N°4
AVRIL
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

A. Lecoanet : Une nouvelle approche de la diététique. p.5

L'esprit Bien-être

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

Un lieu unique et convivial de lutte contre le cancer

L'Espace d'Accompagnement Thérapeutique de Moulins. p.3-4



+ VOTRE CONSEIL OSTÉO DU MOIS
p.9

Infos bien-être
Agenda, Livres, mandala...

Suivez-nous sur Facebook
Esprit magazine (Sport & Bien-être)

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

Gratuit

près de chez vous !



sur Moulins et son agglomération



et retrouvez notre magazine à lire en ligne





PUBLICITÉ
votre carte de visite tous les mois
dans notre magazine
pour 500 € ttc par an

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Esprit Edition
espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86

3-4

Ateliers bien-être pour les personnes atteintes du Cancer





5

Psycho-nutrition, une nouvelle approche de la diététique

Votre nouveau magazine Sport & Bien-être près de chez vous !

6

Notre selection de livres bien-être



Esprit *Bien-être* - N°4 Mensuel - Avril 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédaction et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro



Edito

Panama papers, qui connaissait ce mot ? Pas grand monde apparemment avant que le scandale éclate. Nombreuses personnalités liées au monde du sport sont citées. Nous savions que sport et économie à un certain niveau allaient de pair, mais à ce que des sportifs ou des dirigeants deviennent les rois du offshore, cela semblait invraisemblable. Businness et fiscalité quand tu nous tiens !

L'équipe d'Esprit Edition, s'attarde sur « le vrai sport et la vraie vie », ce mois-ci nous avons souhaité mettre l'accent sur la longévité et l'espace d'accompagnement thérapeutique.

Pour ce dernier, que dire de cette équipe qui apporte réconfort et mieux-être à des gens qui en ont besoin. Ne seraient-ils pas les vrais héros du XXIème siècle ? Nous en sommes persuadés, ces bénévoles et intervenants méritent une mise en lumière. En mai, la "Bourbonnaise pour elles" le fera, mais nous n'avons pas souhaité attendre le mois prochain et vous présenter dans cette quatrième édition un dossier retraçant ce qu'est l'espace d'accompagnement thérapeutique. Un combat de tous les jours au service des autres !

Pour en revenir à la longévité, le moto-club d'Yzeure en est un bel exemple, avec le moto-cross de St Menoux. Une épreuve qui existe depuis plus de 30 ans et qui doit beaucoup à son emblématique Président Claude Dubreuil. Vous trouverez aussi cette magnifique association qui est l'ALGAM : une structure où l'âge n'a pas d'emprise sur le sportif.

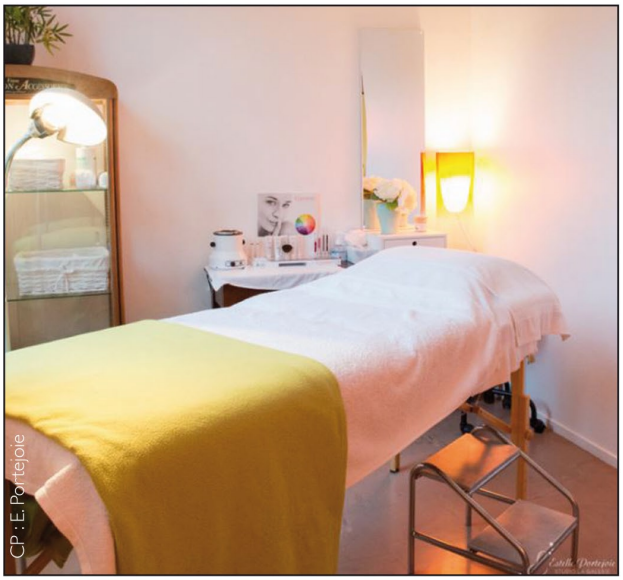
Comme vous en avez pris dorénavant l'habitude, vous retrouverez vos rubriques favorites : la chronique de notre ostéopathe Louis Panet, le quiz sport, les bénévoles, ainsi que notre page bien-être local où vous retrouverez nos bons plans produits et relaxation.

N'ouliez pas de « liker » et faire part de vos idées de reportage sur notre page Facebook où vous retrouverez Esprit Sport et Bien-Etre en version PDF.

La rédaction

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous faire confiance et de nous soutenir dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

- ATELIERS BIEN-ÊTRE -



Les soins individuels : soins esthétiques, réflexologie plantaire, massages relaxants



Les soins collectifs : La sophrologie, les groupes de parole pour les patients et accompagnant, l'atelier de massage Do-IN, l'atelier de socio esthétique



L'espace de convivialité : Ce n'est pas un soin mais un moment de pose et de partage



LA BOURBONNAISE POUR ELLES

Dimanche 29 mai 2016. Inscrivez-vous !

Les inscriptions pour l'édition 2016
de La Bourbonnaise pour Elles
sont maintenant ouvertes.
Inscrivez-vous ici !
Les bénéfices de « La Bourbonnaise pour Elles »
sont intégralement versés pour financer
les frais de fonctionnement de l'Espace
d'Accompagnement Thérapeutique.
http://www.labourbonnaisepourelles.fr



L'espace d'accompagnement thérapeutique : un lieu unique et convivial de lutte contre le cancer

Depuis maintenant deux ans, l'espace d'accompagnement thérapeutique, permet aux personnes atteintes d'un cancer de se retrouver au sein d'un lieu, tout en proposant divers ateliers. L'Esprit Bien-Etre a souhaité rencontrer les acteurs qui font de cette structure un endroit unique.

Esprit Bien-Être : Véronique Miallier, vous êtes une des grandes protagonistes de la création de ce centre d'accompagnement thérapeutique, quel regard portez-vous ?

Véronique Miallier : Nous pouvons maintenant prendre du recul car cela fait deux ans que le centre d'accompagnement thérapeutique a été créé par le Rotary Club de Moulins en partenariat avec le centre hospitalier de Moulins-Yzeure, la ligue contre le cancer et la fondation du Rotary International. L'équipe et moi-même en sommes très fiers. Cette structure est vraiment fidèle à ce que les personnes atteintes d'un cancer attendent, que ce soit en terme d'ateliers ou bien de convivialité.

E.B.E : Existe t'il une structure identique à la vôtre au niveau départemental ?

VM : Il n'y a pas d'équivalent dans l'Allier. L'espace d'accompagnement thérapeutique est un endroit unique. Bien sûr, ce genre de structure avec les ateliers que nous proposons existe sur les grandes agglomérations.

E.B.E : Comment est né le projet de l'espace d'accompagnement thérapeutique ?

VM : Dans un premier temps, ils nous semblaient important de prendre en charge les personnes touchées par le cancer, de l'annonce du diagnostic jusqu'au début du traitement, et après ce dernier. L'objectif est qu'elles vivent le mieux possible la maladie. Dans un second temps, nous devions trouver une source de financement à ce projet, c'est à ce moment que nous avons décidé de créer "La Bourbonnaise pour elles".

E.B.E : "La Bourbonnaise pour elles" est-elle la principale source de financement ?

VM : Oui, elle représente l'essentiel de nos ressources. L'ensemble des bénéfices réalisés depuis la création de cette manifestation, est reversé au centre d'accompagnement thérapeutique. Cette épreuve sportive est plus qu'une course ou une marche, c'est un geste citoyen où chaque inscrit participe au mieux-être des personnes qui côtoient l'espace d'accompagnement thérapeutique.

E.B.E : L'espace d'accompagnement thérapeutique est situé à l'hôpital de Moulins au pavillon Mercier 3, avez-vous d'autres lieux où vous proposez vos ateliers ?

VM : Oui nous proposons des ateliers à la Polyclinique Saint Odilon.

E.B.E : Quels ateliers proposez vous sur ces deux sites ?

VM : Les ateliers sont divers, nous avons des intervenantes comme Marie Chavanel pour l'esthétique, Caroline de Meeus en sophrologie, Françoise Recoules pour la psychologie, Brigitte Curty en réflexologie plantaire. Véronique Reveret qui propose de la relaxologie, du massage ainsi que des ateliers do-in, Joëlle Guers pour l'art thérapie et Léna Canclini qui est socio-esthéticienne. Je tiens à profiter de cette interview pour remercier toutes ces intervenantes qui font vivre l'espace d'accompagnement thérapeutique.

E.B.E : Que pouvons-nous vous souhaitez pour le futur ?

VM : Que "La Bourbonnaise pour elles" attire le plus de monde possible, afin d'accroître les gains qui permettent de financer l'espace d'accompagnement thérapeutique. L'an passé nous étions 2 120 participants cette année j'espère que nous allons atteindre les 2 500.







Psycho-nutrition, *une nouvelle approche de la diététique*

Rencontre avec Aurélie Lecoanet, diététicienne à Avermes, conseillère en éducation nutritionnelle.

Diplômée en diététique en 2002, Aurélie Lecoanet a par la suite axée sa formation sur les troubles du comportement alimentaire, dans une approche psycho-nutritionnelle et comportementale. Cette technique s'adresse aux personnes en surpoids ou pour celles touchées par une autre problématique dans laquelle l'alimentation se trouve au cœur du traitement (diabète, dyslipidémies, maladies cardio-vasculaires, problèmes digestifs…) ou bien simplement au nom du bien-être.

Aurélie Lecoanet reçoit à son cabinet d'Avermes tout type de public pour des consultations individuelles. Lors du premier rendez-vous, un bilan du patient est établi, par le biais d'un questionnaire, afin de mieux comprendre son environnement et ses habitudes alimentaires. Cela permettra de cibler des objectifs pour retrouver plus de confiance dans la façon de s'alimenter. En général quatre rendez-vous sont nécessaires, couplés à des exercices à faire chez soi et si besoin un suivi par mail et rendez-vous téléphonique.

Maigrir autrement, c'est possible grâce à une nouvelle approche comportementale

Aurélie Lecoanet accompagne ses patients dans la recherche d'un équilibre pour retrouver une alimentation avec pour leitmotiv « confort et plaisir ». Dans ce but elle propose les ateliers culinaires afin de réaliser des menus adaptés.

N'hésitez pas à consulter son site internet (*www.lecoanet-dieteticienne.com*) ainsi que sa page facebook (*Diététicienne Nutritionniste Moulins Lecoanet Aurélie*) pour découvrir les différents actions au quotidien d'Aurélie Lecoanet sur le département.



Contact :
5 rue Alphonse Daudet
03000 Avermes
04.70.34.82.41
06.83.72.43.80



Ateliers Culinaires "Aurélie & Délice"

Samedi 16 avril de 11h à 13h
Thème : Apéritif en bord de mer

Jeudi 21 avril de 18h30 à 20h30
Thème : Songes d'une voyageuse

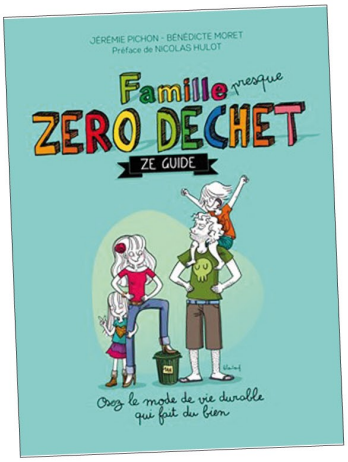
Salle Isléa d'Avermes
Places limitées - 35 euros
Renseignements
et inscription au 04 70 34 82 41

À lire



Une Cuisine du monde pour les bébés

Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour s'ouvrir aux cultures du monde, voici un grand voyage gourmand proposé à tous les bébés ! 60 recettes qui sentent bon les marchés flottants de Thaïlande, la Pampa argentine ou les jardins parfumés d'Italie... Conçues pour les différents âges des tout-petits, ces recettes suggèrent aussi, pour chaque pays visité, une manière d'adapter le plat pour les plus grands.
Bon voyage en famille autour de l'assiette tout en couleurs de bébé !
Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.



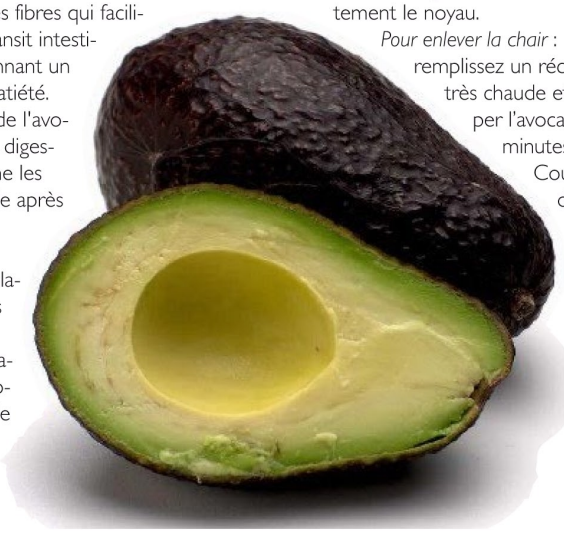
Famille (presque) Zéro Déchet Ze Guide

Ce livre pratique et ludique est fait pour vous si vous avez peur : du regard des autres de l'inconnu de l'échec de la mort du désamour Vous n'osez pas oser et pourtant, vous n'aspirez qu'à une chose : vous sentir plus libre, confiant, audacieux et heureux ? Sophie Machot partage ses nombreux outils, défis et témoignages pour vous apprendre à surmonter vos petites et grandes peurs quotidiennes.
Une vie plus légère et épanouie vous attend, alors foncez !
http://www.famillezerodechet.com

Les bienfaits de l'avocat, ce super-aliment

Les nombreux bienfaits de l'avocat ne sont pas connus de tous. La plupart aime bien manger du guacamole, mais saviez-vous que ce plat est aussi rempli d'antioxydants qui aident à combattre la maladie.
À ce titre, les avocats aident à protéger contre les pathologies ophtalmiques et diminuent les risques d'infarctus. Parmi les autres bienfaits de l'avocat, citons ses propriétés sur le système digestif. En effet, les avocats contiennent des fibres qui facilitent un bon transit intestinal tout en donnant un sentiment de satiété.
Autre bienfait de l'avocat, il ralentit la digestion et empêche les pics de glycémie après les repas.
Cependant les avocats sont relativement riches en matières grasses et en calories (138 calories et 14,1 g de gras dans un demi-avocat).
Mais ils sont aussi riches en nutriments et en composés bons pour la santé du cœur. Voici donc de bonnes raisons d'en manger régulièrement.

Comment préparer un avocat :
Pour le couper en deux et le dénoyauter : coupez l'avocat en deux, dans le sens de la longueur, à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Ensuite, piquez le noyau avec la lame du couteau, tournez légèrement et soulevez délicatement le noyau.



Pour enlever la chair : remplissez un récipient d'eau très chaude et laissez tremper l'avocat pendant 3 minutes environ. Coupez-le en deux, ôtez le noyau. Avec une cuillère à soupe, enlevez la chair en débutant du côté opposé au noyau.

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, **voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois d'Avril.**



La Maison du mieux-être à Moulins : de la réflexologie à la cryothérapie

Située au 8 rue de Refembre, la maison du mieux-être poursuit son développement en hébergeant dorénavant un espace dédié à la cryothérapie. Une grande première pour l'agglomération moulinoise et pour la région, qui se retrouvent propulsées à la pointe de la thérapie.



Durant de nombreuses années **Véronique Reveret** est intervenue au sein de structures diverses, dans le but de proposer ses services en relaxation et massages. L'année 2014 a été pour elle un tournant avec l'ouverture de la maison du mieux-être. Une structure qu'elle a voulue épurée et zen. « *Tout est parti du salon Ladies Day, une manifestation qui était organisée par l'AS Moulins. J'avais un espace où je prodiguais des massages, et lors d'une conversation que l'on pourrait qualifiée d'anodine, j'ai appris qu'il y avait des locaux disponibles rue de Refembre à Moulins. J'ai pris contact avec les propriétaires, et quelques mois après, la maison du mieux-être etait née* » relate avec passion Véronique Reveret.

Avec ses 75 m², il s'agit d'un véritable écrin, où plane une atmosphère empreinte de zénitude et de calme. Les patients peuvent découvrir différentes pratiques comme le massage d'accupression, appelé Amma, « *il s'agit d'une technique chinoise qui remonte au VI*ème *siècle et qui s'est développée aussi au Japon, il faut savoir qu'à cette époque, ces deux pays communiquaient ensemble sur les techniques de thérapie qu'ils utilisaient. Le Amma consiste à calmer le patient par le touché. Avec cette technique nous sommes dans de la prévention. Je l'exporte aussi au sein des entreprises dans le cadre de la lutte des troubles musculo-squelettiques. Il existe aussi le Amma allongé qui est lui axé sur les étirements, la vibration, tout en travaillant sur les zones de réflexes comme le visage ou le cuir chevelu* » tient à préciser Véronique Reveret. Mais le panel de la maison du bien-être ne s'arrête pas là, avec la réflexologie de détente et le do-in, une technique d'auto-massage et d'exercices associant mouvements et respiration « *beaucoup de personnes ne savent pas qu'il y a différentes façons de respirer, et surtout des méthodes qui permettent de respirer mieux. Le do-in permet d'inculquer ces techniques qui sont possibles de répéter chez soi et de façon autonome* » dixit Véronique Reveret.

Véronique Reveret sera présente au au Salon Santé et Emotion à Moulins, le 30 avril et 1er Mai.

Nouveauté : Une espace dédié à la cryothérapie

Axée sur la volonté de continuer le développement de la maison du bien-être, Véronique Reveret souhaitait s'orienter vers une thérapie connue dans le milieu sportif, mais plus secrète pour les particuliers, la cryothérapie.

« *Je connaissais depuis quelques temps la cryothérapie, je l'ai testée, et je peux vous assurer que la sensation de mieux être est importante. Il est vrai que la température dans le caisson descend entre -110 °C et -150 °C, mais je peux vous assurer que la sensation de froid est moins importante qu'un bain d'eau glacée. A ce jour, nous sommes la seule structure sur la région à disposer de la cryothérapie.* » précise Véronique Reveret.



Un concept, innovant que la maison du mieux-être souhaite mettre à disposition des sportifs et des particuliers. L'objectif est de démocratiser la cryothérapie afin que la maison du mieux-être soit "the place to be" !


maison
mieux-être
SANTÉ-DÉTENTE-RELAXATION
• MOULINS •





Tension musculaire :
le rôle important des étirements

Dans les numéros précédents, vous étiez acteur principal de votre bien être.

Beaucoup d'informations et de conseils vous ont été donné concernant votre alimentation, votre rythme de vie, votre pratique sportive. Aussi, des « disciplines parallèles » telles que Yoga, Chi Gong, Reiki, Naturopathie…vont rassembler plusieurs besoins du corps et accompagner, par une pratique basée autour du centrage psychologique, de la respiration, d'étirements/mise en tension de groupes musculaires, d'aliments choisis en fonction de vos besoins…vers un mieux être !

Mais est ce vraiment nécessaire et efficace ?

-Tout d'abord, il me semble important de souligner que la plupart de ces disciplines existent depuis plusieurs dizaines d'années, et ont donc le recul nécessaire a prouver leur efficacité.

-Ce travail global, vous amènera à prêter attention à des zones que vous n'êtes pas habitué a ressentir.

- Les informations et conseils sont la plupart du temps applicables chez vous sans aucun besoin supplémentaire

- Seuls de rares cas pathologiques peuvent contrindiquer ce genre de pratique.

- Les effets secondaires sont très rarement désagréables, bien au contraire, vous sentirez les effets positifs dès la fin de séance !

C'est pourquoi nous allons aujourd'hui nous intéresser plus particulièrement aux bienfaits des étirements.
Tout comme nous venons de le voir, les étirements font partie intégrante de ces pratiques et seront donc tout autant réalisables seul chez vous, sans contrainte, sans matériel et sans effets secondaires. Parfait !
Avant de s'intéresser à la technique nous allons chercher à comprendre comment agissent les étirements, pour ce faire, nous commenceront à voir notre squelette comme une marionnette, nos muscles seront les ficelles animant cette marionnette.

Tous les jours, toute la journée, la marionnette est en mouvement.

Ces mouvements sont globalement toujours effectués de la même façon, par les même ficelles et dans le même sens.
A la fin de la journée ces ficelles toujours sollicitées auront eu tendance à se raccourcir, entraînant alors un mouvement restreint, freiné et bloqué par rapport à la marionnette que vous aviez entre les mains le matin même. L'étirement sera ici nécessaire afin de rétablir la longueur de la ficelle, et de nouveau, permettre le mouvement dans tous les plans de l'espace.

N'oublions pas que la douleur articulaire est très souvent due et entretenue par une tension musculaire trop importante. Alors étirez vous !

Nous découvrirons dans le prochain numéro quelques moyens efficaces d'éviter les douleurs lombaires, d'ici la profitez du beau temps pour vous remettre en activité, sortez et profitez en pour respirer !


DR

Plus de renseignements :
Louis Panet
Ostéopathe à domicile
06 87 93 69 47
contact@osteopathie-domicile.fr
www.osteopathie-domicile.fr

ORMALINE
BIJOUTERIE
7 rue d'Allier
03000 MOULINS
Tél./Fax: 04 70 34 04 22

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
A 300m de la célèbre Pagode bouddhiste !
BOUTIQUE OUVERTE 7j/7
➤Lundi : 14h à 19h
➤Mardi à dimanche : 10h à 12h et 14h à 19h
➤Epicerie
➤Vaisselle
➤Cadeaux
➤Décoration
➤Bijoux
➤Vêtements
RESTAURANT OUVERT SELON LES SAISONS
➤Repas individuels et de groupes : sur demande, visite guidée de la Pagode
➤Pique-nique livré Vélorail
➤Plats à emporter
➤Menus et Carte
38, rue de la Mine - 03210 Noyant d'Allier
Tél. 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

// Agenda

Le yoga du rire, ça vous tente ?

Les bienfaits physiologiques et psychologiques du rire sont immenses ! Les occasions de rire ne sont pas si nombreuses, alors provoquons-les et rions de concert avec Thomas Grünschläger ! Rendez vous :

• Dompierre sur Besbre :
- Terre de Ma'Lice : le deuxième et le quatrième mercredi du mois de 18h à 19h Yoga du rire classic.
- Piscine : Le quatrième samedi du mois, Aqua Yoga du rire de 15h30 à 16h15
• Toulon sur Allier : Le deuxième lundi du mois, Yoga du rire de 18h30 à 19h30 à La Licorne.
• Moulins : le dimanche 1er mai pour la journée mondial de yoga du rire, atelier à partir de 13h30 au salon santé et émotion.

Contact : Yoga du Rire à Pierrefitte sur Loire
09 77 19 54 98.



CP :Yoga du Rire à Pierrefitte

- Le produit du mois -

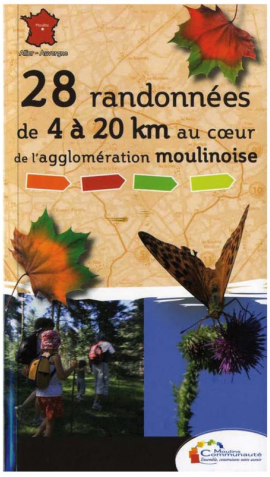


Or Liquide (sirop au safran)

Il se déguste sous forme de kir (accompagné d'un vin blanc, d'un pétillant ou d'un champagne sec) ou dans la préparation de cocktails. Il nappe à merveille une crêpe, une pâtisserie, une glace à la vanille et même un cabécou frais. Il sert aussi à déglacer une sauce. Produit par la Safranière du Rouzereau à Broût Vernet.

Où le trouver :

Toc restaurant et épicerie
14 rue François Péron, 03000
Moulins - 09 83 22 08 59



28 randonnées de 4 à 28 Km

au coeur de l'agglomération moulinoise

Pratique et documenté, ce topoguide se glisse dans la poche. Composé de 76 pages illustrées, il présente le territoire ainsi que tous les renseignements pratiques propres aux circuits: points de départ, cartographie détaillée, kilométrage, temps de parcours. Accessibles à tous, les sentiers sont praticables à pieds, à vélo et en poussette. Classés par distances, de moins de 5 à plus de 15 kms, ils ont de quoi satisfaire chaque demande, de la simple balade d'une heure à des randonnées plus sportives à travers les paysages du Bocage et de la Sologne bourbonnaise.

Où le trouver :

Office de Tourisme de Moulins - 11 Rue François Péron
Moulins - 04 70 44 14 14



CP :Ville de Souvigny

// Agenda

Salon des plantes à Souvigny

Depuis six ans, la commune de Souvigny organise son Salon des plantes au coeur du site prieural. Cette année, le salon aura lieu le samedi 30 avril et dimanche 1er mai.

Le fil conducteur de cette manifestation est de présenter la plante de la graine à sa transformation. Plusieurs producteurs sont invités à faire connaître aux visiteurs du Salon leurs produits. Le public trouvera donc des grainetiers, des pépiniéristes, des producteurs de légumes, de plants et de plantes sèches, de plantes aromatiques et médicinales, de rosiers, des fabricants d'huiles essentielles, un vannier, un fleuriste, un apiculteur, etc. Le Salon des plantes se tient dans le jardin du prieuré.

Samedi 30 avril et dimanche 1er mai de 10h à 18h à Souvigny.
Renseignements : 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos crayons !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



LE SPORT... RÉVÉLATEUR DE BONNE HUMEUR !

Avez-vous déjà ressenti cet état de satisfaction, de fierté et de bien-être après une longue balade, un jogging ou quelques brasses ? Cet état qui vous fait promettre de recommencer tellement vous vous sentez bien !

Le grand air y est certainement pour quelque chose mais pas seulement. Les réactions chimiques produites par votre corps lors d'efforts physiques de durée moyenne (plus de 30 mn) permettent à votre cerveau de recevoir les hormones (endorphines) nécessaires à cet état de bien-être. Au-delà d'une heure d'activité physique même de faible intensité (une grande balade, par exemple), des neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline ou sérotonine) qui influencent notre humeur et bien d'autres fonctions du cerveau, circulent en masse dans notre organisme.

Pratiquée régulièrement, l'activité physique contribue à la synthétisation de ces neurotransmetteurs qui influencent les zones cérébrales contrôlant l'humeur.

Le sport un antidépresseur

Il est d'ailleurs, maintenant scientifiquement établi, que l'exercice réduit les symptômes de la dépression, au même titre que le ferait un antidépresseur.

En se servant d'un électro-encéphalogramme (mesure de l'activité électrique du cerveau), des chercheurs ont pu démontrer que les exercices rythmiques (marche, jogging, natation, patin à roulettes...) augmentaient l'activité des ondes alpha dans le cerveau. Ces ondes sont associées à un état de calme semblable à celui ressenti par ceux qui pratiquent la méditation ou le yoga.

Vous n'êtes toujours pas convaincue par la nécessité de faire du sport aujourd'hui ? Alors imaginez demain…

Un exercice physique permet également d'augmenter de près de 30 % le débit sanguin du cerveau, ce qui accroît l'apport en oxygène frais et en éléments nutritifs. Selon une étude menée auprès de 6 000 femmes âgées de plus de 65 ans et suivies pendant huit ans, ce phénomène retarderait la perte des performances intellectuelles et la détérioration des fonctions cognitives dues au vieillissement et à l'atrophie du cerveau.
Et voilà, quelques exercices et une simple citation latine "un esprit sain dans un corps sain" devient réalité !

Sources : www.femininbio.com

N°4
AVRIL
2016

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Vis-ta-forme : plus qu'une salle de sport, un espace de convivialité - p.5

L'esprit Sportif

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités de vos clubs sportifs

MOTOCROSS p. 3-4

plein gaz à St Menoux

>> Dimanche 1er mai



Moulins :

Un projet de jumping international

au CNCS en 2017- p.7

\+

Portraits de **BÉNÉVOLES** - p.9

Suivez-nous sur Facebook
Esprit magazine (Sport & Bien-être)


- DOSSIER -

Moto Club d'Yzeure : plein gaz sur le circuit de Souy à St Menoux

Depuis le milieu des années 80, les passionnés de moto-cross se donnent rendez-vous une fois par an sur le circuit de Souy. Une longévité incroyable pour cette manifestation qui se déroulera le **1er mai** prochain, à l'image de son Président Claude Dubreuil.

3-4

Motocross à St Menoux le 1er mai

Edito



Panama papers, qui connaissait ce mot ? Pas grand monde apparemment avant que le scandale éclate. Nombreuses personnalités liées au monde du sport sont citées. Nous savions que sport et économie à un certain niveau allaient de pair, mais à ce que des sportifs ou des dirigeants deviennent les rois du offshore, cela semblait invraisemblable. Businness et fiscalité quand tu nous tiens !

L'équipe d'Esprit Edition, s'attarde sur « le vrai sport et la vraie vie », ce mois-ci nous avons souhaité mettre l'accent sur la longévité et l'espace d'accompagnement thérapeutique.

Pour ce dernier, que dire de cette équipe qui apporte réconfort et mieux-être à des gens qui en ont besoin. Ne seraient-ils pas les vrais héros du XXI[ème] siècle ? Nous en sommes persuadés, ces bénévoles et intervenants méritent une mise en lumière. En mai, la "Bourbonnaise pour elles" le fera, mais nous n'avons pas souhaité attendre le mois prochain et vous présenter dans cette quatrième édition un dossier retraçant ce qu'est l'espace d'accompagnement thérapeutique. Un combat de tous les jours au service des autres !

Pour en revenir à la longévité, le moto-club d'Yzeure en est un bel exemple, avec le moto-cross de St Menoux. Une épreuve qui existe depuis plus de 30 ans et qui doit beaucoup à son emblématique Président Claude Dubreuil. Vous trouverez aussi cette magnifique association qui est l'ALGAM : une structure où l'âge n'a pas d'emprise sur le sportif.

Comme vous en avez pris dorénavant l'habitude, vous retrouverez vos rubriques favorites : la chronique de notre ostéopathe Louis Panet, le quiz sport, les bénévoles, ainsi que notre page bien-être local où vous retrouverez nos bons plans produits et relaxation.

N'ouliez pas de « liker » et faire part de vos idées de reportage sur notre page Facebook où vous retrouverez Esprit Sport et Bien-Etre en version PDF.

La rédaction

5

Vis-ta-forme, un lieu convivial


- SPORTS -

Vis-ta-forme : être plus qu'une salle de sport

Vis-ta-forme

Ouverts depuis 2013 sur le site de l'ancienne imprimerie Potier, Vis ta forme compte aujourd'hui 350 licenciés. Une belle réussite pour cette espace qui ne propose pas que de l'activité sportive.

Le sport à la rencontre du para-médical

Une salle multi-activités

SARL La Perouse

LA CAVE A CHOCOLAT

Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

près de chez vous !


- SPORTS -

L'ALGAM, le sport à tout âge

Depuis plus de quarante ans, cette association moulinoise, met son savoir faire au service d'une population hétéroclite. Aujourd'hui l'ALGAM (Association Loisirs Gymnastique de l'Agglomération Moulinoise) regroupe plus de 1 000 adhérents.

Le sport bien-être en ligne de mire

¾ des adhérents renouvellent leur licence

8

L'algam, une association de sport pour tous

Esprit *sportif* - N°4 Mensuel - Avril 2016 - 4 bd Ledru Rollin - 03000 Moulins & 19 rue St Martin, 03000 Coulandon - espritedition@gmail.com - Rédation et Mise en page : Julie Famin et Ludovic Brazy - Impression : imprim repro

Merci à nos annonceurs et diffuseurs de nous avoir fait confiance et soutenu dans cette nouvelle aventure - Equipe d'Esprit Magazine

Moto Club d'Yzeure : plein gaz sur le circuit de Souy à St Menoux

Depuis le milieu des années 80, les passionnés de moto-cross se donnent rendez-vous une fois par an sur le circuit de Souy. Une longévité incroyable à l'image de son Président Claude Dubreuil pour cette manifestation qui se déroulera le 1er mai prochain.

Esprit Sportif : Claude Dubreuil vous avez la réputation d'être dans le milieu du deux roues depuis de nombreuses années, est-ce vrai ?
Claude Dubreuil : Je pense qu'il ne s'agit pas d'une légende. Je pratique la moto et plus particulièrement l'enduro depuis 1980.

E.S : Avez-vous toujours fait parti du Moto Club d'Yzeure ?
C.D : Oui j'ai toujours été licencié au Moto Club d'Yzeure. L'association a été créée en 1985, nous étions un groupe de copains, l'objectif était de fédérer des passionnés de deux roues, et aussi d'exister juridiquement sur la scène sportive.

E.S : Vous en êtes le Président depuis quand ?
C.D : Je suis le Président depuis la création officielle du Moto Club d'Yzeure, c'est-à-dire 1985. C'est vrai que ça fait un bail. Vous voyez, cette légende de longévité n'est pas usurpée. L'essentiel pour moi, c'est que nos 110 licenciés se retrouvent dans les valeurs de notre club.

E.S : Le 1er mai prochain le Moto Club d'Yzeure organisera le moto-cross de Souy sur la commune de St Menoux, depuis quand cette course existe-t-elle ?
C.D : Le moto-cross de Souy a été créé la même année que notre club. Tout est parti sur une proposition du comité des fêtes de St Menoux de mettre en place une manifestation sportive. Dans ces années, c'était l'antiquité du moto-cross, et le circuit ressemblait à une prairie. Mais lors de la première édition nous avions quand même une centaine d'inscrits. Ce qu'il faut savoir, c'est que le moto-cross a bien évolué depuis la première édition. Si cette discipline vit très bien au niveau international, ce n'est pas le cas au niveau régional. De nombreux pilotes ont du arrêter pour raison économique. C'est une discipline onéreuse.

E.S : Comment voyez vous l'édition 2016 du moto-cross de St Menoux ?
C.D : Tout d'abord j'espère que la météo sera plus clémente que l'an passé. Nous avons dû stopper la course car le circuit s'était transformé en véritable bourbier. Pour cette édition nous



avons fait de nombreux aménagements, que se soit sur le circuit ou bien pour les spectateurs. La course de moto-cross aura lieu le 1er mai, mais nous commencerons les festivités le 30 avril avec des démonstrations d'enduro, de pit-bike et pour finir un repas animé sera ouvert à tous.

E.S : Comment voyez-vous l'avenir du moto-cross de St Menoux ?
C.D : C'est une manifestation qui perdure depuis de nombreuses années. Le circuit est homologué, et la Mairie de St Menoux a acheté le terrain, dans le but de créer un pôle sportif. Je pense que cette épreuve sur le circuit de Souy a de belles années devant elle.

E.S : Et celle du Moto Club d'Yzeure ?
C.D : Dans la même lignée que celle du moto-cross de St Menoux. Nous allons être gérant du circuit de Souy, qui va devenir une structure permanente. L'objectif est que tous les passionnés de moto-cross puissent utiliser et s'entraîner sur cette piste de 1,35 km tout au long de l'année. De plus nous organisons tous les ans une journée de roulage sur le circuit du bourbonnais par le biais de Loïc Danet, notre responsable de la section piste du club. Comme vous pouvez le constater, le Moto Club d'Yzeure est plutôt une structure pluri-disciplinaires, avec du trial, de l'enduro, de la piste et du moto-cross. Par conséquent, tout le monde peut s'y retrouver.



Contact : *Moto Club d'Yzeure - Tél : 06 88 88 03 55 - Email : motoclub-yzeure@orange.fr - www.motoclubyzeure.fr*

tremplin

FOYER RESIDENCE LE TREMPLIN
60, Rue de Bourgogne
03000 Moulins

Tel : 04 70 35 42 00
Fax : 04 70 35 42 69



Mail : fjt.letremplin@wanadoo.fr

Don Camillo
Restaurant



Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com



CP : Vis ta forme

Vis-ta-forme : être plus qu'une salle de sport

Après trois années, le bilan de Vis ta forme est plutôt positif, 350 licenciés et une salle qui s'est structurée au fil du temps. Mais le leitmotiv de son gérant Johnny Kari reste le même : la convivialité. « *J'ai créé cette salle parce que je suis un passionné de sport. J'ai souhaité faire profiter à mes adhérents de mon expérience, mais aussi créer un lieu de rencontres où les gens peuvent échanger, tout en gardant un fil conducteur qui est l'activité sportive. Je ne voulais pas une salle informelle où les personnes restent dans leur coin. Les adhérents ne sont pas là pour faire des prouesses mais pour prendre du plaisir*» tient à préciser **Johnny Kari**.

Une salle multi-activités

Les adhérents peuvent s'adonner à diverses activités, comme sur le plateau de musculation, ou bien lors des cours collectifs et de salsa. Et pour finir par une séance de relaxation dans un sauna. Tout cela, entourés de coachs diplômés qui peuvent mettre en place des programmes individualisés. Mais pour en revenir à l'aspect convivialité, des particuliers ou bien des associations, peuvent privatiser la salle pour diverses manifestations.

Le sport à la rencontre du para-médical

L'AS Moulins, le Nautic Club, le FC Moulins ou bien l'ALGAM, sont des associations qui fréquentent régulièrement Vis ta forme, mais bien d'autres encore. « *Nous souhaitons travailler et donner la chance à certaines personnes, notament les jeunes, d'accéder à une activité physique. Par exemple, nous avons signé une convention avec des lycées, l'IUT et l'école d'infirmières* » dixit Johnny Kari. Pour boucler la boucle, Vis ta forme a souhaité créer un point de rencontre entre sportif et para-médical, en hébergeant un ostéopathe.

Vis•ta•forme
1 LIEU 3 ESPACES

Ouvert depuis 2013 sur le site de l'ancienne imprimerie Potier, Vis ta forme compte aujourd'hui 350 licenciés. Une belle réussite pour cette espace qui ne propose pas que de l'activité sportive.

9 Rue Berthelot
Moulins - 04 70 34 24 64





Quiz SPORTIF



VIANOR MOULINS
CENTRE AUTO
VL - UTILITAIRE - 3,5 T.
VENTE DE PIÈCES - ATELIER DE MONTAGE
JUSQU'À 40% DE REMISE
POUR L'ACHAT DE PIÈCES AUTO
Magasin : 04 70 42 99 42 36, Route de Paris - 03000 Moulins-Avermes

Chaque mois testez vos connaissances en sport avec notre Quiz et découvrez des infos incontournables !

// Tennis

Quel tournoi du Grand Chelem Björn Borg a-t-il remporté cinq fois de suite, de 1976 à 1980 ?

Wimbledon

// Insolite

Dans quel sport s'est illustré celui qui a donné son nom à une célèbre salle de sport parisienne, La Halle George Carpentier ?

La boxe
(premier français champion du monde)

// Course

Quelles villes les navigateur de la Route du Rhum doivent-ils rallier ?

Saint-Malo et Pointre-à-Pitre

// Nouveau

Moulins : un projet de **jumping international** au CNCS en 2017.

Le comité organisateur Moulins Jumping Days, emmené par Hervé Olivier et Mélanie Form, travaille sur la création d'un concours international de jumping sur le site du CNCS qui aura lieu au printemps 2017.

Un magnifique clin d'oeil pour le Quartier Villars, cette ancienne caserne militaire qui a abrité un régiment de cavalerie. « *L'idée a germé en août 2016, lorsque je suis allé au concours international de jumping du Paris Eiffel Tour sur le Champs de Mars. J'ai trouvé l'épreuve et le cadre magnifique. Je me suis dis, pourquoi ne pas créer une épreuve identique à Moulins ? Pour moi le cadre du CNCS avec son historique me paraissait évident.* » mentionne **Hervé Olivier**. Une très belle idée, qui permettrait d'allier valorisation du patrimoine et compétition de haut niveau. Maintenant place à l'organisation et au financement de cette manifestation « *nous avons bien avancé, nous travaillons avec des professionnels parisiens de l'événementiel, qui sont habitués à monter ce genre de manifestation. Concernant le budget nous l'avons estimé à 370 000 €, les packs sponsoring qui vont permettent de financer le projet vont bientôt sortir* » dixit **Mélanie Form**. Une belle aventure pour Moulins Jumping Days et pour l'association des commerçants Moulins Centre de Vie, collaboratrice du projet, qui devrait s'accélérer dans les semaines à venir. Preuve que le CNCS et le sport équestre peuvent être complémentaire, le comité organisateur souhaite trouver un nom évocateur à cette épreuve équestre internationale : le Jumping de l'Elégance.

Moulins Jumping Days

Contacts : 06 42 41 24 65 - 06 01 10 44 00



L'ALGAM, le sport à tout âge



Depuis plus de quarante ans, cette association moulinoise, met son savoir faire au service d'une population hétéroclite. Aujourd'hui l'ALGAM *(Association Loisirs Gymnastique de l'Agglomération Moulinoise)* regroupe plus de 1 000 adhérents.

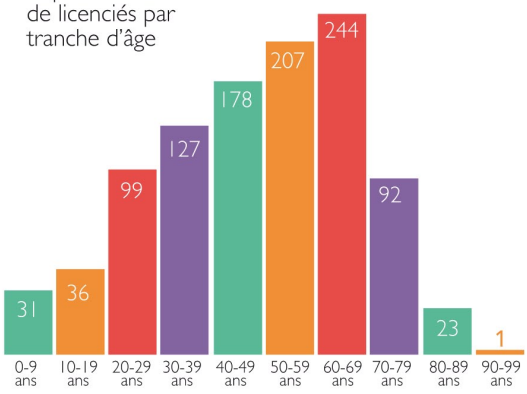
• ALGAM - 12 rue du Pont Ginguet - MOULINS - www.algam-association.com - contact@algam-association.com - Tél : 04 70 46 19 62 •

Les bureaux sont petits et discrets, mais l'Association Loisirs Gymnastique de l'Agglomération Moulinoise, plus connue sous le nom de ALGAM, est la troisième association départementale en terme d'effectif, tous sports confondus. Forte de plus de 1 000 adhérents, cette structure compte dans le paysage sportif de l'agglomération moulinoise, « *nous avons été une des premières associations, à nous orienter sur l'aspect agglomération, aujourd'hui 70 % de nos pratiquants viennent des trois communes qui sont Moulins, Yzeure et Avermes* » mentionne **Françoise Charbon**, Vice-Présidente de l'ALGAM.

¾ des adhérents renouvellent leur licence

En effet, un très beau pourcentage pour cette association dont ¾ des adhérents renouvellent leurs adhésions chaque année. Le secret de cette réussite est pourtant simple comme le mentionne **Hélèna Kozma-Paul**, Présidente de l'ALGAM « *ce que nous souhaitons en priorité, c'est proposer des activités sportives pour tous et pour tous les âges. Nos licenciés ont entre 2 et 93 ans. Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de club sportif qui peuvent se targuer d'avoir une amplitude d'âge aussi importante que la notre* ». Des licenciés qui peuvent pratiquer diverses formes de gymnastique : le cardio, l'entretien et le maintien en forme, le stretching. Sans oublier la zumba, le step et le body barre. Mais aussi, le yoga, la relaxation, l'aquagym, la marche nordique, et les activités pour les enfants. « *Ce que nous proposons est axé sur l'aspect gymnastique et entretien, il est vrai, mais il faut savoir que l'ALGAM est une association sportive majoritairement féminine* » tient à préciser Hélèna Kozma-Paul.

Répartition du nombre de licenciés par tranche d'âge



Le sport bien-être en ligne de mire

Mais l'ALGAM ne souhaite pas rester les deux pieds dans le même sabot, en souhaitant développer d'autres concepts, tel que le sport bien-être. Une très bonne idée pour cette structure qui, malgré ses quatre décennies d'existence, veut rester dans l'air du temps. « *Nous voulons travailler sur trois axes, le pied pour l'équilibre et la prévention des chutes, les pathologies comme le diabète, et le cœur. Pour nous se sont des thèmes importants, qui peuvent concerner l'ensemble de nos licenciés* » dixit Françoise Charbon.

Malgré un nombre important d'adhérents, le club ne veut pas changer sa politique tarifaire afin de permettre à tous de pratiquerune activité physique. « *Nous souhaitons maintenir le coût des licences le moins cher possible, malgré nos 17 salariés diplômés qui s'investissent tout au long de l'année. Nous le pouvons et le faisons, grâce au travail des bénévoles qui ne comptent pas leur temps de présence. Je tenais à les remercier par le biais de l'Esprit Sportif* » tient à préciser Hélèna Kozma-Paul.

Qui sont ces bénévoles qui font vivre nos associations sportives ?

Chaque mois retrouvez nos portraits de bénévoles sur Moulins et son agglomération.

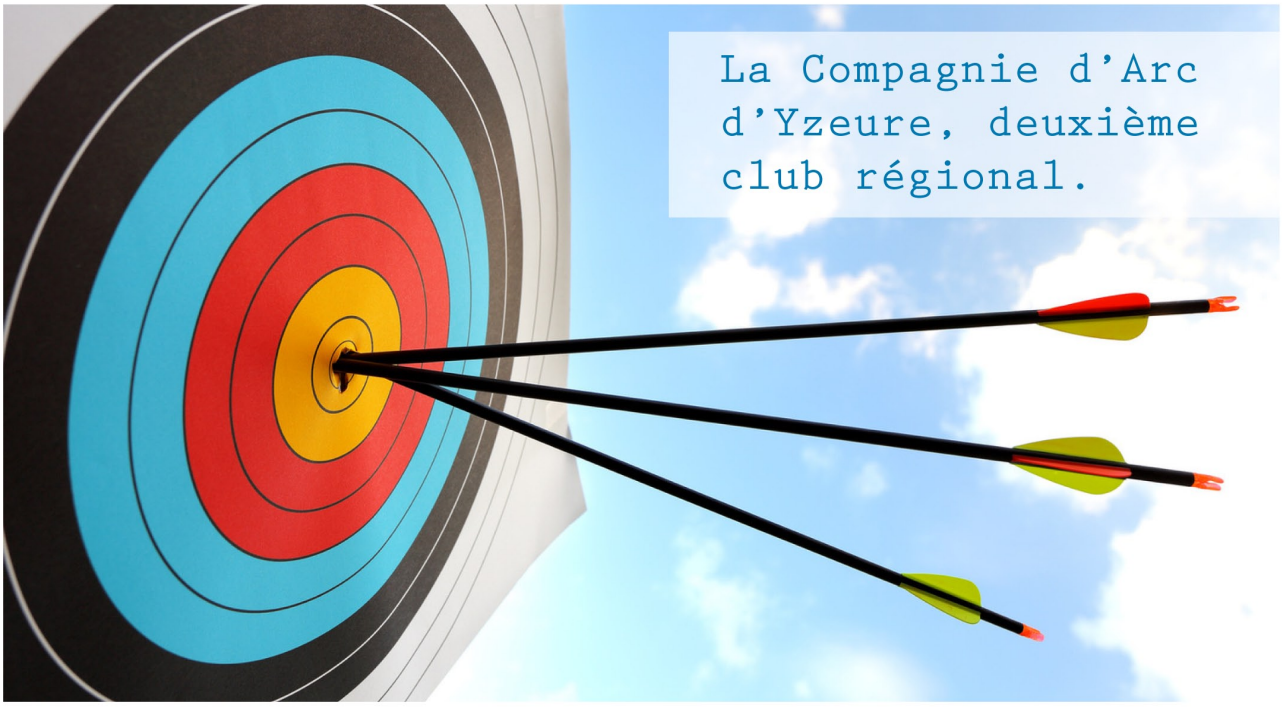


Cédric Pichelin - 35 ans

Trésorier et entraîneur de la Compagnie d'Arc d'Yzeure

«Le tir à l'arc pour moi est une longue histoire car se fût ma première discipline avant de m'orienter vers le basketball, où j'ai été joueur de haut niveau. Je suis arrivé dans l'Allier il y a 12 ans, et je me suis remis au tir à l'arc par le biais de ma compagne licenciée dans le club. J'ai tout d'abord fait de la compétition en D2 nationale, puis on m'a demandé si je voulais manager au sein de l'association. C'est comme cela que je suis devenu entraîneur à la Compagnie d'Arc d'Yzeure. D'un point de vue purement sportif, je suis très content des résultats, les jeunes sont en championnat d'Auvergne et les féminines sont en D1 nationale. De plus nous sommes le deuxième club régional. Je peux dire que tout va bien dans le meilleur des mondes pour notre association ».





Yzeure : finales départementales de tennis au complexe de la raquette

Dimanche 3 avril dernier, avait lieu au complexe de la raquette, les finales départementales de tennis. Une très belle manifestation qui a vu de nombreux joueurs et joueuses s'affronter, dans diverses catégories d'âges. Comme le mentionne **Dominique Dubost** Président du Comité Départemental de Tennis « *ces finales ont été l'accomplissement de longs mois d'efforts pour les joueurs, et de travail pour les organisateurs. Cette année nous avons eu 25 % de licenciés en plus qui ont participés au championnat départemental* ». Une compétition qui qualifiait les vainqueurs pour les championnats régionaux qui se dérouleront à Vichy le week-end de la Pentecôte.



CP : comite départemental de tennis



Votre nouveau magazine

Sport & Bien-être

Gratuit

près de chez vous !



sur Moulins et son agglomération



et retrouvez notre magazine à lire en ligne





PUBLICITÉ
votre carte de visite tous les mois
dans notre magazine
pour 500 € ttc par an

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Esprit Edition
espritedition@gmail.com - 06.23.19.07.24 - 06.45.16.07.86