

Vivre en

# Auxois Morvan

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

DEPUIS 1997



*L'informatique de proximité*

## INFORMATIQUE

REPARATION TOUTES MARQUES

**OUVERT  
PENDANT LES TRAVAUX**

## PAPETERIE

FOURNITURES BUREAUTIQUE & SCOLAIRES

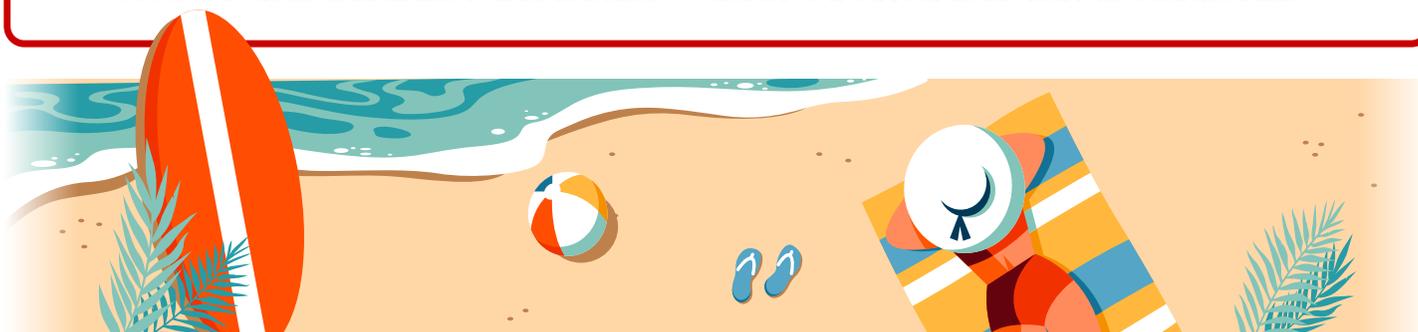


## SITES WEB

DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H00 À 12H00 ET DE 14H00 À 18H30

**2 ROUTE DE MONTBARD 21500 MARMAGNE**

**TÉL : 03 .80.92.30.89 SITE : WWW.ESPI21.COM**





**ATOUTS FLAM**

POÊLES - CHEMINÉES - BARBECUES

**PORTES OUVERTES À**

**NOTRE MAGASIN**

**DU 01 AU 03 SEPT**

**PROMOS EXCEPTIONNELLES POUR NOS 10 ANS  
-10 % SUR VOTRE FACTURE\***



\*voir conditions en magasin

**DEMONSTRATION  
PLANCHA/BRASERO**



Plusieurs artisans présents dont



Fabrication d'objets en bois  
Personnalisation sur place  
Impressions 3D sur place



**Ets Guillemeau**

Ventes et livraison de granulés de bois



40 av Maréchal Leclerc 21500 Montbard

**WWW.ATOUTS-FLAM.COM** 03.80.89.67.18



# SOMMAIRE

# 115 - Août 2023

- 4...Rendez-vous
- 10...Commerces et services
- 11...Focus sur : les jouets de plage...
- 12...Le Journal des bonnes nouvelles
- 16...Été : pensez à bien s'hydrater !
- 17...Bien-être
- 18...Recette : granité de melon
- 19...Autour de la table
- 20...Equidés : le Shire
- 21...Côté nature
- 20...Le jardin en août
- 23...Habitat
- 23...Entretien son salon de jardin
- 24...Architecture intérieure : dissimuler le petit écran
- 26...départ en vacances : préparer son auto
- 27...Mécanique
- 28...Jeux pour enfants
- 30...Jeux
- 31...Coin du geek

## édito

*Le soleil est toujours présent sur notre belle région et les vacanciers de juillet croisent ceux d'août dans nos villes et nos campagnes.*

*Les festivals, expositions et autres rencontres musicales sont toujours au rendez-vous pour le plus grand plaisir de tous !*

*Lors de vos sorties, ne manquez pas de rendre visite aux artisans et commerçants de l'Auxois-Morvan qui oeuvrent toujours cet été pour vous servir et vous proposent leurs services. Je le dis souvent, mais il est toujours bon de le répéter : ce sont les poumons économiques de notre région !*

*Alors encore une fois, profitez, découvrez et régalez-vous !*

*Avec la prudence qui s'impose sur nos belles routes de campagne : belles balades en Auxois-Morvan et belles vacances estivales !*



**Écurie des  
Fontenelles**

Eléa Levitte - cavalière pro

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



**AM**  
Auxois Morvan

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)

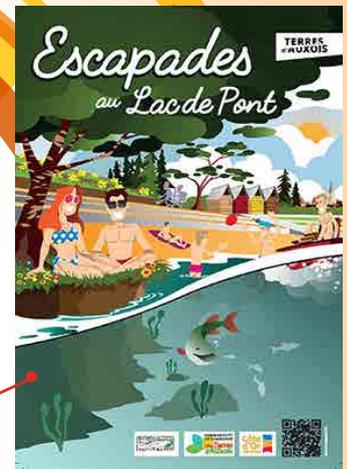
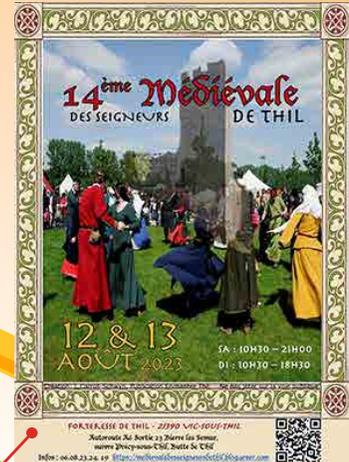
Maquettes/graphismes :  
Cyrille LEVITTE

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

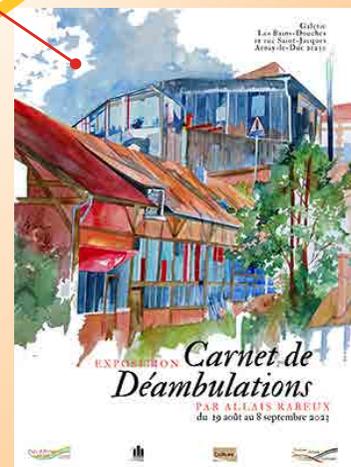
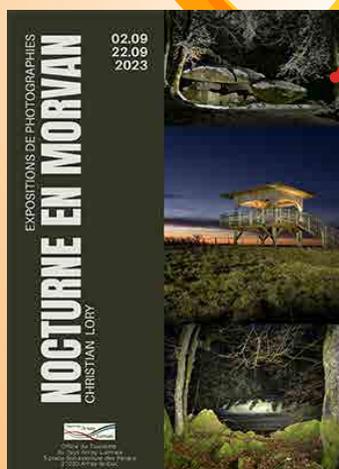


Auxois Morvan Magazine  
met tout en oeuvre  
pour assurer l'exactitude  
de l'ensemble des informations  
fournies mais ne peut garantir  
que celles-ci soient complètes,  
exactes, exhaustives et dépourvues  
de toute erreur.

RCS : DIJON 828 039 289



# QUE FAIRE EN AOÛT?





# 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**

# Rendez-vous

## DATES EN VRAC ...

3 août  
**PONT-et-MASSÈNE**  
Chasse au trésor

3 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
Visite du théâtre du Rempart

4 août  
**PONT-et-MASSÈNE**  
Visite du barrage

4 août  
**PRECY-sous-THIL**  
Marché semi-nocturne

5 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
Concert Comley Pond

15 et 6 août  
**VILYS-en-AUXOIS**  
EVAision des arts

6 août  
**STE-COLOMBE**  
Vide grenier et marché de producteurs

6 août  
**VITTEAUX**  
Vide grenier

9 août  
**ST-THIBAULT**  
Visite de l'église

10 août  
**MASSINGY-les-VITTEAUX**  
Concert lyrique

13 août  
**COURCELLES-les-SEMUR**  
Opéra de plein air  
Cosi fan Tutte

15 août  
**VEZELAY**  
Récital d'orgue  
Yves Cuenot

15 août  
**FONTANGY**  
Vide grenier

15 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
MArché artisanal et bien-être

19 août  
**ARNAY-sous-VITTEAUX**  
Visite du Moulin du Foulon

20 août  
**EPOISSES**  
Vide grenier

20 août  
**BRAIN**  
Vide grenier et marché de producteurs

21 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
concert de guitare classique et espagnole

25 et 26 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
Festival Ce Murmure

27 août  
**SEMUR-en-AUXOIS**  
Vide grenier

27 août  
**TOUTRY**  
Vide grenier

27 août  
**Le-VAL-LAREY**  
Fête médiévale

Et durant tout le mois, de nombreux concerts, spectacles, ateliers, visites découvertes, sont à retrouver dans notre région. Pensez à consulter les acteurs du tourisme pour plus de renseignements !



### LA VOIE CENDREE

Par Olivier DELEBARD

Un dimanche de novembre. Le ciel est d'un bleu limpide. Soudain des centaines d'oiseaux migrateurs traversent le ciel dans un fracas étourdissant...

Cette vision fugitive mais puissante va bouleverser l'existence de Jérôme. La cinquantaine passée, il mène jusque-là une vie confortable : cadre dans une multinationale en région parisienne, en couple avec Fabienne depuis leurs études dans une école de commerce, sans enfants.

À partir de ce moment-là, l'existence de Jérôme bascule... Au repos forcé pour quelques jours, il se plonge dans ses racines, reprenant le fil de son passé, de cette province qu'il a quittée il y a plus de trente ans... Les souvenirs, heureux ou dramatiques, qui ressurgissent le poussent inexorablement à une complète remise en question. À sa manière, il va effectuer sa propre migration, vers un mode de vie radicalement différent, une échappée sur des routes de traverse, une relation retrouvée avec la nature.

Un roman riche qui invite à la réflexion.



### 1940 LA GUERRE SUR LE PORTE-BAGAGES

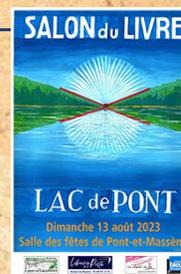
Par Didier DUFRESNE

Juin 1940, l'armée allemande bombarde les environs de Troyes.

Marguerite Comparot, 14 ans, voit sa ville traversée par les populations fuyant l'avancée ennemie. Comme des millions de Français, Marguerite et sa famille choisissent l'Exode.

Commence alors un périple de plus de 400 kilomètres en vélo sur des routes encombrées de millions de réfugiés.

Pour Marguerite, la route jusqu'à Aubusson dans la Creuse, sera longue, semée d'embûches, mais pleine de surprises.



Retrouvez ces deux auteurs, parmi bien d'autres, le dimanche 13 août sur la Salon du Livre au Lac de Pont.

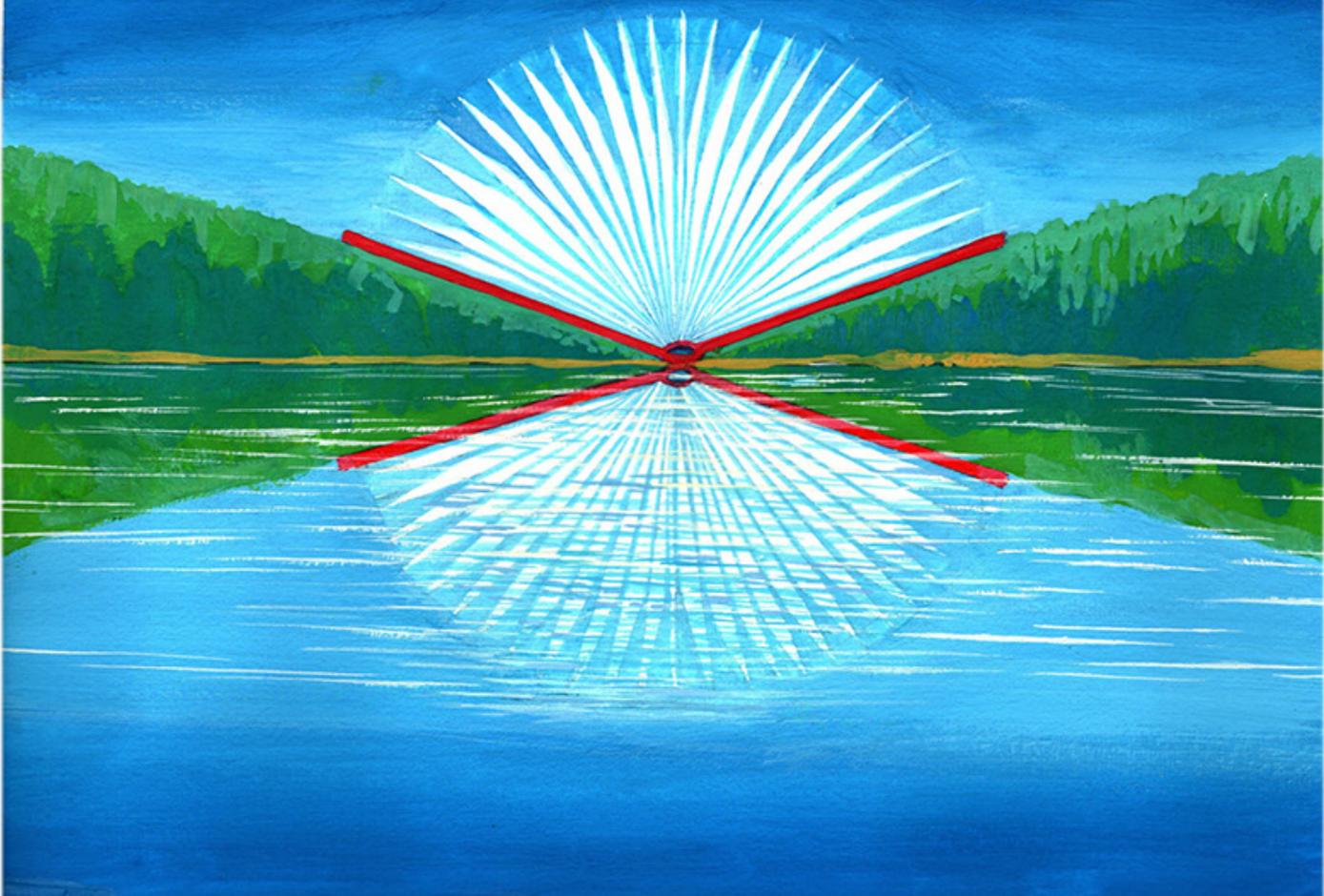
Cyril LEFÈVRE  
**Librairie Poste**  
de la

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**

# SALON du LIVRE



# LAC de PONT

Dimanche 13 août 2023  
Salle des fêtes de Pont-et-Massène

© Jean Perrin



ciTÉ  
DE  
La VOIX

france  
musique

# Rencontres musicales de Vézelay

24 > 27  
août 2023

Infos / réservations 03 86 94 84 40 [lacitedelavoix.net](http://lacitedelavoix.net)



**Bélier Amour** : si vous avez des enfants ou des petits-enfants, vous devrez être très attentifs en fin de mois. Ils auront peut-être besoin de vous, mais n'oseront pas vous le demander.

**Profession** : vous aurez un goût tout particulier pour les loisirs reposant et/ou les activités artistiques. Vous ferez preuve d'une grande créativité.

**Santé** : marche conseillée.



**Taureau Amour** : votre vie familiale sera harmonieuse dès le 14. Célibataire en quête de l'âme soeur, ne désespérez pas.

**Profession** : le 12 & 13, ne laissez pas une forte personnalité de votre entourage professionnel vous impressionner. Elle cherche à vous déstabiliser par jalousie.

**Santé** : tension nerveuse.



**Gémeaux Amour** : pour certains natifs, vous évoluerez dans une bonne ambiance, aussi bien sur le plan familial qu'amical. Pour d'autres, ce sera en dents de scie vers le 22.

**Profession** : une signature de contrat est possible ce mois-ci. Cela conclura une affaire sur laquelle vous planchiez depuis quelques temps.

**Santé** : bonne forme physique, mais rage de dents possible.



**Cancer Amour** : votre partenaire pourrait vous réserver une agréable surprise. Cela renforcera les liens affectifs qui seront un peu tendus.

**Profession** : pour certains, vous ferez des rencontres intéressantes dans le cadre de votre activité professionnelle. Ne négligez pas certaines personnes.

**Santé** : bonne vitalité, mais prudence au volant.



**Lion Amour** : vous aurez du mal à comprendre le comportement d'un proche. Au lieu de vous faire une fausse idée, ayez plutôt une discussion franche avec lui.

**Profession** : les 17 & 21, la chance peut vous sourire aux jeux de hasard. Il faudra cependant savoir vous arrêter à temps, car vous pourriez tout perdre. Jouez la carte de la sagesse.

**Santé** : le stress sera au rendez-vous le 13.



**Vierge Amour** : dès ce tout début d'Août, votre entêtement peut provoquer des tensions. Écoutez ce que les autres ont à vous dire et ne vous bornez pas à rester sur vos positions.

**Profession** : soyez attentif au déroulement de vos affaires dans les « vacances ». Même si vous avez une confiance absolue en vos collaborateurs ou en vos collègues.

**Santé** : assez satisfaisante, mais besoin de repos.



**Balance Amour** : certains couples devront prendre une décision importante et pressante à partir du 21. Cela devra se faire dans le calme et la concertation.

**Profession** : si vous avez des factures en retard, ne laissez pas traîner. Cela peut vous donner mauvaise réputation, alors qu'il ne s'agit que de négligence.

**Santé** : troubles digestifs possibles le 11&12.



**Scorpion Amour** : retrouvez-vous avec un ami ou une amie perdu(e) de vue. Des moments agréables vous attendent ces week-ends.

**Profession** : une nouvelle tâche pourrait vous être confiée en milieu de mois. Cela ne vous enchantera guère, car vous avez déjà du mal à assumer le travail journalier.

**Santé** : bonne vitalité.



**Sagittaire Amour** : désaccord possible avec un membre de votre famille. Vous en aurez assez de passer l'éponge et ferez preuve de davantage de fermeté.

**Profession** : une activité accrue s'annonce. Une bonne organisation vous permettra de maîtriser parfaitement la situation. Vous ne pourrez compter que sur vous-même.

**Santé** : nervosité, besoin de vous changer les idées avec quelques congés.



**Capricorne Amour** : pour des besoins professionnels certains natifs devront se séparer quelques temps de leur moitié à la rentrée. Ne dramatisez pas, les retrouvailles n'en seront que meilleures.

**Profession** : prudence sur le plan financier. Ne vous lancez pas dans des dépenses importantes si vous n'avez pas les fonds nécessaires.

**Santé** : baisse de moral possible ou faiblesse à partir du 20.



**Verseau Amour** : vous jouerez un rôle de conseiller auprès d'un ami. N'oubliez pas cependant que les conseillers ne sont pas les payeurs. Essayez de rester neutre.

**Profession** : ce mois-ci, montrez-vous plus entreprenant, vos supérieurs apprécieront vos initiatives, si vous agissez pour la prospérité de l'entreprise.

**Santé** : surveillez votre alimentation ; les vacances ne sont pas toujours propices à une bonne alimentation !



**Poissons Amour** : bonnes semaines pour les natifs à la recherche d'un logement, surtout à partir du 18.

**Profession** : Certains d'entre-vous devront mettre "de l'eau dans leur vin". Vous ne serez pas les seuls à rencontrer des difficultés. Vous pourrez vous en sortir à condition de vous serrer les coudes.

**Santé** : bonne forme physique dans l'ensemble.

## 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](http://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.



**FRANCE**  
montgolfières  
balloon flights

# Embarquez à bord de nos montgolfières !

Toute la magie du Morvan vue du ciel

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)

## C'EST LES VACANCES ! FAITES VOUS UN FILM EN PLEIN AIR !

- 06/08 | La gloire de mon père**  
22h - Pontaubert (Château d'Orbigny)  
*Animations à partir de 18h par la commune, le Comité des fêtes et le Château d'Orbigny : visite libre du parc du château. A partir de 20h dîner en musique dans les jardins avec le groupe Les Chouettes Copines.*
- 12/08 | Les enfants du marais**  
21h30 - Island (Espace A la croisée des chemins)  
*Animations à partir de 16h par la commune et l'association Vivre Island : boucle de visite-promenade dans Island (2h pour 2,5 km). Conférence « Island avant et maintenant » à 18h par Patrice Roy. A partir de 19h buvette et restauration sur place.*
- 18/08 | La première étoile**  
21h30 - Asquins (Le Pâtis ou Bout du Pont)  
*Animations à partir de 18h par la commune et le Club Inter Activités Asquinois : marché et balade à poneys. De 19h à 20h30 concert de Pam & Lou. Buvette - gâteaux - restauration sur place possible avec les exposants du marché.*
- 26/08 | Antoinette dans les Cévennes**  
21h30 - Quarré-les-Tombes (Parc Municipal)  
*Animations à partir de 17h par la commune, Ludo Quarré et les clubs de foot et de tennis : animations jeux, buvette et gâteaux de Jérôme Marchand. A partir de 19h30 pique nique tiré du sac en musique avec Les Baladuns.*

**Projection gratuite. Pour un maximum de confort, apportez vos transats et couvertures !**

**Programmation complète sur [avallonnais.fr/pleinair23](http://avallonnais.fr/pleinair23) sur la page Facebook du Pays Avallonnais et sur l'application mobile IntraMuros**

**Et aussi le cinéma itinérant reprend à partir de septembre en alternance sur les communes de L'Isle-sur-Serein, Noyers et Quarré-les-Tombes avec 2 séances par mois**

Programmation à venir sur [avallonnais.fr/cinema](http://avallonnais.fr/cinema)



Comme chaque année avec l'arrivée de la saison estivale, les Offices de Tourisme proposent diverses visites de villes, villages, édifices...

N'hésitez pas les contacter régulièrement pour être informés de l'actualité près de chez vous !



*Saboterie du Morvan*  
58230 GOULOUX



- Musée
- Boutique de souvenirs
- Produits régionaux

**Horaires et infos : 03 86 78 73 90**  
[contact@saboterie-marchand.com](http://contact@saboterie-marchand.com)

# ETS GUILLEMEAU



**Produits Pétroliers**

**Energies bois**

**Lubrifiants-AdBlue**

*Une énergie propre et pratique  
livrée à domicile !*

► **Granulés de bois (Vrac et sac)  
à emporter ou livrés à domicile**

► **Plaquettes de bois  
livrées en benne ou soufflées**

► **Bois traditionnel & compressé**

*Commande ou  
renseignement au :*

**NOUS DISTRIBUONS  
LE MÊME GRANULÉ  
DEPUIS PLUS  
DE 16 ANS !**



**03 86 32 32 33**

**[www.guilleméau.fr](http://www.guilleméau.fr)**

**Nos dépôts : AVALLON - CHATEAU-CHINON  
DOMECY SUR CURE - DORNECY - VARZY - JOUX LA VILLE**

*L'énergie est notre avenir, économisons la...*

## Focus sur : Les jouets de plage et boutiques de bord de mer

Aaaaaaaah les vacances d'été, le soleil, la mer, le sable, les glaces et bien sûr les jouets qu'on trouvait dans les petites boutiques des stations balnéaires et qu'on emmenait à la plage. Je me souviens que j'étais en admiration devant ces commerçants qui vendaient tous les articles de plages, cartes postales, souvenirs et jouets en tout genre. C'était beau à voir toutes ces couleurs et ça sentait une odeur très particulière et très "agréable" de plastique neuf !



Ca vous dit d'aller faire un tour avec moi à l'intérieur des magasins où on trouvait ces merveilleux jouets, histoire de replonger avec délice dans nos beaux souvenirs de vacances d'été ?



Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/2016/07/jouets-de-plage-et-boutiques-de-bord-de-mer-par-nath-didile.html>

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

L'actualité nous inonde de nouvelles pas toujours agréables - Le JDBN va vous redonner le sourire !

### **A L'ENTRÉE D'UN VILLAGE, UN PANNEAU ALERTE LES TOURISTES SUR LES BRUITS DE LA CAMPAGNE AVEC HUMOUR !**

Le nouveau panneau installé par le maire d'un village du Gard alerte avec humour les touristes allergiques aux bruits ruraux.

« Vous pénétrez à vos risques et périls. Nous avons des clochers qui sonnent régulièrement, des coqs qui chantent très tôt, des troupeaux, certains ont même des cloches autour du cou, des agriculteurs qui travaillent pour vous donner à manger. Si vous n'aimez pas ça, vous n'êtes pas au bon endroit ! », est inscrit sur le panneau.

### **UN OUVRIER DÉCOUVRE 34 LINGOTS D'OR SUR UN CHANTIER !**

Un ouvrier, lors de travaux, est tombé sur une dalle de béton. Cette dernière, après avoir été cassée, a laissée apparaître une première boîte en plastique contenant dix lingots d'or, puis une deuxième, puis une troisième.

### **PENSANT SOIGNER UN OISEAU EXOTIQUE, DES VÉTÉRINAIRES DÉCOUVRENT QU'IL EST RECOUVERT DE CURRY !**

En Angleterre, un oiseau d'une couleur orange vif à été retrouvé le long d'une route. Pensant à une espèce exotique, le volatile n'était en fait qu'un goéland recouvert de curry, probablement tombé dans une cuve de cuisine industrielle, comme c'est déjà arrivé à une mouette en 2016, emportée par sa gourmandise !

### **UN PÈRE REÇOIT 15.000 APPELS ET TEXTOS LE JOUR DE SON ANNIVERSAIRE À LA SUITE D'UNE BLAGUE DE SES FILS !**

Christopher et Mike ont sûrement dû se dire qu'une carte d'anniversaire ne ferait pas l'affaire pour souhaiter l'anniversaire de leur père et ont fait afficher le numéro de téléphone de ce dernier sur un gigantesque panneau d'affichage en demandant aux gens de lui souhaiter un bon anniversaire !

### **IL INVENTE ET COMMERCIALISE DES PILULES QUI PARFUMENT LES PETS !**

Un inventeur a eu l'idée d'imaginer, et commercialise depuis des années, des pilules qui ont la particularité... de parfumer les pets ! Gingembre, chocolat, violette, rose et le tout dernier senteur muguet !

### **UN CHANTEUR DE COUNTRY SAUVE 70 CHEVAUX DE L'ABATTOIR ET LES ACCUEILLE DANS SON RANCH AU TEXAS !**

Un chanteur de country fort connu aux Etats Unis à accueilli sur sa propriété de 300 hectares un groupe de chevaux sauvés d'une mort certaine et qui coulent aujourd'hui des jours paisibles !

### **SEPT AMIES ACHÈTENT UN HÔTEL PARTICULIER POUR VIEILLIR ENSEMBLE ET NE PAS ALLER EN MAISON DE RETRAITE !**

Partie d'une blague, cette idée s'est concrétiser dernièrement pour sept jeunes filles qui, après dix ans d'économies, se sont

offerte une vaste résidence dans le but de vivre ensemble leurs jours de vieillesse !

### **IL CONVERTIT 124 HECTARES EN SANCTUAIRE POUR SAUVER LES ABEILLES !**

Un célèbre acteur a décidé de transformer sa propriété de 24 hectares en un sanctuaire d'abeilles parfaitement entretenu. De nombreuses ruches sont ainsi choyées, protégées et bien nourries au beau milieu d'une prairie sur laquelle ont été plantées et semées de nombreuses plantes et fleurs favorables aux butineuses !

### **UNE CIGOGNE TRAVERSE CHAQUE ANNÉE 13 000 KM POUR RETROUVER SA PARTENAIRE FEMELLE PARALYSÉE !**

Une cigogne mâle vole depuis seize ans des milliers et des milliers de kilomètres chaque année pour retrouver sa partenaire particulière, une cigogne femelle immobilisée, incapable de voler !

### **UN ENFANT ENVOIE UNE LETTRE AU PARADIS À SON PÈRE MORT... ET REÇOIT UNE RÉPONSE !**

" Monsieur le postier, pouvez-vous emporter ça au paradis pour l'anniversaire de mon père ? Merci." C'est la phrase que Jase, 7 ans, a écrite sur une lettre destinée à son défunt père. Quelques jours plus tard, le petit garçon a eu la surprise de recevoir une réponse d'un postier lui assurant que son courrier était bien arrivé à destination ! Un beau geste qui a su redonner espoir au petit !

# O.M.B BUREAUTIQUE

Informatique, bureautique et agenceur d'espaces !



- Large choix de produits
- Professionnels et particuliers
- Installation sur site ; service après-vente
- Financement adapté

**NOUS  
RESTONS  
OUVERT TOUT  
L'ETE !**

**03 86 34 33 39** 53 rue de Lyon - 89200 AVALLON [www.ombbureautique.fr](http://www.ombbureautique.fr)



Nettoyage & Décapage tous supports

**AÉROGOMMAGE - SABLAGE - HYDROGOMMAGE**

**NE REMPLAÇONS PLUS, RÉNOVONS !**

**06.70.36.56.46**

1 Rue Romaine 89200 ETAULE  
gomage@orange.fr

DEVIS  
GRATUIT

## RAMONAGE AUXOIS MORVAN

Pour une installation  
bien entretenue !

**RAMONAGE - SERVICE DEBISTRAGE**

Ronan Michelet  
Hameau de Granvault - 21210 Saint-Didier

**03 80 64 10 96**



## 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

## BOUTIK DESTOCK



**VETEMENTS HOMME-FEMME**  
NEUFS ET OCCASION

**Le  
prêt à  
porter  
à prix  
Rikiki**



**rue Buffon (piétonne)  
Semur-en-Auxois**

**JUSSIEU TAXI  
services KRUMM**

ROUVRAY - EPOISSES  
SINCEY-LES-ROUVRAY  
SAINT-ANDEUX

**03 80 96 32 22**

25, rue des Forges - 21460 EPOISSES



## VENEZ DECOUVRIR LA BIÈRE DU MOIS !

Les bières de luxe de la Maison DB

03 86 81 98 78

*Punition*® - *Récidive*® - *Confession*® ont été les 3 premières bières créées par la Maison DB et proviennent de réflexions et d'échanges avec des amis, un sémiologue et une agence de communication. Chacune de ces bières est produite dans leur brasserie, avec une recette unique créée avec des maîtres brasseurs. Leurs bouteilles sont laquées et sérigraphiées pour faire vivre une nouvelle expérience de partage et de dégustation pour les amoureux des beaux produits !

N'hésitez pas à venir les découvrir au magasin !



**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



## Conseil Confort Energie

Le confort de votre quotidien

Isolation



Poêles bois, granulés



Portails & clôtures



Pompes à chaleur



Portes & Volets



Menuiseries PVC, Alu, Bois



ZA LES COMBETS 21410 FLEUREY SUR OUCHE TEL: 03 80 76 01 65 Mail: [s.ccfleurey@orange.fr](mailto:s.ccfleurey@orange.fr)  
[www.ccenergie.fr](http://www.ccenergie.fr)

Offrez un **CADEAU** de vacances original et éducatif !



*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 ! »*

*« 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, les deux premiers volumes de la collection « Mon petit imagier » et partez avec eux à la découverte des animaux de notre région des bois et des fermes !*

- couverture souple
- 20 pages
- format 15x15 cm.



**MADE IN CHEZ NOUS!**

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 !*

●●● Qui dit « été » dit imparablement « pics de canicule ». Lors de ces périodes de fortes chaleurs, il est indispensable, à tous les âges, de bien s'hydrater mais pas n'importe comment.

Lorsque les températures montent, il est indispensable de bien s'hydrater. Pas uniquement pour répondre à la sensation de soif mais aussi parce que nous transpirons davantage et évacuons ainsi une quantité importante d'eau.

Souvent associée à un manque en sels minéraux, une mauvaise hydratation peut avoir des conséquences importantes après plusieurs jours de fortes chaleurs : fatigue, faiblesse, insomnie...

Si un litre et demi à deux litres d'eau par jour est la dose recommandée, la tentation de varier les plaisirs est grande. Mais toutes les boissons ne sont pas forcément bonnes à consommer en période de canicule.



Quelques recommandations :

- **ne pas attendre d'avoir soif** pour boire, la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation ;

- **éviter les boissons trop glacées**, le froid stimulant la vidange gastrique avec le risque de perte en eaux supplémentaire ;

- **éviter les boissons trop sucrées** qui en réalité déshydratent le corps ;

- **Attention à la consommation de thé et de café** et à l'effet diurétique qui en découle ;

- **éviter les boissons alcoolisées** car l'alcool déshydrate le corps et provoque des vertiges au moments où la chaleur est la plus forte ;

- **manger des fruits juteux** : on oublie souvent qu'ils sont aussi une bonne source d'eau.

**Miser sur la limonade** contenant des substances acides (citron) faisant saliver davantage qu'à l'habitude. À préférer la limo-



## Le Salon d'Elise

Coiffure mixte  
Espace Beauté et Bijoux

**FERME du 15/08 au 24/08 inclus**

**NOUVEAU réservation des rdv sur Planity!**



Salon spécialisé dans la réalisation de chignons

5 Rue de l'Eautartre - 89420 Guillon  
**03 86 32 53 81**  
Elise & Ilona vous accueillent du mardi au samedi

## L'ÉVIDENCE

Institut de Beauté • Spa • Parfumerie

Redécouvrez le Soin

# Cyfolia Bio

PHYTOMER

Soin **Repulpant** Éclat Visage et Contour des Yeux.  
Un joli coup d'éclat et une peau bien **Hydratée** grâce à un soin plaisir qui allie un massage **Défatiguant** et des produits **Bio** d'une efficacité remarquable.

LES CADEAUX BIO  
*Tout en naturalité*



Pour l'achat d'une crème Cyfolia Jeunesse Éclat oulet Jeunesse Contour Yeux une trousse ou une crème nettoyante visage OFFERTE\*  
*\* Dans la limite des stocks disponibles*

Centre Commerciale Champlon      [www.levidence-institut.fr](http://www.levidence-institut.fr)  
21140 Semur-En-Auxois      03.80.96.61.81 / 07.69.02.66.99

# Auxois Morvan

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

## PROTECTION SOLAIRE

### COMMENT CHOISIR UN INDICE ADAPTÉ ?

TYPE DE PEAU	COMMENT CHOISIR UN INDICE ADAPTÉ ?		
	☀	☀☀	☀☀☀
<b>Sujet extrêmement sensible au soleil :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants</li> <li>• Cheveux roux, peaux blanches</li> <li>• Personnes bronzant difficilement ou attrapant facilement des coups de soleil</li> </ul>	<b>Haute protection</b> SPF 30-50	<b>Très haute protection</b> SPF 50+	<b>Très haute protection</b> SPF 50+
<b>Sujet sensible au soleil :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peaux claires, cheveux blonds ou auburn</li> <li>• Personnes prenant des coups de soleil, léger hâle</li> </ul>	<b>Moyenne protection</b> SPF 15-25	<b>Haute protection</b> SPF 30-50	<b>Très haute protection</b> SPF 50+
<b>Personne à peau intermédiaire :</b> bronzant facilement et n'attrapant des coups de soleil qu'en cas d'expositions intenses	<b>Faible protection</b> SPF 6-10	<b>Moyenne protection</b> SPF 15-25	<b>Haute protection</b> SPF 30-50
<b>Personnes à peau assez résistante :</b> peaux mates bronzant facilement sans prendre de coups de soleil	<b>Faible protection</b> SPF 6-10	<b>Faible protection</b> SPF 6-10	<b>Moyenne protection</b> SPF 15-25

Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

## Autour de la table

●●● Le melon est un des fruits incontournables de l'été : En entrée, en dessert, en glace, en salade de fruit... Il y a mille et une façons de le déguster. Aujourd'hui, c'est en granité que nous vous proposons de le savourer !



## Granité de Melon

(ingrédients pour 4 verrines)

1 melon moyen mûr

30 à 50 g de sucre glace

300g de petits glaçons

Anisette (facultatif)

feuilles de menthe

- **étape 1.** Couper le melon en deux, l'épépiner et placer la chair en morceaux dans le bol d'un blender.
- **étape 2.** Ajouter le sucre (plus ou moins selon la qualité du melon) et éventuellement un trait d'anisette.
- **étape 3.** Mixer jusqu'à obtention d'une fine purée.
- **étape 4.** Ajouter les glaçons et mixer de nouveau jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux de glaçe.
- **étape 5.** Répartir le granité dans quatre verrines et décorer d'une feuille de menthe.
- **étape 6.** Consommer immédiatement et avec gourmandise !
- **étape 7.** 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.**



# Equidés : le Shire

Le Shire est considéré comme le plus grand cheval au monde, la race est originaire d'Angleterre. Il se remarque par sa grande taille, sa robe souvent noire avec des balzanes et des marques en tête mais également par ses fanons bien fournis et longs qui recouvrent la totalité du sabot.

**Race** : Shire

**Robe** : noir, bai, gris

**Taille** : 1,60m à 1,80m (certains dépassent les 2m)

**Poids** : +/- 1 000 kg

**Tempérament** : docile, volontaire au travail, courageux, patient



## Origines :

Le Shire est l'une des plus anciennes races de chevaux. Des traces écrites de l'existence de la race remontent à plus de 2 000 ans.

Pendant le Moyen Âge, il est utilisé comme cheval de guerre. A l'arrivée de l'artillerie, il devient cheval d'attelage, et ensuite, il fut utilisé pour transporter les tonneaux des brasseries Anglaises. Mais avec l'arrivée de la motorisation la race décline au point de frôler l'extinction.



En 1980 l'élevage de Shire redémarre avec l'apparition des attelages d'apparat. Son effectif est relativement faible mais sa popularité lui permet de se maintenir.

Les Shires sont encore utilisés pour le travail dans les fermes où des épreuves et concours de labour sont organisés à titre de spectacle, comme à Wembley, où il s'y distingue régulièrement. Aux États-Unis les concours de "show" sont également prisés chez la race.

De part leur tempérament calme, il est très apprécié par les cavaliers, que ce soit : randonnée, dressage, attelage ; il est un parfait compagnon de voyage.

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



**Eléa LEVITTE**

siret : 88353217800018

cavalière professionnelle

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



**ÉTUDES ET  
CONCEPTION DE  
JARDIN**

Nous avons une équipe dédiée, afin que votre rêve de jardin devienne réalité. Nous vous accompagnons dans la conception des espaces extérieurs de votre lieu de vie.

**2 agences**

pour mieux vous servir :

**Semur-en-Auxois**

Tél. 03 80 89 07 65

**Avallon**

Tél. 03 86 42 11 32

**CRÉATION**

- Aménagement de jardins
- Terrasses
- Abords de piscine
- Cours et allées, allées carrossables (pavage, enrobé, dalles stabilisatrices de graviers, ...)
- Éclairage de jardins
- Clôtures
- Portails (motorisation),
- Maçonneries paysagères (murs, murets, piliers, jardinières en parpaings ou pierre naturelle),
- Spas
- Bassins,
- Arrosage,
- Plantations d'arbustes, vivaces, arbres, très gros sujets
- Engazonnement
- Paillage minéraux et organiques

**ENTRETIEN**

- Entretien de massif
- Tailles d'arbres, arbustes, haies
- Taille raisonnée aux arbres fruitiers
- Tonte, débroussaillage
- Ramassage des feuilles
- Élagage
- Soins au jardin
- Nettoyage des terrasses et allées

**CONSTRUCTION BOIS**

- Carports
- Pergolas
- Tonnelles
- Garages bois
- Abris de jardin



**NOUS SERONS PRESENT SUR LA FOIRE DE MONTBARD  
VENEZ NOUS RENDRE VISITE !**

[www.roca-paysage.com](http://www.roca-paysage.com)

**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

**CONSEILS**

**SERVICE**

**EXPERTISES**

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

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

*Arboriste Grimpieur*

Elagage raisonné : taille, soin, abattage  
démontage des arbres

florent.boit@laposte.net

**Florent BOIT**  
06 25 33 30 81



Des Arbres  
Des Hommes



**Cussy Paysage**

AMÉNAGEMENT • CRÉATION • ENTRETIEN

PARCS ET JARDINS • TONTE • TAILLE  
ABATTAGE • CLÔTURE • TRAITEMENT



**Delbard**  
CUSSY

JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

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

## ●●● Le jardin en août

### Protéger de la canicule

La canicule frappe, une fois de plus. Le jardin souffre. Alors, comment bien protéger ses plantations ? Car il ne se passe désormais plus une année sans un épisode de fortes chaleurs. L'été s'annonce donc difficile, mais en cette période de changement climatique, rien ne dit qu'en août nous ne serons pas noyés sous les eaux ! Quoi qu'il en soit, il va falloir s'adapter à ces périodes, qui promettent d'être de plus en plus fréquentes.

### L'arrosage juste quand il faut

Quand il n'y a pas assez d'eau dans le sol, les plantes font triste mine. Avant d'arroser, il faut attendre le début de soirée. Si la plante retrouve son état normal, tout va bien. Elle s'est juste ratatinée en journée pour offrir moins de surface foliaire au soleil et donc moins transpirer. Si elle ne récupère pas, et si la terre est très sèche, alors il faut arroser. Il vaut mieux arroser un bon coup tous les 4 à 5 jours, si besoin. Pas d'arrosage s'il n'y a pas de signe de soif. Mais cela ne marche que si le sol est abondamment paillé. Alors seulement, il va garder l'humidité et le bénéfice de l'arrosage pendant plusieurs jours, même en pleine canicule.



Pour les plantes en pot, c'est mieux d'arroser le matin. Quand les nuits sont chaudes, l'eau s'évapore pendant la nuit et, dès le matin, la plante est à sec pour résister à une nouvelle journée de chaleur. On peut aussi pailler les plantes en pot pour garder le maximum d'humidité.





## Entretenir son salon de jardin

**Agressé par les intempéries, le soleil, la chaleur et la pollution, le mobilier de jardin en plastique s'abîme avec les années. Voici quelques astuces pour entretenir et redonner une nouvelle jeunesse à votre salon extérieur.**

Il est très facile de nettoyer ce type de matériau lorsque le vernis est encore en bon état. Il suffit juste d'utiliser de l'eau chaude additionnée de savon de Marseille ou de bicarbonate de soude et de frotter doucement avec une éponge puis de rincer.



La pierre d'argile constitue aussi un nettoyant de choix. Elle a pour propriété de nettoyer efficacement mais aussi de polir sans action abrasive, elle ne rayera donc pas votre mobilier. Il suffira de la passer à l'aide d'une éponge humide puis de rincer abondamment à l'eau claire pour obtenir un résultat impeccable.

### ASTUCE TOUTE BÊTE :

N'hésitez pas à utiliser une vieille brosse à dents qui ira chercher la saleté dans les parties difficiles d'accès avec une simple éponge !



**MACONNERIE**  
**BLOCS BETON**  
**COUVERTURE**

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

  
**QUALIBAT**  
avec label de confiance



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







**EURL BOISSEAU SAMUEL**  
Plomberie Sanitaire  
Faïence Carrelage  
Devis gratuit

---

06 31 07 49 24  
21460 COURCELLES - FREMOY  
samuel.boisseau21@gmail.com



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

## L'art de dissimuler le petit écran...

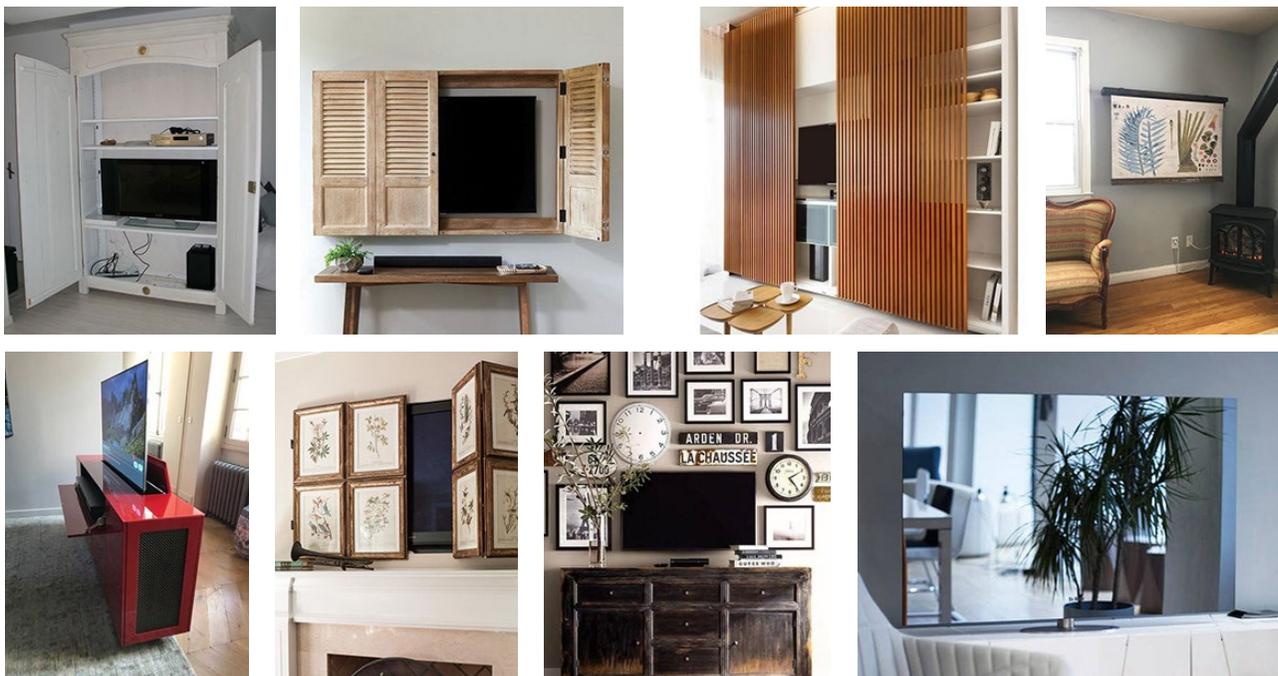
**La télévision ne doit pas être obligatoirement le point de mal-être dans une décoration d'intérieur.**

Quand nous envisageons la décoration de notre salon, il y a souvent un petit moment de questionnement lors du choix de l'emplacement de la télévision. Il est vrai que l'appareil en lui-même n'a pas forcément une esthétique en accord avec le reste du design de l'intérieur.

Voici quelques suggestions pour « cacher » la bête noire !

- détourner une paire de volets en fenêtre derrière laquelle la télévision prendra place.
- on les voit parfois dans des salles de bains, mais il y a des télévisions qui une fois éteintes ont un écran miroité.
- camoufler l'appareil en l'insérant dans une galerie de tableaux artistiques.
- installer un système de motorisation pour que la télévision se glisse dans un meuble hors utilisation.
- la placer dans une armoire ou un meuble avec des portes battantes ou une porte coulissante. Une fois le meuble fermé, elle est hors de vue.
- des claustras coulissants peuvent également former un écran claire-voie pour un intérieur modulable et utile.
- dérouler un tableau reproduit sur une toile devant l'écran lorsque celui-ci est éteint peut-être également une idée originale.

Votre écran de télévision moderne vous « dérange » dans votre intérieur ? Imaginez autrement son intégration dans votre décor.



Crédits 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.

[contact@hannahelizabeth-id.com](mailto:contact@hannahelizabeth-id.com) / [www.hannahelizabeth-id.com](http://www.hannahelizabeth-id.com)

**06 61 20 24 69**

  
**HANNAH ELIZABETH**  
INTERIOR DESIGN





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



L'endroit parfait  
pour méditer  
sur des projets  
Immobiliers!



CONSTRUCTEUR DE  
MAISONS SUR-MESURE  
DEPUIS 40 ANS

Maisons Chênes / Nos agences / Agence d'Avallon  
**Maisons Chênes, Constructeur  
de maisons à Avallon (89)**  
Faire construire sa maison à Avallon et  
ses alentours



Agence d'Avallon  
Tél. 03 86 34 34 86  
Adresse : 77, rue de Lyon 89200 Avallon

Terrains de l'agence

**AVALLON**, 77 rue de Lyon | Maisons individuelles - Rénovations  
**03 86 34 34 86** | Extensions - Locaux professionnels | [www.maisons-chenes.com](http://www.maisons-chenes.com)






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





# ARRIVAGES\*

\*disponibilités selon stocks

**27,50€HT**  
le m<sup>2</sup> !

## LAMES DE TERRASSE EN PIN AUTOCLAVE



**25€HT**  
le sac de 10kg !

## CHARBON DE BOIS «RESTAURATEUR»

**03 80 49 66 76**

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

# Départs en vacances : bien préparer son auto

**Les vacances d'été : le jour du grand départ, tout le monde s'affaire dans la précipitation et la crainte d'avoir oublié quelques valises et autres accessoires de plage. Mais le départ en vacances c'est aussi la préparation du véhicule.**

**Quelques conseils pour une route sereine et tranquille ...**



## Vérification du véhicule et du matériel indispensable :

- le niveau d'huile (il doit se situer entre les deux encoches gravées) ;
  - la pression des pneus (la pression recommandée est mentionnée sur une étiquette collée dans l'ouverture de la porte du conducteur ou à l'intérieur de la trappe à essence de votre véhicule) ;
  - le liquide lave-glace ;
  - le fonctionnement des phares et autres éclairages du véhicule ;
  - la roue de secours, qui doit être prête à être utilisée en cas de besoin ;
- une boîte à outils, une trousse de secours ainsi qu'un triangle de signalisation et un gilet de sécurité ;
  - les papiers du véhicule (carte grise, carte verte d'assurance, contrôle technique) et votre permis !

## Chargement du véhicule :

Placer les bagages lourds au fond du coffre en veillant à n'y mettre que ce dont vous n'aurez pas besoin avant l'arrivée à destination. En revanche, gardez les objets de première nécessité à portée de main dans les vides poches latéraux ou dans des petits sacs (papiers du véhicule, trousse de secours, bouteilles d'eau, jouets des enfants, nourriture...).

Petite voiture ou grande famille ? Les coffres de toit libèrent de la place dans l'habitacle et supportent, suivant les modèles, de 75 à 500 kg. Un conseil : faites-les installer par un professionnel pour ne pas avoir de mauvaises surprises.



Enfin, n'oubliez pas, plus le poids de la cargaison est important, plus la distance de freinage s'allonge. Alors pour éviter les pépins, faites le tri et n'emportez que l'essentiel !



**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

**bi1**

**DEKRA**

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



# Jeu de labyrinthe

Aide Sam le pompier à rejoindre sa Caserne  
Amuses-toi bien !

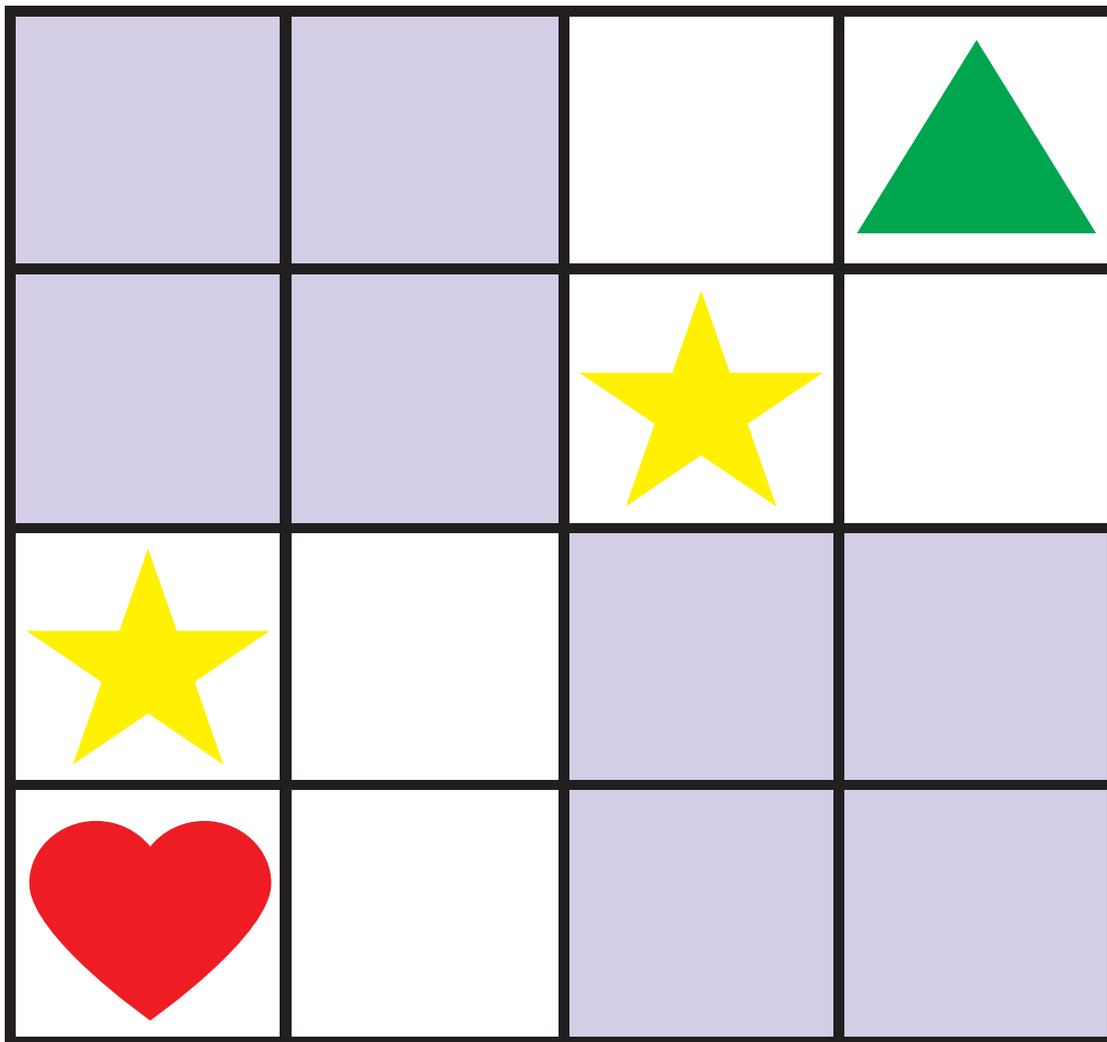
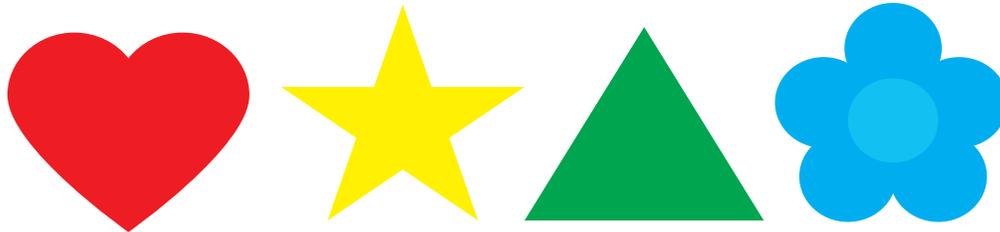


# Sudoku pour les petits

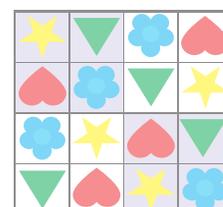
Utilise chacun des quatre symboles en n'en mettant qu'un seul par Carré, par colonne et par ligne.

...

Amuse-toi bien !



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







## Prenez le temps de lire !

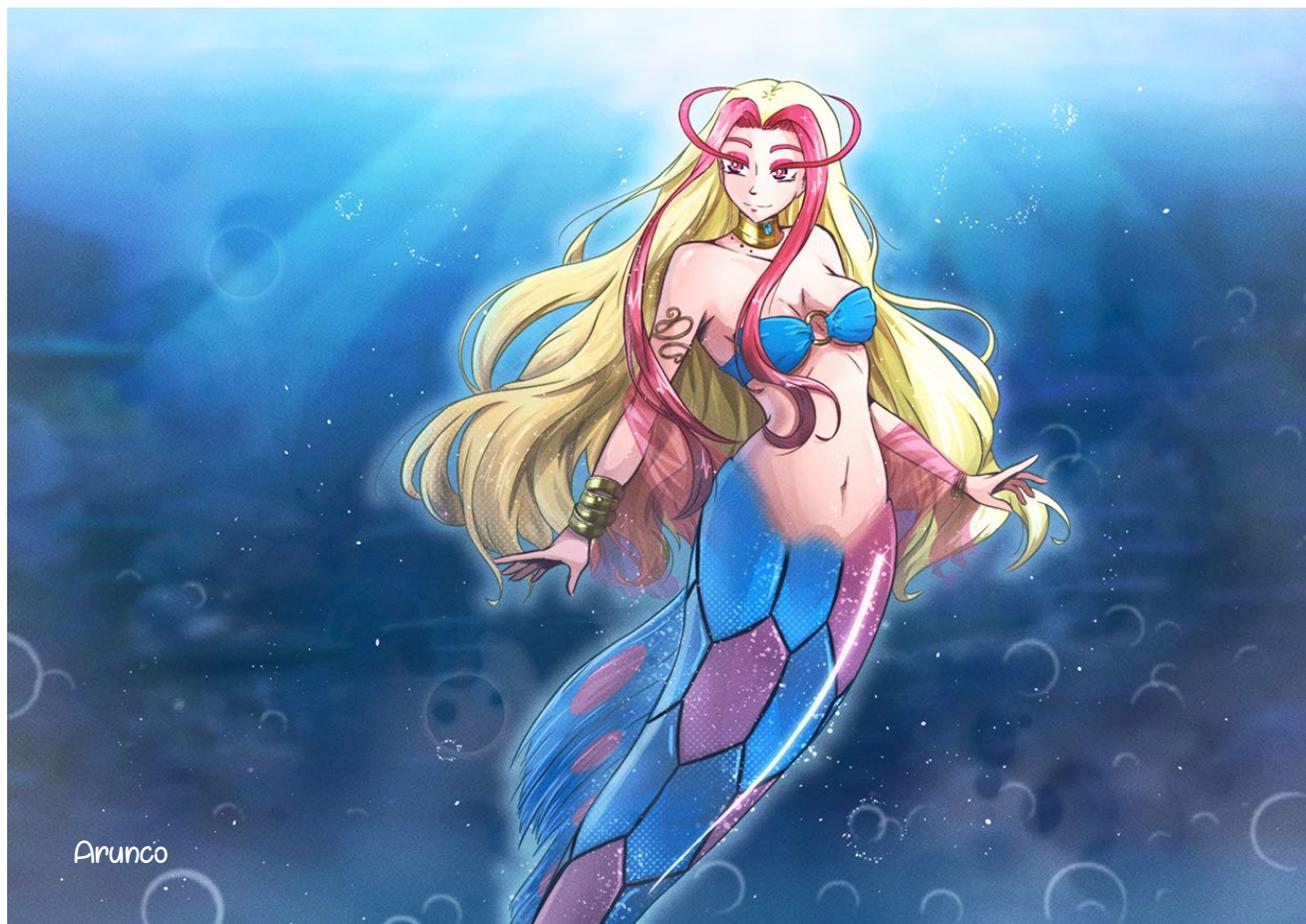
Certains d'entre vous vont partir se faire dorer sur les plages de l'hexagone ou d'ailleurs. D'autres vont tranquillement rester chez eux à profiter du calme et de la quiétude estivale. Quoi qu'il en soit, l'été est le moment pour lire de bonnes histoires. Voici une sélection de romans pour s'évader entre deux plongeons.

**ÉVILL, LE DESTIN DES PROSCRITS** : Évill, 14 ans, meurt dans une explosion. Il est immédiatement recueilli par Sidérius, un dieu chargé de l'amener, comme tous les défunts, sur la merveilleuse planète Ésiris. Mais au moment de franchir cette frontière, Évill fait soudainement marche arrière, saisi d'un sentiment instinctif de fuite. Il rejoint alors les « Proscrits », condamnés à survivre sur Terre à l'état de spectre.

**FARK WEST** : Rubens n'est pas taillé pour la vie sur Fark : trop maigre, trop faible pour ce caillou déserté qui n'abrite que les rebus de la société. Une chose est sûre, Rubens ne sera plus le même après son passage sur Fark ! Embarquez pour une virée spatiale palpitante que vous n'êtes pas prêt d'oublier !

**LA BATAILLE DU TRIPLE-BUSE** : il existe une île sans nom, qui n'est répertoriée sur aucune carte et sert de repaire à une terrible bande de pirates. En plus de leur trésor, elle abrite depuis toujours leurs enfants, surnommés les Coquins. Suite à une attaque ennemie, le secret de l'île est compromis...

**K-POP - LOVE STORY - SOUS LES PROJECTEURS** : Alice, 18 ans, travaille dans une salle de concert. Ce soir, le plus grand groupe de K-pop mondial se produit sur scène. Alors qu'Alice traverse les coulisses, elle tombe nez à nez avec l'un des chanteurs du groupe, Sun, et son producteur, qui se disputent férocement à propos des relations du chanteur ! La présence de la jeune fille leur donne une idée farfelue : lui proposer de former un faux couple avec Sun pour apaiser les fans... Alice acceptera-t-elle cette proposition qui risque de changer sa vie ?





# Optic 2000

## JUNIOR LE PACK PROTECTION

Une paire  
optique achetée

+

**30€\***

=

**2<sup>e</sup> paire**

**anti-lumière bleue**

+

**3<sup>e</sup> paire**

**solaire à la vue**



On va se revoir.

\*Pour l'achat d'un équipement optique complet d'une valeur totale minimale de 150€, bénéficiez pour 30€ de plus d'un « Pack protection junior » : 2ème paire avec protection lumière bleue et 3ème paire solaire à la vue. Montures à choisir dans les collections Tango et Baila et verres de même correction que la 1ère paire. Offre valable du 01/01/2023 au 31/12/2023 pour les personnes âgées de 2 à 17 ans maximum. Voir conditions en magasin. Décembre 2022. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre

### Optic 2000

Mme Laurence KOVAC

Ccial AUCHAN

21400 CHATILLON-SUR-SEINE

03.80.91.23.72

sofako21@yahoo.fr

### Optic 2000

M. et Mme Bertrand FUMMI

3, Grande Rue Aristide BRIAND

89200 AVALLON

03.86.81.14.35

avallon@optic2000.com

### Optic 2000

M. et Mme Thibault KLEIN

Galerie SUPER U, Place De La Libération

21140 VENAREY-LES-LAUMES

03.80.96.00.95

optic2000.vll@outlook.com