

Vivre en Auxois Morvan

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

Shinrin-Yoku

Bains de nature en Auxois



En 2024,
venez prendre le temps de vivre...

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, de ressourcement et de ré-équilibre énergétique en milieu naturel.

Se reconnecter au vivant et couper des sollicitations du quotidien.

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

...osez !

contactshinrinyoku@gmail.com

06 59 49 02 74

www.shinrin-yoku-auxois.fr

2024



SPECIALISTE DE LA TRANSITION ENERGETIQUE

SZYNKIEWICZ Services

CHAUFFAGE

PLOMBERIE

PHOTOVOLTAIQUE

CLIMATISATION

POMPE A CHALEUR

CUISINES

SALLE DE BAIN CLE EN MAIN

VENEZ
DECOUVRIR
NOTRE SALLE
D'EXPOSITION



Cuisines
Bains

*N. Barozet et toute son équipe vous présentent
leurs meilleurs voeux pour cette nouvelle année*

2024

SZYNKIEWICZ Services, à votre service depuis 1977

1 route de Dijon - 21500 Fain-lès-Montbard - 03 80 92 06 40

e-mail : contact@sz21.fr

SOMMAIRE

120 - Décembre 2024

- 4...Rendez-vous
- 7...Focus sur : les feutres magiques des années 80
- 8...Vue du ciel:le château de Montfort
- 9...Commerces et services
- 10...Bien-être
- 12...Autour de la table
- 13...La galette des rois: toute une histoire
- 14...recette : la galette des rois à la frangipane
- 16...Côté nature
- 17...Equidés : quelle couverture ?
- 19...Le jardin en janvier
- 20...chauffage de l'habitable
- 21...Mécanique
- 22...Décoration : gérer l'après-fêtes
- 23...Habitat
- 24...Les chauffages d'appoint
- 27...Détente
- 28...Jeux
- 31...Coin du geek

édito

De nouveau une année qui se termine et une autre commence.

2023 a vu la dixième année d'existence de votre magazine « Vivre en Auxois-Morvan ».

Toujours autant attendu par vous, nos lecteurs, et toujours autant plébiscité par vos artisans, commerçants, associations et autres - nos annonceurs - pour le support de communication qu'il leur apporte.

L'économie d'une zone rurale comme la nôtre reste quelque chose de fragile, nous le constatons tous chaque jour. Mais cette économie de cette même zone est paradoxalement quelque chose de très fort car les nouvelles générations d'entrepreneurs qui n'hésitent pas à se lancer à leur tour pour continuer à faire vivre une région qui leur tient à cœur l'on bien compris : chacun d'entre nous forme une maille d'une vaste chaîne.

Afin de continuer à faire vivre les commerçants et artisans de nos territoires, et donc de nos lieux de vie, nous devons tous être solidaires, et peut-être, redevenir un peu plus « local » dans nos modes de consommation, à l'heure où le monde entier est accessible en un clic.

Je vous souhaite, à vous et vos proches, tout mes vœux de bonheur et de réussite.

Bonne année 2024 et belles lectures en Auxois Morvan !

Contact commercial :

06 46 86 28 69

Contact@am-mag.com

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

Contributeurs :
Nath DIDILE,
Sylvie PARIS,
Eléa LEVITTE

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

Maquettes/graphismes :
Cyrille LEVITTE

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



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

RCS : DIJON 828 039 289



Écurie des
Fontenelles

Eléa Levitte - cavalière pro

Débouffrage, valorisation
des jeunes chevaux.

Travail chevaux tout âge.

Pensions

06 40 70 97 46

A votre domicile
ou
sur mes installations

La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr



Rendez-vous

VENDREDI 19 JAN 2024

MES PREMIÈRES VOIX
Et si vous reviviez une première fois ou deux avec les lectures théâtrales de Mamou ?

LE CONCERT ILLUSTRE
Gabu revient avec Didier Bonhomme qui illustrera en direct les chansons.

Les Ré-Vellées
L'Association Loisirs Jeunesse Culture vous accueille pour une soirée conviviale au **Château d'Arnay** entrée 5 rue du Château

Spécialité à 23h, possibilité de dîner sur place à 18h.
Réservation pour le dîner fortement conseillée au 06 39 23 13 75

Participation libre

Centre Social du Pays d'Arnay

SOIRÉE JEUX

VENEZ JOUER AVEC NOUS!! POUR LES ADULTES

VENEZ SEUL OU ENTRA AMIS, DÉCOUVRIRE DE NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

LES VENDREDIS DE 19 À 22H

- 05 novembre 2023
- 12 avril 2024
- 01 décembre 2023
- 05 mai 2024
- 01 mars 2024
- 07 juin 2024

À la médiathèque du centre social Renseignements : 05.80.90.17.55

CHÂTEAU de ROCHEFORT
Asnières en Montagne
(21500) Bourgogne Franche-Comté

VISITES GUIDEES sur Rendez-vous
Contact: 06.30.56.11.71
(en semaine ou le week-end selon disponibilités des guides)

Tarifs: 4 euros / adultes 2 euros: de 10 à 16 ans gratuit moins de 10 ans

Office de Tourisme du Pays Arnaï-Liernais

DU VÉGÉTAL AU MINÉRAL

16 JANVIER
29 FÉVRIER

expo sition des ateliers de vannerie et de mosaïque d'Arnay

6 place Bonaventure des Pèlerins, 21230 Arnay-le-Duc

CABOTTINE invite
François RIOU
HUMUS & HUMOUR

EXPO | 24.11.2023
VENTE | 14.01.2024

Cabottine - 8 rue Buffon à Semur-en-Auxois
Infos sur boutique-cabottine.fr ou 07 69 46 37 37

QUE FAIRE EN JANVIER?

Jeux en famille

Les samedis de 15h à 17h30

- 21 octobre 2023 (spécial Halloween)
- 18 novembre 2023
- 16 décembre 2023 (en attendant Noël)
- 10 février 2024 (jeux asiatiques)
- 16 mars 2024
- 20 avril 2024
- 15 juin 2024

VENEZ JOUER AVEC NOUS

Centre Social du Pays d'Arnay 03.80.90.17.55 à la médiathèque

ANALYSER REPARER

Café Réparation

TOUS LES 1^{ers} VENDREDI DU MOIS

18H - 21H

PARTAGER RECYCLER

PARTICIPATION LIBRE

LAB'AUX Le Fablab de l'Auxois 43 RUE DE VIGNE CONTACT 06.95.51.92.52 WWW.LABAUX.ORG 21140 SEMUR EN AUXOIS NICOLAS.B@LABAUX.ORG

FANTASIES POUR UN PALAIS

Château de Bussy-Rabutin

Du 25 novembre 2023 au 5 mai 2024

**SAMEDI
13 JANV.
2024**

TRAIL du VIEUX SEMUR

QUOI DE :

- RANDO
- CANI-CROSS
- COURSE ENFANTS
- TRAIL DES REMPARTS
- TRAIL DU VIEUX SEMUR
- TRAIL DU VIEUX SEMUR XL

inscriptions
www.sportsnconnect.com

SC
SPORTS N CONNECT

informations
www.trailduvieuxsemur.fr

Quoi de 9 pour la 9ème édition ?
Nouveau tracé cette année sur tous les parcours. Ceux qui auront fait toutes les éditions ne seront pas dépaysés puisqu'on reste sur les mêmes traces mais le tricotage des « points de passage obligés » a subi quelques aménagements. Les sentiers des Monts Télégraphe et du Mont Drejet sont toujours au programme pour les grands parcours. Certains passages seront plus faciles mais d'autres seront redoutables. Vous emprunterez des prés et des bois privés vraiment typés « trail » surtout si la météo reste humide. S'en suivra une longue transition plutôt roulante avant d'arriver sur le parcours du Trail des Remparts.

Le parc Joly vous ouvre ses portes dans la cité médiévale. Ses allées, ses terrasses et autres éléments au caractère typique des parcs pittoresques du XIXe siècle. vous séduiront.

POMPES FUNÈBRES GIRARD
 depuis 1929
Une Famille au service des Familles

www.pf-girard.com - Tel : 03.80.97.01.48 - pfgirard21140@gmail.com

DORAS
MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

5 Rue de la Perdrix, 21140 Semur-en-Auxois

03 80 96 69 33

MAROQUINERIE THOMAS
 DEPUIS 1937

Amé Style

Coiffure Mixte - Styliste Visagiste

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



Toute l'équipe de la scierie Barbier vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024 !!



03 80 49 66 76

22, Rte des Laumes - 21350 Vitteaux

MIR-AVAL
Baies et Vitreries

TOUTE L'ÉQUIPE DE LA MIROITERIE VOUS ADRESSE SES MEILLEURS VŒUX POUR 2024 !

Nouvelles Menuiseries ALU et PVC

+ INNOVATION
+ HAUTE ISOLATION
+ SECURITE RENFORCEE



+ DESIGN

Portes - Fenêtres - Vitreries
Volets - Pergolas - Stores - Portails

FABRICANT & INSTALLATEUR

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

BOUTIK DESTOCK



VETEMENTS HOMME-FEMME
NEUFS ET OCCASION

Chères clientes, chers clients,

Suite à la vente du bâtiment, notre bail n'a pas été renouvelé. Nous devons fermer malgré nous !
Retrouvez Valérie au 11, rue Buffon à « l'Antre de l'imaginaire » qui continuera à vous servir avec plaisir.

Merci à tous.

Fermeture définitive dimanche 7 janvier

rue Buffon (piétonne)
Semur-en-Auxois

Focus sur : Les feutres souris, les feutres clowns et les feutres du magicien

Dans les années 80, de nombreux enfants ont eu des feutres rigolos et magiques qui permettaient de s'amuser en dessinant. Il y a eu d'abord les feutres souris en 1982 puis les feutres clowns en 1983. Et en 1985 ont débarqué les feutres du Magicien

La marque « Pelikan » proposait ces crayons-feutres amusants en 10 coloris. Chaque souris avait une expression différente, la couleur du corps correspondant à la couleur du feutre. La tête servait de capuchon. De par leur forme, ces gros crayons étaient bien adaptés à la main d'un tout petit enfant. Le onzième feutre était un chat blanc. Il ne mangeait pas les souris mais permettait d'effacer leurs couleurs ! C'était innovant qu'un feutre soit à la fois décoratif et ludique et qu'on puisse faire disparaître les couleurs avec un effaceur. De quoi réjouir les petits gribouilleurs en herbe !



Les petits dossiers des Copains d'abord

Toujours de la marque Pelikan, sont ensuite apparus les feutres « clowns » qui étaient en forme de Culbuto, comme les Bidibules qui plaisaient beaucoup aux enfants à cette même époque. Il y avait 9 clowns de couleurs et un clown blanc. Ce dernier avait la particularité magique de pouvoir changer toutes les autres couleurs. Par exemple, le rouge devenait jaune, le noir devenait rose etc. Dessiner et colorier devenait vraiment ludique avec ces clowns rigolos ! Sur chaque clown, il y avait la couleur initiale au milieu et la couleur une fois transformée en dessous. Comme les souris, ils avaient chacun une expression différente.

LE MAGICIEN DE REYNOLDS. 12 FEUTRES, 16 COULEURS : IL Y A UN TRUC.



Les « feutres du magicien », de la marque « Reynolds », fonctionnaient sur le même principe de transformation des couleurs que les clowns grâce au feutre magicien. L'extrémité de chaque feutre indiquant la nouvelle couleur. Le feutre blanc permettait d'écrire à l'encre invisible et de faire apparaître des traits jaune fluo quand on passait le feutre magicien dessus.

Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

<https://lescopainsd-abord.over-blog.com/2019/08/les-feutres-souris-les-feutres-clowns-et-les-feutres-du-magicien-par-nath-didile.html>





Château de Montfort

Le château de Montfort est un château fort du xiii^e siècle, situé sur la commune de Montigny-Montfort près de Montbard. Cette forteresse est perchée sur un plateau rocheux à 317 mètres d'altitude dominant les trois vallées du Dandarge, de la Ronce et de la Louère. Le château à l'architecture unique a connu d'illustres propriétaires et hébergea le Saint Suaire de nombreuses années.



A un château primitif du haut Moyen Âge, probable simple tour de bois, a succédé au 12^e siècle un premier château de pierres.

Les pierres de construction du château ont été extraites sur place en créant le fossé sud. Entre 2008 et 2015, les bénévoles de l'association "Mons fortis" l'ont en grande partie dégagé des déblais accumulés au cours des siècles. Les modifications et restaurations les plus importantes ont été effectuées par la princesse Amélie d'Orange-Nassau au début du 17^e siècle et par le baron de la Forest au début du 18^e siècle.

Au début du 19^e siècle, c'est finalement les propriétaires eux-mêmes (héritiers du baron de la Forest), qui en décidèrent la démolition afin de vendre les matériaux : tuiles, carrelages, bois de charpentes, pierres, etc. Les bâtiments nord et nord-est ont été presque entièrement démolis. La façade sud a été en grande partie préservée. Seuls quelques brèches ouvertes dans la courtine et les tours témoignent de la récupération des pierres d'encadrement de fenêtres.

Le logis éventré montre au rez-de-chaussée les vestiges d'une grande salle voûtée en ogive sur trois piliers, pavée et équipée d'une cheminée. La salle seigneuriale du premier étage de 250 m² était chauffée par deux immenses cheminées, de grandes fenêtres ouvraient sur la cour du côté nord, le pavement était constitué de carreaux de sol bicolores vernissés ; le plafond était constitué d'une voûte de bois en berceau. La salle seigneuriale ouvrait directement sur la chapelle, située en arrière de la tour de l'est. Sous la chapelle se trouvait la cuisine équipée d'un four et d'une cheminée.



Pour en apprendre d'avantage sur le château de Montfort, n'hésitez pas à prendre contact avec l'association Mons Fortis via leur page Facebook ou vous rendre chaque année sur site lors des journées du patrimoine.

O.M.B BUREAUTIQUE

Informatique, bureautique et agenceur d'espaces !

brother CASIO KYOCERA hp Business Partner
at yourside Document Solutions

03 86 34 33 39 53 rue de Lyon - 89200 AVALLON www.ombbureautique.fr

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

DU 15/01/2024 au 23/02/2024
OPERATION PROMOTIONNELLE

Des portillons et des portails sur-mesure pour sécuriser votre propriété et embellir votre entrée... Découvrez nos design de portail en aluminium et en bois.

*voir conditions en magasin

Toute l'équipe de la Menuiserie de l'Auxois vous présente ses meilleurs voeux pour

2024

Menuiserie de l'Auxois

CONCEPTION • RÉALISATION

2 ZA Champ Roger
21320 POUILLY-EN-AUXOIS

03 80 64 21 77

contact@menuiserieledelauxois.com

KOSTUM DES EXTÉRIEURS ALLIÉS À VOTRE STYLE DE VIE

JANNEAU menuisier créateur

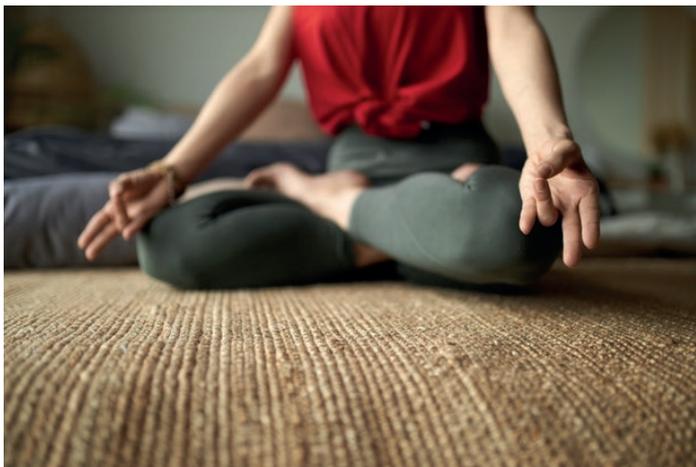
www.menuiserieledelauxois.com

●●● Un mental et un corps adaptables

Vieillir avec un corps délié et non douloureux, c'est déjà bien. Mais c'est encore mieux si le mental suit, car le corps et l'esprit sont intimement liés.

« La souplesse mentale » permet de s'adapter aux événements. Or le stress naît d'un manque d'adaptation à ce qui nous arrive, ce qui s'amplifie en général avec l'âge. Le premier impact se ressent dans le corps : il se tend et fait savoir au cerveau que ça ne va pas. Et si ça ne va pas, le corps se tend encore plus ! Mais il n'est pas toujours aisé de faire preuve de souplesse face aux aléas de la vie. Certains sont plus doués que d'autres pour ça : ce sont les vrais « cool ».

Mais on fait quoi si on ne possède pas cette « coolitude » naturelle ? La sophrologie semble être l'une des méthodes les plus intéressantes pour « étirer » aussi son mental. Elle combine des exercices de relaxation dynamique (pour chasser les tensions), des techniques de respiration (pour apaiser les émotions et mieux s'adapter au stress) et de la visualisation (pour renforcer sa confiance et sa positivité). Les athlètes de haut niveau y recourent avant les compétitions. Le manque de souplesse, donc d'adaptabilité, vient surtout d'un manque de confiance, d'une peur de ce qui peut arriver. Ce n'est pas tant l'événement qui pose un problème que la sensation de ne pas réussir à y faire face. Si l'on a confiance en soi, en la vie, le stress nous atteint beaucoup moins. La visualisation permet de travailler sur ses propres ressources et capacités. Le quotidien est alors vécu plus sereinement, mais aussi le temps qui passe. On vieillit mieux, voire plus longtemps !



A la « souplesse mentale », il ne faut pas oublier d'y associer la « souplesse physique » et notamment celle de la peau. Quel que soit l'âge, et d'autant plus quand on vieillit, hydrater suffisamment sa peau est la première chose utile à mettre en oeuvre dont on voit rapidement l'effet. Consolider la fonction barrière pour permettre à la peau de bien retenir l'eau est indispensable. Pour cela, il est indiqué de combiner différents actifs pour agir à plusieurs niveaux. La recette idéale mêle de bons acides gras à des molécules hygroscopiques comme l'acide hyaluronique. Du côté des lipides, le trio gagnant est le suivant : oméga, céramides et phytostérols. Plus la peau est sèche, plus elle a besoin de gras.

Une astuce : ajouter quelques gouttes d'huile végétale à sa crème quotidienne. Ensuite, une fois la peau bien hydratée en surface, on peut stimuler en profondeur la fabrication des constituants du derme : les fibres proélasticité et l'acide hyaluronique, qui fonctionne comme une éponge à eau. Parmi les actifs éprouvés, le rétinol demeure le roi de la stimulation. Il augmente la différenciation cellulaire dans l'épiderme et stimule la production de fibres dans le derme.



Nathalie SALLIER
NUTRITIONNISTE
à SEMUR-EN-AUXOIS

- Afin d'atteindre vos objectifs de perte de poids et une bonne santé, **Nathalie SALLIER** vous propose un suivi personnalisé à travers un rééquilibrage alimentaire !
- Garder la ligne, garder la forme à travers une alimentation saine et variée, sans avoir de sensation de faim ;
- Comment gérer ses excès sans reprendre de poids ;
- Corriger les pathologies (diabète, hypertension, cholestérol, maladie du foie gras...)
- Être accompagnée lors des étapes importantes de sa vie de femme (grossesse, ménopause...)

À l'occasion de cette nouvelle année 2024, Nathalie Sallier vous présente ses meilleurs vœux !

Nathalie SALLIER
94 rue du Bourg Voisin à Semur-en-Auxois
06 81 97 94 49
consultation sur rendez-vous

L'ÉVIDENCE

Institut de Beauté • Spa • Parfumerie

L'Évidence fête son anniversaire !!

“ l'abus de bien-être est bon pour la santé ! “

Soin champagne des Mers

70€

Soin du dos (exfoliation, massage, boue marine autochauffante)



*Noël est passé mais pour cette occasion,
nous vous offrons encore pleins de cadeaux !*

À gagner : 2 soins “ Champagne des Mers ”.
1 sur les réseaux   et 1 en boutique
ainsi que 15 bons d'achats de 10 à 50€

Du 16 au 31 janvier. Participation à chaque passage en caisse
Il faudra piocher un ticket qui sera gagnant ou perdant.

Institut L'Évidence Spa, Parfumerie
C.C.Champlon - 21140 Semur-en-Auxois

03 80 96 61 81
www.levidence-institut.fr

IT'S APERO TIME
JM Beer

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

MEILLEURS VOEUX 2024 !

Du lundi au samedi : 9h30/12h30 - 14h/19h Fermé le mardi
17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON à Côté

03 86 81 98 78

(l'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération)

OUVERT TOUTE L'ANNEE
Restaurant

Le Chalet du Lac

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

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

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

Menu du jour 14,50 €
Le midi : du lundi au vendredi
« Formule express »

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

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

TOUTE L'ÉQUIPE VOUS PRÉSENTE SES MEILLEURS VOEUX POUR 2024!!

●●● La galette des rois : toute une histoire...

La galette des rois : la sucrerie par excellence de ce début d'année ! Si la plupart d'entre nous s'en délecte avec passion, qu'elle soit traditionnelle à la frangipane ou plus actuelle fourrée aux compotes de fruits, bien peu en connaissent l'origine.

La galette des rois tire son origine des Saturnales (fêtes romaines situées entre la fin du mois de décembre et le commencement de celui de janvier), durant lesquelles les Romains désignaient un esclave comme « roi d'un jour ». Ces fêtes Saturnales favorisaient en effet l'inversion des rôles afin de déjouer les jours néfastes de Saturne, divinité chthonienne.

Au cours du banquet (au début ou à la fin des Saturnales, selon les différentes époques de la Rome antique) au sein de chaque grande familia, les Romains utilisaient la fève d'un gâteau comme pour tirer au sort le « Saturnali-cius princeps » (Prince des Saturnales ou du désordre). Le « roi d'un jour » disposait du pouvoir d'exaucer tous ses désirs pendant la journée (comme donner des ordres à son maître) avant de retourner à sa vie servile. Cela permettait de resserrer les affections domestiques. Pour assurer la distribution aléatoire des parts de galette, il était de coutume que le plus jeune se place sous la table et nomme le bénéficiaire de la part qui était désignée par la personne chargée du service.



Plus tard, à l'ère chrétienne, le partage de la galette a été associé à la célébration des rois mages lors de l'Épiphanie. Cette tradition de « tirer les rois » à cette période de l'année passe par la dissimulation d'une fève dans la galette : la personne qui obtient cette fève devient le roi (ou la reine) de la journée.

L'emploi de la fève remonte aux Grecs, qui en utilisaient pour l'élection de leurs magistrats. Les Romains se servant du même moyen pour élire le maître des Saturnales, l'Église combattit longtemps cette coutume païenne – avant de remplacer la graine par l'enfant Jésus, longtemps cherché par les Rois mages.

Les premières fèves en porcelaine apparurent à la fin du XVIII^e siècle. Pendant la Révolution française, on remplaça l'enfant Jésus par un bonnet phrygien. La même époque vit naître la « galette de la Liberté », ou « de l'Égalité », dépourvue de fève, qui permettait de poursuivre la tradition du gâteau partagé sans élire un roi, terme « interdit » à ce moment de l'histoire de France ! À partir de 1870, les graines de fève furent systématiquement remplacées par des figurines en porcelaine ou – plus récemment – en plastique.

● ● ● Le jour de l'Épiphanie, on fête les rois ! Une coutume gastronomique qui a traversé les âges au grand bonheur de nos papilles : la Galette des rois ... et sa traditionnelle fève qui couronne celui qui se casse une dent dessus !!!



Galette des rois à la frangipane

2 pâtes feuilletées
-
140g de poudre d'amande
-
100g de sucre fin
-
2 oeufs
-
75g de beurre mou
-
et bien sûr, 1 fève !

- **étape 1.** Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
- **étape 2.** Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 oeufs et le beurre mou.
- **étape 3.** Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
- **étape 4.** Recouvrir avec la 2e pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- **étape 5.** Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec un jaune d'oeuf.
- **étape 6.** Enfourner pendant 20 à 30 mn à 200°C (thermostat 6-7) ; vérifier régulièrement la cuisson !
- **étape 7.** Vive le roi ! (et la reine !!)

BOUCHERIE TARTERET

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



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

**RÉCHAUFFEZ-VOUS AUTOUR
D'UNE CHOUCROUTE GARNIE ...**



OU D'UN BŒUF BOURGUIGNON !



*Benoit Tarteret
et toute son équipe
vous présentent leurs
bons voeux pour 2024
et vous remercient
de votre fidélité !*

121 RUE DE LYON - 89200 AVALLON
www.boucherietarteret.fr

03 86 33 32 11



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



Equidés : quelle couverture ?

Que votre cheval passe l'hiver au pré - avec abris ou non - en box, seul ou avec des congénères, le choix d'une couverture pour le protéger ne sera pas le même. C'est d'ailleurs souvent un véritable casse-tête à choisir pour les propriétaires !

En fonction de la quantité de poils de votre cheval et de la température extérieure, le choix de la couverture est différent. Il sera à adapter en fonction de votre cheval - s'il est frileux ou non - de la météo...

Si votre cheval est tondu, utilisez, en fonction des températures :

- de 15° à 10°, une couverture légère de moins de 100 grammes

- de 10° à 5°, une couverture légère d'environ 100 grammes à 150 grammes

- de 5° à 0°, une couverture moyenne d'environ 200 grammes

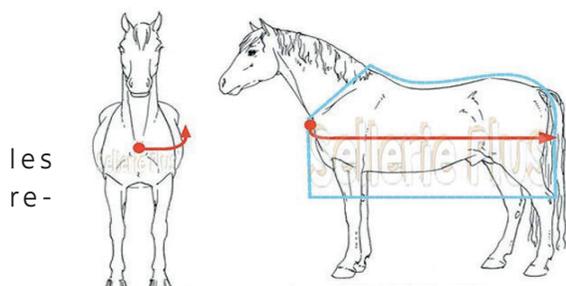
- de 0° à -5°, une couverture épaisse d'environ 300 grammes

- de -5° à -10°, une couverture épaisse d'environ 400 grammes



La plupart des chevaux non tondu n'ont pas besoin de couverture. Malgré tout, en fonction de son âge, de son lieu de vie (box ou pré), qu'il soit avec abris ou non, le cheval pourra être couvert avec une couverture uniquement imperméable ou avec un léger grammage. Le grammage d'une couverture correspond à la chaleur qu'apporte celle-ci, plus il est élevé plus la couverture tiendra chaud.

Le choix d'une couverture se porte aussi sur sa solidité. Certains chevaux sont de vrais destructeurs et réduisent en lambeaux leurs couvertures en peu de temps. Les « deniers », indiqués sur les couvertures, correspondent au niveau de solidité. Plus le nombre est élevé, plus la couverture est solide. Ils varient entre 210 et plus de 1600 deniers. On choisira donc une couverture avec un nombre de deniers faible pour un cheval vivant au box et au contraire une couverture avec un nombre de deniers élevé pour un cheval vivant au pré avec des congénères.



La bonne taille de couverture est également importante. Une couverture trop petite ou trop grande peut causer des frottements et des brûlures, se retrouver coincée derrière le garrot ou épaules. En cas de pluie l'eau risque de ruisseler et le cheval se trouvera alors mouillé. La taille de couverture idéale se trouve en mesurant la longueur entre la pointe de l'épaule et l'arrière de la cuisse.



Eléa LEVITTE

cavalière professionnelle

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

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

JMT

ALIMENTATION ANIMALE

NOURRITURE & ACCESSOIRES

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

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

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

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

AINSI QUE SUR NOS RESEAUX SOCIAUX &

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

CLAMECY Z.A.I. Saint Exupéry
03 86 22 72 12

Cussy Paysage

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

*La jardinerie Delbard à Cussy-Les-Forges
vous adresse ses meilleurs vœux pour 2024,
bien naturellement...*

Delbard

JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

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

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

Bénéficiez de
50%
EN CRÉDIT D'IMPÔT

SI
SERVICES à
la personne

CHÈQUE
EMPLOI
SERVICE
UNIVERSEL

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

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

SEMPER VIRENS
JARDINIER PAYSAGISTE

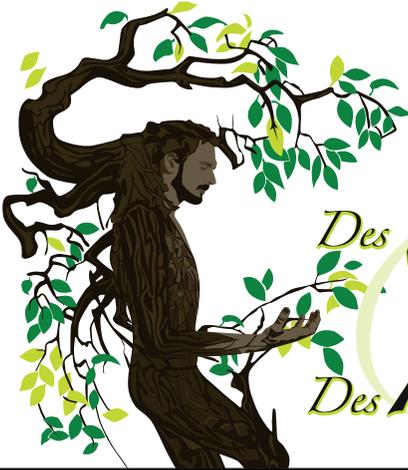
jerome.levitte@gmail.com
siret : 49193494900042

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*

ROCA PAYSAGE

*Toute l'équipe
vous présente
ses meilleurs
voeux pour
cette nouvelle
année 2024 !*

Bonne ANNEE

ALLEES
TERRASSES
AMENAGEMENTS
ENTRETIEN de JARDIN

50%
CRÉDIT
D'IMPÔTS*

Selon la déduction fiscale

Bien plus qu'un jardin...

Semur-en-Auxois | Avallon
Tél. 03 80 89 07 65 | Tél. 03 86 42 11 32
www.roca-paysage.com

●●● Le jardin en janvier

Commençons l'année avec de bons voeux de jardiniers et quelques conseils pour bien jardiner en janvier, bien souvent un des mois les plus froids de l'année.

Au potager :

Le froid et le gel ont rendu les sols durs mais il faut néanmoins récolter, lorsque le soleil nous offrira un tout petit peu de chaleur, les poireaux, les choux d'hiver, les topinambours et autres panais.

Sous la serre :

C'est l'endroit idéal pour jardiner en cette période : son abri permet de commencer petit à petit les semis de salades, radis et carottes mais également les fleurs qui viendront embellir nos étés comme les bégonias ou les géraniums. Penser à vérifier également si les protections hivernales installées précédemment n'ont pas bougées et si les parasites et maladies ne sont pas venus passer l'hiver dans le coin. Dès que le temps le permet, il faut aérer régulièrement les lieux afin de renouveler le bon air nécessaire à nos chères plantes.

Pelouses et gazons :

Il faut surtout éviter de marcher sur les gazons et pelouses lorsque celles-ci sont gelées car on risquerait de casser les brins ou au moins les abîmer fortement.

N'oublions pas que les jours recommencent à s'allonger et que bientôt le jardin va se réveiller lentement...



Chauffage de l'habitacle : un bien-être non négligeable !

Il est inimaginable à l'heure actuelle pour nous autres conducteurs, de se déplacer en hiver au volant de nos véhicules sans que l'intérieur de celui-ci soit baigné d'une douce chaleur, non ? Alors pour continuer à profiter de ce certain luxe, employons-nous à appliquer quelques conseils pour passer un hiver confortable sur les routes :

Qui dit chauffage dit conduite dans de bonnes conditions et pas seulement d'un point de vue du confort de la personne. Certes il est plus agréable de conduire dans un habitacle tempéré, mais le chauffage joue également un rôle très important pour la sécurité : il permet le désembuage des vitres et aide également au dégivrage lorsque celles-ci sont recouvertes de givre.



Le ventilateur : c'est l'élément primordial du système de chauffage. Sans lui, l'air chaud du compartiment moteur ne serait pas acheminé vers l'habitacle du véhicule. Aussi, penser à vérifier de temps à autres les fusibles et autres câbles d'alimentation du moteur électrique. Un petit coup de nettoyage sur les pales et les conduites n'est pas un luxe non plus, surtout à la sortie de l'automne où feuilles mortes et détritrus se glissent un peu partout.

Pour les grands frileux : les véhicules récents sont étudiés pour que la chaleur recherchée arrive très rapidement lors du démarrage du véhicule.



Les propriétaires ayant un véhicule plus ancien et moins performant doivent bien souvent faire quelques kilomètres avant de ressentir la douceur attendue dans l'habitacle.

Afin de pallier ce désagrément, sachez qu'il existe, comme pour une maison, des chauffages d'appoint qui se branchent sur l'allume-cigare et permettent en moins de temps qu'il ne faut pour le dire d'obtenir la chaleur tant convoitée.



**GARAGE
EXPERT**

MARTIN AUTO

La bonne idée pour l'entretien de votre auto !



NOUVEAU !

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

LEAO TIRE MICHELIN TOYO TIRES Kleber

**TOUTE L'EQUIPE DU GARAGE
AD MARTIN AUTO
VOUS PRESENTE SES
MEILLEURS VOEUX
POUR CETTE NOUVELLE ANNEE**

2024

**GLASS AUTO
SERVICE**
SPÉCIALISTE PARE-BRISE

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



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

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



●●● Décoration d'après fêtes : gérer la transition

La période des fêtes est terminée et avec la nouvelle année, nous sommes nombreux à vouloir faire un grand rangement dans la maison, à commencer par le rangement des décorations de Noël... et le vide que ces dernières vont laisser...

La transition commence bien sûr par le tri et le rangement de toutes les décorations de Noël, pour ne laisser que votre décoration intérieure permanente. Vous pouvez toutefois laisser quelques objets de décoration communs à la période de Noël et à la saison hivernale, à condition qu'ils soient neutres (on oublie toutes les décorations de fête colorées, notamment rouge). Vous pouvez par exemple conserver les pommes de pin et les petites maisons lumineuses...

Qui dit " hiver " dit matières chaudes et confortables ! Avec le froid et le mauvais temps, nous passons une grande partie de nos journées à l'intérieur, bien au chaud. C'est donc la période idéale pour utiliser des plaids tout doux et des coussins en velours, en laine ou en fourrure synthétique que le Père Noël nous a apporté !!!

Pour ce qui est des tons, mieux vaut rester sur une palette de couleurs plutôt neutre. Quand on pense hiver, on pense bien sûr au blanc, qui rappelle la neige. Selon vos goûts, vous pouvez bien sûr ajouter quelques touches de couleurs (par exemple du vert sapin).



Outre les pommes de pin déjà évoquées, n'hésitez pas à conserver de la verdure dans votre décoration hivernale. D'ailleurs, verdure & pommes de pin se marieront très bien ensemble. La verdure aura par ailleurs l'avantage d'inclure quelques notes colorées dans une décoration neutre ! Si vous avez une cheminée ou un poêle à bois, vous pouvez poser à côté un joli porte-bûches. Rien de tel pour apporter une touche "hiver" à votre décoration !



source : «Les jolies choses de Lucie» ©

M
A

MAILLOT Aménagements
&
BOCCARD sn



*Faites de votre intérieur
votre bien-être !*

*Rénovez votre quotidien,
construisez votre avenir !*

DEUX SAVOIR-FAIRE
UNE ADRESSE UNIQUE



Un grand merci
à nos clients et nos
partenaires qui ont
su nous faire
confiance tout
au long de
cette année.

Meilleurs voeux
pour 2024 !

06 42 36 05 59

sarl-boccardsn@orange.fr

maillot-amenagements@orange.fr

14 rue de la Croix Belin - 21140 Semur-en-Auxois



Entreprise soutenant la

FONDATION





Les chauffages d'appoint

Chauffer de vieilles habitations ou des annexes peu souvent utilisées peut s'avérer être un vrai casse-tête. Les chauffages d'appoint deviennent alors des appareils pouvant pallier facilement ce type de soucis.

On utilisera ce type de chauffage dans des endroits où l'on ne souhaite pas avoir une installation fixe et récurrente ou lorsqu'il s'agit d'augmenter ponctuellement la température d'une pièce.

De nos jours, ils sont proposés fonctionnant avec diverses énergies tel que le gaz, le bioéthanol, le pétrole ou tout simplement l'électricité.

Afin de faire le bon choix, il faut avant tout étudier la puissance de chauffe nécessaire par rapport au lieu que l'on veut chauffer. Il sera plus facile d'utilisation s'il possède plusieurs niveaux possibles de température afin de l'adapter à la pièce à chauffer. Un appareil possédant une soufflerie sera appréciable pour une rapide montée en température.



Le chauffage d'appoint, lorsqu'il est autonome (gaz, pétrole...) permet également de pallier les coupures d'électricité : à ne pas négliger !

Tailles, formes, puissances... Devant tant de choix, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel qui saura au mieux diagnostiquer votre besoin et vous conseiller en fonction.

Extension - Isolation extérieure
Terrasse- Pergolas
Charpente - Couverture

**Réalisateur - constructeur
de maisons ossature bois
personnalisées ou plans types**

contact@charpentiersdumorvan.com
www.charpentiersdumorvan.com
03 86 33 07 27






PROMO SUR APPAREILS D'EXPO
pour INSTALLATION RAPIDE



ATOUTS FLAM
POÊLES - CHEMINÉES - BARBECUES

FAITES DES ECONOMIES AVEC UN CHAUFFAGE PERFORMANT

40 avenue Maréchal Leclerc
21500 Montbard
03.80.89.67.18
WWW.ATOUTS-FLAM.COM



MACONNERIE
BLOCS BETON
COUVERTURE

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


QUALIBAT
Votre label de confiance



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

Démarrez l'année en offrant un **CADEAU** original !



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 - 2 rue de la Chapelle - 21150 La Roche Vanneau

M/Mme : _____ Tél : _____

Adresse : _____

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

frais de port offerts !

Yann Tanguy

Louis
L'échappée belle



Les Editions L'utine

LOUIS L'ÉCHAPPEE BELLE

Par Yann TANGUY

« Louis nageait dans le bonheur et se repentait à chaque minute de ce bonheur, quand il aurait dû n'avoir de pensée que pour son épouse et ses enfants prisonniers. Mais qu'y pouvait-il ? Les vagues sans cesse renouvelées, d'une couleur changeante, les oiseaux marins, les nuées, tout le distraiyait, le ravissait et changeait le cours de son esprit.

Pouvait-il refuser les secours que lui offrait la Nature pour le détourner de son chagrin ? Lorsqu'il vit des dauphins suivre le navire et cabrioler tout autour, il eut les larmes aux yeux. Son premier troupeau de baleines le mit presque en extase. Comment faisaient ces animaux énormes pour n'être point patauds ? Leur grand corps se mouvaient avec une grâce qu'il n'aurait jamais crue possible. Tout le contraire de sa personne. Louis avait toujours souffert de son apparence, il savait qu'on souriait dans son dos, ce n'étaient que des courtisans qui ne comptaient pas. Mais que dire lorsque c'était le regard de la Reine elle-même qui se montrait plus cruel qu'un miroir ? »

Et si Louis XVI n'avait pas perdu la tête ce 21 janvier 1793 ? De quoi pouvaient bien discuter pendant la Terreur, ces quelques nobles réfugiés dans leur prison dorée de l'hôtel Talaru ? Yann Tanguy réécrit l'histoire avec un humour parfois féroce dans ces deux textes Louis, suivi de Conversations entre amis à l'hôtel Talaru.

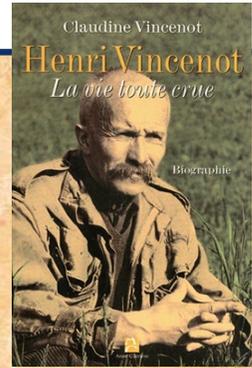
HENRI VINCENOT LA VIE TOUTE CRUE

Par Claudine VINCENOT

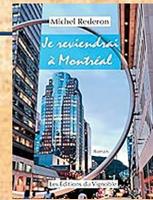
La vie toute crue est une billebaude permanente, a écrit Vincenot dans ses carnets intimes. Sa vie même est une illustration de cette phrase. Penseur passionné et artiste prolifique - écrivain mais aussi peintre, sculpteur et homme de théâtre - Vincenot était un homme drôle, aimant les plaisanteries et les anecdotes savoureuses. Il ne s'est pas contenté de dépeindre la Bourgogne paysanne et artisanale du début du XXe siècle, mais a billebaudé à Paris, en Bretagne et au Maroc.

En possession de tous les écrits de son père, Claudine Vincenot relate, avec un réel talent de conteuse, l'existence de celui-ci en se fondant, par l'enfance et la jeunesse, sur les histoires que lui ont confiées ses aïeules concernant le "petit Henri", puis sur les journaux intimes que l'écrivain a tenus de 1927 à 1945. Enfin, allant chercher dans l'œuvre publiée des extraits dont Vincenot lui-même disait qu'ils étaient issus de son vécu, elle nous propose une réflexion captivante sur les sources de la création artistique.

L'occasion de (re) découvrir un auteur qui a fait les belles heures d'Apostrophes, et dont le titre phare, la Billebaude, s'est vendu à près d'un million d'exemplaires.



Dédicace le jeudi 1 février,
dans le cadre du "Cercle des Auteurs Bourguignons":
Michel REDERON pour le livre "Je reviendrai à Montréal"
à 16h00 à la Bibliothèque Municipale
de Semur-en-Auxois



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

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

Librairie Poste
de la
Cyril LEFÈVRE

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



Bélier A : déception amoureuse pour des natifs. Rien ne sert de rester cloîtré. Faites-vous une raison et acceptez les invitations à venir.

P : même si la situation ne semble pas évoluer en votre faveur, ne relâchez pas votre attaque surtout autour du 20. Vous saurez trouver les arguments nécessaires pour persuader les personnes susceptibles de vous aider.
S : satisfaisante dans l'ensemble.



Taureau A : une amitié naissante mettra du baume au cœur à certains d'entre-vous qui aviez tendance à souffrir de la solitude. Prudence quant aux personnes volages...

P : allez directement au but. Ne "tournez pas autour du pot" avec vos supérieurs, si vous avez des requêtes à formuler.
S : à partir du 15, attention à votre système digestif qui est saturé.



Gémeaux A : des imprévus vous attendent les 17&18. À vous de retirer le meilleur de chaque situation où les acteurs peuvent être les amis, la famille, voire des inconnus.

P : si vous avez l'esprit positif vous obtiendrez satisfaction, même face à des gens qui vous paraîtront bornés et inébranlables.
S : certains natifs devraient faire contrôler leur vue.



Cancer A : si vous avez des enfants ou des petits-enfants, l'un d'eux aura besoin de votre aide, son « orgueil » peut cacher sa demande. Sachez l'observer, être à son écoute.

P : vous avez tendance à vous compliquer la tâche le 16. Pourtant, vous avez tous les éléments en mains pour mener à bien le travail confié.



Lion A : un mois rebondissant, car vous déclarerez votre flamme. À trop attendre vous auriez pu vous faire couper l'herbe sous les pieds.

P : vous avez des idées plein la tête, mais vous ne les appliquez car vous avez besoin d'aide pour les réaliser. Foncez, vous ne regretterez pas !
S : bonne forme physique dans l'ensemble, foulure possible le 22.



Vierge A : ce mois-ci et après de bonnes résolutions, vous aurez besoin du cocon familial pour avancer ensemble. Cependant, il sera difficile de préserver votre intimité et un petit « holà » sera nécessaire.

P : une activité importante vous attend dès le 11. Pour certains, si vous êtes en quête d'un emploi, de nouvelles orientations vous amèneront à élargir votre prospection.
S : nervosité. Tentez de vous contrôler.



Balance A : vous vous cherchez bien les ennuis en vous mettant dans des situations délicates. Soyez davantage honnête avec votre partenaire.

P : des tensions sont possibles avec des collègues de travail. Réalisez votre travail du mieux que possible, sans prêter attention aux médisances de certains.
S : petite fatigue. Prenez des vitamines pour vous aider et si besoin consultez votre médecin.



Scorpion A : vous retrouverez une ancienne connaissance à partir du 23. Cela peut faire ressurgir de bons moments, comme de vieilles blessures.

P : bon aspect sur le plan professionnel. Des résultats encourageants vous pousseront à poursuivre vos efforts.
S : prudence si vous avez des charges lourdes à transporter.



Sagittaire A : les fêtes de fin d'année auront permis un renforcement des liens affectifs et des objectifs verront le jour : grosseesse, projet immobilier...

P : nouvel élan également dans le travail à partir du 17. Vous aurez le désir de vous lancer dans une activité inhabituelle. Restez cependant dans le raisonnable.
S : une activité sportive entretiendra votre punch.



Capricorne A : des changements inattendus pourraient intervenir dans votre vie sentimentale ; rencontre, mariage ou rupture. Dans tous les cas, une prise de conscience sera incontournable.

P : une grande énergie sera nécessaire pour mener à bien votre travail : semaine chargée, avec un entourage pas toujours conciliant
S : bonne forme. Rage de dents possibles autour du 25.



Verseau A : dès ce début de mois, certains natifs hésiteront à prendre une décision importante. Il faut savoir que la patience à des limites et trop attendre peut rendre les choses beaucoup plus difficiles.

P : des activités nouvelles peuvent vous être proposées par le biais d'un nouveau contrat. À vous de juger si cela ne prendra pas trop de votre temps.
S : circulation sanguine à surveiller. Jambes lourdes.



Poissons A : à partir du 29, vous ressentirez le besoin de retrouver un peu de liberté. Reprenez des activités que vous aviez délaissées et qui vous permettront de vous épanouir.

P : vous devrez faire face à une situation délicate et inaccoutumée le 16. Diplomatie et calme seront nécessaires. Votre entourage saura apprécier.

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

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

Nombreuses Références. Dernières nominations :

"2016 EUROPE'S BEST PSYCHICS AND MEDIUMS"

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

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

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

Voyance par Téléphone,

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

L'imagier de l'hiver

Découpe chaque petite carte, mélange-les et regroupe-les pour faire une pile face cachée. Retourne la première et dis à haute voix ce que tu vois sur l'image.



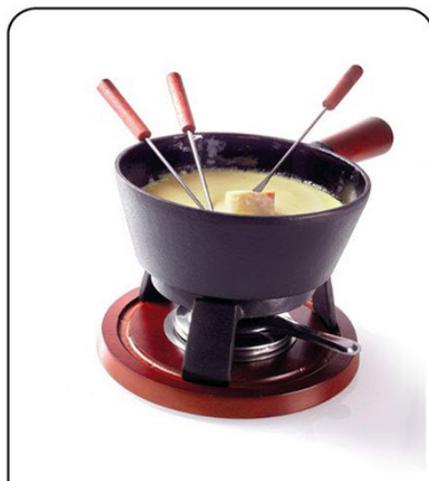
Patins à glace



Skis



Motoneige



Fondue



Chocolat chaud



Galette



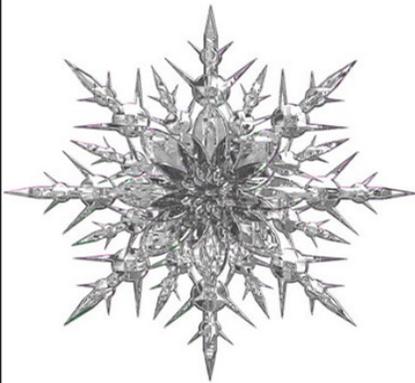
Chalet



Igloo



Cheminée



Flocon de neige



Bonhomme
de neige



Neige



Bonnet



Gants



Écharpe

CITATIONS

“La mode annonce le futur. Selon moi, le futur est une catastrophe.”

- 1/ Pierre Cardin 2/ Christian Dior
3/ Paco Rabanne

“La mode est une forme de laideur si intolérable qu'il faut en changer tous les six mois.”

- 1/ Oscar Wilde 2/ Groucho Marx
3/ Marlon Brando

SUDOKU

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

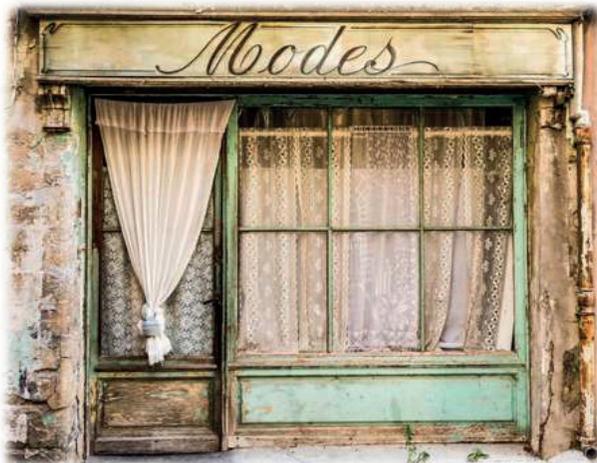
BLAGUE

C'est un tailleur du Sentier parisien qui demande à sa femme :

– Sarah, j'ai rendez-vous avec l'inspecteur des impôts pour mon contrôle fiscal cet après-midi. À ton avis, je mets mon costume, ma chemise et une cravate ou bien, j'y vais en vêtement de travail ?

– Ecoute mon Joseph, c'est très simple je vais te répondre ce que m'a répondu ma mère le jour où je lui avais demandé si, pour ma nuit de noces, je devais mettre un pyjama ou un négligé de soie noir sexy...

Elle m'a répondu : « Sarah, ça n'a aucune importance la façon dont tu vas t'habiller, car, quoi qu'il en soit, tu vas te faire baiser ! »



LE CHEF D'OEUVRE



Le titre de cette œuvre est :

« Jeunes femmes en bikini » Qui a inventé le Bikini ?

- 1/ La danseuse Micheline Bernardini
2/ L'ingénieur Louis Réard
3/ L'actrice Audrey Hepburn
4/ La couturière Coco Chanel

QUIZ A LA MODE

Dans quelle ville a traditionnellement lieu la première Fashion Week chaque saison ?

- Paris Milan New York Londres

Complétez cette citation de Coco Chanel : " Une femme sans parfum est une femme sans ..."

- Ame Avenir Style Allure

En quelle année a été créée la mini-jupe ?

- 1926 1954 1962 1970

Quelle enseigne de chaussures a eu pour premier slogan : " le chasseur sachant chasser " ?

- Bata Eram André Romika

Quelle maison de haute couture est devenue célèbre pour son élégante petite robe noire ?

- Dior Céline
 Chanel Yves Saint Laurent

Grâce à quel vêtement, Yves Saint-Laurent a-t-il révolutionné la mode féminine ?

- Une robe noire Le corset Les bas Smoking

Quelle enseigne de prêt-à-porter, connue pour ses publicités-chocs, a diffusé fin 2011 une série de photomontages présentant des chefs d'État s'embrassant sur la bouche ?

- Esprit Gap Levi's Benetton

SOLUTIONS

Citations : Paco Babanne.
Oscar Wilde.
Chef d'œuvre : Louis Réard (ingénieur automobile).
Quiz : New York, Avenir, 1962, André, Chanel, Smoking, Benetton

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



Les attentes pour 2024 !

Chaque début d'année est le moment de recenser les sorties cinéma, jeux vidéo et autres tant attendus par la communauté geek (et les autres !).

Cinéma : des films à grand spectacle vont ravir la plupart d'entre nous ! On commence avec la suite du célèbre **Dune** de Denis Villeneuve qui a adapté le célèbre film des années 80 ! Les fans de « suites » auront eux aussi la joie de découvrir plusieurs longs métrages de leurs héros préférés avec le nouvel opus des **SOS Fantômes**, **la menace de glace**, un nouveau **Godzilla vs Kong**, ainsi que le tout nouveau et prometteur **La planète des singes**, **le nouveau royaume**. Pour les plus jeunes (et les autres aussi), le célèbre cancre revient dans de nouvelles aventures : **Ducobu passe au vert !** Les plus anciens auront le plaisir de retrouver le plus craint des extra terrestres avec **Alien Romulus !** D'un tout autre style mais néanmoins fort intéressant, **Bob Marley : one love** retracera l'histoire du chanteur de reggae mondialement connu. Bien d'autres titres devraient nous ravir durant ces douze prochains mois mais mieux vaut encore les découvrir au fur et à mesure !

Côté Jeux vidéo, de belles choses sont également au calendrier et il y en aura pour tous les goûts avec un nouvel opus de **Silent Hill** ou encore une nouvelle adaptation du classique **Prince of Persia** sans oublier l'incontournable **Final Fantasy** et autres **Stars Wars** annuels :)

Bien entendu, tout comme pour les films, cette liste est (très) loin d'être complète et l'année 2023 promet de voir chauffer nos lecteurs ;)

Alors bonne année ludique à toutes et à tous et profitez !





Il va y avoir du sport !

Bonne année



**Nous vous souhaitons
une très belle année 2024!**

Optic 2000
M. et Mme Bertrand FUMMI
3, Grande Rue Aristide BRIAND
89200 AVALLON
03.86.81.14.35
avallon@optic2000.com

Optic 2000
Mme Laurence KOVAC
Ccial AUCHAN
21400 CHATILLON-SUR-SEINE
03.80.91.23.72
sofako21@yahoo.fr

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