L'esprit Sport & Bien-être
#101 fev. 2025 By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

De Moulins au Moulin Rouge !



Ophélie et Théo, deux danseurs originaires de Moulins brillent désormais tous les soirs sur la scène du Moulin Rouge.

©Philippe Wojazer - Moulin Rouge

CeltÔ

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être

en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.

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

- 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.

EAU THERMALE À 34°C*

LUNCH & SPA

Sur réservation

Une échappée Bien-Être et Gourmande à Bourbon-Lancy

- **Accès aux Espaces Thermoludiques**
  (Accès demi-journée : le matin ou l'après-midi)
  + Menu du Cloître au Restaurant du Cloître :
  49 € / pers.
- **Accès aux Espaces Thermoludiques**
  (Accès demi-journée : le matin ou l'après-midi)
  + Menu Terroir au Restaurant du Cloître :
  58 € / pers.

Disponible du Lundi au Samedi (hors Mardi : journée de fermeture hebdomadaire)



BOUTIQUE EN LIGNE

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

HISTOIRE D'UN JOUR

Sur réservation

Profitez d'une pause Bien-Être le temps d'une journée...

- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT** — **109 €** / pers.
- **Déjeuner : Menu Terroir au Restaurant du Cloître**
- **1 « Instant Présent » (Modelage relaxant Visage, Corps et Mains)**

Disponible du Lundi au Samedi (hors Mardi : journée de fermeture hebdomadaire)

Rendez-vous sur
www.celto.fr

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

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre • Espaces Thermoludiques : serviette et claquettes obligatoires aux abords des bassins (non fournies).

Aude & Julie

Ils diffusent notre magazine, merci !



L'institut Adam & Elles à St Pourçain-s/S.



Salle de Sport Mégagym à Moulins



Fleuriste Flora Festy à Yzeure

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 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

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

Ne pas jeter sur la voie publique

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

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
06 79 11 05 60
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

Don Camillo Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”



ACCORDS PARFAITS
AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING
17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

Les bienfaits de l'ostéopathie chez la femme enceinte







S'il y a bien un moment dans la vie d'une femme où son corps fournit un gros effort, c'est durant la grossesse et l'accouchement.

L'ostéopathie est une approche thérapeutique douce et non invasive, complémentaire à l'accompagnement par votre sage-femme, votre gynécologue ainsi que vos cours de préparation à l'accouchement qui vous aident spécifiquement pour le jour J. Explications avec **Eléonore Alamartine**, ostéopathe spécialisée pour les femmes enceintes et les nourrissons.

Esprit Edition : Pour quelles raisons doit-on consulter ?
Eléonore : En pratique, une femme enceinte peut consulter un ostéopathe pour de nombreuses raisons. Attendre un enfant amène des transformations importantes dans votre corps. Des variations hormonales vont être à l'origine de transformations au niveau des tissus de votre corps. Le poids et la forme de votre ventre vont susciter un changement de posture. Tous ces bouleversements vont engendrer de nombreux dysfonctionnements entrainant des douleurs que l'ostéopathe saura apaiser. Des douleurs mécaniques, cervicalgies, lombalgies ou sciatique, des problèmes circulatoires, migraines, œdèmes au niveau des membres inférieurs ou sensations de lourdeur au niveau des jambes. Mais aussi digestifs comme des constipations, remontées acides etc… On peut aussi réduire certains effets secondaires lié à la grossesse comme les nausées et vomissements.

Esprit Edition : Comment se déroule une séance ?
Eléonore : Pour commencer, je vais observer la patiente, analyser comment elle se tient et examiner ses courbures. Je vais ensuite m'intéresser plus spécifiquement aux articulations au niveau du bassin et identifier d'éventuels blocages ou problèmes. Et enfin regarder si l'équilibre des structures crâniennes, de l'abdomen et du thorax sont satisfaisants. Les techniques utilisées sont bien entendu non invasives pour le bébé, pratiquées en douceur, et adaptées à chaque stade de la grossesse, efficaces pour soulager les maux et favoriser le bien-être de la patiente. Cette thérapie manuelle, qui vise à rétablir l'équilibre du corps, peut être un soutien précieux tout au long de la grossesse.

Esprit Edition : Quand commencer l'ostéopathie pendant la grossesse ?
Eléonore : On peut consulter dès le début de la grossesse en cas de réel besoin sinon dès le troisième mois de grossesse y compris en préventif. Une séance d'ostéopathie à la fin du 8ème mois me paraît importante en vue de l'accouchement afin de rééquilibrer le corps pendant tout ces mois de changement physique. Même en l'absence de problèmes déclarés, une femme enceinte peut consulter un ostéopathe à titre préventif. Je n'utilise aucune manipulation, c'est une approche douce le LMO (Lien Mécanique Ostéopathique). N'hésitez pas à me contacter au cas où vous souhaiteriez un complément d'informations.

Plus de conseils ? Eléonore Alamartine
Cabinet d'ostéopathie Les Ozières
5 imp. Suzanne Souchon Guillaumin à Yzeure
06 27 95 73 85 - RDV sur Doctolib.fr

Bon à savoir !

À Moulins, découvrez la préparation à la naissance en piscine

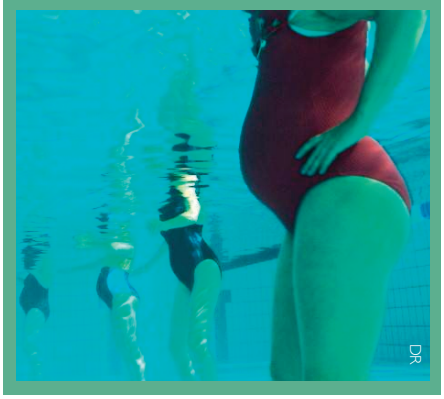
Pour se préparer à la naissance, la maternité du centre hospitalier de Moulins-Yzeure propose de nombreuses méthodes alternatives ou complémentaires à la préparation "classique", telles que l'acupuncture, l'hypnose, la réflexologie, le yoga, ou encore la préparation à la naissance en piscine, qui a lieu au centre aqualudique de l'Ovive.

Assurées par une sage-femme et en groupe de maximum 6 personnes, les séances se déroulent le vendredi après-midi, hors-vacances scolaires, dans le bassin aqualudique pendant une durée d'1h durant 6 séances. « *Il y a déjà 20 ans, la préparation en piscine était une des premières alternatives que nous avons proposé aux futures mamans, mais à l'époque les séances avaient lieu aux Thermes de Bourbon-l'Archambault. Depuis plus de 10 ans, elles ont lieu à la piscine de Moulins.* », nous confient les sages-femmes.


DR

Rien de mieux que l'eau pour se sentir apaisée et légère durant la grossesse.
Le bassin est un lieu sécurisant et l'eau est chauffée entre 30 et 32 degrés. La sage-femme, spécialement formée, enseigne aux participantes des exercices alliant renfort musculaire (dorsaux, abdominaux, prise de conscience du périnée), travail respiratoire, et exercices de relaxation, pour être à l'aise le jour J. Les séances peuvent être réalisées à partir du 5ème mois et cette préparation ne nécessite pas de savoir nager.

Pour plus de renseignements concernant les modalités d'inscription, appelez le secrétariat de gynécologie obstétrique de l'hôpital de Moulins Yzeure.


DR

Bon pour ma santé, bon pour mon futur bébé

Vous venez d'apprendre la nouvelle : un petit bout va bientôt égayer vos journées. En attendant la naissance de bébé, vous allez le porter pendant de nombreux mois. Votre corps va évoluer au fil du temps, modifiant vos ressentis corporels et vos besoins. Mais ne pas oublier que l'activité physique est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé. Rencontre avec **Audrey Billardon**, sage-femme à Moulins, pour en savoir plus.



Pour rester en forme pendant la grossesse, il est recommandé de garder une activité physique régulière et adaptée pour se muscler, s'assouplir, travailler la respiration et limiter l'apparition de différents maux. Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France, il est conseillé de pratiquer une activité physique au moins 2h30 par semaine avec au moins 3 sessions de plus de 30 min et de limiter son temps de sédentarité au travail et à la maison.

« Certaines patientes verrouillent à tort leur corps pour sécuriser la grossesse, et se sédentarisent risquant d'engendrer des complications prénatales comme le surpoids, le diabète, le mal de dos, l'hypertension, l'anxiété, la dépression et un accouchement plus compliqué ! Il faut donc bouger ! Bien sûr, le sport doit être adapté à la patiente et pour cela, la patiente doit être et rester à l'écoute de ses ressentis corporels. Nous sommes toutes différentes. En cas de doute ou de symptômes inhabituels durant une activité, demandez conseil à un professionnel de santé pour se rassurer. »

Quelles activités physiques favoriser pendant la grossesse ?

• ***La marche et/ou le vélo d'appartement ou d'extérieur***
« Sûrement les activités sportives les plus accessibles. Elles peuvent être pratiquées par toutes les futures mamans en toute autonomie. L'impact au sol est limité donc praticable jusqu'à terme. Elles permettent de stimuler, d'améliorer le système cardiovasculaire, de renforcer sa musculature et de travailler le souffle en adaptant le rythme. »

• ***La natation***
« Elle est excellente pour travailler les muscles, les articulations et la respiration en douceur. L'eau est très relaxante car elle permet de moins ressentir la pesanteur corporelle et donc soulage les tensions, les douleurs articulaires, les douleurs ligamentaires, les jambes lourdes. La nage sur le dos est à privilégier durant le 3 ème trimestre de grossesse. »

• ***Le yoga prénatal***
« Le yoga prénatal apparaît comme une discipline douce et particulièrement adaptée à la grossesse. En plus de soulager certaines douleurs, cette activité est un excellent moyen de vous préparer à l'accouchement en améliorant votre respiration, la souplesse corporelle tout en se recentrant sur soi. Les séances sont des moments de bien-être et de détente qui apaise le corps et l'esprit. Le pilate et le tai-chi sont également de bonnes pratiques. »

Bon à savoir !

Les activités déconseillées surtout à partir du 2 ème trimestre de grossesse :
- Les sports de contacts : basket, handball, boxe, karaté…
- Sport à risques de chute : ski, VTT, équitation…

Les activités contre-indiquées :
- Plongée sous-marine

« Quelle que soit l'activité physique, gardez les bonnes habitudes ! Boire suffisamment, environ 2L d'eau par jour et se nourrir de manière équilibrée. Beaucoup de femmes prennent trop de poids durant la grossesse. Il est recommandé de ne pas prendre plus de 12kg en totalité. »

Autres conseils !

• **La méditation, la sophrologie, et l'hypnose** sont de très bons exercices pour se recentrer sur soi, calmer les peurs et les angoisses.

• **Évitez les excès de soleil** et utilisez de la crème solaire à indice de protection UV élevé.

• **Hydratez votre corps** dès le 3ème mois de grossesse et jusqu'à 2 mois après l'accouchement**.** Seins, ventre, cuisses et fesses et utilisez au maximum des produits cosmétiques neutres et naturels.

• **Prenez soin de vos cheveux et de vos ongles** en évitant les traitements contenant des substances chimiques nocives et qui les fragilisent (brushing, lissage, coloration, permanente, mèches, faux ongles, vernis...)

• **Faites vous masser !** Pour un vrai moment de détente durant votre grossesse, n'hésitez pas à opter pour un massage prénatal. Réalisé par un kinésithérapeute, une sage-femme ou dans un institut, il est bénéfique tant pour votre corps que pour votre moral. En plus de soulager vos muscles et vos articulations, un massage relaxant va diminuer votre stress et vos angoisses.

• **Attention aux polluants et perturbateurs endocriniens** présents dans nos maison et nos habitudes de vie. Les 1000 premiers jours de vie dont la vie in-utéro sont la période la plus vulnérable.

Sources : Collège national des Sages-Femmes de France 27.09.2023 (www.cnsf.asso.fr) et Santé publique France (www.1000-premiers-jours.fr)





Soyez-prêts pour le jour J et **partez sereins à la maternité !**

On parle souvent de la valise maternité de bébé. Mais avez-vous pensé à la vôtre ? Ce séjour qui sera probablement le plus beau de votre vie mérite d'être préparé suffisamment à l'avance pour un départ serein à la maternité. Et oui, autant pour maman que la personne qui l'accompagne !



@izhar ahamed from Pixabay

La valise maternité pour maman

Pour ce séjour à la maternité, il est important de vous sentir à l'aise et dans un environnement « *comme à la maison* ». Apprêtée ou décontractée, l'essentiel est de ne rien oublier pour cette rencontre qui va changer votre vie. Ma Première Valise vous conseille d'apporter : robe de chambre ou peignoir, paire de tongs ou chaussons (qui s'enfilent facilement), chaussettes et vêtements confortables (pyjamas, grands tee-shirts, joggings…), téléphone et son chargeur, sac de linge sale, oreiller, plaid ou gilet, veilleuse pour ne pas devoir à allumer les spots en pleine nuit et réveiller votre bébé, de la lecture (livres, magazines…), votre playlist favorite, et de petits encas qui vous font plaisir ! Accessoires de toilette : culottes en coton (plus confortables qu'en filet), serviettes et gants de toilette, trousse de toilette habituelle, sèche-cheveux, serviettes hygiéniques spéciales « maternité » / maxi nuit, paquet de mouchoirs, trousse à maquillage (pour être canonissime lors des premières photos avec votre bébé). Si vous allaitez : vêtements ouverts sur le devant, des coussinets spéciaux, soutien-gorge de bon maintien sans armatures (une taille de bonnet supérieure à la taille actuelle).

Le sac maternité pour l'accompagnant :

Votre présence est cruciale pour le jour J ! Vous allez devoir attendre... parfois beaucoup attendre... alors voici quelques astuces que Ma Première Valise vous suggère pour vous occuper, soutenir la future maman et rendre votre séjour à la maternité inoubliable : emmenez des chaussures confortables, téléphone et son chargeur. Si vous restez dormir : des vêtements de rechange et des vêtements adaptés pour la nuit, une trousse de toilette, votre oreiller et un plaid, des pièces de monnaie pour la machine à café, de petits encas pour boire et manger, l'appareil photo et son chargeur pour immortaliser les premiers moments en famille, la liste de toutes les personnes à prévenir lors de la naissance du bébé, de la lecture et votre playlist favorite. Pensez à télécharger une application de méditation (anti-stress) et à prendre des vitamines ! Un cadeau pour la maman avec un petit mot personnalisé (pour lui dire combien vous l'aimez et vous l'admirez d'avoir surmonté tout cette douleur). Réfléchir au menu post-accouchement dont la future maman rêve, bien sûr.

Et tout ce dont vous avez besoin pour la valise de bébé sur www.mapremierevalise.com

Sources : www.mapremierevalise.com

Bon à savoir !

Des parents chouchoutés à la maternité de Moulins !



C'est nouveau ! Désormais, notre maternité propose le petit déjeuner à la carte : les mamans et les accompagnants ayant passé la nuit sur place ont le choix entre un petit déjeuner servi en chambre ou en self service avec des horaires plus souples et un choix varié. Un confort supplémentaire rendu possible grâce à l'aménagement d'une pièce dédiée "Le Coin des Parents" par les équipes de maternité, de restauration, des achats et des services techniques.



Une prise en charge de la parentalité pendant la grossesse

La grossesse est une période de grande fragilité émotionnelle qui peut avoir un impact sur la vie conjugale et familiale. Une équipe pluridisciplinaire de psychologues et d'infirmières au sein de la maternité de Moulins propose d'accompagner le couple dans son parcours vers la parentalité, du projet d'enfant à six mois après la naissance.

Pour qui ? Pour toute personne en difficulté pendant sa grossesse ou dans sa parentalité récente. Mais également sur prescription des professionnels de santé et travailleurs sociaux (sage-femme, pédiatre, médecin, IDE puéricultrice, AS, PMI…) avec l'accord de la personne concernée.

L'accompagnement proposé est gratuit, à l'hôpital et, si nécessaire, à domicile. Sur rendez-vous en appelant le secrétariat de pédiatrie de Moulins au 04 70 35 76 69.



Le bain enveloppé, un moment de détente absolue pour bébé



Pendant votre grossesse, votre bébé coulait des jours paisibles dans votre ventre. Enveloppé par la douce chaleur de votre corps, il baignait dans ce petit cocon sécurisant qu'est votre utérus. Le bain enveloppé offre à votre au nouveau-né, un espace d'expressions émotionnelles, de bien-être et de détente. Mais aussi la liberté de se mouvoir ou juste de se laisser porter dans ce milieu qui lui est si familier.

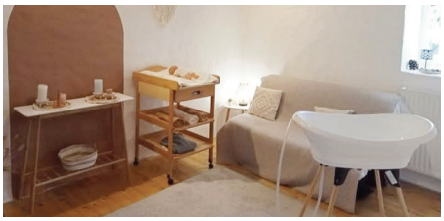
De la naissance à environ 3 mois

« Le bain enveloppé est une variante du bain classique. Je ne fais pas à votre place, je vous guide, je vous accompagne pour que chaque bain de votre bébé soit un merveilleux moment de rencontre, de détente et d'échanges. On enveloppe votre bout chou dans un lange, il retrouvera les sensations de flottaison, ce qui va le sécuriser et cette contenance lui rappellera des sensations proches de celles de votre ventre. Cette technique est très adaptée pour les bébés prématurés, mais elle est également indiquée pour tous les nouveaux nés, surtout si votre bébé se crispe au moment de rentrer dans l'eau. Donné en fin de journée, le bain permet de libérer les tensions accumulées toute la journée. Outre le bien-être physique de bébé, le bain enveloppé place les parents au premier plan des donneurs de soins. Cette pratique permet de créer des liens d'attachement en proposant une expérience émotionnelle et sensorielle positive. Les gestes vous seront montrés, afin de pouvoir les inclure dans la petite routine du bain ! », nous explique Guylaine Le Bot accompagnante périnatale à Montilly.

Bon à savoir

« À partir de 3 mois, nous proposons le bain libre au bébé qui est déposé doucement, sur un lange et sur le dos, dans un fond d'eau à 37° ainsi le bébé évolue librement et toujours sous la surveillance de ses parents. »

Cocon de Douceur
Guylaine au 06 72 37 04 30



Témoignage



Camille, maman de Jules

« Pour la naissance de notre fils Jules, nous avons reçu un chèque cadeau pour un atelier bain enveloppé avec Guylaine de Cocon de Douceur. Notre fils a bénéficié de ce moment à seulement 9 jours de vie. Guylaine lui a d'abord prodigué un petit massage et l'a ensuite enveloppé dans un grand lange. Par la suite, elle m'a montré les gestes et m'a accompagné pour les faire moi-même. Jules s'est endormi durant ce bain tellement il était apaisé. Guylaine a un vrai don avec les nouveaux-nés et les jeunes enfants. Je recommande à tout nouveaux parents de vivre cette aventure de bain enveloppé avec leur petit bébé. »

Préparer l'arrivée de bébé **dans une fratrie**

L'arrivée à la maison d'un nouveau-né n'est pas un moment à prendre à la légère… Elle installe véritablement le bébé dans sa nouvelle structure familiale.

Le retour à la maison de maman et bébé n'est pas uniquement symbolique. Dans ce court transfert de la maternité vers le futur nid douillet, c'est tout un monde qui bascule. Qui plus est si c'est un premier enfant. Le couple devient famille ! D'où l'importance de ne pas gâcher cet instant.



©Tim Kraaijvanger de Pixabay

Et la fratrie ?

Il est évident que la naissance d'un enfant bouleverse, avec bonheur, la vie de ses parents. Mais pas que ! Si ce bébé a des frères et sœurs aînés, il faut les associer à son arrivée dans le cercle familial. Dans une fratrie, les aînés ont besoin d'être rassurés. N'oubliez pas de leur expliquer que la venue du petit dernier ne changera en rien l'amour que vous leur portez. N'oubliez pas de les impliquer dans l'arrivée de bébé dans la maison.

Pourquoi ne pas leur proposer de jouer aux guides d'un jour ? Avec votre p'tit bout dans les bras, suivez vos « grands » dans chaque pièce de la maison et laissez-leur le soin de faire les présentations avec la chambre de papa et maman, la cuisine, la salle de bain, leurs chambres et bien-sûr, son espace à lui.

De même, si vous avez un animal de compagnie, pensez à lui présenter en arrivant à la maison. Votre chat ou votre chien aura besoin de sentir ce petit être qui perturbe l'équilibre familial. Plus tôt cette présentation sera faite et plus grande sera la complicité entre l'animal et l'enfant.

À Bagneux on plante un arbre à chaque naissance !







Dans le cadre du projet "*Une naissance, un arbre*", la commune de Bagneux offre aux parents qui ont eu un enfant entre 2020 et 2024, la possibilité de planter un arbre au prénom de leur enfant.

« Une cérémonie pour planter les arbres à donc eu lieu en décembre 2024 avec l'aide des parents, des enfants et de l'agent communal. Une plaque avec le prénom et la date de naissance est ensuite déposée au pied de l'arbre. Pour clôturer cette journée, un vin d'honneur est proposé aux participants. Un véritable moment convivial pour tous.» nous confie Michel Chomont, 1er adjoint de la commune.

Actuellement 8 enfants donc 8 arbres on pu être plantés dont des fruitiers et des arbres d'ornement comme des chênes, des cèdres. *« Ayant eu beaucoup de succès, cette opération sera reconduite chaque année par la commune. »* L'idée est de créer un parc arboré à proximité de la salle socio-culturelle. *« On y retrouve déjà une aire de jeux permettant aux plus jeunes enfants de s'amuser en toute sécurité. Mais également un city-stade pour les adolescents et adultes, une table de pique-nique, un terrain de boules, une fontaine et des toilettes public. »*

Bon à savoir !

Ce projet "une naissance, un arbre" est pris en charge par le Département dans le cadre de l'action "*350000 arbres pour le bourbonnais*" à l'horizon 2028.

La rubrique diététique de Beverley Diététicienne Nutritionniste !

La diversification alimentaire : **Du lait au petits plats...**

Votre enfant découvre la diversification alimentaire. Au lait s'ajoutent progressivement les légumes, les fruits, la viande, les féculents…C'est une étape importante du développement de l'enfant. Beverley Josse, Diététicienne Nutritionniste à Yzeure, nous rappelle les bonnes pratiques.

La diversification alimentaire commence entre 4 et 6 mois. *« Pour les bébés allaités, l'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, tout en intégrant progressivement d'autres aliments. »*

Ordre d'introduction des aliments

« Il est préférable d'introduire un seul aliment à la fois, d'abord les céréales, puis les légumes avant les fruits. Les légumes sont proposés un par un, sans sel, idéalement cuits à la vapeur. Les fruits, introduits sous forme de compotes ou crus bien mûrs, doivent aussi être variés pour habituer l'enfant à de nouvelles saveurs. Les protéines animales (viande, poisson, œuf) sont ajoutées après. »

À partir de 6/8 mois, on introduit des morceaux mous et des aliments hachés pour favoriser la mastication. *« Vers 1 an, l'enfant mange presque comme les adultes, avec des repas équilibrés. Il est conseillé de limiter les aliments transformés et sucrés. »*

L'autonomie alimentaire se développe progressivement. *« Vers 2 ans, il peut refuser certains aliments, notamment les légumes, mais il ne faut pas insister ni utiliser le chantage. L'enfant doit manger en fonction de son appétit, dans un cadre serein, sans écrans. »*



Bon à savoir !



« L'introduction à la diversification alimentaire est une étape importante dans la vie d'un nourrisson. Il est crucial de respecter son rythme, ses goûts, tout en veillant à l'introduction progressive d'aliments variés. Les recommandations présentées dans ce document visent à accompagner les parents dans cette démarche en toute sécurité. Le plus important est d'offrir un cadre bienveillant et de ne pas se décourager face aux refus.»

Plus de conseils ?

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

Aux trois Topines, convivialité et partage sont à la carte !



Loreleï, Tiphaine et Pauline

Depuis août 2024, ce nouveau lieu de partage, situé au coeur de Souvigny, propose une partie bar, de la petite restauration mais également des évènements culturels pour égayer les lieux avec des concerts, des conférences, des soirées jeux de société et bien d'autres à venir…

Cette création de commerce prend forme un an auparavant lors de la foire médiévale 2023 où se rencontrent Tiphaine, Loreleï et Pauline. L'envie commune de rassembler passants et habitants de leur village autour d'un comptoir où l'on sert à boire et à manger dans une ambiance artistique est la base de leur projet. Elles décident de s'associer pour créer leur entreprise sous la forme d'une Scop.

Salle de spectacle



©Couleurs Nicodi

« *Côté restauration, notre cuisine se veut simple et sans complexe. Tout est fait maison, nos plats sont composés de produits de saison et de productions locales essentiellement. Un menu du jour est proposé chaque midi et le soir le choix se fait à la carte. Les plats sont amenés à changer régulièrement, néanmoins, des incontournables produits du Bourbonnais comme le pâté aux pommes de terre seront au rendez-vous tout au long de l'année.* » nous précise Tiphaine. Il est également possible de réserver pour des repas de groupe jusqu'à une cinquantaine de personnes. Une charmante grange peut les accueillir.

Côté boissons, elles sont originales, artisanales et de production française, toujours adaptées au rythme de saison. Un large choix de bières locales est notamment proposé. Leur goût et couleur changent fréquemment afin de découvrir de nouvelles saveurs.

« *Côté culturel, une association se charge de la programmation : "Topine en bourg" et accueille un concert au minimum chaque mois, des ateliers artistiques, des conférences et des soirées jeux.* » nous précise Loreleï. Pour connaitre le programme envoyer un mail à topinasso03@gmail.com et vous recevrez la gazette mensuelle.

Aux trois Topines est un lieu chaleureux et de caractère à découvrir, pour une pause café ou déjeuner ou lors de soirées... À Pauline d'avoir le mot de la fin « *Les horaires sont comme le reste de la maison, ils s'adaptent aux saisons. Suivez-nous sur la page Facebook "Aux trois Topines"* ».

Idée recette du mois

Soupe de butternut-carotte à l'orange

Pour 4 personnes
- une belle butternut
- trois grosses carottes (ou 5 petites)
- une belle orange
- sel, poivre, 1/2 cuillère à café de curcuma
- huile d'olive



À vous de jouer !

• Couper les carottes et butternut en gros morceaux
• Mettre les carottes à cuire dans de l'eau salé
• 5 minutes plus tard, ajouter le butternut. Laisser cuire 15 à 20 minutes
• Mixer les légumes avec le jus d'une demi orange. « *Vous pouvez chanter une chanson en même temps car cette étape est émouvante pour les légumes* » nous conseille avec humour Tiphaine
• Gouter la soupe à l'aide d'une cuillère propre afin de l'assaisonner (sel, poivre, curcuma)
• Servir dans les bols. Ajouter un filet d'huile d'olives et des zestes d'orange

« Bon Topin'appétit »

9 Place Aristide Briand à Souvigny
07 43 15 61 05



Une passion pour la danse, **de Moulins à Paris**



Passionnée par la danse depuis son enfance, **Ophélie Jonard** quitte Moulins dès sa majorité pour se former à Paris. Elle fait ses premiers pas dans différents cabarets avant de passer avec succès l'audition très exigeante du Moulin Rouge en septembre dernier.

Après trois semaines de répétitions intensives, elle foule pour la première fois la scène du Moulin Rouge le 5 novembre 2024, où elle rejoint **Théo Marechal** également originaire de Moulins et ami d'enfance.

Une carrière sous le signe du cabaret

Le parcours d'Ophélie et Théo est marqué par leur passion commune pour la danse. Formés à l'Académie Chorégraphique de Moulins, ils découvrent ensemble la danse classique, le modern-jazz et surtout le music-hall. « *Je connais le Moulin Rouge depuis toujours… Je trouve ça incroyable d'en faire partie aujourd'hui !* », nous confie Ophélie avec émotion.

Pour Théo, le chemin vers le Moulin Rouge commence dès son plus jeune âge, lorsqu'il passe des heures à danser dans le salon familial. Après avoir fait ses armes dans différents cabarets, il rejoint les rangs prestigieux du Moulin Rouge en mai 2023, réalisant ainsi son rêve de toujours.

Des retrouvailles sur la scène du Moulin Rouge

Après des années à tracer leurs chemins respectifs dans le monde exigeant de la danse professionnelle, les voilà de nouveau réunis, à Paris, sur la scène du plus célèbre cabaret du monde. Aujourd'hui, Ophélie et Théo partagent la scène du Moulin Rouge deux fois par soir, six jours par semaine, dans la revue Féerie, une véritable fierté pour Moulins et le Moulin Rouge.

Bon à savoir !



Ouvert en 1889, le Moulin Rouge a célébré cette année son 135ème anniversaire !

Chaque soir, à 21h et 23h, les lumières s'éteignent pour laisser place à la revue « *Féerie* », 2h d'un spectacle à couper le souffle ! 60 artistes sur scène, 1000 costumes de plumes et de paillettes, des décors éblouissants, des musiques originales… Une revue applaudie par plus de 15 millions de spectateurs depuis sa création !





Photos : ©Philippe Wojazer



Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !

pour une séance du film
BRIDGET JONES FOLLES DE LUI
dans votre cinéma CGR Moulins

Pour participer, envoyez-nous un mail
à espritedition@gmail.com avant le jeudi 20 février 2025

#lebonplancinédeAude&Julie

Au Golf Club de Saint-Pourçain, **on joue sans se la « putter »**

Que vous soyez novice ou expérimenté, enfant ou adulte, l'équipe de bénévoles du Golf Club de Saint Pourçain-sur-Sioule vous accueille sans chichis avec un seul but : vous faire passer un bon moment. En loisir ou compétition, chacun joue à son rythme dans une ambiance familiale. Ce printemps, les femmes seront à l'honneur au club, le 8 mars et le 2 juin.

Niché au cœur de la campagne, le Golf Club de Saint-Pourçain s'étend sur 17 ha, avec une vue imprenable sur la plaine de l'Allier. Depuis près de 40 ans, les bénévoles de l'association entretiennent et font vivre ce lieu à l'ambiance résolument familiale où le golf est avant tout un sport qui se partage avec le plus grand nombre et sans distinction. Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7, et appliquant des tarifs volontairement bas, le club se veut résolument accessible, prêtant même le matériel nécessaire la première année pour essayer sans trop investir.



Plusieurs formules de parcours sont proposées. Une combinaison de 18 trous, un practice et un parcours plus ludique : le Pitch & Putt (seul homologué de l'Allier) qui permet, sur peu de surface et de distance, de jouer 9 trous en une heure.

Bon pour le corps et la tête

Véritable sport santé, le golf est une pratique qui développe force, souplesse, équilibre et qui participe à une bonne activité cardiovasculaire. Il permet aussi de prendre ce que l'on s'accorde de moins en moins : du temps, qui plus est dans la nature. Se concentrer, visualiser mentalement sa frappe, gérer son stress sont aussi des qualités développées par ce sport où patience, humilité et ténacité forment le trio gagnant.

Les femmes à l'honneur le 8 mars et le 2 juin



Fidèle à la journée internationale des droits des femmes du 8 mars, les bénévoles du club organisent à cette occasion une journée portes ouvertes. Elle permet de s'essayer à la pratique, en solo, entre amis ou en famille, mais aussi de rencontrer l'équipe, découvrir l'ambiance et constater qu'ici le golf est l'affaire de tous.

Le Club participe également à la compétition départementale les « Dames de l'Allier ». Créée en 2003, elle permet aux joueuses qui n'ont pas un niveau suffisant, d'accéder à une compétition, soutenues en binôme par des co-équipières expérimentées. Organisées d'avril à octobre, les épreuves sont accueillies dans chacun des 6 golfs bourbonnais. Le golf de Saint-Pourçain, déjà vainqueur en 2009, 2018 et 2020, accueillera les joueuses de l'édition 2025 le 2 juin prochain. De beaux moments conviviaux en perspective !



Pauline Orain

36 chemin du Château
à Saint-Pourçain-s/S
04 70 45 49 49
www.golfdebriailles.fr

Bon à savoir !



Le sport pour tous avec l'association Yakar

Yakar est une association crée par Kevin Sevestre, l'actuel président et footballeur moulinois qui consacre son temps et son énergie à venir en aide aux jeunes sénégalais depuis 2013. Elle met en œuvre des projets à l'international s'adressant à des jeunes en vue de leur socialisation, de leur formation professionnelle, de la création d'emplois, la mutualisation des savoir-faire et l'organisation d'événements.

Un voyage solidaire

« Un groupe de jeunes joueurs de l'AS Moulins va se rendre au Sénégal du 23 février au 7 mars prochain. Au programme, matchs avec des équipes sénégalaises, participation à des projets de développement et découverte du pays. » nous explique Kevin Sevestre.

Suivez l'actualité de l'association sur la page Facebook ou sur la page Instagram : Association Yakar. Retrouvez également le lien de la cagnotte en ligne lancée par l'association pour le financement du voyage sur www.helloasso.com : association-yakar



EURO CYCLES
cannondale FEEL IT! SCOTT GT BICYCLES 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

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

Des nouveautés près de chez nous !

Bocage Music, un espace dédié à votre musique à Bourbon L'Archambault

Vous y trouverez cet art sous toutes ses formes, de l'instrument à sa sonorisation, des lumières multicolores et des accessoires. Bocage Music, c'est aussi une librairie générale ! Des livres avec comme thème principal la musique mais aussi des jeux de société pour animer vos soirées. Bref ! Un lieu de vie et d'échange rythmé au son de la musique ! Vincent Thuillier propose une large gamme de produits sur place ou sur commande, mais aussi des services : entretien des instruments, location avec option d'achat ou encore sonorisation évènementielle sur-mesure. Une partie de dépôt/vente est aussi prévue, cela sera surtout en fonction de vos besoins.

Pour toute commande ou demande d'informations : bocage.music@mailo.com ou 06 35 23 06 89.



€colo'Chic, pour un look qui vous ressemble







€colo'Chic, une boutique dédiée à la seconde main a ouvert ses portes à Lurcy Lévis. Venez rencontrer Marie et ses trois « S », Sourire, Service et Satisfaction ! « *J'aime ce qui est éco-responsable et la mode. Je voulais ouvrir un commerce de proximité, une friperie économique, écologique et chic. Je sélectionne avec beaucoup de minutie et de goût les vêtements et accessoires pour hommes, femmes, enfants et bébés que je propose en magasin. Mes prix sont fixes pour les ventes et les achats* ». Rendez-vous en boutique ou sur ecolo-chic.sumupstore.com.

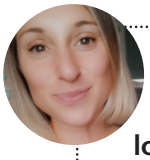
€colo'Chic - 2-4 place de la République à Lurcy Levis - 06 49 23 13 23.

Ouverture de la nouvelle crèche à Coulandon

Un bâtiment de 300 m² lumineux, pensé et aménagé pour le bien-être des enfants et des professionnels de la petite enfance qui les encadrent. Au calme, dans le petit bourg de Coulandon, La crèche "Les Belettes" est un lieu d'accueil à taille humaine permettant de concilier un cadre familial et la vie en collectivité. Gérée par l'Association "Les Belettes" et agréée par les services de la PMI pour 18 places, en accueil régulier, en occasionnel ou d'urgence. Les familles de Coulandon sont prioritaires, ensuite celles travaillant sur la commune et enfin les familles extérieures, en fonction des places disponibles au moment de l'inscription.



Si vous souhaitez bénéficier des services de la crèche "Les Belettes" vous êtes invités à vous faire connaître dès que le futur évènement est connu en contactant le 04 70 44 05 34. > Portes ouvertes le samedi 15 février 2025 de 14h à 16h.



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 !*

Le romarin



Le romarin consommé en infusion en fin de repas prévient le coup de fatigue après avoir mangé. Il stimule la circulation du sang vers les extrémités. Il aide à liquéfier les glaires pour les évacuer. Et sur le plan émotionnel, il redonne du pétillant à l'esprit. Il peut être aussi utilisé en bain, il suffit d'ajouter une grosse poignée dans un bas en nylon à votre eau chaude.

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 Impatiens (l'impatiente).

« *Quelle attente interminable !* », « *Alors, pas encore fini ?* », « *Laisse, je vais le faire, ça ira plus vite* », « *Je perds trop de temps à t'expliquer. J'ai plus vite fait de le faire moi-même* ». La notion du temps n'est pas la même pour tous. Il arrive que nous soyons particulièrement irrités par le rythme des autres ou celui des évènements que nous jugeons pas assez rapides. Attendre nous est insupportable. Notre perception du temps nous isole car nous avons tendance à faire les choses sans les autres, pensant ainsi gagner du temps.

La fleur de Bach Impatiens nous invite à porter un autre regard sur notre perception du temps, à accepter d'autres rythmes que le nôtre et à en tirer parfois même des avantages. Faire moins vite ou avec d'autres peut nous faire gagner du temps en écartant des erreurs ou nous permettre d'entrevoir des options auxquelles nous n'avions pas pensé.



La fleur de Bach Impatiens (l'impatiente) nous aide à nous sentir moins seuls en nous aidant à accueillir autrement le rythme des autres.

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 23.
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.

Les collégiens ont rendez-vous **dans les salles de cinéma**

De la 6e à la 3e, le dispositif national Collège au cinéma propose aux élèves du département d'assister à des projections organisées à leur intention pour se constituer les bases d'une culture cinématographique.

Actions d'éducation artistique et culturelle
Le Département œuvre pour favoriser et faciliter l'accès à l'éducation artistique et culturelle dans l'Allier. Avec ce dispositif, il permet aux collégiens de travailler leur esprit critique en visionnant des œuvres cinématographiques lors de séances organisées spécialement à leur intention. Au rythme d'une par trimestre, les projections sont accompagnées d'un travail en classe. Pour l'année 2024-2025, ce sont 627 élèves bourbonnais qui participent à l'opération.

Créer des spectateurs critiques
Dans l'Allier, l'opération est coordonnée par l'association Ciné Bocage, en partenariat avec le Département et de nombreux partenaires.



À l'affiche en 2025
Pour les élèves de 6e et 5e :
- Swagger d'Oliver Babinet
- Chicken Run de Nick Park et Peter Lord
- Les Temps Mordernes de Charles Chaplin

Pour les élèves de 4e et 3e :
- L'Ami retrouvé de Jerry Schatzberg
- Premier contact de Denis Villeneuve
- Camille redouble de Noémie Lvovsky

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

Le saviez-vous ?



La ménopause est une période de changement, mais aussi une belle occasion de prendre soin de soi. Avec un métabolisme qui ralentit et des modifications corporelles naturelles, il devient essentiel d'adopter de nouvelles habitudes. Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, privilégier une alimentation riche en fibres et protéines, et pratiquer des activités douces comme le yoga et le pilate aident à préserver une silhouette harmonieuse. Chez Sveltéo, nous vous accompagnons avec des conseils personnalisés et des soins ciblés pour vous aider à traverser cette période en toute sérénité, en prenant soin de votre corps et de votre bien-être.

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



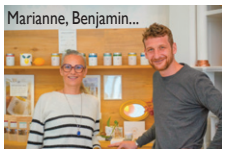
Publi-rédactionnel



LE CHANVRIER FRANÇAIS MOULINS

Publi-rédactionnel

En savoir plus sur le CBD avec Benjamin et Marianne



Vous commencez à bien connaître le CBD, maintenant ! Cet extrait du chanvre possédant de nombreuses propriétés sans effets secondaires ni risque d'addiction.

Ce mois-ci nous vous faisons découvrir les effets vertueux pour la peau de cette molécule naturelle

Grâce à ses propriétés hydratantes, anti-âge, antioxydantes et anti-inflammatoires, elle donne des résultats significatifs sur la peau (eczéma, psoriasis, sécheresse, crevasses, vergetures, rougeurs, cicatrices en relief ou adhérentes, ...) L'huile de CBD est riche en oméga 3 et 6, ce qui améliore l'hydratation et le confort cutané. Pour les peaux acnéiques, c'est une alliée précieuse pour lutter contre l'inflammation des glandes sébacées sans causer d'effets secondaires et qui a une action sébo-régulatrice sur les peaux grasses à mixtes, équilibrant la quantité de gras sur l'épiderme. Son action anti-inflammatoire limite aussi le vieillissement prématuré, c'est donc un excellent anti-âge, anti-oxydant et régénérant. Massée sur les ongles, elle renforce la matrice et assouplit les cuticules.

Précaution : *choisissez toujours des produits CBD de qualité, produits en France, et préférablement dans une boutique spécialisée.*

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !


... et Caramel

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

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

Juju et Pixa, les mascottes du lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy

Depuis septembre dernier, au lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy, les élèves croisent régulièrement Juju et Pixa, deux toutous devenus les mascottes du lycée ! Une initiative très positive visant à améliorer le bien-être scolaire dans l'établissement.



Sophie Clément, Pixa, Louane, Nathalie Fourcault et Juju

Juju, un beagle d'1 an et demi appartenant à Nathalie Fourcault, proviseure adjointe du lycée, tient le rôle de médiateur collectif et se balade dans les couloirs de l'établissement pour le plus grand bonheur de tous. « *L'idée est de permettre aux élèves de tisser des liens. Ils vont naturellement vers lui pour créer un contact, dialoguent avec lui mais aussi entre eux et avec nous, cela apporte une ouverture aux autres.* » nous confie Nathalie Fourcault.



Pixa et Juju

Pixa, un berger de 5 ans appartient, elle, à Sophie Clément, l'infirmière scolaire. Son rôle est plus individuel avec des objectifs relationnels et thérapeutiques. « *Il s'agit de diminuer le stress en favorisant la communication par le toucher, d'agir sur l'anxiété globale et individuelle et de favoriser les interactions sociales.* »

Ces deux collègues de travail atypiques ont une convention et un emploi du temps bien établi, tout en respectant bien sûr le bien-être animal. « *Nous ne forçons jamais nos petits compagnons et respectons leurs rythmes. Ce qui demande d'ailleurs une charge mentale supplémentaire, mais qui est récompensée par tous les bienfaits visibles* » nous confirment leurs maîtresses.

Un chien intégré au sein des cours

Juju, accompagne la proviseur adjointe dans ses réunions et intervient en classe d'anglais, français et EPS avec les élèves de 3ème et 4ème. « *La présence de Juju en classe offre un prétexte pour dialoguer et favoriser l'apprentissage. Le professeur peut l'utiliser comme outil de communication en axant le cours sur le chien, qui est un sujet sans limite pour les jeunes. Sa présence améliore également l'ambiance et les élèves apprennent l'empathie et les responsabilités. Ils sont très bienveillants envers lui. Ils veulent qu'il se sente bien. Quand ils s'aperçoivent que Juju n'est pas à l'aise à cause de l'ambiance parfois en désordre, naturellement, les élèves se calment pour l'apaiser. Les élèves pensent même à lui apporter son coussin pour ses moments de repos.* »

Et celle qui répare les bobos

Pixa est présente tous les mardis et jeudis après-midi à l'infirmerie. Elle intervient dans des situations individuelles comme outil de médiation de communication dans le soin face à un mal être des jeunes. « *Elle rassure, apaise et instaure une relation de confiance entre moi et les élèves. C'est une confidente, une camarade pour les jeunes. Elle leur permet de verbaliser des difficultés ressenties. Libérer sa parole n'est pas simple lorsque l'on est jeune encore moins quand la place de l'émotion semble avoir une connotation négative. Pixa aide beaucoup dans l'amélioration à la gestion du stress.* »

Bon à savoir !

Un petit groupe d'élève a créé et anime désormais un atelier pour réaliser le journal de Pixa et les 4ème rédigent des articles sur la vie de Juju. « *Ils racontent leur vie dans l'établissement, les prennent en photo... Un projet motivant et gratifiant, sans portable, ni réseaux, pour des élèves parfois en difficultés dans un parcours classique.*»

Témoignage

Louane, élève Bac Pro SAPAT profite régulièrement de balades avec Juju.

« *Ce qui est bien, c'est que nous avons même le droit d'aller promener les toutous avec l'accord de leurs maîtresses. Du coup, les mercredis après-midi, je viens chercher Juju dans le bureau de Mme Fourcault et nous partons pour 2h de promenade. C'est pour moi un moment de décompression et de complicité avec l'animal. Pour moi qui adore les animaux, l'idée est vraiment super d'avoir ces deux toutous dans l'établissement.* »

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.cachien pouine.fr

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Mutuelle de Poitiers Assurances

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

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**

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**

ACTO
Solution globale pour l'emploi

ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com



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 Avermes

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



IMPRIMERIES Réunies
1795

Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

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

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

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

Rendre l'art et la culture accessibles à tous au CNCS

Jean-Baptiste Leblond, chargé de médiation au Centre national du costume et de la scène à Moulins a pour mission de rendre l'art et la culture accessibles à tous en adaptant les visites du musée notamment aux publics empêchés et également en créant des projets artistiques et culturels inclusifs in situ et hors les murs. Il met l'accent sur l'écoute et la collaboration avec les partenaires pour répondre aux besoins spécifiques de chaque public, tout en favorisant une transmission bienveillante et enrichissante.



Depuis quand travaillez-vous au CNCS comme chargé de médiation ?
Jean-Baptiste Leblond : Depuis mars 2022, quand je suis aussi devenu moulinois !

En quoi consiste votre travail et à qui s'adresse-t-il ?
JBL : Mon travail, c'est de bâtir des ponts in situ et hors les murs entre l'art et ceux qui en sont éloignés. Je crée et coordonne des projets artistiques et culturels à l'attention des publics souvent oubliés, du champ social, de la santé, en situation de handicap et de la justice. Avec l'aide précieuse de nos partenaires, nous créons des outils concrets pour que chaque visiteur vive pleinement sa rencontre avec l'art : transcription en braille, visites en langue des signes française (LSF), fauteuils adaptés, etc. et même des matières à toucher pour une découverte davantage sensorielle.

Comment adaptez-vous vos actions ?
JBL : Tout commence par une écoute attentive. Tel un explorateur, je pars à la rencontre de nos partenaires locaux afin d'établir et enrichir les liens. Les fruits récoltés de ce travail collectif nous permettent d'offrir des expériences en harmonie avec les besoins et les attentes spécifiques, où chacun se sent accueilli avec bienveillance et respect.

Pourquoi la médiation est-elle essentielle au CNCS ?
JBL : Rendre l'art et la culture accessibles à tous, voilà une de nos missions. Véritablement artistique et humaine, cette dimension majeure résonne avec le CNCS, un musée au patrimoine unique de costumes de scène et d'éléments de décor du spectacle vivant. C'est dans ce contexte stimulant que les projets que je conduis naissent et se concrétisent. La médiation culturelle, c'est bien plus qu'une passerelle entre l'art et les publics : c'est une démarche profondément humaine, où la transmission devient une preuve de bienveillance. C'est rapprocher les mondes et enrichir les vies.

Parmi les projets que vous avez menés, lequel est votre préféré ?
JBL : Difficile de choisir ! Chaque projet est unique et riche d'enseignements. J'en garde toujours un souvenir positif et chacun devient une réelle source d'inspiration pour le suivant. Mais je repense souvent à notre projet à la prison de Moulins/Yzeure qui s'est déroulé en décembre 2024. Nous avons, avec la peintre décoratrice Marie-Ange Le Saint, créé une fresque inspirée de l'espace « La Scène » du CNCS dans la loge d'accueil des familles venant aux parloirs. C'était bien plus qu'un simple geste artistique : c'était une manière de réinventer un espace d'attente en un lieu d'humanité et de beauté.


Projet de fresque à la prison de Moulins/Yzeure

Que conseillez-vous à ceux qui souhaitent visiter le CNCS, visite libre ou guidée ?
JBL : La visite guidée, assurément ! Nos équipes sont sensibilisées pour accueillir chacun avec attention et proposer une expérience enrichissante. Et si vous souhaitez aller plus loin, nos visites-ateliers offrent une immersion totale : découvrez une exposition, puis laissez parler votre créativité lors d'un atelier artistique. Et pour une découverte à votre rythme, notre audio-guide est disponible !

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE eco artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/



Donne du sens à tes vacances, deviens animateur-trice !

Envie de rejoindre une aventure humaine et éducative ? La Ligue de l'Enseignement de l'Allier vous propose plusieurs sessions de formation BAFA en 2025 !





Session BAFA conventionnée avec le lycée agricole du bourbonnais à Neuvy en 2024

Qu'est-ce que le BAFA ?
Le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur permet d'encadrer à titre non professionnel, des enfants et des adolescents en accueils collectifs de mineurs. Il permet également l'encadrement des temps éducatifs périscolaires. Ces accueils ont vocation à offrir aux enfants et aux jeunes des activités éducatives adaptées à leurs besoins, durant les temps de loisirs et de vacances.

Formation générale : lancez-vous !
Acquérez les bases de l'animation et découvrez comment encadrer des enfants et des jeunes avec des compétences utiles et fun !
À Moulins : du 24 février au 3 mars, du 23 au 30 juin, du 20 au 27 octobre 2025.
À Dompierre-sur-Besbre : du 22 au 29 avril.

Approfondissement autour de la lecture : laissez parler votre créativité !
Ce stage unique vous permettra d'explorer l'utilisation des livres et de la lecture comme outils d'animation éducative.
À Moulins : 22 avril - 27 avril 2025

Pour qui ? Tous ceux qui ont 16 ans ou plus et souhaitent vivre une expérience enrichissante, humaine et professionnelle.
Rens. et inscript. : 04 70 46 45 21
service.formation@laligue03.org

Bon à savoir !

Nouveau Podcast !

Pour célébrer nos 9 ans cette année, nous avons lancé notre podcast pour offrir une version animée des rencontres et des sujets que nous pouvons aborder dans notre magazine.
Découvrez notre 2ème émission



Nous avons eu le plaisir d'accueillir **Xavier de Soultrait,** le célèbre pilote du Dakar, dans notre deuxième épisode. On connaît tous sa carrière de grand sportif et sa passion depuis son plus jeune âge pour la moto, jusqu'à sa participation au Dakar. Ce rendez-vous est l'occasion d'en savoir plus sur son parcours !

Où trouver notre podcast ?
Rendez-vous sur notre site internet et cliquez sur Poadcast : espritsportetbienetre.fr ou scanner le QRCode. Bonne écoute !



Ce podcast a été réalisé dans les studios Kprod à Moulins avec Thomas Lombard à la régie.

centre national du costume et de la scène

Trésors des collections

Nouvelles salles permanentes

Ouverture le 15 février 2025

Moulins / cncs.fr / 04 70 20 76 20

Soutenu par
MINISTÈRE DE LA CULTURE
ALLIER BOURBONNAIS le Département
La Région
BnF
COMÉDIE FRANÇAISE
OPÉRA NATIONAL DE PARIS



COSTUMES : *INTO THE WOODS* – MARK BOUMAN, 2014 / *LES PRÉCIEUSES RIDICULES* – MACHA MAKEÏEFF, 1997 / *DOM JUAN* – PATRICE CAUCHETIER, 2008. PHOTOS © CNCS / FLORENT GIFFARD. GRAPHISME : ATALANTE PARIS.

Bon à savoir !

Thibault Cabaret élu Meilleur Apprenti charcutier-traiteur d'Auvergne !



Après avoir effectué son CAP à la Boucherie Duret à Lusigny, **Thibault Cabaret** a obtenu son CAP en 2024 à IFI03. Actuellement élève au CEPROC à Paris, il poursuit sa formation en mention complémentaire à ***« La Gastronomie Beaulonnaise » chez Thibaut et Valérie Laudet***, bouchers-charcutiers-traiteurs passionnés, installés à Beaulon depuis 17 ans. Lors du concours régional du Meilleur Apprenti de France organisé en janvier à IFI03, ils étaient 6 candidats, dont 3 bourbonnais. Chaque candidat devait établir 3 recettes avec des listes d'ingrédients fournies en amont. Le jour J, Thibault a réalisé un pâté grand-mère, un saucisson canard/porc et une tourte tout cochon aux fruits secs. L'épreuve s'est déroulée sur 2 jours, avec un jury de professionnels de la charcuterie qui ont évalué les techniques de travail, l'attitude, le respect des règles d'hygiène et bien sûr les productions ainsi que l'esthétique de la présentation.
Fin mars, Thibault représentera l'Auvergne à l'école nationale des traiteurs, à Paris, où une vingtaine de candidats viseront le titre de Meilleurs Apprentis de France.





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.
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
Le mardi 18 février de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.
- **LURCY LEVIS**
Le mercredi 26 février de 16h à 19h à la salle socio culturelle.





Zoom : « Don en famille »



Bravo à Isabelle et à ses trois fils, Martin, Léo et Colin d'être venus en décembre dernier pour faire un don de plasma en famille et terminer l'année 2024 avec ce geste de générosité !

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

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

Le DFAM 03 : sentinelle de la condition des femmes, du mieux-être et de la valorisation du monde agricole

Né il y a 16 ans, le Développement Féminin Agricole Moderne de l'Allier (DFAM 03) réunit près de 150 agricultrices, toutes animées des mêmes ambitions : veiller au mieux-être du monde agricole, valoriser la place des femmes et leurs métiers. Cette année, elles ont décidé de recenser l'opinion des enfants sur l'agriculture en créant le projet « *Cottes et bottes à l'école* ».

Enquêtes terrain, recueils de témoignages, groupes de paroles, rencontres, formations ou encore voyages d'étude et ateliers de médiation culturelle, les femmes du DFAM 03 ne manquent pas d'idées pour unir leurs forces et faire avancer les choses. Leur credo : communiquer avec justesse sur la réalité du monde agricole, partager leurs valeurs et dialoguer avec la société pour créer des ponts entre leur quotidien et celui des consommateurs.


Une partie des membres du collectif et des auteurs

Très tôt, elles n'ont pas hésité à se pencher, sans tabou, sur des sujets en prise directe avec leurs préoccupations : l'attention à soi grâce au développement personnel, les violences faites aux femmes en milieu rural mais aussi la prévention du suicide dans les exploitations agricoles. Pour permettre de sensibiliser l'opinion à leur démarche, elles ont eu l'idée, pour certaines thématiques, d'en faire des livres : « *Je suis agricultrice aujourd'hui* » (2011), « *Mal de Terre* » (2013), « *De mal de terre à cap mieux-être* » (2014).



Cottes et bottes à l'école

Curieuses de savoir quel regard les jeunes générations portent sur leur métier, elles ont lancé cette année le projet de médiation culturelle « *Cottes et bottes à l'école* » en partenariat avec le Centre National du Livre. Ainsi, de janvier à mars, 5 auteurs sont accueillis en résidence dans 12 écoles du département pour animer des ateliers autour de l'agriculture. Sophie, Lucile, Laurent, Arthur et Stéphane, professionnels aguerris des ateliers d'écriture, explorent chacun un thème différent avec des classes de CM1, CM2 et 6ème. Ces ateliers permettent aux enfants de s'exprimer sur leur vision de l'agriculture tout en développant leur imaginaire et en expérimentant la cocréation de manière inédite.



De quoi vit un agriculteur, de quoi se compose sa ferme, que produit-il, comment, pourquoi, quelle sera l'agriculture de demain… ? Autant de questions vues à hauteur d'enfants et dont les réponses spontanées sont à la fois tendres, amusantes voire inattendues. Une manière ludique et originale de sensibiliser la jeunesse aux défis du monde agricole et dont le résultat fera l'objet d'un livre disponible au mois de juin.

Pauline Orain

Plus d'infos ?

Béatrice Sommeiller (présidente)
06 77 34 61 87
Michèle Debord (communication)
06 66 84 27 06

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
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

BISTRO COCOTTE
cuisine française conviviale
réservation conseillée au 04 70 35 96 73
Zone commerciale E.Leclerc - PORTES DE L'ALLIER - 03000 AVERMES

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 selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Coup de coeur de Aude & Julie

Toi & Moi de Pacco

Après plusieurs albums sur sa vie de papa solo et sur sa famille recomposée, Pacco nous parle cette fois du couple. À l'opposé des approches parfois cyniques et désabusées sur le sujet, il illustre avec humour la douceur de la vie à deux. Il décrit un quotidien fait de moments simples et de petites attentions dans lequel beaucoup se reconnaîtront. À la lecture de Toi & Moi, on n'a qu'une envie : se glisser avec son ou sa chérie sous un plaid, se dire qu'on s'aime et se rappeler que la vie de couple est un espace de tendresse, de complicité et de fun. « *Toi & Moi, la BD qui rend amoureux.* »



Idée cadeau pour la St Valentin



Un chéquier spécial Couple
De Frédérique Corre Montagu

Dans ce chéquier, retrouvez 20 bons cadeaux à offrir à l'élu(e) de votre cœur, pour vivre des moments intimes et complices ! Que vous ayez envie d'une nuit torride dans un hôtel de luxe, de rejouer votre première rencontre ou simplement d'une soirée câlins-cocooning, découvrez une multitude d'expériences variées !



Sortie du mois !

17e édition du Fana Manga à Yzeurespace



Du samedi 22 au dimanche 23 février, rendez-vous au salon de la pop culture, organisé par la Ville et l'association Fans-Corps qui réunit passionnés de tout âge et de tout horizon. De nombreuses activités : retro gaming, pixel art, atelier dessin... Un espace de vente : créateurs, illustrateurs... Des rencontres exceptionnelles avec comédien(ne) de doublage, musiciens, cosplayeurs... Des shows en tout genre, des concerts... Un food truck, un maid café, des amis, de la bonne humeur... C'est tout ça Fana manga.

Tarif unique : 6 € - Toute l'actualité sur Facebook Fana manga

L'info renversante

Sur les réseaux sociaux (@runninglfan-club_), le concept parisien qui allie sport et flan pâtissier remporte beaucoup de succès. À l'origine du concept, Aymeric et Aurélien Bernhard, deux frères passionnés de course à pied et de flan, se sont lancé un défi. « *On voulait tester tous les flans de Paris pour trouver le meilleur, et comme on aime courir ensemble, on s'est dit, pourquoi pas faire cette recherche en courant ? Et pourquoi pas le faire avec d'autres personnes, ça fait des rencontres* »

À vos baskets, pour découvrir les boulangeries près de chez nous !

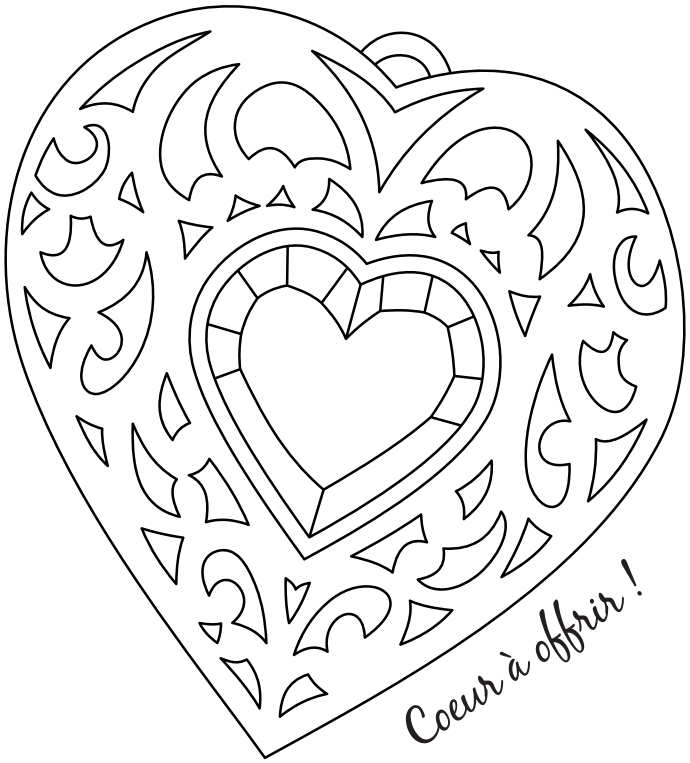
Source : www.huffingtonpost.fr



Et si on courrait pour une pompe aux grattons ?

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.



©13smok de Pixabay



Conseils pratiques pour nos animaux de compagnie
By Morgane !

Vous doutez de la nécessité du toilettage en hiver ? Et pourtant !

Tout d'abord, il faut savoir que le poil du chien fait fonction de « climatisation réversible » c'est-à-dire qu'il tient chaud en hiver et rafraîchit en été. Oui oui ! Malgré le froid, il est nécessaire de faire toiletter son animal car sa fourrure ne pourra le protéger seulement si elle est bien démêlée et aérée. Il faut savoir qu'une tonte n'est pas nécessairement courte, qu'une coupe ciseaux non plus et que l'épilation est nécessaire au bon fonctionnement du poil. On peut donc tout à fait effectuer un toilettage dans le respect de l'animal et de ses besoins en toute saison.



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 !**

Le Voyage Immobile de Véronique Guicheret



Il est des partenariats que la Fondation Le PAL Nature aime à chérir et garder précieusement ! C'est le cas de **Véronique Guicheret, "imaginatrice itinérante"**, qui propose une nouvelle fois de mettre en valeur les actions de la Fondation Le PAL Nature. Masques, parures, coiffes : elle vous invite à un Voyage Immobile à Moulins à la Maison des Métiers d'Art et du Design jusqu'au 5 avril. Sa technique, très végétale, s'inspire de la vannerie, de la broderie et des arts primitifs. Ces créations, ancrées dans une démarche éthique et écologique, feront écho à la préservation de la biodiversité. Elle sensibilisera notamment les écoles de Moulins Communauté à cette démarche et à certaines associations soutenues par la Fondation : FERUS (France), Painted Dog Conservation (Zimbabwe) et Stand Up 4 Elephants (Népal).



À vous de jouer !

Vous souhaitez créer un masque avec Véronique les 22 février et 29 mars de 10h à 12h30 ou de 14h à 16h30 ou un cadre en duo enfant/(grand-)parent, les 27 février et 6 mars de 13h30 à 16h ? ***Renseignements et inscriptions gratuites : mmad@agglo-moulins.fr ou 04 70 48 01 36. Dates à retenir : le vernissage le 13 février à 16h30, une conférence « Parure » de Marina Yaguello, le 20 février à 18h30 à la Salle des Fêtes de Moulins et finissage de l'exposition le 5 avril.***

Les astuces de Christelle !

Passer aux cosmétiques solides



Savon, shampoing, déodorant, dentifrice et autres produits de toilette sont de plus en plus accessibles sous forme solide. Un bon plan pour l'environnement car ces cosmétiques solides se passent de contenants en plastique. De plus, contrairement aux produits liquides, ils ne contiennent pas de conservateurs. Enfin, plus concentrés, ils sont plus économiques que leurs équivalents liquides.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

Le coup de cœur d'Adeline !

La lecture est source de bienfaits !

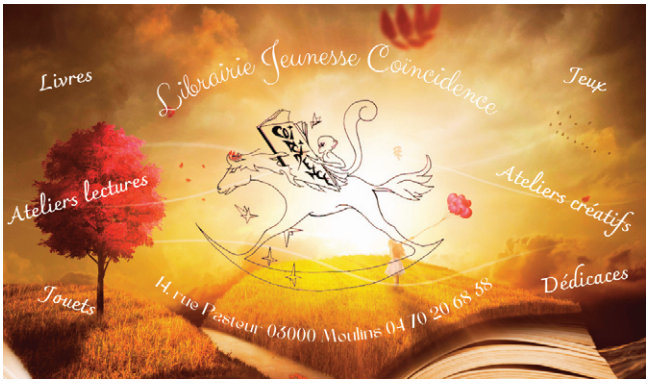


Dès le plus jeune âge, la lecture contribue au développement du langage, accroît la capacité d'écoute et de concentration, éveille l'intérêt de l'enfant pour l'écrit, aide à construire son imagination, aiguise la curiosité. Lire est un trésor et un plaisir à partager.
En ce sens, la librairie propose une fois par mois des ateliers lectures (gratuits) à destination des 6/18 mois ou des 2/3 ans.

« Un moment convivial animé par Sylvie, que je remercie chaleureusement ! »

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à passer à la boutique !

À bientôt ! Adeline.



Le grand âge **en lumière**

Jules Carluccio, photographe du Grand Âge à Vichy, capture la beauté et la sagesse des années passées. Chaque ride, chaque cheveu argenté raconte une histoire unique et précieuse. Les photographies sont des instantanés précieux de nos vies, quels que soient notre âge ou l'apparence, elles deviendront des souvenirs qui perdureront pour les générations futures. C'est bientôt la fête des Grands-Mères ! Et pour l'occasion si vous offriez une séance à la plus chouette des grands-mères ?



Esprit Edition : Comment êtes-vous devenu photographe du Grand Âge ?
Jules Carluccio : La photographie a toujours été présente dans ma vie depuis mes premiers souvenirs. Enfant, j'ai grandi aux côtés de mon père, Didier Carluccio, photographe, qui a consacré plus de 30 ans à sublimer la vieillesse. Mes premières expériences avec les travaux photographiques de mon père se sont inscrites dans les moments les plus simples de notre quotidien. Je me rappelle encore les soirées où la salle de bain familiale devenait un laboratoire argentique, et où je me lavais dans l'évier de la cuisine, bercé par l'étrange atmosphère d'une lumière rouge. Sur les fils tendus dans la pièce, des portraits de grands-mères et de grands-pères séchaient patiemment. Ces images étaient bien plus que des photographies, elles étaient des fragments d'histoires, des éclats d'âmes. À cette époque, je regardais ces visages avec un mélange d'intrigue et d'appréhension, me demandant pourquoi mon père leur consacrait tant d'attention.Ils m'apparaissaient marqués, abîmés, témoins d'un monde ancien et mystérieux. Mais peu à peu, j'ai appris à voir au-delà.

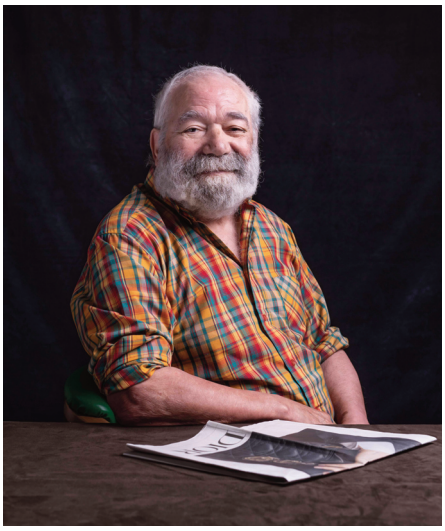
> *« Chaque ride me racontait une histoire, chaque regard portait la mémoire d'un monde révolu. Ils m'évoquaient des temples chargés de récits, des monuments vivants d'un passé qu'il fallait préserver. C'est ainsi que j'ai appris à voir la beauté dans la vieillesse, non pas comme un déclin, mais comme une richesse infinie, une fresque vivante d'histoires humaines. »*

Esprit Edition : Réalisez-vous des reportages dans les maisons de retraite ?
Jules Carluccio : Oui, mes reportages dans les maisons de retraite vous invitent à découvrir la richesse des scènes de vie quotidienne de nos aînés. Je réalise de véritables séances photo dans des conditions de studio, installé sur place par mes soins. L'expérience m'a appris à mettre la personne âgée en confiance face à l'appareil, à prendre en compte les difficultés et pathologies qui lui sont propres et souvent le personnel encadrant est étonné par l'intérêt que les résidants portent aux séances. Mon objectif est d'immortaliser ces visages singuliers et d'offrir à leurs familles des trésors intemporels : une fenêtre sur leurs origines et un pont entre les générations. À travers mon appareil photo, je cherche à apporter ma pierre à l'édifice face à l'appréhension commune de la vieillesse et de ses stigmates. Transformant les rides en dunes, les cicatrices en rivières, réconciliant l'humain avec son reflet. J'ai nommé ce travail « Immarcescible ». Il symbolise une beauté qui ne flétrit jamais, qui évolue avec les corps et les paysages. Qui demande d'être apprivoisée, d'être mise en lumière.



Jules Carluccio - Photographe
25 rue Bintôt - 03200 Vichy
06 95 57 74 12 - www.carluccio-photo.com







Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

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

Véronique Renard, praticienne en médiation équine*

« En 1999, confrontée à la phobie de l'école de ma fille, j'ai découvert les chevaux. Cette expérience a été une révélation pour elle, mais aussi pour moi. J'ai réalisé que le cheval pouvait être un formidable outil de développement personnel.

Grâce à ma propre transformation, j'ai décidé de partager cette approche unique. Formée à diverses techniques de coaching et de médiation équine, je vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à vous transformer et à libérer votre potentiel. »

Au cours de nos séances, vous apprendrez à :
- Être pleinement dans l'instant présent.
- Relier votre corps et votre esprit.
- Communiquer avec les chevaux et développer votre intuition.
- Explorer vos émotions, surmonter vos blocages et vous reconnecter à votre essence.

Que vous souhaitiez :
- Surmonter des difficultés telles que l'anxiété, le manque de confiance en soi ou le stress.
- Améliorer votre bien-être et trouver un équilibre intérieur, développer votre potentiel.

« Les chevaux seront vos alliés pour un mieux-être durable. Dans un environnement bienveillant et confidentiel, Jéronimo, Rubis et moi vous accompagneront sur votre chemin personnel. »

**Aucune expérience équestre requise.*

Plus de conseils ?
Theracheval
4 les megnans
St Menoux
06 62 92 50 91
theracheval.com
theracheval03@gmail.com

ThéraCheval

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
> - VOLTAIRE -

#Reflexologie

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL réflexo-naturo
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
_maudlefevre
Sur rendez-vous à MOULINS

#Accompagnement périnatal

• Cocon de Douceur
L'accompagnement périnatal
06 72 37 04 30
cocondedouceur03@gmail.com
guylainecocondedouceur
Guylaine Cocon de Douceur
MONTILLY et à domicile

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET, Suzy-Lou BRILEY *Chiropracteurs*
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Tom DA SILVA
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

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN
Conseillère agréée humains & animaux
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs,
conseil en fleurs de Bach

#Sophrologie

• Frédérique VOLDOIRE - *L'âme en lien*
Sophrothérapie, pratiques énergétiques, stages d'initiation
06 30 52 60 78 - www.lameenlien.com
L'âme en lien
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
Sophrologue Dutour Nathalie
Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

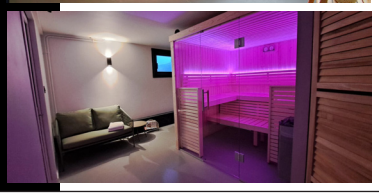
#Dév' perso

• Céline CAILLE
Sophrothérapeute spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Coaching - Soin énergétique)
07 86 10 74 31
www.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
Sur RDV en Visio ou à YGRANDE, LURCY-LEVIS et MOULINS

#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
Nouvelle Adresse
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
35 rue du Repos - 03000 MOULINS

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

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

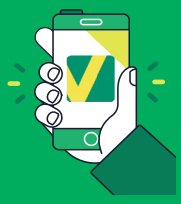
Allier

Qu'est-ce qui est vert, vital pour la santé et qui existe maintenant aussi en appli ?

Téléchargez l'application carte Vitale

Toujours sur vous

Avec l'application sur votre smartphone, vous l'avez toujours dans votre poche.





Toujours à jour

À chaque utilisation, l'application vous permet d'accéder à vos dépenses de soin.

Confidentielle et sécurisée

Un niveau de sécurité garanti par les pouvoirs publics.
Avec une authentification à deux facteurs.





LA CARTE VITALE,
VITALE AUSSI EN APPLI

ameli.fr