

Sport & Bien-être



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le sport au service de la santé mentale



Mathilde, Julien et Aurore sont les enseignants en activité physique adaptée
du Pôle Santé Mentale du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure

*Venez profiter des
bienfaits de l'eau thermale
de Bourbon-Lancy...*

OFFRE DE L'ÉTÉ AUX THERMES

MATINÉE THERMALE AVEC 4 SOINS THERMAUX

- Cataplasmes de boue
- Bain hydroxéur
- Piscine à jets
- Douche pénétrante

+

78€
/ pers.

84€

MODELAGE DU DOS (SOIN DE 20 MIN.)

dans notre Espace Évasion Bien-Être
situé au sein des Thermes

**Réservations auprès
des Thermes de Bourbon-Lancy**
Tél : 03 85 89 18 84
Mail : contact@stbl.fr

Offre valable du 1er juin au 30 août 2025.
Sous réserve des disponibilités.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE CELTÔ !

ESPACES THERMOLUDIQUES

Les Espaces Thermoludiques pour
un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... *

- Accès Adulte - 1/2 journée (à partir de 14 ans) **21€** / pers.
- Accès Enfant - 1/2 journée (pour les - de 14 ans) **8€** / pers.
uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

Réservations par téléphone uniquement
> LES SAMEDIS ET DIMANCHES MATINS TOUTE L'ANNÉE
> LES JEUDIS MATINS DES VACANCES SCOLAIRES

Renseignements auprès de CeltÔ
Tél : 03 85 89 06 66 - Mail : contact@celto.fr





AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



Coiffure Céline Ragobert, Champins à Moulins



Boulangerie Pâtisserie Le Cygne
à Saint Pourçain sur Sioule



Optic Bourbon à Bourbon l'Archambault

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Jun 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,

Fondation le Pal Nature, Pauline Orain,

Pauline Bourbon, Coïncidence,

Sveltéo, Chanvrier Français,

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



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



Merci
à nos
partenaires





Plaisir Des Sens

Sabrina & Ludovic

CHEMILLY

“ Anniversaire, repas de famille
ou de travail... Nous sommes
à l'écoute de vos demandes ”

04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86

Toute l'actualité sur Plaisir des sens

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

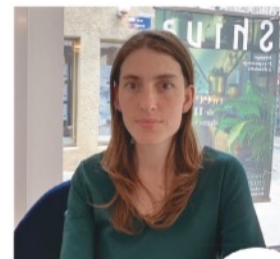
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”



Shiva Moulins, au cœur de la ville, au plus près de vous !

Située en plein centre-ville de Moulins, votre agence Shiva renforce sa présence locale pour mieux vous connaître et vous proposer un service de ménage à domicile réellement personnalisé. Chaque foyer est unique, c'est pourquoi nous prenons le temps de vous écouter avec bienveillance. Nos intervenants, sélectionnés avec soin, sont formés et impliqués. Plus qu'un service de ménage, Shiva, c'est une relation de confiance. Gwendoline

Psalmon, responsable de l'agence, et toute son équipe sont à votre disposition pour vous accompagner au quotidien avec professionnalisme.



Avance
immédiate
du crédit
d'impôt

LES SERVICES SHIVA

• MÉNAGE - REPASSAGE

À partir de 2 heures par semaine et extensibles à volonté.

• MÉNAGE POUR LES AÎNÉS

Un intérieur sain, rangé et organisé, une présence régulière... Une aide précieuse pour les familles aidantes éloignées.

• GRAND NETTOYAGE

Pour toutes les maisons ayant besoin d'une grande remise en ordre.

• RÉSIDENCE SECONDAIRE...

Tout le savoir-faire Shiva dans votre maison de vacances, avant votre arrivée, pendant votre séjour et après votre départ.

À Moulins, Gwendoline Psalmon
vous accueille au 20, rue de la Flèche.
07 49 10 80 74.
shiva.fr • Devis gratuit en ligne



*Avance immédiate sous réserve de souscription et d'éligibilité. Dans les conditions de l'article 199 sexdécies du code général des impôts.

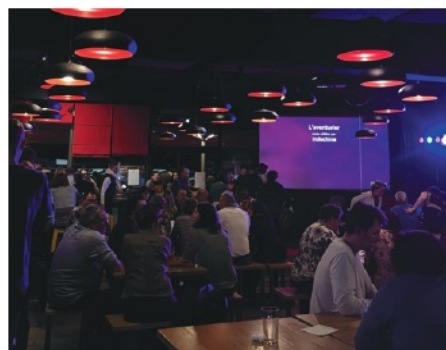
Et si on fêtait la musique en karaoké le 21 juin ?

Le karaoké connaît un véritable engouement ces dernières années que ce soit dans les bars, lors de festivals ou d'événements associatifs près de chez nous ! Importée du Japon, cette activité musicale festive, fait donc un retour en force dans les habitudes de sortie du week-end et séduit un public de plus en plus large.

Le principe est simple, un écran affiche les paroles d'une chanson pendant que la musique joue, et chacun peut prendre le micro pour interpréter le morceau de son choix. Il n'est pas nécessaire d'avoir une belle voix ou une grande technique. L'objectif, participer et s'amuser.

Rendez-vous dans les bars

Autrefois réservé aux soirées privées ou aux salles dédiées, le karaoké s'invite de plus en plus dans les bars comme aux Potes d'Allier à Avermes « Cela fait un an et demi que nous organisons des soirées karaoké tous les deux mois, et c'est devenu un rendez-vous incontournable ! Le prochain aura lieu le samedi 5 juillet. Les thèmes varient, classiques, années 80... mais ambiance garantie à chaque édition. On affiche souvent complet, donc la réservation est quasi obligatoire. Les gens viennent autant pour déguster nos burgers maison que pour passer une vraie soirée animée. Le DJ, Luc Leprince, sait parfaitement enchaîner les morceaux et proposer des moments dansés entre deux chansons pour rythmer la soirée. On voit une vraie mixité dans le public, avec une moyenne d'âge autour de 40-50 ans, mais de plus en plus de jeunes viennent se prêter au jeu. Pas besoin de savoir chanter pour participer. Ce qui compte, c'est l'envie de s'amuser ! On a quand même souvent de belles surprises avec des voix incroyables, mais tout le monde trouve sa place, sans jugement. La chanson peut-être chantée en solo, en duo mais aussi en groupe ! Chaque table peut se voir attribuer un refrain à chanter ensemble. Et là, la magie opère. Ça crée du lien, de la complicité, et surtout beaucoup de rires. », nous confie Juliette, responsable événementiel des Potes d'Allier.



Pour les associations, des événements ponctuels mais attendus



Le karaoké peut aussi être utilisé pour dynamiser des événements : festival, animation de village, soirée de collecte de fond... C'est une façon simple d'animer une soirée, tout en garantissant une bonne ambiance. L'exemple avec l'association, les Amis d'Oskar à Neuilly le Réal qui organise en octobre prochain son second Karaoké. « L'année dernière, nous avons testé pour la première fois une soirée karaoké qui a eu un vrai succès ! Après une journée placée sous le signe de la bonne humeur avec un concours de pétanque l'après-midi, s'en est suivi le repas karaoké en soirée. Plus de 130 personnes étaient présentes jusqu'au bout de la nuit en chanson. Cette année, nous renouvelons l'expérience le samedi 4 octobre, à la salle polyvalente de Neuilly Le Réal. Le concours de pétanque débutera à 14h, et dès 20h, place au karaoké animé par William's et Mani Soul autour d'un bon repas. C'est un moment fort pour notre association Les Amis d'Oskar, car au-delà de la fête, c'est aussi une belle occasion de récolter des fonds qui nous permettent de soutenir les projets de l'association, mais aussi d'apporter notre aide à des initiatives en lien avec l'environnement, la recherche médicale ou le handicap. » nous explique Marie, présidente de l'association les Amis d'Oskar.

Que vous soyez chanteur amateur ou simplement à la recherche de bonne humeur, le karaoké reste un choix incontournable pour célébrer la musique et l'esprit de fête.

Bon à savoir !

Save the date !



Retrouvez l'agenda des prochaines soirées karaoké près de chez vous !

- Au V&B à Moulins le **vendredi 20 juin**
- Au Manfrani's à Saint Pourçain le **vendredi 4 juillet, vendredi 25 juillet et samedi 16 août**
- Aux Potes d'Allier à Moulins le **samedi 5 juillet**
- Au Bar le Français les **vendredis 4 juillet et 12 septembre**

Nouveauté !

Retrouvez toutes les dates des prochaines soirées dans l'Allier sur la page **Facebook : karaoké allier 03** gérée par Mathieu Tamin (Portrait ci-contre) « J'ai créé cette page avec l'idée de centraliser les dates des soirées karaoké un peu partout dans l'Allier, j'adore chanter, et avec mes amis, on peinait à trouver les soirées, ou alors on les découvrait souvent une fois qu'elles étaient déjà passées. J'ai pensé, pourquoi pas tout regrouper quelque part ? L'idée de la page Facebook est née. Je partage les événements mais j'invite également tout le monde à faire vivre cette page ! »

Organiser une soirée karaoké chez soi

Avec l'arrivée des applications de karaoké, l'activité s'est aussi installée dans les foyers. Il suffit aujourd'hui d'un smartphone, d'un écran et parfois d'un micro pour recréer l'ambiance à la maison.

Astuces pour une bonne ambiance :

- Préparez une playlist à l'avance pour éviter les temps morts
- Mélangez les styles musicaux pour que tout le monde y trouve son compte
- Encouragez les duos ou les chansons en groupe pour détendre l'atmosphère
- Prévoyez quelques petites récompenses symboliques (meilleure performance, chanson la plus drôle, etc.)

Karaoké ! Quand ça me chante !

Le karaoké n'est pas qu'un simple divertissement pour **Mathieu Tamin** : c'est une véritable passion, cultivée depuis l'enfance et partagée aujourd'hui avec ses amis, sa compagne, et même en public. Entre reprises de Patrick Bruel, soirées organisées et castings télé, ce passionné de variétés françaises nous raconte comment la musique rythme sa vie.



Esprit Édition : Comment t'est venue la passion du karaoké ?

Mathieu : Ma maman m'a transmis cette passion quand j'étais petit. On avait deux micros, des enceintes, et on passait nos dimanches après-midi à chanter. Même si on chantait faux, on s'amusait ! En plus de cela, j'écoutais beaucoup de musique, toujours en chantant !

Esprit Édition : Qu'est-ce que cette passion t'apporte ?

Mathieu : De la joie, de la bonne humeur. Ça me permet de me détendre, d'évacuer le stress et de profiter de mes ami(e)s qui aiment aussi ce genre de soirées.

Esprit Édition : Comment choisis-tu tes chansons ?

Mathieu : En fonction des artistes. Je préfère les variétés françaises des années 90/2000,

celles de ma génération. Par exemple : Jean-Jacques Goldman, Patrick Bruel, Slimane, Trois Cafés Gourmands, Pascal Obispo, etc.

Esprit Édition : Combien de temps consacres-tu à cette passion ?

Mathieu : Pas tous les jours, mais presque ! J'aime m'entraîner à la maison le soir après le boulot. J'essaie aussi d'organiser des soirées karaoké plusieurs fois par mois. Si on me donne un micro, je ne m'arrête plus !

Esprit Édition : Quel matériel est utile pour faire du karaoké ?

Mathieu : Pour débuter, une simple télévision avec YouTube suffit. Mais chez nous, on a une enceinte Bluetooth avec deux micros. C'est plus confortable.

Esprit Édition : Où organises-tu tes soirées ? Comment ça se passe ?

Mathieu : À différents endroits. Chez nous, entre ami(e)s, mais aussi lors de soirées organisées dans certains villages. Et bien sûr, dans des pubs ou bars, comme à Moulins : Le V&B, Le Français, ou encore Les Potes de l'Allier. Ce dernier est mon bar préféré pour les meilleures soirées karaoké. Ces soirées sont ouvertes à tous, certains viennent pour chanter, d'autres pour écouter ou encourager leurs amis. Il n'est pas nécessaire de bien chanter pour participer. Le but est de passer un bon moment ensemble.

Esprit Édition : As-tu déjà participé à des émissions TV ?

Mathieu : Oui ! J'ai passé plusieurs étapes du casting de N'oubliez pas les paroles, une émission que j'adore. J'y ai même assisté en tant que spectateur il y a quelques années. J'ai envoyé une vidéo dans laquelle je chantais et dansais, adressée au directeur de casting. Je devais y interpréter deux chansons choisies dans une liste

transmise à l'avance. Mais je n'ai malheureusement pas été sélectionné.

Esprit Édition : Tu partages cette passion avec ta conjointe, Victorine. Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Mathieu : Au début de notre relation, Victorine faisait ses études à distance, tandis que je vivais à Moulins. On faisait des soirées karaoké grâce à l'application Smule, qui permet de chanter depuis n'importe où dans le monde ! Ça nous a clairement rapproché et depuis, nous partageons cette passion commune avec plaisir et dans notre salon !

Esprit Édition : Et pour finir, quelle est ta chanson favorite en soirée karaoké ?

Mathieu : Excellente question ! Je dirais « Place des grands hommes » de Patrick Bruel. Mais j'aime aussi beaucoup « Mourir demain » de Pascal Obispo et Natasha St-Pier, une chanson en duo que j'adore chanter avec Victorine lors de nos soirées.



Mathieu au Madison à Cosne d'Allier

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

Au Fil de l'Eau : un spa bébé unique dans l'Allier

Si vous aimez les instants de bien-être au spa, il y a de grandes chances que votre bébé les apprécie tout autant. Ouvert depuis mai, Au Fil de l'Eau à Villeneuve-sur-Allier est un espace bien-être spécialement conçu pour les tout-petits.



Ce baby spa, à la fois cocon sensoriel et lieu d'éveil, propose des séances d'hydrothérapie dans une baignoire adaptée, avec des bouées spécifiques pour les bébés à partir de 3 mois, pesant au moins 5,5 kg. Dans une atmosphère douce, chaleureuse et sécurisante, ils profitent des bienfaits de l'eau chauffée à 37°C, favorisant la détente, la motricité et un meilleur sommeil.

Un accompagnement personnalisé pour chaque enfant

Les séances sont encadrées par **Laurence**, professionnelle certifiée, et personnalisées en fonction des besoins de chaque enfant : « Elles

permettent de renforcer le lien d'attachement avec les parents, d'améliorer la circulation sanguine, et de soulager les troubles liés au sommeil, aux poussées dentaires, aux coliques ou à l'anxiété. Elles ont également une action bénéfique sur les systèmes circulatoire, digestif et respiratoire, tout en contribuant au renforcement des muscles et des os. », nous explique Laurence qui a travaillé de nombreuses années dans le domaine de la petite enfance.

Des équipements adaptés à chaque âge et morphologie

« L'hydrothérapie se pratique généralement avec une bouée de cou, qui soutient le menton et l'arrière de la tête sans entraver les mouvements. Le bébé flotte ainsi en toute liberté grâce à la poussée d'Archimède. Si la bouée de cou ne convient pas, une bouée plate peut être utilisée à partir de 4 mois, tout comme une bouée filet, également adaptée aux enfants de 12 à 36 mois. Un temps de massage peut également compléter la séance, pour prolonger ce moment de bien-être. »

Une séance type

« Nous commençons par un petit échange avec les parents autour d'une boisson chaude, pendant que bébé est installé confortablement. C'est un moment pour faire connaissance, à la fois avec les parents et avec le bébé. Ensuite, je déshabille doucement bébé et lui présente la bouée de cou en expliquant son fonctionnement et ce que nous allons faire. Pendant que la baignoire se remplit, je mets bébé à l'aise, puis je l'installe dans l'eau. Bébé est alors libre de ses mouvements pendant environ 20 minutes, pendant lesquelles les parents peuvent l'observer sereinement à travers la vitre. »



Laurence et son baby spa

Bon à savoir !

Les séances peuvent accueillir deux enfants en simultané (jumeaux, cousins, amis...) pour un moment partagé, ludique et relaxant. Les bercements dans l'eau, le contact peau à peau et les gestes de massage renforcent le lien parent-enfant tout en stimulant le développement global du bébé.

Sur RDV uniquement au 06 30 57 74 71
Facebook et Instagram Au Fil de l'eau 03



Découvrez les **PODCAST** de Aude & Julie

Rendez-vous sur espritsportetbienetre.fr



Produit par
Kintésens
prod.

Vivre et habiter à Souvigny



La garderie

Au cœur du Bourbonnais, Souvigny est une commune à taille humaine, où la douceur de la vie à la campagne se conjugue avec un environnement dynamique. École, crèche, garderie, tout est en place pour faciliter le quotidien des parents. Les commerces de proximité répondent aux besoins essentiels, tandis que le cabinet médical et la maison de retraite EHPAD assurent un accompagnement attentif à chaque étape de la vie.

Histoire, sport et lien social

Riches de son histoire, Souvigny offre un patrimoine intéressant, qui s'allie harmonieusement à une vie moderne. Les infrastructures sportives permettent aux petits comme aux grands de pratiquer de nombreuses disciplines, du football au tennis en passant par la gymnastique ou les arts martiaux. La vie asso-



Le cabinet médical



La crèche

ciative y est particulièrement vivante : ateliers culturels, fêtes locales, marchés et événements rythment l'année, renforçant le lien social et favorisant les rencontres. Autant d'opportunités pour bouger, se rencontrer et tisser des liens. « Tout est pensé pour le bien-être, pour grandir, s'épanouir et vieillir en paix. », explique Michel Barbarin, maire de la commune.



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

petits-fils.com

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



N'hésitez pas à contacter
Louis Du Colombier
Directeur d'Agence Moulins

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins

Suivez-nous Tchip Moulins

By Christine



SANS RENDEZ-VOUS

**Du mardi
au vendredi**
de 9h à 19h
Samedi
de 8h30 à 18h

Une équipe à votre service !

DJELLON, SOPHIE, SHERA, CHRISTINE, LORIK

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81



L'idée recette du chef Clément du restaurant l'Henri IV à Neuilly-le-Réal

Arlette, crémeux à la menthe et sorbet fraises des bois

Ingrédients

Pâte feuilletée :

500g de farine
250g d'eau
10g de sel
375g de beurre

Sorbet à la fraise :

440g d'eau
240g de sucre
80g de glucose
1kg de pulpe de fraise
3,5g de stabilisateur

Crémeux à la menthe :

50g de Maïzena
125g de sucre
6 œufs entier
500ml de lait
50g de beurre
2 feuilles de gélatine
2 bottes de menthe

À vous de jouer !

24h avant :

- Faire infuser les feuilles de menthe dans le lait
- Préparer la pâte feuilletée
- Préparer le sorbet, mélanger tout les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition puis mixer.
- Réserver dans un bol à sorbetière au congélateur.

Le jour J :

- Rouler le feuilletage avec un peu d'eau et du sucre glace pour former des boudins. Les tailler en tronçons de 2 cm de large, puis les étaler en les saupoudrant de sucre glace. Les disposer à plat et enfourner à 180 °C pendant 12 min.
- Mélanger le sucre, le lait infusé, les œufs et la maïzena, puis cuire comme une crème pâtissière. Incorporer la gélatine et le beurre, puis réserver au frais.

Plus qu'à dresser et déguster !



Aurélia & Clément, les nouveaux propriétaires ont repris le restaurant en octobre 2024



L'HENRI IV - 13 Rue du Quatorze Juillet
Neuilly le Réal - 04 43 51 20 79



Idée 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 !

Frites de céleri noisettes/cumin
Poulet poché sauce citron
Clafoutis aux cerises allégé (6 pers.)
(Recette ci dessous)

À vous de jouer !

> Ingrédients :

400 g de cerises griottes, 80 g de sucre, 40 g de farine, 40 g de maïzena, 2 œufs, 20 cl de lait écrémé, une pincée de sel

C'est parti !

- Préchauffez votre four à 200° ou thermostat 6-7. Lavez et dénoyautiez les cerises.
- Mettez-les dans un saladier et saupoudrez-les de sucre.
- Placez les cerises dans votre moule antiadhésif.
- Dans un autre saladier, mélangez la farine, le sel et le reste de sucre. Ajoutez les œufs.
- Versez le lait progressivement.
- Ajoutez l'appareil sur les cerises.
- Enfouez la préparation pendant 30 à 35 min.



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

Astuce de la diét'

Alléger ces desserts en misant sur les substituts sucrés

« En pâtisserie, il est très facile de réduire les quantités de sucres. Il est possible de substituer dans de nombreux cas le sucre par d'autres ingrédients au pouvoir sucrant supérieur ou aux valeurs nutritionnelles plus intéressantes. Les substituts peuvent être d'origine naturelle ou artificielle (l'aspartame et la stévia). On peut également penser à remplacer le sucre par du miel ou du sirop d'érable. »

Le sucre est aussi remplaçable par d'autres ingrédients moins connus tels que :

« Le rapadura, qui est un sucre intégral issu de la canne à sucre. Ce type de sucre est dit "complet" et il est généralement bio. Ce type de substitut convient très bien aux pâtisseries et rehausse le goût des fruits. Le sirop d'agave est aussi d'origine naturelle, il présente des propriétés très intéressantes pour réaliser des gâteaux. Ce sucre naturel est issu d'un cactus et a un pouvoir sucrant supérieur au miel ou au sucre. »

Bien préparer sa promenade en forêt

Avec l'arrivée des vacances, l'envie de se promener, de pratiquer une activité sportive ou simplement de profiter de beaux paysages est grande. En quête d'air pur, de calme et d'espace, la forêt apparaît comme un moyen de se ressourcer.

Selon une enquête ViaVoice réalisée pour l'ONF, 9 Français sur 10 considèrent que les forêts sont synonymes de bien-être et d'apaisement. C'est un accès privilégié à la nature offert à toutes les personnes avides de loisirs en plein air.

Cependant, se rendre en forêt engage notre responsabilité en tant que citoyens soucieux de la préserver. Comme partout, une sortie ne s'improvise pas mais s'accompagne de précautions d'usage et de conseils à connaître. Les adopter, c'est l'assurance de profiter d'une promenade en minimisant les risques.

Bien préparer sa promenade en forêt

Les indispensables : Avant de s'y rendre, mieux vaut prévoir : sac à dos, eau, petit en-cas. Sans oublier, une carte de la forêt puisque le réseau téléphonique ne passe pas partout. Les forêts ne disposent pas de poubelle, si l'on prévoit un pique-nique, pensons aussi à emporter un sac pour y mettre nos déchets. Porter des vêtements couvrant bras et jambes pour limiter les risques (tiques ou chenilles qui peuvent être urticantes).



Le lieu : Les forêts regorgent d'espaces de quiétude où le silence demeure encore. Pour ne pas rater une sortie, évitez la foule des lieux trop fréquentés. Un conseil : consultez le site de l'ONF (www.onf.fr) pour retrouver des infos dédiées à chaque forêt domaniale de France. C'est une belle occasion d'aller en dehors des sentiers battus loin des zones les plus connues et bruyantes.

La météo : Avant d'enfiler bottes, chaussures ou baskets, un réflexe et non des moindres consiste à consulter la météo. Être surpris par le mauvais temps peut gâcher votre promenade. En tant que milieu naturel, la forêt réserve parfois des surprises. En cas d'orage ou de vents forts, n'y allons pas. Question de confort et de sécurité car le risque de chutes de branche ou d'arbres est bien réel.

Source : ONF

J'agis pour la forêt !

Une nouvelle rubrique chaque mois en partenariat avec l'ONF

Préserver nos forêts, c'est préserver un patrimoine vivant, fragile et essentiel à notre avenir. Face aux défis du changement climatique, de la biodiversité en danger ou encore des incivilités en milieu naturel, chacun peut jouer un rôle, à son échelle.

Nous vous donnons rendez-vous chaque mois pour découvrir des gestes concrets et des conseils pratiques pour mieux comprendre, protéger et aimer la forêt.



Office National des Forêts

Les astuces de Christelle !

Installer un récupérateur d'eau de pluie

En juin, les orages d'été sont fréquents. C'est le moment idéal pour installer un récupérateur d'eau de pluie.



Les avantages ? Réduction de la consommation d'eau potable en réutilisant cette ressource gratuite pour arroser le jardin et les plantes.

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

Crédit d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel



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

L'Esperluette
Alimentation biologique

*Produits locaux
frais, bio et artisanaux*



190 route de Lyon - YZEURE
(face tour du Crédit Agricole Moulins Sud)

04 70 34 00 90 - DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h à 19h

Faire corps quand la tête bascule

Au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure, l'accès au sport fait partie intégrante du parcours de soin des patients adolescents et adultes admis sur le Pôle Santé Mentale. Les blouses blanches sont troquées par des maillots et des baskets, pour, le temps d'un match ou d'un entraînement, offrir une bulle d'air aux patients et participer à leur mieux-être psychique.



60 joueurs au tournoi inter-régional de Touch Rugby avec des équipes de Clermont-Fd et du Puy-en-Velay

« La santé mentale concerne l'ensemble de la population » pose en préambule Julien Handous, l'un des trois enseignants en Activité Physique Adaptée du Pôle Santé Mentale du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure. Personne n'est en effet à l'abri d'une trajectoire de vie qui dérape, d'un contexte personnel, professionnel ou d'un fait de vie si déstabilisant qu'il fragilise nos ressources internes et nous fait basculer dans un déséquilibre psychique ponctuel ou durable. Les patients hospitalisés au Pôle sont de tous âges (12 à 90 ans) et de tous milieux sociaux.

Les vertus mentales de l'activité physique sont multiples : canaliser l'énergie, reconstruire l'estime de soi, se responsabiliser, stimuler la mémoire, l'attention, gagner en autonomie...et vivre des émotions positives génératrices de beaux souvenirs ! C'est dans cette dynamique qu'a été créé l'Ovallier Touch Rugby, club interne au Pôle et dont le bureau, composé de patients, œuvre à déstigmatiser la santé mentale et favoriser les rencontres avec le grand public autour de manifestations ouvertes à tous.

Pauline Orain



Le trio d'enseignants en activité physique adaptée : Mathilde, Julien et Aurore

Sport hors les murs

Sur la base du volontariat ou sur prescription médicale, ils sont plus de 70 par semaine à pratiquer une activité sportive parmi la quinzaine de disciplines proposées. Si le Pôle dispose d'équipements, c'est bien plutôt souvent hors les murs qu'ils pratiquent, accueillis dans les clubs et complexes sportifs locaux. Sarbacane, athlétisme, karting, tennis, canoë, judo, yoga, VTT, boxe, rugby, basket... le choix est large et la priorité claire : s'amuser. « Notre rôle est d'offrir à chaque patient un cadre apaisant et structurant pour qu'il prenne plaisir, autour d'une activité commune, à être en lien avec nous, avec les autres participants et avec lui-même » explique Julien dont les prises en charge sont à 95% collectives.



Activité karting en binôme pour des patients en hospitalisation longue durée

Save the date !

Les 12h de l'hôpital

Le Pôle organise aussi chaque année « Les 12h de l'hôpital » sur la piste d'athlétisme de Moulins. Une course relais solidaire qui vise à collecter des fonds pour permettre à un plus grand nombre de patients d'accéder aux activités sportives et pérenniser ainsi les partenariats locaux.

Rendez-vous le 4 Septembre
à partir de 6h pour les encourager !
Plus d'infos au 06 43 95 19 48



2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film **AVIGNON**
à partir du mercredi 18 juin 2025
dans votre cinéma **CGR**

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le lundi 23 juin 2025

#lebonplancinémaAude&Julie





200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

120 route de Paris, 03000 AVERMES
04.70.46.12.66
moulineaupeche@gmail.com

Dorotifs

Coiffure Mixte

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



BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES**

ENTREPRISE QUALIFIÉE
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/>

RGE éco artisan
Le nouveau standard du bâtiment



Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à 9€90

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



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 Moulin - Tél. 04 70 44 01 85 imprimeriesreunies.fr

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



ADN
TRAVAUX PUBLICS

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



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal : votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

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



EURO CYCLES

cannondale SCOTT GT etc...

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Cuisines Gilbert

Leur devise : Vous connaissez votre cuisine ?

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

Sports de nature et biodiversité, un équilibre à préserver

La nature constitue un cadre privilégié pour la pratique sportive en plein air. Mais au-delà d'un simple terrain de jeu, elle est un milieu vivant, fragile, qu'il convient de respecter et de protéger. Alors, comment concilier les activités sportives de nature avec la préservation de la biodiversité ?

Face à la multiplication des pratiques sportives de pleine nature, la biodiversité subit des pressions croissantes : dérangement de la faune, piétinement de la flore, perturbation des cycles vitaux... Certaines espèces, comme les rapaces rupestres, sont particulièrement sensibles à ces dérangements. « Même si les espèces sauvages ne sont pas toujours visibles, elles sont bien présentes, discrètes, à l'abri des regards. Nous ne faisons que traverser leur habitat essentiel. » explique Sylvie Lovaty, coordinatrice LPO Auvergne pour les Sternes, Laridés et le Balbuzard pêcheur.

Cohabiter, c'est préserver

La LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux) est convaincue que les sports de nature peuvent être un formidable levier d'éducation à l'environnement. « En apprenant à mieux connaître les milieux naturels et les espèces qui y vivent, chacun peut devenir acteur de leur préservation. » explique Sylvie Lovaty. C'est dans cette optique qu'a été lancé le programme "Sports et Biodiversité, Partageons la Nature", porté par la LPO. Il vise à sensibiliser les pratiquants à l'impact de leurs activités sur la nature.

Rendez-vous à Moulins

C'est dans ce cadre que les bénévoles LPO de Moulins ont été sollicités par la commission biodiversité du CODEP03 pour proposer une animation le samedi 28 juin de 9h à 17h sur le thème "Observer et identifier les oiseaux de notre rivière" « Cela fait plus de 20 ans que la LPO DTAuvergne assure la gestion du site de nidification des sternes, situé sur les îlots en aval du pont Régemortes. Chaque année, ce site fait malheureusement l'objet de dégradations qui perturbent ou détruisent les nicher. Cet événement sera donc, une fois encore, l'occasion de mener des actions de sensibilisation et d'information, notamment sur la nécessité de respecter la réglementation liée à la pratique du canoë, qui traverse obligatoirement cette zone. » **Rendez-vous au niveau de la passe à poisson coté sud du Pont Régemortes.**

Plus d'infos :
06 09 68 17 57



Deux jours d'animations au bord de l'Allier



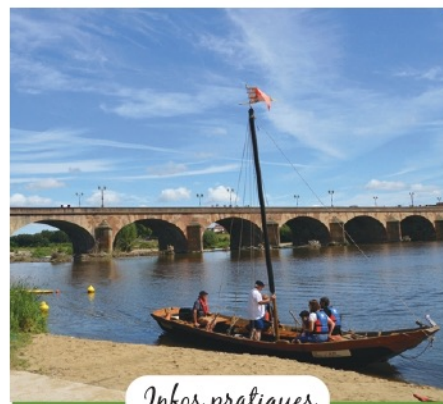
La Fête des Berges revient les **28 et 29 juin 2025** sur les berges de l'Allier à Moulins ! Deux journées festives et gratuites pour toute la famille, dans un cadre naturel réaménagé : animations, sport, détente et nature seront au rendez-vous.

Au programme de cette 3ème édition

De 11h à 20h (pause de 13h à 14h), profitez d'activités pour tous : maquillage, trampoline, laser game, kart à pédales, mur d'escalade, baby-foot géant, mini-ferme et bien plus encore. **Nouveauté 2025** : testez le ventrigrisse, deux

pistes de 20 m pour des glissades sensationnelles ! **Moulins Bain** vous attend aussi : baignade surveillée, plage, transats... maillot indispensable ! **Côté sport** : tennis de table, canoë, volley, badminton, prêt de matériel et terrains en libre accès.

Ne manquez pas la **visite théâtralisée** « Qui dit vrai ? » samedi à 18h pour une découverte ludique de Moulins. Envie de bouger ? **Louez un vélo V.Léo** et explorez la Via Allier. Location gratuite le week-end des 28 et 29 juin, de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30, à la Maison de la Rivière Allier. Réservation au 04 63 83 34 11.



Infos pratiques

Entrée libre, animations gratuites (sauf canoë) et ambiance garantie. Rendez-vous sur la plaine du camping à Moulins, en famille, entre amis ou en solo... Restauration sur place. Programme complet sur agglo-moulins.fr. Infos et résa visite guidée sur moulins-tourisme.com.

Bourdonner en Bourbonnais, nouveau spectacle en 2025

©Photos Département de l'Allier



Depuis 2022, le festival du Département, Bourdonner en Bourbonnais, s'est imposé comme une escale incontournable de l'été dans l'Allier. En 2025, il marquera encore les esprits avec un tout nouveau spectacle. 500 drones et des feux d'artifice dessineront dans le ciel des cartes postales animées, éclatantes de couleurs. Les tableaux, entre ombres et lumières, réinterpréteront, notamment en 3D, les symboles intemporels de l'histoire du Bourbonnais. Les scènes lumineuses inviteront petits et grands à s'échapper dans un monde de merveilles sans pareil, qui atteindra son point culminant dans un majestueux bouquet final.

Pour qu'un maximum d'habitants et de touristes profitent pleinement du festival Bourdonner en Bourbonnais, huit représentations gratuites, d'une vingtaine de minutes, sont programmées le samedi soir, du 5 juillet au 23 août. Chaque rendez-vous se déroule dans un lieu différent, à proximité d'un lac et s'accompagne souvent d'animations proposées par la commune d'accueil et les associations locales. (En cas d'intempéries, les spectacles sont reportés au dimanche)

À vos agendas !

- 5 juillet > Plan d'eau de Veuve
- 12 juillet > Etang de St-Bonnet-de-Tronçais
- 19 juillet > Plan d'eau de Chapeau
- 26 juillet > Plan d'eau de St-Clément au Mayet-de-Montagne
- 2 août > Etang d'Herculat à Treignat
- 9 août > Le bassin à Pierrefite-sur-Loire
- 16 août > Plan d'eau Marcel et Robert Jalicot à St-Germain-des-Fossés
- 23 août > Plan d'eau à Monestier

Pour les gourmands

Nouvelle édition des « Balades Gourmandes » à Bourbon-l'A.



Le concept, une promenade urbaine de 4,5 km dans les ruelles pittoresques de Bourbon-l'Archambault, jalonnée de trois étapes gourmandes. Tout au long de ce parcours, les participants pourront savourer un repas complet, servi en trois temps sur des stands disposés le long de l'itinéraire :

- 1er stand : apéritif et entrée
- 2e stand : plat principal, fromage
- 3e stand : dessert

Ces balades seront l'occasion idéale de découvrir ou redécouvrir la richesse architecturale et historique de la ville.

Prochaines dates, les vendredis 27 juin, 11 et 25 juillet, 8 et 29 août, 5 et 19 septembre.

Clôture des réservations (obligatoires) dans la journée du mardi précédent chacune des balades.



Horizons
"Arts-Nature" en Sancy

14 JUIN > 14 SEPTEMBRE 2025

10 artistes • 10 œuvres • 10 lieux

Le Mont-Dore, Bessy, Supat-Bessy, Le Bourbault, Chambon-sur-Lac, Murat, Saint-Nectaire, Murat-le-Quaire, Chastelux, Picherande, Saint-Dier, Saint-Victor-la-Rivière, Eglise-neuve-d'Entraignes, Saint-Pierre-Colmin, Corbais, Escondid, Vabouas, Le Vernet-Sainte-Marqueline, Fontgouard, Saint-Gerard-Chatpessac, La Guivelle

MAIRIE DE SANCY
MAIRIE DE MONT-DORE
MAIRIE DE CHAMBON-SUR-LAC
MAIRIE DE MURAT
MAIRIE DE SAINT-NECTAIRE
MAIRIE DE CHATELUX
MAIRIE DE SAINT-DIER
MAIRIE DE SAINT-VICTOR-LA-RIVIERE
MAIRIE DE Eglise-neuve-d'Entraignes
MAIRIE DE SAINT-PIERRE-COLMIN
MAIRIE DE CORBAIS
MAIRIE DE ESCONDID
MAIRIE DE VABOUBAS
MAIRIE DE LE VERNET-SAINTE-MARQUELINE
MAIRIE DE FONTGOUARD
MAIRIE DE SAINT-GERARD-CHATPESSAC
MAIRIE DE LA GUIVELLE

Le Région
PUY-DÔME
act'arts
SANCY

Horizons
"Arts-Nature" en Sancy

**ÉVÈNEMENT D'ART CONTEMPORAIN EN PLEINE NATURE
AU CŒUR DU MASSIF DU SANCY - AUVERGNE**

19ème édition

Du 14 juin au 14 septembre 2025 :

- 10 ŒUVRES MONUMENTALES
- 10 ARTISTES INTERNATIONAUX
- 10 SITES NATURELS D'EXCEPTION

Rdv à ne pas manquer :

SIESTE MUSICALE « LA LYRE D'APOLLON »

D440 FESTIVAL – Festival de musique classique « pas classique »

Mardi 29 juillet 2025 à 15H30

Tourbière de Gayme – Picherande

A proximité de l'œuvre « Meganeuridae » de Tracy Shough et Adam Varley

Transats à disposition

MASSIF DU SANCY
MASSIF DU SANCY
MASSIF DU SANCY

Un nouvel éden pour les étourneaux à Moulins



La Ville de Moulins vient d'achever un projet écologique innovant : la création d'une bambouseraie sur la Plaine des Champins. Ce nouvel espace végétalisé a pour objectif principal d'attirer les étourneaux vers un habitat naturel mieux adapté, afin de limiter leur présence en centre-ville et les nuisances qu'ils peuvent provoquer (bruit, salissures, odeurs).

Chaque été, ces oiseaux migrateurs se rassemblent par milliers au cœur de la ville. Pour répondre à cette problématique de façon

durable, la Municipalité a fait le choix d'une solution douce, respectueuse de l'environnement et favorable à la biodiversité. Le site retenu, situé à proximité de l'îlot Thonier, déjà identifié comme un refuge naturel, offre un cadre propice à leur réinstallation.

La bambouseraie, composée de bambous non-traçants originaires de Chine centrale, développera un feuillage dense, idéal pour abriter les oiseaux. En complément, 97 essences végétales (35 bambous, 15 arbres et 47 arbustes) ont été plantées, toutes sélectionnées pour leur intérêt écologique et leur capacité à s'adapter au climat local.

Afin de favoriser l'appropriation du site par les oiseaux, des haut-parleurs installés par la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO) diffusent des sons attractifs. Une clôture temporaire protège les jeunes plantations le temps de leur croissance.

En parallèle, les campagnes d'effarouchement en centre-ville, menées avec un fauconnier professionnel, se poursuivent pour accompagner la transition.

Save the date !

Un rallye équestre pas comme les autres aux Écuries des Cordeliers

Les Écuries des Cordeliers et l'association Tout'equita'tous ont imaginé un événement original et sportif : un rallye pas uniquement réservé aux cavaliers, mais ouvert à tous, quel que soit l'âge, le niveau, le club ou même... le moyen de locomotion !

L'idée ? Permettre aux cavaliers de partager leur passion avec un proche, ami, parent, enfant. À pied, à vélo, en trottinette, en courant ou simplement en marchant, chacun peut participer à son rythme. « En duo, c'est une belle occasion de vivre un moment de complicité sportive et d'ouvrir le milieu équestre aux gens de l'extérieur. » nous confie Fanny Neves membre de l'association Tout'equita'tous.

Pas besoin d'être un cavalier chevronné ni un sportif aguerri. Les différentes distances proposées permettent à chacun de trouver sa place :

- **Mini run** : pour les enfants avec un adulte
- **Médian run** : parcours de 3km en duo
- **Big run** : parcours de 5 km en duo

Plus d'informations

Fanny Neves - 06 35 49 50 40

Écuries des Cordeliers

10 rue de Ratonnière - Saint-Pourçain-s/S.



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Nos animaux de compagnie aussi ont droit aux bienfaits apportés par le CBD !



Le CBD est couramment utilisé pour les chiens et les chats afin de gérer la douleur; notamment celle liée à l'âge comme l'arthrose, ou des affections spécifiques.

Il apporte ses vertus également lors de problèmes digestifs, manque d'appétit, et est régulièrement utilisé pour apaiser l'anxiété de l'animal, que ce soit celle causée par la séparation, les bruits forts, les changements d'environnement, l'hyper-attachement ou le mal des transports. « Des témoignages de notre clientèle, propriétaires d'animaux de compagnie, nous rapporte une nette amélioration de la qualité de vie de leur compagnon à quatre pattes ! Nous-mêmes l'utilisons pour notre chienne Caramel... Elle en prend quotidiennement pour soulager ses douleurs d'arthrose du train arrière et pour faciliter sa digestion. Au bout de quelques semaines, nous avons constaté le retour de sa souplesse ! » confie Marianne

Venez nous voir en boutique et à l'Espace Bien-Être Le Chanvrier Français Moulins afin de vous faire conseiller... Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

Venez nous voir en boutique et à l'Espace Bien-Être

Le Chanvrier Français Moulins afin de vous faire conseiller...

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 !

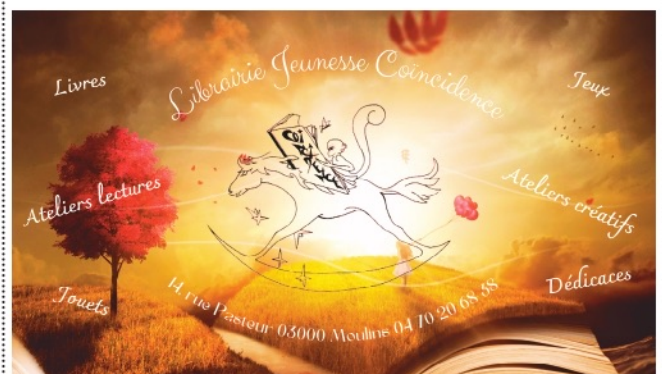
Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

« Mon hercier » Éditions Rustica

Se balader en forêt est idéal pour se détendre, permet de créer un lien avec la nature et apprend à observer. **En famille, c'est l'occasion parfaite pour créer un hercier !** S'aérer, identifier, récolter, fabriquer, coller, une activité à la fois ludique et pédagogique. « Mon hercier » des éditions Rustica, vous guidera dans votre découverte des arbres et de la vie des sous-bois. Il sera également le précieux gardien de vos trésors et un superbe écriin pour vos souvenirs de famille au grand air.



Bonne lecture ! Adeline



Médiation animale au musée Anne-de-Beaujeu avec Cosmos



Julie Courtinat et Emilie Boudet

Depuis avril dernier, le musée Anne-de-Beaujeu à Moulins innove en accueillant un nouveau partenaire à quatre pattes : Cosmos, un chien de médiation animale. Après plusieurs mois d'adaptation, il accompagne désormais les médiatrices lors d'activités culturelles dédiées à des publics sensibles. La médiation animale, déjà répandue dans les pays anglo-saxons, s'étend en France, notamment dans les milieux judiciaires et humanitaires, en raison de ses bienfaits reconnus : apaisement, création de lien, facilitation des échanges et réduction des tensions. À Moulins, Tryo, un labrador de deux ans est chien d'assistance juridique au Tribunal, ou encore Mona, croisé labrador de 8 ans, mascotte de la Croix Rouge.

Une proposition culturelle spécifique pour un public sensible

Le musée propose régulièrement des visites et ateliers à destination d'enfants et adolescents en institut spécialisé, d'élèves accompagnés par un AESH, de patients en hôpital de jour ou encore de personnes âgées. L'intégration d'un chien dans ce contexte culturel est une première en France. L'objectif : renforcer l'accessibilité du musée en apportant soutien et sérénité aux participants. Cosmos, guidé par Emilie et Julie, devient ainsi un vecteur d'inclusion et de bienveillance.



Cosmos, le chien médiateur, vous attend au musée !



Conseils bien-être du mois !

Finis les promesses, place aux résultats !

Objectif transformation visible ?

Choisissez le pack qui agit vraiment

6 soins ciblés puissants

2 Cryosveltes + 2 Teknocares
+ 2 Pressos

Choisissez votre pack
complément selon vos besoins :

Pack Silhouette à 449 €

Collagène, crème corps, anti-cellulite,
appareil minceur

Pack Minceur à 560 €

Konjac, détox, chitosan

Plus de conseils ? Sveltéo

69, rue d'Allier - Moulins

Tél : 04 70 20 36 94

Site : svelteo.fr

f Sveltéo (Moulins)



Publi-rédactionnel

20€

OFFERTS

TOUS LES

100€

D'ACHAT

SALONS • SÉJOUR • LITERIE • CHAMBRES

JML - Meubles Léoty - 03 Moulins
25 Av. de la Libération - 04 70 20 17 10

LOGIAL
CRÉATEUR D'INTERIEUR

Save the date

Bo'Réal, la fête au vert !



L'association "Les Amis d'Oskar" organise son 3ème festival Bo'Réal qui se déroulera le samedi 28 juin au Champ de La Garenne à Neuilly Le Réal. « Notre programmation est éclectique pour rassembler toutes les générations, il n'y a pas d'âge pour s'amuser. Et c'est un festival engagé pour la planète qui respecte son environnement et son territoire. » nous confie Marie la présidente de l'association.

Au programme :

Ateliers ludiques sur l'écoresponsabilité, ta-washis, bombes à graines, maquillages, structure gonflable. Présence du graffeur Aérodéco. Festi'kid boom pour les enfants, défilé des artistes de l'édition 2025. Restauration et buvette sur place. **Camping gratuit. 5€ l'entrée / gratuit enfants - 12 ans**



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 !**

Remise de chèque d'un Noël solidaire !

Le 23 avril, la Fondation Le PAL Nature a eu le plaisir de recevoir les résidents de l'Accueil de Jour du Foyer de l'Astrolabe de Chantelle (association SAGESS). « Nous les avons rencontrés lors de la Fête de la Nature 2024 à Varennes-sur-Allier. Cette sortie permettait de boudier la boucle pour une remise de chèque d'un montant de 320 € issus des ventes de décoration de Noël au marché de Charroux. Cette matinée leur a permis de découvrir leur filleule, Naoki, mais aussi d'échanger sur le monde animal et la biodiversité ! Merci pour ce moment inoubliable ! » confie Camille Molinetti, coordinatrice des programmes.



Des nichoirs de l'espoir...



Lors des vacances scolaires, la Fondation a eu la chance de recevoir un chèque issu de la vente des "Nichoirs à Plumes". En effet, des élèves volontaires de la classe de terminale Bac pro Commerce du Lycée François Rabelais (Brassac-les-Mines) avaient tenu un stand lors de la dernière journée de la Fondation. Arnaud Bennet, président de la Fondation a tenu à les féliciter pour leur titre de champion académique de la mini entreprise 2024 permettant de récolter 3722,09 € pour la protection de la biodiversité !

Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?

Contactez Camille au 07 87 19 01 30.

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 framboisier

La feuille récoltée avant la floraison sur les tiges de deuxième année, fait du framboisier la plante de l'utérus. Elle nourrit et raffermi le muscle diminuant les symptômes tels que les crampes menstruelles, les saignements abondants, l'endométriose ... Elle peut être consommée en grande quantité pendant la grossesse pour préparer à l'accouchement.



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 Water Violet (la violette d'eau).

Certaines personnes aiment être seules, à l'écart des autres. Elles se sentent différentes et peuvent parfois donner l'image, à tort, d'être hautaines ou froides. Discrètes et calmes, elles maîtrisent de nombreux sujets mais n'en font ni étalage, ni ne s'imposent. Elles ne se mêlent pas de la vie des autres et apprécient que les autres fassent de même avec la leur. Elles préféreront se mettre en retrait si elles sont malades ou confrontées à une épreuve. Leur goût pour la solitude peut à terme les conduire à ressentir un profond isolement, éprouvant alors de grandes difficultés à être en lien avec les autres.

La fleur de Bach Water Violet les aide à trouver intérêt et confort dans leur relation avec les autres, à communiquer et à s'ouvrir.



Quand le goût pour la solitude mène à l'isolement, la fleur de Bach Water Violet (la violette d'eau) aide à s'ouvrir aux 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 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.

Adèle s'en mêle !



Le grand tri !

A chaque saison sa bonne résolution : cet été c'est le grand tri

Il fait beau, on trie les armoires, les placards, la cave, le grenier, le garage ...

On étale tout ça dehors, sur le lit, peu importe l'important est de bien faire le tri. Oui mais comment ? voici quelques règles simples pour mieux s'en sortir.

Qu'il s'agisse de vêtements, de chaussures, de meubles, d'objets électriques/électroniques, d'article de jardin ou bien encore des jouets et vélos, plusieurs questions sont à se poser et des catégories sont à définir.

On a tous cette phrase quand arrive le moment de faire le tri : « je garde, ça peut toujours servir », sauf qu'après plusieurs années si les affaires ne sont toujours pas utilisées, il est grand temps de s'en séparer.

4 catégories à identifier :

• **A réparer** : Je répare pour éviter de racheter ; les FabLab peuvent être une solution pour réparer vous-même à moindre coût.

• **A donner** : une personne peut en avoir besoin, l'utilité

• **A vendre** : Je vends d'occasion pour me permettre de racheter un produit d'occasion aussi, qui me convient mieux.

• **A jeter à la déchèterie** : dans cette catégorie, vous devrez faire des sous-catégories :

- **déchets dangereux** (pesticides, peintures, solvants, etc), ils sont nocifs pour la santé s'ils ne sont pas bien traités ;

- **la ferraille, le carton, les textiles** sont des déchets valorisables, recyclables

- **les équipements électriques et électroniques** gazinière, machine à laver, réfrigérateur, sèche cheveu doivent être dépollués pour ne plus être dangereux.

Petit rappel : la pollution n'a pas de frontière, trier, faire attention c'est partout, tout le temps.

Retrouvez toutes les informations sur sictomnordallier.fr.



Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets. À vous de jouer !

LE TRI des déchets, c'est toute l'année...

même en vacances

Plus d'infos sur



quefairemesdechets.ademe.fr



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau Pocket

Bon à savoir !

Brocante solidaire à l'Aménagerie

Pour fêter l'été et prolonger la Journée mondiale de l'environnement* du 5 juin l'Atelier Chantier d'Insertion de l'Aménagerie organise sa deuxième brocante solidaire à Moulins samedi 21 juin de 9h30 à 19h et dimanche 22 juin de 9h30 à 12h.

Acteur de l'économie sociale et solidaire, engagé dans le réemploi de meubles et matériaux, l'Aménagerie œuvre pour une consommation responsable et une économie circulaire. Aussi, elle accompagne ses salariés vers un emploi durable.

L'Aménagerie vous donne donc rendez-vous le temps d'un week-end pour venir chiner des pièces uniques et créatives, imaginées par une équipe investie.

Une belle occasion d'allier bonnes affaires, de consommer autrement, tout en soutenant une démarche locale et engagée.

* Événement mondial de sensibilisation du public aux défis environnementaux



Atelier boutique l'Aménagerie
69 Route de Lyon - Moulins
Tél. 04 70 20 82 39 - www.amenagerie.fr



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 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.

Important : les collectes mobiles ne concernent que le don du sang.

• **MOULINS** : Le mardi 17 juin de 16h à 19h à la salle des fêtes.

• **COSNE D'ALLIER** : Le mardi 8 juillet de 16h à 19h au Centre culturel.

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 à partir de votre 2ème don.



Don de sang Allez-y entre amis !



Six jeunes du lycée Jean Monnet ont franchi le pas ensemble pour sauver des vies. Un

grand bravo à Lina pour son premier don de plasma et à Romane pour son premier don de sang ! Étaient aussi au rendez-vous : Octave et Alix en don de sang, ainsi que Geoffroy et Léo en don de plasma.



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



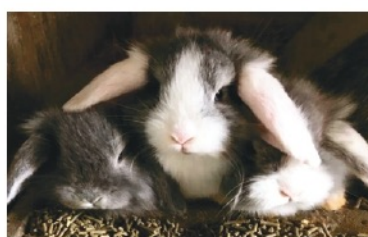
JE DONNE MON SANG
JE SAUVE DES VIES

Bienvenue à la Ferme de Bois Plan à Souvigny !

En avril dernier, la Ferme de Bois Plan a ouvert ses portes, sur les terres familiales dont Véronique Goineau a hérité. Nous sommes allées à sa rencontre. À notre arrivée, nous sommes accueillies par Pilou, un oison âgé de deux semaines, et Loute, une chienne débordante d'énergie, tandis que Véronique s'affaire auprès des pensionnaires de sa ferme pédagogique, à qui elle offre une attention toute particulière.



Loute, Véronique et Pilou



ment... Il y a des stages ponctuels, sur une journée, une semaine ou à intervalles réguliers.

Esprit Edition : Et pour ceux qui souhaitent aller plus loin ?

Véronique : L'association « Ferme de Bois Plan » a été créée pour celles et ceux qui veulent s'impliquer davantage, à mes côtés, de manière collaborative. C'est un outil de plus pour développer des projets collectifs et faire vivre cet espace.

Esprit Edition : Le lieu est-il ouvert aux vacanciers ?

Véronique : Oui ! Un gîte pouvant accueillir 6 à 8 personnes sera bientôt disponible, ainsi qu'un petit camping pour ceux qui veulent vivre une immersion totale.

Esprit Edition : Vous venez d'ouvrir votre ferme pédagogique. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Véronique : Oui, c'est un projet un peu atypique. Il s'agit d'une ferme d'animation-pédagogique que j'ai imaginée comme un espace à la fois ludique, éducatif et respectueux de l'environnement. À l'heure du changement climatique et du repli sur soi, j'ai voulu créer un lieu d'ouverture, d'échange et de découverte, où l'on peut apprendre en s'amusant.

Esprit Edition : Est-ce une ferme pédagogique classique ?

Véronique : Pas vraiment. Ce n'est pas une ferme pédagogique gérée par un agriculteur, ni une ferme urbaine pour les citadins. C'est un lieu à part, à la croisée des chemins : on y trouve de l'élevage, des cultures, un potager... Le tout dans une démarche naturelle et ancienne, pour faire redécouvrir le plaisir d'un lien authentique avec la terre.

Esprit Edition : Vous proposez aussi des animations ?

Véronique : Oui. Mon passé de conteuse m'a naturellement poussé à intégrer des temps d'animation autour du conte et de la musique. Cela permet d'aborder le monde paysan autrement, avec une touche de poésie et d'humour. Les visiteurs peuvent ainsi vivre une expérience complète, sensorielle et humaine.

Esprit Edition : Qui sont les principaux animaux de la ferme ?

Véronique : Les animaux sont au cœur de tout ! Chacun a son petit nom et son histoire. On y rencontre une grande variété de palmipèdes et de gallinacés, des chèvres naines et leurs cabris, des lapins nains ou fermiers, de charmants villages de cochons d'Inde et même... Moustache un ragon-din un peu spécial ! Les végétaux aussi ont leur place. Les visiteurs peuvent explorer le potager ou participer à des ateliers sensoriels, c'est un vrai plaisir pour les yeux, le nez et les papilles.

Esprit Edition : Vous parlez aussi de stages et de rencontres...

Véronique : J'ai aménagé une grange qui est un lieu de rencontre et de transmission. Nous y accueillons des intervenants extérieurs dans des domaines variés : culture, bien-être, environne-



Esprit Edition : Un dernier mot pour nos lecteurs ?

Véronique : Venez avec curiosité et bienveillance. Ici, on prend le temps, on échange, on rit, on découvre. C'est une ferme, oui, mais pas comme les autres. Mon objectif, que petits et grands repartent avec des étoiles pleines les yeux grâce à des moments simples remplis de sincérité au cœur de notre si beau bocage bourbonnais.



Bon à savoir !

La ferme accueille un large public : particuliers, écoles, ESAT, maisons de retraite, et bien d'autres encore.

Ferme de Bois Plan

271, chemin des Peillereaux à Souvigny

Tél : 06 63 52 89 56

Site : fermedeboisplan.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 !



Illustratrice locale
Lily on the River

Les Fourmis, leur vie secrète Livre jeunesse

Un album jeunesse sur les fourmis, signé Luc Passera, entomologiste et myrmécologue, professeur de l'université Paul-Sabatier de Toulouse, illustré avec fraîcheur, humour et poésie par Caroline Rey. « Ce petit livre se propose d'expliquer, à hauteur d'enfant, mais de façon scientifiquement exacte, la vie secrète et fascinante des fourmis : fondation du nid, importance de la reine, « métiers » des ouvrières qui peuvent être nourrices, ravailleuses, bâtisseuses et même soldates,

alimentation et vie en société, rôle des phéromones dans le tracé des pistes de récolte, moyens de défense, importance de l'hygiène dans la fourmilière... » confie Caroline Rey



© Lily on the River

Où le trouver ? Librairie Coincidence à Moulins



Nicole, lectrice du magazine

La famille Martin de David Foenkinos

Dans ce roman, David Foenkinos raconte son processus d'écriture en partant d'une rencontre fortuite dans la rue. Il décide de s'inspirer de la vie réelle d'une inconnue pour créer le personnage de Rose, une femme ordinaire au destin extraordinaire.

David Foenkinos
La famille Martin



« C'est ainsi que les choses ont commencé. Je me suis vraiment dit : tu descends dans la rue, tu abordes la première personne que tu vois, et elle sera le sujet de ton livre. » David Foenkinos. Au fil des pages, le lecteur découvre l'histoire poignante de cette famille, marquée par les secrets et les non-dits. Une réflexion profonde sur la création littéraire et le pouvoir des mots. « Très bon moment de lecture avec l'originalité de la rencontre de l'auteur et de ses personnages du livre. »

Bon à savoir !

La bibliothèque municipale de Saint-Pourçain-s/S. a déménagé



La bibliothèque municipale de Saint-Pourçain-sur-Sioule a récemment déménagé dans de nouveaux locaux. Depuis le 22 avril dernier, elle est installée au 7 rue Cadoret. Ce nouvel espace, moderne et lumineux, remplace l'ancienne bibliothèque. Elle comprend un rez-de-chaussée spacieux et une mezzanine, offrant des espaces de lecture, de travail, ainsi que des postes informatiques en libre accès.

Services et accès

- **Catalogue en ligne** : Les usagers peuvent consulter le catalogue de la médiathèque via le portail numérique.

- **Animations culturelles** : La médiathèque propose régulièrement des événements, tels que des clubs de lecture comme "Le Cercle Littéraire des Buveurs de Mots" qui permet aux passionnés de se réunir et d'échanger autour de leurs lectures.

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.



© Pixabay

L'info
nervante

Recycler les savons usagés pour
une action solidaire



© Maurice Klotz

Sapocyde est une organisation à but non lucratif fondée par Dorothée Schiessner-Peyrouzet. Créée en 2014 en Suisse puis en 2018 en France et en 2024 en Allemagne. Elle collecte les savons usagés dans les hôtels européens pour les recycler en nouveaux savons, contribuant ainsi à améliorer les conditions sanitaires des personnes en situation de précarité. Le processus de recyclage est réalisé par des personnes en situation de handicap, offrant ainsi une opportunité d'emploi stable dans un environnement inclusif. Les savons recyclés sont ensuite distribués gratuitement par des partenaires tels que la Banque Alimentaire, Depuis sa création, Sapocyde a collecté plus de 60.000 kilos de savons et redistribué 350.000 savons en Suisse, France et Allemagne.

Occuper les enfants en voiture pendant le trajet des vacances

Les vacances sont souvent synonymes de longues heures de route... et parfois de crises de nerfs à l'arrière du véhicule. "Quand est-ce qu'on arrive ?", "Je m'ennuie" : autant de phrases que redoutent d'entendre les parents pendant le voyage. Heureusement, avec un peu d'anticipation, il est tout à fait possible de transformer le trajet en un moment agréable, voire ludique, pour toute la famille.



• Préparer une "boîte à surprises"

Avant le départ, préparez une petite boîte ou un sac pour chaque enfant, remplie de surprises à découvrir au fil du trajet : mini-jeux, coloriages, autocollants, figurines ou livres. L'idée ? Espacer les découvertes pour créer de l'attente et du suspense. Une nouveauté toutes les heures peut suffire à rythmer le voyage.

• Miser sur les jeux sans matériel

Pas besoin d'écran ou de jouets pour occuper les esprits ! Certains jeux traditionnels restent indémodables :

- "Devine à quoi je pense" : un classique pour tous les âges.
- "Ni oui ni non" : plus difficile qu'il n'y paraît.
- "Le jeu des plaques d'immatriculation" : trouver les départements ou inventer des mots à partir des lettres.

• Créer une playlist familiale

Avant de partir, demandez à chaque membre de la famille de choisir quelques chansons. Résultat : une playlist participative où chacun attend son tour avec impatience. Chanter ensemble permet aussi de relâcher la tension... et de partager de vrais fous rires.

Intégrez dans le parcours des haltes dans des aires de jeux, parcs ou lieux insolites (châteaux, fermes, lacs). Cela permet aux enfants de se dé-fouler, et à tous de repartir plus sereinement.

• Faire des pauses ludiques

Intégrez dans le parcours des haltes dans des aires de jeux, parcs ou lieux insolites (châteaux, fermes, lacs). Cela permet aux enfants de se dé-fouler, et à tous de repartir plus sereinement.

• Raconter une histoire...

ou en écouter une

Les podcasts et livres audio pour enfants sont une mine d'or : aventures, contes, énigmes... Il en existe pour tous les âges. Vous pouvez aussi improviser une histoire à plusieurs : chacun ajoute une phrase à tour de rôle !

Un trajet réussi se prépare en amont, et avec un peu d'astuce, de créativité, la route des vacances peut devenir un bon moment, alors bonne route !

Et pendant les vacances ?

Des cahiers de vacances pour apprendre, voyager, s'amuser

Cahier de Vacances Tour de France 2025

Fan de la Grande Boucle et de la petite reine, avec ce cahier de vacances pour adultes, faites une pause entre deux étapes du Tour ! En 21 étapes et plus de 120 jeux, révisez et enrichissez vos connaissances sur l'un des événements sportifs les plus importants de l'année et, surtout, le plus populaire.



Passeport Adultes Bien-être



Envie de lâcher prise, de vous faire du bien, de voir la vie du bon côté et de développer votre confiance en vous ? Faites le plein de bons conseils pour rester zen et en forme toute l'année !

Cahier de vacances histoire avec Stéphane Bern

Voyagez à travers le temps et les savoirs ! Allez détente et culture avec ce nouveau cahier de vacances qui vous emmène à travers le temps et les savoirs pour une aventure captivante et divertissante. Découvrez l'Histoire, la mythologie grecque, les grands philosophes, Notre-Dame de Paris, la littérature ou les batailles célèbres... Plus de 100 jeux variés.



Passeport parents et enfants

Jeux et défis en famille



Un cahier de jeux pour toute la famille, avec des doubles-pages où parents et enfants s'affrontent, des doubles-pages collaboratives auxquelles toute la famille participe, ainsi que des doubles-pages détente pour s'amuser et rigoler. Des thèmes variés (l'univers, les dinosaures, la musique...)



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 sportives du mois

C'est une première historique pour l'ASPTT Moulins judo !



Élodie Rojat décroche en mai dernier une belle médaille d'argent aux championnats d'Europe vétérans à Riga, en Lettonie. « Après dix ans d'arrêt dus à des blessures et un manque de motivation, j'ai repris le judo à 37 ans, maman d'un petit garçon. Très vite, l'envie de compétition est revenue. Je ne pensais jamais devenir vice-championne d'Europe, mais avec du travail, de la volonté et l'envie de gagner, tout devient possible. », nous confie Élodie. Prochaine étape : les championnats de France le 20 juin, avant les mondiaux vétérans à Paris en novembre. « Bravo à Élodie pour sa saison exceptionnelle et merci à nos partenaires, au comité directeur, à l'ASPTT Moulins et à la ville pour leur soutien », conclut son entraîneur Gérard Azema.

Romane sacrée championne de France espoirs

Nouvelle performance de haut vol pour **Romane Delpuech** ! La jeune judokate d'Yzeure Judo a décroché en mai à Villebon-sur-Yvette, le titre de championne de France espoirs dans la catégorie des -48 kg. À seulement 15 ans, elle confirme tout son potentiel.

Implacable, elle s'impose par ippon !

« L'an passé, elle avait déjà marqué les esprits en remportant l'argent chez les minimes en -44 kg. Cette année, elle a franchi une nouvelle étape. Romane faisait partie des 82 meilleures combattantes françaises de sa catégorie pour ce championnat national très disputé. Implacable sur les tatamis, elle a enchaîné six victoires par ippon pour se hisser en finale. Opposée à une adversaire qu'elle connaissait bien, deux victoires partout dans



leurs confrontations précédentes, elle a rapidement pris l'ascendant, s'imposant une nouvelle fois par ippon... en moins d'une minute. », nous raconte Mathieu Comeloup enseignant au club d'Yzeure Judo.

Une victoire collective

Licenciée au club d'Yzeure Judo depuis l'âge de 4 ans, Romane s'entraîne quotidiennement entre le club et la section scolaire sportive du collège François Villon. Son titre vient récompenser des années d'efforts, de discipline et d'engagement. Mais cette réussite n'est pas uniquement individuelle. Elle reflète aussi le travail collectif d'un entourage mobilisé : entraîneurs, partenaires d'entraînement, bénévoles, dirigeants, sans oublier le soutien indispensable des collectivités et partenaires privés.



Un été au Natural Wake Park : ride, fun et détente pour tous !



Cet été, profitez d'un lieu unique en pleine nature pour partager des moments en famille ou entre amis. Le Natural Wake Park à Paray sous Briaillles propose des activités variées accessibles à tous les âges et à tous les niveaux. L'endroit idéal pour bouger, se détendre et s'amuser tout l'été.

Pour les plus sportifs, initiez-vous au wakeboard ou perfectionnez votre style grâce à un encadrement professionnel et du matériel fourni. Pour les plus jeunes ou les amateurs de jeux aquatiques, l'aquaparc offre un parcours gonflable sécurisé dès 6 ans. Vous préférez la détente ? Louez un pédalo ou un paddle pour une balade paisible sur l'eau.



Côté restauration, une cuisine maison à base de produits frais vous attend midi et soir sur une agréable terrasse au bord du plan d'eau.

Chaque vendredi, des concerts live animent les soirées avec vue sur le coucher de soleil.

Infos, horaires et réservations sur Facebook et Instagram : Natural Wake Park.



Bon à savoir !

Passez un été sportif... au frais !



Profitez de l'été pour (re)découvrir l'escalade de bloc, une activité fun et ludique accessible aux enfants comme aux adultes ! Passez un bon moment en famille ou entre amis chez Bloc Zone, à Yzeure ! Un espace de loisirs pour tous et climatisé, idéal pour l'été ! « Notre restaurant vous propose une cuisine de produits frais, du mardi au vendredi midi : plats du jour, tartines, soupes, desserts maison ! Au bar, goûtez nos boissons locales et nos cookies maison ! » précise Marion gérante. **Plus d'infos au 09 78 80 66 76 ou sur www.bloc-zone.fr**



Aménageons tous vos projets extérieurs



*Faite entrer un créateur
dans votre intérieur*



Construisons ensemble



*Bricoler et ranger, pour
toujours tout retrouver*



Rénovons vos menuiseries

Des nouveautés près de chez nous !

Nouvel institut de beauté et de bien-être à Yzeure

L'institut de beauté et de bien-être Hamameliz a ouvert ses portes en mai dernier. Amélie, esthéticienne et masseuse expérimentée depuis 10 ans vous accueille dans son institut de beauté avec un cadre chaleureux et méditerranéen situé au 2 rue du pont de bois à Yzeure. « Passionnée par l'univers de l'esthétique et du bien-être, je vous propose une gamme de prestations telle que l'épilation, les massages sur-mesure (pour enfants aussi), les soins visage et d'autres à découvrir. J'ai choisi de travailler avec la marque Najel, une marque de soin naturelle aux senteurs méditerranéennes fabriquée à Lyon. » Chez Hamameliz, chaque soin est une invitation à la détente et à la sérénité.

Plus d'infos : 07 70 48 18 25

Notre magazine
Sport & Bien-être
EN LECTURE ICI !



Le Phénix, la ressourcerie qui fait renaître vos trésors !



L'association Le Phénix à Yzeure, agit pour une consommation responsable et solidaire. Elle collecte, trie, remet en état et revend des objets du quotidien : meubles, électroménager, vêtements, livres, vaisselle, linge de maison... accessibles à tous à petits prix. Cette démarche favorise une consommation responsable et soutient les personnes en situation de précarité. Au-delà de son action environnementale, Le Phénix joue un rôle social majeur en créant des emplois et en accompagnant des personnes éloignées du marché du travail. Venez découvrir la boutique et donnez une seconde vie à vos objets !

Le Phénix a déménagé en avril dernier au :
3 rue Nicolas Rambourg à Yzeure
Site : lephenix03.fr

Bon à savoir !

Yzeur'Créa : des loisirs créatifs pour tous, tout au long de l'année

Le club Yzeur'Créa, rattaché à l'Amicale Laïque des Bataillots-Cladets (ALBC), propose un large éventail d'ateliers de loisirs créatifs, répartis sur deux sites à Yzeure : le Foyer des Bataillots et le sous-sol de l'école maternelle des Cladets. Que vous soyez passionné.e de travail manuel ou simplement curieux.se de découvrir de nouvelles techniques, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux ! Patchwork, dentelle aux fuseaux, cartonnage, sable coloré et scrapbooking, tricot et crochet, travail des pâtes polymères et modelage en argile.

Exposition et vente de créations en juin

Les adhérent(e)s d'Yzeur'Créa auront le plaisir de présenter leurs réalisations lors de la dernière semaine de juin, dans le cadre d'une exposition-vente qui se tiendra le **samedi 28 juin** à partir de 18h au Foyer des Bataillots. Ce rendez-vous coïncidera avec le repas de quartier de l'ALBC, un moment festif et intergénérationnel à ne pas manquer.

Envie de créer ? Contactez le club !

06 52 14 68 97 - 06 77 65 96 09

Toutes les actualités sur le site Facebook de l'Amicale Laïque des Bataillots-Cladets.

Fusion FM
94.3
Moulins-Yzeure

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

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 !

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

Dans le bocage, un soutien sur mesure pour les malades d'Alzheimer

Face à la progression de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés, des dispositifs spécialisés se mettent en place pour soutenir les patients et leurs proches. C'est le cas au Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault, où une Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA) a vu le jour en décembre 2024. Cette structure intervient directement au domicile des personnes concernées avec un programme personnalisé, visant à préserver leur autonomie, soulager les aidants et retarder autant que possible une entrée en institution. Rencontre avec une équipe engagée au cœur de l'accompagnement.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous expliquer en quelques mots la mission de votre équipe ?

Gaëlle : Nous intervenons à domicile auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Notre but est de favoriser le maintien de leur autonomie, d'améliorer leur qualité de vie et de soutenir leurs proches au quotidien.

Esprit Edition : Ce service est-il accessible à tous les patients concernés ?

Linda : L'intervention de l'ESA nécessite une prescription médicale pour 15 séances, pris en charge par l'Assurance Maladie et renouvelable chaque année. Elle s'adresse aux patients au stade léger à modéré de la maladie.

Esprit Edition : Qui compose votre équipe et quels sont vos rôles respectifs ?

Linda : Nous sommes deux intervenantes sur le terrain, Gaëlle et moi, encadrées par Mme Charrondière Evelyne, notre cadre de service. Formées aux troubles neurocognitifs, nous avons toutes les deux une solide expérience en



De gauche à droite :
Linda, ASG,
Mme Charrondière
Evelyne Cadre de service,
Mr Grand Directeur
et Gaëlle infirmière
référente

gériatrie et dans des structures spécialisées. Pour ma part, je suis assistante de soins en gériatrie. J'anime des séances de stimulation cognitive et motrice.

Gaëlle : Et moi, je suis l'infirmière référente, et j'évalue l'autonomie du patient, définit les objectifs du plan de soins et assure le lien avec les médecins et intervenants du domicile.

Esprit Edition : En quoi consiste concrètement l'accompagnement à domicile ?

Gaëlle : Chaque intervention comprend plusieurs volets : évaluation des besoins, exercices de stimulation, conseils pour sécuriser l'environnement, et soutien aux proches pour mieux comprendre et gérer la maladie.

Esprit Edition : Pourquoi est-ce important d'avoir une prise en charge spécialisée dès les premiers stades de la maladie ?

Linda : Parce que les troubles cognitifs évoluent progressivement. Une prise en charge précoce permet de ralentir la perte d'autonomie et donc retarder l'entrée en institution. Elle permet également de mieux gérer les troubles du comportement, et d'accompagner les familles souvent démunies.

Quel premier bilan pouvez-vous faire de ces 6 premiers mois d'accompagnement à domicile ?

Gaëlle : En tant que professionnelle de santé, le domicile nous permet de prendre plus le temps avec la personne, ce qui est appréciable. Cette approche offre un cadre rassurant et stable pour le patient, limitant ainsi la désorientation, l'anxiété et les troubles du comportement, souvent aggravés par un changement d'environnement. Sans la blouse, nous instaurons une relation de confiance, la personne est alors plus apaisée. Nous constatons aussi une diminution de la prise de médicaments.

Linda : Pour les aidants, ces séances peuvent représenter un soutien psychologique, notamment pour ceux qui ont besoin de parler afin de mieux comprendre l'évolution de la maladie et recevoir des conseils concrets. C'est parfois aussi un moment de répit bienvenu.

Esprit Edition : Travaillez-vous en coordination avec d'autres professionnels de santé ?

ESA : Absolument. Nous collaborons étroitement avec les médecins généralistes, neurologues, infirmiers libéraux, mais aussi avec les structures comme les EHPAD, SSIAD, ou accueils de jour. Le DAC et le CRT du Centre Hospitalier Cœur du Bourbonnais, et le service d'autonomie du Conseil Départemental sont également des partenaires pour la coordination de la prise en charge.



SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

- Conception • Maintenance • Mise en conformité
- Installation • Dépannage toutes marques

nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr





Journée internationale du yoga, le 21 juin



Le yoga offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Il améliore la souplesse, renforce les muscles, favorise une meilleure posture et réduit les tensions. Sur le plan mental, il aide à gérer le stress, améliore la concentration et procure un profond sentiment de bien-être. Grâce à la respiration consciente et à la méditation, le yoga favorise également l'équilibre émotionnel. Pratiqué régulièrement, il contribue à une meilleure qualité de vie et à une harmonie intérieure durable.

À l'occasion de cette journée internationale du yoga, Annabelle Freby, professeure de Yoga dans le bocage nous conseille un exercice à faire pour se relaxer et prendre soin de soi.
« Cavalière passionnée, je propose des séances de yoga trois fois par semaine à Bourbon-l'Archambault, Saint-Aubin-le-Monial et Buxières-les-Mines. » Annabelle Freby

La Salutation au Soleil (Surya Namaskar)

« Un enchaînement fluide pour éveiller le corps et l'esprit. À pratiquer au réveil seule chez soi à n'importe quelle heure ou avant une séance d'équitation pour s'ancre et se dynamiser. » nous explique Annabelle

À vous de jouer !

- Debout, pieds joints, mains en prière devant le cœur.
 - Inspirez, levez les bras vers le ciel.
 - Expirez, penchez-vous en avant, mains vers le sol.
 - Inspirez, redressez le dos à mi-hauteur, regard vers l'avant.
 - Expirez, placez-vous en posture de la planche, puis descendez au sol.
 - Inspirez, ouvrez la poitrine en posture du cobra.
 - Expirez, poussez les hanches vers le ciel en chien tête en bas.
 - Inspirez, ramenez un pied entre les mains.
 - Expirez, ramenez l'autre pied.
 - Inspirez, redressez-vous, bras levés.
 - Expirez, mains en prière devant le cœur.
 - Répétez l'enchaînement de 3 à 5 fois, en synchronisant la respiration avec le mouvement.
- « Il est important de respirer par le nez pendant la pratique du yoga : cela permet de calmer l'esprit, d'oxygéner le corps plus efficacement et de favoriser une pratique plus profonde et consciente. »

Plus de conseils ?

Annabelle Fréby 06 61 98 63 41

La Chaume - Saint Aubin Le Monial

ou via l'association Adéquat au 04 70 67 12 63

Stage de Qi Gong avec Fédérique Picarony

Faites le plein de vitalité grâce aux stages de relaxation bien-être

• **Auvergne - Cantal du 18 au 22 août et du 25 au 29 août 2025**

Pension complète dans une ferme auberge.

Au programme : Préparation corporelle et Qi Gong général de santé, temps libre (farniente, balade, visite), posture, méditation, Kum Nye.



• **Maroc - Essaouira du 15 au 24 novembre 2025 et du 21 mars au 30 mars 2026**

Vol France-Maroc (Orly-Essaouira ; Bordeaux-Essaouira ; Marseille-Essaouira)

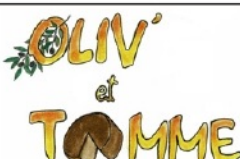
Pension complète dans un centre de ressourcement aux portes d'Essaouira.

Au programme : Marches méditative, Qi Gong (Jian Shen Gong), temps libre (farniente, visite, massages, baignade dans la piscine et dégustation de thé à la menthe), méditation guidée et auto-massage.



« Ces stages sont accessibles à tous, débutants et confirmés. Les inscriptions sont déjà ouvertes ! » nous précise Frédérique.

Rens. 06 87 51 49 78 ou
www.atelier-qi-gong.com



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





Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

SUIVEZ-NOUS !



BY 
AUDE & JULIE

 www.espritsportetbienetre.fr

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



#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 Lederc - 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

#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
 228 rue des Cinq 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

#Carole DAUBANAY

Sophrologie et Massages du Monde
 Tél : 06 67 11 05 28
www.carolesophro.com
 Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde
 5 rue d'Avrilly - TREVOL

#Céline CAILLE

Sophrologue spécialisée en confiance en soi et hypersensibilité. Enfants - Ado - Adultes (Sophrologie - EFT - Communication PNL - Fleurs de Bach)
 07 86 10 74 31 - www.celinecaille-resonance.fr
celinecaille.sophro.coach
 Sur RDV en Visio ou à YGRANDE

#Naturopathie

• Marion ROCHARD
 Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.
 06 64 45 11 72
 Marion Rochard Naturopathe
 Sur rendez-vous :
 L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

#Médiation par l'animal

• Pauline ORAIN
 Accompagnement par le cheval et le chien (enfants, adultes)
 06 76 77 52 92
 Bresnay et en itinérance

• Véronique RENARD - THERACHEVAL
 Praticienne en médiation équine
 06 62 92 50 91 - www.theracheval.com
 THERACHEVAL
 4 Ld Les Mégnans - 03210 SAINT MENOUX

#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

#Chant Prénatal #Sonothérapie

• Temps d'Harmonie
 Chant prénatal, massage bien-être pour bébé, Sonothérapie, cours de Violon
 06 83 17 04 87 - temps4harmonie@gmail.com
www.temps-d-harmonie.fr
 Séances individuelles à domicile et en cabinet à BOURBON-L'ARCHAMBAULT

#Étiopathie

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

Nouvelle
praticienne

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

BARBOTTE

Nos Services

- ✓ Ramassage/Livraison
- ✓ Gites, Conciergerie, Hôtellerie
- ✓ EPI, Restauration
- ✓ Dépôts, Pressing, Repassage
- ✓ Service Personnalisé
- ✓ Grands formats

BARBOTTE
 LAVERIE-BLANCHISSERIE

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

07 82 40 65 15 barbotte.moulins@gmail.com

LAVERIE AUTOMATIQUE
 7j/7j 7h-19h

9 rue des Bouchers
 03000 MOULINS

1 équipe à
 votre dispo

Fête des berges

MOULINS
rive gauche
camping

28 et 29 juin 2025



ANIMATIONS GRATUITES 11h-13h / 14h-20h

**Jeux d'eau, escalade, baignade,
jeux et défis sportifs**