

 L'esprit
Sport & Bien-être
... 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

#109 Nov. 2025



Le Krav Maga arrive à Moulins



Depuis septembre 2025, le Krav Maga a trouvé sa place à Moulins grâce à l'ouverture d'une nouvelle section du club, initialement fondé à Saint-Pourçain-sur-Sioule en 2008 par Karim Moujniba. Retrouvez l'article en page 8.

CELTO

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY

Noël arrive !

POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE...
OFFREZ DU BIEN-ÊTRE !

Venez découvrir
**notre boutique
de Noël**
avec un large choix
d'idées Cadeaux

Cosmétiques
Art de vivre et Déco
Linge de Maison et Textiles
Thés et Coffrets

du 1^{er} au 24 décembre
**Grand Jeu de Noël
en Boutique**

À gagner par tirage au sort * :
2 Histoires d'un Jour
2 Séances d'Aquatizer
avec accès aux espaces
thermoludiques



Offrez des soins,
des modelages,
des séjours...
Téléchargez en ligne
et imprimez
VOS BONS CADEAUX
jusqu'à la dernière minute

Rendez-vous sur
WWW.CELTO.FR

CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

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



AUDE & JULIE

Ils diffusent notre magazine, merci !



Boulangerie ESAT à Bourbon l'Archambault



Centre Chiropratique du Bourbonnais à Moulins



Jardinerie Chassin à Avernès



Office de Tourisme 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

Agrégé Allier Bourbonnais Savoir-Faire



Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

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

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

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



Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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



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

Longtemps délaissées au profit des messages numériques, les cartes de vœux font leur grand retour.

Artistiques, éthiques ou solidaires, elles séduisent par leur charme et leur valeur symbolique. Un geste attentionné qui reprend tout son sens à l'heure du tout digital. Retrouvez dans notre dossier du local, des idées et des cartes qui ont du cœur.

À Moulins, Fabienne Latgé illustre la féerie des fêtes



Illustratrice moulinoise, Fabienne Latgé crée des cartes de Noël qui racontent une histoire. Rencontre avec une artiste qui utilise le dessin pour transmettre chaleur et imagination pendant les fêtes.

Esprit Édition : Comment est née cette aventure ?

Fabienne : Je dessine depuis toujours. Le dessin fait partie de moi. Grâce à une formation en animation 2D-3D, j'ai imaginé un petit lutin. L'histoire a plu à mes amis, qui m'ont encouragée. J'ai testé de proposer mes cartes sur un marché de Noël, et ça a marché tout de suite !

Esprit Édition : Comment décririez-vous votre univers ?

Fabienne : Coloré, joyeux, un brin féérique. Je m'inspire du dessin filaire, du tatouage, de l'illustration jeunesse. Chaque carte commence par un croquis, une ambiance, une recherche de formes. Je les imprime localement en séries limitées.

Esprit Édition : Où peut-on les trouver ?

Fabienne : À la boutique Arts Créateurs & Co Solidaires à Moulins, et au marché de Noël du Château Bignon à Bourbon-l'Archambault, le samedi 13 et le dimanche 14 décembre.



Esprit Édition : Des projets à venir ?

Fabienne : Je veux créer de grands formats, m'exprimer sur les murs ! J'ai fait une fresque participative avec des élèves de 3e à la MFR de Saint Léopardin d'Augy. Je souhaite aussi développer des ateliers avec d'autres artistes, dans des lieux ouverts.

Esprit Édition : Des rendez-vous à noter ?

Fabienne : Je propose des ateliers à La Salle à Trévol les 15 et 29 novembre, puis les 6 et 13 décembre. Je veux que l'art soit accessible et rassembleur.

Plus d'infos ? Fabienne Latgé dessinatrice
Rens. latgefabienn@gmail.com
ou 06 30 67 29 45.



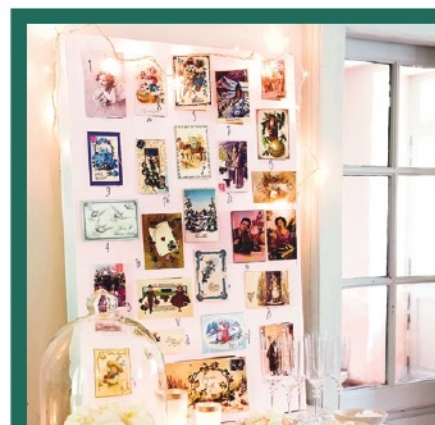
Atelier "Ma carte de vœux en paperolles"

Le mardi 23 décembre à 14h30, viens créer une carte de vœux originale en paperolles à la Maison des Arts et du design. Grâce à cette technique, fabrique de jolies cartes en relief à distribuer à ta famille ou à tes amis à l'approche de la nouvelle année ! Le quilling (ou paperolles en français) est un art créatif particulièrement ancien qui se développe à la fin de la Renaissance. Il consiste à enrouler de fines bandelettes de papier pour leur donner des formes et les coller entre elles. Enfants de 6 à 12 ans. **Réservation sur le site de l'Office de tourisme de Moulins et sa région www.moulins-tourisme.com ou par mail bienvenue@moulins-tourisme.com.**

Une photo de famille en guise de carte de vœux !

Envie d'une carte de vœux unique et pleine de sens ? Offrez-vous une séance photo en famille ! C'est l'occasion parfaite de capturer de précieux souvenirs tout en créant une carte personnalisée à envoyer à vos proches pour la nouvelle année. Faites appel à un photographe professionnel et choisissez un style qui vous ressemble : portrait classique, ambiance de Noël, en noir et blanc... « Et pourquoi pas un shooting photo avec votre fidèle compagnon à quatre pattes ! À travers cette séance photo, j'immortalise ce lien si particulier entre votre animal de compagnie et toute la famille. Elle deviendra ainsi un vrai souvenir que vos proches auront plaisir à garder. » nous confie **Elisabeth Mazet photographe avermoise.**

www.photographe-elisabeth-mazet.com



Un calendrier de l'Avent fait de cartes postales

Argentées, bleues ou dorées, les paillettes s'invitent pour les fêtes et ne savent plus où donner de la tête. Pour un calendrier de l'Avent surdimensionné, des cartes postales anciennes, chinées en brocante, sont collées sur une immense boîte en carton plume. Au nombre de 25, forcément, elles ouvrent des fenêtres sur des petits trésors qui vous armeront de patience pour attendre le jour de Noël ! Les jours sont joliment notés au stylo colle puis saupoudrés de paillettes. Formées en lignes ou en cristaux, regroupées ou parsemées, elles sont rieuses et radieuses.

Source et crédit photo : www.maneclair.fr

Cartes de vœux solidaires, un petit geste, un grand impact

Un geste responsable et engagé

Une carte solidaire, c'est bien plus qu'un simple mot doux. Elle est vendue au profit d'associations ou de fondations, et une partie ou parfois la totalité de son prix est reversée à une cause. Recherche médicale, aide aux enfants en difficulté, protection de l'environnement, lutte contre l'isolement... Chaque carte devient un coup de pouce concret.

De nombreuses organisations, comme l'UNICEF, la Croix-Rouge, le WWF ou les Restos du Cœur, proposent chaque année des collections de cartes originales et responsables. Souvent imprimées sur du papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, elles allient esthétique et éthique. Certaines plateformes permettent même de personnaliser les cartes tout en choisissant la cause à soutenir.

Ce concept séduit de plus en plus de particuliers, mais aussi d'entreprises, soucieuses de donner du sens à leurs vœux de fin d'année. Offrir une carte solidaire, c'est affirmer ses valeurs et rappeler que les petits gestes peuvent avoir un grand impact. Pour beaucoup d'organisations, c'est aussi une façon élégante de conjuguer communication et responsabilité sociale.

Des cartes de vœux réalisées par les adhérents de l'APF



« Dans l'Allier, les adhérents de l'APF participent à des ateliers de confection de cartes de vœux qui seront mises en vente au profit de l'association. » nous explique **Clara Morisset**, chargée de développement des actions associatives. L'occasion de laisser exprimer leur imagination et sentiments : « Je ne pensais pas en être capable », « La peinture c'est ma bouffée d'oxygène », « C'est un réel moment de détente ». Mais aussi de permettre de valoriser les réalisations de personnes en situation de handicap tout en faisant connaître l'association et ses activités.

En vente, au prix de 5€ le lot de 5 cartes :
Accueil de la délégation : 17-19 place des Halles à Moulins ou à la **Boutique solidaire :** 12 rue Denis Papin à Yzeure
 • **Facebook :** APF France handicap Allier-03 •
Renseignements : 04 70 48 13 60
 ou dd.03@apfasso.fr

Bon à savoir !

Fat' Cœur, l'opération solidaire qui redonne le sourire



Chaque hiver, l'association Entourage invite chacun à participer à son opération solidaire Fat' Cœur, un projet né pour briser l'isolement des plus fragiles. Le concept est simple : envoyer une carte de vœux à une personne en situation de précarité ou de solitude. En ligne ou manuscrite, chaque carte est lue, validée puis distribuée par les bénévoles d'Entourage à travers des maraudes ou des structures partenaires. Un message de chaleur humaine, parfois le seul reçu pendant les fêtes. En 2024, près de 10 000 cartes ont été collectées et remises dans toute la France. L'opération, ouverte à tous, rappelle qu'un simple mot peut recréer du lien et redonner un peu d'espoir à ceux qui se sentent oubliés. **Plus d'infos www.entourage.social/fatcoeur**

Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

Les calendriers de l'avent sont arrivés !

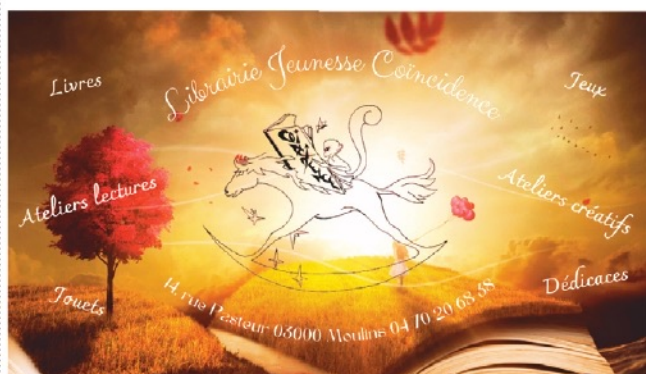


« L'impatience est souvent au rendez-vous lorsque Noël approche. Alors ! Pour attendre "sagement" ce grand jour, profitez de la magie de belles histoires dans



des calendriers de l'avent ! Ils seront les compagnons parfaits pour ces semaines de féerie ! »

Bonne lecture ! Adeline



LE COMPTOIR DES RÉGIONS



Préparez Noël au Comptoir des Régions !

Des calendriers de l'Avent pleins de surprises, des coffrets gourmands personnalisés,

et des produits 100% plaisir pour vos cadeaux de fin d'année !

Que ce soit pour vos proches ou vos collaborateurs, faites rimer Noël avec terroir !



19 rue de l'horloge, 03000 Moulins

04 70 49 25 88

lecomptoirdesregions@gmail.com

www.lecomptoirdesregions.fr



Bruno Henriques, le gentil ogre moulinois dévoreur de livres

Figure emblématique des amoureux du livre, Bruno Henriques est un passionné d'histoires, de mots et de patrimoine culturel. Relieur mais aussi conteur sous le pseudonyme de l'Ogre aux livres, il donne aux petits, le goût des mots, et aux plus grands, l'occasion de retrouver leur âme d'enfant. Bienvenue dans l'univers de cet ogre généreux.



Il vous accueille comme s'il vous connaissait depuis toujours, avec ce sens de l'hospitalité qui font de ces temps de partage, des instants uniques. Combien de livres, de chutes de papier, de tissus, d'outils, de boîtes, de morceaux de cuirs, de cartons ou de figurines vivent avec lui dans son atelier ? Le mystère reste entier !

Une chose est sûre, tout ici respire la créativité, l'ingéniosité, l'histoire, la mémoire culturelle et les gestes d'autrefois, comme ceux que ses mains de relieur maîtrisent à la perfection pour donner une seconde vie aux livres. Bruno a appris la reliure quand il travaillait à la mairie de Moulins, du temps où les registres d'État Civil étaient encore archivés sous format papier. Plier, grecquer, aiguïser, coudre, endosser, brocher, coller, briser, chaque beau geste compte pour redonner aux pages l'écrin qu'elles méritent. Très vite Bruno est sollicité pour réparer toutes sortes de livres, des bibliothèques et d'ailleurs. Son amour pour la lecture le conduit, de fil en aiguille, à rejoindre l'équipe de la bibliothèque moulinoise Le Florilège dans les années 90, puis celle de la Médiathèque de Moulins en 2010

jusqu'en 2025, année de son départ en retraite. Retraite, un mot vain si l'on en croit son agenda qui ne désemplit pas entre les ateliers de reliure qu'il propose à La Jimbr'tée à Neuvy ou à l'AVF Moulins (et ailleurs), et son activité (entre autres) de conteur à l'association locale « Il était deux fois ». Avec sa cinquantaine de contes logée dans sa tête et son sac d'objets arrimé sur son dos, Bruno est un passeur précieux d'histoires. Avec lui, chacun retrouve l'ambiance chaleureuse des veillées bourbonnaises où les repas se terminaient en musique et en mots autour d'histoires saugrenues, tendres ou drôles. Les petites frimousses ont les yeux et les oreilles grands ouverts, pendant que les plus grands laissent leur cœur s'émouvoir par sa mise en scène, retombant dans un doux parfum d'enfance qui fait du bien.



Ainsi va la vie de Bruno, l'Ogre aux livres. Un surnom qu'il doit au titre de la première histoire qu'il a su raconter sans texte et auquel il ajoute désormais le mot Honnomushi (« dévoreur de livres » en japonais). Un ogre qui dévore la vie avec passion et n'oublie jamais sur son passage de répandre sur le monde sa bonne humeur et son goût des autres.

Pauline Orain

Facebook : L'ogre Honnomushi
06 86 25 37 24

Save the date !

La Biennale des illustrateurs à Moulins



Paul Cox peintre graphiste, devant son immense fresque peinte à lectures multiples.

Du 13 au 23 novembre, la 8^e édition de la Biennale des illustrateurs sera placée sous le signe du jeu ! Paul Cox, peintre, graphiste et faiseur d'images autodidacte, donnera le ton avec une immense fresque peinte à lectures multiples. Gaby Bazin prolongera ce dialogue ludique entre trames et couleurs en rendant hommage aux gestes de l'imprimerie. Le parcours se poursuivra ensuite vers la Belgique – si proche et pourtant si singulière – où la scène de l'illustration contemporaine se distingue par une créativité exceptionnelle. Pierre Alexis, Sarah Cheveau, Goele Dewanckel et Peter Van den Ende en seront les ambassadeurs et ambassadrices, tandis que l'exposition « Belges images, une collection d'œuvres originales », conçue par les Ateliers du texte et de l'image à Liège, proposera une promenade au cœur de l'illustration belge francophone. Pour conclure cette édition en beauté, le Musée de l'illustration jeunesse célébrera ses 20 ans d'existence en dévoilant les trésors de sa remarquable collection.

Tout le programme est à découvrir sur biennaledesillustrateurs.com.

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
f Line & Hair

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

Agadon

Boutique éco-responsable
où des créations naissent
à partir de matières recyclées
et des artisans et créateurs locaux
viennent vous rencontrer

Depuis 2020

ARTS CRÉATEURS & CO

Mirella et Nathalie vous présentent,
l'artiste du mois : D'Am'Ceram'

"Entre finesse,
lumière et passion,
D'AM'CERAM'
donne vie
à la porcelaine"

9 rue Paul Bert - Moulins - 06 79 56 73 83

LES SAMEDIS SHOW !



21H



TOUT VA TRÈS BIEN !

31 JANVIER 2026

25€

15€+

Nathalie
MARQUAY-PERNAUT
Laurent
PETITGUILLAUME

OUBLIE-MOI JE T'AIME

21 FÉVRIER 2026



SEVERINE FERRER ALEX GOUDE LAURENT MAISTRET
ISABELLE TANAKIL KIM SCHWARCK ARNAUD JOUAN

Partenaires particuliers

25 AVRIL 2026

MUCHAS GRACIAS

30 MAI 2026

BRUNO
CHAPPELLE
FABIENNE GALLOUX
ROLAND
MARCHISIO
CHARLES MEURISSE
JULIEN
CAFARO
CLAIRE CONTY



JEAN-LUC LEMOINE CARTEMAN AURÉLIA CIATTONI
LAURENCE PIERRE FRANÇOIS RAISON

Le Prénom

13 JUIN 2026



VÉRONIQUE DEMONGE JÉRÔME ANTHONY FRANK LEBOEUF NICOLAS VITIELLO CHRISTINE LEMLER

COUP DE BLUF AU CABARET

12 SEPTEMBRE 2026



Informations à l'accueil de l'établissement - 04 70 67 15 39
Vente sur place ou réseaux

* Tarifs réduits : (enfants -12ans, chômeurs, étudiants, Rmistes,
handicapés, +65ans) sous réserve de pièces justificatives



BOURBON
L'ARCHAMBAULT



Ticketnet.fr

Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

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 travaille la chaîne postérieure

Après le travail des chaînes antérieure et latérale, place à la chaîne postérieure. L'objectif est d'engager les érecteurs du rachis, les fessiers et les ischio-jambiers.



À vous de jouer !

On démarre le mouvement allongé sur le dos. Comme dans les deux positions précédentes, le but est de trouver un juste milieu entre rétroversion et antéversion du bassin. Une fois cette position trouvée, enfoncez les talons dans le sol ainsi que les omoplates. Le but est de former une arche, un pont allant des talons aux épaules, le reste du corps étant en suspension.

Bon à savoir !

Attention à ne pas trop fléchir les genoux ni cambrer excessivement le bas du dos. Pensez à bien rentrer le nombril vers la colonne vertébrale.

Pour la pratique, on peut viser 30 secondes à 1 minute par série, sur 5 séries, 2 à 3 fois par semaine.

Sportivement, et en avant ! Mathias

Le Krav Maga s'installe à Moulins : un art de la défense pour tous



Les instructeurs, Manu, Hervé et Yves

Depuis septembre 2025, le Krav Maga a trouvé sa place à Moulins grâce à l'ouverture d'une nouvelle section du club initialement fondé à Saint-Pourçain-sur-Sioule en 2008 par Karim Moujniba. Cette discipline d'auto-défense, encore méconnue du grand public, attire déjà une dizaine d'adhérents. Nous avons rencontré Hervé Mialon, président du club, lors d'un entraînement.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi de pratiquer le Krav Maga ?

Hervé : Parce que c'est une méthode de self-défense efficace, réaliste et accessible. C'est un art martial israélien basé sur des situations concrètes d'agression, comme des étranglements, des attaques au sol, ou encore des coups de couteau ou de bâton... On apprend à se défendre avec des gestes simples et instinctifs. C'est une discipline qui vise avant tout la protection de soi, pas l'attaque.

Esprit Edition : À qui s'adresse cette discipline ?

Hervé : À toutes et à tous, femmes comme hommes, dès 14 ans. Que l'on soit totalement débutant ou pratiquant d'autres sports de combat, chacun peut progresser à son rythme. L'objectif est double, apprendre à se défendre et reprendre confiance en soi. Certains viennent pour se protéger, d'autres pour entretenir leur forme, mais tous repartent plus sûrs d'eux.

Esprit Edition : Qui encadre les cours ?

Hervé : Les séances sont dirigées par Karim Moujniba, instructeur diplômé, titulaire des grades fédéraux. Son enseignement rigoureux garantit une progression encadrée et sécurisée. À ses côtés, Yves (15 ans d'expérience), Manu et

moi-même apportons notre aide sur le plan technique et pédagogique.

Esprit Edition : Comment se déroule un entraînement ?

Hervé : On commence par un réveil articulaire, puis un échauffement cardio. Ensuite, place aux techniques de défense, blocages, esquives, ripostes, mises en situation. On enchaîne avec du renforcement musculaire, puis des petits combats encadrés, et on termine par des étirements. C'est complet, physique et surtout formateur.

Esprit Edition : Un mot pour conclure ?

Hervé : Le Krav Maga est un outil de défense adapté à la vie réelle. C'est surtout un moyen pour chacun de se sentir plus fort, plus lucide et plus maître de soi. Je profite de cet article pour remercier Véronique Lanceau, principale du collège Charles Péguy, qui met gracieusement à disposition le gymnase, sans quoi rien n'aurait été possible.



Témoignages Diego et Kylian, deux pratiquants

Diego, 19 ans, vient de débiter. Il apprécie les valeurs du sport, le respect, l'assiduité et la rigueur. Kylian, 22 ans, pratiquant d'escrime chorégraphiée, est séduit par la complémentarité des deux disciplines « Le Krav Maga m'aide à mieux analyser les mouvements, à gérer les chutes et à renforcer mes réflexes. »

Bon à savoir !

Krav Maga à Moulins : séances d'entraînement le mardi et le jeudi de 19h à 20h30 au gymnase du collège Charles Péguy. Rens. 06 50 34 73 09 et suivez toute l'actualité des deux sections sur la Page Facebook Krav Maga Saint Pourçain sur Sioule.



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

Comptoir de location

C.D.L.
MOULINS

LOCATION 04 70 49 35 79

MATERIEL PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

TOULON-SUR-ALLIER
CENTRE ROUTIER (À CÔTÉ DE BRICO DÉPÔT)

La location qui donne vie à vos projets !

Lancement d'une école de natation à Tronget

C'est la rentrée... et une nouveauté sportive arrive dans le Bocage Bourbonnais ! La Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais lance son école de natation pour les enfants de plus de 10 ans.

Cet été, lors des deux premières semaines de juillet et d'août, le bassin de Tronget a accueilli des stages de natation. Inscrits dans le cadre des dispositifs « Aisance Aquatique » et « J'Apprends à Nager », ces stages ont permis à 45 enfants de 4 à 12 ans de bénéficier de 10 cours de natation gratuits subventionnés par l'Etat.

« Les enfants sont tous repartis avec leur petit diplôme, et surtout avec l'envie de revenir à la piscine. Les parents ont salué l'initiative et souhaitent être recontactés lors des prochaines actions de natation que nous proposerons », précise Antonin éducateur des activités physiques et sportives et maître-nageur sauveteur.

Suite à ces différents stages, l'objectif est de main-

tenir une offre dédiée aux plus jeunes pour l'été 2026. « Il nous paraît également essentiel de nous adresser aux enfants de plus de 10 ans en leur proposant une action spécifique, davantage axée sur l'apprentissage de la nage que sur la découverte du milieu aquatique. C'est pourquoi nous avons mis en place une école de natation dès la rentrée de septembre », explique Antonin.



Bon à savoir !

- **L'Aisance Aquatique**, destinée principalement aux plus jeunes, vise à appréhender le milieu aquatique en autonomie, sans matériel de flottaison, à travers la validation de trois paliers (un stage permet généralement de valider un palier).
- **J'Apprends à Nager** s'adresse à des enfants ayant déjà une certaine expérience du milieu aquatique. L'objectif est de leur faire atteindre l'Attestation du Savoir Nager en Sécurité, niveau attendu à la fin de la classe de 6e.

Plus d'infos ? 04 70 67 11 89



Sportif du mois

Romain Fondard champion de France de Gravel !

Vingt-cinq ans après son premier titre, Romain Fondard (catégorie 40-44 ans) renoue avec les sommets à Châtellerault en septembre dernier ! Au bout de 154 km de course exigeante, il réussit une folle poursuite solitaire de 45 km pour revenir sur Nicolas Chadefaux... et le coiffer au sprint à 300 m de la ligne ! Une victoire historique et pleine d'émotion pour le coureur de la Roue d'Or Moulins-Yzeure-Avermes. Romain entre dans l'histoire comme le tout premier champion de France Gravel dans sa catégorie !



De gauche à droite : Guillaume, Romain et Robert Fondard

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

CUISINISTE à DOMICILE
Menuiserie personnalisée 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

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€90

Tél. 04 70 44 13 26

Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

Elégant. Connecté. Tout comme vous !

PHONAK Slim™

L'audition n'a jamais eu aussi belle allure.

Meilleure compréhension vocale et effort d'écoute réduit¹
Solution rechargeable pour plus de praticité
Se connecte aux smartphones²

BILAN AUDITIF³ et ESSAI OFFERT⁴

BOUBÉE AUDITION

26 place d'Allier
03000 Moulins
04 70 20 95 00

(1) Appleton, J. (2003) AutoSense DS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Lutz, M., Lesimpe, C., et Woodward, J. (2022). New implementation of directional beamforming configurations shows improved speech understanding and reduced listening effort. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. (2) Téléphones compatibles avec la technologie sans fil Bluetooth® 4.2 et la plupart des téléphones Bluetooth plus anciens. Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de telles marques par Sonova AG est faite sous licence. (3) Bilan à but non médical. (4) Essai sur prescription médicale. Phonak, Fabricant/Importateur : Sonova AG, Lauterbachstrasse 28, CH-8712 Sâlat (Suisse), Sonova France SAS, 5 rue Marjorie Bastié, 69500 Bron. Société au capital social de 1 000 040 € Numéro SIREN : 314036062. RCS Lyon. Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ce dispositif est destiné à améliorer les sons et de les transmettre dans l'oreille afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBÉE OPTIQUE RCS 326 326 321 CUSSET. Crédits photos Phonak

Save the date !

Souvigny accueille son 3^e Marché des Artisans Créateurs



Après deux années de belles réussites, le Marché des Artisans Créateurs de Souvigny organisé par l'association les Ateliers du Chapeau Rouge, inaugurer sa 3^{ème} édition le **samedi 6 et dimanche 7 décembre** dans l'espace Saint-Marc. Ouverture de 10h à 19h les deux jours. Venez nombreux soutenir les producteurs locaux et les artisans créateurs de notre région. Buvette à l'étage, animations sur le parvis ainsi qu'une intervention de la chorale "Les Chants d'ailleurs" et plein d'autres surprises vous attendent durant ce premier week-end de décembre.

La Fabrique du Père Noël à Avermes : Des ateliers pour petits chefs et grands artistes

À Avermes, la magie de Noël s'installe chaque année un peu plus tôt... et pour cause : le samedi 6 décembre, la Fabrique du Père Noël revient pour une nouvelle édition pleine de rires et de créativité !

Organisé par la commune, cet événement incontournable rassemble tous les écoliers avermoises, âgés de 3 à 11 ans, pour un après-midi placé sous le signe de la féerie. Les enfants ont la possibilité de s'inscrire à l'atelier de leur choix : culinaire ou créatif.

En collaboration avec l'Institut de Formation Interprofessionnel de l'Allier (IFI03), les plus gourmands rejoindront les cuisines pour participer aux ateliers culinaires, encadrés par les professeurs d'IFI03. Ces petits chefs en herbe réaliseront de savoureuses créations qu'ils pourront rapporter fièrement à la maison.

Les plus manuels, eux, opteront pour les ateliers créatifs, animés par les jeunes de la Junior Association, âgés de 12 à 17 ans, sous la coordination d'Alexis Dufour, responsable jeunesse à la mairie. Décorations scintillantes, cadres photo ou bricolages originaux... chacun pourra laisser libre cours à son imagination et repartir avec sa création, unique et personnalisée.



La commune proposera en soirée un spectacle pour clôturer cette belle journée. Le contenu reste encore gardé secret, mais une chose est sûre : il fera chaud au cœur des petits comme des grands !

D'année en année, la Fabrique du Père Noël s'est imposée comme un moment phare de la vie avermoise, mêlant créativité et esprit de fête. Grâce à la mobilisation d'IFI03, des jeunes de la Junior Association et de la municipalité, cet après-midi promet une nouvelle fois de faire briller les yeux des enfants... et de leurs parents.

La Grande Cave à Chocolat

Un Noël fondant de douceur et d'émotions

Découvrez en exclusivité notre bûche signature « **Un Noël à Moulins** » une création unique et éphémère en édition limitée.

Laissez-vous séduire par notre collection de bûches chocolat, fruitées ou glacées, imaginées pour sublimer vos tables de fêtes

Notre carte de Noël est disponible sur simple demande en boutique.

Toute l'équipe de La Grande Cave à Chocolat vous souhaite de merveilleuses fêtes pleines de douceur, de rires, de partage et de chocolat.

La Grande Cave à Chocolat
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

Ouvertures exceptionnelles

Du 17 au 24 décembre : 8h / 19h en continu
Le 25 décembre : 8h / 12h30
Le 31 décembre : 8h / 16h en continu

Idées cadeaux locaux !

Le fil du Bourbonnais dans chaque foulard



C'est à Couleuvre que la marque Borvoni a vu le jour début 2025. Ses créateurs, Léa Sallé et Grégory Roulet, tenaient à ce que leur entreprise soit ancrée dans cette région qui les a vus naître. « La marque doit son nom, tout comme la province du Bourbonnais autrefois, au dieu Borvo. Borvoni propose des foulards comme un lien tissé entre passé et présent, une invitation à se connecter à l'âme du Bourbonnais et à porter un peu de sa magie. Nous créons et proposons des designs originaux et colorés. Chacun de nos produits est imaginé et confectionné dans notre atelier à Couleuvre, sur des tissus 100 % naturels et écologiques. », nous confie Léa. **Une belle idée de cadeau, à découvrir sur www.borvoni.com.**

Créateurs et artisans unis chez Imagination débordante

Imagination débordante est une boutique associative de créateurs, située 14 rue François Péron à Moulins. Ce lieu destiné à faire connaître des créateurs talentueux et imaginatifs accueille Traits d'Union - Artisans l'alliance de deux savoir-faire verriers, Léa Nadaud artisan d'art verrier fondeur, Léa Pouthier artisan verrier, Margotine brodeuse, les fils de Cécile créatrice de bijoux en aluminium, Le Petit Atelier de Pierre sculpteur, ainsi que Mémé Henriette créatrice de bijoux à l'initiative du projet. Venez à leur rencontre les mercredis, vendredis et samedi à partir de 10h.



Conseil bien-être du mois !

Nouveauté Svelteo de fin d'année !

Préparez-vous à briller avec la **Slim Sculpt**, la technologie révolutionnaire qui raffermi, tonifie et sculpte votre silhouette sans effort.

Séance d'essai à seulement

19€90 au lieu de 120€

Offrez-vous le corps de vos rêves pour les fêtes !

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

f Sveltéo (Moulins)



Publi-rédactionnel

CARRÉ BLANC

Linge de maison à Moulins



Depuis plus de 40 ans, Carré Blanc propose du linge de maison qui allie style, qualité et confort pour accompagner les moments simples de la vie avec élégance. Des collections imaginées avec soin, pensées pour faire de chaque intérieur un lieu chaleureux et inspirant.

Parce que les plus belles attentions sont celles qui viennent du cœur, la boutique Carré Blanc à Moulins personnalise tout son linge de maison. Un prénom brodé sur un peignoir, une date sur une serviette, un mot doux sur un plaid... autant de détails qui rendent chaque pièce unique.

Et à l'approche des fêtes, ces attentions personnalisées deviennent des cadeaux d'exception, à la fois élégants, durables et porteurs d'émotion.



Virginie, responsable de la boutique et Sonia sa collaboratrice

“ Personnalisez notre linge de maison pour un anniversaire, les fêtes de Noël, ou une occasion spéciale... c'est le cadeau idéal !

Découvrez dans notre boutique nos collections et notre service de personnalisation ”

Publi-rédactionnel

Carré Blanc Moulins - Les Halles - 13 rue Datas - Moulins - 04 70 45 19 40

Le Munz Floor®, une méthode douce pour les seniors



lates. « Allongé au sol et guidé uniquement par ma voix, chacun effectue des mouvements lents qui stimulent la colonne vertébrale, les muscles profonds et les fascias. Cela permet de soulager les douleurs musculaires et articulaires, de renforcer les muscles en douceur et d'améliorer la souplesse. », nous précise Laurence.

« Le CCAS de Moulins a su faire confiance à cette approche novatrice, et les participantes sont enthousiastes, bien-être, légèreté et regain d'énergie sont au rendez-vous. »

Vous souhaitez découvrir le Munz Floor®
Rens. auprès du Pôle Séniors SESAM 1/3 rue Berthelot à Moulins au 04 70 48 51 78 ou auprès de Laurence Vizier au 06 08 61 61 86.



Le CCAS de Moulins propose chaque samedi matin une activité pour les seniors : le Munz Floor®, animé par Laurence Vizier. Cette technique créée par Alexandre

Munz, ancien danseur étoile de

l'Opéra de Berlin, a déjà conquis de nombreuses pratiquantes par ses effets positifs sur le corps et l'esprit.

Accessible à tous, il s'agit d'une méthode basée sur le mouvement, à l'image du yoga ou du Pi-

Bon à savoir !

Cuisinons ensemble en couleurs !



Le Centre Social l'Escale de Souvigny propose un atelier cuisine pour petits et grands, suivi d'un repas partagé sur le thème des couleurs dans l'assiette, le samedi 15 novembre, de 10h à 14h, à l'Escale. Un diététicien nutritionniste et l'animatrice famille vous accueilleront et vous proposeront des trucs et astuces pour des recettes colorées et équilibrées. Vous pourrez même partager vos recettes préférées avec le groupe. **Sur inscription au Centre Social, 2 route de Besson à Souvigny ou au 04 70 43 10 67.**



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

Le couteau suisse de votre bien-être !

Jetons un petit coup d'œil à nos molécules naturelles préférées du chanvre :

- 1/ CBD (cannabiDIOL) la plus connue stress et anxiété, détente, douleurs
- 2/ CBG (cannabiGEROL) la molécule des sportifs anabolisme musculaire, tensions, récupération
- 3/ CDN (canabiNOL) légèrement sédative endormissement, la qualité et durée du sommeil, réveil reposé

Comment le consommer ?

→ en ingestion :

- gélules : cures ciblées
- pâtes à mâcher : effet rapide / temporaire
- Infusions

- Huile pour animaux : problèmes de comportement, d'arthrose, d'appétit
- huile sublinguale : petit missile très puissant

→ mais aussi en application locale :

- huile de corps
- baume apaisant après effort physique
- savon huile de chanvre et Marseille
- huile de massage
- crème pour les mains

« bref... Venez nous trouver, nous aurons probablement une proposition qui vous convienne ! » Marianne, Benjamin & Caramel

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

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



Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

petits-fils.com

L'aide à domicile sur-mesure

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

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



Aide à l'autonomie



Aide à la vie quotidienne



Compagnie et vie sociale



Présence de nuit



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

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins

Vos experts de l'audition proches de chez vous

Audika Moulins

4 Rue d'Allier – 03000 Moulins

☎ 04 70 46 83 90

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Audika, la **marque de santé auditive** qui existe depuis plus de 45 ans, vous invite à faire un point sur votre audition dans votre centre à Moulins. Cet espace au cadre optimal offre aux Moulinois un accompagnement personnalisé et **une prise en charge sur-mesure**, toujours dans le but d'aider le plus grand nombre à entendre mieux et changer leur vie.

Vous serez accueilli par un audioprothésiste Diplômé d'Etat qui exerce son métier avec passion, épaulé d'une coordinatrice de centre, qui sera ravie de vous conseiller au mieux.

Doté **des dernières technologies** en matière d'audition, ce centre moderne et confortable est de plein pied, à 1 minute à pied de la Place d'Allier.

À très bientôt,
Cordialement,

Votre centre Audika Moulins



Retrouvez-y vos experts Audika, Yann, audioprothésiste Diplômé d'État, expert en audition depuis 30 ans et Myriam, coordinatrice de centre depuis 22 ans.



9,4/10

Note Moyenne
Satisfaction
Clients³
★★★★★

« Excellent accueil; explications nettes et précises. De la compétence et de la bienveillance ! Bref les deux professionnels sont très agréables. »

Note de 10/10. Jacques G.

Les avantages Audika

Quand vous choisissez Audika, vous choisissez plus que des aides auditives. Vous optez pour un service de proximité et une assistance au quotidien.



Une équipe experte à vos côtés

Nos audioprothésistes Diplômés d'Etat et nos coordinatrices de centre sont formés pour un accompagnement sur mesure.



Un large choix d'aides auditives¹

Pour répondre à vos besoins, Audika vous donne le choix entre plusieurs modèles d'aides auditives (invisibles, rechargeables...)



Un suivi illimité et gratuit⁴

Recevez toute l'assistance dont vous avez besoin au quotidien autant de fois que vous le souhaitez auprès de nos experts Audika.



Une assistance nationale

Où que vous soyez, retrouvez tous nos services dans près de 630 centres Audika en France.



¹ Dispositifs médicaux CE. Sur prescription médicale.

² Bilan non médical

³ Moyenne NPS Post-bilan 9,4/10. Basée sur 71 évaluations du 1er janvier au 30 septembre 2025.

⁴ Compris dans le prix des aides auditives.

ESCD - Catégorie Solutions auditives - Étude BVA - Viséo CI - Plus d'infos sur [escd.fr](https://www.escd.fr)

Etude réalisée du 4 au 6 décembre 2024 par Opinion Way auprès d'un échantillon représentatif de 1016 personnes de la population française de 18 ans et plus, dans la catégorie réseaux de centres auditifs

Audika
Experts et à votre écoute

Saint-Pourçain célèbre la 39^e cuvée de La Ficelle®

Chaque hiver, depuis 1987, le premier samedi de décembre, l'Union des Vignerons de Saint-Pourçain vous donne rendez-vous pour découvrir le nouveau millésime de la Ficelle® et vous faire goûter son Blanc 1er !



©Val de Sioule Tourisme



L'assemblée réunie pour découvrir la bouteille de l'année



Hommage au tavernier Gaultier

Tous les ans, La Ficelle® change de visage

Cette bouteille de vin jeune a pour particularité d'être sérigraphiée chaque année par un artiste, souvent dessinateur de presse ou illustrateur reconnu, et qui est invité à imaginer une nouvelle étiquette. « La première bouteille de Ficelle® de Saint-Pourçain voit le jour sous les coups de crayon du meilleur ouvrier de France, Joël Roche. » Nous explique Christelle Laurendon de l'Union des Vignerons de St Pourçain. Depuis, les plus grands avec entre autres Willem et Xavier Lacombe, ont prêté leur trait à cette bouteille au caractère bien trempé. Résultat, un vin qui se collectionne autant qu'il se déguste.

Une histoire qui tient à un fil

L'histoire de La Ficelle® remonte à une légende locale. Au XV^e siècle, un tavernier du nom de Gaultier aurait eu l'idée d'attacher une ficelle nouée au-dessus de sa barrique pour mesurer la quantité de vin servie à ses clients. Une invention ingénieuse pour éviter les querelles de comptoir ! Plusieurs siècles plus tard, les vignerons de Saint-Pourçain ont ressuscité cette

anecdote pleine de malice pour créer, en 1987, la cuvée La Ficelle® et en décembre 1988 la Confrérie des Compagnons de la Ficelle® de Saint-Pourçain.

Un vin fruité et généreux

Principalement issue de Gamay et de Pinot Noir, la cuvée séduit par ses arômes francs de fruits rouges, framboise, groseille, mûre et sa bouche souple et légèrement épicée. Un vin sans chichi, pensé pour être bu jeune, autour



Intronisation du dessinateur 2024

d'une planche de charcuterie, d'un pâté de campagne ou d'un fromage affiné du Bourbonnais. Servi légèrement frais (14-16 °C), il révèle tout son éclat et sa spontanéité.

Rendez-vous en décembre pour la 39^e cuvée

Samedi 6 décembre 2025, Saint-Pourçain-sur-Sioule célébrera la sortie du nouveau millésime de La Ficelle® et du Blanc 1er. Christelle Laurendon nous présente une partie du programme « Dès le matin, une joyeuse déambulation au marché animera les rues de la ville, emmenée par une banda et les Confréries venues spécialement pour l'occasion. Le public pourra ensuite déguster le Blanc 1er avant de vivre en fin de matinée la révélation du dessin de la bouteille 2025 en présence de son dessinateur. Les artistes des millésimes précédents seront également de la fête, venus saluer la continuité de cette belle tradition. Et pour prolonger la célébration, un repas est proposé à 13h sur réservation avant le 27 novembre au 04 70 45 42 82. »

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération



SPECIALISTE

Depuis 2010 !

EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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



nicolas.morin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY -LE-REAL

www.part-ener.fr

**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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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



**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 Moulines)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45



Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

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

Qualibat logo and text: "Chez nous le Bonheur est fait maison"



IMPRIMERIES
Réunies

Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

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

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

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

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

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

ENTRETIEN ET
REPARATION
DE VOIRIE

Notre objectif principal
votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLÔTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/>

Qualibat logo and RGE eco artisan logo



2 places, 2 gagnants !
pour une séance du film
Zootopia 2
à partir du 26 novembre

Jouez & Gagnez !

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le lundi 24 novembre

#lebonplancinémaAude&Julie

CGR CINEMAS MOULINS



L'idée recette du chef Olivier du restaurant La Cueillette 03 à La Chapelle aux Chasses

Velouté de potimarron avoine et châtaignes



Ingrédients pour

6/8 personnes

- 1 gros potimarron
- 1 litre de lait avoine châtaigne
- 50 g de beurre
- 100 g de noixettes
- Sel poivre
- Tartine de pain grillé
- Fromage blanc aux herbes

Changement de propriétaire

Le restaurant du village a réouvert en avril dernier. Le chef Olivier et son équipe vous proposent une cuisine gastronomique dans un nouveau décor à la fois rustique et contemporain.

Bon à savoir !

La soupe du chef à déguster aussi à Moulins

A l'occasion de l'évènement « La soupe des chefs » organisé par Le Lions Club Moulins Anne de France, le jeudi 27 novembre dans le hall d'accueil du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure ainsi que le vendredi 28 novembre sur le marché de Moulins, en face d'Auvergne Prestige.



À vous de jouer !

- Cuire sous pression le potimarron 8 minutes.
- Égoutter.
- Ajouter le lait avoine châtaigne, porter à ébullition puis mixer avec le beurre, saler et poivrer.
- Torréfier les noixettes dans une poêle 5 à 10 minutes.
- Dresser le Velouté, ajouter les noixettes grillées et la tartine de fromage aux herbes.

Bonne dégustation !

La Cueillette 03 - 19 Rue de la Mairie - La Chapelle-aux-Chasses - 06 30 59 99 98



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 d'automne !

Entrée : Velouté de potimarron et châtaignes

Astuce : garder la peau du potimarron pour un velouté plus riche en fibres et plus onctueux.

Plat : Filet de volaille au thym, purée de patate douce et poêlée de champignons

Équilibre : protéines (volaille) + féculents riches en bêta-carotène (patate douce) + légumes riches en fibres (champignons).

Dessert : Moelleux aux poires et chocolat noir (Recette ci-dessous)

> Ingrédients pour 4 personnes :

2 poires mûres mais fermes, 80 g de chocolat noir à 70 % minimum, 50 g de farine complète (ou d'épeautre), 30 g de poudre d'amande, 30 g de sucre complet (ou de coco), 2 œufs, 40 g de compote de pomme sans sucre ajouté, 20 g de beurre fondu, 1/2 sachet de levure, Une pincée de sel, quelques amandes effilées (facultatif)

> À vous de jouer !

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat noir avec le beurre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter la compote, la farine, la poudre d'amande, la levure et le sel.
5. Incorporer le chocolat fondu.
6. Verser la pâte dans un moule graissé et disposer les poires en lamelles sur le dessus.
7. Cuire 25 à 30 min jusqu'à ce que le gâteau soit moelleux.

Se déguste tiède ou à température ambiante, par fait avec un yaourt nature.

Bon appétit !

Astuce de la diét'

Remplacer une partie du beurre par de la compote ! 50 g de compote peuvent remplacer environ 30 g de beurre dans la plupart des gâteaux.

C'est une astuce simple pour alléger les desserts sans perdre en moelleux. La compote apporte du fondant, diminue la densité calorique et réduit le sucre ajouté grâce à son goût naturellement sucré.



Plus de conseils ?

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

L'Esperlulette

Alimentation biologique

Idées cadeaux

Produits d'Allier & Saveurs Méditerranéennes

Bon et bio !



Huiles d'olive

Huile d'olive variété Koroneiki de Crète, ou huile d'olive Arienne de la famille Lantzanaki à Sitia Crète



Vins et olives

Olives variété Kalamata ou Chalkidiki



Huiles et farines

Huile de noix Moulin Gribory à Châtelus (03), Huile de tournesol et farines du Domaines des Guichardots à St Gérard de Vaux (03) farines Démeter de S. Gillier et G. Laval à Saint Léon (03)

Coup de ♥

Conditionné à la main à Moulins !



Pâtes du Domaine des guichardots à St Gérard de Vaux (03),

Marrons des Cévennes de la Société Verfeuille

À découvrir ou faire découvrir pour des instants présents

190 route de Lyon - YZEURE - 04 70 34 00 90

(face tour du Crédit Agricole Moulins Sud)

Lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h



Rendez-vous !

Plongez dans la magie de l'Avent avec Les Bougies de Charroux

La maison artisanale Les Bougies de Charroux dévoile cette année son Calendrier de l'Avent 2025, un écrin olfactif qui transforme l'attente de Noël en un véritable voyage sensoriel.

Un coffret d'exception

Derrière 24 fenêtres, retrouvez 24 mini bougies parfumées. Des créations emblématiques de la marque, mais aussi des nouveautés 2025 exclusives. Chaque jour de décembre, vous ouvrirez une surprise parfumée qui viendra illuminer votre journée.



Des senteurs variées pour chaque instant (attention spoiler !)

Parmi les parfums que l'on retrouvera « Au Coin du Feu », « Douceur de Noël », « Pain d'Épices », « Clémentine », « Waffle », « Marché de Noël », ou encore « Fondant au Chocolat ». Fabriquées artisanalement, ces bougies sont le fruit d'un savoir faire de la marque.

Un cadeau parfait pour un proche ou pour se faire plaisir !



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

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

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

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

• BEAULON

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

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

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

• BUXIERES LES MINES

- Le mercredi de 8h à 12h30

Place Louis Ganne.

• COULEUVRE

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

• DOMPIERRE SUR BESBRE

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

• LE MONTET

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

• LURCY LEVIS

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

• MOULINS

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

• NEUILLY LE REAL

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

• NEUVY

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

• NOYANT D'ALLIER

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

• SAINT MENOUX

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

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

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

• 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.

• **NEUILLY LE REAL** : Le mardi 25 novembre de 16h à 19h la salle polyvalente.

• **BOURBON L'A.** : Le lundi 1er décembre de 16h à 19h au Château Bignon.

• **SAINT POURÇAIN S/S.** : Le mercredi 3 décembre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• **LURCY LEVIS** : Le lundi 8 décembre de 16h à 19h à la salle socio culturelle.

Du nouveau pour donner son plasma

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

Des nouveautés du côté du don de sang



Depuis le 1er septembre 2025, après la réalisation d'un tatouage ou d'un piercing, le délai d'attente pour donner son sang, son plasma ou ses plaquettes est de 2 mois contre 4 auparavant.



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

La Pépinière de la Bouble met de la biodiversité dans votre jardin

Romina Zwahlen a fait de sa passion pour la nature son métier. Dans son écrin de Chantelle-la-Vieille, elle cultive en plein champ arbres et arbustes. Variétés communes comme anciennes, ses productions sont adaptées à nos terres bourbonnaises et à la biodiversité qui s'y loge volontiers.



Initialement issue du monde animalier, Romina Zwahlen s'est en parallèle très tôt intéressée à l'arboriculture et au pont qui relie les deux : la biodiversité. Autodidacte, ses connaissances se nourrissent de son expérience de terrain et de ses formations. En 2010, elle s'installe en famille dans l'Allier et donne naissance, en 2022, à ce qu'elle nomme son « 4ème bébé », sa pépinière. Sur 2 000 m² de terrain, elle veille avec soin à la croissance de ses tilleuls, châtaigniers, platanes, frênes, chênes rouges d'Amérique ou encore ses érables champêtres qui résistent à la sécheresse et déploient leur belle couleur jaune automnale. Côté arbustes, son choix est aussi vaste parmi (entre autres) les viornes, noisetiers, fusains d'Europe, aubépines, tamaris, troènes, sureaux noirs ou charmes, sans oublier les fruitiers (pommiers, poiriers, cerisiers, cognassiers, figuiers ou pruniers).

Engagée dans la préservation de la biodiversité, Romina cultive son terrain selon des principes biologiques. Elle propose aussi des arbres et arbustes champêtres disparus de nos « *bouchures* », comme le cornouiller mâle et le cornier. Leurs fruits comestibles sont riches en vitamines C et leurs floraisons, précieuses pour les oiseaux et insectes. Si les haies font le charme de notre bocage, elles trouvent tout aussi bien leur place dans nos jardins, même petits. Elles apportent non seulement un effet visuel 3D mais sont aussi de parfaits brise-vue, coupe-vent, retenue d'eau et décor pour admirer les oiseaux de nos campagnes.

Conseils sur-mesure

Avant de planter quoique ce soit chez soi, des paramètres sont importants à vérifier. Pour cela, Romina propose un diagnostic à domicile dans un rayon de 30 km autour de Chantelle. Analyse de la

terre, vents dominants, exposition au soleil, tout est passé en revue pour savoir quoi, où, quand et comment planter. L'adage selon lequel « à la Sainte-Catherine tout bois prend racine » concerne initialement les boutures et non les plantations. La meilleure période pour planter ou transplanter est davantage le mois de décembre. L'arbre ainsi dépourvu de ses feuilles concentre sa sève dans ses racines pour assurer un bon redémarrage au printemps. Il ne reste donc plus qu'à choisir et à bêcher !

Pauline Orain

Bon à savoir !

Vente à la pépinière sur rendez-vous au 06 12 37 56 37. Pré-commande conseillée.
2 Imp. de la Gare à Chantelle-la-Vieille.
Facebook : Pépinière de la Bouble
Catalogue complet sur www.pepinieredelabouble.fr

Cellier des Bourbons
Vins, champagnes, whisky, bières pression, produits régionaux, foies gras

Pensez aux colis gourmands

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

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

Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic

Une cuisine terroir raffinée
alliant saveurs et traditions

Le Bourg - Chemilly
04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86

Toute l'actualité sur [Facebook](https://www.facebook.com/plaisirdessens) Plaisir des sens



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 !



Coup de cœur de Aude & Julie

24 jours de suspense avant Noël

Signé Franck Thilliez, le calendrier de l'Avent Thriller vous emporte tout le mois de décembre dans un compte à rebours mystérieux ! Chaque jour, un secret se dévoile : une énigme, un indice, une lecture qui fait monter la tension et prolonge le plaisir de l'attente. Conçu pour les amateurs de thrillers psychologiques et d'aventure littéraire, ce

calendrier de l'avent livre crée un rituel simple : ouvrir la case, plonger dans l'univers Thilliez et sentir le suspense croître jusqu'à Noël. Parfait pour tout le monde, idéal pour les adolescents de 14 à 17 ans.



Auteure locale

Livre pour enfants "Nouky déménage, Sandrine Buisson"

Artiste peintre charmeilloise depuis plus de 25 ans, Sandrine Buisson, révèle une nouvelle facette de son talent avec son premier livre pour enfants, « Nouky déménage », entièrement écrit et peint à la main. L'histoire suit Nouky, un petit chat roux musicien, qui quitte la ville grise pour la campagne. Il y rencontre une oie bienveillante et un hérisson bricoleur, musiciens eux aussi. Ensemble, ils bâtissent une maison, une amitié et une vie pleine de musique et de tendresse. « Ce projet, né pour ma petite-fille, m'a ouvert un nouveau chemin », confie l'artiste.

Disponible sur Amazon ou auprès de l'auteure. Rens. 06 67 26 27 68.



Sortie du mois

« Des livres à pleine voix »

La médiathèque de Bourbon-l'Archambault a lancé une nouvelle saison de son rendez-vous littéraire « Des livres à pleine voix ». Chaque 3ème mercredi du mois, autour d'un thème choisi, lectrices et lecteurs se retrouvent pour faire résonner des textes à haute voix : extraits de romans, poèmes, récits, souvenirs... Ces soirées sont autant d'occasions de (re)découvrir la richesse des mots, de s'émouvoir, de sourire et parfois même de débattre, échanger, partager... Ce rendez-vous mensuel s'adresse à toutes et à tous. Chacun peut venir lire un texte de son choix ou simplement se laisser porter par la voix des autres. Qu'il s'agisse d'un passage d'auteur reconnu ou d'une découverte plus confidentielle, chaque lecture contribue à tisser un moment de partage.

Prochains thèmes

19 novembre : Une maison /
17 décembre : L'eau / 21 janvier :
Le rire / 18 février : Le pied /
18 mars : Ciel et nuages /
15 avril : Racines / 20 mai : L'ins-
tant / 17 juin : La malice



Médiathèque Centre culturel de Bourbon-l'Archambault. Chaque 3ème mercredi du mois à 18h. Gratuit.

Contact Médiathèque : 04 70 66 54 15

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.



Un calendrier qui célèbre les rugbymens !

L'info
nerveuse

Save the date

Forum des droits de l'enfant à Yzeure

Du 19 au 21 novembre, la Ville d'Avermes organise son 4ème Forum des droits de l'enfant à Yzeurespace. En partenariat avec les associations locales, cet événement célèbre la Convention internationale des droits de l'enfant à travers ateliers, débats, expositions et spectacles. L'accent est mis sur la non-violence, la paix, le vivre ensemble et l'usage du numérique. Temps forts : forum et spectacle gratuit « Moi, mes écrans et le reste du monde » le mercredi à 18h30 (ouvert aux familles), ateliers pour les scolaires jeudi et vendredi.

Retrouvez tout le programme sur www.ville-yzeure.com.



© Ville d'Yzeure

Un week-end solidaire pour le Téléthon à Avermes

De nombreuses associations locales uniront leurs forces pour un week-end consacré au partage et à la générosité, le samedi 29 et dimanche 30 novembre.

Le samedi, la halle du marché d'Avermes accueillera le Marché du Téléthon de 9h à 13h. Au programme : dégustation de soupes préparées par le restaurant municipal et servies par les jeunes du CMJ, découverte des créations de l'Atelier des Cousines avec « Télésine la Sardine » et des pompons confectionnés par le Point Commun. Pour les sportifs, l'Amicale Laïque proposera un défi vélo tout au long du week-end. À 14h, rendez-vous sur le parking d'Isléa pour la randonnée de 10 km, organisée par l'Amicale de Randonneurs Avermois et l'AL-GAM, suivie d'une dégustation de crêpes préparées par le CNL Chambonnage. L'après-midi à Isléa, plusieurs ateliers et ventes solidaires (sardines, bougies, crêpes, pompons) animeront l'après-midi. En soirée à partir de 19h, la Pasta Dance réunira toutes les générations autour d'un plat de pâtes et d'une soirée dansante animée par le DJ Else. **Le dimanche**, place au cabaret d'Avermes Animation à Isléa dès 14h : chants, musiques, danses et cirque, avec ventes gourmandes au profit du Téléthon.



Bon à savoir!

Les dons récoltés seront ensuite acheminés à vélo par l'association Bourbonnais Cyclisme Sport Organisation jusqu'à Évry les 5 et 6 décembre.

LE CALENDRIER DE L'AVENT INVERSÉ



CHAQUE JOUR, UN DON,
POUR OFFRIR UN VRAI NOËL À TOUS.



1



Prenez une boîte ou un carton propre. Choisir à qui elle ira : une fille, un garçon, un adulte (h/f) ?

2



Ajoutez chaque jour du 1^{er} au 24 décembre, un objet utile (ex : savon, vêtements, livres, jouets...), qui encombre vos placards.

3



Fermez et emballez votre boîte. Indiquez à qui elle est destinée.



4



Offrez votre boîte à qui vous le souhaitez (ex : associations, écoles, quelqu'un qui en a besoin...)



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau Pocket

scannez moi pour plus d'infos



La Nuit de l'Orientation à Moulins : le rendez-vous pour construire son avenir

Dans le cadre du Mois de la Découverte des Métiers, la CCI Allier organise une nouvelle édition de la Nuit de l'Orientation, le jeudi 27 novembre à l'Espace Villars de Moulins, de 17h à 21h.



Cet événement, gratuit et ouvert à tous, est le rendez-vous incontournable pour les collégiens, lycéens, étudiants, leurs familles ainsi que pour toute personne en reconversion professionnelle souhaitant explorer de nouveaux métiers, échanger avec des professionnels et s'immerger dans le monde du travail. L'occasion pour chacun de se repérer dans des univers professionnels multiples, parfois complexes, et de trouver sa voie sans stress.

Au programme :

- **Espace Métiers** : Discutez avec des professionnels qui partagent leur quotidien et leur passion.
- **Tests & Conseils Personnalisés** : Profitez de tests et de conseils d'experts de l'orientation pour affiner votre projet et obtenir des réponses à toutes vos questions.
- **Espace Réalité Virtuelle** : Plongez au cœur de différents métiers grâce à une expérience immersive en réalité virtuelle.
- **Animations** : Des animations interactives et ludiques tout au long de la soirée. Artisans, chefs d'entreprise, salariés, participez pour transmettre votre savoir-faire et inspirer les talents de demain !

Rens. 04 70 02 50 04 ou www.allier.cci.fr



Philo du quotidien avec Christine

Installée dans l'Allier, où elle a enseigné à Montluçon et Moulins, Christine Devailly, professeure de philosophie aujourd'hui retraitée, anime des conférences aux Imprimeries Réunies à Moulins. Pour elle, ce n'est pas dans les amphithéâtres que l'on parle le mieux de philosophie, mais dans les lieux de notre vie quotidienne : entreprises, espaces culturels... « A une époque où il est difficile de savoir ce qui est vrai, avec les philosophes apprenons à penser pour redécouvrir le monde. C'est seul, ensemble et collectivement que nous découvrirons de nouvelles façons de penser par des lectures partagées et des échanges autour d'un thé, d'un café ou d'un apéro d'înatoire. », nous confie-t-elle.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur devailly.fr.

CCI ALLIER

ANIMATIONS - MUSIQUE - GOODIES

**JEUDI 27
NOV. 2025
17H-21H**

**LA NUIT
DE L'ORIENTATION**

Espace Villars - Route de Montilly - Moulins

Des pros, des métiers :
**Destination,
ton avenir !**

Avec le soutien de
La Région
Allier
LE MOIS DE LA
DÉCOUVERTE
DES MÉTIERS

04 70 02 50 04 / www.allier.cci.fr

Formatrice
accréditée
Premiers Secours
en Santé Mentale

Florence TUFFIGO

06 59 02 06 65
florence.tuffigo@gmail.com
www.pssmfrance.fr

FORMATION ACCRÉDITÉE
PSSM FRANCE

Formation citoyenne
accessible à tous,es,
pour apprendre
à sauver une vie !

Inscription

Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

“ 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

f i

Les Meubles Léoty changent de propriétaires mais pas d'esprit

Maison moulinoise de mobilier par excellence, les Meubles Léoty sont une référence pour qui recherche la qualité et la durabilité. Des valeurs chères à son ancien propriétaire, **Jean-Michel Lagorce**, qui a trouvé en ses amis, **Marie-Eugénie et Dominique Sénaud**, gérants moulinois de la bien-nommée entreprise Accords Parfaits, les repreneurs idéaux.



Jean-Michel Lagorce, Dominique et Marie-Eugénie Sénaud

« Nous nous connaissons bien tous les trois. Nous travaillons ensemble depuis 5 ans et partageons les mêmes valeurs. Je sais qu'avec eux, l'esprit familial et qualitatif des Meubles Léoty perdura » explique Jean-Michel Lagorce, qui accompagne le couple de repreneurs quelques mois, jusqu'à son départ effectif en pré-retraite.

« Nous sommes ravis de reprendre cette belle maison que sont les Meubles Léoty. Comme Jean-Michel, nous plaçons la relation avec chacun de nos clients au-dessus de tout. Chaque projet est unique, chaque habitat reflète la personnalité de

celles et ceux qui y vivent. Notre mission est de les écouter, de les comprendre pour les accompagner au plus juste dans leurs envies et leurs budgets » précise Marie-Eugénie.

Les marques emblématiques comme les meubles Celio, les canapés et fauteuils Rom, Hukla ou encore les literies Technilat seront toujours proposées en magasin.

« Quant aux cuisines, nos équipes continueront également d'accompagner les clients dans tous leurs projets de rénovation avec la marque You », précise Dominique.

Bon à savoir !

Envie de moderniser une pièce de votre maison ou de votre appartement ? Laissez-vous guider par le professionnalisme de Marie-Eugénie, Dominique Sénaud et leur équipe.

**Profitez des promotions
en cours et à venir**

Jusqu'à -50%

de remise **en magasin**

jusqu'au 29 novembre 2025



**-20% de remise
à la Foire de Moulins**
du 6 au 15 février 2026



Meubles Léoty - 25 avenue de la Libération à Moulins
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.
04 70 20 17 10 - www.meubles-leoty.fr



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 !**

Plus de 100 000 € pour la conservation des animaux dans leur milieu naturel

Pour la Journée de la Fondation du 5 octobre dernier, 242 bénévoles ont donné de leur temps et de leur énergie ! Et il y avait de quoi faire pour accueillir les 5906 visiteurs qui ont pu aller à la



rencontre des associations, visiter l'espace Famille, le Village Durable (et sa fabrique !) puis l'espace Nature avec les Espaces Verts du PAL, la section EDD (Éducation au Développement Durable) du Collège Anne de Beaujeu de Moulins, l'OFB, le SICTOM Nord Allier et enfin l'Académie du PAL !

Cette année est à marquer d'une pierre blanche car la Fondation a accueilli 28 associations, un record ! Étaient présentes, Adater, ASGN, ASNA, ATOUPIC, Borneo Nature Foundation, Caméléon Center Conservation, Cap Bio-Diversité France, Centre de Conservation des Chimpanzés (CCC), Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier, Cœur Animal, Courir Pour les Animaux, CPPR, Ferus, Helpsimus, Ikamaperu, Jack, Les Amis des Bonobos, LPO Auvergne, MakiGo, Painted Dog Conservation, Pôle Grands Prédateurs, Rinp'Ba, Sannocob, Satapi, Souvi'Nid'Abeilles, Stand Up 4 Elephants, Volon'Terre Africa et Wildlife Angel ! Résultat : 107 734, 05 € collectés pour la biodiversité !

Rendez-vous le dimanche 4 octobre 2026 pour la 15ème édition !

Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?
Contactez Camille au 07 87 19 01 30.



Office National des Forêts

J'agis pour la forêt !

Les véhicules motorisés : seulement sur les parkings et les routes autorisées

Si certains sont tentés de faire une virée avec leur 4x4, leur quad, leur moto ou d'autres engins motorisés : c'est interdit dans les forêts publiques. Ces pratiques provoquent des nuisances. Outre la gêne sonore occasionnée aux promeneurs, cyclistes et cavaliers, elles perturbent la faune, la flore et dégradent les chemins. Sans compter que le cross, sur un terrain non aménagé, représente un risque pour les utilisateurs eux-mêmes.

Lorsque les voitures deviennent un fléau pour les secours

Certains automobilistes n'hésitent pas à stationner devant les barrières forestières. Ces accès servent aux services de secours et de sécurité lorsqu'ils interviennent en forêt. Laissez les chemins accessibles et ne les obstruez pas, pour la simple raison que cela peut sauver des vies !

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. »

Mobilier et impact sur votre santé



« Les meubles actuels fabriqués avec des panneaux de particules de bois reconstitué, de mousses polyuréthane sont des sources d'émissions de COV (Composés Organiques Volatils).

Le mobilier libère dans l'air ambiant ces polluants pendant plusieurs années. Leurs effets vont de l'inconfort olfactif à des irritations de la peau, des yeux et des poumons. Surviennent aussi maux de tête, fatigue, nausées, troubles neurologiques... Moins il y a de COV dans l'air intérieur, mieux vous vous portez. Ainsi, il sera utile d'ouvrir les emballages des meubles neufs dans un local ventilé et de les laisser s'aérer avant montage. Choisir ses meubles en bois massif ou d'occasion est aussi préférable. Privilégier l'étiquetage A+ s'il existe. »

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 Star of Bethlehem (l'étoile de Bethléem).



La vie nous demande parfois de surmonter des épreuves particulièrement douloureuses, qu'elles soient d'ordre physique ou émotionnel : accident, perte d'un être cher, nouvelle grave, événement traumatique quel qu'il soit. Choqués, peiné, nous sommes alors plongés dans un désespoir dont nous refusons d'être consolés.

La fleur Star of Bethlehem est là pour nous soutenir, pour nous apporter le réconfort dont nous avons besoin pour nous aider à résorber les séquelles émotionnelles de ces chocs et traumatismes. Le Docteur Edward Bach dit de cette fleur qu'elle « cicatrise les bleus à l'âme ». Une douce définition pour prendre soin d'une émotion particulièrement violente et douloureuse. Star of Beth-

lehem est à nos côtés quand nous souffrons. Elle nous invite, en douceur, à être consolés de notre douleur et de notre peine.



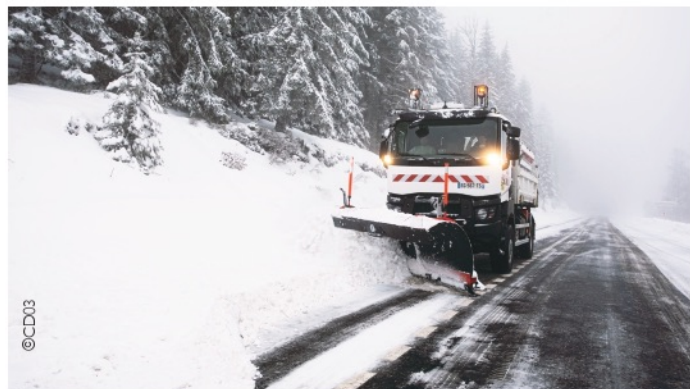
La fleur Star of Bethlehem (l'étoile de Bethléem) nous aide à résorber les séquelles des chocs et traumatismes.

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.

Le Département réactive son plan de viabilité hivernale



Chaque année, plus de 200 agents et 43 engins se tiennent prêts à intervenir, de jour comme de nuit, pour maintenir la circulation sur les 5 290 km de routes départementales. L'objectif est simple : anticiper les épisodes de neige ou de verglas afin de garantir la sécurité des usagers et la continuité des déplacements.

Pendant toute la période hivernale, des patrouilles spécialisées sillonnent le réseau routier afin d'évaluer les conditions et de déclencher les

interventions nécessaires. Les axes les plus fréquentés, classés en priorité 1, sont traités en continu pour assurer les trajets domicile-travail et le transport économique. Viennent ensuite les routes reliant les principaux bourgs (priorité 2) et celles permettant le désenclavement des territoires (priorité 3).

Chaque matin, l'état du réseau est actualisé dès 7 heures sur le site allier.fr.

Les astuces de Christelle !

Astuces pour un nettoyage efficace

La méthode du haut vers le bas

« En nettoyant du bas vers le haut, au fur et à mesure que vous enlevez salissures et poussières, les saletés retomberont sur les parties basses que vous avez déjà nettoyées. C'est pour cela que la méthode de nettoyage du haut vers le bas est fondamentale et permet un gain de temps et d'énergie. »



Professionnels et particuliers

Service à la personne

Gros entretiens

(Matériel et produits tout inclus)

Crédit d'impôts*
50%

* Particuliers

HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

Scannez les QR Codes pour découvrir les idées solidaires d'Adèle !



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Panneau
Pocket

Dormir dehors, même à la crèche !



À Moulins, la Micro Chouett' mise sur la nature pour le bien-être des tout-petits. Sa responsable, **Valérie Vernisse** nous explique pourquoi les enfants y font désormais la sieste... en plein air.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi d'intégrer la nature au cœur de votre projet pédagogique, jusqu'à proposer la sieste en plein air ?

Valérie : Car notre micro crèche, ouverte depuis août 2023, possède un extérieur de 1000 m² et tourne son projet d'accueil sur la nature. L'équipe se forme régulièrement sur ce thème. Les enfants sortent beaucoup et passent une grande partie de leur journée en extérieur.

Esprit Edition : Quels sont les bienfaits de cette pratique, selon vous ?

Valérie : Des études réalisées dans les pays nordiques ont mis en avant les bienfaits de la sieste en plein air. En effet, cela favoriserait le renforcement du système immunitaire des enfants et

améliorerait leur qualité de sommeil. La sieste en plein air permet aux enfants de s'endormir plus rapidement et d'allonger leur temps de repos. Il est également souligné que la qualité de l'air est bien meilleure à l'extérieur qu'à l'intérieur, ce qui contribue à un environnement propice au repos. Laisser dormir les enfants à l'extérieur favorise donc leur bien-être et leur développement.

Esprit Edition : Comment avez-vous mis ce projet en place, concrètement ?

Valérie : Grâce au soutien de la CAF et de la mairie de Moulins, nous avons pu construire un chalet de 18 m² équipé d'un appentis spécialement conçu pour les siestes en extérieur. Nous avons investi dans des couchettes adaptées et des couvertures spécifiques. Nous avons aussi équipé les enfants et le personnel de tenues adaptées à toutes les conditions météorologiques, pour que chacun soit à l'aise en toute saison.

Esprit Edition : Et comment les enfants réagissent-ils à cette nouvelle routine ?

Valérie : Très bien ! Les enfants s'endorment rapidement et restent endormis plus longtemps. Les professionnelles notent déjà que ni le bruit, ni la lumière ne dérangent les enfants. Bien au contraire, toutes ces choses qui appartiennent à la nature les aident à s'endormir paisiblement.

Association parentale « Les P'tits Chouett's »

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 Les BAZARs de la Santé

Ce podcast nous parle de la santé des acteurs de santé et de leur vulnérabilité, sans tabous.

« La santé des acteurs de santé, professionnels du monde de la santé, du médico-social, étudiants et aidants, est de plus en plus fragile et leur vulnérabilité souvent tabous. Et si au lieu de faire du catastrophisme, on s'attelle à ce sujet lourd avec des bonnes ondes et surtout des outils pratiques pour faire une prise de conscience globale de la population pour nous donner à tous les moyens d'être soignés Humainement et Correctement Demain ? C'est l'objet du podcast Les BAZARs de la Santé : un épisode tous les 15 jours pour parler de la santé globale (physique, mentale et sociale des acteurs de santé) avec des conseils utiles tout de suite, fait par et pour des acteurs de santé. » nous résume **Candice Delbet-Dupas**, chirurgien, coach, formatrice en soft skills en santé créatrice de ce podcast.

Disponible sur toutes les plateformes de podcast et sur Youtube.



SUIVEZ-NOUS !
Instagram Facebook

Maeva
ia orana
INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

Beauté, bien-être et détente

✿ Institut de beauté ✿
Rituels corps / Massages
Soins visage / Onglerie
Solo / Duo / Parent-enfant

Un lieu, un instant, pour vous...

✿ Spa privatisé ✿
Jacuzzi / Douche sensorielle
Sauna / Hammam
Espace tisanderie détente
Solo / Duo / Jusqu'à 6 pers.

Offrez du bien-être !
Pensez aux bons cadeaux

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

Avant l'hiver, redonnez éclat et chaleur à votre intérieur !

Et si vous preniez de nouvelles résolutions dès cet automne ? Avec Shiva Moulins, offrez à votre maison un soin complet avant l'hiver pour démarrer la saison du bon pied, dans un intérieur aussi propre que réconfortant. Contactez votre agence dès aujourd'hui, la magie Shiva n'attend que vous !



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, de grand nettoyage 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

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

shiva

Ménage & repassage à domicile

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

Brigitte Curty vous invite à entrer dans la Reflexo-Zone à Yzeure



« Je suis Brigitte Curty, ingénieure et biologiste de formation, je mets mes connaissances du vivant au service de votre bien-être, en reliant neurosciences et pratiques de régulation intérieure. Entrez dans la Reflexo-Zone où la science rencontre l'humain, où la rigueur rejoint la douceur, et où chacun peut retrouver sa propre capacité de vivre en équilibre. »

Pour sa 15^e année, le centre a déménagé sur Yzeure et vous y trouverez :

- **Réflexologie** : pour la détente et l'équilibre physiologique & hormonal du corps
- **Hypnose** : pour aider à faire évoluer un comportement, comme l'arrêt tabac (+ de 500 fumeurs reçus), mais aussi travailler sur

le deuil, sur la douleur, sur l'estime de soi...

- **Cohérence Cardiaque** : pour la gestion du stress, mais aussi le surpoids, le sommeil...
 - **Lumino** : des lumières pulsées associées aux voix et aux musiques pour mettre l'esprit en pause relaxante ou dynamisante
 - **Neuropédagogie** : selon les travaux de Georges Quertant, par les voies visuelles nous pouvons établir un neurofeedback sur notre Système Nerveux Central. Venez découvrir ces outils, uniques dans la région, et bénéficier des bienfaits de la méthode sur vos automatismes, pour un meilleur équilibre de vie.
- Bon à savoir ! Venez découvrir cette pratique à l'occasion de portes ouvertes le dimanche 30 novembre de 9h à 17h.**

La Science du Vivant au service de l'Humain

« Tout comme la réflexologie est intégrée dans les soins de support aux traitements du cancer #Accanthe #LaBourbonnaisePourElles, certains de ces outils peuvent être déployés dans l'environnement professionnel pour prendre une pause bien-être ou améliorer sa gestion du stress et ainsi améliorer la Qualité de Vie au Travail. »

Qualité de Vie au Travail



Scannez les codes pour plus d'infos !



Infos du cabinet

Plus de conseils ? 06 71 95 50 94
28 place Jules Ferry à Yzeure

#Chant Prénatal #Sonothérapie

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

#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
f THERACHEVAL
4 Ld Les Mégnans - 03210 SAINT MENOUX

#Chiropraxie

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

#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
f 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
f 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
f 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
f Sophie Dutoir Nathalie
Nouvelle adresse ! 20 rue Pegoud - YZEURE

#Sophrologie. Massages. Accompagnement en entreprise

• **Carole DAUBANAY**
Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.
Tél : 06 67 11 05 28
www.carolesophro.com
f Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde
5 rue d'Avrilly - TREVOL

#Yoga

• **Coraline MÂS**
Yoga et baguettes coudées
Cours adultes Yoga doux et Hatha yoga et cours parents enfants. Soins collectifs ou individuels, à l'aide de baguettes coudées.
Infos et tarifs : 07 87 17 19 96
www.coralinemass.fr
f les_moulins_de_nos_ames
Espace Shanti - COULANDON

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



ACCORDS PARFAITS

VOTRE PROJET EN TOUTE SÉRÉNITÉ



AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING // PLÂTRERIE PEINTURE

“Ensemble, imaginons le projet qui vous ressemble”

CLÉ EN MAINS / ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ



Dominique et Marie

Contactez-nous !

Accords Parfaits

17 avenue du Général Leclerc

MOULINS

04 70 42 23 53

contact@accordsparfaits.com

www.accordsparfaits.com

Suivez-nous !

