

Les Marchés

Saint Didier en Velay
Mercredi et Samedi matin

Monistrol Sur Loire
Vendredi et Samedi matin

Yssingeaux
Jeudi matin

Sainte Sigolène
Mardi matin

Saint Pal de Chalencon
Mercredi et Dimanche matin

Beauzac
Mardi et Dimanche matin

Retournac
Mercredi matin

Bas en Basset
Mercredi et Dimanche matin

St Maurice de Lignon
Dimanche matin



**REJOIGNEZ NOUS,
DEVENEZ DONNEURS.**

Trouvez une collecte de sang
et prenez rendez-vous sur :
dondesang.efs.sante.fr



LES BIENFAITS DE LA SIESTE

**Le besoin est en moyenne
de 7 heures de sommeil par
nuit pendant 7 jours.**

En conséquence, le manque de sommeil se reflète dans notre moral, notre concentration, et nos performances intellectuelles.

Le fameux « coup de pompe » arrive entre 12h et 14h. Tenter de faire une petite sieste est réparateur pour entamer notre seconde partie de journée.

Les siestes n'ont que du bon et peuvent améliorer les performances mentales des pratiquants, ainsi qu' une meilleure

expression verbale. Les siestes rechargent votre énergie et permettent à vos neurones de se réorganiser et de se resynchroniser. Vous avez une meilleure attention sur la vie du quotidien.

Idéalement, faites une sieste vers 13h et relativement courte : comptez 10 à 20 minutes. N'en abusez pas car vous aurez du mal à trouver votre sommeil de la nuit qui arrive et vous pouvez tomber dans une phase de sommeil plus profond et vous réveiller avec une sensation désagréable. Votre réveil réglé, un atout majeur pour ne pas prolonger ce moment de repos en stress !



Mai 2023 Juin

L 1	S ¹ Joseph / Fils du Travail	J 1	S ¹ Justin
M 2	S ¹ Boris	V 2	S ¹ Baseline
M 3	S ¹ Philippe / Jacques 18	S 3	S ¹ Kévin
J 4	S ¹ Sylvain	D 4	S ¹ Clotilde
V 5	S ¹ Judith	L 5	S ¹ Igor
S 6	S ¹ Prudence	M 6	S ¹ Norbert
D 7	S ¹ Gaëlle	M 7	S ¹ Gilbert 23
L 8	S ¹ Désiré / Victoire 1945	J 8	S ¹ Médard
M 9	S ¹ Frédéric	V 9	S ¹ Diane
M 10	S ¹ Solange 19	S 10	S ¹ Lancelot
J 11	S ¹ Estelle	D 11	S ¹ Barbara
V 12	S ¹ Achille	L 12	S ¹ Guy
S 13	S ¹ Roland	M 13	S ¹ Ant. de Paëux
D 14	S ¹ Mathias	M 14	S ¹ Elodie 24
L 15	S ¹ Denise	J 15	S ¹ Germaine
M 16	S ¹ Honoré	V 16	S ¹ Aurélien
M 17	S ¹ Pascal 20	S 17	S ¹ Hervé
J 18	S ¹ Eric / Acaesour	D 18	S ¹ Lucette / Fils des jésuites
V 19	S ¹ Yves	L 19	S ¹ Romuald
S 20	S ¹ Bernard	M 20	S ¹ Sylvère
D 21	S ¹ Constantin	M 21	S ¹ Rodolphe
L 22	S ¹ Emile	J 22	S ¹ Alban
M 23	S ¹ Didier	V 23	S ¹ Audrey
M 24	S ¹ Donatien 21	S 24	S ¹ Juliette
J 25	S ¹ Sophie	D 25	S ¹ Prosper
V 26	S ¹ Bérenger	L 26	S ¹ Antheine
S 27	S ¹ Agathe	M 27	S ¹ Franck
D 28	S ¹ Germain / Fils des marcs / Pantacette	M 28	S ¹ Idéale
L 29	S ¹ Armand / Ludi de Pentecôte	J 29	S ¹ Pierre / Paul
M 30	S ¹ Ferdinand	V 30	S ¹ Martial
M 31	S ¹ Perrille 22		

ZONE A

Besangon, Bordeaux,
Clémont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Lyonnais, Luçon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens,
Caen, Lille, Nancy-Metz,
Nantes, Nice,
Orléans-Tours, Poitiers

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles

VOTRE COMMUNICATION SUR MESURE

Cartes de visite | Papier en tête | Flyers
Dépliants | Plaquettes | Panneaux | Enseignes
Site web | Vêtements | Habillage de véhicules

Galexel
Communication
galexel-communication.fr

 



Anthony Grange

GUÊPES - FRELONS

Dératisation - Désinsectisation - Depigeonnage

06 37 06 70 94

15B rue des Ollagnières - 43110 Aurec sur Loire



www.forezquepes-nuisibles.fr

DEV'DECOR

Plâtrerie peinture décoration
Peinture façade et pose de revêtements
Intérieur / Extérieur

dev-decor@outlook.fr

HAUTE LOIRE

07 70 69 70 90

PLANETE BOWLING
BAR - BOWLING - JEUX

50 ZA DU FROMENTAL • 43200 YSSINGEAUX

04 71 65 17 77