

# Auxois Morvan

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



# FCS

3 AGENCES  
en BOURGOGNE



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

[www.fcs-58.com](http://www.fcs-58.com)

## FAITES CONFIANCE À UN EXPERT AGRÉÉ PROCHE DE VOUS

**ANNIVERSAIRE  
40 ANS  
D'INNOVATION**  
pour votre confort  
**GAGNEZ VOTRE  
VERANDA\***

**Du 1er au 30 sept 2023**

**Jusqu'à  
3000€ OFFERTS !**  
**Sur les 200 premières  
vérandas achetées  
et un CADEAU SURPRISE !\***



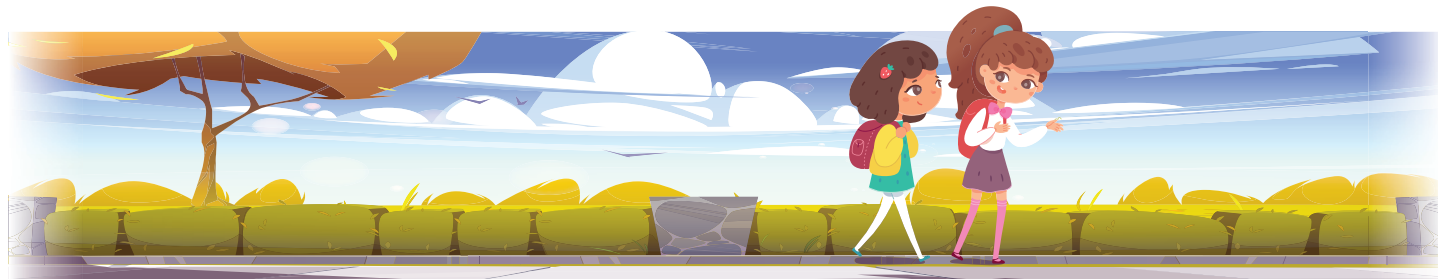
**DEVIS GRATUIT !**

\*Voir conditions en magasin

Rue de la Grande Corvée  
89200 AVALLON  
**03 86 34 53 23**  
[agence.avallon@fcs89.fr](mailto:agence.avallon@fcs89.fr)

9, Place de l'Hôtel de Ville  
58800 CORBIGNY  
**03 86 20 03 06**  
[agence.corbigny@fcs89.fr](mailto:agence.corbigny@fcs89.fr)

Route de Dijon  
21500 FAIN-les-MONTBARD  
**03 80 89 25 60**  
[agence.montbard@fcs89.fr](mailto:agence.montbard@fcs89.fr)





SPÉCIALISTE DE LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE



# SZYNKIEWICZ

## Services

DEPUIS 1977

ÉTUDE ET DEVIS GRATUIT

**SPECIAL FOIRE**  
Reprise de  
votre ancienne  
chaudière  
400€

**PRESENT sur la  
FOIRE de MONTBARD**

**CHAUFFAGE • CLIMATISATION • PHOTOVOLTAÏQUE**  
**SANITAIRE • PLOMBERIE • ADOUCISSEUR • SALLE DE BAIN • CARRELAGE**

**Route de Dijon - 21 500 Fain-lès-Montbard • 03 80 92 06 40 • [contact@sz21.fr](mailto:contact@sz21.fr)**



**Chaudières à bûches HV  
Granulés / Plaquette**



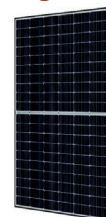
**Pompe à Chaleur  
haute température**



**Chaudière gaz  
à condensation**



**Créateur  
d'énergie solaire**



**VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVEAU SHOWROOM**

## Cuisines Bains

**CREATEURS CUISINISTES**

Savoir-faire et expertise / Devis et plans 3D / Conseils sur-mesure

Découvrez nos modèles de cuisines, leurs qualités,  
les nombreux meubles et les styles personnalisables  
pour réaliser la cuisine équipée de vos rêves !

[contact@cuisinesetbain.eu](mailto:contact@cuisinesetbain.eu)

**03 80 92 06 40**

1 rte de Dijon - 21500 Fain-les-MONTBARD



# SOMMAIRE

# 116 - Sept 2023

## édito

- 4...Rendez-vous
- 6...Focus sur : les fournitures scolaires des années70-80
- 8...Commerces et services
- 10..Vues d'enhaut : l'Auxois
- 12...Bien-être
- 12..La pollution et la peau
- 18..Recette : couscous tunisien traditionnel
- 15...Autour de la table
- 17..Equidés : la voltige
- 18...Côté nature
- 18..Le jardin en septembre
- 20..Acheter son véhicule aux enchères...
- 21...Mécanique
- 22..Habitat
- 23..l'hivernage du barbecue
- 26..Architecture intérieure : la peinture...
- 27..Jeux pour enfants
- 28..Détente
- 29..Jeux
- 30..Coin du geek

*Certains signes ne trompent pas : les noisettes et les mûres dans les haies des campagnes, les feuilles qui commencent à prendre des teintes jaunâtres... Le soleil chauffe et brille encore vivement nous laissant augurer une belle « arrière-saison » mais on sent quand même que peu à peu l'automne arrive et avec elle... la rentrée de septembre !*

*Synonyme de joie pour certains, de galère pour bien d'autres, quoi qu'il en soit, il va falloir faire avec ! Alors pas de grises mines, l'été n'est pas encore terminé et la région de l'Auxois Morvan nous promet encore de belles découvertes et rendez-vous !*

*En cette fin d'année 2023, votre magazine Auxois Morvan fête ses dix années d'existence. Dix années ! C'est peu et c'est beaucoup à la fois pour un support papier indépendant.*

*J'ai en effet plaisir à le rappeler régulièrement, Auxois Morvan Magazine est un support publicitaire 100% local ayant son siège au cœur de l'Auxois et n'appartenant pas à un groupe extérieur à notre région. Une toute petite entreprise près de chez vous qui s'évertue chaque mois, à son modeste niveau, à contribuer au fonctionnement du tissu économique local.*

*Ces dernières années, Auxois Morvan Magazine à peu à peu évolué : nouvelle présentation, page sur les réseaux sociaux, site web proposant de télécharger les derniers numéros en version numérique et ne compte pas s'arrêter là ! A suivre donc...*

*En attendant, belles lectures et belles balades en Auxois Morvan !*



**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)



Contact commercial :

**06 46 86 28 69**

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

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.



B.D / Illustrations : Ar\_Un\_Co  
Page jeux : Francis BEUTHOT

Contributeurs :  
Nath DIDILE,  
Sylvie PARIS,  
Eléa LEVITTE

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

RCS : DIJON 828 039 289

**EXPOSITION**

**D'OR ET D'AVANT**

10 juin - 25 novembre 2023

Le centre des monuments nationaux  
Le musée de Semur-en-Auxois  
La Porcherie, lieu d'art contemporain

sur une proposition et un commissariat de Rémi Tamain

Présentant les oeuvres de

**Benjamin Richard**  
**Rohan Graeffly**  
**JRL**  
**Rémi Tamain**

**4<sup>ème</sup> MARCHÉ NOCTURNE DE PRODUCTEURS LOCAUX**

Le 16 septembre 2023

à partir de 17h

Route d'Avallon

Buvette et restauration sur place

Au menu « BURGERS DES JA »

**VITTEAUX**

Produits locaux

Participation de la commune de Vitteaux

**BAL MONTÉ**

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

DE 15H À 20H

ENTRÉE 12 €

ORCHESTRE FRANÇOIS GUYOT

à Précý-sous-Thil (derrière le gymnase)

Association des donneurs de sang

**8 DIMANCHE OCT. 2023**

SEMUR & RABODS

**FOULÉES D'AUTOMNE**

COURSES & RANDONNÉES

COURSE 10 KM A 10H  
COURSE 5 KM A 11H30  
COURSE JEUNES A 12H15

RANDONNÉES A 10H30 : 5 ET 12 KM

FOULÉES D'AUTOMNE SEMUR & RABODS

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS  
[WWW.FOULEESD'AUTOMNE.SITEUW.FR](http://WWW.FOULEESD'AUTOMNE.SITEUW.FR)

**Flora Fugit**

Histoires d'un lieu

Exposition 16/23 sept 23

Le Bahut

Château de Semur

13, 21, de la loggia

Musée - mardi : 14h - 17h  
Samedi - dimanche : 10h - 12h

# QUE FAIRE EN SEPTEMBRE?

EXPLOREZ LE PATRIMOINE INDUSTRIEL DE L'UNION MORVAN

**TOUTRY**

visite guidée

samedi 2 septembre

de 15h à 16h30

tarif : 5 €  
gratuit - de 16 ans

Sur inscription auprès de l'office de tourisme des Terres de l'Union Morvan

03 80 91 00 96

**EXPOSITION PHOTOS**

**EAU**

Club photo de Vitteaux

Atelier photo M.P.T. Semur-en-Auxois

41 photos Originales

sur le thème de l'eau dans tous ses états

Office de Tourisme de Vitteaux

du 2 au 23 septembre 2023

Dans le cadre du festival Cœur de Contes en Côte d'Or le comité de la médiathèque vous invite à sa

**Bourse aux plantes**

Samedi 23 septembre

de 14h à 18h

au centre social - 3 rue de la Gare - ARNAVY-LE-DUC

Préparez vos graines, boutures et petit matériel de jardinage!

Informations et inscription  
Centre social : 03 80 90 17 55

FESTIVAL DE THÉÂTRE en plein air

**MONTORIDDOT**

1<sup>ère</sup> ÉDITION

THEÂTRE  
CONCERTS  
HIÉLIERES

18-19-20 août 2023

3 rue François de la Grange

**BRAZEY EN MORVAN**

18-19-20 août 2023

3 rue François de la Grange

BRAZEY EN MORVAN

2023  
Première édition

**Serein Argentalet Aventure**

Trails 10 km et 16 km

100 € - 165 €

Dimanche 17 septembre 2023

départ 9h30

Aire Naturelle du Serein à MONTBERTHAULT (21)

buffet et buvette sur le site d'arrivée

<http://www.trailsaargentalet.com>  
[trailsaargentalet@semuraoa.club](mailto:trailsaargentalet@semuraoa.club)




**FANTASTIC PICNIC  
FRANCE BLEU  
BOURGOGNE**

**DIMANCHE 10 SEPTEMBRE** Marché de produits locaux, émissions radio, visites de l'abbaye, départs de montgolfières, stands associatifs et de nombreuses animations pour petits et grands.  
L'Abbaye de Fontenay, Marmagne




**PORTES OUVERTES**  
SAMEDI 9 & DIMANCHE 10 SEPTEMBRE de 9h à 18h  
**VENEZ VOUS INITIER AU TIR DE LOISIR !**

Carabine à plomb – 22LR – Longue distance – Pistolet – Revolver  
Divers calibres au choix – Sous la direction des moniteurs du club  
À PARTIR DE 14 ANS (accompagné d'un adulte)  
**Se munir impérativement d'une pièce d'identité**

**RESTAURATION SUR PLACE LE MIDI UNIQUEMENT**  
**SÉANCES DE DÉCOUVERTE AU BALL-TRAP**

**CONCOURS DE BALL-TRAP  
TOUT PUBLIC - SAMEDI APRÈS-MIDI**

**LOTS À GAGNER !**

**CERCLE DE TIR DE MAGNY & ARMURERIE VAUBAN**  
Chaume de Bonjuan – 89200 MAGNY  
06 37 28 71 12 • 03 86 34 20 05 • [www.armurerie-vauban.com](http://www.armurerie-vauban.com)  
[cercledetirmagny@gmail.com](mailto:cercledetirmagny@gmail.com) • [armurerievaubanmagny](https://www.facebook.com/armurerievaubanmagny)

## DATES EN VRAC ...

<b>du 1er au 3 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Foire aux livres	<b>3 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Vide grenier	<b>10 sept</b> <b>VILLY-en-AUXOIS</b> Vide grenier	<b>17 sept</b> <b>ARNAY-le-DUC</b> Les peintres dans la rue
<b>2 sept</b> <b>TOUTRY</b> Visite guidée	<b>3 sept</b> <b>PONT-et-MASSENE</b> Vide grenier	<b>10 sept</b> <b>GISSEY-sous-FLAVIGNY</b> Vide grenier	<b>17 sept</b> <b>ROILLY</b> Vide grenier
<b>2 sept</b> <b>CUSSY-le-CHATEL</b> Village en fête Feux d'artifices - Bal	<b>3 sept</b> <b>VILLENEUVE-sous-CHARIGNY</b> Vide grenier	<b>15 sept</b> <b>ARNAY-le-DUC</b> Soirée « Les Ré-veillées »	<b>23 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Marché bio et artisanat
<b>3 sept</b> <b>VIEWY</b> Vide grenier	<b>4 au 7 sept</b> <b>MONTBERTHAULT</b> Foire aux livres	<b>16 sept</b> <b>ARNAY-le-DUC</b> Portes ouvertes Carrière de Pont-de-Colonne	<b>23 sept</b> <b>VITTEAUX</b> LOTO
<b>3 sept</b> <b>ARNAY-le-DUC</b> Vide grenier	<b>9 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Super Loto	<b>16 sept</b> <b>PRECY-sous-THIL</b> Nuit années 80 et 90	<b>24 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Curiosités sonores « Les Petits Chemins »
<b>3 sept</b> <b>MASSINGY-les-VITTEAUX</b> Concert lyrique	<b>10 sept</b> <b>GENAY</b> Bourse aux jouets et puériculture Vide maisons	<b>16 sept</b> <b>PRECY-sous-THIL</b> Vide grenier et chambre	<b>24 sept</b> <b>SEMUR-en-AUXOIS</b> Concert musique classique
<b>3 sept</b> <b>NAN-sous-THIL</b> Vide grenier			

## Focus sur : Les fournitures scolaires des années 70-80

**Tous les ans avant la rentrée des classes c'était le même rituel quand j'étais petite : ma maman m'achetait mon sac d'école et pas mal de fournitures pour l'année à venir où nous étions en vacances tous les étés.**

Cela sentait certes la fin des grandes vacances mais j'adorais aller acheter mes fournitures et je garde encore en mémoire les bonnes odeurs de bois, de papier et de plastique mélangées qui donnaient envie de retourner à l'école au plus vite afin d'étreindre ces tout nouveaux "outils".

Je me revois encore en train d'ouvrir mes boîtes de crayons de couleurs en métal, les en sortir tous pour les essayer et les ranger de nouveau avec le dégradé de couleurs le plus harmonieux !

Armées de la liste des fournitures fournie par les maîtres et maîtresses, les mamans (plus rarement les papas) s'attelaient à trouver tout ce qu'il fallait pour bien démarrer l'année scolaire.



Au milieu des années 70, lorsque j'étais en primaire, on avait tous des cartables en cuir (ou en simili) de différentes couleurs. Ils avaient des double-fermoirs en métal (qu'est-ce que j'ai pu me coincer les doigts dans ces fichus fermoirs !). Il n'y avait pas de sac en toile ou de sac à dos à l'époque. Il y avait aussi bien sûr les fameux cartables Tann's et leur slogan inoubliable "T'as ton Tann's" dans la pub culte de 1980 qui est restée 5 ans sur nos écrans.

Et évidemment il y a eu ensuite le raz-de-marée des sacs U.S en toile, kakis, beiges ou noirs, qu'on pouvait personnaliser avec des badges et des inscriptions au marqueur. Moi j'en avais un noir.



Mais tous ces cartables et sacs ; il fallait bien les remplir ! Trousses, crayons en tous genres, cahiers, gommages fantaisies, cahiers de textes, et j'en passe ! A retrouver pour plein de souvenirs sur la suite de ce rédactionnels sur internet ! Bonne rentrée

Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/2015/08/les-fournitures-scolaires-des-annees-70-80-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.

# Salon de l'Auto

AVALLON  
Site des Terreaux Vauban  
organisé par



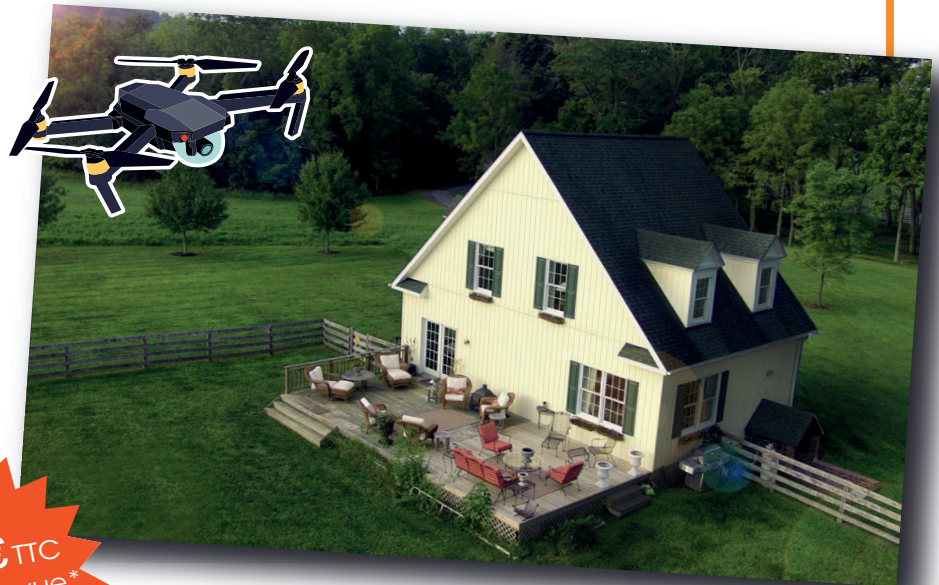
& vélos à assistance électrique

**6, 7 & 8 OCTOBRE 2023**

## Prenez de l'altitude !

Découvrez votre maison sous un autre angle !

- Offrez-vous une prise de vue originale de votre résidence.
- Mettez en valeur la présentation de vos propriétés (gîtes, chambres d'hôtes...)



**50€ TTC**  
la prise de vue\*

au lieu de 75€

Profitez de notre offre spéciale « **RENTREE** »\*

\*Tarif particuliers - Offre valable jusqu'au 31 sept 2023

06 59 49 02 74  
studioaxelly@gmail.com  
21150 La Roche Vanneau



Siret : 44437825100037 - RCS Dijon



# OPTIK BUDGET

L'OPTICIEN QUI VOUS OFFRE VOS MONTURES !

*Nouveaux modèles NANO VISTA !  
Pour vos enfants les plus cascadeurs,  
nous avons choisi des montures INVINCIBLES !  
En plus, Chez optik budget, votre monture est offerte !  
N'attendez plus, venez les essayer en magasin!*



lunettes  
INDESTRUCTIBLES



NANO  
VISTA

📍 CC Champlon  
21140 SEMUR-EN-AUXOIS  
☎ 03 80 97 48 16  
✉ semurenauxois@optik-budget.fr  
Rejoignez-nous sur  

## 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



Tout doux les  
prix rentrée

rue Buffon (piétonne)  
Semur-en-Auxois

**JUSSIEU**  
**services**

**TAXI**  
**KRUMM**

ROUVRAY - EPOISSES  
SINCEY-LES-ROUVRAY  
SAINT-ANDEUX

**03 80 96 32 22**

25, rue des Forges - 21460 EPOISSES



Offrez un **CADEAU** de rentrée 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.



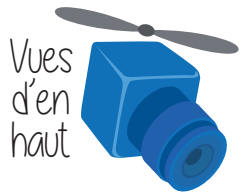
Commandez les premiers imagiers en remplissant et en retournant ce coupon accompagné de votre règlement à :  
Auxois Morvan Magazine - 10 rue de l'Orme - 21150 La Roche Vanneau

M/Mme : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

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

*frais de port offerts !*



# L'Auxois

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

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



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

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

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

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



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

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

sources : bouger-nature-en-bourgogne / Wikipédia

**O.M.B** BUREAUTIQUE  
Informatique, bureautique et agenceur d'espaces !

brother CASIO KYOCERA

**195€<sup>TTC</sup>**



**OFFRE de RENTREE !**

Valable jusqu'au 30 sept 23\*

**Imprimante Brother MFC-J4540DW**

Multifonctions 4 en 1 - A4  
Jet d'encre couleurs - Wifi - Port USB

Bénéficiez d'un **remboursement de 50€**  
par **Brother France !** (voir offre en magasin)

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

\*dans la limite des stocks disponibles



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**



**BOURGOGNE BOIS CHAUFFAGE**

Rue de Paris 21530 - LA ROCHE EN BRENIL

**GRANULÉS EN VRAC : 07 87 68 70 53**  
granules@bourgogne-bois-chauffage.com

**GRANULÉS EN SAC : 06 71 29 55 05**  
contact@bourgogne-bois-chauffage.com

**LIVRAISON GRANULES VRAC  
PAR CAMION SOUFFLEUR**

**GRANULES EN SACS  
LIVRAISON A LA PALETTE**



Granulés de bois  
100% résineux premium DIN PLUS



## Bien-être

●●● **L o n g t e m p s**  
**sous-estimée, aujourd'hui,**  
**la pollution s'intègre dans**  
**les nouveaux fléaux beauté,**  
**comme le stress, le manque**  
**de sommeil ou d'activité**  
**sportive, une alimentation**  
**déséquilibrée... Pour lutter**  
**contre la pollution, la cos-**  
**métique est en pleine re-**  
**cherche d'actifs novateurs.**

**Les trois grandes familles de pollution :**

- Les UV :

les UVB et les UVA ne sont pas responsables des mêmes types de dommages au niveau de la peau, mais, dans les deux cas, leur impact sur le vieillissement cutané est conséquent, que ce soit au niveau tissulaire ou cellulaire.

- La pollution atmosphérique :

la pollution atmosphérique provient à la fois de la nature (pollens, éruptions volcaniques...) mais aussi, et surtout, des activités humaines (industrie, automobiles, agriculture...).

- La pollution domestique chimique :

elle est probablement la plus sournoise car la plus imperceptible. Nous passons en effet le plus clair de notre temps à l'intérieur où l'environnement est également très pollué, si ce n'est plus qu'à l'extérieur (de 5 à 10 fois plus selon certains spécialistes).



**Réflexologie plantaire**  
*(certifiée selon l'énergétique chinoise)*  
**Esthétique**

**Valérie Ponzo**  
2, rue de la barrière  
21460 Corrombles

**06 64 64 72 19**  
valerie.reflexo@gmail.com 



**Amé Style**  
Coiffure Mixte - Styliste Visagiste

12, route de Maison Neuve - 21390 Précy-sous-Thil  
Tél : 03 80 64 56 23

**Le nettoyage de la peau : la routine beauté anti-pollution.**

Au quotidien, la pollution a la fâcheuse tendance à se fixer à la peau. Ses particules se mélangent aux résidus de maquillage et aux salissures de la peau tels que le sébum ou les cellules mortes, obstruant les orifices cutanés.

Certaines particules atmosphériques sont jusqu'à 20 fois plus petites que la taille des pores et s'y glissent donc aisément.

Le nettoyage apparaît donc comme une routine beauté indispensable pour lutter contre cette pollution des plus asphyxiante.



Certains produits se positionnent sur le concept de peau purifiée avec un nettoyage anti-pollution. On y retrouve des accessoires de beauté, comme les brosses soniques, dont certaines ont déjà adapté leur discours, preuves à l'appui, sur leur efficacité à déloger la pollution à la surface cutanée.

**L'ÉVIDENCE**  
Institut de Beauté • Spa • Parfumerie

**Le Soleil et ses effets rebond la solution!**

Boutons, peau sèche, déshydratée en manque d'éclat...

**Soin coup d'éclat**  
Personnalisé  
+ prescription beauté

~~39.50€~~ **35€**

**-10% sur votre routine beauté\***

\*Pour l'achat de 2 produits minimum

Centre commercial Champlon  
21140 Semur-en-Auxois

www.levidence-institut.fr  
0380966181 / 0769026699

Côté formules, les soins au charbon végétal activé remportent un vif succès. Absorbant et détoxifiant puissant, il aide à capter les polluants et toxines qui s'accumulent au niveau de la peau.

La prise de conscience des méfaits de la pollution sur notre planète, redoublée de l'impact connu sur la santé, conduisent l'industrie cosmétique à s'en préoccuper aussi et à mettre sur le marché des formules innovantes pour répondre aux demandes croissantes des consommateurs.



source : www.nouvelles-esthetiques.com

●●● **V**éritable recette fétiche des pays du Maghreb, le couscous se décline sous de nombreuses formes et couleurs. Un plat que nous aimons pour sa convivialité et sa générosité !



## Couscous tunisien traditionnel

1/2 bouquet de coriandre  
1 oignon, 2 courgettes  
Sel, poivre, gingembre  
2 tomates pelées  
500g de navets, 250g de courge  
Huile d'olive  
1 bol de pois chiches  
500g de carottes  
500g de gigot d'agneau  
500g de semoule

- **étape 1.** Dans une cocotte-minute, mettez la viande, l'oignon et les tomates coupées en morceaux.
- **étape 2.** Ajoutez l'huile d'olive et les épices. Versez-y un petit verre d'eau.
- **étape 3.** Laissez mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps, rajoutez les pois chiches et recouvrez d'eau. Faites cuire à couvert pendant 15 minutes.
- **étape 4.** Pendant ce temps, épluchez les légumes et coupez-les en morceaux de taille moyenne, lavez la coriandre et ficelez-la.
- **étape 5.** Une fois les 15 minutes passées, rajoutez dans un premier temps les carottes, les navets et la coriandre. Laissez cuire 15 minutes en faisant attention au niveau d'eau, rajoutez si besoin.
- **étape 6.** Mettez les courgettes et la courge, faites cuire 15 minutes.
- **étape 7.** Dans un grand bol, mettez la semoule et versez-y l'eau tiède (pour la quantité, regardez sur l'emballage de votre semoule). Travaillez bien le tout. Il faut que la semoule absorbe toute l'eau et gonfle. Mettez un peu de sel.
- **étape 8.** Dans une couscoussière, mettez de l'eau à chauffer et disposez la semoule dans la partie supérieure pour une cuisson à la vapeur de 20 minutes.
- **étape 9.** Renouvelez l'opération une deuxième fois (eau + cuisson à la vapeur).
- **étape 10.** Régalez-vous !



## VENEZ DECOUVRIR LA BIÈRE DU MOIS !

La « Bon secours »  
de la Brasserie Caulier

**03 86 81 98 78**

Outre la qualité remarquable de l'eau de puit, le maître brasseur n'utilise que les meilleurs ingrédients grâce à un méticuleux travail de sélection de fournisseurs locaux.

Voulant faire découvrir aux connaisseurs les saveurs d'autrefois, il a été opté pour une fabrication à l'ancienne, préservant les bières de filtration, de pasteurisation et de saturation au gaz carbonique.

Elles sont conditionnées dans des bouteilles dotées de bouchons mécaniques et des casiers en bois massif.

N'hésitez pas à venir découvrir les variétés 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

# Auxois Morvan

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

Boulangerie - Pâtisserie



5 sortes de pains certifiés AB Bio



Route de Lyon  
La Roche-en-Brenil

Tel. : 03 80 64 73 33



A partir du 1er septembre, ouverture du mardi au dimanche midi de 9h à 16h. Non-stop du vendredi au dimanche.

25 rue Edmé Millot  
21350 VITTEAUX

Retrouvez-nous sur facebook

**06 38 72 61 46**

Merci de commander par téléphone ou laissez-nous votre commande par SMS.

Menus du jour du mardi au vendredi midi + à la carte les samedi.

Couscous tous les dimanche midi sur place ou à emporter.

Les pizzas seront disponibles uniquement les mercredi, vendredi et dimanche soirs.

# BOUCHERIE TARTERET

**C'EST LA RENTREE !**

Venez apprécier nos steack hachés  
100% pur beef !



*Le régal des enfants !*

121 RUE DE LYON - 89200 AVALLON

La Ferme



Produits de nos régions

**ET TOUJOURS**

Nos PROMOS du JEUDI  
sur de nombreux produits



Sans OUBLIER le  
PRODUIT du JOUR !

**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

**14,50 €**

Le midi : du lundi  
au vendredi

« Formule express »

**SPÉCIALITÉS :**

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

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





# Equidés : la voltige

**Il existe deux types de voltige équestre : la voltige en cercle et la voltige cosaque qui nécessitent chacune un matériel et des chevaux différents.**

## La voltige en cercle

Le cheval est tenu en longe sur un cercle de 13 ou 15 mètres en fonction de la catégorie. Les voltigeurs effectuent, individuellement ou en équipe, des figures acrobatiques et esthétiques, en statique ou en dynamique, en étant au pas ou au galop à un rythme régulier.

Les aptitudes physiques sont pleinement mobilisées : le voltigeur doit combiner souplesse et force.

Une prestation de voltige comprend un programme imposé ainsi qu'un programme libre, le tout effectué en musique. Le programme libre doit durer 1 minute en individuel et 5 minutes en équipe. Il y a 4 notes différentes pouvant être attribuées pour la composition, l'exécution, la difficulté et l'impression générale. Les figures libres par équipe sont réalisées par 1 à 3 voltigeurs en même temps.

Le cheval est équipé d'un surfaix de voltige et d'un tapis épais permettant aux voltigeurs d'effectuer leurs figures. Il doit être de caractère calme, non chatouilleux et non « vicieux ». Son allure doit être confortable et cadencée et sa taille dépend de l'âge des voltigeurs et de la catégorie (équipe ou individuelle). Les races les plus répandues sont le Selle Français et le Hanovrien.



## La voltige cosaque

La voltige cosaque est un héritage de techniques de travail et de guerre de certains peuples cavaliers, développées techniques pour ramasser des objets au sol depuis sa monture, se protéger des ennemis...

La voltige cosaque est principalement pratiquée lors de spectacles et tournages de films par des professionnels et des cascadeurs. Les figures s'effectuent sur une ligne droite d'au moins 60m, avec des petits chevaux d'environ 1m60 lancés en plein galop. Ce galop rapide permet au cheval de s'équilibrer malgré les mouvements déstabilisants du cavalier.

Les chevaux sont harnachés à l'aide d'une selle spéciale permettant au cavalier d'effectuer toutes sortes d'acrobaties. La monture doit être suffisamment énergique mais elle doit également savoir garder patience et écouter son cavalier afin d'éviter tout comportement dangereux lié à l'excitation du moment.



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



**Eléa LEVITTE**

cavalière professionnelle

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

*Arboriste Grimpeur*

Elagage raisonné : taille, soin, abattage  
démontage des arbres

florent.boit@laposte.net

**Florent BOIT**  
06 25 33 30 81




Des Arbres  
Des Hommes



**Cussy Paysage**

AMÉNAGEMENT • CRÉATION • ENTRETIEN

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



**Delbard**  
JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

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

## Le jardin en septembre ● ● ●

*L'automne approche petit à petit et ce mois de septembre s'avère comme un mois très important pour le soin des plantes.*

*Les chaleurs caniculaires de l'été sont maintenant derrière nous. Le jardin va pouvoir enfin respirer ! Les fruits et légumes au potager et au jardin donnent encore et les petits arbres reprennent de la vigueur pour un nouveau cycle de croissance. Si les fleurs estivales se raréfient de jour en jour, c'est pour laisser la place aux multiples plantes automnales qui sortent peu à peu.*



### Au potager.

*Les légumes d'été croisent ceux d'automne dans les allées. Les températures plus clémentes ne doivent pas faire oublier de continuer l'arrosage en fin de journée au pied des plantes.*

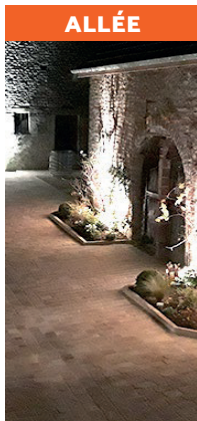
*Si les tomates font les difficiles pour mûrir et grossir, ne pas hésiter à retirer quelques feuilles faisant de l'ombre aux fruits en veillant à bien commencer par la base du plant. Côté pommes de terre, l'arrachage au fur et à mesure de la maturité du bulbe démarre. Veiller à bien entreposer les demoiselles nettoyées de leur terre dans un lieu frais, sec et aéré avec une préférence pour les endroits sombres afin qu'elles gardent leur fermeté le plus longtemps possible. Commencer à songer aux semis des légumes d'hiver.*

### La pelouse en septembre.

*Elle a énormément souffert durant ces mois de canicule. Il faut maintenant la scarifier afin de retirer tous les brins qui ont séché durant l'été. Cela va également éliminer la mousse et une bonne partie des mauvaises herbes. Si vous avez un nouveau carré à semer, c'est le moment. Les premières pluies de l'automne vont redonner vie à votre pelouse endormie.*



Profitez de la rentrée pour préparer votre projet d'aménagement de jardin, ainsi que son entretien.



Venez nous rendre visite à l'occasion de nos **PORTES OUVERTES** Le 7 octobre de 10h à 18h au 12 Rue de la Croix Belin 21140 SEMUR-en-AUXOIS

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

2 agences pour mieux vous servir : Semur-en-Auxois Tél. 03 80 89 07 65 Avallon Tél. 03 86 42 11 32



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

**ROCA PAYSAGE**

**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)**

## Acheter son véhicule aux enchères : attention aux pièges

**Si acheter sa voiture aux enchères semble être l'occasion de faire de bonnes affaires, cela peut s'avérer être tout le contraire si l'on ne prête pas garde à quelques règles.**



Les prix très attractifs sont le point principal qui peut vous inciter à acheter votre véhicule d'occasion par le biais du système des enchères. Mais attention, l'économie escomptée peut vite devenir un gouffre financier.

En effet, la prudence est de mise, car les véhicules vendus ainsi peuvent présenter tout un tas de problèmes et défauts que l'on ne remarquera pas au premier abord si l'on n'est pas spécialiste en la matière.

### Où sont les enchères près de chez soi ?

La presse spécialisée papier ou ses versions numérique comme le Moniteur des Ventes par exemple vous tiendront au courant des enchères qui se dérouleront dans votre région.

Autre solution : les enchères en ligne. Là encore, préférez des sites spécialisés ayant « pignon sur rue » afin de vous garantir un certain sérieux. Mais là encore, n'hésitez pas à demander documents, photos pouvant attester de l'état du véhicule ciblé et, mieux encore, allez le visiter si vous le pouvez. Enfin, les arnaques dans ce domaine sont légion. Prenez toutes vos précautions en ce sens et n'envoyez jamais d'argent, ne serait-ce que pour « réserver » le véhicule.

Pour les novices en achat à l'enchère, n'hésitez pas à vous rendre en salle de ventes dans un premier temps en tant qu'observateur afin de voir comme cela se passe.

Une fois le véhicule désiré ciblé, faites et refaites le tour afin de déceler la moindre anomalie. N'hésitez pas non plus à vous le faire ouvrir, démarrer...

Si vous ne vous êtes pas mis en tête d'acquérir une voiture de collection, veillez à ne jamais miser plus que ce que le véhicule coûte à l'argus. Tenez compte des diverses réparations, du descriptif, des contrôles techniques et du kilométrage.

Pensez également à inclure dans votre budget les frais du commissaire-priseur et n'hésitez pas à vous faire accompagner par un habitué ou un professionnel pour une première acquisition de la sorte.



**GARAGE  
EXPERT**

# MARTIN AUTO

La bonne idée pour l'entretien de votre auto !

**PACK CONTRÔLE  
TECHNIQUE**

**99€<sup>TTC\*</sup>**

CONTRE-VISITE  
REMBOURSEE\*\*



**NOUVEAU!**

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR  
L'ACHAT ET LE MONTAGE DE  
VOS PNEUMATIQUES



**PRIX SÛR!**  
TOUTE L'ANNÉE

**FORFAITS  
ENTRETIEN**

GARANTIE CONSTRUCTEUR  
PRÉSERVÉE

À PARTIR DE  
**79€<sup>TTC\*</sup>**  
90



**GLASS AUTO  
SERVICE**

SPÉCIALISTE PARE-BRISE



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



jusqu'à  
**-40%**



**Financement**

Crédit/Leasing  
ASSURANCE - GARANTIE - ENTRETIEN



**CONSEILS  
SERVICES  
REMISES**

**15 marques + de 700 véhicules**

3, rue de la Planche • 21460 CORROMBLES

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

**CORROMBLES  
09 65 17 46 70**

**AVALLON  
03 86 81 77 14**

## CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE DE SAULIEU



**DAVID LUNEAU**  
GÉRANT DU CENTRE  
DE SAULIEU

A côté du  
supermarché



WIFI GRATUIT

**SAULIEU 03 80 64 67 04**

**BON DE  
RÉDUCTION**

**-10%**

**SUR CONTRÔLE  
TECHNIQUE  
PÉRIODIQUE**

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






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

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




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

# MIR-AVAL

## Baies et Vêrandas

Offre de la RENTREE

### Jusqu'à -15%\*

sur les fenêtres PVC, volets battants Alu, volets roulants Alu, et plus...  
(listes à consulter dans notre magasin)



\* Valable pour tout nouveau devis du 01/09/23 au 16/10/23 inclus - Voir conditions en magasin.

Portes - Fenêtres - Vêrandas  
Volets - Pergolas - Stores - Portails

### FABRICANT & INSTALLATEUR

La Miroiterie Avallonnaise  
ZA Bonjuan - 89200 Magny  
03 86 33 19 90 / mir-aval@orange.fr





## Breganni rénovation

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

**ETUDE ET DEVIS GRATUIT**

Thomas BREGANNI

06 22 07 08 75  
Tél : 03 80 64 60 72

thomasbregannipro@gmail.com 21350 BEURIZOT

Le pays **Auxois-Morvan** est un vivier de spécialistes « habitat ».

Projet, construction, matériaux, entretien... De nombreux artisans forment un ensemble où l'on peut trouver réponse à chacun de ses besoins. N'hésitez pas à les consulter.

*Professionalisme et compétences !*



## L'hibernage du barbecue

**Il n'est pas encore question de remiser le barbecue tant que le soleil est là ! Mais il faut commencer à songer à la façon de faire passer l'hiver à notre fidèle valet estival.**

La facilité nous impose de remiser « l'appareil à grillades » dans le cabanon de jardin ou le garage. Mauvaise idée ! L'humidité de ces lieux va apporter à coup sûr la rouille fatale à l'appareil.

Afin qu'il puisse de nouveau être opérationnel dès que les prochains beaux jours reviendront, il faut, avant de le stocker, procéder à de simples manipulations :

Retirer et nettoyer soigneusement les grilles en acier avec de l'eau savonneuse, puis une fois sèches, les enduire d'huile végétale à l'aide d'un chiffon. Stockez-les ensuite dans la maison, dans un sac en papier kraft de préférence.

Si votre appareil est composé d'inox, il peut somme-toute passer l'hiver dehors à condition de bien le nettoyer à fond afin de supprimer tous les résidus.

Pour les barbecues en métal, gratter, avant le stockage, la saleté et la graisse incrustée sur les parois puis, comme pour la grille, les enduire de graisse végétale.

Enfin, pour que votre barbecue ne prenne pas la poussière durant son hibernation, n'hésitez pas à le recouvrir d'une bâche de protection spécifique que vous trouverez dans tous les magasins spécialisés.

Le fidèle compagnon de vos soirées estivales va pouvoir ainsi passer la mauvaise saison en toute tranquillité et être opérationnel rapidement aux premiers rayons de soleil.



# GS MENUISERIES

SPÉCIALISTE DANS LA FERMETURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

MENUISERIE INTÉRIEURE
SERVICE APRÈS-VENTE
MENUISERIE EXTÉRIEURE



Profitez de la rentrée pour mener à bien vos travaux d'aménagements !





2 Rue Saint Philibert - 21500 VILLAINES-LES-PRÉVÔTES

Tél. : 03 80 92 68 22 - Port. : 06 77 47 66 89

www.gsmenuiseries.fr - gsmenuiseries@orange.fr





# VITE AU CHAUD

**PROFITEZ** de nos **PRESTATIONS** pour la **RENTREE**  
l'**ENTRETIEN** de vos **CHAUDIERES**  
&  
**RAMONAGE** de vos **CONDUITS** de **CHEMINEE**

**Des actions nécessaires pour VOTRE SECURITE !**

3 Rue Hubert Languet - 21350 VITTEAUX [morinvchauffage@gmail.com](mailto:morinvchauffage@gmail.com)



**07 71 60 02 79**



**Vitteaux**  
**Scierie BARBIER S.A.S.**

**NOS PRODUITS 100% massifs :**

- Plots de chêne toutes épaisseurs, sec et secs séchoirs.
- Débit : Tous sciages de chênes.
- Traverses chêne - bois d'appareils.
- Charpente chêne.
- Parquet chêne toutes largeurs.
- Avivés chêne 18 mm et 27 mm.



*Votre spécialiste local en bois de chêne !*

**03 80 49 66 76** 22, Rte des Laumes - **21350 Vitteaux**



M  
A

# MAILLOT Aménagements

Plâtrerie, isolation, aménagements intérieurs

Faites de votre intérieur  
votre bien-être !



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



Aménagement d'une salle de bain dans une chambre parentale :  
Démolition de deux pièces existantes afin de créer une salle de bain complète. Le plafond, sol et mur ont été entièrement restructurés.  
Les meubles de salle de bain sont réalisés sur mesure par un artisan local.  
Les faïences, carrelages et ensemble sanitaires proviennent de la société Porcelanosa ; autres éléments fournis également par les propriétaires.  
Toutes les peintures proviennent de la marque "ARGILE".



14 rue de la Croix Belin  
21140 SEMUR EN AUXOIS

Mobile : **0642360559** - Fixe : **0380970781** Courriel : [maillot-amenagements@orange.fr](mailto:maillot-amenagements@orange.fr)



**C'est la rentrée !**  
Pensez à prendre rdv  
pour vos projets Immobiliers...



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

Maisons individuelles - Rénovations  
Extensions - Locaux professionnels

  [www.maisons-chenes.com](http://www.maisons-chenes.com)

## La peinture n'est pas une histoire banale !

**Le mot " peinture " évoque très souvent l'idée d'un pan de mur en couleur unie. Mais soyez inventif et créatif ! La peinture peut être surprenante !**

Voici quelques exemples d'effets avec de la peinture qui rendront à tous les coups votre pièce vraiment originale et unique !



La peinture marche aussi sur le sol :  
peignez vos sols pour changer de style.  
Des rayures, des motifs avec pochoirs...  
Ne craignez plus le changement et  
laissez votre créativité s'exprimer.  
Le sol a aussi le droit d'être  
le canvas de vos folies !

Les effets graphiques :  
avec un peu de scotch à peinture  
et un joli mariage de couleurs, vous pourrez  
alors créer toute sorte de dynamique dans une pièce.



La fin du rouleau :  
vous connaissez le moment où il  
faut recharger la peinture sur  
le rouleau ?  
Mettez-le en lumière !  
Avec un fond de mur clair et  
une couleur de peinture  
contrastante, l'effet de changement  
sans arrêt précis peut être  
étrangement calmant  
et doux dans un intérieur. Et au  
moins ici il n'y a pas la  
déception lorsque la peinture  
a bavé sous le scotch !

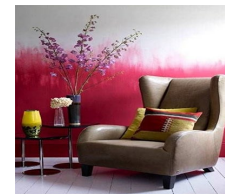


Des rouleaux à motifs :  
aujourd'hui vous pouvez même  
peindre votre mur comme si c'était  
du papier peint ! Ces rouleaux à  
motifs méritent quelques entraînements  
avant de se lancer en vrai mais vous  
aurez une réelle satisfaction de voir  
la transformation de votre mur  
(ou sol d'ailleurs !)



La peinture qui coule :  
donnez du mouvement.  
Selon les couleurs et les largeurs  
de coulures différentes ambiances seront créées.

Des pas par terre et des mains sur le mur  
tout en peinture : et pourquoi pas ?



Publi rédactionnel.  
Sources images: painted house, lush home, Pinterest, Leroy Merlin

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

# Jeu de mots mêlés

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

...

Amuse-toi bien !



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

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

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



## MISSION MALONA

Par Patricia RAPPENEAU

Existe-t-il encore un jardin secret que ne peut atteindre la fureur meurtrière ?

Dijon.

Quand une jeune inconnue se présente à la porte de son agence de détective et lui pose des questions sur sa vie privée, Nathan Malocène est loin de se douter que dans la soirée, son neveu serait enlevé à son domicile.

Accompagné de ses deux amis flics et de son fidèle acolyte, Malocène va se lancer dans la plus douloureuse des enquêtes personnelles. Et il ne sera pas au bout de ses surprises...

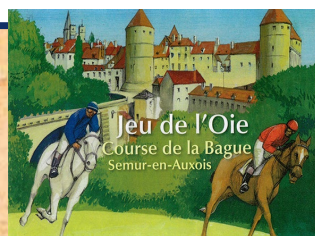
La Semuroise, Patricia Rappeneau est l'auteur de polars, de romans noirs historiques et contemporains et de thrillers. Aussi intrépide que ses héros dans leurs frasques martiales, l'auteur du roman Mission Malona met encore une fois en plein dans le mille avec ce suspense au réalisme terrifiant mené tambour battant. Un label en soi...

## COURSE DE LA BAGUE

Par Cyril LEFEVRE

La capitale de l'Auxois à l'honneur,

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



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

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

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

Je tiens à remercier également toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à la naissance de ce jeu de société de Semur-en-Auxois et tout spécialement Gérard Gautier, et Jean-Christophe Dubi de la Maison Davoise. Ce jeu est issu de la monographie dessinée "Semur-en-Auxois de la Légende à nos Jours". Tarif 25€. Edition Librairie de la Poste.

**Librairie Poste**  
de la  
Cyril LEFÈVRE

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

8, rue du Bourg Voisin

21140 Semur-en-Auxois

03 80 97 13 72

librairiepapeterie-c.lefevre@orange.fr

Librairie de la Poste



**Bélier Amour** : vous pourriez être confronté à un choix sur le plan affectif autour du 12. Fiez-vous à votre intuition et ne vous laissez pas guider les autres.

**Profession** : un changement dans votre environnement professionnel peut vous faire évoluer positivement si vous savez saisir les opportunités au moment voulu. Etudiez bien votre contrat pour éviter les surprises.

**Santé** : assez satisfaisante.



**Taureau Amour** : mois plutôt favorable pour les personnes souffrant de solitude. Vous rencontrerez des personnes avec qui vous lierez des amitiés solides et peut-être plus.

**Profession** : gardez votre esprit critique et surtout à partir du 27. Ne vous laissez pas influencer par de beaux parleurs qui ne cherchent qu'à vous embrouiller les idées.

**Santé** : bonne forme physique.



**Gémeaux Amour** : lors de cette rentrée, vous vous sentirez d'humeur morose. Ayez des pensées positives et vous constaterez que finalement la vie n'est pas aussi moche que vous le pensez.

**Profession** : un rendez-vous imprévu vous retardera dans l'avancement de votre travail. Tentez de demander de l'aide à un collègue.

**Santé** : manque de sommeil.



**Cancer Amour** : vous aurez une grande déception causée par un(e) ami(e). Avant de le (ou la) juger, essayez de comprendre ses motivations pour avoir agi de la sorte.

**Profession** : ayez davantage confiance en vous. Votre manque d'assurance peut vous faire rater des occasions de vous épanouir dans votre travail.

**Santé** : problèmes digestifs.



**Lion Amour** : une bonne ambiance règnera dans votre couple ce mois-ci. Vous aurez envie de faire plaisir aux personnes que vous aimez et elles vous le rendront bien.

**Profession** : évitez les dépenses trop importantes à partir du 26. Songez à faire des économies, car vous n'êtes pas à l'abri d'un imprévu professionnel.

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



**Vierge Amour** : soyez davantage tolérant avec votre entourage. Même s'il n'a pas la même vision de choses que vous, ce n'est pas pour autant qu'il a tort.

**Profession** : choisissez bien les gens à qui vous demandez conseil. La jalousie de certaines personnes peut les pousser à vous mettre le sur mauvais chemin intentionnellement.

**Santé** : moral à la baisse vers le 27.



**Balance Amour** : si vous avez des enfants ou des petits-enfants, faites-vous davantage respecter. Cela pourrait engendrer des querelles familiales.

**Profession** : si vous devez signer un contrat, soyez prudent. Assurez-vous que toutes les garanties sont bien remplies pour vous donner satisfaction. Pas de précipitation.

**Santé** : tension nerveuse les 14 & 15.



**Scorpion Amour** : coup de foudre possible pour les célibataires. Vivez pleinement les bons moments qui s'offrent à vous, sans vous soucier du qu'en dira-t-on.

**Profession** : ne laissez pas de petites difficultés vous déstabiliser. Vous disposez de tous les éléments pour mener à bien votre travail.

**Santé** : risque d'allergie et peut-être due par la pollution.



**Sagitaire Amour** : vous recevrez une bonne nouvelle par courrier et cela vous permettra de vous lancer dans un projet qui vous tient à coeur.

**Profession** : lsi vous êtes à la recherche d'un emploi, vous pourriez avoir plusieurs propositions. Comme vous aurez le choix, étudiez bien chacune d'elle et ce, sans précipitation.

**Santé** : activité sportive ou physique conseillée.



**Capricorne Amour** : soyez attentif au besoin de vos enfants. Même si vous n'avez pas toujours le temps, sachez vous rendre disponible un peu plus souvent.

**Profession** : activité mensuelle accrue. Les professionnels de la vente seront favorisés malgré quelques grèves annoncées. Pour d'autres, signature de contrat possible.

**Santé** : bonne vitalité.



**Verseau Amour** : ces prochaines semaines, votre conjoint aura besoin de votre soutien. Soyez auprès de lui, mais ne le maternez pas de trop. Il faut également qu'il s'assume et avance.

**Profession** : activité sans grand rebondissement. Profitez-en pour mettre de l'ordre, car octobre sera plus chahuté.

**Santé** : gare aux courants d'air brusques.



**Poissons Amour** : vous serez amené à faire des sorties qui ne vous enchanteront guère. Parfois certaines obligations sont incontournables.

**Profession** : des natifs devront apprendre à contrôler leurs émotions dans certaines situations, sinon cela pourrait leur jouer des tours face à des personnes sans scrupule.

**Santé** : attention aux faux mouvements et/ou foulures.

## Sylvie PARIS – Voyance-Conseils & Numérogie & Astrologie en ligne

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

Nombreuses Références. Dernières nominations :

"2016 EUROPE'S BEST PSYCHICS AND MEDIUMS"

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

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

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

Voyance par Téléphone,

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

## CITATIONS

“L’exactitude est la politesse des rois.”

- 1/ Louis XI dit le prudent
- 2/ Henri IV dit le grand
- 3/ Louis XVIII dit le désiré

“Ainsi de leurs flatteurs les rois sont les victimes ; mais les rois, en tombant, entraînent leurs flatteurs.”

- 1/ Molière
- 2/ Racine
- 3/ Voltaire

## SUDOKU

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

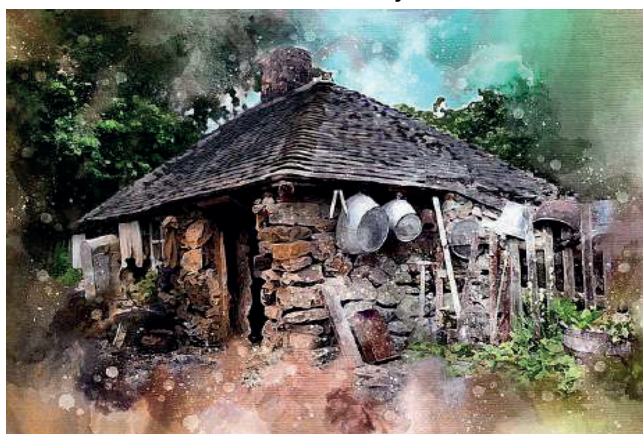
## L'EXPRESSION

Être plus royaliste que le roi signifie :

- 1/ Être plus extrême dans une opinion que la personne qu'on défend.
- 2/ Être joyeux et répandre la bonne humeur autour de soi.
- 3/ Être oisif, rester à ne rien faire, perdre son temps.

## DEVINETTE

J'habite au royaume du palais, je porte parfois une couronne, mais je ne suis ni un roi ni une reine. Qui suis-je ?



## LE TABLEAU



Cette œuvre non signée représente :

- Cheverny
- Chenonceau
- Vaux-Le-Vicomte
- Vincennes
- Azay-le-Rideau

## QUIZ ROYAL

Parmi ces cinq rois, lequel n'a jamais séjourné dans les fastes de Versailles ?

- Louis XII
- Louis XIII
- Louis XIV
- Louis XV
- Louis XVI

Louis XIV est décédé le 1er septembre 1715 à Versailles suite à une longue agonie. Mais de quoi était-il atteint ?

- La diphtérie
- La tuberculose
- La gangrène

## QUIZ EN SALLE

« Les adieux à la reine » est un film de Benoît Jacquot sorti en 2012. Qui joue La reine Marie Antoinette ?

- Léa Seydoux
- Diane Kruger
- Virginie Ledoyen

« Blanche » est un film de Bernie Bonvoisin sorti en 2002. Mais qui interprète Louis XIV ?

- Antoine de Caunes
- Jean Rochefort
- José Garcia

« La fille de d'Artagnan » est un film de Bertrand Tavernier, (interprétée par Sophie Marceau) : Mais comment se prénomme t'elle ?

- Elsa
- Elise
- Elisabeth
- Eloïse
- Ella

## SOLUTIONS

Citation : Louis XVIII, Ra-  
cine L'expression : ré-  
ponse 1. Devinette : une  
dent. Tableau : Vaux-le-  
Vicomte  
Quiz royal : Louis XII. La  
gangrène. Quiz en salle :  
Diane Kruger. José Garcia  
Eloïse

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



COIN DU GEEK

## Bonnes résolutions geek pour la rentrée

Il n'y a pas qu'au nouvel an qui donne envie de repartir du bon pied. La sortie des congés estivaux peut être aussi le bon moment. Et si pour une fois, au lieu de s'occuper de soi nous nous occupions de notre meilleur ami ? Je veux bien entendu dire notre smartphone, compagnon du quotidien qui mérite bien que l'on remette également un peu d'ordre dans « sa vie ». :)

Alors oui, nettoyer son écran avec un chiffon doux est une bonne habitude, mais là, je vous parle de mettre de l'ordre dans les dizaines d'applications que vous n'utilisez jamais. Un petit check, quelques désinstallations rapides et hop, dingue, tout plein de place de libérée pour ... réinstaller de nouvelles applis... Vous êtes incorrigibles !!! Puisque vous êtes dans le « store », récupérez une appli très utile du type « CCleaner » qui va permettre à votre smartphone de retrouver la fluidité de sa jeunesse en vous débarrassant des fichiers système inutiles, des doublons ou encore des dossiers vides.

Pensez également à faire du tri dans vos photos et vidéos qui prennent beaucoup de place dans la mémoire et qui, finalement pour certaines, n'ont pas le mérite d'être conservées. Celles-là, on les efface sans un regret ;p

Bien sûr, on n'oublie pas les règles de base avec vos appareils connectés : vous aimez mettre en ligne votre album photo, consulter vos comptes, votre carnet d'adresses, votre agenda et bien d'autres choses plus ou moins privées ? Alors pensez à le sécuriser en mettant un mot de passe sur l'écran d'accueil par exemple ou en prenant l'habitude de ne pas cliquer n'importe où lorsque vous êtes en ligne.

Une dernière chose : notre smartphone chéri, on l'aime, on l'adore, car c'est un bon compagnon, mais pensez à lever la tête de temps en temps. Il y a tellement de choses à voir, à partager « en live ». Ce serait dommage de passer à côté de tout ça !

En attendant, passer dans tous les cas une belle rentrée !





# PORTES OUVERTES GARAGE CHALUMEAU

## SAM. 23 + DIM. 24 SEPTEMBRE 2023

[ 9h30 - 18h ]

**DÉCOUVREZ  
ET TESTEZ  
NOS MODÈLES !**



**CHANGEMENT  
DE PROPRIÉTAIRE**

### ANIMATIONS

Ateliers tout-petits,  
course auto sur  
PlayStation pour  
les plus grands !

### GRAND TIRAGE AU SORT !

À gagner : une révision complète de votre auto,  
des places pour le Parc de l'Auxois,  
des places pour Auxois Morvan Aventures !

### RENCONTREZ NOTRE ÉQUIPE !

Profitez du brunch ou du goûter pour échanger  
avec nous sur le véhicule qui vous correspond !



#### GARAGE CHALUMEAU

23 avenue de Dijon  
à Venarey-Les Laumes  
03 80 96 03 84

graphisme : contact@hmccommunication.fr





**TOUJOURS LÀ**

**POUR PLAQUER LES PRIX !**



**TCL**

**QLED - 65" ULTRA HAUTE DÉFINITION**

réf : 65C749

- Résolution 3840x2160 • 144 Hz
- Dolby Vision + Atmos
- 4 prises HDMI • 1 port USB • Smart TV • Wifi

~~999€~~ - 300€

150€ DE REMISE IMMÉDIATE  
150€ REMBOURSÉS PAR TCL\*

**699€**

+12,00 € éco-p. = **711,00€**

\* Voir conditions en magasin



Grâce à la technologie de pointe Quantum Dot, ce téléviseur TCL offre les véritables couleurs du cinéma composées de plus d'un milliard de nuances.



**VOIR TOUS NOS BONS PLANS TÉLÉVISEURS**

**TOUJOURS + PRÈS DE CHEZ VOUS**



**procie.com**

**+400 POINTS DE VENTE**

Retrouvez les coordonnées du magasin le plus proche de chez vous



**TOUJOURS LÀ POUR VOUS**



**UN GAGE DE CONFIANCE ET DE PROXIMITÉ**  
Liste des magasins labélisés sur **procie.com**

**TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN**



**procie.com**

Retrouvez nos sélections parmi 7 000 produits sur **procie.com**

Abonnez-vous à notre newsletter et suivez-nous sur :



**TOUJOURS PRO & Cie**

**MACHINE À BIÈRE**

~~199€~~ - 50€ DE REMISE IMMÉDIATE

**149€**

+0,70 € éco-p. = **149,70€**

**KitchenChef PROFESSIONAL**



**+ PRODUITS**

page 5

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

**FINANCEZ VOS ACHATS**

Du 29 août au 9 septembre 2023  
Uniquement en magasin

**EN 10X SANS FRAIS**  
dès 200 € d'achats

Détail des conditions de l'offre page 8

IMAGE - SON - MULTIMEDIA - ELECTROMENAGER - CUISINES

**PRO & Cie**

**PROSHOP**

**29 RUE DU GENERAL MAZILLIER**