bâtiment



ÉTUDE ET DEVIS GRATUITS

ISOLATION & SOUFLAGE

PLACOPLÂTRE

CLOISONS

AMÉNAGEMENT DE COMBLES

R

PEINTURE & DÉCORATION

CARRELAGE

FAÏENCE

SALLE DE BAINS CLÉ EN MAIN

Breganni rénovation

Thomas BREGANNI  06 22 07 08 75 

thomasbregannipro@gmail.com - 21350 BEURIZOT



## A CHACUN SON REVE

Par Paul IVOIRE

Sylvain Balmont, commercial dans une entreprise agroalimentaire, gagne le jackpot de l'Euromillions grâce à Xavier Rosa, un SDF. Il veut retrouver le vagabond pour le remercier et lui venir en aide, mais celui-ci est mort.

Se sentant redevable, Sylvain décide alors d'enquêter sur le passé de son bienfaiteur afin d'honorer sa mémoire. Ses investigations le conduisent à Villard-sur-Armançon, un village de deux cent cinquante âmes, perdu en Bourgogne.

Deux familles de paysans – deux clans – s'y livrent une guerre absurde à laquelle Rosa ne semble pas étranger. Malgré lui, Sylvain déterre des secrets que Louis Vichot, le maire, préférerait étouffer.

Même si le conflit entre les deux hommes prend des proportions déraisonnables, Sylvain est déterminé à trouver le moyen de rendre hommage à Rosa.



## MYSTERIEUSE JULIETTE

Par Lyliane MOSCA

Quel secret la discrète Juliette cache-t-elle pour renier sa vie d'avant ? L'amour d'Hugo saura-t-il briser ses silences ? Au cœur de la forêt auboise, la complicité naissante de deux êtres blessés qui se reconstruisent...

Depuis qu'elle a emménagé, seule, dans un village situé en lisière de la forêt d'Orient, Juliette intrigue son voisinage. Comme elle intrigue ses employeurs... Femme de ménage à Troyes et dans les environs, sa pratique et son attitude laissent penser que ce n'est pas son vrai métier... Quel secret porte-t-elle ? Quel événement l'a amenée à changer de vie ?

Au fil des jours, la pénitence qu'elle s'est imposée s'adoucit. Juliette porte un nouveau regard sur l'existence. Elle apprend à aimer la nature environnante. Les gens aussi. Surtout Hugo, solitaire et taiseux, qui vit et travaille dans les bois. En cherchant à s'oublier et se faire oublier, Juliette la mystérieuse va se révéler, se laisser surprendre. Et, peut-être, découvrir l'amour ? Sensible et juste, le portrait d'une renaissance, celle d'une femme qui touche en plein cœur.

### Dédicace :

Le jeudi 4 mai 2023 : Lyliane MOSCA

Dans le cadre du "Cercle des Auteurs Bourguignons" à la bibliothèque municipale de Semur-en-Auxois

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

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

**Librairie Poste**  
de la  
Cyril LEFÈVRE

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



**Bélier Amour** : mi-mai, des natifs seront confrontés à une situation inhabituelle. N'agissez pas avec précipitation, mais sachez que des décisions devront être impérativement prises pour retrouver votre équilibre.

**Profession** : un manque d'organisation vous mettra dans l'embarras. Vous bougerez beaucoup, mais ne serez pas très efficace dans la réalisation de votre travail.

**Santé** : équilibrez votre alimentation.



**Lion Amour** : vous retrouverez un(e) ami(e) d'enfance. D'agréables soirées à vous remémorer des souvenirs vous attendent.

**Profession** : la semaine du 15 ne sera pas de tout repos, mais vous assumerez sans problème le travail confié.

**Santé** : bonne vitalité, mais des vacances seraient les bienvenues.



**Sagittaire Amour** : vous ferez preuve d'une grande sensibilité et votre émotivité sera mise à dure épreuve. Ne prenez pas tout ce que l'on vous dit à la lettre.

**Profession** : Si votre profession touche le domaine commercial, vous parviendrez à développer votre activité avec une grande créativité. Vous ferez des jaloux, aussi prudence vers le 18.

**Santé** : cure de vitamines bénéfique.



**Taureau Amour** : un événement inattendu pourrait apporter un grand bouleversement dans votre vie sentimentale. Ne craignez pas l'inconnu et tentez plutôt de voir les côtés positifs.

**Profession** : vous pourriez réagir de façon impulsive et exagérée à partir du 18. Cela entraînera des tensions avec vos collègues. Essayez de modérer vos élans.

**Santé** : douleurs musculaires possibles.



**Vierge Amour** : vous ne manquerez pas de punch, ce qui mettra un peu de piment dans votre vie sentimentale.

**Profession** : si vous êtes à la recherche d'un emploi, ce n'est pas le moment de relâcher vos investigations. Il faudrait également élargir votre rayon d'action. Un déménagement sera peut-être nécessaire.

**Santé** : grande énergie.



**Capricorne Amour** : vous pourriez être confronté à des choix. La peur de vous tromper ou de commettre des impairs peut vous bloquer dans vos actions et vous faire passer à côté de rencontres essentielles.

**Profession** : une rentrée d'argent inattendue est possible. Ne la dépensez pas, car cette somme pourrait vous être très utile pour la fin du mois.

**Santé** : satisfaisante dans l'ensemble.



**Gémeaux Amour** : vous réaliserez un projet qui vous permettra de profiter davantage de votre entourage familial. Les 17 et 18, renforcement des liens affectifs et annonce d'union pour certains.

**Profession** : un penchant à trop vouloir pourrait vous faire commettre des erreurs. Soyez plus modeste dans votre avancement. Prenez moins de risques surtout le 16.

**Santé** : bonne forme.



**Balance Amour** : si vous n'avez pas encore déclaré votre flamme, il serait temps d'agir. Surtout que vous ne manquerez pas d'audace, car ce mois-ci s'y prête.

**Profession** : si on vous propose une affaire, ne vous précipitez pas. Évaluez les chances de réussite avant de vous lancer dans une entreprise qui peut s'avérer hasardeuse, surtout s'il s'agit d'un domaine inconnu.

**Santé** : risque de problèmes circulatoires à partir du 27.



**Verseau Amour** : l'harmonie règnera dans les couples. Cela vous apportera le rayon de soleil qui manquera un peu dans votre quotidien ces dernières semaines.

**Profession** : certains d'entre-vous auront du mal, vers le 22, à être attentifs dans leur travail. Cela provoquera des tensions avec des collègues qui attendront beaucoup de vous.

**Santé** : bonne forme.



**Cancer Amour** : si vous avez des enfants ou des petits-enfants, faites preuve d'un peu plus d'autorité, sinon vous risquez de rencontrer des difficultés.

**Profession** : vous serez très à l'aise sur le plan relationnel vers le 23, ce qui vous ouvrira de nouvelles portes.

**Santé** : une meilleure hygiène alimentaire serait nécessaire.



**Scorpion Amour** : vous serez très disponible pour vos proches. Vous serez même sollicité pour trancher dans un petit conflit familial.

**Profession** : vous pourriez recevoir un courrier vous annonçant une bonne nouvelle pour améliorer vos finances. Cela se traduira par un petit surcroît de travail.

**Santé** : un contrôle de votre vue serait utile.



**Poissons Amour** : une rencontre est possible pour les célibataires dès ce 1er week-end.

**Profession** : les semaines s'annoncent sous de bons auspices malgré les jours fériés. Vous entreprendrez des démarches délicates pour faire aboutir vos projets. Résultats positifs.

**Santé** : petite fatigue due au stress, posez-vous !

## 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.


# Qui fait quoi ?


Retrouve quel gâteau va être mangé par chacun des enfants en suivant les chemins puis écris le résultat dans les petites cases

...

1 


2 


3 


4 


Retrouve quel chapeau va être porté par chacun des enfants en suivant les chemins puis écris le résultat dans les petites cases

...

1 

2 

3 

4 

## LA BELLE HISTOIRE

Quels sont les châteaux illustrés ci-dessous ?



## SUDOKU

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

## BLAGUE

Deux ivrognes discutent accoudés au comptoir.  
 - On dit que physiquement, Louis XVI était la copie conforme de Louis XIV.  
 - Ah bon, pourtant, il paraît qu'il faisait une tête de moins !  
 - Ah ben peut-être... Mais, tu sais qu'avant d'aller sur le bûcher, comme il était 4 heures du matin, Jeanne d'Arc aurait dit aux anglais : « Je veux mon thé ! »  
 - Et Il paraît que les derniers mots qu'elle aurait dit à ses bourreaux, sur le bûcher étaient : « Je veux des cendres ! »  
 - Va comprendre quelque chose.  
 - Finalement, on peut dire que Jeanne d'Arc aussi était femme au foyer... Surtout vers la fin...  
 - Ouais, quel malheur quand même de mourir vierge avec le feu aux fesses !



## QUIZ

Mais qui a bien pu dire ça ?

« Mon enfant, vous allez être un grand roi. Tâchez de soulager vos peuples, ce que je suis malheureux pour n'avoir pu faire. »

- Henri IV  Louis XIV  François 1er

« Du sublime au ridicule, il n'y a qu'un pas ».  Napoléon  Vercingétorix  Louis XVI

« Le roi doit seigneurie au commun profit du peuple ».  Charles V  Louis XII  Henri II

Il était très laid et avait pour devise : " Le courage donne ce que la beauté refuse ." Qui était-ce ?

- Charles Le Téméraire  Bertrand du Guesclin  Roland

En 1429, Jeanne d'Arc rencontre le futur Charles VII. Elle le convainc de se faire sacrer afin de le légitimer en tant que roi.

Dans quel château a eu lieu cette rencontre ?

- Versailles  Fontainebleau  Sully-sur-Loire

Cet ingénieur militaire, protégé par Louis XIV, fit construire trente-trois places fortes en France ? Il s'agit de :

- Maginot  Fouquet  Vauban  Le Vau

## L'INTRUS

Parmi ces grands révolutionnaires français, quel est le seul à ne pas avoir été guillotiné ?

- Danton  Saint-Just  Marat  Robespierre



## SOLUTIONS

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

Quiz : Louis XIV; Napoléon; Charles V; Bertrand du Guesclin; Sully-sur-Loire; Vauban.  
 L'intrus : Marat fut assassiné dans sa baignoire par Charlotte Corday.  
 Château : Chambord en haut et Azay-le-Rideau.



## Pourquoi les fans de « Star Wars » célèbrent le 4 mai ?

**Le 4 mai est une date importante pour les fans Star Wars. Chaque 4 mai, ils et elles rendent hommage à la galaxie très, très lointaine. Avec la Star Wars Celebration, le May the 4th ou Star Wars Day, est l'un des événements incontournables des fans du monde entier.**

Le « May the 4th » a été mis en place en référence à la célèbre réplique « May the Force Be With You » (« Que La Force soit avec toi/vous »), qui se prononce presque comme la date du 4 mai dans la langue de Shakespeare : « May the fourth ».

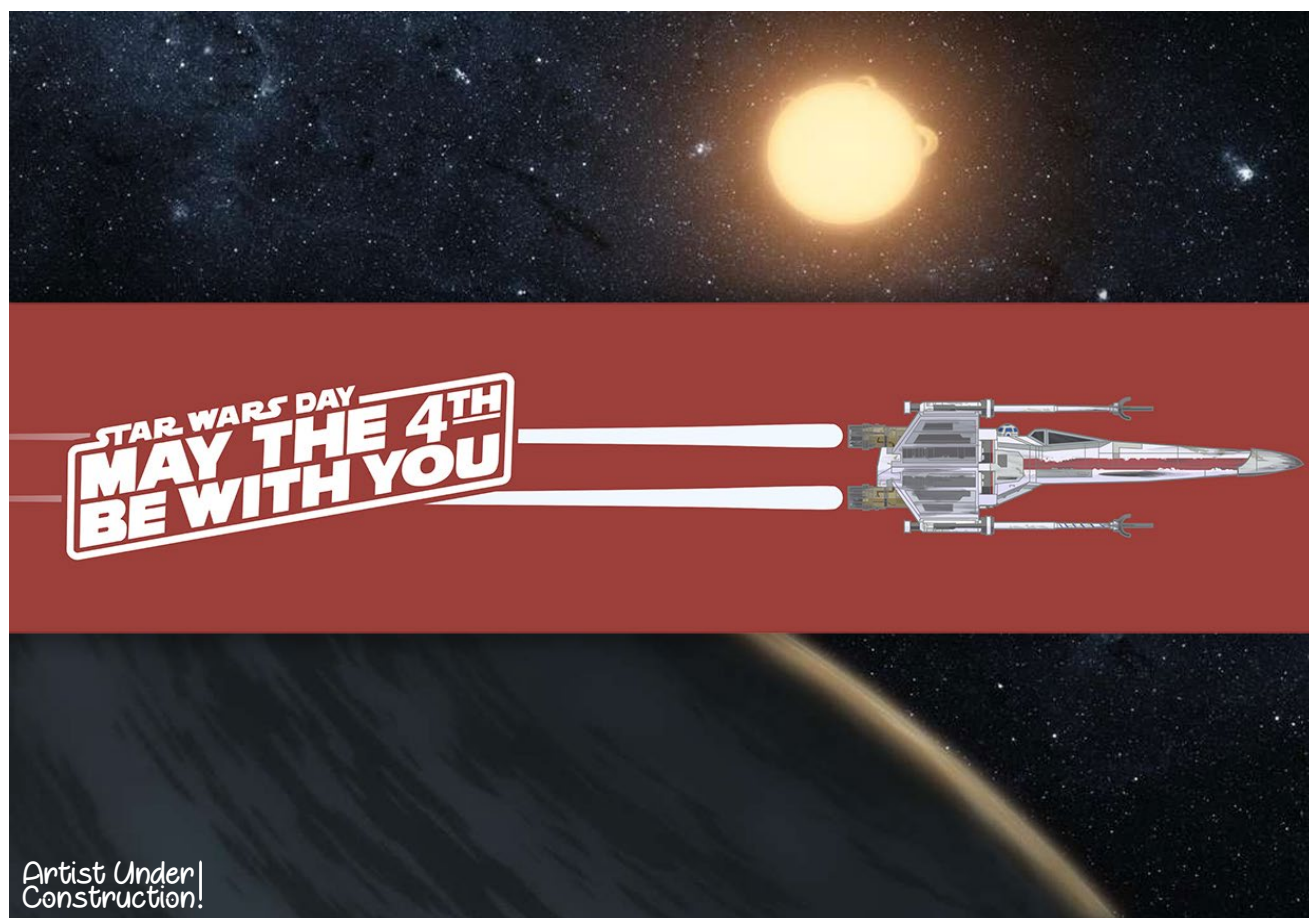
Le jeu de mots a été utilisé pour la première fois dans le journal anglais The London Evening News le 4 mai 1979, pour souhaiter un bon début de mandat à Margaret Thatcher, alors tout juste élue à la tête du pays.

Depuis ce 4 mai 1979, qui a fêté ses 40 ans d'existence en 2019, les fans Star Wars célèbrent donc sur les réseaux sociaux ce jour particulier.

Les #MayThe4thBeWithYou et #StarWarsDay sont utilisés avec des photos, des cosplay ou des GIFS liés à la galaxie très, très lointaine.

Depuis le décès brutal de Carrie Fisher en décembre 2016, les fans rendent aussi hommage à l'actrice en ce jour, éternelle Princesse Leia.

source : rti.fr





NOUVEAUTÉ

# 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**