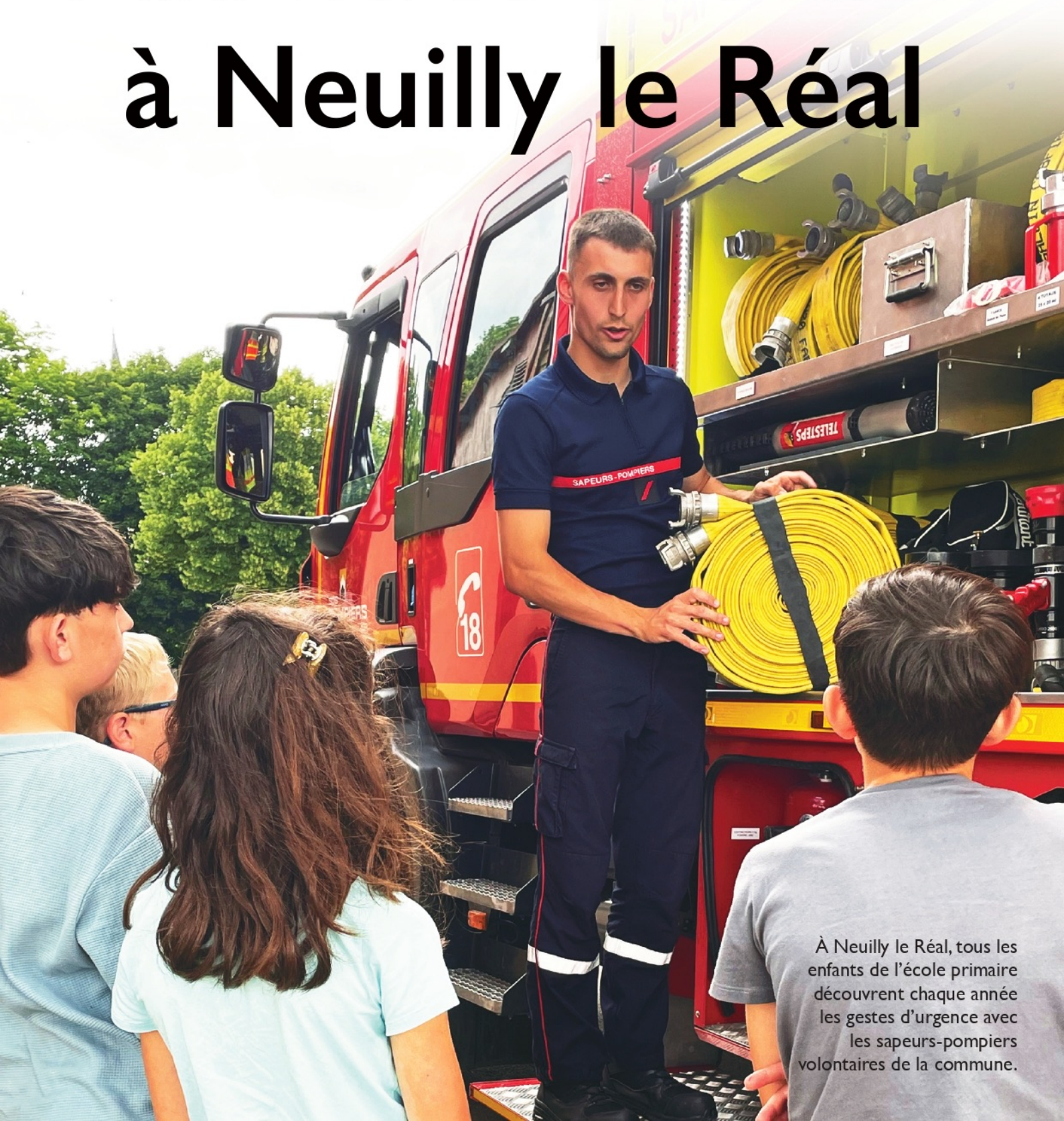


 L'esprit
Sport & Bien-être
#108 Oct. 2025 By Annie & Julie
... f i in ... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Mini-héros en action à Neuilly le Réal



À Neuilly le Réal, tous les enfants de l'école primaire découvrent chaque année les gestes d'urgence avec les sapeurs-pompiers volontaires de la commune.

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... **

● **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.

Réservations par téléphone uniquement les samedis, dimanches matins toute l'année
et les jeudis matins des vacances scolaires

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

EAU THERMALE
À 34°C*

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 Terroir au Restaurant du Cloître
Disponible du Jeudi au Dimanche midi

58 € / pers.

L'ACCÈS DU SPORTIF

Pour un automne en mode Sport et Bien-Être !

● **Accès libre à la salle de cardio-musculation fitness**
et à l'ensemble des équipements (sans coach)
+ Accès aux Espaces Thermoludiques

28 € / pers.

Disponible du Lundi au Dimanche matin
(hors Mardi : journée de fermeture hebdomadaire et Mercredi matin : réservé aux cours collectifs)



BOUTIQUE
EN LIGNE

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

Rendez-vous sur
www.celto.fr



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

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



AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



Salon de coiffure d'Emilie à Souvigny



Tabac Presse Ciné Phil à Moulins



Salon de coiffure Infini'Tif à Moulins



Médiathèque à St-Pourçain-sur-Sioule

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



ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais
Savoir-Faire



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

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
f Line & Hair

108 rue d'Allier - MOULINS - 04 70 20 42 02

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



Jeune & Rose : soutenir, prévenir...et sourire !



Jeune & Rose est un collectif national de patientes et anciennes patientes de moins de 40 ans touchées par le cancer du sein. Avec leur générosité chevillée au cœur, elles se soutiennent et sensibilisent, avec humour et engagement, pour éviter les retards de diagnostic. Rencontre avec **Julie Nedellec**, une femme vraiment « *Tétonnante* », nouvelle référente de l'Allier.



« Ça ne peut pas être un cancer du sein, vous êtes trop jeune », une phrase qui résonne encore dans la tête de Julie Nedellec, alors jeune maman, qui apprendra finalement, à 29 ans, être atteinte d'un cancer du sein. Sans le savoir à l'époque, elle rejoint les 10% estimés de cancers du sein diagnostiqués par an chez les moins de 40 ans. Habitant alors en Haute-Savoie, elle rencontre par hasard l'association Jeune & Rose. Elle y découvre une sororité à toute épreuve, composée des « *Tétonnantes* ». Elles sont patientes et anciennes patientes et parlent la même langue qu'elle. La langue des souffrances, des doutes, la langue aussi de l'entraide viscérale, celle qui vous rattrape, par la main et le cœur, pour vous remettre debout quand on s'effondre. Féminité, maternité, sexualité, parentalité, vie étudiante, vie professionnelle, entourage...aucun sujet n'est tabou. L'ambiance est libre, décomplexée et décomplexante, à l'instar de leur podcast « *Les pipelettes* » qui aborde

de nombreux sujets. Quand son moral lâche, c'est le rire qui prend le relais avec des rencontres pour sortir du quotidien, prendre soin de soi et se détendre.

Palpez-vous, observez-vous !

Le cancer du sein chez les jeunes femmes est plus souvent agressif et fait face à des retards de diagnostic. Ainsi, Julie participe aux actions de prévention créées par l'association avec un objectif : sensibiliser un large public à l'importance de l'autopalpation et l'observation des symptômes visuels. Les ateliers « *Pouet-Pouet* » sont organisés dans les établissements scolaires, les foyers de jeunes, les entreprises ou les établissements de santé. Sur des bustes en silicone, les participants (femmes comme hommes) apprennent à détecter les principales anomalies symptomatiques qui doivent alerter (grosseur, rétraction mammelonnaire, épaississement de la peau, etc.). « *Je ne connaissais pas tous ces signes pourtant essentiels à savoir dès la puberté* » confie Julie. Récemment installée au cœur de la douceur bourbonnaise, elle se reconstruit jour après jour. Elle est désormais la référente Jeune & Rose pour l'Allier. Avec elle, les jeunes bourbonnaises ne seront pas seules face à la maladie. Elles trouveront dans son regard, aussi doux que combatif, le soutien d'une sacrée nana pour qui les nénés, c'est sacré !

Pauline Orain

www.jeuneetrose.fr - Antenne Auvergne
Rhône-Alpes : 06 16 19 12 95



Save the date !

Octobre Rose à Yzeure

• **Le jeudi 16 octobre** au Carré d'Yzeurespace, le Réseau des Kinésithérapeutes du Sein (RKS), en partenariat avec Cécile Kahn, référente RKS Allier, organise une conférence ouverte à tous autour du cancer du sein, pour mieux comprendre la maladie et les moyens de s'y adapter. Intervenants : Christine Perret, présidente de la Ligue contre le cancer 03 : **Comprendre les cancers du sein**. Dr Saby, radiologue : **Démystifier la mammographie**. Christophe Pierre Fleurat, psychothérapeute et psychanalyste : **Les stratégies d'adaptation face à la maladie**. Jocelyne Rolland, kiné senologue, marraine du RKS, créatrice de Rose Pilates et Airose : **Activité physique et cancer du sein, des besoins et des freins**. Entrée libre, tout public. Temps d'échange et de dialogue en fin de conférence.

• Les kinésithérapeutes de l'agglomération accompagnés d'étudiants IFMK Vichy, en collaboration avec l'Institut Kallonéa, s'associent au RKS et à la Ligue contre le cancer pour proposer une journée de massages ouverte à tous. Rendez-vous le **samedi 18 octobre** de 9h à 15h, 35 place Jules Ferry. Chaque séance de 20 minutes (10 €) sera intégralement reversée au RKS et à la Ligue afin de soutenir la recherche et l'accompagnement des patientes. Un moment de bien-être, solidaire et engagé.



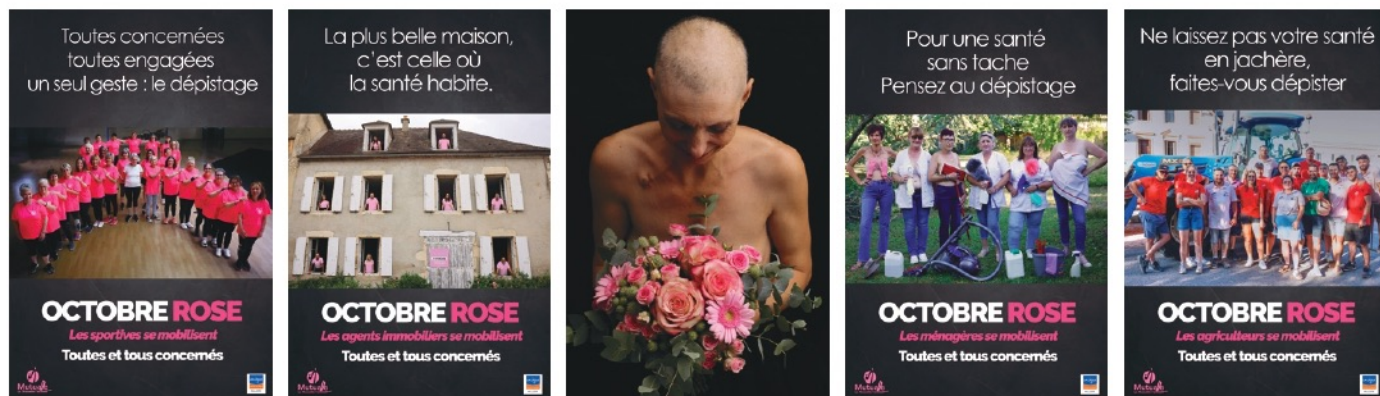
Opération Octobre Rose à Bourbon l'Archambault

Une journée de bien-être et de sensibilisation au cancer du sein aura lieu le **dimanche 19 octobre** au château Bignon à Bourbon L'A. de 10h à 17h, coordonnée par le centre social Adéquat et organisée par un collectif d'associations, d'habitants et de praticiens du bien-être concernés par la cause du cancer. Au programme de cette journée, des ateliers et des stands bien-être, des conférences mais aussi une chasse au trésors pour les enfants et des rencontres avec des professionnels de santé. Côté sport, une marches de 6 et 12 km organisées le matin. Sur place restauration et buvette. Participation au chapeau reversée à la ligue et à l'association Lili.

Plus d'infos au 04 70 67 12 63
et adequat@gmail.com.

Quand la solidarité est sublimée en son sein

Depuis 5 ans, le photographe **Florent Dolidon** met son œil et son cœur au service de la prévention du cancer du sein. Un élan solidaire dans lequel il est rejoint par des femmes et des hommes de tous horizons. Ensemble, ils créent chaque année une série d'affiches distribuée lors d'Octobre Rose.



Tout est parti d'un constat de Florent qui déplorait l'absence de photos qualitatives pour valoriser les événements d'Octobre Rose. Lui vient alors l'idée de proposer gratuitement ses services. A domicile ou dans son studio saint-pourcinois, des femmes touchées par le cancer ou non, leurs familles, des amis, mais aussi toute personne soucieuse de soutenir simplement la démarche, se sont ainsi prêtés à l'exercice. « Torse nu ou pas, l'idée était surtout d'illustrer le sujet à travers différentes thématiques pour sensibiliser à tout ce qui gravite autour de la vie de la femme touchée par ce cancer » explique Florent qui a décidé, l'année suivante, d'ajouter un slogan sur chaque photo. « J'avais envie de créer des

affiches qui soient de vrais outils de communication et de sensibilisation ». De belles images et des phrases pertinentes : l'alchimie parfaite pour attirer le regard et marquer les esprits.

Derrière l'image, la fierté des corps

A travers l'objectif prévenant et bienveillant de Florent, des femmes touchées par le cancer ont ainsi pu aussi prendre la pose. Une manière douce de renouer avec leur intimité, de se ré-approprier un corps laissé plus souvent aux mains de la médecine qu'entre les leurs, et de se sentir femme, à travers la beauté pure d'un cliché dont le corps devient le centre des regards admiratifs. « Derrière mon appareil photo, je suis honoré d'être le témoin du cheminement de femmes à nouveau fières d'elles et de leur corps. Cela m'émeut à chaque fois ».

Une campagne devenue collective

Parti initialement sur le projet de photos solo, Florent réalise désormais des photos de groupes. « Là encore, l'idée est de montrer la force du collectif et que tout le monde est concerné ».

Ainsi, une équipe féminine de foot, le personnel d'une clinique vétérinaire, des vignerons, des musiciens ou encore cette année des agents d'entretien, des agriculteurs, un club de gym et des agents immobiliers ont répondu présents pour poser. Les frais d'impression des affiches sont gracieusement pris en charge par des partenaires locaux comme la mutuelle Mutuale. Une belle énergie collective à admirer en octobre et le reste de l'année dans de nombreux lieux publics, établissements de soins et commerces autour de Saint-Pourçain-sur-Sioule et au-delà.

Pauline Orain





FIRST SERVICE - RCS Toulouse 352 646 822 000 28

LA NUIT ★
PORTE CONSEIL,
NOUS AUSSI.





Grand Litier ★

Literie Ferrand
MOULINS

45 bis route de Paris
04 70 45 52 43
www.moulins.grandlitier.com

Bon à savoir !

La ligue Contre le Cancer conseille

Des gestes simples qui peuvent sauver des vies

- Dès 25 ans, il est recommandé d'avoir un suivi gynécologique annuel.
- Pour votre santé, pensez à planifier la réalisation d'un examen clinique de votre poitrine par un professionnel de santé, tel qu'un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme. À noter que le suivi par une sage-femme est totalement possible, même sans pathologie gynécologique. En complément de ce rendez-vous, il est recommandé d'observer régulièrement vos seins et de pratiquer l'autosurveillance.
- Ce geste doit être discuté et appris auprès de son professionnel de santé pour ne pas causer de stress inutile. L'autosurveillance régulière des seins est nécessaire pour détecter au plus tôt une éventuelle anomalie mais ne se substitue pas à un dépistage. Plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison.
- Régulièrement quelques jours après les règles, prenez l'habitude de vous auto-examiner !
- L'autosurveillance et la palpation ne doivent pas se substituer à la mammographie. Elles sont complémentaires, en fonction de l'âge et du niveau de risque.

Plus d'infos sur www.ligue-cancer.net

Octobre rose & Movember

Ruban rose et moustache : Keolis Moulins fait rouler la prévention



Pour afficher son soutien à Octobre Rose et Movember, Keolis Moulins appose, tout au long du mois d'octobre, le célèbre ruban rose à l'avant de tous les bus Aléo et des véhicules de service, puis une moustache durant le mois de novembre. Une belle initiative visant à rappeler subtilement aux voyageurs l'importance de prendre soin de leur santé. « Nous diffusons également des messages de prévention de la Ligue contre le cancer dans nos bus et auprès de nos salariés, comme à l'occasion d'un Challenge Sportif. Enfin, nous mettons une urne à dons à disposition de nos usagers à la boutique Aléo, ainsi qu'à disposition de nos salariés au dépôt. Les dons seront reversés, comme l'année dernière, à la Ligue contre le cancer », explique Élodie Glénat, responsable communication de Keolis Moulins.

Parce que l'engagement dans le sport, c'est aussi promouvoir la santé et la solidarité

Courses solidaires, séances collectives, défis sportifs... Le sport devient un vecteur de mobilisation, de prévention et de solidarité. Focus sur ces actions qui allient mouvement et engagement.

Un moment zen pour la bonne cause

L'association OzonGym à Lusigny ouvre ses portes aux non-licenciés **le jeudi 16 octobre** à la salle polyvalente. Venez vous amuser lors d'une séance de Body Zen (un mélange de pilates, stretching, équilibre et yoga). L'argent récolté sera intégralement reversé à la Ligue Contre le Cancer. **Rens. 06 40 94 91 94.**



Smashons le cancer !

Le vendredi 17 octobre à 19h, Lusigny Volley organise un toumnoi mixte de volley 4 x 4 à partir de 16 ans, en nocturne au Gymnase de la Ribambelle. L'intégralité des recettes et des dons sera reversée à la Ligue Contre le Cancer. **Inscriptions avant le 15 octobre. 6€ par joueur. Rens. 06 83 58 67 96.**

Des pas pour elles

Le samedi 18 octobre, Cindy apprentie du Fournil de Jean à Chevagnes organise une marche solidaire, suivie d'une petite collation, au départ de la boulangerie-pâtisserie. Inscription : 6€ par personne. Deux départs sont proposés : à 10h30 et à 14h30. Tous les dons seront reversés à la Ligue Contre le Cancer Allier. « En plus de cette marche, le Dr De Meeus sera présent en matinée pour animer un stand d'auto-palpation. Une vente de roses et diverses surprises sont également prévues ! », précise Cindy.

Une ligne contre le cancer

Les Pêcheurs du Val d'Allier organisent un concours solidaire de float-tube **le dimanche 19 octobre** sur les plans d'eau des Ozières et Champvallier à Yzeure. 15€ l'inscription. L'intégralité des recettes sera reversée à l'Espace d'accompagnement thérapeutique Accanthe du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure. Ce lieu unique offre gratuitement aux personnes touchées par le cancer, des soins de support, des ateliers bien-être et un accompagnement psychologique.

En avant pour la Rando Rose

Le dimanche 19 octobre, le Tennis Club de Lurcy-Lévis organise une Rando Rose. Deux parcours sont proposés afin de s'adapter à tous les niveaux : 5 km et 10 km. Le départ est prévu à 9h, depuis la salle omnisports de Lurcy-Lévis. Sur place, les participants pourront profiter d'un espace convivial avec vente de goodies, boissons et petite restauration. La participation est libre, et l'intégralité des bénéfices sera reversée à la Ligue Contre le Cancer du sein. **Rens. 06 87 34 57 52.**



Sur le tatami comme dans la vie, combattons ensemble !

Tout au long du mois d'octobre, l'ASPTT Moulins Judo installe une urne dans ses dojos de Moulins, Bessay, Chemilly et Souvigny. Les dons seront intégralement reversés à l'Espace d'accompagnement thérapeutique Accanthe du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure.

Insolite



Le sport s'engage, autrement

Dans le cadre d'Octobre Rose 2024, le Saint Ennemond Sportif a pu témoigner de son engagement en faveur de la lutte contre le cancer du sein par un geste symbolique. Les joueurs ont revêtu un soutien-gorge afin de manifester leur soutien à toutes les femmes touchées, de près ou de loin, par la maladie. Un geste à la fois insolite et solidaire.

Un élan collectif pour la prévention à la Polyclinique Saint-Odilon à Moulins



À l'occasion d'Octobre Rose, mois consacré à la sensibilisation et au dépistage du cancer du sein, la Polyclinique Saint-Odilon (groupe ELSAN) propose plusieurs actions de prévention et de soutien tout au long du mois d'octobre.

Les Mardis de la Mammographie

Chaque mardi après-midi d'octobre, le Centre de Radiologie de la Polyclinique ouvre des créneaux dédiés à la mammographie. Une initiative qui vise à faciliter l'accès au dépistage en permettant aux femmes de bénéficier rapidement d'un rendez-vous.

Les places étant limitées, les patientes sont invitées à réserver dès maintenant au 04 70 44 12 24.

Des collectes solidaires

L'établissement organise également une collecte de soutiens-gorge au profit des Restos du Cœur. En parallèle, une collecte de tissus est mise en place. Le matériel récolté sera redistribué à des associations et à leurs couturières bénévoles, qui le transformeront en coussins-cœur et en sacs visant à dissimuler les drains, des accessoires spécialement conçus pour accompagner les femmes opérées d'un cancer du sein.

Une exposition photo inédite : quand l'art et la prévention se rencontrent

Nouvelle action cette année, une exposition photographique signée Jérémy Fontaine (Vision Plus). « En septembre, le photographe est venu saisir le quotidien de dix volontaires, dont sept patientes et trois soignantes du service de chimiothérapie. Réalisés dans un studio aménagé au sein même de la Polyclinique, ces portraits authentiques valorisent à la fois l'engagement des équipes et l'expérience intime des patientes. Une socio-esthéticienne a participé à l'initiative, offrant aux modèles un accompagnement favorisant l'estime

de soi », nous explique Clarisse Debize, chargée de communication dans l'établissement et à l'initiative du projet. Clarisse ajoute : « J'ai pu voir de nombreux sourires lors de l'organisation de cette action qui a offert une petite bulle de douceur aux patientes. L'une d'elle m'a confié que suite à cette expérience, elle avait décidé de se maquiller à nouveau. »

Les dix portraits sont exposés à l'accueil de l'établissement jusqu'à la fin du mois. À travers ces actions, la Polyclinique Saint-Odilon - ELSAN rappelle l'importance du dépistage précoce et entend sensibiliser le grand public par des moyens variés, allant de la prévention médicale à l'expression artistique.



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne Octobre rose : Le CBD et le cancer du sein

Effets et études prometteuses

Vous le savez à présent, le cannabidiol (ou CBD, molécule non-psychoactive naturellement présente dans le chanvre) agit sur le système endocannabinoïde, un réseau qui régule diverses fonctions physiologiques telles que l'humeur, le sommeil, la digestion et l'inflammation. En se liant aux récepteurs CB1 et CB2 de ce système, le CBD exerce plusieurs effets biologiques.

Aujourd'hui, et en ce mois rose, nous allons aborder ses effets sur :

- les cellules cancéreuses ou tumeurs, et
- sa capacité à atténuer les symptômes des traitements.

1/ Potentielles propriétés anti-cancéreuses / anti-tumorales du CBD. Il agit sur les cellules cancéreuses par divers mécanismes biologiques (étudiés en laboratoire) tels que :

- ✂ L'induction de l'apoptose en activant le processus de "mort cellulaire programmée", proces-

sus essentiel pour limiter la croissance des tumeurs, il produit un effet sur les voies pro-apoptotiques tout en inhibant celles qui protègent les cellules cancéreuses,

- ✂ L'inhibition de l'angiogenèse, en bloquant la formation de nouveaux vaisseaux sanguins nécessaires à l'alimentation des tumeurs, il réduit l'apport en nutriments qui favorise leur croissance,

- ✂ La modulation du stress oxydatif au sein des tumeurs malignes. En effet, il augmente les radicaux libres (ROS), perturbant l'équilibre antioxydant des cellules cancéreuses. Ces déséquilibres endommagent les cellules malignes, les rendant plus vulnérables.

2/ Capacités du CBD à atténuer les symptômes et effets des traitements.

Il semblerait qu'il ait une action intéressante pour soulager les effets des traitements, notamment de par ses vertus anti-inflammatoires, antalgiques, myorelaxantes et anxiolytiques.

- ✂ Soulage des douleurs,
- ✂ Agit favorablement sur les désagréments dus aux traitements ou à la maladie, comme la perte d'appétit, les nausées, les troubles digestifs,
- ✂ A des effets favorables, en application locale, sur l'aspect « cartonné » de la peau après une radiothérapie, sa sécheresse ou son manque de souplesse. Ainsi, après une opération peut on constater l'amélioration de l'aspect de la cicatrice, moins boursoufflée, plus souple, une réduction voire disparition des cordes axillaires, grâce aux massages réguliers (parlez-en à votre médecin ou votre kiné),
- ✂ Cible les mécanismes responsables de l'humeur, comme le cortisol (hormone dite du stress) et la sérotonine (hormone dite du bonheur), favorisant ainsi la détente et l'apaisement, un moral plus stable ainsi que l'optimisation de l'endormissement et de la qualité du sommeil.



Marianne, Benjamin et Caramel

Retrouvez-nous en boutique pour plus de conseils personnalisés !

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

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

Suivez-nous !





L'idée recette de la cheffe Barbara du Food Truck Pink Food

Le Pink, une recette originale de pain burger à la poudre de betterave

Ingrédients pour environ

8 à 10 pains

- 500 gr de farine T65
- 125 gr de beurre
- 9 gr de sel
- 50 gr de sucre
- 25 gr de levure boulangère
- 300 gr d'eau
- 5 à 10 gr de poudre de betterave (selon l'intensité de couleur souhaitée)

À vous de jouer !

• **Préparation :** Mélanger l'eau avec la poudre de betterave. Ajouter ensuite la farine, le sel, le sucre et la levure. Pétrir pendant 5 minutes. Incorporer le beurre. Pétrir à nouveau jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

Repos et façonnage : Sortir la pâte, effectuer un rabat (replier la pâte sur

elle-même). Laisser reposer 10 minutes. Diviser la pâte en boules de 100 à 120g. Déposer les boules sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser pousser environ 1h30 jusqu'à ce que les pains aient bien levé (à l'œil).

Cuisson : Préchauffer le four à 180°C. Enfourner pour 15 minutes jusqu'à ce que les pains soient légèrement dorés.

Montage du burger, dans l'ordre :

- Sauce barbecue
- Cheddar
- Steak haché (110 g)
- Cheddar (deuxième tranche)
- Bacon grillé
- Pickles
- Salade

Bonne dégustation !



Bon à savoir !

Le food truck sera présent le dimanche 19 octobre au château Bignon à Bourbon-l'Archambault, à l'occasion de la journée de bien-être et de sensibilisation au cancer du sein. Barbara reversera une partie de sa recette à une association.



Retrouvez le food truck près de chez nous.

Mais aussi où que vous soyez, Barbara se déplace pour ravir vos papilles !

Toutes les infos sur Pink Food Barbara sur Facebook et Instagram - 06 26 88 95 81



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 !

Entrée : Salade de lentilles vertes aux crudités

Plat principal : Filet de poulet rôti au paprika, quinoa aux herbes et légumes rôtis
(Recette ci-dessous)

Dessert : Compote pomme-poire maison

> Ingrédients pour 2 personnes :

2 filets de poulet (120-150 g chacun), 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de paprika doux, 1 gousse d'ail pressée, sel, poivre

> Accompagnement 1 (féculent) :

- 100 g de quinoa cru
- ½ cube de bouillon de légumes
- Jus de citron + herbes fraîches

> Accompagnement 2 (légumes) :

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence



À vous de jouer !

- Préparer les légumes : couper, assaisonner et rôtir au four 25-30 min à 200°C.
- Cuire le quinoa : rincer, cuire 12 min avec un bouillon, assaisonner citron/herbes.
- Préparer le poulet : mariner au paprika/ail, cuire 20 min au four ou à la poêle.
- Disposer dans l'assiette le poulet, le quinoa et les légumes rôtis.

Bon appétit !

Astuce de la diét'

Astuces sur l'équilibre du repas

Ci contre, une idée menu d'un repas digeste car sans excès de graisses ni sauces lourdes avec des protéines maigres (poulet, lentilles), des glucides complexes (quinoa, lentilles) et des fibres/vitamines (crudités, légumes rôtis).

Bon à savoir !

- Le poulet est une protéine maigre, rassasiante et peu grasse.
 - Le quinoa est sans gluten, riche en protéines complètes et magnésium, avec un index glycémique bas.
 - Les légumes rôtis apportent fibres et antioxydants variés.
 - Les herbes et épices réduisent le besoin de sel et favorisent la digestion.
- La variété des textures permet une meilleure satiété sensorielle. Les légumes cuits sont plus digestes tout en gardant fibres solubles. Les morceaux crus apportent fibres insolubles, bénéfiques pour le transit.

Plus de conseils ?

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

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

PART'ENER

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Les Cuisines de France
CUISINISTE à DOMICILE
Meurs vous conseillera pour mieux vous conseiller

Cuisines Gilbert

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

Fusion FM
94.3
Moulins-Yzeure

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...

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal : votre satisfaction !

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

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr

Chez nous le **Bonheur** est fait maison

2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film
Kaamelott 2ème Volet - PARTIE I
à partir du 22 octobre

Jouez & Gagnez !

CGR CINEMAS MOULINS

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le mardi 21 octobre

#lebonplancinéAude&Julie

Aude & Julie

Le foot en marchant mène Christelle Cavel jusqu'à la Coupe du Monde



Encore méconnu du grand public, le foot en marchant connaît une progression régulière en France. À Avermes, la discipline s'est implantée au sein du Sporting Club Avermois (SCA), et une joueuse locale est en train de marquer l'histoire, **Christelle Cavel**. Repérée lors d'un tournoi organisé en février 2024, elle a récemment été **sélectionnée en équipe de France des plus de 40 ans pour participer à la Coupe du Monde qui se tiendra du 21 au 31 octobre 2025 à Alicante, en Espagne.**

Ancienne joueuse de haut niveau, passée par le PSG et plusieurs clubs en région parisienne et en Auvergne-Rhône-Alpes, Christelle Cavel n'a jamais perdu le contact avec le ballon. « J'ai toujours joué au foot, d'abord à Saint-Denis, puis à un niveau régional et national. Mon parcours a connu des hauts et des bas, mais le football est resté au cœur de ma vie. », raconte-t-elle.

C'est en 2022 qu'elle découvre le foot en marchant à Avermes. Si la première expérience la laisse mitigée, elle revient en 2024 lors d'un tournoi qui réunit les sélections françaises. « J'ai

été super bien accueillie par Jackie, la présidente du club. L'ambiance m'a immédiatement séduite et je prends beaucoup de plaisir à chaque entraînement », confie-t-elle. Une intégration réussie qui attire l'œil du sélectionneur national.

Pour la joueuse, l'annonce de la Coupe du Monde a été une surprise. « Je ne pensais pas que la discipline se développerait aussi vite. Participer à une telle compétition est une fierté, et j'ai hâte d'y être », explique-t-elle. Sa préparation reste simple, une pratique régulière du football classique, associée à des sorties de marche rapide.



Du côté du SCA, la sélection de Christelle est perçue comme une reconnaissance pour tout le club. « Le foot en marchant, c'est de la compétition, mais aussi un sport de bien-être qui permet à des personnes de reprendre une activité physique bénéfique pour le corps et l'esprit. Il favorise également le lien social », rappelle Jackie Renaud, référente foot en marchant du Sporting Club Avermois et membre du conseil d'administration de l'Association française de foot en marchant.

L'objectif affiché par l'équipe de France est clair : « Représenter le pays, faire bonne impression et, bien sûr, ramener la coupe à la maison », sourit Christelle Cavel.

Plus d'infos : 06 86 59 89 48

Je viens avec maman, tata, mamie...

Dans le cadre d'Octobre rose, le SC Avermes organise un plateau de foot en marchant pour les femmes et enfants le **samedi 18 octobre au stade des Isles à Avermes à 10h**. Gratuit. Une urne sera à disposition pour les dons pour la lutte contre le cancer du sein.



Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

La planche latérale

Dans cette nouvelle rubrique, Mathias, coach sportif yzeurien, vous propose chaque mois un exercice de difficulté progressive pour améliorer votre posture et renforcer votre tonus.

Pour ce mois-ci, on reste simple mais efficace !

Après le travail du plan frontal le mois dernier, on passe au plan sagittal avec la suite logique : la planche latérale.

À vous de jouer !

Cet exercice, bien qu'il sollicite les mêmes muscles que la semaine dernière, mettra davantage l'accent sur les obliques. Les points clés restent les mêmes : bassin neutre, coude sous l'épaule, fessier et cuisse contractés, nombril aspiré vers l'intérieur. Il faudra aussi éviter que le bassin descende ou monte trop. Si nécessaire, on peut poser les genoux au sol.

Ce mouvement peut être perçu comme plus difficile que la planche frontale. On visera 5 séries de 20 à 40 secondes, 3 fois par semaine, en complément de la planche frontale. Bon courage !

Sportivement, et en avant ! Mathias



Moulineau Pêche

200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

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

EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert

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

Un champion et des rendez-vous sportifs !

Un neuvysois au Mondial de planche à voile Raceboard



Hervé Olivier, bourbonnais et neuvysois, salarié chez Bosch, participera au Championnat du monde de planche à voile Raceboard à Mandelieu la Napoule du 20 au 25 octobre. Revenu à la compétition il y a trois ans après une longue maladie, il enchaîne les régates en 2025 : 2ème du critérium des plans d'eau intérieurs de printemps, présent au Championnat de France sur le lac de la Forêt d'Orient, au National Raceboard et à l'Open de Biscarosse. Son entraînement s'achèvera par un raid autour de l'île d'Aix, avec des sessions intensives aux Settons.

Rendez-vous sur le site [https://ma-collecte.centre-leonberard.fr/projet Hervé Oliver](https://ma-collecte.centre-leonberard.fr/projet/Hervé%20Olivier).

Courir Autrement à Moulins

Née sur les réseaux sociaux avec la page Moulins Autrement, l'initiative Courir Autrement propose des sorties running ouvertes à tous, sans chrono ni pression. Chaque week-end, le samedi ou le dimanche à 9h30, des parcours de 5 à 10 km permettent de courir ensemble, quel que soit son niveau, tout en simplicité et avec motivation. L'idée est aussi de prolonger l'effort par un moment amical autour d'un café chez



un commerçant local. **C'est gratuit, ouvert à toutes et tous, et l'actualité est à suivre sur Moulins Autrement (Facebook & Instagram).**

Yzeure la nuit, à vos baskets !

Le vendredi 31 octobre se déroulera la 5ème édition de la Nocturne Yzeurienne organisée par l'Office Municipal du Sport et la ville d'Yzeure. Deux parcours, composés de route et de sentiers, qui rendent hommage à deux célèbres figures locales Henri Bérenger (10 km) et Ivan Bizet (20 km). Au programme de ces challenges, un point de départ commun, rue Jean Vidal, et une arrivée commune à la salle omnisports de Bellevue. Pensez à vous équiper, gourde, gobelet, ... Alors, réservez dès maintenant votre soirée et venez dépasser vos limites au sein de ce magnifique terrain de jeu.

Rens. sur <https://omsyzeure.fr>



Publi-rédactionnel

Entrez dans le mouvement !

A toutes celles et ceux qui ressentent le besoin de bouger, de s'approprier ou de se ré-approprier qualitativement leur corps, rejoignez les ateliers Michaël pour « Entrez dans le mouvement » ! **Ce stage aura lieu du 31 octobre au 2 novembre au Centre Michaël à Saint-Menoux.** « À travers différentes approches, nous vous proposons d'expérimenter le corps comme un instrument dont on peut jouer, lui donner de s'exprimer, rencontrer les autres et échanger. » Marie Defèche.

Plus d'informations et inscriptions :

www.centre-michael.com/ rubrique stage

> Bon à savoir ! Réduction possible pour les moins de 25 ans.

ENTREZ DANS LE MOUVEMENT !

Gym. Bothmer
Eurythmie
Danse

DU 31/10 AU 2/11/2025

"Le corps en mouvement parle là où les mots s'arrêtent."
Pina Bausch

VIKINGS CASINOS

LOTERIE
DU 3 OCTOBRE 2025

GRATUITE
AU 4 JANVIER 2026

SAISON 4

DEVENEZ PROPRIÉTAIRE D'UN APPARTEMENT* À FRÉJUS !

D'UNE VALEUR DE 285.000 €

ET GAGNEZ AUSSI DES CENTAINES DE TICKETS DE JEU !

VIKINGS CASINOS

BOURBON L'ARCHAMBAULT

*3 PIÈCES DE 64 M2 AVEC TERRASSE, PARKING ET CAVE, À 5 MIN DE LA MER. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Conditions et règlement à l'accueil du Casino

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION... RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09-74-75-13-13 • APPEL NON SURTAXÉ)

GOUVERNEMENT

Bon à savoir !

Capturez l'Automne et participez au défi photo de l'Escale



En ce mois de septembre, le Centre Social l'Escale à Souvigny vous propose un défi afin d'immortaliser l'automne à l'aide de photos de la nature, de paysages, d'éléments de décoration ou encore de plats de saison. Depuis son jardin, sa terrasse, sa cuisine, sa maison ou encore depuis les rues de son village, le défi consiste à envoyer le meilleur cliché représentatif de cette saison.

« L'idée est de regrouper l'ensemble des photos reçues pour réaliser une affiche qui représente "L'automne du Centre Social l'Escale." Les photos reçues seront également publiées sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram. » nous explique Virginie

Lacalmontie, secrétaire-comptable de l'Escale. Tout le monde peut participer à ce défi, que vous soyez adhérent du Centre Social l'Escale ou non. Que vous habitiez sur l'une des 12 communes adhérentes ou non. Que vous soyez plus ou moins adepte de l'appareil photo ou du téléphone portable ! Pour participer, il vous suffit d'envoyer votre photo couleur à l'adresse mail suivante : contact@escale03.fr en précisant sur quelle commune le cliché a été pris au plus tard le dimanche 30 novembre prochain. « Nous vous remercions pour votre contribution à l'image de cet automne collectif ! A vous de jouer ! » vous encourage Virginie dans ce challenge.



Save the date !

Des vacances animées au Musée Illustration Jeunesse à Moulins

Le musée propose des animations familiales pendant les vacances.

- **Des Biberons et des Albums** le mercredi 5 novembre à 10h30 : atelier pour les tout-petits (12 mois à 3 ans), autour du corps, des histoires et de l'expo temporaire (5€).

- **Yoga parent-enfant** le samedi 18 octobre à 10h30 avec Coraline Mas-Prévost (A partir de 3 ans, 10€/enfant, 5€/accompagnant).

- **Initiation à la fabrication du papier** le samedi 25 octobre à 10h30 avec Nicolas Fievet (15€/adulte, 10€/enfant, 5€ accompagnant).

- **Entre cour et jardin : visite architecturale de l'Hôtel de Mora** le vendredi 24 octobre à 10h30. Rendez-vous à l'Hôtel de Mora, écriin du musée de l'illustration jeunesse, pour une déambulation architecturale au sein d'un hôtel particulier édifié entre les XVe et XIXe siècles. Tout public, réservation conseillée.

Le musée fête aussi ses 20 ans !

Le samedi 18 octobre dès 14h30 : atelier, goûter, dédicaces et remise du Grand Prix. Le dimanche 19 octobre : lâcher de ballons, moment musical et photobooth. Réservations recommandées !

Tout le programme sur musees.allier.fr



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



“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



Cékiseb

L'ange gardien de vos défunts

Sébastien Monnery
Agent d'entretien de sépultures

06.22.36.42.65 - cekiseb03@outlook.com
03400 YZEURE - Siret : 989 151 956 000 12

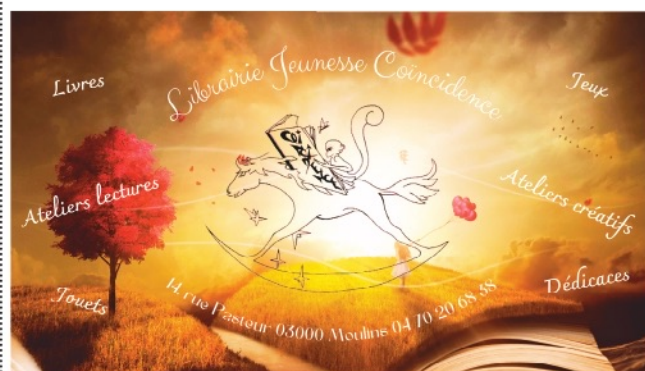
Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

"Quand tu seras prêt" de Sabine Bohlman/Emilia Dzlubak

« L'histoire rassurante et pleine de tendresse d'un oisillon qui a besoin de plus de temps que ses frères et sœurs pour s'envoler du nid. Soutenu et guidé avec amour et bienveillance, il va évoluer, grandir et s'épanouir. Un album qui met en avant le rythme de chacun dans les apprentissages. L'important, ce n'est pas d'être le premier mais d'y arriver. »
A partir de 3 ans. Editions Kimane

Bonne lecture ! Adeline



Les gestes essentiels à faire avant les premières gelées

Avant l'arrivée des premières gelées, il est crucial de préparer le jardin dans l'objectif de protéger les plantes et le sol. Voici les gestes essentiels à appliquer :

L'indispensable protection des plantes frileuses

Les premiers gestes indispensables concernent la protection des plantes fragiles. Le paillage demeure la meilleure barrière contre le froid : recouvrez les pieds de légumes, arbustes et vivaces sensibles avec du paillis, des feuilles mortes ou de la paille, afin de préserver la chaleur du sol et protéger les racines.



Quant aux plantes en pot, notamment les espèces méditerranéennes ou exotiques, elles doivent être mises à l'abri à l'intérieur ou dans une serre froide pour passer l'hiver sans dommage. Les plantes qui ne peuvent pas être rentrées devront être recouvertes d'un voile d'hivernage, en priorité les plus sensibles : géraniums, bégonias, fuchsias, pétunias, dahlias... Sont également concernés certains végétaux méditerranéens ou exotiques comme l'olivier jeune, les agrumes en pot (citronnier, oranger, mandarinier), le laurier-rose, le bananier ou encore le bougainvillier.

Mettre le sol et ses habitants à l'abri du froid

Le binage permet d'aérer la terre : il élimine les mauvaises herbes tout en l'aérant, ce qui limite la stagnation de l'eau et réduit les risques de gel. L'apport de compost vient ensuite nourrir et structurer le sol, le rendant plus fertile et mieux préparé pour accueillir les cultures du printemps suivant.

Récolter et stocker les légumes restants

Au potager, il est encore temps de sauver courgettes, tomates, poivrons ou haricots avant qu'ils



ne soient abîmés par le froid, de stocker aussi les légumes racines (pommes de terre, carottes, betteraves, navets) dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Une petite coupe avant l'hiver...

C'est la période idéale pour tailler légèrement arbres et arbustes : supprimez les branches mortes, malades ou abîmées afin de limiter la propagation des maladies et, au contraire, favoriser une belle reprise dès le printemps. Profitez-en pour ramasser les feuilles tombées, qui peuvent servir de paillage ou être ajoutées au compost.

Enfin, dernier geste d'expert : videz et protégez les tuyaux, robinets et arroseurs extérieurs pour éviter qu'ils n'éclatent sous l'effet du gel. Vous mettez ainsi jardin et équipements à l'abri, prêts à affronter l'hiver en toute sérénité.

APEJ-Actualités. Claire Lelong-Lehoang

L'AUTOMNE, PÉRIODE IDÉALE POUR UTILISER LE COMPOST

1 Une meilleure incorporation grâce à l'humidité

Les pluies automnales facilitent la pénétration du compost dans le sol.

2 Préparer les cultures du printemps

Un sol enrichi en automne est prêt à nourrir les premières plantations du printemps.

Gagnez du temps et de l'endurance pour votre potager !

Enrichir son sol en automne, c'est réussir son jardin !



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau Pocket



Une femme de terrain pour les soignants de l'Allier

Depuis vingt ans, **Marie Béatrice Venturini** œuvre en faveur des professionnels de santé de l'Allier. Médiatrice, facilitatrice, conseillère, elle accompagne avec passion celles et ceux qui font vivre la santé de proximité dans le département. Une figure engagée dans l'écosystème médical de l'Allier. Nous sommes allées à sa rencontre pour mieux comprendre son parcours et ses actions.



Marie Béatrice au congrès des internes à Lyon

Esprit Sport & Bien-être : Vous êtes très active dans le secteur de la santé de l'Allier. Qu'est-ce qui vous anime ?

Marie Béatrice : L'accompagnement des personnes est dans mon ADN et, naturellement, lorsque l'on m'a confié l'accueil des professionnels de santé, cela a été une évidence pour moi. J'interviens en amont et en aval de leur parcours global. La valorisation de ces métiers essentiels est au cœur de mon engagement au sein du Conseil Départemental.

Esprit Sport & Bien-être : Quels types d'actions menez-vous pour cela ?

Marie Béatrice : Je fais la promotion des dispositifs départementaux en faveur de la santé, notamment dans les universités et lors des congrès nationaux. Pour ce faire, je m'appuie sur mon réseau (les universités, les six établissements hospitaliers, l'ARS, la CPAM, les collectivités...) Mon rôle est aussi de faire le lien entre les besoins de terrain et les contraintes réglementaires. Il faut parfois jouer les médiatrices pour que les choses avancent. Mon travail doit couvrir tout le territoire départemental, rural ou urbain.

Esprit Sport & Bien-être : Le dispositif "Wanted" a marqué un tournant. Quel a été votre rôle ?

Marie Béatrice : L'Allier est le premier département à avoir mis en place une aide incitative : le dispositif Wanted a été lancé en 2006 avec Gérard Dériot. Wanted est une bourse d'étude et de projet professionnel pour les étudiants de médecine en 3ème cycle (internes). D'abord ouvert à la médecine générale, il a été élargi à toutes les spécialités de médecine en février 2024. Parallèlement, des aides à l'installation ont été créées en 2019 pour les autres professionnels de santé et paramédicaux (médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, orthophonistes...). Animer, suivre, évaluer et faire connaître ces dispositifs font partie de ma mission quotidienne.

Esprit Sport & Bien-être : L'accompagnement ne s'arrête pas à l'aide financière ?

Marie Béatrice : Non, et c'est nécessaire. Au-delà de l'aide, il faut un vrai accompagnement humain, c'est une forme de conciergerie. Il s'agit de faire découvrir aux professionnels les différents modes d'exercice et l'ensemble des opportunités d'installation, de les accompagner à chaque étape. L'essentiel est de rester à leur écoute pour les soutenir dans leurs projets professionnel et de vie (recherche d'emploi pour le conjoint, de logement, aide à l'intégration pour les praticiens étrangers...) L'accueil réservé est primordial. Je me rends régulièrement dans les centres de formation et les facultés de médecine pour rencontrer les étudiants. C'est aussi l'occasion de valoriser l'Allier, sa qualité de vie, son cadre naturel, son dynamisme local... Tout ce qui peut convaincre de construire une vie en bourbonnais.

Esprit Sport & Bien-être : Et vous créez aussi du lien social ?

Marie Béatrice : Oui, des soirées de professionnels de santé sont organisées tous les semestres sur les trois bassins avec nos partenaires. C'est l'occasion de créer des liens entre professionnels de santé, maîtres de stage, élus, et ambassadeurs du territoire... Ces moments conviviaux renforcent le sentiment d'appartenance et facilitent l'intégration. La mission santé est financée par le Conseil Départemental de manière volontariste et est soutenue par l'agence Allier Bourbonnais Attractivité.

Esprit Sport & Bien-être : Quel avenir voyez-vous pour la santé dans l'Allier ?

Marie Béatrice : Les actions du département portent leurs fruits. Elles doivent être continuées, évaluées et ajustées pour tenir compte des évolutions réglementaires. Soutenir les soignants, c'est aussi mieux soigner les habitants.



Marie Béatrice et Julien Carpentier, conseiller départemental délégué à la santé et référent territorial pour la santé et l'offre de soins du bassin de Moulins.

Bon à savoir !

Une page Instagram pour attirer les jeunes anesthésistes et réanimateurs à Moulins



Pour recruter et fédérer les jeunes professionnels en anesthésie et réanimation, les jeunes anesthésistes et réanimateurs du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure ont lancé une page Instagram : Jeunes Anesth & MIR de Moulins. Avec près de 3 800 abonnés, cette page met en avant la vie au bloc, en réa, et les conditions de travail optimisées sur un ton humoristique et décalé. À travers photos, vidéos, stories et témoignages, l'équipe MAR/MIR valorise leur environnement professionnel pour donner envie aux jeunes soignants de rejoindre cette équipe passionnée et engagée... **Rendez-vous sur Instagram anesth_rea_moulins**

Un nouveau pôle santé à Moulins



Le Dr Nesrine Benyahia dans son cabinet, situé au centre de santé.

Inauguré en juin, le Projet Santé Ville Hôpital porté par Moulins Communauté et Évoléa marque une avancée pour l'accès aux soins. Situé avenue Charles de Gaulle, il accueille le Centre de Santé MGEN, ouvert à tous. Consultations, prévention, suivi : une offre complète dans un cadre moderne. L'équipe en place se compose actuellement de trois médecins généralistes, d'une assistante médicale, et proposera prochainement de nouvelles spécialités (sage-femme, infirmière en pratique avancée...). Pensé pour faciliter la coordination entre la médecine de ville et l'hôpital, ce nouveau centre bénéficie d'un environnement structurant : il est relié à un tiers-lieu santé, à une future résidence pour professionnels de santé (fin 2025), et s'inscrit dans un projet global de 7 400 m² mêlant soins, habitat et lien social.

Soirée Ciné-Débat : Sensibilisation aux Violences Sexuelles et Sexistes dans le Sport

Le vendredi 7 novembre, une soirée ciné-débat autour de la prévention des violences sexistes et sexuelles (VSS) dans le sport se tiendra au CGR de Moulins. Organisé par le Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) de l'Allier, cet événement est gratuit et ouvert à tous à partir de 18h.

Projection du film "Julie se tait"

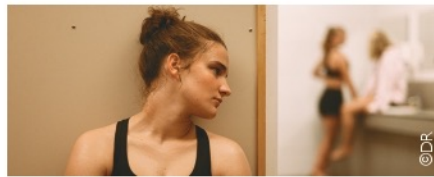
À 18h30, la soirée débutera par la projection du film "Julie se tait", un long-métrage qui aborde avec justesse et sensibilité la question des violences sexuelles dans le milieu sportif. « Le film servira de point de départ à une réflexion collective sur la prévention, la détection et la prise en charge de ces situations trop souvent passées sous silence. » précise Florence Barbat, cheffe de service du SDJES.

Échanger pour mieux agir

La projection sera suivie à 20h15 d'une table ronde réunissant des intervenants issus de divers horizons, médicaux, juridiques, institutionnels et sportifs, pour décrypter les mécanismes des violences sexistes et sexuelles dans le sport, et surtout apporter des réponses concrètes.

Parmi les intervenants

- Dr Hélène Denizot-Bourdel, médecin psychiatre et responsable médicale régionale du CRIAVS,
- Jessica Yniesta, psychologue clinicienne,



- Laurent Bonvallet, ancien chargé de mission au ministère des Sports, membre du secrétariat général de la CIMSE et de l'association CVM,
- Florence Barbat, inspectrice de la Jeunesse et des Sports, cheffe du SDJES de l'Allier,
- Un représentant du Tribunal judiciaire de Moulins,
- Gwenhaél Samper-Le Breton, directrice juridique à la Fédération française de handball.

« L'objectif de cette initiative est d'informer et de sensibiliser les acteurs du monde sportif, qu'ils soient dirigeants, éducateurs, arbitres ou pratiquants, aux réalités des violences sexistes et sexuelles dans le sport. Il s'agit également de leur apporter des outils concrets pour prévenir ces situations, savoir les identifier lorsqu'elles se produisent et agir de manière appropriée. La soirée permettra enfin de mieux comprendre les différentes procédures existantes, qu'elles soient administratives, judiciaires ou fédérales. » nous explique Florence Barbat.

Programme
et inscription



Le Podcast du mois !

Plongée dans l'univers sonore ! Les podcasts ont révolutionné notre manière de découvrir les histoires et d'accéder à l'information. Dans cette nouvelle rubrique, nous vous faisons chaque mois découvrir un podcast positif et inspirant, à écouter pour se divertir, réfléchir et se sentir bien.

Ce mois-ci, découvrez le podcast « En Pleine Tasse »

Créé par le moulinois **Rémi Laâsri**, préparateur mental depuis 2019 auprès d'athlètes de haut niveau, ce podcast propose chaque semaine une "tasse" d'inspiration à savourer. Un rendez-vous où l'on parle de sommeil, de confiance en soi, de gestion du stress et des émotions.

« Ce podcast joue aussi un rôle d'éducation. Il apporte des repères, des réflexions et des exercices pratiques que chacun peut expérimenter. Accessible à tous, il est pensé pour aider chacun dans sa vie quotidienne, dans l'atteinte de ses objectifs professionnels ou sportifs. » précise Rémi.

Bon à savoir ! Le podcast est enregistré en live tous les lundis à 8h45 sur YouTube. Les auditeurs peuvent y participer, envoyer leurs questions en direct et interagir avec Rémi ou ses invités.

Disponible en vidéo sur YouTube et en replay sur toutes les plateformes de podcast (Spotify, Apple Podcasts, etc.).



Cellier des Bourbons
Vente de chrysanthèmes

VINS & ÉPICERIE FINE

12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

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.retournat@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 ”

ACTO Moulins

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

Solution globale pour l'emploi

Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com



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** !

Sensibiliser dans les écoles !

La Fondation Le PAL Nature peut intervenir dans votre établissement, votre classe, votre entreprise et autre formation pour vous parler biodiversité et conservation in situ.

Camille Molinetti Coordinatrice des Programmes, vous propose une intervention adaptée à votre emploi du temps pour aborder la biodiversité. Elle rappellera les objectifs de la Fondation, sa genèse mais parlera également de la conservation : ex situ (menée au sein du parc Le PAL) mais aussi in situ (via la quarantaine de projets financés par la Fondation Le PAL Nature en France et à l'étranger).

Tous ces apports sont bien évidemment mêlés à des ateliers ludiques : boîtes à toucher des matières recyclées, jeu de reconnaissance des poils d'animaux, Mémorhino...

Cet échange est aussi l'occasion d'initier des défis comme celui réalisé en décembre 2024 par l'École primaire « Source Libre » de Dompierre-sur-Besbre : vendre 100 peluches rhinocéros (en matière recyclée) et récolter 1000 € pour l'association Save The Rhino !

Vous vous trouvez dans les environs du parc Le PAL et dans l'Allier et cela vous intéresse ?

Contactez Camille par mail :

fondationlepalnature@lepal.com



Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?

Contactez Camille au 07 87 19 01 30.



J'agis pour la forêt !

Les Cueillettes, en forêt, je veille à...

- Respecter les espèces protégées.
 - Ramasser maximum 5 litres (1 panier) de baies, fruits, champignons...
 - Cueillir les fleurs avec modération. Au maximum le contenu d'une main.
 - Saisir les fleurs et les fruits à la main.
- L'utilisation de râteaux ou de peignes abîme les pousses.
- Faire attention à tous les champignons. Même les non comestibles ne doivent pas être piétinés.
 - Si vous cueillez des baies près du sol, n'oubliez pas de les cuire pour éliminer les éventuels parasites.



Bon à savoir !

Dans les forêts publiques, la cueillette en forêt domaniale est tolérée. Pour les forêts communales, il faut se rapprocher de la mairie. La cueillette en forêt domaniale au-delà des limites autorisées est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 45 000 € et d'une peine d'emprisonnement. Les sanctions sont plus lourdes dans certains espaces et pour les espèces protégées.

Plus d'infos www.onf.fr



Soigner l'habitat pour mieux vivre chez soi

Marianne Durant, habitologue, accompagne les habitants dans leur relation à leur lieu de vie. « Chaque mois, je vous propose des conseils et des gestes simples du quotidien pour un habitat plus sain. »

Le chauffage

« L'arrivée de l'automne rime avec fraîcheur, humidité et plus de temps passé à l'intérieur. Le besoin de chauffage dans son logement se fait sentir.



C'est le bon moment pour prévoir l'entretien de votre chaudière avant qu'elle ne tourne à plein régime ainsi que la purge et le débouage des radiateurs pour leur meilleure efficacité. Si c'est un poêle, le ramonage est à effectuer chaque année. La qualité de l'air intérieur reste une priorité puisque nous passons beaucoup de temps « enfermés ». Pour cela, nettoyer les grilles d'entrée d'air des fenêtres, les bouches d'extraction de la VMC et vérifier le bon fonctionnement de son bloc moteur. Enfin le nettoyage des gouttières et le démoussage du toit peut éviter que l'eau ne s'accumule et crée des infiltrations. »

Plus de conseils ?

marianne-maisonsaine.fr

Linkedin : **Marianne Durant - Habitologue**

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 Crab Apple (le pommier sauvage).



« Quand je me regarde dans le miroir, je me trouve moche. Je ne m'aime pas »
« J'ai l'impression de ne voir que ma cicatrice ! Elle me dégoûte »
« Être en contact avec la moindre saleté ou poussière m'est insupportable »

Il peut nous arriver d'éprouver une sensation, physique ou mentale, de dégoût, d'impureté. Nous ressentons de la honte pour notre apparence, nous sentant comme « sale ». Nous recherchons de manière excessive à nous purifier. Propreté et hygiène peuvent par ailleurs devenir une obsession telle qu'une légère impureté peut nous empêcher d'apprécier les choses dans leur globalité.

La fleur de Bach Crab Apple nous invite à retrouver une acceptation plus juste de soi,

de renouer avec notre apparence telle qu'elle est. Elle nous aide à nous sentir « nettoyé » mentalement ou physiquement en nous soulageant ne plus avoir à y apporter une attention excessive.



La fleur de Bach Crab Apple (le pommier sauvage) nous aide à accepter notre apparence et à apaiser notre besoin d'être nettoyé (physiquement ou mentalement) ou de nettoyer.

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.

L'Atelier des Cousines d'Avermes : 10 ans de créativité et de solidarité entre cousines

Cette année, l'association au grand cœur L'Atelier des Cousines, à Avermes, a décidé de relever un défi de taille en s'engageant à soutenir la recherche pour le Téléthon. Elle s'unit à Candice, une petite fille d'Avermes touchée par la maladie. « Candice est devenue notre ambassadrice bouronnaise, incarnant l'espoir et la lutte contre ces affections. » nous précise les cousines.



Pour marquer cette belle aventure, les cousines ont créé une mascotte : Télésine la Sardine !

Confectionnée et cousue avec amour par des couturières de toute la France, grâce à des appels relayés sur les réseaux sociaux, Télésine est le fruit du travail des cousines, mais aussi de bénévoles, de personnes en situation de handicap, ainsi que de résidents d'EH PAD et de membres du Secours Catholique.



Une partie des créatrices avec le coordinateur du Téléthon 03 T. Champagnat et C. Chapovaloff élue vie associative à Avermes.

« Elle navigue désormais aux quatre coins du monde ! Plus de 1 300 sardines sont déjà en circulation, non seulement dans notre région, mais aussi en Charente, dans les Pays de la Loire, le Centre-Val de Loire, et même à travers l'Europe, aux États-Unis et à Mayotte. »

Grâce à l'implication de commerçants, professionnels de santé, entreprises, associations et communes, soit plus de 70 points de vente, la cagnotte continue de prospérer. « Télésine a vraiment du succès, d'autant plus que sa marraine n'est autre que Stone, du duo Stone et Charden, ce qui ajoute une touche de fun à notre initiative ! »

Des cyclistes bouronnais porteront les dons à l'AFM à Évry en mode « Tour de France » sur deux jours, avec un départ le vendredi 5 décembre à 9h et une arrivée le samedi 6 décembre pour une remise officielle des dons. AFM Téléthon 03 et la municipalité d'Avermes se sont associés à cette démarche, renforçant ainsi l'engagement collectif.

« En choisissant d'acheter une sardine ou en faisant un don sur notre cagnotte en ligne, vous contribuerez à aider Candice et tous les enfants malades à améliorer leur quotidien. »

Toute l'actualité sur Facebook : L'Atelier des cousines

Inclusion

Pour Hugo et les autres, un peu plus d'autonomie

L'association Hop Hugo, créée en 2023, basée à Toulon-sur-Allier, soutient un petit garçon atteint de lésions cérébrales depuis la naissance.



Mr Chollet directeur de Carrefour, Hugo et Anne Laure sa maman.

« Notre association, grâce à l'engagement de ses bénévoles, a pour mission d'organiser des événements afin de récolter des dons. Ces derniers permettent de financer du matériel médical coûteux et d'offrir à Hugo divers soins, notamment des stages intensifs de rééducation en France et à l'étranger. », nous explique Anne Laure sa maman.

Dernière avancée, à Carrefour Moulins, un chariot adapté aux enfants en situation de handicap est désormais disponible à l'accueil, sur présentation de la carte handicap et d'une pièce d'identité. Une belle initiative pour faciliter le quotidien des familles.

Les astuces de Christelle !

Faites appel à un professionnel pour l'entretien de vos sépultures !

Éloignement, manque de temps ou problème de mobilité vous empêchent de vous occuper des sépultures de vos proches ? L'entreprise Hygibioservice, entretient les pierres tombales (marbre, pierre de Volvic, ciment) dans le respect de l'environnement et des familles avec des produits écologiques et à la main.



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tous 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

Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

Flora Festy
Artisans fleuristes



15, rue Bergeron Vebret à Yzeure

04 70 46 09 21

Rendez-vous !

Visites du laboratoire d'extraction d'huiles essentielles à Bourbon l'A.



Au cours de cette visite, vous serez guidés pas à pas dans l'univers fascinant de la distillation et de l'art ancestral de l'extraction. Votre guide vous présentera notamment les méthodes développées et perfectionnées par Charles Delorme, pionnier reconnu dans ce domaine. Cette immersion au cœur du laboratoire vous permettra de comprendre comment savoir-faire scientifique et respect de la nature s'allient pour donner naissance à des huiles essentielles d'une grande richesse aromatique et thérapeutique.

Les prochaines dates des visites du laboratoire d'extraction d'huiles essentielles :

- Dimanche 19 octobre
- Dimanche 26 octobre
- Dimanche 2 novembre
- Dimanche 9 novembre
- Dimanche 16 novembre

Contact : 06 82 93 58 08

E-mail : arcane.03@live.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 POURCAIN 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.

• **VARENNES SUR ALLIER** : Le mercredi 22 octobre de 16h à 19h la salle Max Favaelli.

• **COSNE D'ALLIER** : Le jeudi 23 octobre de 16h à 19h au centre culturel.

• **GARNAT SUR ENGIEVRE** : Le mercredi 5 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le lundi 10 novembre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

Du nouveau pour donner son plasma

La Maison Du Don de Moulins ouvre ses portes le mardi soir de 16h à 18h30



L'équipe de la Maison Du Don, unie en rose !



Tout au long du mois d'octobre, l'EFS se mobilise pour soutenir la lutte contre le cancer du sein à l'occasion d'Octobre Rose.



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

À Couzon, Terra Bellis cultive le bien-être au naturel

Julie et Mickaël se sont installés en 2020 à Couzon, dans l'Allier. Séduits par une ancienne grange et ses 5 hectares encore vierges, ils ont tout construit à partir de rien. Petit à petit, ils ont façonné leur lieu de travail. Une partie dédiée au maraîchage, où Mickaël cultive des légumes issus de ses propres plants, et une autre consacrée aux plantes aromatiques et médicinales que Julie cultive avec soin. Rendez-vous pris, nous avons eu le plaisir de découvrir, au fil de la visite, toute la passion de Julie pour les plantes.



Esprit Edition : Pourquoi les plantes médicinales ?

Julie : Diplômée en naturopathie et en gemmothérapie, et avec un parcours professionnel dans la vente en bio, j'avais envie de mettre en pratique mes connaissances et de travailler autrement, plus en lien avec la nature, le toucher et l'odorat. Les plantes aromatiques et médicinales se sont imposées naturellement, parce qu'elles combinent utilité, beauté et une richesse incroyable pour la santé et le bien-être. Terra Bellis est donc née de cette envie de cultiver et de transformer les plantes.

Esprit Edition : Quelles plantes cultivez-vous ?

Julie : Nous cultivons une trentaine de variétés, pour leurs feuilles, leurs fleurs ou leurs racines. Par exemple, la camomille, la mélisse, la menthe poivrée, la verveine, le thym, la sauge, mais aussi des plantes moins connues comme l'achillée millefeuille ou l'angélique. Certaines sont vivaces, d'autres annuelles. Nous faisons aussi un peu de cueillette sauvage, mais toujours avec

parcimonie et dans le respect des milieux. Chaque saison, j'aime tester de nouvelles plantes et de nouveaux espaces de culture.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi l'agriculture en biodynamie ?

Julie : Parce que cela nous paraît être du simple bon sens. Nous voulons produire des plantes vivantes, riches en principes actifs, sans polluer ni dégrader notre environnement. La biodynamie nous aide à renforcer la vitalité des sols et des cultures en travaillant avec les cycles naturels et en portant une attention particulière à la biodiversité. Pour nous, c'est une manière d'aller plus loin que le bio. Nous sommes d'ailleurs labellisés Nature & Progrès.

Esprit Edition : Vous travaillez aussi avec la traction animale. Pourquoi ce choix ?

Julie : Oui, nous avons deux juments comtoises qui nous aident au travail. La traction animale, c'est une façon douce de travailler le sol, sans le tasser comme le ferait un tracteur lourd. Elle est très utilisée par Mickaël en maraîchage. Pour les plantes, nous l'utilisons essentiellement pour préparer le sol.

Esprit Edition : Comment se déroulent la récolte et la transformation ?

Julie : Chaque plante a son moment idéal. Les fleurs se cueillent au début de l'épanouissement, les feuilles quand elles sont bien développées et les racines en automne. Nous récoltons à la main, souvent tôt le matin. Pour réaliser les tisanes, après le tri, nous séchons les plantes dans un séchoir conçu pour préserver leurs arômes et principes actifs. Nous proposons un conditionnement en sachet avec des plantes seules mais avons aussi créé 11 mélanges



conçus selon l'adage "Du bon, du beau et qui fait du bien". Nous réalisons également des hydrolats et des macérats de bourgeons pour la gemmothérapie.

Esprit Edition : Où peut-on trouver vos produits ?

Julie : Sur le marché de Bourbon-l'Archambault, en magasin chez Très Allier à Saint-Pourçain-sur-Sioule et à la boutique Aristide à Souvigny. Nous vendons également directement à la ferme, sur rendez-vous. Nous tenons beaucoup au contact direct avec nos clients, cela nous permet de partager notre savoir-faire.

Plus d'infos : www.terra-bellis.fr

Contact : 06 33 87 95 62

Save the date !

Julie propose un atelier « Créer son mélange et concevoir sa tisane » à la boutique Aristide de Souvigny le vendredi 24 octobre.





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 !



#OctobreRose

Face au vent de Fanny Leeb et Cyrielle Pisapia

Le témoignage poignant en BD de la chanteuse Fanny Leeb sur son cancer du sein triple négatif.

Le jour où elle apprend qu'elle a un cancer du sein est un électrochoc pour Fanny Leeb. Avec courage et détermination, elle décide de se battre et d'en faire une force. Cette BD, ce sont ses batailles, sa guerre entourée de ses

proches, mais aussi sa reconstruction. Comment se relever quand le combat est terminé ? Comment reprendre une vie normale et vivre avec cette étiquette de « malade en rémission » ? Cette BD est surtout, face au vent et aux embûches, une ode à la vie, à ce qu'elle a de plus précieux : partager avec les siens, croire, positiver, avancer, rire.



Coup de cœur de Aude & Julie

France, un album de famille de Yann Arthus-Bertrand

Depuis plus de trente ans, Yann Arthus-Bertrand photographie les Français et ceux qui vivent en France, les invitant à revêtir leur tenue de travail ou du quotidien, en compagnie de ceux qu'ils aiment. En 2023, avec la complicité d'Hervé Le Bras, ce travail s'enrichit d'une dimension historique et démographique s'inspirant des recensements et des grandes enquêtes, donnant toute son ampleur à cette fresque photographique. Pendant plus de deux



ans, un studio photo mobile a sillonné la France, traversant villes, campagnes,...

Sortie du mois

Doctor Who à l'honneur à Moulins

Dimanche 9 novembre, les fans de la série Doctor Who ont rendez-vous à la salle des fêtes de Moulins, pour une journée unique dédiée à l'univers du Docteur et de ses compagnons. Organisée par l'association Whovians Moulins, la Convention Whovians 2025 revient avec une édition placée sous le signe du cosplay, de la créativité... et des voyages dans le temps !

Venez rencontrer d'autres passionnés de la série culte britannique, échanger autour de vos épisodes préférés, défilé dans votre plus belle tenue de Seigneur du Temps, ou découvrir les créations des exposants et artistes présents. Au programme : concours, tombola, conférences, stands et animations.



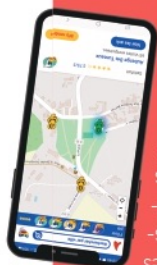
Une partie de l'équipe en plein préparatif !

Restauration possible. Entrée gratuite de 10h à 18h30. Plus d'infos sur [Whovians.fr](https://whovians.fr)

note aux toilettes.
utilisateurs d'attribuer une
Pivée's room permet aux
sois **Frédéric Colmain**,
visor et créée par le vichys-
inspirée du modèle TripAd-
inspiration du modèle TripAd-
inspirée du modèle TripAd-



tables à langer pour les bébés.
sence de certaines installations comme des
personnes à mobilité réduite, ou par la pré-
lité, par exemple pour les
filtrer les résultats par accessibi-
nom de la ville. Vous pouvez
ou en saisissant simplement le
géolocalisant automatiquement
plus proches de vous, en vous
lent du public les
sionnels qui accueil-
ou chez des profes-
toilettes publiques
pour trouver les
Utilisez cette application
localiser et vous guider vers
l'application ultime pour



Pivée's room

L'info
nervante

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.



Profitez des vacances au Centre national du costume et de la scène



Pendant les vacances d'automne le CNCS propose de nombreux ateliers spécialement adaptés aux enfants.

Au programme

Visite-atelier à vivre en famille, atelier artistique, sans oublier la traditionnelle soirée Halloween qui aura lieu le vendredi 31 octobre de 15 à 22h. Les visites-guidées seront également de la partie ! Pendant les vacances scolaires (à 15h du mardi au dimanche), offrez-vous un nouveau regard sur les costumes de Christian Lacroix grâce au discours passionnant des guides-conférenciers.

Rendez-vous sur le site internet pour plus d'informations : www.cncs.fr

Dernières semaines pour l'exposition « Christian Lacroix en scène »

Le 4 janvier 2026, l'exposition événement consacrée à Christian Lacroix fermera ses portes ! Il est encore temps de déambuler parmi ces 140 costumes témoins d'un talent et d'une imagination sans limite.

À ne pas manquer

De nouveaux costumes rejoignent l'espace « Trésors des collections ». Le CNCS invite ses visiteurs à un nouveau voyage au cœur de ses collections ! Tandis que Cendrillon, Joséphine Baker et le loup regagnent les réserves pour un repos bien mérité, l'espace « Trésors des collections » se pare de nouveaux costumes hauts en couleur !



Conseil bien-être du mois !

L'art de prendre soin de soi

Cet automne, transformez votre pause en véritable rituel bien-être : Chaleur apaisante, légèreté retrouvée, énergie réactivée.

OFFREZ-VOUS
un soin de thermosudation
(Enveloppement du corps)
& un soin Presso+

À seulement

99€

au lieu de 134€

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

f Sveltéo (Moulins)



Publi-rédactionnel

Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

Retour d'hospitalisation

Une aide sur mesure pour un retour à la maison en toute sérénité

- Garde-malade ou surveillance
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Présence 24h/24 pour les sorties complexes
- Réactivité de mise en place et gestion des urgences

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

L'aide à domicile sur-mesure

04 15 40 22 22
24 cours Anatole France
03000 Moulins

130 ANS

de la
Maison Mantin

20 ANS DU MIJ

EXPOSITION
J'AI RÊVÉ D'UN GÂTEAU TRÈS HAUT
QUI NE PEUT SE DÉCRIRE EN UN MOT
du 1^{er} octobre au 2 novembre

> SAMEDI 18 OCTOBRE
à 14h30 : atelier avec les artistes Marie Assenat et Rebecca Genet
à 16h30 : goûter
à 18h : remise du **Grand Prix de l'illustration** et séance de **dédicaces**

> DIMANCHE 19 OCTOBRE
à 14h30 : lâcher de ballons
à 16h : **moment musical**
& aussi : **photobooth** burne selfie

École et caserne : une initiation aux gestes d'urgence

À Neuilly le Réal, depuis 2020, tous les enfants de l'école primaire découvrent chaque année les gestes d'urgence grâce à une initiative locale portée par **Rose**, sapeur-pompier volontaire, et son équipe. En juin dernier, nous avons assisté à l'atelier d'initiation aux premiers secours des élèves de CM2, à la caserne.



Esprit Edition : Comment est née cette initiative ?

Rose : L'idée est née en 2020, pendant le Covid. Mon fils était en CP. Il n'y avait ni sorties scolaires, ni transports. Alors, avec M. Dufour, directeur de l'école, nous avons décidé d'amener la classe à la caserne... et l'initiative a vu le jour. Depuis, chaque élève, du CP au CM2, visite la caserne une fois par an pour apprendre les gestes en situation d'urgence, accompagnés par notre équipe de cinq sapeurs-pompiers bénévoles, Marlène, Cyrielle, Kévin, Rémi et moi-même.

Esprit Edition : Quels sont les objectifs de ces visites ?

Rose : Transmettre des gestes simples mais essentiels, de manière ludique, dès le plus jeune âge. Apprendre à alerter, protéger, secourir. L'objectif principal est aussi de sensibiliser sur les accidents domestiques, de promouvoir le volontariat et l'aide à la population, de susciter de se former au véritable diplôme du PSC, de faire découvrir le parc matériel des sapeurs-pompiers, et de créer

un engagement durable dans la formation. Nos retours sont très positifs, de nombreux jeunes sapeurs rejoignent ensuite la caserne, ce qui contribue à promouvoir notre vocation.

Esprit Edition : Comment sont organisés les ateliers ?

Rose : Chaque niveau a un atelier adapté. Les élèves de CP apprennent l'alerte aux secours, l'apprentissage de l'adresse et la découverte des camions. Les CE1, la mise en PLS, la reconnaissance des produits dangereux avec un atelier sensoriel. Les CE2, la désobstruction des voies aériennes (étouffement), et le matériel incendie. Les CM1, la prévention des chutes, la gestion des brûlures et les hémorragies. Et les CM2, la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et la manipulation du matériel. Chaque atelier dure deux heures, sur notre temps libre. On s'adapte à chaque tranche d'âge. Et chaque année, nous refaisons également l'exercice d'alerte.

Esprit Edition : Quels sont les retours des enfants et des familles ?

Rose : Les enfants adorent. Ils en parlent à la maison, refont les gestes avec leurs parents. Certains intègrent les jeunes sapeurs-pompiers. C'est aussi une façon de susciter des vocations.

Esprit Edition : Quelles sont les perspectives pour l'avenir ?

Rose : Depuis 2025, on remet un petit diplôme symbolique aux CM2. J'aimerais que ce programme dure, qu'il devienne pérenne. Si un enfant suit les cinq sessions, il aura vu l'essentiel. Former, c'est déjà protéger.



Un projet local exemplaire, soutenu par l'école, la hiérarchie des Sapeurs-Pompiers et toute une équipe de bénévoles passionnés. Bravo !



Sourires et Partages, à la recherche de séniors



Depuis la rentrée 2023, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Moulins mène une initiative intergénérationnelle placée sous le signe de la transmission et du partage : inviter des seniors bénévoles à partager le repas de midi avec les enfants des écoles moulinoises.

L'objectif est clair, créer du lien entre générations et offrir aux enfants un repas enrichi par la présence d'adultes bienveillants. Les béné-

voles déjeunent aux côtés des élèves et participent à l'encadrement durant la pause méridienne. En amont, une rencontre d'information est organisée avec le CCAS et la Direction de l'éducation, puis le coordinateur du secteur présente le fonctionnement du restaurant scolaire.

Après une première année (2023-2024) marquée par l'engagement de trois bénévoles, six seniors se sont investis en 2024-2025. Leur présence régulière a largement dépassé les attentes : les enfants comme les bénévoles ont manifesté un réel enthousiasme, transformant ces repas partagés en moments chaleureux et attendus. Fort de ce succès, le dispositif « Sourires et Partages » est reconduit pour l'année scolaire 2025-2026.

Le CCAS recherche de nouveaux seniors prêts à consacrer un peu de leur temps aux jeunes Moulinois, en partageant leur écoute et leur expérience de vie.

Pour rejoindre cette aventure humaine, il suffit de contacter le CCAS de Moulins au 04 70 48 51 47.

Publi reportage

Un automne en douceur : Shiva s'occupe de votre intérieur

Cet automne, on s'autorise à ralentir et à prendre du temps pour soi. La clé ? Déléguer l'entretien de votre maison, afin de consacrer votre énergie à ce qui compte vraiment.

On parle souvent du ménage de printemps, mais rarement de celui d'automne. Celui qui invite à ranger les affaires d'été, installer une décoration de saison et offrir un nouvel élan à votre intérieur. Et si, cette année, vous confiez cette étape à l'agence Shiva Moulins ?



Notre agence vous propose plusieurs services adaptés à vos besoins et surtout à votre rythme de vie. Car au bout du compte, c'est vous qui décidez, et Shiva Moulins s'adapte. Qu'il s'agisse d'un **ménage régulier, du repassage, d'un grand ménage de rentrée, de l'entretien d'une résidence secondaire ou encore d'une aide pour les aînés**, nos employés de maison apportent leur savoir-faire et leur expertise pour que votre intérieur reste votre bulle de bien-être et de sérénité.

« Et si cette année, vous offriez à votre maison le confort qu'elle mérite ? »

-Gwendoline

**Avance immédiate
du crédit d'impôt***

À Moulins, 20, rue de la Flèche
07 49 10 80 74 • moulins@shiva.fr
Devis gratuit en ligne • shiva.fr

shiva

Ménage & repassage
à domicile

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

Save the date !

"Faites" de la réparation au Mazier à Bourbon l'A.

Il est urgent de réduire nos déchets et de repenser notre rapport à la consommation et à la durabilité des objets. Pour réfléchir collectivement à des solutions, du 16 au 19 octobre ont lieu les Journées Nationales de la Réparation. Cette troisième édition sera encore une fois l'occasion de mettre en lumière les initiatives visant à réparer et prolonger la durée de vie de nos objets.

Des actions près de chez nous !

Rendez-vous le samedi 18 octobre de 10h à 18h30 au tiers-lieu Le Mazier Bocage numérique, en partenariat avec le Sictom Nord Allier, pour une journée d'ateliers et de sensibilisation à la réparation.

Tout au long de la journée, découvrez le "village de la réparation" où vous pourrez apporter divers objets à faire diagnostiquer et/ou réparer gratuitement (textiles, appareils informatiques, petits électroménagers, machines à coudre, vélos...). Conférences et ateliers seront également proposés au fil de la journée.

Plus d'infos sur Facebook : Le Mazier - Bocage numérique

Les astuces Shiva

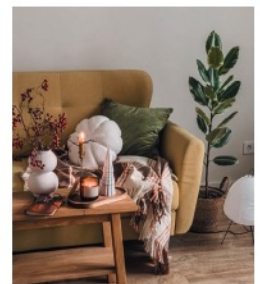
Préparer l'automne pour savourer l'hiver

Créez une ambiance automnale avec un diffuseur naturel. Une huile végétale neutre, quelques gouttes d'huile essentielle d'orange, de cannelle ou de clou de girofle... et vos soirées se parent instantanément d'une atmosphère chaleureuse et réconfortante.

Pourquoi faire un ménage d'automne ?

C'est un devoir doux que de préparer sa maison à l'hiver, comme on préparerait un nid pour un voyage au long cours.

- ✕ **Évacuer les poussières estivales** qui se sont invitées avec les va-et-vient des beaux jours.
- ✕ **Trier, ranger, alléger**, pour mieux respirer.
- ✕ **Préparer son nid**, pour les longues soirées, les retrouvailles, les fêtes à venir.
- ✕ **Faire de la place au calme et au confort.**



À retrouver dans votre magazine Shiva disponible en agence

Nos astuces naturelles pour un ménage d'automne magique :

- ✕ **Pour nettoyer et parfumer**
Vinaigre blanc + huile essentielle d'orange douce
- ✕ **Pour une cuisine éclatante**
Bicarbonate + citron
- ✕ **Éponges renouvelées + brosses nettoyées** et de l'huile de coude de grande qualité
- ✕ **Pour réchauffer l'atmosphère**
Bougie d'automne (cannelle, pin, bois)



Des rendez-vous pour célébrer Halloween près de chez nous !

Les 31 octobre et 1er novembre 2025, l'Allier devient le théâtre du mystère : enquêtes, visites, déambulations costumées et animations ensorcelantes promettent frissons et rires à vivre en famille ou entre amis.

Deux enquêtes grandeur nature à Bourbon l'A. pour Halloween

Le vendredi 31 octobre et le samedi 1er novembre, Bourbon l'Archambault accueillera deux enquêtes grandeur nature organisées par Légendes et Détours et Fox et l'effet papillon. Un événement qui rencontre un succès grandissant depuis quelques années.

En 2025, l'équipe organisatrice a mis les bouchées doubles. Petits et grands pourront chacun mener leur enquête !



Un format familial plongera les familles dans un mystère autour de sorcières qui auraient empoisonné une soupe. L'enquête les conduira notamment dans les douves du château de Bourbon. Les adultes, quant à eux, profiteront des ruelles historiques sombres, aux abords du château, pour se faire peur en faisant face à une menace de contamination... Dans les deux cas, les équipes rencontreront des personnages, auront des énigmes à résoudre, des défis à réaliser et une affaire à élucider, dans un décors immersif et une ambiance de circonstance.

Bon à savoir !

Pour les familles, dès 6 ans. départ à 16h, durée 2h. Pour les adultes, déconseillée aux

moins de 12 ans. départ à 20h, durée 3h.

Les deux expériences se vivent en équipes de 10. Tarifs : 12 € par personne, gratuit pour les moins de 6 ans pour l'enquête familiale. Réservation obligatoire sur HelloAsso : Légendes et Détours.



Soirée spéciale Halloween au CNCS

À l'occasion d'Halloween, le musée se transforme en un lieu plein de frissons et de mystères vendredi 31 octobre de 15h à 22h. Osez-vous révéler votre vrai visage ? Plongez dans l'univers mystérieux du jeu « Ange ou Démon ? » et découvrez qui sommeille réellement en vous... Venez trembler dans la pénombre, armés de votre déguisement le plus impressionnant ou terrifiant. Sorcières, vampires, fantômes et créa-

tures étranges : tous sont conviés à remplir leur sac de friandises et à profiter d'animations aussi amusantes qu'effrayantes !

Bon à savoir !

Entrée : 5 € / Gratuit pour les - de 12 ans et doivent être accompagnés d'un adulte.

Plus d'infos : www.cncs.fr

Déambulation d'Halloween avec le Pôle Petite-enfance de Moulins

Rendez-vous le vendredi 31 octobre à 10h30 au 3/5 Passage d'Allier à Moulins pour une déambulation jusqu'à Sésame « Venez déguisés afin de récolter des bonbons ou lancer des sort... »

Visite guidée "La nuit du crime" à Moulins

En cette période trouble d'Halloween, suivez un guide de l'office de Tourisme, le vendredi 31 octobre à 20h, au travers d'histoires quelque-peu lugubres et de crimes commis dans cette belle petite capitale qui présente, elle aussi, un revers parfois sombre ! Surtout, gardez votre sang-froid !

Bon à savoir !

À partir de 10 ans. Rendez-vous à l'Espace patrimoine - Hôtel Demoret à Moulins



MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC

NOUVEAU
FOURNISSEUR EURADIF
Fabricant français de portes d'entrée

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins

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

Publi-rédactionnel

La maison à Pan de Bois : un nouveau visage pour Souvigny

Depuis deux ans, la mairie a lancé un ambitieux projet de réhabilitation du quartier Sud-Est du centre bourg.



Ce projet, soutenu par l'État, la Région, le Département et Moulins Communauté, s'étendra sur plusieurs années et comprendra la création d'une cité scolaire sur le pôle petite enfance déjà existant, ainsi que la réhabilitation de la place Charles de Gaulle et de la maison dite à Pan de Bois.

Depuis le 17 septembre, les travaux de réhabilitation de la maison à Pan de Bois ont débuté. Cette maison emblématique de Souvigny, datant du XVI^e siècle, est aujourd'hui classée insalubre et menacée de s'effondrer.

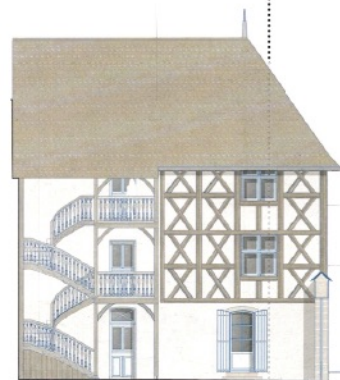
Souvigny, en collaboration avec la Fédération des Sites Clunisiens, candidate au classement au patrimoine mondial de l'UNESCO et se doit d'avoir une entrée de ville à la hauteur de son patrimoine.

Lors de la réunion publique de fin août le maire a déclaré : « Ce projet est essentiel pour préserver notre patrimoine historique tout en répondant aux besoins modernes de notre communauté. La maison à Pan de Bois deviendra un symbole de notre engagement envers le développement durable et la valorisation de notre héritage culturel. »



À terme, la maison à « Pan de Bois » abritera un point d'accueil touristique, la maison « France Services » qui simplifie les relations des Souvignyssois avec l'administration, ainsi que des salles mises à disposition des associations.

“ Une fois les travaux terminés, la maison à Pan de Bois deviendra un repère emblématique de Souvigny. ”



État projeté de la maison à pan de bois - cour intérieure



Exposition
jusqu'au
4 janvier
2026

CHRISTIAN
LACROIX
en scène

Moulins / cncs.fr / 04 76 26 76 26

CRÉATION CHRISTIAN LACROIX 2025

Gardez le souvenir de votre animal de compagnie **près du cœur** grâce à **Virginie**



choisissons ensemble le support, pendentif, bracelet, porte-clés, etc. La matière, métal, bois, cuir... et enfin les éléments à intégrer; poils, cendres, photo, gravure de l'initiale. Vient ensuite la conception dans mon atelier. Assemblage des éléments, puis finition avec une résine protectrice.

En janvier 2025, Trésoranimal a vu le jour pour accompagner les propriétaires d'animaux dans leur deuil, mais pas seulement. Virginie propose des créations uniques et personnalisées, réalisées à partir des poils et/ou des cendres de vos compagnons à quatre pattes. Nous avons rencontré Virginie dans son atelier à Lusigny, où ces objets prennent vie et deviennent des souvenirs intimes et précieux, permettant d'honorer un ami fidèle disparu ou de rendre hommage à celui qui partage encore votre vie.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer Trésoranimal ?

Virginie : J'aime profondément les animaux, j'ai d'ailleurs trois chiens et un chat qui me donnent chaque jour tout leur amour. Il y a quelque temps, j'ai perdu deux compagnons très attachants, et cette épreuve a été particulièrement difficile. En partageant mon expérience avec mon entourage, j'ai réalisé à quel point cette perte pouvait être immense. J'avais découvert sur internet le concept de bijoux et d'accessoires-souvenirs. Curieuse et passionnée de loisirs créatifs, j'ai d'abord tenté l'expérience pour moi-même, puis je me suis dit, pourquoi ne pas le proposer aux autres ?



Esprit édition : Pour quels types d'animaux proposez-vous vos bijoux-souvenirs ?

Virginie : C'est possible avec tous les animaux de compagnie, y compris les chevaux grâce à leurs crins.

Esprit édition : Jusqu'où les clients peuvent-ils personnaliser leur bijou ?

Virginie : Chaque bijou ou accessoire est une pièce unique, réalisée à la main. Avec mes clients, nous parlons de l'histoire de l'animal afin de la retranscrire dans l'objet. Ensuite, nous

Esprit édition : Au-delà du décès, dans quelles occasions vos créations peuvent-elles être offertes ou portées ?

Virginie : Chaque bijou raconte une histoire et capture un souvenir précieux. Il permet de garder une véritable partie de nos compagnons près de nous, pour toujours en apportant du réconfort notamment dans le deuil. Mais ces créations ne sont pas réservées qu'au moment du décès d'un animal. Elles peuvent aussi représenter un lien précieux à garder sur soi chaque jour. Et pourquoi pas en faire un cadeau unique et chargé d'émotion.

Plus d'infos : Facebook Trésoranimal



« Notre petite Clochette a développé des problèmes de santé à seulement 5 mois et nous avons dû lui dire adieu. J'ai voulu garder un souvenir d'elle. Après avoir discuté de la symbolique que je désirais, Virginie m'a confectionné un magnifique pendentif avec des poils de Clochette et une pierre d'œil de tigre pour protéger Chipie, sa petite sœur toujours auprès de nous. Une petite étoile avec ses initiales complète ce bijou précieux. Grâce à lui, ma Clochette reste toujours près de moi. Perdre un animal est douloureux, mais ce souvenir apaise un peu le chagrin. Merci Virginie. »
Isabelle



Découvrez les **PODCAST** de Aude & Julie

Rendez-vous sur **espritsportetbienetre.fr**



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

Nouvelle praticienne

Coraline Más • Yoga et baguettes coudées à Coulandon

**"Qui regarde à l'extérieur rêve.
Qui regarde à l'intérieur s'éveille."**

« Venue du monde de l'art et du design, j'ai trouvé dans le yoga un soutien pour apaiser mes émotions et habiter mon corps plus sereinement. Je vous accompagne personnellement dans la pratique des postures, du souffle, de la relaxation et méditation. Ces cours, qui s'adressent à tous, vous amèneront à la rencontre de vos limites mais surtout de votre potentiel. Par l'écoute, vous renforcerez votre corps et gagnerez en stabilité mentale, en équilibre émotionnel et en présence consciente. »

- En pratique :

- **Mardi : Yoga doux 10h-11h30**
Hatha yoga 18h30-20h
- **Mercredi 1x par mois : Yoga parent-enfant**
10h30-11h30



« Je propose aussi des soins, collectifs ou individuels, à l'aide de baguettes coudées. Cet outil, à travers le langage des symboles et des mots, révèle nos blocages et libère nos schémas inconscients. Alors que le corps est soigné par l'allopathie et l'esprit par la psychanalyse, l'âme guérit par le symbole. Chaque difficulté devient une occasion de transformation. Lectures d'aura, constellations familiales... des soins étonnants, bienveillants et libérateurs, pour avancer vers l'auto-guérison. »

« Je vous accueille avec joie
à l'espace Shanti à Coulandon. »



Des conseils ?

Infos et tarifs : 07 87 17 19 96

www.coralinemas.fr

Instagram : [les_moulins_de_nos_ames](#)

Coraline Más
Corps • Âme • Esprit

#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

#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 - 032 10 SAINT MENOUX

#Dev'perso

• Brigitte CURTY

Entrez dans la Reflexo-Zone

Réflexologie, Hypnose, Cohérence cardiaque, Lumino-relaxation, Neurofeedback visuel (outils de G. Quertant)

1^{ère} année et nouvelle adresse !

28 place Jules Ferry à Yzeure - 06 71 95 50 94

#Magnétiseurs-énergéticiens

• Eva et Philippe CAYREL

Le Domaine Armonia

Magnétiseurs-énergéticiens spécialités intolérances, hypersensibilités et stress

Tél : 06 04 41 78 12

www.ledomainearmonia.com

📞 Philippe Tupa Cayrel Magnétiseur

En présentiel : 18 route du Montet

03500 SAULCET

En distanciel : whatsapp

#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

#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

#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

• 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

• Céline CAILLE

Sophrologue et Accompagnante du féminin Sacré

Pour se reconnecter à soi et se relier à son chemin intérieur - Programmes en ligne

www.celinecaille-resonance.fr

Rendez-vous en Visio ou à YGRANDE

#Sophrologie, Massages, Accompagnement en entreprise

• Carole DAUBANAY

Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.

Tél : 06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

📞 Carole Daubanay Sophrologie

& Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

#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

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

Bienvenue chez *vous*

**Maisons partagées
pour 8 personnes âgées
avec auxiliaires de vie
sur place 7J/7**



1

Taille humaine

Seulement 8 chambres par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé par les auxiliaires de vie pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas préparés sur place par nos auxiliaires de vie.

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.