

Vivre en Auxois Morvan

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

VOTRE OPERATEUR DE PROXIMITÉ **OCÉANET** DEVIENT

mobileo

TELECOM

MONTBARD

(Galerie Intermarché)

Du mardi au samedi

9h30 - 12h30 & 14h - 19h

03 45 33 93 83

VENAREY

(Parking Super U)

Du mardi au samedi

9h - 12h & 14h - 19h

03 80 96 99 56



- Qualité du réseau **Orange**
- **Remises multilignes** pour plus d'**économies**
- Et toujours la **proximité** d'un **commerce local** !

oceanet.mobile@orange.fr



Des aventures en Réalité Virtuelle

1^{er} espace de réalité virtuelle 100% dédié aux
aventures multi-joueurs à vivre en équipe
(famille, amis, collègues)



Joueurs

Jusqu'à 16 joueurs
en simultané, parfait
pour les sorties entre
amis, famille, collègues.



Tarifs

De 10€ à 30€ selon
la durée de l'expérience
et le créneau horaire.



Réservations

Directement sur notre site
www.dreamaway.fr



DreamAway

DreamAway

24 Boulevard de Brosses
21000 Dijon

Contact

www.dreamaway.fr
+33 (0)3 80 23 30 96
contact_dijon@dreamaway.fr



DreamAway VR Dijon



SOMMAIRE

122 - Mars 2024

- 4...Rendez-vous
- 7...La fête de la st Patrick en Irlande
- 9...Commerces et services
- 10...Santé : La cure détoxifiante
- 12...Cahier spécial mariage
- 14...Recette : les bugnes
- 15...Autour de la table
- 16...31 mars : passage à l'heure d'été
- 18...Côté nature
- 19...Equidés : la dentition
- 20...Vues d'en haut : l'Auxois
- 21...Le jardin en mars
- 20...Phares et feux : des éléments indispensables
- 23...Mécanique
- 24...Habitat
- 25...Décoration : la nature ne se trompe jamais
- 26...Les détecteurs de fumée (suite)
- 27...Focus sur : la saga des martiens Lustucru
- 28...Jeux pour enfants
- 29...Détente
- 30...Jeux
- 31...Coin du geek

édito

Et nous voici en mars, premier mois du printemps.

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

Pas de doutes : les beaux jours sont de retour !

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

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

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

Bonne lecture à toutes et à tous !



Contact commercial :

06 46 86 28 69

Contact@am-mag.com

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

Contributeurs :
Nath DIDILE,
Sylvie PARIS,
Eléa LEVITTE

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

Maquettes/graphismes :
Cyrille LEVITTE

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



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

RCS : DIJON 828 039 289



Ecurie des Fontenelles
Eléa Levitte - cavalière pro

**Débouffrage, valorisation
des jeunes chevaux.**

Travail chevaux tout âge.

Pensions

06 40 70 97 46

A votre domicile
OU
sur mes installations

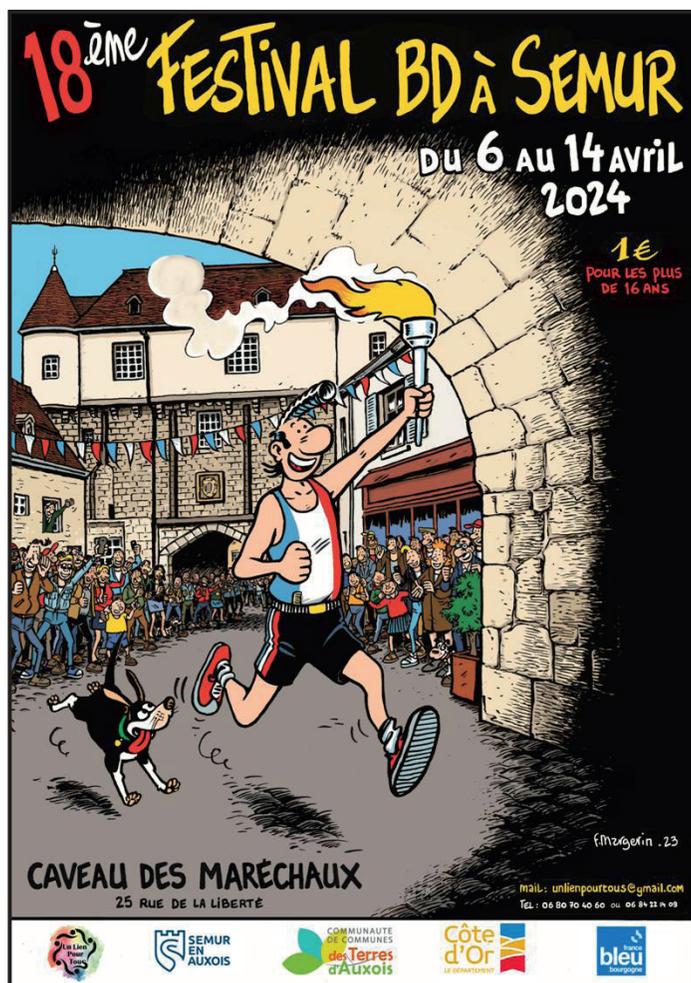
La Roche Vanneau (21150)

elea.levitte@orange.fr

siret : 8835321780026



Rendez-vous



LE PHÉNIX MONTBARD
cinemalphenix.com
DU 11 AU 17 MARS 03 80 92 49 00

RENCONTRES CIN'ÉCRITURE

INVITATION AU VOYAGE

CINÉMA - LECTURES - RENCONTRES - ATELIER D'ÉCRITURE - MUSIQUE - DICTÉE

CINÉMA ART ET ESSAI / LABEL JEUNE PUBLIC SALLE CLIMATISÉE / ACCESSIBLE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Programme de Cin'écriture

(détail sur le site du Phénix)

Le 11 : « Soie » ; lecture musicale par Sylvain Paolini
Le 13 : « Le transperceneige » ; Quizz
Le 14 : « Antoinette dans les Cévenne » ; Dictée
Le 15 : « Sur les chemins noirs » ; lecture par Jérôme Robart
Le 16 : « Une histoire vraie » ; atelier d'écriture
Le 17 : « Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire » ; lecture par Philippe Rebbot

DATES EN VRAC ...

1 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Café réparation

9 mars
LACANCHE
Bal Trad

16 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Bal avec
Damien Poyard

24 mars
EPOISSES
Voyages sonores

2 mars
MONTIGNY-st-BARTHELEMY
Documentaire
«Le chant qui guérit la terre»

10 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Vide dressing
et puériculture

17 mars
SAINT-REMY
Loto

29 mars
VITTEAUX
Cinéma
« Ma part de gaulois »

2 mars
TOUTRY
Concert «Chorus»

10 mars
MOUX-en-MORVAN
Concours de belote

17 mars
ARNAY-le-DUC
Théâtre
«Knock ou le triomphe de la médecine moderne»

30 mars
VILLY-en-AUXOIS
Théâtre
«La Tournée des 30 Ans»

6, 13, 20 et 27 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Visite fabrique
«Bon Vivant»

du 11 au 14 mars
MONTBERTHAULT
Vide dressing

15 et 16 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Festival 3Etoiles

20 mars
SEMUR-en-AUXOIS
don du sang

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

6 mars
St-MARTIN-de-la-MER
Balade sur
les traces du castor

15 mars
MARCHESEUIL
Théâtre
«Le Paradoxe de l'Endive»

23 mars
SEMUR-en-AUXOIS
Atelier floral

24 mars
AVALLON
Puces des couturières



OFFICE DE
TOURISME

BAL TRAD



APRÈS NOUS LE DÉLUGE



TRIO GALICA

Samedi 9 MARS **LACANCHE**

Entrée 8€
06-40-96-29-80
ALJC d'Arnay-le-Duc

Dès 20h30
Salle des Fêtes

UNION SPORTIVE SEMUR-EPOISSES

FOIRE AUX VINS 2024



EPOISSES

ESPACE RENCONTRES ET LOISIRS (ERL)

SAMEDI 02 ET DIMANCHE 03 MARS

A PARTIR DE 10 HEURES

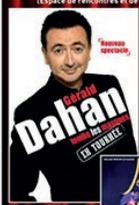


Entrée Gratuite
Restauration
Tombola
Verre de dégustation
Contact: 06.76.27.26.74

FOIRE AUX VINS

L'événement est organisé par l'association "Cœuvres sans frontières" (L'ASL)

SOIRÉE DE GALA
2 mars à 19h30
PRÉCY-SOUS-THIL
(Espace de rencontres et de loisirs)



Dahan
Le Fou du Théâtre

BILLETTERIE

OFFICE DE TOURISME
PRÉCY
VITTEAUX
SEMUR

Tél. 03 80 97 05 96
terres-auxois.fr

TERRES d'AUXOIS
Tourisme en Bourgogne

Résa : 06.24.15.92.16
Entrée + Buffet : 25€

DES ARTICLES D'OCCASION VOUS ATTENDENT AU

VIDE-DRESSING ET PUÉRICULTURE

Adultes et enfants
Dimanche 10 mars 2024

Salle St EXUPERY
Semur-en-Auxois
10h à 17h



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Permanences au Centre Social :
4, 5, 6 & 7 mars
de 14h à 18h

5€ la table

Pour tous renseignements 07 45 07 91 11

QUE FAIRE EN MARS?

Samedi 2 mars 2024
MONTBARD - ESPACE PALL ELIARD
Ouverture des portes 17h00 - Début des parties: 19h

Super LOTO

BINGO CC
BINGO US
PARTIE SPECIALE

À GAGNER

1 Bon d'Achat de 800€,
1 Bon d'Achat de 400€,
Console Switch, Table basse avec 2 fauteuils,
Robot pâtisseries, mini chaîne, bons achats,
Et de nombreux autres lots à découvrir

BUFFET
BUVETTE

Pris des cartes: 5 € (14h - 17h) / 12 € (18h - 22h) / 22 € (23h - 01h)
20 € la place de 6 - 25 € la place de 8 - 30 € la place de 12 - 35 € la place de 18

Organisation: Association ZHED

MARCHESEUIL THÉÂTRE

Le Paradore de Vendive

Spectacle accueilli dans le cadre de la saison départementale Arts & Scènes Côte-d'Or



Compagnie Tani-Blaissac

Adultes 5€
Réservation au 06.20.23.24
Tél: 07.22.40.00.00

Tout public à partir de 12 ans
Durée: 1h20

Vendredi 15 mars 2024 20h30

Salle des Fêtes

SEMUR-EN-AUXOIS

HALL AGRICOLE

VIDE-GRENIER

DIMANCHE 3 MARS 2024



BUFFET
BUVETTE

7h00 - 17h00

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 06 80 47 97 58 - 03 80 97 01 11

Organisé par l'association du personnel communal de Semur-en-Auxois

BIBLIOTHEQUE-MEDIA THEQUE DE SEMUR-EN-AUXOIS

EXPOSITION DU 15 JANVIER AU 16 MARS



LES EDITIONS D'ARMANCON :
30 ans de belles pages

Bibliothèque-Médiathèque de Semur-en-Auxois
Rue J.C. Armancon, 2000 Semur-en-Auxois
Médiathèque de Semur-en-Auxois
03.80.97.21.40

Rendez-vous

QUINCAILLERIE



FÉVRIER

**NOUVEAU
MAGASIN
ACIER - CLOTURE**

12 rue Saussis Bailly
21150 MENETREUX LE PITOIS

03.80.96.97.45
acier.fevrier@orange.fr

Pour les professionnels et les particuliers

VENTE D'ACIER en barre ou à la coupe
CLOTURE résidentielle, industrielle et agricole

Stock permanent
Réactivité
Proximité
Devis gratuit
Livraison possible

Horaires d'ouverture
Du lundi au vendredi :
8h00 - 12h00 / 13h30 - 17h00
Samedi :
8h30 - 12h00



**JOURNEES PORTES OUVERTES
LES 22 ET 23 MARS**

SALON BIEN-ÊTRE
16 - 17 MARS 2024

ENTRÉE GRATUITE



MASSAGES BIEN ÊTRE
ÉCRIVAINS
BOLS TIBÉTAINS
MINÉRAUX
COSMÉTIQUES BIO
TISANES
GÉOBIOLOGIE
ET BEAUCOUP D'AUTRES ...

**SALLE DE RÉCEPTION
CHÂTEAU DE BAZOCHES**
58190 BAZOCHES

SAMEDI : 10H-19H
DIMANCHE : 10H-18H

CONFÉRENCES GRATUITES & RESTAURATION SUR PLACE
PRIX RÉDUIT POUR LA VISITE DU CHÂTEAU : 9€ (offre valable uniquement le 16 et 17 mars 2024)

www.chateau-bazoches.com Contact : Jeanluc_arrondel@yahoo.fr - 06 75 54 65 84



DESTOCKAGE
* jusqu'à épuisement total des stocks

10€ **15€**
20€

LINGERIE

Soutiens-gorge : du 85A au 115G **35€** **50€**
Culottes : du 36 au 50
Pyjamas, nuisettes, robes de chambre : du 36 au 48

BOUTIQUES LES LOUISES  

4, Passage du jeu de Paume 89200 AVALLON



La fête de la St Patrick en Irlande

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



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

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

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

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

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

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



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

Une création originale 100% locale !



« Mon petit imagier » est une collection de petits livres ludo-éducatifs conçus pour les petits - mais également les plus grands - pour découvrir, apprendre, se divertir, s'émerveiller tout en s'amusant !

De délicats dessins à l'esprit asiatique viennent illustrer un texte simple et interactif, décrivant les caractéristiques de l'animal évoqué.

Faites plaisir à vos enfants, vos petits-enfants, avec les deux premiers volumes de la collection « Mon petit imagier » et partez avec eux à la découverte des animaux de notre région !



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

MADE IN CHEZ NOUS!



couverture souple
-
20 pages
-
format 15x15 cm.

5€
L'unité

Le lapin

Le lapin est un petit rongeur avec de grandes dents coupantes et de longues oreilles.
Il est très rapide : attention s'il se sauve de son clapier !
Il se met souvent assis sur ses pattes arrière : c'est pour voir plus loin si jamais un danger arrivait !
Saurais-tu montrer sa petite queue touffue ? Ses moustaches ? Ses grandes oreilles ? Ses quenottes ?

Le renard

Le renard est un animal qui vit dans les bois et les prés des campagnes.
Il est de la taille d'un chien et est craintif et malicieux.
Tu peux avoir la chance de le voir à la fin du jour lorsqu'il sort des bois pour aller se nourrir !
Saurais-tu montrer son museau pointu ? Ses grandes oreilles ? Sa queue touffue ? Son pelage roux vif ?

Commandez les premiers imagiers en remplissant et en retournant ce coupon accompagné de votre règlement à :
Auxois Morvan Magazine - 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 !

O.M.B BUREAUTIQUE

Informatique, bureautique et agenceur d'espaces depuis 1975 !

brother CASIO at your side KYOCERA Document Solutions hp Business Partner



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



Votre spécialiste local en bois de chêne !

VENTE en VRAC

Chutes de bois

20€ le stère



03 80 49 66 76

22, Rte des Laumes - **21350 Vitteaux**

8h30-12h / 13h30-17h-fermé mercredi a.m.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

L'ÉVIDENCE

Institut de Beauté • Spa • Parfumerie

PROTHEUS

Épilation à visée DÉFINITIVE

Nouvelle génération sans douleurs, pour tous types de peaux et de poils !



Bilan à 15€ au lieu de 30€
(devis, questionnaire santé et flash test)
Si engagement déduction du prix du bilan à la 1ère séance

Forfait 2 zones	-10%
Forfait 3 zones et plus	-15%

Centre Commercial Champlon 21140 Semur-En-Auxois
03.80.96.61.81 www.levidence-institut.fr

E^{TS} GUILLEMEAU



Energies liquides de chauffage et propulsion
Energies bois
Lubrifiants - AdBlue

Une énergie propre et pratique livrée à domicile !

Granulés de bois
(Vrac et sac)

PRIX DE PRINTEMPS POUR UN GRANULE D'EXCEPTION A TRES HAUT RENDEMENT

Nous signons la qualité !
Contactez-nous :
Commande et renseignements : contact@guillemeau.fr

03 86 32 32 33

Nos dépôts : **AVALLON - CHATEAU-CHINON**
DOMECY SUR CURE - DORNECY - VARZY - JOUX LA VILLE
L'énergie est notre avenir, économisons la...

du 10/02/24 au 18/03/24



mobileo TELECOM

ON VOUS OFFRE PLUS D'AMOUR DE GIGAS

MONTBARD
(Galerie Intermarché)
Du mardi au samedi
9h30 - 12h30 & 14h - 19h
03 45 33 93 83

VENAREY
(Parking Super U)
Du mardi au samedi
9h - 12h & 14h - 19h
03 80 96 99 56



Forfait ~~80~~ 120 Go⁽¹⁾

+ Appels et SMS/MMS illimités⁽²⁾

= **19,99 €/mois⁽³⁾**

Pendant 12 mois puis 24,99€ avec un engagement 24 mois. Prix avec remise multilignes⁽⁴⁾

Avec un mobile à partir de 1€



sur le réseau Orange

TVA 20% - Tous les prix sont indiqués en euros TTC. Voir conditions en point de vente et dans le guide tarifaire. Couverts en France métropolitaine et en UE/DM. (1) Internet Mobile - 10 sur-boost de téléchargement et un service client 24h/24. (2) Appels et SMS/MMS illimités - 1000 appels et SMS/MMS par jour. (3) Prix du forfait 120Go avec engagement de 24 mois. (4) Remise multilignes - 10% de remise sur le prix du forfait. Offre réservée aux clients Orange. Offre limitée à 200 personnes par magasin. Offre à 3h maximum par appel. 100 Prix du forfait 120Go avec engagement de 24 mois. Offre réservée aux clients Orange. Offre limitée à 200 personnes par magasin. Offre à 3h maximum par appel. 100 Prix du forfait 120Go avec engagement de 24 mois. (5) Remise multilignes - 10% de remise sur le prix du forfait. Offre réservée aux clients Orange. Offre limitée à 200 personnes par magasin. Offre à 3h maximum par appel. 100 Prix du forfait 120Go avec engagement de 24 mois. (6) Remise multilignes - 10% de remise sur le prix du forfait. Offre réservée aux clients Orange. Offre limitée à 200 personnes par magasin. Offre à 3h maximum par appel. 100 Prix du forfait 120Go avec engagement de 24 mois.

Cahier spécial

Auxois Morvan

Mariage ♥

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



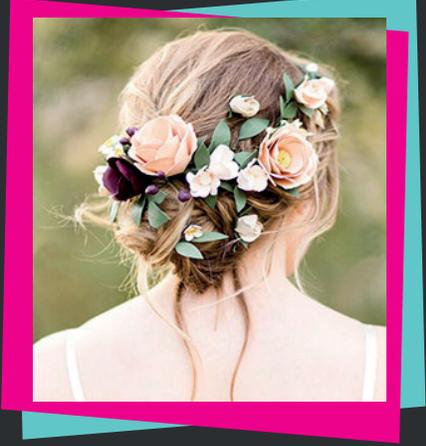
Esthétique et Bien-être
à Domicile
Femme / Homme / Enfants
Bénédicta Cousin
21690 Verrey sous Salmaise
06 58 69 41 23
Du lundi au Samedi
de 9h à 19H

[@bene_beaute_21](#)




Le Salon d'Elise

Coiffure mixte
Espace Beauté et Bijoux



Salon spécialisé dans la réalisation de chignons

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

LA VOIX D'UNE HISTOIRE

La garantie d'une cérémonie à votre image



www.lavoixdunehistoire.com
lavoixdunehistoire@outlook.fr
06.42.24.61.83

VANINA PUCCIANTI-RENARD
FFHM - BY ASSOCHEE
FORMATION
WEDDING CELEBRANT

Jours-lès-Baigneux

Vanina, Officiante de cérémonie diplômée

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



Hugano
Prothésiste ongulaire
Beauté du regard
Maquilleuse

07.88.33.56.12
réservation : fleeky.fr/hugano

L'ÉVIDENCE

Institut de beauté Spa Parfumerie

Un Jour Inoubliable

Préparation au mariage

Personnalisé votre forfait
-10%
à partir de 3 prestations

- Soin du visage • Soin du corps • Essai maquillage
- Maquillage jour J • Extensions de cils
- Rehaussement de cils • Onglerie...



C.C. Champlon 21140 Semur-en-Auxois 03.80.96.61.81
www.levidence-institut.fr [@](#) [f](#) [i](#) institutlevidence@gmail.com



B&Déco
CONSEIL EN DÉCORATION ÉVÉNEMENTIELLE

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

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

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

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

partenaire  mariages.net

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



Bugnes

pour 4 personnes

250g de farine

-

1 oeuf

-

1/2 cuillère à soupe de sucre

-

1/2 sachet de levure

-

8cl de lait

-

75g de beurre fondu.

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



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

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

Fermé le mardi

17 rue de la Grande Corvée - 89200 AVALLON

à côté 

03 86 81 98 78

**OUVERT
TOUTE L'ANNEE**

Restaurant

Le chalet du lac

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

16 rue du lac - 21140 Pont-et-Massène

Tél : 03 80 92 32 33 / 06 21 32 00 09

Mail : restaurantchaletdulac@gmail.com

Site : www.restaurant-lacdepont.fr



Menu
du jour

14,50 €

Le midi : du lundi
au vendredi

« Formule express »

SPÉCIALITÉS :

OEUFS EN MEURETTE

TÊTE DE VEAU

JAMBON PERSILLÉ

CUISSES DE GRENOUILLES

CHAROLAIS SUR LE GRILL

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



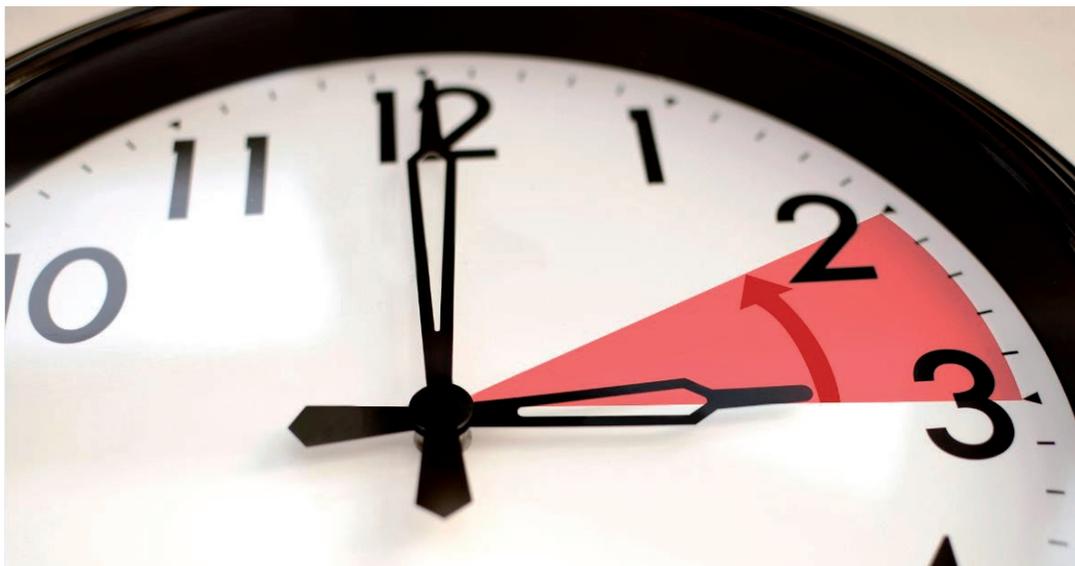
31 mars : passage à l'heure d'été

Le passage à l'heure d'été a lieu cette année le dimanche 31 mars à 2 h du matin. Le réveil s'en verra plus difficile car nous perdrons une heure de sommeil. Mais ce désagrément sera vite compensé par des journées plus «longues» et plus lumineuses.

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

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

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



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

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

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

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



Shinrin-Yoku

Bains de nature en Auxois

Shinrin-Yoku : « bain de forêt » ?

L'idée n'est plus d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous...
Venir vivre un temps pour soi de cohérence et de ressourcement.
Se reconnecter au vivant et couper des sollicitations du quotidien.

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

Venez prendre le temps de vivre...

- Sorties contemplatives en pleine nature, forêts; invitations sensorielles; explorations...
- Exercices de reconnexion aux 5 sens et de réveil du corps.
- Temps de rencontre avec les arbres.
- Cercles de partage

(séances accompagnées)



Renseignements, contact, rdv :

06 59 49 02 74

contactshinrinyoku@gmail.com

www.shinrin-yoku-auxois.fr

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

JMT

ALIMENTATION ANIMALE

NOURRITURE & ACCESSOIRES

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

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

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

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

AINSI QUE SUR NOS RESEAUX SOCIAUX &

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

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

Cussy Paysage

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

Venez découvrir

NOTRE GAMME DE PRODUITS REGIONAUX !

Delbard

JARDINERIE - PÉPINIÈRE - DÉCORATION

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

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

Bénéficiez de
50%
EN CRÉDIT D'IMPÔT

SI
SERVICES à
la personne

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

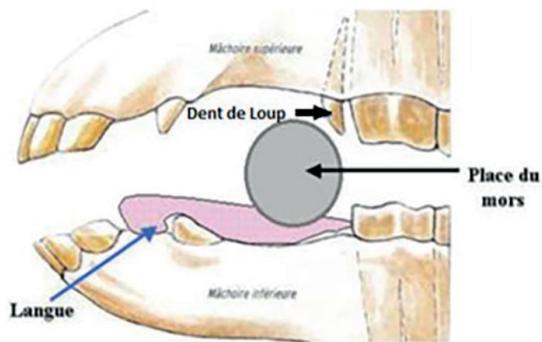
SEMPER VIRENS
JARDINIER PAYSAGISTE

jerome.levitte@gmail.com
siret : 49193494900042



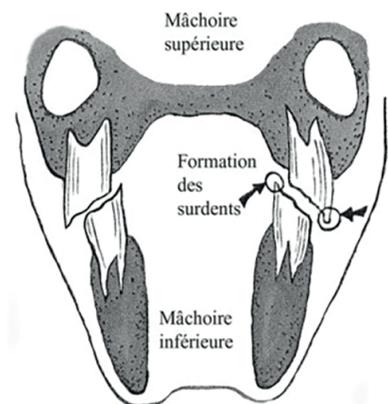
Equidés : la dentition

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



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

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



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



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

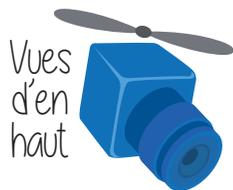
Il y a également des signes pouvant alerter sur un potentiel problème dentaire pour n'importe quel cheval : s'il mange très lentement, recrache des boulettes de fourrage, s'il a une bouche qui sent mauvais, qu'il perd de l'état ou est déjà maigre, s'il se défend quand il a un mors en bouche. Dans ces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

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



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

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



L'Auxois

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

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



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

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



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

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



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

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

sources : bouger-nature-en-bourgogne / Wikipédia

Arboriste Grimpeur

Elagage raisonné : taille, soin, abattage
démontage des arbres

florent.boit@laposte.net

Florent BOIT
06 25 33 30 81



Des Arbres
Des Hommes

RCA PAYSAGE

INVITATION

AMENAGE ET ENTRETIEN VOS EXTERIEURS

PORTES OUVERTES
SAMEDI 16 MARS
DE 10H À 18H

BIEN PLUS QU'UN JARDIN



12 RUE DE LA CROIX BELIN - SEMUR EN AUXOIS

●●● Le jardin en mars

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

Plantes de serre et fleurs du jardin :

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

Au potager :

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

Arbres et rosiers :

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

Les massifs :

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

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



Phares et feux : des éléments indispensables à la sécurité

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

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

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

L'éclairage est un élément primordial pour notre sécurité.

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

- les feux de position permettent d'être vu par les autres usagers lorsque la luminosité n'est pas optimale. Ils renforcent votre visibilité sur la route ;
- les feux de croisement sont les phares de voiture qui permettent d'éclairer la route devant soi, orientés vers le sol, pour ne pas éblouir les autres conducteurs ;
- les feux de route procurent un des éclairages les plus puissants parmi tous les phares de voiture. Ils éclairent à environ 100 mètres devant vous ;
- les feux de brouillard avant sont éblouissants à l'éclairage très large, réservés aux conditions météorologiques extrêmes en cas de brouillard et également en cas de fortes chutes de neige ;
- les feux de brouillard arrière ne sont pas obligatoires mais fortement recommandés, assurant une sécurité optimale en cas de brouillard ou de pluie très dense.



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

Il est recommandé :

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

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

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



GARAGE
DU CREUX GODARD

Mécanique-Carosserie
Motoculture

ARRIVAGE MOTOCULTURE
Micro tracteur, tondeuses, débroussailleuses, tronçonneuses
(ISEKI - STIHL - HUSQVARNA - GAMME ELECTRIQUE)

21460 Epoisses 03 80 96 40 31

MARTIN AUTO



LA bonne idée pour l'entretien de votre auto! **GARAGE EXPERT**

3, rue de la Planche 21460 CORROMBLES



CENTRE AGREE DE POSE ET DE REPARATION TOUT VITRAGE AUTOMOBILE

RÉDUISEZ VOS COÛTS DE CARBURANT AVEC LE KIT ÉTHANOL EFLEXFUEL

GARAGE CERTIFIÉ

Installateur de boîtier superéthanol E85 formé par FlexFuel



#1 DU MARCHÉ

eFlexFuel est un kit éthanol E85 installé dans votre moteur à essence et hybrides. Utilisez du superéthanol E85, de l'essence normale ou bien encore un mélange de ces deux carburants. Le kit éthanol d'eFlexFuel vous permet de rouler moins cher et plus vert en utilisant du superéthanol E85 comme carburant dans votre voiture actuelle.

Agrément sur nos deux sites : Corrombles et Avallon



jusqu'à -40%



Financement
Crédit/Leasing
ASSURANCE - GARANTIE - ENTRETIEN



CONSEILS SERVICES REMISES

15 marques + de 700 véhicules

CORROMBLES 09 65 17 46 70

AVALLON 03 86 81 77 14

www.martin-automobiles.com

email : martinemilien@orange.fr

CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE DE SAULIEU



DAVID LUNEAU
GÉRANT DU CENTRE DE SAULIEU

A côté du supermarché



WIFI GRATUIT

SAULIEU 03 80 64 67 04

BON DE RÉDUCTION

-10%

SUR CONTRÔLE TECHNIQUE PÉRIODIQUE

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON. VOIR CONDITIONS EN MAGASIN. Offre valable jusqu'au 31 juil. 2024

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



GS MENUISERIES

SPÉCIALISTE DANS LA FERMETURE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE

MENUISERIE INTÉRIEURE



SERVICE APRÈS-VENTE



MENUISERIE EXTÉRIEURE



Le printemps arrive à grand pas et les remises aussi !!!



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



Profitez d'une
REMISE DE -5%
 pour tout devis gratuit
 effectué et validé en mars !!
*Montant minimum 1000€ - Voir conditions en entreprise

AM

Auxois Morvan



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

LESOEUR

CONNEXION

TV • ÉLECTROMÉNAGER • ANTENNE
ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

INSTALLATION - VENTE - DÉPANNAGE

ROMENEAU - 21530 LA ROCHE EN BRENIL
06 17 80 07 80 lesoeur.connexion@gmail.com



BOCCARD SN Entreprise soutenant la
FONDATION
Maçonnerie, restauration, rénovation.

Rénovez votre quotidien, construisez votre avenir!



M
A

MAILLOT
Aménagements
Plâtrerie, isolation, aménagements intérieurs

Faites de votre intérieur votre bien-être !



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

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

La nature ne se trompe jamais...

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

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

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



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

Publirédactionnel
Images: Pinterest



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

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

06 61 20 24 69

HANNAH ELIZABETH
INTERIOR DESIGN



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



SARL GILLET

MACONNERIE
BLOCS BETON
COUVERTURE

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

RGE
QUALIBAT
Votre expert de confiance

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



Les **détecteurs** de **fumée** suite

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

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

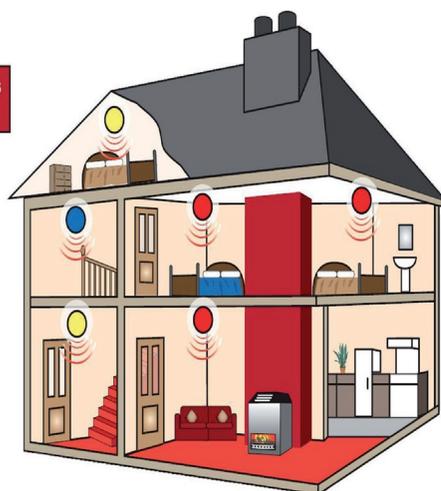
L'obligation d'entretien et de remplacement du détecteur appartient à l'occupant du logement. Ainsi, en cas de location, le locataire doit veiller en cours de bail au bon fonctionnement du détecteur en vérifiant et en remplaçant les piles ou le détecteur, à moins qu'il occupe :

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

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

Combien de détecteurs de fumée et où?

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



Focus sur : La saga des Martiens Lustucru.

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

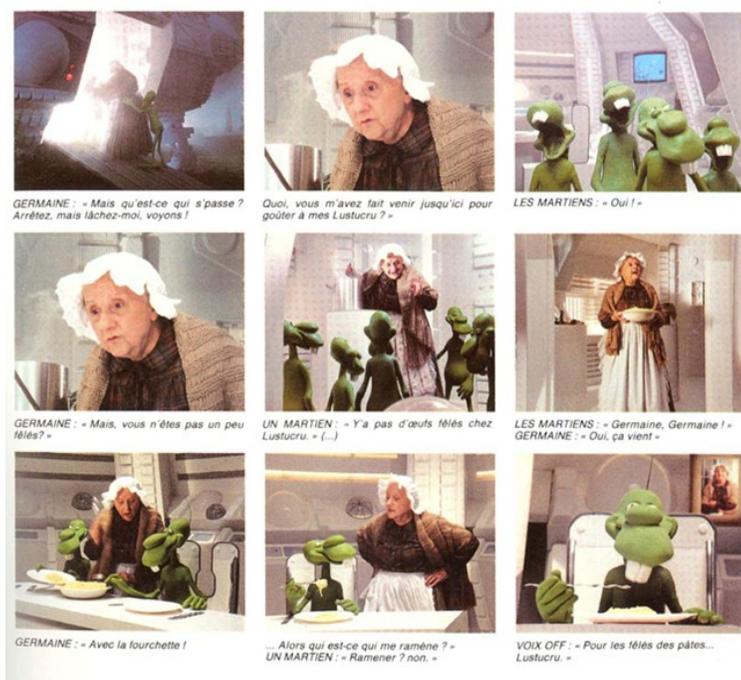
Le personnage de « Germaine » existait avant l'arrivée des « fêlés ». Il a été créé en 1975 par l'agence Belier-Conseil. Souvenez-vous du slogan « Il n'y a pas d'œuf fêlé chez Lustucru » qui ponctuait une série de films se déroulant à la campagne autrefois.

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



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

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



Découvrez la suite de l'article sur mon blog :

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



Jeu de mots mêlés

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

...

Amuse-toi bien !



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

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

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



UNE VIE QUI AURAIT PU ÊTRE SIMPLE

Par Rémy GARROT

Après quatre ouvrages autobiographiques, Rémy Garrot sort son premier roman, Une Vie qui aurait pu être simple, dans lequel il raconte l'histoire, dans les années 1950, d'une famille d'agriculteurs vivant « simplement » à Grenant-lès-Sombernon, son village natal. C'est sur les chemins nouveaux que nous entraîne Rémy Garrot dans son premier roman personnages imagés donc mais toujours dans ce décor fabuleux de son Grenant natal !

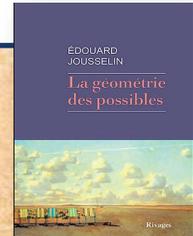
Nous vivons tout d'abord dans cette vie simple, familiale, authentique de « ses frères de campagne » comme Rémy Garrot aime à le rappeler. Mais bien vite cette sérénité affichée sera bousculée lorsque les sentiments intimes, souvent teintés par la faiblesse humaine, s'inviteront dans cette quiétude que l'on croyait indestructible!

C'est dans ce décor « perturbé qu'éclate la guerre d'Algérie : l'éloignement des cœurs : terreau de vrais drame familiaux ! Les valeurs Amour, Honneur, Travail si chères à l'auteur lorsqu'elles sont bien ordonnées, vont ici voler en éclats !

Dans ces pages, Rémy Garrot réussit à nous emmener dans l'intimité de ses personnages, au-delà de ce qui se voit, là où il n'y aurait plus de contraintes, là où tout serait possible, là où, enfin, chacun pourrait se réfugier... Suivons-le sur ce chemin de Vie...

LA GEOMETRIE DES POSSIBLES

Par Edouard JOUSSELIN



Quel fil invisible relie un ancien résistant, une starlette de la télé-réalité, un père de famille américain, un couple d'étudiants appliqués, un migrant mexicain et une jeune mère au bord de la crise de nerfs ?

Aucun en apparence, et pourtant. Des forces mystérieuses tressent leurs vies pour les plonger dans la tourmente, hantées par l'ironie de l'Histoire, son cours impitoyable. Leurs ambitions cohabitent avec le mensonge et la fatalité les attend au tournant.

Des brumes du Morvan aux plages de Californie, des profondeurs du Darkweb aux paillettes d'Hollywood, espaces et temps se télescopent, selon les lois d'une énigmatique géométrie des possibles.

Dédicace :
Le samedi 02 mars à partir de 10h30.
« La sucette verte »
par Didier Cornaille.



Librairie de la Poste 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 : ce mois-ci, les personnes seules ont toutes les chances de faire une rencontre. Cependant pour mettre tous les atouts de leur côté, il faudrait qu'elles sortent dans des lieux fréquentés.

Profession : n'hésitez pas à faire part de vos idées à vos supérieurs, même si elles semblent ne pas aller dans leur sens. Un échange sera toujours enrichissant autour du 15.

Santé : bonne forme physique, mais moral à la baisse.



Taureau Amour : les amis et la famille seront à l'honneur. Vous aurez besoin de vous sentir entourer des personnes que vous affectionnez.

Profession : vous aurez une 1ère semaine assez chargée. On vous sollicitera énormément et vous ne saurez pas refuser. Méfiez-vous de certaines personnes qui pourraient abuser de votre bonne volonté.

Santé : profitez des week-ends pour vous reposer.



Gémeaux Amour : à partir du 22, vous aurez tendance à passer à côté de l'essentiel. Vous vous poserez trop de questions par rapport à vous et aux autres et aurez du mal à profiter des bons moments qui s'offriront à vous.

Profession : si vous êtes à la recherche d'un emploi vous aurez des contacts intéressants, même si à première vue cela ne correspond pas exactement à vos attentes.

Santé : évitez de soulever du poids. Dos fragilisé.



Cancer Amour : besoin de vous changer les idées. Laissez un peu de côté le bricolage à la maison et consacrez-vous aux loisirs.

Profession : à la suite d'un imprévu, vous prendrez du retard dans votre travail sur la seconde semaine. Retard qu'il faudra rattraper coûte que coûte. Une super organisation s'imposera.

Santé : bonne forme physique dans l'ensemble.



Lion Amour : renforcement des liens affectifs. Certains couples feront des projets de mariage, d'autres souhaiteront agrandir la famille.

Profession : ne soyez pas têtu et sachez reconnaître vos torts, notamment lors d'un conflit avec un collègue. Vous éviterez ainsi une ambiance tendue pour les prochaines semaines.

Santé : Des natifs devront surveiller leur poids...



Vierge Amour : vous traverserez une période difficile. Soyez plus tolérant et compréhensif avec votre conjoint.

Profession : vous manquerez d'entrain et vous risquerez de laisser passer une opportunité d'obtenir un meilleur poste. Secouez-vous et soyez attentif à ce qui se passe autour de vous.

Santé : une cure de vitamines serait profitable. Rhume ou grippe encore possible.



Balance Amour : suite à de nouvelles rencontres, vous vous découvrirez des passions inattendues. Pensez un peu à vous et vivez-les pleinement.

Profession : vous pourriez avoir votre chance aux jeux de hasard tout en restant raisonnable dans vos mises. A trop vouloir vous pourriez tout perdre surtout le 16.

Santé : tension nerveuse due à un coup de fatigue.



Scorpion Amour : ne décevez pas vos proches qui ont confiance en vous. En effet, vous pourriez agir d'une façon déplaisante pour arriver à vos fins.

Profession : sur la seconde quinzaine du mois, vous aurez tendance à être tête en l'air dans votre travail.

Santé : satisfaisante.



Sagittaire Amour : la passion sera au rendez-vous pour certains natifs à partir du 17. Cependant, des choix seront à faire et il sera difficile de satisfaire tout le monde.

Profession : vous pourriez regretter des remarques désobligeantes envers vos collaborateurs. Ils vous rendront la monnaie sans tarder.

Santé : évitez les graisses dans votre alimentation.



Capricorne Amour : si vous avez des enfants ou des petits-enfants, l'un d'eux pourrait vous causer du souci. Soyez davantage attentif à son comportement.

Profession : il sera parfois difficile d'effectuer un travail efficace dans une ambiance si tendue. Il est vrai que vous n'y êtes pour rien, mais vous en subirez tout de même les conséquences.

Santé : assez bonne vitalité.



Verseau Amour : une idylle pourrait naître pour des natifs célibataires. Mettez tout en oeuvre pour que cela ne s'arrête pas à un simple flirt.

Profession : semaines peu favorables aux dépenses importantes. Même s'il vous semble qu'on vous propose une affaire intéressante, réfléchissez-y à deux fois et attendez le mois prochain.

Santé : faites de la marche ou de la natation.



Poissons Amour : Mois assez propice, bonne entente dans les couples et avec votre entourage en général.

Profession : certains natifs pourraient voir leurs projets contrariés par l'arrivée d'un courrier à partir du 12. Ne dramatisez pas, ils ne seront que retardés.

Santé : protégez votre peau, le climat n'est pas des plus favorables.

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.

CITATION

“Le printemps, c'est tout un poème. On en parle, on le pratique, on l'attend....”
 1/ Alphonse Boudard 2/ Louis Jouvét
 3/ Pierre Ardit 4/ Jean Poiret

SUDOKU

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

DEVINETTES

Je suis un animal. Je vole et j'ai des plumes.
 Je passe l'hiver dans les pays chauds.
 Je suis un oiseau migrateur.
 Je reviens en France au début du printemps.
 Je suis ...

Je suis un végétal. Je pousse à partir d'un bulbe. J'ai une longue tige. Je peux être de toutes les couleurs. Je suis...

BLAGUE

Deux hommes discutent dans une station de métro.

Tout à coups l'un d'eux s'esclame :

– Ahhhh ! le printemps c'est génial, tout ressort de sous terre et revient à la vie.

Affolé, l'autre sursaute et répond :

– Ah non mais déconne pas ! Tu vas me faire flipper. J'ai enterré ma belle-mère la semaine dernière.



LE CHEF D'OEUVRE



Cette œuvre représente une ville célèbre pour son « printemps ». De quelle ville s'agit-il ?
 1/ Mexico 2/ Saint Pétersbourg 3/ Prague 4/ Paris

QUIZ EN FLEUR

Que signifie "printemps" ?

- Temps de primes Temps des princes
 Premiers temps

Quel signe astrologique n'est pas associé au printemps ?

- Cancer. Bélier. Taureau .

Quel fruit n'est pas associé au printemps ?

- Pomme Pêche Raisin

Dans la mythologie romaine, quel nom porte la déesse de la fertilité et du printemps ?

- Avril Marsia Maïa

Quel est le nom du dieu grec qui, au printemps, emporte avec lui la belle saison ?

- Auster Mistral Zéphir

Au Japon, quel nom donne-t-on aux cerisiers qui fleurissent aux printemps ?

- Bonsaïs Sakuras Haïkus

Quel est le nom de l'artiste ayant peint 4 portraits représentant les saisons ?

- Velasquez Arcimboldo Picasso

Quelle fête n'a pas lieu au printemps ?

- 1/ Saint Patrick 2/ Pâques

- 3/ Pentecôte

SOLUTIONS

Citations : Alphonse Boudard.
 Devinettes : hirondelle, tulipe.
 Chef d'œuvre : Prague.
 Quiz en fleur : Premiers temps. Cancer. Raisin.
 Maïa. Zéphir. Sakuras.
 Arcimboldo. St Patrick.

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



Un geek ne sort pas ?

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

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

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

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





ANNIVERSAIRE

DU 12 AU 23 MARS

ATOUTS FLAM

POÊLES - CHEMINÉES - BARBECUES

REMISE -10 % SUR VOTRE APPAREIL*

*voir conditions en magasin



PORTES OUVERTES

16-17 MARS

AVEC DEMONSTRATION

PLANCHA/BRASERO



40 av Maréchal Leclerc 21500 MONTBARD



ATOUTS-FLAM.COM

03.80.89.67.18