

#100 janv. 2025 By



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL



Celtô

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY

RÉOUVERTURE LE 30 JANVIER 2025

FERMETURE TECHNIQUE ANNUELLE DU 6 AU 29 JANVIER

LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.

● ACCÈS ADULTE AUX ESPACES 21 € / pers.

La 1/2 journée (à partir de 14 ans)

● ACCÈS ENFANT 8 € / pers.

La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)

uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

PARENTHÈSE HIVERNALE OFFRE SPÉCIALE

Une formule idéale pour un hiver placé sous le signe
du bien-être, de la détente et de la gourmandise...

2 JOURS / 1 NUIT - DE 2 À 4 PERSONNES 247 € / 2 pers.
DU 6 FÉVRIER AU 5 MARS 2025

348 € / 3 pers.

449 € / 4 pers.

- Accès aux Espaces Thermoludiques à Celtô (1 Demi-journée)
- Déjeuner et Dîner au Restaurant Chez Paulette
- Nuitée avec petit déjeuner dans une de nos Villas Meublées de Tourisme

INFOS ET RÉSERVATIONS AU 07 69 82 38 57

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE
SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX



Bassin intérieur et Spa Nature
avec animations, jeux et jets d'eau,
banquettes massantes, cascade...
et aussi sauna, hammam, jacuzzi,
Celtôrium...

EAU THERMALE
À 34°C*



**BOUTIQUE
EN LIGNE**

Offrez un soin, un séjour, des entrées
aux Espaces Thermoludiques...
en commandant en ligne et éditez
vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr



#100 Votre magazine Sport & Bien-être près de chez vous



AUDE & JULIE

#GOODNEWS !



Nous lançons notre premier podcast !



Nouvelle aventure cette année, et pour fêter le 100ème numéro, nous avons créé notre podcast afin de donner une version animée des rencontres et des sujets que nous pouvons aborder dans notre magazine. Le tout premier épisode est l'occasion de faire le point sur cette belle aventure que nous vivons depuis 9 ans !

Pour nous accompagner sur cette première édition, deux professionnels moulinois, avec à la régie, Thomas Lombard des studios Kprod et Farid Sbay, journaliste indépendant.

N'hésitez pas à nous donner votre avis !

Bonne écoute !

Aude & Julie

Où trouver notre podcast ?

Rendez-vous sur notre site internet et cliquez sur Podcast : espritsportetbienetre.fr ou scanner le QRCode



Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Janvier 2025 - Mensuel Gratuit

Dépôt légal à parution gratuite

GIE Esprit Edition

SIRET : 829 611 441 00017

19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être

magazine_sport_et_bien_etre

www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :

Julie Famin & Aude Nicolaud

Impression :

Imprimeries Réunies

16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :

EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier,

Fondation le Pal Nature, Pauline Orain,

Pauline Bourbon, Coïncidence,

Sveltéo, Beverley Josse, Ça Chien Pouine

Merci à nos annonceurs pour leur confiance,

et à nos diffuseurs pour la mise à

disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le

magazine ne remplacent en aucun cas un avis

ou un traitement médical ou thérapeutique

impliquant ou non une prise de médicaments.

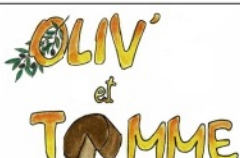
ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais

Savoir-Faire



Né pas jeter sur la voie publique



OLIV' et TOMME
Épicerie apéritive
Simplicité, convivialité
Comme à la maison !

Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h à 22h
Place de l'hôtel de ville - Moulins - 04 70 46 12 74





Rapid Pare-Brise

Prenez rendez-vous dès maintenant au

04 70 20 90 19
115 route de Lyon à Moulins

ou au
04 15 90 15 99
39 rue de la Cartoucherie à Avernès

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”



**Vous cherchez du boulot ?
Venez chez ACTO !**



ACTO
Solution globale pour l'emploi

8 place Garibaldi 03000 MOULINS

04 70 20 21 29

www.ACTO-RH.com

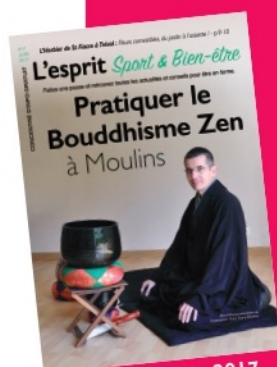


100 magazines, 100 unes

Nos Unes préférées



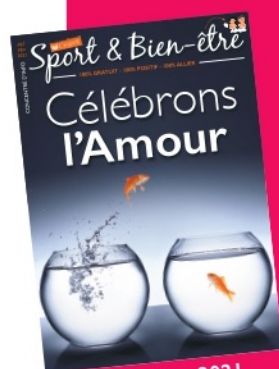
En janvier 2021, vous avez élu votre Une préférée à l'occasion d'un concours et vous avez choisi la Une du magazine d'octobre 2020. À nous de vous dévoiler nos unes coup de coeur et le choix n'était pas facile !



N°42 | Oct. 2019



N°66 | Déc. 2021



N°57 | Fév. 2021

Le magazine en quelques chiffres

9 années d'informations, de témoignages, de photos... Le magazine a évolué au fil des années, mais l'objectif est toujours resté le même : 100% gratuit et 100% positif ! L'occasion de faire le point sur cette belle aventure riche en rencontres et en découvertes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous espérons avoir réussi à vous les faire partager au travers de nos 100 magazines.

Le magazine, c'est grâce à vous !

+ de 1000 rencontres de personnes passionnées et passionnantes

.....

+ de 6000 membres nous suivent sur les réseaux sociaux, notre site internet et notre newsletter pour les plus connectés

.....

+ de 50 chroniqueurs pour vos rubriques préférées

.....

+ de 450 diffuseurs qui mettent en avant notre magazine chaque mois dans leur salle d'attente ou en libre service

.....

+ de 250 acteurs économiques et partenaires du magazine qui nous font confiance pour leur communication

Et tous nos lecteurs !

Sans vous rien ne serait possible...

Merci  BEAUCOUP

Aude & Julie

Août 2015
Création de la page Facebook "Bien-être près de chez-vous"



Janvier 2016
Edition du magazine n°1

Janvier 2017
Nouvelle maquette avec la fin de la double Une Recto/Verso



Mars 2017
Création des mascottes Aude & Julie

Juin 2017
Première version du site internet espritsportetbienetre.fr

Mai 2017 - juillet 2018
Création de vidéos et réalisation d'un live en octobre 2017

Avril 2018
Création de notre profil Instagram



« Au grés de nos rencontres, on nous demande souvent comment est né notre magazine l'Esprit Sport & Bien-être. A notre tour, nous nous sommes donc prêtées au jeu de l'interview pour vous raconter cette aventure. Réalisée par **Pauline Orain**, notre collaboratrice rédactrice et sa belle plume. » Aude & Julie.

Aude et Julie prennent soin de nous depuis 9 ans

Pour ce 100ème numéro, Aude et Julie reviennent avec plaisir sur la naissance de leur duo aussi professionnel que complice et la création de leur magazine devenu une référence locale pour prendre soin de soi et des autres.



saisonnalité et des nouveautés. Leur liste d'idées de sujets ne désemplit pas ! « Le sport-loisir et le sport-santé se sont énormément développés » souligne Aude. « Quant au développement personnel, il avait déjà explosé avant le Covid et continue de s'étendre » poursuit Julie. Pour elles, le bien-être « c'est aussi consommer local, se cultiver, être solidaire, prendre soin de la nature ». Le territoire regorge d'actualités dans ces domaines.

Toujours curieuses de découvrir de nouvelles choses et de les faire partager, Aude et Julie ne se reposent pas sur leurs lauriers. Si elles ont très tôt décliné le magazine sur le digital avec un site internet, une newsletter, et une large présence sur les réseaux sociaux, elles innovent encore cette année avec la création de podcasts. Et c'est parti pour les 100 prochains numéros !

Pauline Orain

Toutes les deux moulinoises, Aude Nicolaud et Julie Famin se connaissent depuis quinze ans. Leurs parcours professionnels se sont croisés dans le secteur de la logistique puis de la presse locale pour laquelle elles ont été ensemble salariées. Chacune est en parallèle, depuis longtemps, sensible au fait de prendre soin de soi, que ce soit grâce à des activités bien-être comme le yoga et la méditation pratiqués par Julie ou du sport, au regard du passé d'Aude, championne de France de lutte.

Mères de famille et consommatrices averties, Aude et Julie sont également attentives aux démarches sociétales comme environnementales. Autant d'intérêts communs qui ne demandaient qu'à être réunis et partagés auprès d'un lectorat local ! C'est ainsi que le duo se forme en 2016 et crée le magazine Sport et Bien-être.

100% positif !

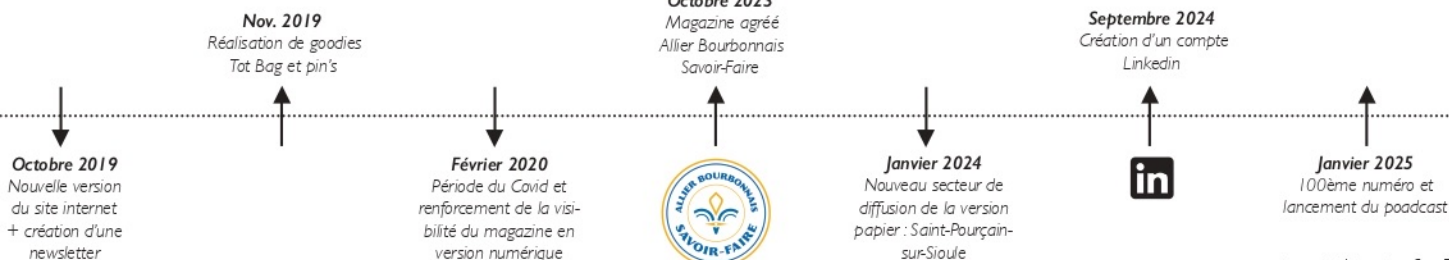
Ni politique, ni polémique, ni critique, le magazine est résolument positif ! Il est un vivier de bonnes adresses, de conseils bien-être, d'initiatives locales, de nouvelles pratiques sportives et de loisirs. Pour leur permettre de le proposer gratuitement, elles ont depuis le début tissé des liens forts avec leur réseau d'annonceurs de plus en plus large. Elles distribuent ainsi, chaque mois, le magazine dans 450 lieux autour de Moulins, Bourbon l'Archambault, Dompierre-sur-Besbre et Saint-Pourçain-sur-Sioule. Que ce soit lors des salons ou de la diffusion, elles prennent plaisir à échanger avec leurs lecteurs, leurs distributeurs et leurs chroniqueurs.

Toujours en mouvement

Pour éditer un magazine toutes les trois semaines, le duo de choc a une organisation bien huilée et anticipe les numéros en fonction de la

Si le Magazine était...

- Une saison :** le printemps
- Une devise :** j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé - Voltaire -
- Un son :** le rire
- Un objet :** un doudou
- Une partie du corps :** le cœur
- Un moment de la journée :** le matin
- Un animal :** le chat
- Un végétal :** une plante aromatique
- Un des 5 sens :** l'ouïe
- Une pièce de la maison :** le salon
- Une odeur :** la fleur de coton
- Un plat :** le tajine



On vous donne la parole !

Nos diffuseurs

Ils sont plus de 450 aujourd'hui à mettre en avant notre magazine chaque mois dans leur salle d'attente ou en libre service. À retrouver sur le secteur de l'agglomération moulinoise, Bourbon l'Archambault, Dompierre-sur-Besbre et depuis janvier 2024 sur le secteur de Saint-Pourçain-sur-Sioule. *Merci !*



“ C'est toujours un plaisir pour ma clientèle et moi même de découvrir le nouveau numéro qui nous permet de trouver des informations utiles sur les professionnels et événements de Moulins et ses alentours. ”



“ Diffuseur depuis 2019 le magazine est devenu le rendez-vous mensuel attendu par ma clientèle. Beaucoup de clients de la boulangerie le font même mettre de côté. Merci à Aude et Julie de leur professionnalisme et la qualité de leur magazine. ”

Nos lecteurs

Vous qui suivez nos aventures, fidèles depuis le début ou nouveaux chaque mois, *Merci* pour tous vos retours positifs.

“ Merci Aude et Julie pour votre magazine toujours très intéressant, qui est à chaque exemplaire une vraie mine d'informations sur notre région et sur des sujets multiples et variés !
Delphine Duranton, lectrice. ”



Nos annonceurs

Depuis 9 ans, plus de 250 acteurs économiques et partenaires nous font confiance pour leur communication. *Merci !*



“ Fidèles depuis le début du magazine, nous sommes heureux de faire partie de leur partenaires pour la communication de notre restaurant et de nous en faire découvrir plein d'autres. ”



“ Il y a 9 ans (déjà) Aude et Julie sont venues me démarcher pour la création d'un nouveau magazine, et tout de suite j'ai senti une dynamique une envie de créer avec une approche différente ... Aujourd'hui le magazine a grandi, s'est pérennisé et étoffé... Longue vie à « Esprit Sport et Bien-être » ”

Nos chroniqueurs

Chaque mois, vous les retrouvez dans nos pages pour vous proposer des conseils, des recettes, des astuces... *Merci !*

“ Fière de contribuer à ce magazine depuis le début en partageant ma passion, je félicite Aude et Julie pour leur travail remarquable et authentique. ”



“ L'équipe du service communication et Adèle Luciole ambassadrice du Sictom Nord Allier : Une belle collaboration qui dure depuis plusieurs années. Merci à Aude et Julie pour la qualité de leur magazine et que cette aventure continue. ”



“ Depuis le premier numéro, "Sport et Bien-être" m'accompagne avec des contenus riches et variés. J'apprécie particulièrement ses reportages de proximité, qui mettent en lumière des initiatives locales inspirantes, tout en offrant des conseils pratiques pour allier dynamisme et équilibre au quotidien.
Sébastien, lecteur. ”



“ Découvert chez mon coiffeur, c'est à chaque fois une joie de lire le magazine. Les infos sont simples et enrichissantes et je découvre des nouvelles choses qui se passent à côté de chez moi ! Et merci pour vos sourires quand on a l'occasion de vous croiser ! Dany, lectrice. ”



Hâte de vous retrouver pour cette nouvelle année !

Dans les coulisses de notre imprimeur

Un grand MERCI à toute l'équipe pour son professionnalisme et la qualité d'impression de notre magazine



Karine et Jean-Philippe Neuville les dirigeants

Dans les coulisses de l'imprimerie IGR à Montceau-Les-Mines, il y a une équipe dédiée qui travaille chaque mois pour imprimer votre magazine préféré. Ce sont eux qui surveillent la Presse Offset, qui veillent à la qualité de l'encre et du papier, et qui s'assurent que chaque édition est livrée à temps. Ils sont le cœur et l'âme de l'imprimerie, travaillant dans l'ombre.

Connaissez-vous Diane, Frédéric, Jean Pierre, Marjorie et Marie ? Ce sont les graphistes !

En relation direct avec l'équipe chaque mois et grâce à leurs connaissances techniques des formats et des supports, ils nous accompagnent dans la vérification et la validation de nos fichiers avant impression pour un résultat à la hauteur de nos attentes.

Plus d'infos : www.groupe-igr.fr



Jouez & Gagnez !

100€
de chèques

Moulines Kdo

Chèques 100% local Offert par

Bonne chance !

À dépenser dans les
160
commerces et restaurants participants

Mode Culture
Restauration
Maison Beauté
Loisirs,...



Pour participer, venez nous rencontrer !

Rendez-vous samedi 8 février à la librairie Coïncidence

de 15h à 17h30 - 14 Rue Pasteur à Moulines

et rapportez-nous le plus ancien numéro du magazine « Esprit Sport & Bien-être »

Le gagnant remportera 100€ de chèques Moulines Kdo

" Que ce soit le premier numéro ou bien un numéro de cette année, tentez votre chance ! "

À vos magazines !

Avec ou sans magazine, ce rendez-vous est également l'occasion de vous rencontrer et de fêter ensemble ce 100ème numéro !

Voir modalités du jeu le samedi 5 février 2015 - Tirage au sort du gagnant si ex aequo

Jeudi 13 février, journée mondiale de la radio !

L'UNESCO a proclamé la journée mondiale de la radio pour saluer le rôle clé que joue ce média dans la diffusion d'informations, notamment en temps de crise et de catastrophe, aux personnes vivant dans des endroits reculés du monde. Célébrée le 13 février, cette journée marque l'anniversaire de la première émission de la Radio des Nations Unies, en 1946. **Pour l'occasion, nous avons choisi de vous (re)présenter nos radios locales partenaires.**

A Diou, Fusion FM est la radio régionale de l'Auvergne et du Sud Bourgogne !

Créée en 1986 à Diou, Fusion FM est une radio commerciale indépendante. C'est aujourd'hui un réseau diffusant en Bourgogne et en Auvergne, dans l'Allier, le Puy de Dôme, la Saône et Loire et la Nièvre. La radio est gérée par l'association Besbre et Loire FM. Aujourd'hui, la station emploie une dizaine de personnes et propose un format musical de type Top 40. Elle diffuse des musiques variées, infos locales, reportages, initiatives, événements, idées de sorties et loisirs et participe à la vie locale.

Une radio de proximité, qui participe à la vie locale



Marie Christine animatrice et Sylvain responsable de la radio.

« L'objectif principal de Fusion FM est de participer à l'animation de la vie locale en Auvergne et dans le Sud de la Bourgogne. En décembre 2022, nous avons obtenu de l'ARCOM (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique) une fréquence à Clermont-Ferrand. Cette arrivée dans la capitale de l'Auvergne, dont l'unité urbaine compte plus de 270 000 habitants, nous a permis d'élargir considérablement notre audience et vient saluer le travail accompli jusqu'ici par toute l'équipe. De plus, depuis notre déménagement, nous développons l'événementiel et organisons des showcase à Diou en invitant des artistes musicaux connus. », nous confie Sylvain Fichot, responsable de la radio.

Bon à savoir ! Nouvelle adresse, nouveau studio

Fusion FM a inauguré ses nouveaux locaux en juin 2023 au 3 route de Gilly à Diou. La radio s'est mise au goût du jour, elle dispose désormais d'un studio d'enregistrement plus grand pour accueillir ses animateurs et leurs invités et ainsi poursuivre sa mission au cœur de notre région.

Facebook & Instagram - www.fusionfm.fr - contact@fusionfm.fr



Radio Bocage ou l'esprit libre et laïque !

Née en 1983 sous l'impulsion de quelques passionnés de la FM, Radio Bocage émet sur un rayon d'une trentaine de kilomètres autour de la capitale bouronnaise. Sur les ondes, des programmes variés, animés par une équipe dédiée.



La radio bouronnaise diversifie ses émissions

Aux manettes, Maud Bétiaux animatrice historique et Rémy Raymond, Blandine Hoka et Alicia Labouglie deux jeunes Services Civique et de nombreux bénévoles. Sous la direction de Pascale Gilles déléguée générale et Didier Boudonnat président de la Ligue de l'enseignement de l'Allier. Parmi eux, le

moulinois Farid Sbay, journaliste professionnel qui a bien décidé à promouvoir le média préféré des Français. « La radio s'invite avec facilité, et gratuitement dans tous les foyers ! », nous confie Farid.

Des émissions d'actualité et à thèmes

L'émission d'actualité est devenue hebdomadaire sur les ondes, mais aussi sur le net via la page Facebook avec des interviews que l'on peut retrouver en podcast. A cela s'ajoute la production d'émissions à thèmes, telles que l'émission « Défense Nationale » évoquant l'actualité des métiers de l'armée, cultivant aussi le devoir de Mémoire et, plus largement, l'esprit citoyen. D'autres émissions musicales et de cinéma sont en émulsion dans les têtes de toute la petite tribu d'informateurs passionnés. L'aventure se poursuit sur le populaire 96.5 Mhz de la bande FM...

Facebook : Radio Bocage ou La Ligue de l'enseignement Allier

Site internet : laligue03.org - Mail : redaction.radio@laligue03.org

Kintésens Prod.

Pubs - Court métrage - Animations - Timelapse
Drone - 3D - 360 - Diffusion en direct - Voix off - Podcast

Kintésens prod. donne vie à vos projets audiovisuels
k-prod.fr
04 15 53 00 59
24 rue Delorme - Moulins

Vous cherchez un **artisan sérieux** dans votre **région** ?



Artisans Locaux.fr
L'annuaire des pros de Moulins et environs

Cuisine
Assainissement
Menuiserie
Terrassement
Vérandas
Chauffage
Architecture
Diagnostic
Miroiterie
Couverture
Charpente
Serrurerie
Plomberie

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération
03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

PART'ENER

Depuis 2010 !

Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques

nicolasmorin@part-ener.fr - **06 98 77 03 03**
NEUILLY -LE-REAL - www.part-ener.fr

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Route de Moulins - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr



cuisine française conviviale

réservation conseillée au 04 70 35 96 73

Zone commerciale **E.Leclerc** - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal : votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32

batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/>

Ça chien pouine



et ça chat pouine aussi

Salon de toilettage

Tous types de chiens et chats
Cosmétiques naturels et adaptés à chaque animal

Suivez-moi !
www.cachienpouine.fr

9 rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT

Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Don Camillo Restaurant



Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

Des nouveautés près de chez nous !

L'Arche Market, un magasin pédagogique au lycée agricole de Neuvy !

Depuis décembre, les élèves en CAP Agricole Services Aux Personnes et Vente en Espace Rural (SAPVER) ont créé une boutique pédagogique au sein de leur établissement. Ce lieu est d'abord une salle de classe dans laquelle sont dispensés les cours de vente ou d'éducation socioculturelle mais également un lieu de vente afin de leur permettre de mettre en application les compétences acquises en cours. Ouvert au public, retrouvez dans cette boutique des produits locaux proposés par des artisans du territoire.



Inauguration du magasin pédagogique "L'Arche Market" des CAPASAPVER, en présence de Mme Le Préfet, l'équipe de direction du lycée, les producteurs locaux, les enseignants et les élèves.

M. Clean Sofa Allier, entreprise spécialisée dans le nettoyage d'ameublement tissu



Marie-Carole de Saint-Menoux, propose du nettoyage d'ameublement en tissu : canapé, matelas, chaise, fauteuil, tapis à domicile... Pour particulier et professionnel. « J'interviens sur tout le département avec une shampoineuse professionnelle et des produits éco-responsable mais également un nettoyeur vapeur pour éliminer bactéries, acariens, odeurs. » Marie-Carole propose également d'intervenir pour le ménage des logements Airbnb, chambre d'hôte, gîte... et un service d'aide au désencombrement et organisation de votre ou vos pièces en complément du ménage.

Devis gratuit au 06 85 74 20 34

Une jeune pousse aide vos talents à s'épanouir

L'agence de communication moulinoise Com'Une Graine, fondée par Solène Poupat, accompagne les TPE, PME, producteurs, artisans et artistes... de l'Allier. Forte de ses expériences et inspirée par les "talents de notre territoire", Solène met sa passion et son expertise au service de ceux qui font vivre notre département. Identité visuelle, stratégie de communication, digital, son agence propose des prestations sur-mesure pour donner du sens aux projets. Pour la contacter, rendez-vous sur son site ou ses réseaux sociaux. <https://www.comunegraine.com> - Facebook et Insta com'une graine.



Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

L'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant Auxiliaire de vie / client au sein de l'agence de Moulins.



« Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible » explique Louis du Colombier, le directeur de l'agence.

Le fonctionnement du service Petits-fils

- Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement (gratuite)
- Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie (gratuite)
- Début des prestations d'aide à domicile

Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les prestations peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! (Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère)

Louis du Colombier met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. « Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents » explique -t-il.

N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Pour vos grands-parents,
un service clé en main

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.



Aide à l'autonomie



Aide à la vie quotidienne



Compagnie et vie sociale



Présence de nuit

La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?

« La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfaits de Petits-fils »

« Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS »

Bon à savoir !

Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins



petits-fils.com



Maeva ia orana

INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

Publi-rédactionnel



L'institut Maeva s'agrandit avec un nouvel espace bien-être : un Spa !

Sous le passage d'Allier à Moulins, Maëva et son équipe, Justine, Angélique et Margaux, chouchoutent leur clientèle depuis maintenant 12 ans. Nouveauté 2025, l'institut s'agrandit pour offrir une offre complète avec un spa.



L'institut évolue au grès des années

Il y a 6 ans, une première phase de travaux avait eu lieu avec un agrandissement à l'étage. « À cette période l'idée du Spa était déjà dans ma tête et ce n'était pas encore le moment. Mais cette première étape m'a permise de proposer une nouvelle prestation le soin en Duo. » En 2025, pour cette adepte des lieux de bien-être, son rêve se concrétise avec la création d'un spa dans son institut. « J'ai eu l'opportunité d'avoir la disponibilité d'un local attenant à mes locaux. La surface est désormais de 170m² au lieu de 100 m². Avec l'architecte Maison Bertille et les artisans locaux, nous avons réalisé un projet avec des belles prestations et de beaux matériaux. Hâte de vous faire découvrir ! »

Un spa privatisé pour un moment de détente
En plus de toutes les prestations proposées ac-

tuellement, soins du corps et du visage, épilation, ongles... vous aurez désormais l'occasion de venir faire une pause dans ce lieu tout équipé pour votre détente. Bain bouillonnant, sauna, hammam, tisanderie et douche sensorielle. « Ce dernier équipement est d'ailleurs le must, avec toutes les fonctionnalités sensorielles, même olfactive ! Vous pourrez transformer votre douche en une chaude pluie tropicale au son des oiseaux et une fraîche senteur fruitée. »

Un spa accessible à tous

Le spa est accessible en solo ou à plusieurs, avec ou sans prestation, avec des créneaux de 30mn jusqu'à 2h et le tout 100% privatisé. « Notre concept reste le même avec un esprit familial, convivial et à la fois intime. En toute confiance, n'hésitez pas à venir découvrir les bienfaits d'un moment de détente dans notre spa ! »

TARIFS ESPACE BIEN-ÊTRE

	SOLO	DUO	GROUPE (+3 pers.)
1h00	45 €	70 €	30 €/pers.
1h30	55 €	80 €	35 €/pers.
2h00	65 €	90 €	40 €/pers.

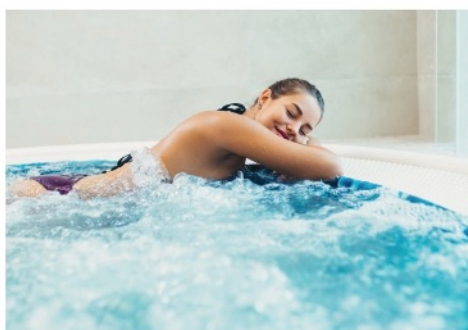
TARIF SPÉCIAL :

(en complément d'un soin corps, visage ou un massage)

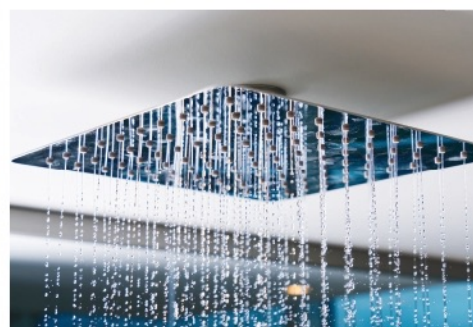
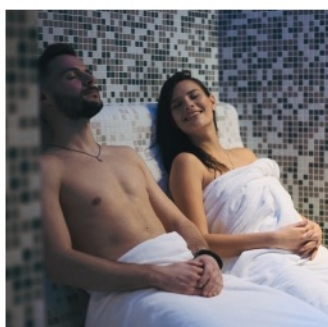
- 30 mn : 20 €
- 1h / 1h30 / 2h au prix de groupe

Tarif comprenant le prêt de :
peignoir • serviettes • claquettes

Temps de vestiaire et de douche inclus.



Jacuzzi / Sauna / Hammam / Douche sensorielle
Espace tisanderie détente



Photos : C. Cécile



**PORT DE MAILLOT
DE BAIN OBLIGATOIRE**

18 passage d'Allier - MOULINS - 04 70 20 08 78



Bon à savoir !

La Chandeleur, c'est le 2 février !

A cette occasion, il est bon de se réchauffer en préparant et en dégustant de bonnes crêpes. La Chandeleur est une fête gourmande que l'on a plaisir à partager en famille ou entre amis.

Les crêpes offrent mille et une possibilités. Alors, pour vous, c'est plutôt salé ou sucré ?



©Image par - Rita und mit de Pixabay

Pour accompagner les crêpes de l'entrée au dessert !

Quand on pense aux crêpes, c'est souvent le cidre qui nous vient en tête en premier ! Et l'avantage, c'est que cette boisson tout droit venue de Normandie peut s'adapter aussi bien aux crêpes sucrées qu'aux galettes salées. Pour changer, vous pouvez troquer du cidre (à base de pommes) avec du poiré (une boisson obtenue par fermentation du jus de poire).

L'idée recette de Daniela de la Crêperie le Bouch' à oreil à Moulins

La galette Dan's

Ingrédients :

- Pâte à galette de sarrasin (blé noir)
- 2 camemberts
- Oignons rouges confits
- Confiture de myrtille

À vous de jouer !

Faire cuire la pâte de la galette d'un côté et au moment où vous la toumez, dans la moitié de celle-ci, disperser un demi camembert tranché avec des oignons rouges confits. Fermer la galette en demi-lune et la tourner pour qu'elle soit bien grillée.

Accompagnements

Servir de la salade et de la confiture à la myrtille.

Bon appétit !



Nouvelle propriétaire à la Crêperie le Bouch' à oreil

Daniela Venâncio vous invite à un moment de dégustation dans une ambiance chaleureuse et conviviale. La décoration des lieux a été refaite et la carte est restée la même. Venez découvrir ou redécouvrir les galettes salées ou sucrées !



Bouch' à oreil - 3 rue Marcellin Desboutsins - Moulins - 04 70 20 67 81

Idee menu du mercredi avec Beverley !

À la recherche d'une idée repas pour votre enfant le mercredi ?

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose des idées facile et simple à réaliser. Les enfants vont adorer !

Menu du mercredi !

Gratin léger de panais et carottes

(Pour 4 pers. Recette ci-dessous)

Poulet en cocotte aux herbes

Fromage blanc coulis de fruits rouges

À vous de jouer !

> **Ingrédients :** 4 panais 3 carottes, 5 gousses d'ail, 170 ml de crème fraîche 15%, 170 ml de crème végétale, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre

C'est parti !

- Préchauffez le four à 180°C. Épluchez et coupez les carottes et les panais en rondelles et fines tranches. Pelez et pressez les gousses d'ail. Mettez-les dans un bol et ajoutez la crème liquide, la crème de soja, le sel et le poivre. Mélangez bien.

- Dans un plat à gratin préalablement huilé, déposez une première couche de carottes. Versez dessus un peu du mélange crémeux, recouvrez



d'une couche de panais et versez à nouveau un peu de crème. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Parsemez le dessus du gratin de fromage râpé.

- Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 1h30 de cuisson. Retirez la feuille d'aluminium durant les 15 dernières minutes pour gratiner la surface.

Bon à savoir !

Le panais, vous connaissez ?

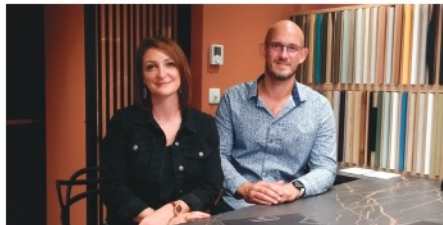
Longtemps délaissée, sa racine revient en force sur les étals des marchés. Le panais, dont on mange la racine, ressemble à une grosse carotte écrue. Il a une saveur très particulière, légèrement sucrée, aux arômes subtils de noisette pour certains, d'artichaut pour d'autres. Ce qui est sûr, c'est qu'il est doux et goûtu à la fois, et faible en calories de surcroît ! Il se mêle à merveille à sa compère la carotte. Les résultats sont plus qu'appétissants en chips ultra light, en purée au fromage frais, ou alors en frites de panais au romarin rôtis au four, mais aussi en galettes légères aux graines de cumin. Il sera également judicieux en hachis parmentier remplaçant la classique pomme de terre ou le classique « œufs cocotte » au panais et à la mimolette.... Et pour encore plus de légèreté et de fraîcheur, testez un velouté léger de panais au chorizo, une terrine de fromage frais au panais et saumon fumé, ou bien en version sucrée avec une mousse de panais, poire et amande.

Plus de conseils ?

f Diététicienne Nutritionniste Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure
06 26 20 39 43

Joyeux anniversaire !

Accords Parfaits, votre projet en toute sérénité



Et si c'était le bon moment pour réaménager votre cuisine, moderniser votre salle de bains, créer un dressing ou aménager un coin télé par exemple ? Laissez-vous guider par le professionnalisme de l'équipe de Marie et Dominique Senaud.

Votre projet sur-mesure

Forts d'une expérience de plus de 20 ans dans la plâtrerie-peinture et d'une expertise reconnue dans la conception de projets personnalisés, Marie et Dominique sont à l'écoute de toutes vos envies d'aménagement, que vous soyez particuliers ou professionnels. Leurs engagements : vous offrir les conseils les plus justes, des produits de qualité et la réalisation de votre projet clé en mains, de l'idée

jusqu'à la mise en service. Vous voulez repenser votre cuisine ou votre salle de bains, réaménager un placard, imaginer votre futur dressing ou agencer votre local commercial... et bien d'autres envies encore ? Avec eux, votre projet est entre de bonnes mains ! A l'écoute de vos besoins, vos goûts, votre mode de vie, ils vous apportent les conseils les plus adaptés pour créer, en fonction de votre budget, le projet qui vous ressemble.

Un interlocuteur unique

Avec Accords Parfaits, tout n'est que sérénité. Mise en place du chantier, planning, suivi des fournisseurs et artisans, livraisons des matériaux, etc. Marie et Dominique s'occupent de tout. « Nous coordonnons une équipe de près de 10 corps de métiers différents (plâtriers, peintres, menuisiers, électriciens, carreleurs, maçons, marbriers...) dont nous garantissons le sérieux et la qualité du travail ». Une question sur le suivi de votre projet ? Marie et Dominique sont à votre disposition tout au long de vos travaux.

Fabrication 100% française

Un soin tout particulier est apporté au choix des fournisseurs. « Pour les meubles de cuisine et de salle de bains, nous travaillons avec la renommée maison Pyram, localisée dans le Cantal. Sa proximité géogra-

phique garantit ainsi des délais de livraison entre 6 à 8 semaines » précise Marie. Ils s'entourent également de prestataires locaux de qualité comme, entre autres, Maison Bertille, architecte d'intérieur moulinoise.

Rendez-vous au showroom

Vous avez un projet d'aménagement ? Venez puiser votre inspiration dans le show-room du magasin et prenez le temps d'échanger avec l'équipe sur vos envies, vos besoins et poser toutes vos questions. Vous découvrirez les mises en ambiance d'une cuisine et d'une salle de bains tout en fonctionnalité, sobriété et élégance... autant de choix de couleurs, de matières, de rangements ou d'accessoires pour votre futur projet. Sur rendez-vous du lundi au jeudi et ouvert aux visites le vendredi et samedi.

Contact : 04 70 42 23 53

Bon à savoir !

Remise en peinture d'une pièce, création d'une cloison sèche, pose d'un revêtement de sol, d'une toile tendue à froid sur un plafond, etc. Accords Parfaits est également à votre disposition pour tous vos besoins de travaux en plâtrerie-peinture.



ACCORDS PARFAITS

Présents sur la FOIRE DE MOULINS
du 31 janvier au 9 février 2025



AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - www.accordsparfaits.com





Le plein d'idées de lecture

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Voici une sélection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !



Rendez-vous littéraire à la Médiathèque Samuel Paty à Moulins



Partage de lectures : Des romans présentés par les bibliothécaires dont le premier de l'année « Le fil rompu » de Céline Spierer. Livre disponible à la médiathèque en version papier ou numérique.

Rendez-vous ensuite le jeudi 6 février à 18h30 pour échanger vos avis et impressions !

Résumé : 1978, une série de tableaux enflamme les enchères chez Sotheby's. Pourquoi son acheteur reste-t-il anonyme ? Qu'a-t-il à cacher ? Quarante ans plus tard, à New York, madame Janik conserve précieusement les toiles dans son modeste appartement. Sur chacune d'elles, une adolescente blonde, à la beauté froide et envoûtante, dont le mystère lui résiste encore. Mais lorsque la vieille dame solitaire se prend d'affection pour Ethan, son jeune voisin, elle accepte pour la première fois de partager les terribles secrets de son passé.



**Auteur local
Nicolas Jacquemin**

La Forêt d'Argent de Nicolas Jacquemin écrivain luryquois

Au début du XVIII^e siècle, dans la campagne bouronnaise rongée par la misère et la famine, deux adolescents bousculés par la vie abandonnent leurs foyers. Pourchassés et désespérés, ils suivent les conseils d'un étrange forgeron et choisissent de se réfugier dans une mystérieuse forêt interdite. D'après une vieille légende, rares sont ceux qui ont osé y pénétrer, et personne n'en est jamais ressorti indemne. Malgré la certitude de nombreux périls, ils espèrent y trouver enfin un peu de temps pour vivre et s'aimer. Parviendront-ils à survivre au prochain hiver ?

Où le trouver ? Librairie Coïncidence à Moulins et médiathèque à Lury Lévis. Vous pouvez également le commander en ligne.



Sortie du mois !

Le marché de la Chandeleur revient à Souvigny !



Ne manquez pas la 2^{ème} édition qui se tiendra le samedi 8 février de 14h à 19h30. Organisée par le Comité des Fêtes, cette journée s'annonce riche en animations et en convivialité. Créations artisanales, produits locaux et festivités n'attendent que vous !

Au programme de cette journée

Ouverture du marché à 14h. Profitez des animations en déambulation avec Vanille et ses jeux. Ateliers créatifs, retraite aux flambeaux et un spectacle de feu unique avec Parenthèse Enflammée clôturera la journée en beauté à 19h30. Les galeries d'art locales seront également ouvertes pour l'occasion.

Plus d'infos : Comité des fêtes de Souvigny au 06 67 70 38 49 ou sur leur page Facebook.

L'info renversante

Wool ma poule met à votre disposition des places publiques comme au restaurant Chez Poulette à Saint-Pourçain ou à l'épicerie apéritive Oliv' et Tom à Moulins. Chaque point est une contribution ! Participez ainsi à une œuvre commune qui sera exposée lors d'un événement unique. Au-delà des mailles, il s'agit d'un partage anonyme entre des personnes qui, bien qu'elles ne se connaissent pas, créent ensemble. Point mousse, point de rue, point étoile... 1 rang, 10 rangs, ou 100 rangs... L'aventure créative qui commence avec vous. Faites-vous plaisir ! À vos mailles, prêt(e)s, cool ma poule ! Suivez le projet sur Instagram : wool_ma_poule



Wool ma poule pour partager la passion du tricot

Mandala : colorier pour se détendre...

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

Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des vœux !





**l'Assurance
Maladie**


**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



santé
famille
retraite
services

Partez à la conquête d'un nouvel espace pour votre santé.

Mon espace santé est un carnet de santé numérique dont chacun bénéficie désormais pour participer au suivi et à la préservation de sa santé. Avec Mon espace santé :

-  conservez et partagez vos informations de santé en toute sécurité
-  retrouvez tous les documents de santé déposés pour votre suivi : résultats d'analyses, comptes-rendus ...
-  recevez des rappels personnalisés pour vos vaccins et examens de prévention
-  demandez à votre médecin d'y déposer votre ordonnance et retrouvez-la facilement en cas de perte

**Rendez-vous dès maintenant sur monespacesante.fr
ou téléchargez l'application.**



mon
**ESPACE
SANTÉ**

VOUS AVEZ LA MAIN SUR VOTRE SANTÉ.



ameli.fr

Thermes de Bourbon-Lancy : profitez des bienfaits de leur eau thermale !

À 30 minutes de Moulins, Bourbon-Lancy vous tend les bras ! Station Thermale de Pleine Santé, retrouvez une offre exclusive et complète : Thermalisme, bien-être, prévention santé, hôtellerie et restauration, hébergements dans un environnement naturel, préservé et apaisant.

« Un lieu unique pour profiter de tous les bienfaits d'une eau thermale chaude, jaillissant naturellement. C'est le lieu pour se ressourcer, prévenir et se soigner. » nous confie Marjorie Clerc, chargée de Projets Santé aux Thermes de Bourbon-Lancy.

Des cures thermales conventionnées, prises en charges

Pour les cures thermales conventionnées, les Thermes de Bourbon-Lancy sont spécialisés dans le traitement de la Rhumatologie et des Maladies Cardio-Artérielles ainsi que le traitement de la Fibromyalgie dans le cadre de cures spécifiques. « Toute l'équipe de la station œuvre au quotidien pour vous offrir un accueil personnalisé et une prise en charge unique de qualité durant 3 semaines. » précise Benjamin Monssus, Président du Groupe Thermal de Bourbon-Lancy.

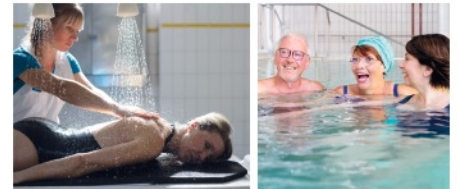
Devenez acteur de votre santé en associant les soins thermaux spécifiques au programme de prévention santé riche et varié (activités physiques adaptées, ateliers, conférences...)

Se ressourcer et préserver son capital santé

Plus qu'une simple cure thermale, Bourbon-Lancy vous propose une véritable expérience de Pleine Santé avec une offre adaptée à vos besoins et à vos envies. « C'est l'occasion de prendre soin de vous, de recharger vos batteries et de retrouver un équilibre physique et mental. »

Pour prolonger l'expérience, poussez les portes de CeltÔ Spa et Bien-Être

Lieu idéal pour se détendre et se ressourcer dans les espaces thermoludiques, dédiés à l'eau thermale. « Des offres découvertes sur la journée sont disponibles. Cette année, place à la nouveauté avec la formule "Lunch & Spa Terroir" pour profiter d'une pause bien-être et gourmande, le temps d'une demi-journée... avec accès aux espaces thermoludiques en demi-journée (le matin ou l'après-midi) et déjeuner au restaurant du Cloître avec le menu Terroir pour 58€/pers. » nous explique Guillaume Gorse, chargé de promotion du Groupe Thermal de Bourbon-Lancy.



Bon à savoir !

- Les Thermes vous accueillent pour la saison 2025 du 19 mars au 19 novembre.
03 85 89 18 84 - www.thermes-bourbon-lancy.fr
- CeltÔ Spa et Bien-Être est lui ouvert toute l'année (hors fermeture jusqu'au 29 janvier)
03 85 89 06 66 - www.celto.fr

©Manisa Niels

Tisanes bien-être !

Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, nous propose chaque mois de découvrir une plante que l'on trouve près de chez nous pour nos tisanes !

L'avoine fleuri

Les sommités fleuries d'avoine, utilisées en infusion, ont descoction, calme l'insomnie et les sueurs nocturnes. Elles sont efficaces chez l'adulte et l'enfant pour apaiser l'hyperémotivité, le manque de concentration ou de mémoire. Les sommités doivent être récoltées à la floraison pour en obtenir leurs sucs laiteux.

Chronique proposée par
Pauline Bourbon
réflexologue plantaire
06 16 03 39 48
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Mustard (la moutarde).

Bien que tout aille pour le mieux dans notre vie, il nous arrive parfois de plonger soudainement dans un état mélancolique. Notre ciel, pourtant bleu, s'assombrit d'un nuage noir venant planer au-dessus de notre tête. Sans raison apparente et sans lien avec ce que nous vivons, nous nous sentons alors comme envahis d'une profonde tristesse. Semblable à un coup de blues, notre humeur devient cafardeuse sans que nous puissions l'expliquer. La fleur de Bach Mustard nous permet de restaurer notre joie intérieure et de retrouver ainsi l'équilibre que nous avions perdu. Le nuage sombre se dissipe pour que nous puissions à nouveau profiter pleinement de notre ciel bleu, ici et maintenant.

> La fleur de Bach Mustard (Moutarde) nous aide à retrouver notre joie en dissipant un état mélancolique soudain.



Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 27.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

Nouvelle résolution de l'année, prendre soin de vous !



L'équipe Sveltéo : Emma, Oceane et Stéphanie

« Chez Sveltéo Clinic Minceur à Moulins, nous croyons que chaque femme mérite de se sentir belle, confiante et épanouie. Mais nous savons aussi qu'il n'est pas toujours facile de faire ce premier pas vers le changement. C'est pourquoi, dès que vous franchissez nos portes, vous entrez dans un espace où règnent bienveillance, écoute et respect.

Ici, nous formons une véritable famille. Nos clientes ne sont pas de simples numéros : ce sont des femmes courageuses, uniques, avec des histoires, des défis et des rêves. Nous sommes là pour vous accompagner, pas pour vous juger. Chez Sveltéo, l'entraide est la clé de tout, et nous mettons un point d'honneur à briser les tabous pour aborder les sujets souvent mis de côté : poids, image de soi, émotions liées à ces changements.

Notre objectif est simple : vous aider à retrouver votre confiance en vous. Mais cela va bien au-delà des chiffres sur la balance. Nous travaillons ensemble pour révéler votre force intérieure et valoriser ce qui vous rend unique. À travers des solutions personnalisées, adaptées à vos besoins, nous vous aidons à atteindre vos objectifs à votre rythme, sans pression inutile.

Car chez Sveltéo, le parcours minceur est bien plus qu'un changement physique : c'est une transformation globale, un nouveau départ vers une meilleure version de vous-même. Vous ne serez jamais seule dans cette aventure. Chaque succès, chaque étape franchie est célébrée ensemble, avec fierté et gratitude.

Rejoignez notre famille ! Chez Sveltéo, vous trouverez un cocon chaleureux, un soutien sincère et un environnement où l'on croit en vous, même quand vous doutez. Parce que vous méritez ce qu'il y a de meilleur. »



Plus de conseils ? 69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94 - Site : svelteo.fr
 f i Sveltéo (Moulins)

Le saviez-vous ?

Le Dry January c'est aussi l'occasion de rappeler que l'alcool est calorique !

Saviez-vous qu'un verre de vin rouge (150 ml) contient 125 calories, soit autant qu'une part de pizza margherita de 80 g ? Quant à un cocktail comme la Piña Colada, il peut grimper jusqu'à 300 calories, presque l'équivalent d'une assiette de pâtes de 100 g. Une période de détox, comme le Dry January, permet à votre corps de se régénérer. En seulement 4 semaines sans alcool, votre foie réduit l'inflammation de 40 %, votre sommeil s'améliore et votre énergie revient.

Sveltéo Clinic Minceur à Moulins vous accompagne pour une détox réussie dès ce début d'année ! Alors prenez rendez-vous !



© FTV



Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD
 avec Benjamin et Marianne

Partageons ensemble cette nouvelle année 2025 !



Marianne, Benjamin...

En ce mois de janvier, nous allons vous parler des bienfaits du CBD sur les règles. Vous connaissez les solutions classiques pour atténuer les crampes et la fatigue : l'ibuprofène ou le paracétamol mais aussi appliquer une bouillotte, avoir une petite activité physique, pratiquer une technique de relaxation, ou encore aménager son alimentation.

Mais connaissez-vous les effets du CBD ?

On l'utilise pour soulager douleurs et inflammations car il cible des récepteurs du système endocannabinoïde du corps et inhibe le message de douleur. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, le CBD réduit l'inflammation et la douleur des articulations sans effets indésirables, aide à réduire les crampes douloureuses et autres symptômes inconfortables pendant les règles, y compris les maux de tête.

Recommandation : Si vous souffrez de règles douloureuses, la première des choses à faire est d'évoquer le sujet avec votre médecin traitant et en complément, le CBD qui saura vous soulager et diminuer les effets annexes douloureux et/ou désagréables.

Alors passez nous voir à l'Espace Bien-Être le Chanvrier Français !

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21

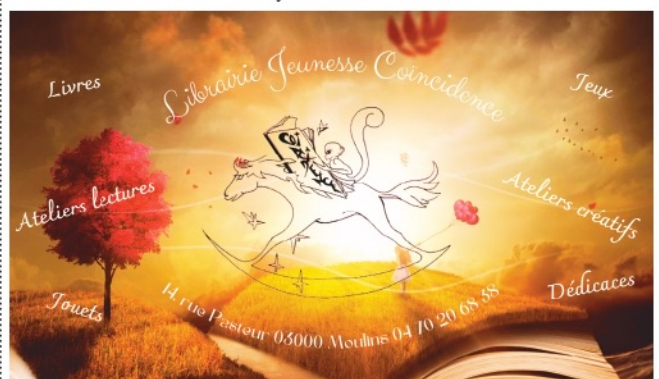
Le coup de cœur d'Adeline !

« Les jours de tous les jours » de Martine Delemer

« Sur le calendrier, nous notons les anniversaires, les rendez-vous, les vacances, toutes les dates qui nous semblent importantes. Pourtant, nous avons tendance à mépriser certains jours. Lesquels ? Les jours ordinaires au goût des jours de tous les jours. Ceux qui commencent par « Comment ça va ? », les longs jours d'été, le jour des pizzas, les jours à rêver... Ce magnifique album aux illustrations aquarelles met l'accent sur les plaisirs simples qui rendent nos journées uniques. Et si en cette nouvelle année, nous faisons de chaque jour, des instants extraordinaires ? »

D'eux éditions. À partir de 4 ans

Belle année 2025 pleine de magie ! Adeline



Des lieux pour bien démarrer l'année **et travailler autrement**

L'Allier profite de nombreux tiers-lieux propices au coworking, aux rencontres, au travail collaboratif, à l'émergence de projets... Ces espaces conviviaux sont idéals pour échanger et partager avec des personnes de différents domaines.



Le Mazier à Bourbon-l'Archambault

Le Mazier (ou « fourmilière » en patois) est un lieu où on se retrouver pour travailler (espace de coworking), bricoler (atelier Fablab) et partager des idées ou des projets autour d'un café associatif tout bio tout local ! Chaque mois, retrouvez également un programme d'activités diverses et variées. **Bon à savoir !** Depuis février 2024, le Mazier abrite un organisme de formation : Le Tiers-lieu école, organisme de formation en milieu rural.

Plus d'infos : www.bocagenumerique.com



Le Caquetoire à Dompierre-s/Besbre

Entre café et tiers-lieu, le Caquetoire est un lieu associatif de partage et d'échange pour faire du lien. Rendez-vous dans un cadre chaleureux situé en plein centre-ville, dans la Maison du Val de Besbre, place de l'église. On y trouve au comptoir des produits locaux, éco-responsables et solidaires. On peut y boire simplement un verre, ou participer aux ateliers et événements proposés. Ça bouillonne et il y en a pour tous les goûts !

Plus d'infos : www.lecaquetoire.com



Espaces collaboratifs sur le territoire Entr'Allier Besbre et Loire

Ils ont été créés pour accompagner le développement des usages numériques et répondre aux besoins des entreprises, créateurs d'activités, indépendants, salariés pratiquant le travail à distance, mais également des associations et de la population locale. À ce jour, trois lieux de ce type sont accessibles : Dompierre-sur-B., Le Donjon et Varennes s/A.

Plus d'infos : www.interco-abl.fr



L'Atelier Fablab

Cette association est ouverte à tous, que vous soyez novice ou initié, pour fabriquer presque tout, imaginer seul ou à plu-

sieurs. Cet espace du "faire" est un lieu où chacun peut fabriquer à loisir, avec des outils numériques (découpe laser, imprimante 3D, brodeuse numérique, etc...). **Bon à savoir !** Des rendez-vous gratuits Déclic Repair ont lieu tous les derniers samedis du mois, de 14h30 à 17h. Apportez un petit appareil électroménager cassé ou en panne et réparez-le à plusieurs.

Facebook : [L'atallier - FabLab](https://www.facebook.com/Latallier-FabLab)



La SALLE, tiers-lieu « expérimental » à Trévol

Ce tiers-lieu, ouvert à tous, se distingue par son approche écoresponsable et solidaire. Dans une longère traditionnelle du Bourbonnais, il offre un cadre convivial et accueillant, propice à l'échange et à la créativité. Un large programme d'activités et de services sont proposés ainsi que des formations sur les tiers-lieux et l'entrepreneuriat à impact, accompagnées de visites immersives.

Facebook : [La SALLE, tiers-lieu « expérimental »](https://www.facebook.com/LaSALLE-tiers-lieu-experimental)

Co Work In Moulins

Aménagé en open-space, la convivialité et l'intimité seront privilégiées avec un mobilier spécifique pour délimiter les espaces et définir des zones de travail, d'échange ou de détente. Ce lieu a vocation à recevoir les créateurs d'entreprise ou travailleurs itinérants, mais également aux organisations extérieures et associations pour des événements plus conviviaux comme déjà en place, le Café des Langues et l'organisation de soirées jeux de société.

Plus d'infos : www.coworkingmoulins.fr



IMPRIMERIES
Réunies



Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85

imprimeriesreunies.fr

Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Miser sur ses talents et s'épanouir...

Tout le monde a des talents. Il s'agit de ce que l'on fait naturellement avec facilité, plaisir et généralement avec succès. Ces prédispositions nous rendent performants, dans les petites tâches du quotidien, ou dans de grandes missions professionnelles. Voilà l'objectif d'**Anne-Claire Berr de l'Atelier des Talents à Moulins** qui vous aide à les déterminer !



Nous mettons spontanément en œuvre nos talents, sans forcément en avoir conscience, parce que c'est une manière d'agir que nous avons en

nous depuis l'enfance, et cela nous semble normal. Nous sommes souvent peu lucides de cette richesse de notre personnalité.

Notre entourage peut nous aider à en prendre conscience : « *tu réussis toujours bien ceci, tu es doué pour cela, c'est très bien ce que tu as fait...* » mais parfois ce n'est pas suffisant, et moins évident dans le monde professionnel. Pourtant, cela aide à être plus performant, à être mieux aligné intérieurement et plus épanoui.

Personne ne choisit ses talents, mais il est possible de les découvrir, de les accueillir, et surtout d'engager qui l'on est librement pour se déployer. C'est ce que permettent les accompagnements de l'Atelier des Talents, en facilitant la prise de conscience de ces élans, en aidant à découvrir les atouts propres à chacun et en confortant certains choix personnels et professionnels.

Plus de conseils?

Anne-Claire BERR
L'Atelier des Talents

06 72 52 16 95

contact@l-atelier-des-talents.fr



Hôtel IBIS Moulins Sud

- ✿ 72 **chambres**
- ✿ Un service de **réception** disponible 24h/24
- ✿ Un **parking** privé ouvert
- ✿ Un **bar** ouvert 24h/24 et jusqu'à 23h30 à la clientèle extérieure
- ✿ Le réseau **Wifi gratuit**
- ✿ Une salle de **séminaire** pouvant accueillir jusqu'à **18 personnes**
- ✿ Une salle de **réception/cocktail/conférence** pouvant accueillir jusqu'à **45 personnes** disponible de 12h30 à 22h30
- ✿ Une salle de **petit déjeuner** pouvant accueillir **60 personnes**
- ✿ Un **buffet** de petit déjeuner avec des **produits locaux** ouvert de 4h à 10h tous les matins
- ✿ Une **restauration** sur réservation et à la demande avec traiteur
- ✿ Un **service d'encas** disponible 24h/24



Hôtel Ibis Moulins Sud

153 route de Lyon

03000 MOULINS

04 70 46 71 12

H0625@accor.com



Trois athlètes de Paray-le-Monial au championnat de France nage en eau glacée



De gauche à droite Martial Delorme, Teddy Sturiale et Didier Castagna.

Les bienfaits de la nage en eau glacée

« L'après nage peut être douloureux assez longtemps, mais c'est tellement addictif que tout est très vite oublié ! La nage en eau glacée apporte une grande connaissance et une grande maîtrise de soi. Notre potentiel physique semble bien supérieur à ce que nous pouvons imaginer, mais encore faut-il le pousser par le mental en dehors de sa zone de confort. Il semblerait également que cette exposition au froid stimule notre immunité. Le partage de ces moments là avec les copains rend encore plus fort cette activité, il y a toujours une certaine bienveillance des uns sur les autres car nous attachons une grande importance à notre sécurité, : c'est un véritable esprit d'équipe dans un sport individuel et surtout une vraie camaraderie. » nous confie Didier.

Mais qui sont donc ces trois givrés des bassins ?

Martial Delorme, 58 ans, médecin réanimateur, Teddy Sturiale, 40 ans, médecin urgentiste et Didier Castagna, 55 ans, chirurgien dentiste sont avant tout trois amis. Ils sont membres de l'association Nature Sport Association (NSA), dont le but est de réaliser des performances ou défis sportifs aux profits de bonnes causes. Sportifs mais aussi et surtout hommes de défis. Ils possèdent à eux trois de jolies références : l'Ultra-Trail du Mont-blanc, la traversée à la nage, de la Manche, du lac Léman, du lac de Zurich, du lac d'Orta, du bassin d'Arcachon, Chalon-Macon par la Saône, l'Embruman, le rallye Paris Dakar, etc. En décembre 2024, c'est aux championnats de France en eau glacée à Megève qu'ils avaient établis leur camp de base.

L'ice Swimming, un sport à part entière !

« En natation, on parle d'eau glacée ou d'ice Swimming quand l'eau est à une température inférieure à 5°C. Nous étions donc bien dans les clous avec une eau à 4,3°C. L'équipement du nageur est minimaliste et n'autorise que le port d'un maillot de bain, d'un bonnet en latex, d'une paire de lunettes de piscine et d'une ceinture obligatoire pour assurer la sécurité du nageur en cas de problème pendant la compétition. Dans la natation en eau glacée, le plongeon, la culbute et la coulée

supérieure à 5m sont interdits car trop risqués. Le nageur à 5 secondes pour entrer dans l'eau sous peine d'être disqualifié. Bien évidemment des examens médicaux par un médecin du sport et/ou un cardiologue sont obligatoires et un dernier contrôle par le médecin de la FFN est réalisé la veille des épreuves. Pour le 500m et le 1000m, un chaperon est obligatoire pour chaque nageur. Il a pour fonction d'accompagner le nageur de la chambre d'appel jusqu'à l'espace post nage où il se réchauffe et de veiller sur lui pendant toute la course. C'est Karine Viscusi qui a tenu ce rôle pour la NSA. Sans elle nous n'aurions pas pu nager, nous la remercions encore pour tout », tient à préciser Martial.

Comment survivre en eau glacée ?

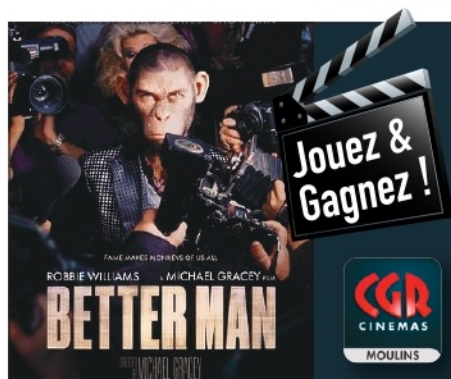
« Dans l'eau glacée, les appuis sont totalement différents, votre corps s'engourdit dès les premiers mètres et votre peau qui habituellement vous renseigne par les millions de capteurs sensitifs qui la composent vous fait défaut. Il n'y a plus que votre mémoire qui vous renseigne sur votre déplacement dans ce liquide qui vous paraît soudainement hostile. Il faut alors respirer calmement et régulièrement pour continuer à réfléchir à sa nage. Nager vite, ce n'est pas nager rapidement, c'est tout simplement nager juste, mais cela devient un réel défi en eau glacée. » explique Teddy



Bon à savoir !

Tous les trois inscrits sur les 50-100-250 m. et 500 m. nage libre, ils font carton plein en revenant de Megève médaillés :

- **Teddy**, médaille de bronze au 100 m. nage libre catégorie m1
- **Martial**, médaille de bronze au 500 m. nage libre catégorie m2.
- **Didier**, médaille d'or au 500 m. nage libre en catégorie m2.



2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film **BETTER MAN**
à partir du mercredi 22 janvier 2024
dans votre cinéma **CGR**

Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le 24 janvier 2025

#lebonplancinéAude&Julie



Cha'R'Lie, le projet sportif et solidaire de deux bourbonnaises

Collègues travailleuses sociales, Charlotte et Aurélie, se sont lancées le défi fou de participer au Corsica Raid Femina en mai 2025. L'association Cha'R'Lie est née !



Esprit Édition : Le Corsica Raid Femina, c'est quoi ?

Charlotte : C'est une aventure humaine, sportive et solidaire vécue par des duos 100% féminin. Un raid qui se déroule sur 3 jours et demi d'épreuves comprenant : trail, nage en mer, bike and run, kayak en mer, course d'orientation et quelques surprises réservées par l'organisation durant chaque édition. En plus du dépassement de soi et de l'aventure humaine partagée avec son binôme et les autres participantes, c'est également un raid solidaire, puisqu'il soutient une association Corse de lutte contre le cancer : la Marie Do.

Esprit Édition : Pourquoi Cha'R'Lie ?

Aurélie : Le « Cha » de Charlotte, le « Lie » d'Aurélie et le « R » représentant le service « Bulles d'R » au sein duquel nous travaillons pour accompagner les aidants familiaux de l'Allier. Nous avons souhaité donner encore plus de sens à cette aventure en mettant aussi en avant une association de lutte contre le cancer basée dans l'Allier, avec des valeurs qui nous tiennent à cœur : l'association vichyssoise Onco and Co.

Esprit Édition : En ce moment, c'est la course aux sponsors ?

Charlotte : Oui, hormis l'entraînement physique en amont du raid, notre team Cha'R'Lie doit aussi organiser cette aventure et pour nous permettre de vivre cette épopée sportive et solidaire, nous avons besoin du soutien matériel ou financier d'entreprises mais aussi de particuliers prêts à nous soutenir dans notre projet. Des soutiens qui seront mis en avant sur nos réseaux sociaux. Chaque soutien nous rapproche du but, financer notre participation au raid. Nous espérons aussi récolter des fonds supplémentaires que nous reverserons entièrement à l'association Onco and Co.

Esprit Édition : Cette première course aux sponsors a-t-elle déjà porté ses fruits ?

Aurélie : Oui, des entreprises, des commerces de proximité, des enseignes d'équipements sportifs ont accepté de nous suivre dans cette aventure. Un soutien financier ou matériel précieux pour nous qui continuons activement nos recherches de sponsors. Si vous êtes intéressés pour soutenir notre projet, n'hésitez pas à nous contacter ! charlie.corsicaraid@gmail.com



Bon à savoir !

Une tombola débutera le 1er février et le tirage au sort sera effectué le 16 mars. Un gagnant minimum par grille, la case sera à 2 euros et une partie des fonds sera reversée à Onco and Co. De nombreux lots seront à gagner (entrées pour l'accrobranche, pour l'espace thermoludique à Bourbon Lancy...). **Les personnes qui souhaiteraient participer et ainsi soutenir Charlotte et Aurélie dans leur projet peuvent se rapprocher d'elles via les réseaux Facebook : Cha'R'Lie Corsica Raid, Instagram : @charliecorsicaraid ainsi que leur adresse mail : charlie.corsicaraid@gmail.com**



En mode sportive à l'occasion du "trail des com-brailles" en octobre 2024



EURO CYCLES
cannondale scott etc...
Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulins)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



Reprenez le contrôle de votre Bien-être
Avec Dream'24 coaching

PERTE DE POIDS	MENUS & RECETTES
TONIFIER SON CORPS	RÉVEIL MUSCULAIRE
VITALITÉ	GROUPE DE MOTIVATION
PRISE DE MASSE	COACHING INDIVIDUEL
HABITUDES SAINES	FUN & LUDIQUE

10 JOURS

Des résultats durables sans effet YOYO

Bilan Bien-être OFFERT 50€

Contactez nous sur dream24.fr / noailly ou au 06 72 90 89 02



Conseils pratiques pour
nos animaux de compagnie
By Morgane !

Habiller son chien ou son chat, utile ou inutile ?

C'est utile si :

- Votre animal a le poil ras ou qu'il est nu car il n'a pas de sous poil qui permet de le réchauffer
- Il est âgé et / ou souffre de rhumatismes comme l'arthrose il peut alors être nécessaire de le maintenir au chaud
- Pour diverses raisons il a été tondus très court
- C'est le temps d'une photo avec un déguisement rigolo par exemple

C'est inutile si :

- Votre chien a une grosse fourrure qui remplit parfaitement ses rôles de protection
- Il est en pleine santé
- Il ne supporte pas ça

Bloom prend
la pause !



Quoi qu'il en soit, chacun est libre de faire ce qu'il veut comme il le ressent et avec le soutien d'un professionnel.

Plus de conseils !

Salon de toilettage Ça chien pouine
9 Rue Marius Boulard - Moulins - 06 12 44 95 78



Le Saviez-vous ? Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation Le PAL Nature** !

Devenez bénévoles pour l'opération Crapauds à Meillers !

En 2024, La Fondation Le PAL Nature finançait le Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier pour l'installation d'un crapaudrome à Meillers. Ce système permettrait de récupérer des amphibiens, et notamment des crapauds, pour les faire traverser une route départementale en toute sécurité.

Contrairement à 2019 où plus de 1 600 crapauds communs avaient pu rejoindre leur étang, seuls 270 ont été observés en 2024... Mais où sont-ils passés ? **L'Opération Crapauds 2025** va tenter d'y répondre ! Ainsi, afin d'étudier la population de crapauds, l'association va organiser des prospections nocturnes aux abords de la Départementale 73, à Meillers, de début janvier à mi-mars. Ces sessions seront ouvertes à toutes les curieuses et les curieux qui souhaitent y contribuer. Lorsque la météo sera jugée favorable aux amphibiens, les bénévoles seront



invités à rejoindre les techniciens du CEN pour aller réaliser un comptage des crapauds pour obtenir une tendance de la population en place et choisir ou non de remettre en œuvre un nouveau crapaudrome en 2026.

Intéressés ? Contactez le CEN au 04 70 42 89 34 ou par mail : conservatoire.allier@espaces-naturels.fr.

Viet Vo Dao : une discipline pour le corps et l'esprit, à tout âge !



Le Viet Vo Dao, c'est quoi ?

Art martial vietnamien riche et complet, il s'adresse à tous, des enfants aux seniors. Il développe non seulement la souplesse, la coordination et la motricité, mais aussi des qualités essentielles comme la concentration, la gestion des émotions et la confiance en soi.

Des bienfaits pour la santé

Le Viet Vo Dao renforce le corps et apaise l'esprit, favorisant une meilleure gestion du stress et une amélioration globale de la condition physique. C'est une discipline idéale pour retrouver un équilibre entre activité physique et sérénité mentale.

Rejoignez le club dès janvier !

Vous serez accueillis dans une ambiance conviviale, encadrée par des professeurs passionnés. Peu importe votre âge ou votre niveau, chacun progresse à son rythme. Venez essayer !

Plus d'infos : René Rosseel - 06 08 43 50 87, Jérôme Fargues - 06 61 38 84 87 - Gérald Pailleret - 06 81 75 15 77

Les astuces de Christelle !

Astuces pour éviter le dégivrage de votre pare-brise



Pour éviter que le dégivrage devienne une punition quotidienne pour ceux dont la voiture dort dehors, la meilleure formule est : anticipez. Le gros sel : frottez le pare-brise avec un chiffon ou une vieille chaussette rempli de gros sel et la pellicule de sel déposée empêchera le givre d'adhérer sur votre pare-brise.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit
d'impôts
50%

* Particuliers

HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



**Hygibioservice
fête ses 11 ans !**

5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

La Foire de Moulins 2025 : L'Amérique Latine à l'honneur pour une édition haute en couleurs !

La Foire de Moulins revient en 2025 avec une thématique festive et dépayssante : l'Amérique Latine. **Du 31 janvier au 9 février 2025**, cet événement incontournable du territoire promet de transporter ses visiteurs dans une ambiance « caliente », riche en découvertes et en animations exceptionnelles.

Un invité de prestige

Cette édition sera marquée par la présence de Pierre-Jean Chalençon, célèbre collectionneur et animateur. Passionné d'histoire et de rencontres, il partagera son énergie communicative notamment lors d'une séance d'estimation gratuite de vos objets le dimanche 2 février.



Pierre-Jean Chalençon

Un programme pour tous les goûts

Pendant dix jours, la foire invite petits et grands à plonger dans une véritable fête latino-américaine. Voici un aperçu des temps forts :

- Des baptêmes en hélicoptère pour survoler Moulins et ses environs, offrant une expérience inoubliable.
- Un luna park pour s'amuser en famille ou entre amis, avec des attractions pour tous les âges.
- Des mariachis en live, pour un voyage musical au cœur du Mexique, et des soirées musicales festives autour des bars de la foire.
- Un thé dansant avec Gil Orchestra
- Une nocturne spéciale, où le public pourra profiter des stands dans une ambiance animée et conviviale.

Un rendez-vous à ne pas manquer

Avec cette thématique envoûtante, la Foire de Moulins 2025 promet de ravir les amateurs de culture, de musique et d'animations originales. L'Amérique Latine, synonyme de chaleur et de joie de vivre, s'invite à Moulins pour vous offrir une parenthèse ensoleillée en plein hiver.



Infos pratiques !

Rendez-vous au Parc des Expositions pour partager cette expérience unique!

- Du vendredi 31 janvier au dimanche 9 février 2025 de 10h à 19h.
- Bars et restaurants ouverts chaque jour le midi et le soir jusqu'à minuit.
- Nocturne jusqu'à 21h le vendredi 7 février
- Entrée gratuite - 04 70 20 19 15

Venez nous retrouver à la Foire exposition de Moulins du 31 Janvier au 9 Février.

MEILLEURS
VOEUX

20
25

www.meubles-leoty.fr

JML
Meubles LEOTY

25, av. de la Libération
MOULINS - 04 70 20 17 10
DU MARDI AU SAMEDI : 9 H À 12H ET DE 14H À 19H

Bon à savoir !



Des Fèves bourbonnaises dans les galettes !



L'Épiphanie, reine du mois de janvier ! Découvrez la première collection de fèves françaises en porcelaine de l'agence Allier Bourbonnais Attractivité, réalisée en collaboration avec Montluçon Pictures, un artiste local, et dédiée aux trésors du Bourbonnais.

Pour l'édition 2025, les Fèves bourbonnaises mettent à l'honneur la **Colonne du Zodiaque**, joyau du patrimoine clunisien, la **forêt de Tronçais**, cathédrale de verdure, la **Bourbonnaise@delallier**, belle plante du département, le **Poulet du Bourbonnais**, volaille reine, le **Maréchal de La Palice**, figure légendaire de l'histoire du territoire et le **viaduc de Rouzat**, grand monsieur de fer.

Disponibles dans les galettes des artisans partenaires et dans différents points de vente sous forme de boîte collection, fabriquée elle aussi en France et imprimée dans l'Allier.

Tirer les rois... et le gros lot !

Des fèves collectors se sont glissées dans la frangipane, conçues et faites à la main par la Faïence de Moulins, elles représentent une rose Bourbonnaise@delallier. Les chanceux qui les trouveront auront droit à un cadeau offert par Allier Bourbonnais Attractivité.

Un rendez-vous annuel

Cette opération est vouée à se perpétuer chaque année avec une nouvelle collection et à étendre son réseau d'artisans partenaires : de quoi ravir fabophiles et gourmands !



De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché à proximité pour faire ses courses !

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

Le samedi de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.

• BUXIERES LES MINES

- Le mercredi de 8h à 12h30

Place Louis Ganne.

• COULEUVRE

- Le mercredi de 16h30 à 19h
Rue de La Lande

• DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.
- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.
- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.

• THIEL SUR ACOLIN

Le jeudi et le samedi de 9h à 12h
Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.

• TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

Le jeudi de 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 7h30 à 12h15, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

• MOULINS

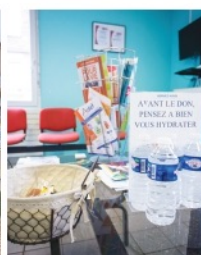
Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30. **En plasma** : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT :

Le mercredi 22 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **NEUILLY LE REAL** : Le mercredi 5 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• **SOUVIGNY** : Le vendredi 7 février de 16h à 19h à la maison des jeunes.



Zoom sur l'Appli
« Don du sang »

Avec l'Appli « Don du sang »,
retrouvez en un clic :

- Le calendrier de vos rendez-vous
- Le lieu de don le plus proche pour prendre rendez-vous facilement.
- Le test d'autoévaluation, pour savoir si vous pouvez donner dès maintenant. Il sera complété lors de l'entretien préalable au don réalisé sur place avec le personnel habilité.
- Votre carte donneur dématérialisée à partir de votre 2ème don.



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle. Toutes les collectes se font sur RDV
04 70 34 86 10 ou sur l'appli www.dondesang.fr



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES

Prenez le goût de la jouer local !

Découvrez le jeu de cartes des producteurs locaux : Comptoir du Bocage. Une promotion du Bocage Bourbonnais « pas tout à fait comme les autres ».



S'amuser en consommant local

Vous avez déjà croisé un livret de producteurs, cet outil traditionnel des Projets Alimentaires Territoriaux (PAT), essentiel pour mettre en lumière les acteurs locaux de la production agricole. Généralement, on y retrouve, entre autres, une liste de producteurs locaux avec leur nom, leur adresse et ce qu'ils proposent...

La Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais innove avec une version inédite : un jeu de cartes ludique et éducatif, pensé pour valoriser les producteurs, artisans et commerces du territoire.

Un format innovant et flexible

Ce livret-jeu de cartes se distingue par sa forme, un jeu de cartes pratique et ludique. Son contenu, chaque carte représente un producteur, artisan ou commerçant avec leurs coordonnées, activités et visuels et en plus, un QR Code qui permet une mise à jour instantanée et une flexi-

bilité grâce au renvoi sur la fiche de l'entreprise sur le site internet comptoir-du-bocage.fr.

Un projet aux multiples objectifs

Ce concept va bien au-delà d'un simple répertoire et vise à promouvoir les productions locales et ceux qui les font vivre, renforcer la fierté d'appartenance au Bocage Bourbonnais, développer les circuits courts et une consommation durable, engager les jeunes dans l'économie locale et mettre en avant les savoir-faire et le terroir du territoire.

Un outil pensé pour tous, à partir de 8 ans

En plus de son aspect informatif, le jeu favorise les interactions sociales grâce à ses règles coopératives, c'est simple, tout le monde gagne ou tout le monde perd ! Tout en renforçant les liens entre les acteurs locaux. Ce projet s'appuie sur le site comptoir-du-bocage.fr qui recense les acteurs du territoire. Ils y publient leurs actualités, petites annonces ou offres d'emploi.

Bon à savoir !

Bienvenue dans le jeu « Comptoir du Bocage » : à la découverte du Bourbonnais ! Vous incarnez des producteurs, artisans et commerçants locaux.

Votre mission : À partir de 2 joueurs, coopérez ensemble pour relever un maximum de défis du Comptoir du Bocage avant que les ressources ne s'épuisent et approvisionner les lieux de vente du Bocage Bourbonnais. Pour cela, vous vous appuyez sur vos précieuses ressources locales : les produits issus de l'élevage et de la culture, l'artisanat et les produits gourmands.

Un jeu coopératif et gratuit.

Disponible à l'Office de tourisme de Bourbon l'Archambault et chez tous les commerçants, producteurs et artisans partenaires.

Conception règles : Monsieur Damien - monsieurdamien.fr

Illustration : Héloïse Gautier - heloisegautier.fr

Design des cartes et mise en page : service communication Com'Com' du Bocage Bourbonnais



MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC

NOUVEAU
SITE INTERNET
www.mbm-menuiseries.fr

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins

04 70 49 30 11 contact@mbm-menuiseries.fr

Le service réanimation œuvre au **maintien de la vie avec douceur et prévenance**

L'équipe de réanimation du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure a réorganisé son service pour permettre aux patients, comme à leurs familles, d'adoucir, autant que possible, cet épisode de vie émotionnellement difficile.



L'équipe de réanimation du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure

À la différence d'une salle de réveil post-opératoire, le service de réanimation accueille des patients dans un état critique aux fonctions vitales menacées. Perte de repères spatio-temporels, semi-conscience ou inconscience, hallucinations, cauchemars, bruits inconnus, les situations anxiogènes vécues par les patients en réanimation sont multiples.

Si l'équipe soignante est évidemment reconnue pour ses compétences techniques de haute surveillance médicale, elle n'en reste pas moins particulièrement humaine et investie pour que sa relation au patient ne s'arrête pas à celle d'appareils de surveillance, d'examens et de soins. Parler, écouter, rassurer, masser, prendre le temps, sont des attentions précieuses pour une hospitalisation la plus douce possible. Le volume sonore des alarmes est abaissé la nuit pour favoriser le repos des patients. Un chariot

zen conçu par l'équipe permet de se déplacer dans les chambres pour diffuser de la musique et de la lumière douce, agrémentées d'huile essentielle apaisante. Un casque de réalité virtuelle est disponible pour offrir aux patients un moment d'évasion dans une ambiance relaxante. Un projet complémentaire d'hypnose médicale assistée par la réalité virtuelle est aussi à l'étude.



Le chariot zen



L'équipe est aussi particulièrement attentive aux familles qu'elle sait soumises à un quotidien bouleversé, attendant l'évolution de l'état de santé de leur proche au pronostic vital parfois engagé. Une salle leur est spécialement dédiée. Aménagée en salon cosy, à l'atmosphère volontairement démedicalisée, elle leur permet de s'accorder un temps de détente, de repos mais aussi de recueillement à l'écart des chambres. Contrairement aux idées reçues, le service de réanimation est un lieu où le personnel et la famille communiquent beaucoup avec le patient. La vue, l'odorat, l'ouïe ou encore le toucher sont autant de ponts sensoriels pour rassurer le patient. Les familles sont encouragées à parler à leur proche inconscient, à lui accrocher des photos personnelles sur le mur et lui apporter des effets personnels aux odeurs familières. Des attentions qui lui permettent de garder contact avec les siens et avec son environnement familial apaisant. Le service met aussi un journal de bord à la disposition des familles. Loin de la froideur d'un dossier médical, il est rempli par ceux qui le souhaitent pour retracer le quotidien durant l'hospitalisation de leur proche pour qu'il puisse, à son réveil, reprendre contact avec cette période de vie qui lui appartient.

Pauline Orain

YOGA et RELAXATION

Massages ayurvédiques *NOUVEAU*
à Coulandon et Bourbon l'Archambault.

Yoga nidra : relaxation profonde guidée
et auto-suggestion. Présentiel à Autry et
zoom en direct le mardi de 18h15 à 18h45

Maison Neuve à Autry Issards
Du lundi au mercredi

OMJ Yoga à Moulins le jeudi

Espace Shanti à Coulandon le lundi à 19h

Renseignements et inscriptions : Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32

agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous



Découvrez l'étiopathie avec Marie-Laure Dury

Marie-Laure Dury étiopathe depuis 12 ans vous présente l'étiopathie, une pratique thérapeutique manuelle qui vise à traiter les causes des douleurs et des dysfonctionnements corporels plutôt que leurs symptômes.

« L'étiopathie s'adresse à tous, quel que soit l'âge. Que vous soyez un sportif en quête de performance, une personne cherchant à soulager des

douleurs chroniques, ou simplement quelqu'un souhaitant améliorer son bien-être général. L'étiopathie peut vous apporter des solutions adaptées. Lors de chaque séance, le temps d'écoute est primordial. Je crois fermement que vous êtes le mieux placé pour comprendre votre corps. C'est pourquoi, je m'engage à vous écouter attentivement afin de cerner au mieux vos besoins et vos attentes. Cette écoute permet d'adapter la prise en charge à chacun, de manière personnalisée. Les techniques de manipulation que j'utilise sont douces et sans douleur, assurant ainsi un soin respectueux de votre corps.

Mon cabinet se trouve désormais au 35 rue du Repos, à Moulins, un espace chaleureux et accueillant où je continue de vous offrir des soins de qualité. En cette nouvelle année, je vous invite à venir prendre soin de votre corps. Que ce soit pour prévenir ou traiter des maux, l'étiopathie est une approche naturelle et efficace pour retrouver équilibre et bien-être. N'hésitez pas à franchir le pas, à découvrir les bienfaits de cette discipline et donner à votre corps l'attention qu'il mérite ! »

Plus de conseils ?

Marie-Laure Dury - www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85 - Nouvelle adresse :
35 rue du Repos - 03000 Moulins

#Reflexologie

• Anne-Marie NOEL

Réflexologue naturopathe

06 95 50 52 80

Site : <http://annemarie-noel.fr>

Facebook Anne-Marie NOEL réflexo-nature

2 impasse des Pouthiers - MONTOLDRE

• Sur Mon Nuage - Annie Boudonnat

Réflexologie Energie Chinoise/

Massage relaxant des jambes/

Soin énergétique LaHoChi /

Massage visage/crânien

Séance sur rendez-vous en

Cabinet/EHPAD.../Domicile

06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com

1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

#Développement personnel

• Maud LEFEVRE

Coach en développement personnel

06 74 16 83 05.

www.maudlefevre.com

Instagram _maudlefevre

Sur rendez-vous à MOULINS

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN

Conseillère agréée humains & animaux

06 76 77 52 92

Facebook Des émotions et des fleurs,
conseil en fleurs de Bach

#Accompagnement périnatal

• Cocon de Douceur

L'accompagnement périnatal

06 72 37 04 30

cocondedouceur03@gmail.com

Instagram guylainecocondedouceur

Facebook Guylaine Cocon de Douceur

MONTILLY et à domicile

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET,

Suzy-Lou BRILEY Chiropracteur

Facebook Instagram Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Hermine

de SOULTRAIT

Ostéopathe DO MROF - 04 70 20 88 11

1, rue des Tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)

03000 MOULINS

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• Frédérique VOLDOIRE - L'âme en lien

Sophrothérapie, pratiques énergétiques,
stages d'initiation

06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com

Facebook L'âme en lien

Instagram lame.en.lien

250 rue des 5 Noyers - 03290 DOMPIERRE S/B.

• Nathalie DUTOUR

Spécialisée dans l'accompagnement
des enfants, adolescents, étudiants

Tél : 06 81 34 27 33

www.dutour-nathalie.fr

Facebook Instagram Sophrologue Dutour Nathalie

Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

#Dev perso

• Céline CAILLE

Sophrothérapeute spécialisée en confiance en
soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Com-
munication PNL - Coaching - Soin énergétique)

07 86 10 74 31

www.celinecaille-resonance.fr

Instagram celinecaille.sophro.coach

Sur RDV en Visio ou à YGRANDE,

LURCY-LEVIS et MOULINS

• Véronique RENARD - THERACHEVAL

Praticienne en médiation équine
aidé par le cheval

06 62 92 50 91 - www.theracheval.com

Facebook THERACHEVAL

4 Ld Les Mégnas - 03210 SAINT-MENOUX

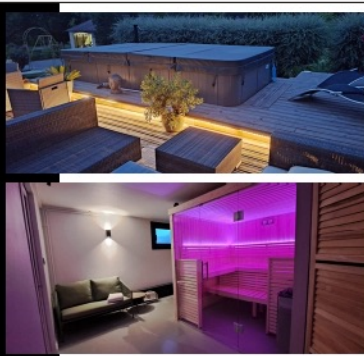
Nouvelle
praticienne

“ J'ai décidé d'être heureux parce que
c'est bon pour la santé ”

- VOLTAIRE -

AuverSPA
Vente & intervention toutes marques

- Spa • Sauna • Hammam •



L'art du spa made in Auvergne !



Laurent BERNARD

Chemin des Bourses à Cusset (03)
07 89 07 01 43 - www.auverspa.fr

**31 JAN.
09 FÉV.
2025**

FOIRE MOULINS PARC EXPO

*Amérique
Latine*

www.foiredemoulins.fr