

L'esprit

Sport & Bien-être



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

#110 Déc. 2025



Fêtes gourmandes, épatez vos invités !



Léa et Théo, de L'Échoppe de la Vauvre à Bourbon-l'Archambault, dévoilent leur plateau de fromages imaginé pour sublimer vos repas de fêtes.

CELTO

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY

C'est Noël !

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



AUDE & JULIE

On vous gâte pour les fêtes de Noël !



JOUEZ & GAGNEZ !

2 repas d'une valeur de 63€ au restaurant Au Goût du Jour à Moulins



Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr



#JEUCONCOURS

Le voilà, le dernier numéro de cette d'année ! Nous vous donnons rendez-vous en 2026 pour de nouvelles aventures. Afin de vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner :

**2 repas (entrée + plat + dessert)
d'une valeur de 63€
au restaurant Au Goût du Jour à Moulins**

C'est dans une vieille bâtisse du centre-ville de Moulins qu'Olivier, le chef de cuisine et son équipe se feront une joie de vous recevoir. Labellisé Table d'Auvergne, l'établissement



mise sur les circuits courts : sa carte, renouvelée tous les deux mois, est entièrement faite maison et élaborée à partir de produits frais issus de fournisseurs locaux.

Pour participer, envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le mercredi 17 décembre 2025 ou rendez-vous sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram.

Bonne chance et belles fêtes de fin d'année !
Aude & Julie

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 2025 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Nicolaud

Impression :
Imprimeries Réunies
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :

EFS, Christelle Cucca,
Fondation le Pal Nature,
Pauline Orain, Coïncidence,
Mathias Galtier, ONF, Marianne Durand
Merci à nos annonceurs pour leur confiance,
et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais
Savoir-Faire



Né pas jeter sur la voie publique

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

Salon de coiffure Infini'Tifs

Hommes / Femmes / enfants

Coiffure

Prenez rendez-vous !
04 70 44 29 79

9 rue des Minimes - Moulins

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





Pour les gourmands !



Trois chefs pour un Noël gourmand

Pour célébrer les fêtes de fin d'année, nous avons invité trois chefs locaux à composer un menu festif avec leurs recettes créatives. De l'entrée au dessert, nous vous proposons un repas pour sublimer votre table et ravir vos convives. À vous de jouer et bon appétit !



Pour 3/4 personnes

Ingédient : Saumon fumé tranché, 1 avocat, 300 g de fromage frais (ex : St Moret), 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 jus de citron, ciboulette, sel, poivre, parmesan râpé.

« Vous aurez également besoin de film étirable »

À vous de jouer !

- Dans un saladier, mélangez le fromage frais, la crème fraîche et la ciboulette ciselée jusqu'à obtenir un mélange homogène et ferme.

Pour l'entrée

Roulé de Saumon fumé, fromage frais avocat et ses tuiles de parmesan

- Assaisonnez avec le sel, le poivre et le jus de citron à votre convenance.
- Ajoutez ensuite un avocat coupé en petit dés, et mélangez délicatement afin de ne pas écraser l'avocat.
- Etalez votre film étirable sur votre plan de travail.
- Posez délicatement des tranches de saumon fumé sur le film étirable.
- Garnissez avec le mélange du fromage, puis roulez le tout en vous servant du film.
- Réservez au frais pendant minimum 3h.
- Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180 °.
- Prenez une plaque munie d'un tapis de cuisson silicone.
- Formez deux cercles d'environ 5 cm de diamètre et 2 mm d'épaisseur avec le parmesan en poudre.

- Enfouez pendant 3 minutes. Lorsque les tuiles commencent à brunir, elles sont prêtes.
- Laissez durcir 2 minutes.

• **Dressage :**

- Coupez un tronçon de 3-4 cm d'épaisseur de votre rouleau de saumon au fromage frais, puis ajoutez une tuile à chaque extrémité de votre tronçon.
- Vous pouvez rajouter une finition à votre guise pour décorer l'assiette et rajouter un peu de peps. (Ex : citron caviar, fleur comestible, herbes aromatiques...)

Bon appétit !



Recette proposée par le chef Samuel du restaurant
Le Don Camillo à Moulins - 04 70 44 13 26



Pour 6/8 personnes

Ingédients : 1 lièvre, 300 g de poitrine de porc, 300 g de mignon de porc, 150 g de mie de pain, 500 g de foie gras, 30 g de truffes fraîches, 3 œufs, 15 cl de ratafia de Besson, 500 g de crêpe de porc, 40 g de chocolat amer, 40 g de beurre, sel et poivre.

Pour la marinade :

2 carottes, 2 oignons, 2 l de vin rouge, des aromates (thym et laurier), sel et poivre en grains.

Pour le plat

Ballotine de lièvre à la royale

À vous de jouer !

• **Préparer la marinade**

- Coupez vos légumes, préparez la marinade avec les ingrédients indiqués et réservez-la.

• **Préparer le lièvre et la farce**

- Désossez le lièvre
- Confectionnez la farce : mélangez la poitrine de porc, le mignon de porc, et la mie de pain préalablement humidifiée avec le ratafia. Salez, poivrez, puis hachez le tout.
- Ajoutez les œufs, mélangez soigneusement et réservez au réfrigérateur.

• **Montage de la ballotine**

- Sur le plan de travail, étendez la crêpe.
- Déposez dessus le lièvre désossé, puis la farce, le foie gras coupé dans la longueur et les lamelles de truffe.

- Roulez l'ensemble en ballotine, serrez bien et ficelez fermement.

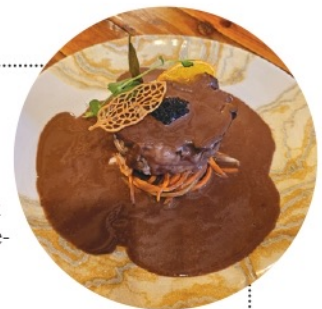
• **Cuisson**

- Faites cuire la ballotine dans la marinade pendant 3h au four à 110 °C.
- Récupérez ensuite la marinade et passez-la au chinois.
- Faites-la bouillir, puis ajoutez le chocolat amer et le beurre pour faire briller la sauce.

• **Dressage**

- Servez la ballotine tranchée, nappée de sa sauce brillante. Bon appétit !

Bonne continuation !



Recette proposée par le chef Ludovic du restaurant
Plaisir des Sens à Chemilly - 04 70 42 82 31

Pour les gourmands !



Pour le dessert

Feuilleté praliné avec graines de courges caramélisées, marmelade de coing badiane, poires et sorbet mangue

Pour 8 pers.

**Préparer la crème
pralin :**

Ingrédients : 120 g de lait, 2 œufs,
70g de sucre, 50g de beurre, 50g de pralin,
1 feuille de gélatine, 180g de crème à 35%

À vous de jouer ! Mélangez le lait, le beurre, le
sucre, les œufs et faites chauffer comme une crème
anglaise. Ajoutez le pralin et la feuille de gélatine
hors du feu, puis laissez refroidir. Montez la crème
comme une chantilly et incorporez-là dans votre
préparation.

Préparer la marmelade de coing :

Lavez vos coings, coupez-les en 4 et faites-les cuire.
Égouttez-les, mixer passer au tamis. Pesez votre
purée obtenue et ajoutez 70% de sucre ainsi qu'une
pincée de badiane. (Ex : pour 1kg de purée comptez
10g de badiane poudre.). Laissez cuire 15mn.

Préparer le sorbet à la mangue :

Ingrédients : 1kg de purée de mangues bien mûres,
4dl de sirop de sucre à 30 degrés, Jus de citron.

À vous de jouer ! À turbiner dans votre sorbe-

tière. Variante avec de la glace vanille selon votre goût.

Pour la pâte feuilletée :

N'hésitez pas à vous fournir chez le boulanger de
votre quartier.

À vous de jouer ! Étalez le feuilletage en plaque
très fine et faites-le cuire au four avec une
plaque dessus afin qu'il ne développe pas trop.

Place au dressage :

À vous de jouer !

- Découpez 3 rectangles.

- Disposez une première plaque de feuilletage,
puis étalez la marmelade de coing et ajoutez
des poires en fines lamelles.

- Superposez une nouvelle plaque de feuilletage
et déposez votre crème pralin ainsi que vos
graines de courges caramélisées de chez Rémi
et Solenne de la société Valconie.

- Terminez par votre dernier rectangle de feuil-
letage et saupoudrez-le de sucre glace.

- Dressez le dessert dans une assiette avec le
sorbet à la mangue.

Bonne dégustation !

Coup de ♥
de Aude & Julie

À Noël, l'apéritif est l'occasion parfaite de sur-
prendre vos invités avec de petites bouchées
aussi simples que savoureuses. Découvrez une
recette gourmande et rapide à préparer !

Blinis de houmous et crevettes au curry



Ingrédients pour 12 bouchées

12 mini blinis, 12 petites crevettes roses déjà
cuites, 200 gr de houmous, poudre de curry

À vous de jouer !

- Faites sauter les crevettes à la poêle avec
un peu d'huile d'olive, assaisonnez avec le
curry en poudre.

- Réchauffez les blinis dans une poêle ou au
micro-onde

- Au moment de servir tartinez les blinis de
houmous, ajoutez une crevette au curry et
dégustez...

Recette proposée par le chef Francis du restaurant
Le Goût des Choses à Chevagnes - 04 70 43 11 12



L'Esperluette

Alimentation biologique

Du soleil sur vos tables de fêtes et vos cadeaux !



Pour les gourmands !



190 route de Lyon - YZEURE - 04 70 34 00 90
Lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h

(face tour du
Crédit Agricole
Moulins Sud)

Pour les gourmands !

Le plateau de fromages idéal signé Théo et Léa

À l'approche des fêtes, Théo et Léa, de L'Échoppe de la Vauvre à Bourbon-l'Archambault dévoilent leur plateau de fromages imaginé pour sublimer vos repas. Entre terroir, raffinement et circuits courts, leur sélection raconte avant tout une histoire, celle d'un savoir-faire local que l'Échoppe s'attache à valoriser chaque jour.



De la ferme à l'assiette

Avant d'être une boutique de proximité, L'Échoppe de la Vauvre est l'héritière d'un projet agricole construit pas à pas. Tout commence au Domaine de la Vauvre à Maillet, où William De Cock, éleveur passionné, s'installe avec son élevage de porcs et son laboratoire de transformation. Le succès mène d'abord à une présence fidèle sur le marché de Bourbon-l'Archambault, où l'équipe de la Vauvre s'installe chaque samedi matin depuis près de dix ans. Puis l'ouverture d'une première Échoppe à Vallon-en-Sully en septembre 2022 et dernièrement l'ouverture d'une seconde boutique à Bourbon-l'Archambault depuis septembre 2025. Théo et Léa y accueillent les clients, proposent des

produits gourmands et mettent en valeur les producteurs du Bocage bourbonnais.

Un plateau de fromages pensé pour les fêtes

Pour l'occasion, ils ont souhaité mettre en lumière les producteurs avec lesquels ils travaillent au quotidien. Une sélection courte, précise, mais pleine de caractère :

- **Le Roclois du GAEC Le Petit Franchesse à Rodes.** Un fromage de vache au parfum franc et à la pâte généreuse, parfait pour ouvrir la dégustation. Crémeux mais équilibré, il reflète tout le savoir-faire du GAEC Le Petit Franchesse.

- **Le Saint-Nectaire Fermier de la Ferme des Marmottes à Chambon-sur-Lac dans le 63.** Un incontournable, choisi en version fermière pour son goût profond, légèrement noisetté, et sa texture onctueuse. Un classique du Massif Central qui séduit toujours.

- **Le Crottin de chèvre de la Ferme de Villars à Noyant d'Allier.** Plus sec, plus typé, il apporte une belle diversité au plateau. Son affinage lui offre ce caractère caprin authentique, très apprécié des amateurs de chèvre.

- **La Tome aux fleurs de la Ferme de Beau-regard à Cerilly.** La note originale et poétique de la composition. Parsemée de fleurs comestibles, cette tome apporte un parfum délicat et une touche colorée sur le plateau.

Conseils de dégustation by Théo et Léa

- **Sortir les fromages 30 minutes avant** pour que les saveurs s'expriment pleinement.
- **Accompagner avec simplicité :** un bon pain de campagne, du raisin, quelques noix du Bourbonnais, et une confiture artisanale suffisent à mettre le plateau en valeur.



L'apéro sans alcool 100 % local du Domaine Gardien à Besson



« Pour vos fêtes, découvrez notre jus de raisin, une alternative gourmande pour ceux qui ne consomment pas d'alcool. Depuis des années, nous pressons un jus frais juste après les vendanges. Naturellement fragile, il fermente vite... jusqu'à notre rencontre en 2024 avec l'association Sucré Vert de Saint-Victor, qui en assure désormais la pasteurisation, cette méthode douce qui consiste à chauffer le jus de raisin à 78°C pour stabiliser le jus et garantir 24 mois de conservation. Après un test conduisant, nous avons augmenté la production en 2025. Ces jus permettent de profiter du terroir dès le plus jeune âge ! 100 % raisin, sans additif, 100 % local. Le jus blanc est issu du cépage Tressallier et le jus rouge du Gamay », nous explique Christophe Gardien.

Où l'acheter ?

Au domaine Gardien et à l'épicerie au Panier Frais à Besson, à Intermarché la Madeleine et au Comptoir des Régions à Moulins.

Harmonie des saveurs : les accords mets-vins de Laura

Pour accompagner les recettes de nos chefs (voir p. 4 et 5), Laura jeune passionnée de vins français, nous partage ses accords mets et vins. Amoureuse de son terroir, elle vous propose des vins de Saint-Pourçain pour sublimer vos fêtes.

L'entrée joue sur la fraîcheur. Le roulé de saumon, l'onctuosité du fromage frais et la douceur de l'avocat trouvent un partenaire idéal dans le **Tressallier 2023 de Terres d'Ocre**. Son éclat aromatique évoquant les zestes d'agrumes, sa



vivacité qui dynamise chaque bouchée et sa finale subtilement iodée mettent en relief le caractère délicat du poisson et la tenue des tuiles de parmesan.

Pour la ballotine de lièvre à la Royale, place à un rouge qui allie profondeur et finesse. **La Chabanne du domaine des Bérilles** déploie une maturité de fruits noirs, une densité rappelant les chairs confites et une trame tannique souple qui soutient le plat sans jamais le durcir. Un accord de chaleur et d'équilibre.

Le dessert, entre praliné, coing, poire et mangue, appelle un vin ample mais lumineux. **Yvonne du domaine Laurent** séduit par son intensité fruitée aux accents exotiques et sa douceur harmonieuse. Sa richesse accompagne le feuilleté tandis que sa fraîcheur finale dialogue avec le sorbet. Une conclusion tout en cohérence.



Les astuces d'Aurélie pour une table de Noël réussie



Aurélie, experte en art de la table et gérante du magasin **Les Sens de la Table à Moulins**, nous livre ses conseils pour composer une table de Noël avec des idées simples et inspirantes pour réussir sa décoration.

« Préparer une table pour les fêtes, c'est créer une ambiance pleine de gaieté pour ses invités, tout en gardant une certaine élégance. La première chose à faire est de choisir un thème et se limiter à 2 ou 3 couleurs pour éviter la surcharge visuelle. » nous confie Aurélie.

Exemples de thèmes :

- **Traditionnel** : rouge, vert, or; sapin, guirlandes naturelles.
- **Scandinave** : blanc, bois clair, quelques touches dorées ou argentées.
- **Chic moderne** : noir, or et blanc, avec des matériaux mats et brillants.
- **Naturel** : lin, branches de sapin, pommes de pin, bougies blanches.

Habilitez votre table

« Pour la nappe, choisissez une nappe unie et élégante, blanche, crème, dorée, rouge foncé... et ajoutez un chemin de table, en lin, en velours ou en paillettes selon le style. Pour les serviettes, pliez-les joliment, en éventail, en rouleau, ou en forme d'étoile et attachez-les avec un ruban, une branche de romarin ou un brin de sapin pour avoir un esprit nature. »



Étape importante, le choix de la vaisselle

« Pour les assiettes, empilez une grande assiette de présentation, une assiette plate et une à dessert pour créer du volume. Concernant les verres, alignez-les de gauche à droite : eau, vin rouge, vin blanc, champagne. Enfin pour les couverts, petit rappel, couteau et cuillère à droite, fourchette à gauche. Les couverts sont placés dans l'ordre d'utilisation, de l'extérieur vers l'intérieur. »

Soyez créatifs pour votre centre de table

« Effet naturel avec une guirlande de sapin, des pommes de pin, des tranches d'orange séchée, des bougies ou alors élégant avec des chandeliers, bougeoirs dorés, petits vases avec des fleurs blanches amaryllis, roses, gypsophile. Mais aussi, moderne pour un décor minimaliste avec boules de Noël et guirlande lumineuse fine.

Créez une ambiance chaleureuse

« L'éclairage joue un rôle essentiel pour instaurer une ambiance agréable. Privilégiez des lumières douces comme les bougies, les guirlandes LED ou les lampes indirectes. Enfin, choisissez une musique de fond, jazz de Noël, classique ou instrumental qui complètera parfaitement l'atmosphère. »



Les astuces de Christelle !

Faites briller vos verres sur vos tables de fête

« Pour enlever le voile opaque qui ternit vos verres, procurez-vous un citron bien juteux et un paquet de sel fin et mélanger ces deux ingrédients. Appliquez sur les verres, laissez agir, puis frotter légèrement avec un chiffon doux et laver la vaisselle à l'eau tiède avec un peu de liquide vaisselle. Pour finir, bien essuyer. Privilégier les torchons en matière naturelle et fine, comme le lin qui a l'avantage d'être très absorbant et ne laisse pas de peluches sur la surface du verre. »



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

Crédit
d'impôts*
50%



HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

**BOULANGERIE ANGE
A MOULINS**

GARDIEN
PAIN
DU BON

Boulangerie - Snacking - Café - Traiteur

Du lundi au samedi, de 6h30 à 20h00

151 Rte de Lyon, 03000 Moulins
04 70 20 28 52

SUIVEZ-NOUS
f i

“ 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

Sobriété festive, le plaisir autrement



Et si, cette année, les fêtes rimaient avec légèreté et plaisir conscient ? Pour **Laurence Van Accoley, fondatrice d'ABC Sobriété**, célébrer sans alcool n'enlève rien à la magie des moments partagés. Au contraire, c'est l'occasion de savourer pleinement, d'être présent à soi et aux autres, et de redécouvrir des rituels festifs autrement.

Les fêtes de fin d'année riment rarement avec sobriété. Entre les bulles, les toasts et les traditions bien ancrées, tout semble inviter à lever le coude. Et pourtant... il est totalement possible de célébrer autrement, sans renoncer au plaisir, à la convivialité ni à la magie des fêtes.

On boit souvent parce que "c'est la fête", parce que tout le monde le fait, ou simplement par automatisme. Mais la bonne nouvelle, c'est que la joie, la détente et le partage ne dépendent pas d'un verre d'alcool. Un mocktail pétillant aux agrumes, un tonic artisanal relevé de gingembre, un thé chaud épicé à la cannelle, une eau parfumée maison... il existe mille façons de savourer, de trinquer et d'être pleinement présent, sans brouiller la fête.

Et si vous faisiez preuve de curiosité

Les boissons sans alcool d'aujourd'hui sont originales, élégantes et qualitatives : parfaites pour des fêtes aussi festives que raffinées. Et pour su-

blimer l'expérience, pensez à soigner les verres et la présentation !

Adopter la sobriété pendant les repas de fin d'année, c'est aussi se réveiller léger, profiter davantage des conversations, être vraiment là pour les autres mais aussi pour soi. C'est découvrir un plaisir plus subtil, plus durable, plus conscient.

Et puis... quand on trinque "à ta santé", si on veut être vraiment cohérent, c'est bien la sobriété qui s'impose naturellement. Elle est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à son corps et à sa nouvelle année.

Plus de conseils ?

Laurence Van Accoley
ABC Sobriété
06 05 40 14 73
<https://abcsobriete.fr>



Idée recette !

Mocktail « Orange-Pomme Éclat »

Ingrédients pour 1 verre : 8 cl de jus d'orange frais, 6 cl de jus de pomme, 1 càc de miel liquide ou de sirop d'érable

Préparation : Mélangez les ingrédients. Ajoutez quelques glaçons. Complétez avec un trait d'eau pétillante pour la petite touche festive si vous le souhaitez.

C'est prêt ! Bonne dégustation !

Quand les repas de fêtes se transforment en auberge espagnole

Inflation, charge mentale... Les repas de fêtes de fin d'année changent parfois de modalités, tous les convives participant aux dépenses et aux efforts. Une tendance qui se généralise ?

Il y a la tradition, et il y a la réalité. Lors des repas célébrant les fêtes de fin d'année, les familles ont pour coutume de se réunir pour partager un moment de convivialité. Il était d'usage que l'hôte assume la charge entière de l'organisation du repas, avec toutes les contraintes et les frais que cela engendre : planifier le menu, faire les courses, cuisiner...

Les « règles » d'hospitalité

Ces dernières années, ces « règles » d'hospitalité ont sensiblement changé au profit de repas auxquels tous les convives participent. En cause ? La précarité, les difficultés face à la vie chère et à la baisse du pouvoir d'achat notamment. Une réalité tangible pour les ménages qui se répercute sur les habitudes et les manières de



consommer. Les fêtes de fin d'année n'y font pas exception, la période étant particulièrement propice aux dépenses, avec les cadeaux à offrir aux enfants comme aux grands.

Dans ce contexte, la question est de savoir combien va coûter le repas de Noël ou du Nouvel An mais aussi qui va en assumer la charge. Lorsque chaque convive met la main à la pâte, cela permet de répartir les coûts et les préparatifs : les repas des fêtes de fin d'année sont alors synonymes de plus de solidarité, en partageant par la même occasion les tâches et la charge mentale qu'ils engendrent.

Une nouvelle convivialité

« L'auberge espagnole », repas où chacun amène sa contribution, trouve donc un certain essor de nos jours, chez les jeunes comme les moins jeunes. Le concept séduit et paraît plus équitable. Une manière de définir une nouvelle convivialité, pour se serrer les coudes, affronter la rigueur et oser bousculer les traditions, en apportant plus de respect et d'égalité dans nos modes de vie.

APEI-Actualités. Laëticia Soula





UNE HISTOIRE...

« Depuis 1920, la parfumerie JARDIN DE FRANCE cultive avec passion un savoir-faire artisanal unique pour créer des parfums et senteurs authentiques, fièrement "Made in Bourgogne". Dans nos ateliers, chaque étape, de la création à la mise en flacon, révèle notre exigence pour des produits d'exception. Nos collections de parfums et de senteurs maison, élaborées avec des concentrés issus de Grasse sont pensées



pour toucher le cœur avant le nez, pour éveiller des souvenirs, des émotions, des sensations vraies. » Vincent Gaggero, dirigeant du groupe Jardin de France.

... de passion et de savoir-faire.

Bon à savoir !

Décembre 2025, Jardin de France célèbre ses 25 ans d'installation à Bourbon-Lancy
À cette occasion découvrez leur nouvelle collection de parfums : **la gamme OSE By Jardin de France !**
Une rencontre de matières inattendues, d'accords qui surprennent, qui réveillent, qui provoquent !



Où trouver nos produits ?

Chloé et Lilou vous accueillent toute l'année dans le magasin d'usine du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.



Ouverture exceptionnelle pour les fêtes de fin d'année, les samedis 6, 13 et 20 décembre de 10h à 17h avec des lots à gagner !

Les produits sont également disponibles dans des boutiques partenaires à Moulins (Comptoir des Régions...)

Suivez-nous !

15 Rue des Varennes - **BOURBON-LANCY** - www.jardindefrance.fr



ANIMATIONS CULTURELLES ET ARTISTIQUES 2026



BOURBON L'ARCHAMBAULT

Informations au **04 70 67 15 39**
www.casino-bourbon-larchambault.fr

N° de Licences de spectacles : PLATESV-R-2025-000107 - PLATESV-R-2025-000108 - PLATESV-R-2025-000109
* Tarifs réduits : (enfants -12ans, chômeurs, étudiants, Rmistes, handicapés, +65ans) sous réserve de pièces justificatives.

15€*

25€

ARTHUR JUGNOT LAURENT OURNAC



TOUT VA TRÈS BIEN! UNE COMÉDIE DE RAY & MICHAËL COONEY

ZOÉ BIDAUD
MICHEL CREMADES
SERGE DA SILVA
JULIE DESBRUÈRES
MANU RUI SILVA
LYDIE MULLER
LOUISE DANIEL

Adaptation CAROLINE AMI & BORIS SOULAGES - Mise en scène ARTHUR JUGNOT

SAMEDI 31 JANVIER 2026

Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

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, je vous présente le dead bug

À vous de jouer !

Ce mois-ci, on revient sur un travail de renforcement de la chaîne antérieure en ajoutant un travail transversal et du dynamisme. Position de départ : allongé(e) sur le dos, genoux à 90°, tibias parallèles au sol et cuisses parallèles au buste. Rentre le nombril et colle les lombaires au sol. De là, on tend une jambe vers l'avant et le bras opposé derrière la tête, en gardant l'autre bras et l'autre jambe fixes. Puis on revient dans sa position de départ avant de recommencer de l'autre côté.

Bon à savoir !



- Si le bas du dos se décolle, il faut réduire l'amplitude. On pratiquera un mouvement lent et contrôlé.
- À faire 3 à 4 fois par semaine, 5 à 6 séries de 16 à 30 répétitions au total, selon ton aisance.

Sportivement, et en avant ! Mathias

Save the date !

Participez à la 15^e Corrida Nordique d'Yzeure !

Venez participer à la 15^{ème} édition de la corrida nordique organisée par l'OMS, en collaboration avec les services de la ville d'Yzeure et l'appui technique de l'EAMYA. Trois courses déguisées vous sont proposées à partir de 19h : 1 km (nés 2015-2020), 1,9 km (2011-2014) et trois boucles de 1,9 km (5,7km) pour les participants nés en 2010 et avant. Ambiance festive garantie !

Infos et inscriptions bientôt sur le site www.oms-yzeure.fr.

Nicole Léger, une bénévole qui sait saisir la balle au bond !



Voilà 25 ans que Nicole Léger a franchi la porte de l'AS Yzeure Tennis. Fidèle parmi les fidèles, elle cumule plusieurs responsabilités au sein du club (et ailleurs), toujours animée par la même envie : faire découvrir et aimer le tennis au plus grand nombre.

C'est à 40 ans que Nicole tape sa première balle à l'AS Yzeure Tennis, motivée par une amie joueuse. L'ambiance lui plaît, le sport aussi et très vite, elle devient capitaine de l'équipe féminine, poste qu'elle occupe encore aujourd'hui. Elle se prend au jeu et passe du terrain à la chaise haute devenant juge arbitre d'équipe n°1 (niveau départemental), puis n°2 (niveau régional).



Depuis 17 ans, elle est aussi trésorière du club. Sa rigueur de tenue des cordons de la bourse, lui a d'ailleurs valu, par les plus taquins, le surnom amical de Picsou. « Le bénévolat, c'est 360 jours par an » explique cette jeune retraitée qui ne compte plus ses heures, membre en parallèle des commissions sponsors et intendance du club. Droits d'engagement, inscriptions, rien n'est laissé au hasard pour gérer les dossiers des 230 licenciés (dont 100 enfants de l'école de tennis). Le club organise également des événements réputés, à l'instar de l'open d'hiver* (tournoi national) qui mobilise une trentaine de bénévoles, accueille

400 spectateurs et quelques participants connus comme Amélie Mauresmo à ses débuts.

Sensible à l'accessibilité du plus grand nombre au sport, Nicole a créé, il y a 5 ans, la première section de tennis santé de l'Allier. Chaque mercredi soir, une dizaine de personnes souffrant de pathologies diverses (cancer, surpoids, sclérose en plaques, diabète, maladie cardiaque...) viennent profiter des bienfaits du tennis, encadrés par un enseignant spécialisé. Chacun à son rythme renoue avec sa souplesse, son souffle, sa musculature, sa mobilité et au-delà, son bien-être psychologique.

Depuis 2020, Nicole a aussi intégré le Comité de Tennis de l'Allier et sa commission des actions sociales, solidaires, paratennis qui est, entre autres, à l'origine des journées découverte du sport adapté pour adultes et enfants.

« Sans bénévolat, pas de club ! ». Une vérité à laquelle s'ajoute le deuxième credo de Nicole « être bénévole, c'est faire pour le collectif sans attendre de retour ». Une bénévole avec un sens du service comme le sien méritait cependant bien une récompense. La Fédération Française de Tennis l'a ainsi décorée de la médaille de bronze du bénévolat (2014) et de celle d'argent (2023). Bronze, argent... et peut-être plus encore pour cette bénévole en or, qui sait ?!

Pauline Orain

Bon à savoir !

* Les finales de l'open d'hiver auront lieu le 28 décembre à partir de 15 h.

Association Sportive Yzeure Tennis
Stade de Bellevue, boulevard Saint-Exupéry à Yzeure - 04 70 20 60 49
www.yzeuretennis.fr

Karine Chambonneau, de la compétition à l'engagement pour le sport féminin

Lyzeurienne a été couronnée championne de France de Pump Track dans la catégorie Masters en octobre dernier. Le Pump Track est une activité de glisse qui se pratique sur un circuit fermé d'environ 200 mètres en asphalte, comportant des bosses et des virages. L'objectif est d'utiliser les transferts de poids du corps pour maximiser la vitesse tout en réalisant des gestes techniques. Karine tient à remercier Oana Cirlan, kinésithérapeute, pour les soins qu'elle a reçus avant la compétition. Avec un chrono de 20'793, elle a terminé 6ème au classement scratch toutes catégories et s'est imposée en première position dans la catégorie Masters. Elle est désormais la championne de France pour les années 2023, 2024 et 2025.

Une voix pour les femmes dans le sport

Après sa carrière de haut niveau en BMX, ses défis en montagne, notre pilote bourbonnaise se concentre désormais sur son parcours professionnel et son engagement au service du sport féminin. « Ce qui compte aujourd'hui c'est de partager mes expériences et de montrer aux jeunes filles qu'oser est une bonne option ! Au travers de mon métier de professeure de sport, je mesure l'importance des politiques publiques sur le sujet pour rattraper les déséquilibres symboliques et institutionnels. Il y a une dynamique mais il faut rester mobilisé. La place des femmes dans le sport est un enjeu



sociétal. Infrastructures, logiques économiques, accès aux responsabilités, visibilité médiatique, formations des éducateurs, autant de dimensions sur lesquelles le travail de fond doit se poursuivre. En ce sens, j'ai construit une action pédagogique pour les publics scolaires et j'ai également créé une équipe féminine européenne de 8 à 10 pilotes de BMX que je co-anime. Ma volonté est de porter une vision lucide, combative et constructive sur le sport féminin. », nous confie Karine.

Un Palmarès qui inspire

4 fois championne de France, championne d'Europe, 2 fois vice-championne du Monde, vainqueur de la Coupe du Monde, 7 ans en équipe de France. 7 défis montagne en BMX avec les montées du Ventoux, du Tourmalet, de la Bonnette, entre autres.

Sportives du mois

Extrem Dance brille en Croatie

Les danseurs du club Extrem Dance, dirigé par Séverine Lombard, ont vécu un week-end exceptionnel en Croatie lors de la Coupe du monde de Rock Acrobatique, organisée les 22 et 23 novembre. Pendant deux jours d'un niveau international relevé, quatre catégories étaient engagées.

Face à des équipes venues de Hongrie, d'Ukraine, d'Allemagne, du Canada et bien d'autres pays, les représentants français ont brillamment défendu leurs couleurs. « Les Chicago Girls ont atteint les demi-finales, tandis que Valentin et Maëlle ont manqué la finale d'un souffle, terminant au pied de la qualification. » précise Séverine Lombard. Une belle performance pour ces danseurs âgés de 9 à 25 ans, après un long voyage de 36 heures en bus pour rejoindre la Croatie. « Au-delà des résultats, les jeunes athlètes reviennent avec des souvenirs plein la tête, des étoiles plein les yeux et surtout des amitiés qui dureront toute une vie. » nous confie Séverine Lombard qui ne cache pas sa ferveur devant l'engagement et le niveau de ses danseurs élite, qui ont une nouvelle fois porté haut les couleurs du club et de la région.



Massif du Sancy

Le Mont-Dore, Super-Besse, Chastreix-Sancy

Votre destination sport et bien-être



Le Mont-Dore • La Bourboule • Besse/Super-Besse • Murol • Chambon-sur-Lac • Saint-Nectaire • Murat-le-Quaire • Chastreix
Picherande • Saint-Victor-la-Rivière • Eglise-neuve d'Entraigues • Saint-Diéry • Saint-Pierre-Colamine • Compains • Espinhal • Valbelex • Le Vernet-Sainte-Marguerite • Montgreleix • Saint-Genès-Champespe • La Godivelle



sancy.com



massif.sancy



massifdusancy



massifdusancy

Happy

Publi-rédactionnel

L'institut parfumerie qui vous donne le sourire

Sabrina Robillard et son équipe ont une idée en tête : être aux petits soins pour vous. Dans cette parfumerie indépendante, vous n'êtes pas un numéro de carte de fidélité mais bien plutôt un client singulier, avec ses envies, ses habitudes, ses besoins de conseils et son budget. Avec ses 150m² dédiés aux parfums, cosmétiques, maquillage, et ses 100m² à l'étage pour les soins d'institut, Happy est LE temple moulinois du savoir-faire beauté.

Promotions toute l'année

Plus de 30 marques de parfums sont référencées, complétées par l'arrivée prochaine en rayon des produits Guerlain. Le choix est donc large pour vous faire plaisir ou faire plaisir et sans vous ruiner.



Sabrina Robillard et son équipe

Profitez toute l'année, de **20%** de remise en retournant votre flacon vide en magasin et de **30%** sur tout le magasin durant le mois de votre anniversaire.

Pour les fêtes, l'équipe a pensé à votre budget avec plusieurs promotions dont une remise de **30% sur tous les coffrets !**

Nouveautés à l'institut

Venez prendre soin de votre visage et de votre corps à prix doux et profiter des nouveautés : l'épilation au laser et une cabine dédiée aux soins en duo (visage et/ou corps). La gamme de produits de soins s'étend également pour vous faire toujours bénéficier de produits de qualité : La Sultane de Saba, une marque à la sensorialité envoûtante incomparable et la haute technicité des produits Marie Cohr, parfaite pour répondre aux spécificités de toutes les peaux.

Conseils, sourire et professionnalisme vous attendent, à l'institut et en parfumerie, pour un moment Happy rien qu'à vous !

Suivez-nous !

f Happy L'institut Parfumerie

@happyinstitutparfumerie

53-57 place d'Allier - Moulins - 04 70 45 60 95
Du Lundi au Samedi de 10h à 19h - www.happyinstitutparfumerie.com



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



Moulins Kdo

OPÉRATION CENTRE-VILLE

15€
prix

+3€
offert

=18€
valeur

EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME
à partir du 1^{er} décembre 2025

Dans la limite de 2150 chèques Moulins Kdo disponibles. Offre limitée à 5 chèques Moulins Kdo maximum par pers.

Avec le soutien financier de :



En partenariat avec :



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 Honeysuckle (le chèvrefeuille).



Dans le système des 38 fleurs de Bach, la fleur Honeysuckle (le chèvrefeuille) appartient au groupe des 7 fleurs soutenant, chacune à sa manière, le manque d'intérêt pour le présent. Honeysuckle nous accompagne quand nous ressentons une profonde nostalgie, quand nous regrettons le passé et lui accordons une place très importante dans notre quotidien. Trouver un intérêt au présent nous est alors particulièrement compliqué. Cette nostalgie d'un « c'était mieux avant » peut être tout autant vécue à l'égard d'une personne, d'un pays, d'un animal, que d'une époque, d'un lieu, etc. Nous pouvons, à tout âge, être traversés par ce sentiment de nostalgie. Les enfants ne font donc pas exception.

La fleur de Bach Honeysuckle nous invite à goûter aux bénéfices de réinvestir pleinement le présent, dans la joie retrouvée de l'ici et

maintenant. Le passé trouve ainsi une place moins douloureuse, plus confortable émotionnellement. Nos doux souvenirs s'intègrent avec équilibre et justesse dans notre mémoire, sans nous sentir affectés de ne plus pouvoir les vivre dans le présent.



©Nelsons

la fleur Honeysuckle (le chèvrefeuille) nous aide à estomper notre nostalgie et à réinvestir pleinement notre présent.

Sveltéo
Clinic minceur

Offrez du bien-être avec les coffrets Sveltéo

Coffret 3 séances à 243€

Bien être : 1 soin visage, 1 thermo énergétique, 1 presso infra
Minceur : 1 thermo énergétique, 1 presso infra, 1 cryolipolyse
Silhouette : 1 teknocare, 1 presso infra, lipomince

Coffret 5 séances à 370€

Bien être : 2 soins visage, 2 thermo énergétique, 1 presso infra
Minceur : 1 cryolipolyse, 1 slim sculpt, 1 presso infra, 1 thermo énergétique, 1 lipo laser
Silhouette : 2 presso infra, 2 cavitation radiofréquence, 1 presso infra

Cette année, Noël rime avec soin et sérénité grâce à Sveltéo !

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



Publi-rédactionnel

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.

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



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** !

Un Noël solidaire pour la protection de la biodiversité !

Pour la 3ème année consécutive, la Fondation Le PAL Nature était présente au marché de Noël de Beaulon, le samedi 29 novembre dernier. La Fondation aura aussi son chalet au marché de Noël de Moulins du 12 au 24 décembre. « L'occasion de sensibiliser le grand public à nos actions mais aussi de vendre des produits locaux ou éco-conçus. Comment ? Grâce à nos fidèles partenaires qui seront invités notamment l'association Cœur Animal, créée par un collectif de jeunes issus d'un projet collaboratif à la Mission Locale de Moulins. Cette année, cette association réitère leur célèbre vente de jus de pomme au profit des lycéens. En effet, après avoir choisi d'aider les éléphants au Népal via l'association Stand Up 4 Elephants en 2023, les primates au Bénin via l'association ATO en 2024, c'est désormais au tour de Painted Dog Conservation



qui intervient au Zimbabwe ! Petit plus : nous réitérons notre tombola 100 % gagnante à 2 € le ticket ! N'hésitez pas à venir nous rendre visite. » nous confie Camille, coordinatrice des programmes de la Fondation Le PAL Nature

Bon à savoir ! Tous les fonds collectés sont redistribués à une quarantaine d'associations œuvrant pour la protection de la biodiversité en France et à l'étranger.

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 !

Le bois mort, précieux pour la forêt

Le bois mort en forêt n'est pas un signe de mauvais entretien. Bien au contraire, il est indispensable pour la biodiversité. Il en existe deux types : celui coupé par le forestier laissé au sol, et celui mort naturellement laissé sur pied. Après une coupe, les forestiers de l'ONF laissent volontairement des rémanents (branchages laissés sur place) en forêt. Les branchages à terre protègent les sols et se décomposent, favorisant l'humus qui va enrichir les sols et les arbres.

C'est pourquoi il est préférable de renoncer à le ramasser même pour construire des cabanes en famille.

Plus d'infos www.onf.fr

Elégant. Connecté. Tout comme vous !

NOUVEAU

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 OFFERT¹

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

¹(Applétan, J. (2020) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News consulté sur www.phonak.com/evidence. Latzer, M., Leisner, 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. ²Téléphones 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 AB est faite sous licence. ³Bilan d'audition médical (4) Essai sur prescription médicale. ⁴Phonak. Fabricant/Sigée : Sonova AG, Lauterbrunnstrasse 28, CH-3712 Stalla (Suisse). Sonova France SAS, 5 rue Marthe Bastié, 69500 Bron. Société au capital social de 1 000 000 €. Numéros SIREN : 314038662. RCS Lyon. Une attention particulière est portée sur le produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'aide auditive à pour fonction d'amplifier les sons et de les transmettre dans l'oreille, afin de compenser une perte auditive. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste et/ou votre médecin. Septembre 2023 - BOUBEE OPTIQUE RCS 326 315 371 CUSSET. Crédits photos Phonak

EURO CYCLES

cannondale SCOTT GT etc...

Sébastien Jubert

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

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

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

Adèle s'en mêle !



À vous de jouer !

A chaque saison sa bonne résolution : cet hiver, je récupère.

Après avoir trier, composter, engager sa structure, voilà une saison propice à la récupération, l'hiver. Il fait froid, nuit tôt, et oui il faut bien penser à Noël, les cadeaux, la déco mais aussi aux vacances de ski. Anticipation rime parfaitement avec occasion et récupération.

« Avec cette démarche, vous réduirez encore vos déchets et ferez sans nul doute des économies. »

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

• **La déco de Noël** : vous souhaitez changer vos guirlandes, les boules, la couronne etc. ? faire des guirlandes avec des tissus et une activité ludique qui réutilise vos vieux vêtements, chiffons etc. Coupés en petites lamelles et noués les uns avec les autres ou sur de la grosse ficelle, elle sera unique. Quant aux boules, pensez pommes de pin, bois flotté, etc.

• **Les cadeaux** : la famille s'est agrandi mais les enfants sont grands maintenant, il faut faire des cadeaux à la fratrie, aux neveux/nièces, filleul.e.s, parents, grands-parents, cousin.es, ondes et tantes, de votre côté puis du sien... c'est sans fin et surtout sans idée ! Et si cette année vous proposiez de tirer au sort qui offre un cadeau à qui ? plutôt que d'en recevoir plusieurs



CET HIVER, C'EST OCCAZ' ET RÉCUP' POUR...

LA DÉCO DE NOËL

LES CADEAUX

LES VACANCES AU SKI

qui finissent dans le placard, qu'il faudra penser à trier l'été prochain, vous en offrez un ou deux mais qu'est-ce qu'ils vont être beaux. Vous même serez satisfait.e. de ces cadeaux.

• **Les vacances au ski** : pour 7 jours dans l'année privilégiez la location qui vous garantit du matériel pas trop ancien et surtout entretenu, révisé. Mais si vous souhaitez avoir le vôtre pensez à l'occasion, des sites et des boutiques en proposant de plus en plus, alors n'hésitez pas.

Retrouvez plus d'informations sur sictomnordallier.fr

Pour des fêtes réussies JE TRIE !

Emballages en verre

Colonnes à verre

Emballages et papiers

Bacs/sacs jaunes

Ordures ménagères

Bacs/sacs Noirs

Restes alimentaires

Composteur

Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr

Léko

Astuces pour mieux trier ses déchets après les fêtes

Marchés de Noël : en avant la magie

Les villes et villages près de chez nous, nous partagent la féerie de Noël à travers une multitude de marchés de Noël pour le plaisir de tous. Trouvez votre bonheur via des artisans créateurs dans des domaines variés (bijouterie, habillement, maroquinerie, gastronomie, peinture, céramique...) et dénichiez le cadeau parfait, qu'il s'agisse de faire plaisir aux autres ou de vous faire plaisir, parce que prendre soin de soi compte tout autant !

À Dompierre-s/B. du vendredi 12 au dimanche 14 décembre à la salle Laurent Grillet

Au programme, stands, présence du Père Noël, concert de l'école de musique et de l'harmonie, repas rapide sur place... Le vendredi 12 décembre rendez-vous à 18h pour la parade au départ du bar le Grand Méchant Loup jusqu'à la salle Laurent Grillet, à 18h40, feu d'artifice, à 19h, inauguration du marché de Noël et after de Dompierre Commerces, et visite du marché de Noël jusqu'à 21h.

À Moulins du 12 au 24 décembre

Sur les Cours Jean Jaurès avec une nocturne le 12 décembre de 18h à 20h, puis tous les jours de 10h30 à 20h. Le Père-Noël sera présent chaque jour, venez le rencontrer, écrivez-lui votre lettre et déposez-la dans la boîte aux lettres spécialement installée pour l'occasion ! Mardi 23 décembre rendez-vous à 18h pour le feu d'artifice et l'arrivée du Père-Noël. La Ville de Moulins se



Marché de Noël à Yzeure

mobilise également durant tout le mois de décembre avec de nombreuses activités : Attraction les Chaises volantes, le Petit train de Noël, l'ouverture des commerces du centre-ville les dimanches 14, 21 et 28 décembre, et le Grand jeu de Noël organisé par l'Académie du Com-

merce du 1er au 24 décembre 2025 dans les boutiques du centre-ville.

À Saint-Gérard-de-Vaux le samedi 13 déc.

À partir de 16h30 marché artisanal, majorettes, photo avec le Père Noël... et restauration sur place. À partir de 18h défilé de chars illuminés, Un rendez-vous attendu pour petits et grands !

À Charroux du samedi 13 décembre au dimanche 14 décembre

Le temps d'un week-end, le village médiéval de Charroux, joyau de l'Allier classé parmi les Plus Beaux Villages de France, se pare de mille lumières et vous invite à vivre la féerie des fêtes de fin d'année ! Flânez au cœur des ruelles pavées bordées de maisons anciennes et découvrez plus de 80 exposants réunis pour l'occasion : artisans d'art, créateurs, producteurs locaux, gourmandises de Noël, idées cadeaux, décorations et spécialités régionales vous attendent.



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 ☎



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



Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

Idée cadeau !

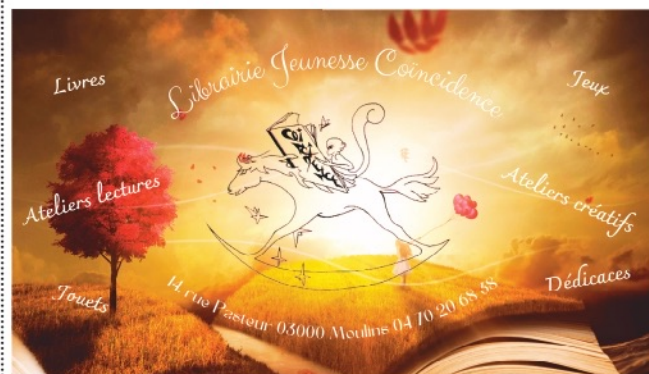
Vous avez dans votre entourage
des amateurs de "casse-tête" ?



La dernière gamme IQ premium de Smartgames vous permettra d'offrir le cadeau idéal ! Cette nouvelle série de jeu se pare d'un écrin noir et or pour accueillir de nouvelles formes de pièces et de thèmes renouvelés !



Belles fêtes de fin d'année à tous





Marché de Noël à Moulins

Au Montet le dimanche 14 décembre

Organisé par le Comité des Fêtes, de nombreux exposants seront au rendez-vous de 8h à 18h ! Au programmes des animations et la présence du Père Noël. Buvette et restauration sur place. À 16h, lâcher de ballons et à 18h, feu d'artifice.

À Trévol le dimanche 14 décembre

Organisé par le Comité des Fêtes, de 10h à 18h, à la salle socioculturelle et en extérieur. Stands de producteurs et artisans locaux. Plongez dans la magie des fêtes avec de nombreuses animations : photo avec le Père Noël, maquillage, tombola, boîte aux lettres pour envoyer le courrier au Père Noël, balade en poney, activités manuelles pour les enfants...

À Yzeure du vendredi 19 au dimanche 21 décembre sur la place Jules-Ferry

Les visiteurs pourront préparer les fêtes auprès des 26 exposants présents, producteurs locaux et artisans. Le Père Noël fera son apparition vendredi 19 décembre à 19h, sur la place Jules-Ferry. D'autres animations et surprises viendront ponctuer ces trois jours placés sous le signe de la magie de Noël. Manège en bois à propulsion humaine, Banda Oranger, balades en calèche ou à dos de poney... Une programmation pour émerveiller petits et grands. Et pour prolonger la fête après Noël, l'Office municipal du sport organisera sa traditionnelle Corrida nordique.

À Diou le samedi 20 et dimanche 21 déc.

Marché de Noël organisé par le Comité des Fêtes. Stands de Noël, buvette.

À Saint-Pourçain-s/S. le samedi 20 et dimanche 21 décembre

Marché de Noël Solidaire à la Salle Ernest Maximin de 10h à 17h30. Découvrez des articles uniques fabriqués main par des bénévoles de l'association Cantons Solidaires Autonomes 03 : bijoux, coffrets, porte-dés... Ateliers de déco gratuits pour les enfants pendant votre visite. Un geste solidaire pour les fêtes !

À Saligny-sur-Roudon le samedi 20 et dimanche 21 décembre de 10h à 18h

L'Association des Artisans et Commerçants Salignois vous invite à son marché de Noël féérique au cœur du village, sous le marché couvert. Au programme : artisanat, produits du terroir, buffet et buvette.

À Chezy le dimanche 21 décembre

Organisé par l'association Corzeam à la salle des fêtes et salle de l'Ozon de 9h à 18h.



Marché de Noël à Charroux



Bravo !

Un talent du service distingué par Georges Blanc

Lors du concours « Service en Restaurant sur le thème des Trésors des Caraïbes » organisé par Les Nérios à la Foire de Montluçon en octobre dernier, **Gaylor Dufour** a montré toute l'étendue de son talent et remporté la 1ère place.

Apprenti à I.F.I. 03 depuis 2022, Gaylor a d'abord préparé un CAP Commercialisation et Service en Hôtel Café Restaurant. Suite à l'obtention de ce diplôme il poursuit son cursus en BP Arts du Service et Commercialisation en Restauration et pour cela il intègre le prestigieux restaurant du chef étoilé Georges Blanc à Vonnas dans l'Ain.

D'ailleurs, sa victoire au concours des Nérios n'est pas passée inaperçue et Georges Blanc lui-même l'a félicité pour cette performance sur ses réseaux !



Georges Blanc et Gaylor



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.

• **SOUVIGNY** : Le vendredi 12 décembre de 16h à 19h la maison des jeunes.

• **DOMPIERRE S/B.** : Le mardi 23 décembre

de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• SAINT POURCAIN SUR S.

Le mercredi 7 janvier 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

Quelle quantité je donne ?



Lors d'un don de sang, on prélève moins de 10% de votre volume sanguin (environ 420 à 480 ml). Ce volume dépend de votre poids et de votre sexe (+/- 7 ml par kilo). Ensuite, votre corps rétablit naturellement ce volume !



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 Faïence de Moulins mise en beauté par Elsa Boucard

Issue d'une famille bourbonnaise de potiers, Elsa Boucard est céramiste. Elle laisse libre cours à son imagination et à son amour des animaux pour donner vie à des pièces uniques dans le respect de la célèbre Faïence de Moulins. Sensibilité et délicatesse sont les maîtres-mots de ses créations.



Dès son enfance, Elsa Boucard découvre l'inépuisable inspiration offerte par la terre et la création de céramiques aux côtés de son père, Yannick, potier à Gannay-sur-Loire. Un bref détour à la fac l'a fait bien vite se rendre à l'évidence : elle n'est pas faite pour rentrer dans un moule si ce n'est celui des céramistes. D'écoles de poterie en rencontres artistiques décisives (la conduisant même jusqu'en Égypte), Elsa s'intéresse très vite à la faïence dans laquelle elle se perfectionne. Son cœur de bourbonnaise la conduit alors à se passionner en particulier pour la Faïence de Moulins dont la technique dite de « grand feu » était utilisée par les faïenciers du 18ème siècle pour sublimer leurs décors peints sur émail cru. Reconnaisables à leurs couleurs bleu et jaune ainsi qu'à leurs décors uniques, les créations en Faïence de Moulins ont un univers bien à elles, empreintes d'atmosphères champêtres et délicates. Arts de la table, pieds de lampes, fèves et autres éléments de décoration,

les supports sur lesquels, avec respect, Elsa modernise cet art sont variés. Son amour inconditionnel depuis petite pour les animaux lui a aussi donné l'envie de décliner sa technique. Ainsi, naissent sous ses doigts de tendres souris, lapins, chats, crocodiles, éléphants, agneaux et autres vaches, à l'instar de celle exposée sur les bords d'Allier et devenue célèbre.

Installée depuis 2019 dans sa boutique-atelier, au cœur du quartier historique de Moulins, Elsa prend plaisir à proposer des créations originales, accessibles à tous les budgets et pour célébrer toutes les occasions. Fêtes de Noël, mariages, anniversaires, baptêmes, naissances, retraits, autant d'événements pour lesquels elle est sollicitée pour créer des cadeaux personnalisés.

La boutique propose également les impressionnantes créations de sa sœur jumelle Tania, sculptrice céramiste animalière réputée. Sans oublier

évidemment celles en grès de celui grâce à qui tout a commencé : leur père, dont on peut admirer les créations d'arts de la table façonnées en terres locales. Le travail d'âmes artistiques amoureuses de la terre bourbonnaise et de son patrimoine, à découvrir ou à faire découvrir en cadeaux sous le sapin !

Pauline Orain

Bon à savoir !

La Faïence de Moulins par Elsa Boucard
8 rue François Péron à Moulins
06 35 92 03 96
Boutique ouverte 7j/7 du 13/12 au 31/12
(10h à 19h).
Le reste de l'année, le mardi, mercredi, vendredi et samedi (de 10h à 12h15 et de 14h30 à 19h). Horaires variables selon la production et les expositions.



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  Plaisir des sens



Agadon
Mirella et Nathalie vous présentent,
l'artiste du mois : Madame B

Depuis 2020
Boutique éco-responsable
où des créations naissent
à partir de matières recyclées
et des artisans et créateurs locaux
viennent vous rencontrer

ARTS CRÉATEURS & CO
Offrez des cadeaux de Noël
100% bourbonnais
et éco-responsables

Rendez-vous
en boutique ! 

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

Osez la soirée à thème pour le Nouvel an 2026

Chaque fin d'année, la même question revient : comment rendre le réveillon entre amis un peu plus original ? Fini le simple dîner autour d'une table, osez la soirée à thème ! En plus d'apporter une vraie ambiance, un thème donne une cohérence à la déco, à la musique et même aux tenues. Bref, c'est la recette d'une fête réussie.

Pour choisir son thème, posez-vous ces trois questions :

- **Combien d'invités ?** Une ambiance intime n'appelle pas le même thème qu'une grande fête.
- **Quel espace ou lieu ?** Maison, studio, garage... adaptez le thème à la taille et au style de l'endroit.
- **Quel budget et quel temps ?** Certains thèmes sont "dé en main" avec peu de déco, d'autres nécessitent un peu plus d'organisation.

Quelques idées pour un réveillon unique

- **Apéro Color :** Chaque invité se voit attribuer une couleur et doit s'habiller ainsi que ramener un plateau de gourmandises assorties à cette couleur.



- **Tropical & Exotique :** Pour fuir l'hiver sereinement, misez sur les feuilles de palmier, les colliers de fleurs, les lunettes de soleil en forme d'ananas et les lanternes colorées et servez des cocktails exotiques accompagnés de tapas.

- **Soirée déguisée « Lettre de l'alphabet » :** L'organisateur choisit une lettre de l'alphabet, et tous les invités doivent trouver un déguisement commençant par cette lettre ! Variante : chacun se déguise avec la première lettre de son prénom.

- **Soirée Sportive :** Chaque invité vient déguisé en sportif ou sportive et devient le champion de la soirée avec la tenue de son idole. Les tenues de gym façon années 80 feront aussi leur effet !

Bonus ! Soirée « Oups, on s'est trompé de soirée ! » : Soirée disco, soirée pyjama, soirée foot, soirée de gala... les invités s'habillent pour la soirée de leurs rêves ! Au menu, raclette et gâteau de mariage, pile dans le thème... ou pas !

Les petits plus qui font la différence

Pour pimenter la soirée, pensez à quelques animations : karaoké, partie de poker, concours de costumes ou photo booth. De quoi créer des souvenirs mémorables jusqu'au bout de la nuit !

Peu importe le thème choisi, l'essentiel est de s'amuser et de partager un bon moment. Alors, sortez les paillettes et préparez-vous à fêter la nouvelle année 2026 !

#JEUCONCOURS

2 places,
2 gagnants !



pour une séance du film
AVATAR 3 FIRE & ASH

Participation par mail à espritedition@gmail.com

Tirage au sort le mercredi 17 décembre

#lebonplancinédeAude&Julie



**Offrez-vous le plus beau des cadeaux de Noël :
une maison sereine pendant les fêtes !**

En cette fin d'année, Shiva aussi décide de vous faire un cadeau : une semaine de ménage offerte dès 3 semaines consécutives d'interventions pour tout nouveau client. Une occasion idéale pour vivre pleinement la magie des fêtes : Shiva Moulins veille sur votre intérieur pendant que vous profitez de ceux que vous aimez.



À Noël, la maison devient le théâtre des préparatifs : sortir les décorations, créer une ambiance chaleureuse, accueillir les proches... Et pourtant, le vrai luxe serait peut-être simplement de savourer cette période sans avoir à penser ni à l'avant, ni à l'après. Et si, cette année, vous confiez cette parenthèse précieuse à l'agence Shiva Moulins pour profiter pleinement de la magie du moment présent ?

Shiva Moulins met à votre disposition une gamme de services pensés pour s'adapter à votre quotidien. **Ménage régulier, repassage, grand nettoyage de saison, entretien d'une résidence secondaire ou accompagnement pour les aînés :** les employés de maison déploient leur expertise pour que chaque intervention s'accorde à votre rythme et à vos besoins. Notre objectif ? Vous offrir un intérieur qui respire la sérénité et le bien-être, peu importe la période de l'année.

*« C'est la période des petits miracles du quotidien,
et Shiva Moulins a décidé d'y ajouter le sien. »*

-Gwendoline

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

*Avance à l'immédiate soumission de la souscription et d'obligation.
Dans les conditions de l'article 199 sexadécies du code général des impôts.

shiva
Ménage & repassage
à domicile

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 ! 

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

 **Marie-Luce RETOURNA**
El Agent Général d'Assurances

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

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

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

 **Cuisines Gilbert**

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

 **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 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85 imprimeriesreunies.fr

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

 **Fusion FM**
94.3
Moulins-Yzeure

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

 **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*

 **PART'ENER**
SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques

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



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. »

Fêtes de fin d'année



« La période de Noël est un moment propice aux cadeaux, c'est une saison difficile où nous avons besoin de douceur. N'hésitez pas à faire de même pour votre maison en lui offrant des matières douces, naturelles

et chaleureuses : un tapis en laine, une décoration en bois, des rideaux épais, des plaids pour se coconner. La nature des matériaux qui vous entourent a son importance dans le ressenti de confort qui passe par le visuel et l'échange sensoriel. Par exemple, un parquet donnera une sensation chaleureuse à l'inverse d'un carrelage procurant un effet plus froid. La raison est notre échange de rayonnement infra-rouge avec tout ce qui nous entoure. Si nous en émettons plus qu'on en reçoit, nous avons une sensation de froid. Choisir ce qui vous entoure est donc important. »

Plus de conseils ?

marianne-maisonsaine.fr

Linkedin : Marianne Durant - Habitologue

À l'Ovive, l'inclusion par l'eau prend tout son sens



Un après-midi "extra-ordinaire"

Dans le cadre de la Semaine Internationale du Handicap, l'association Je Peux Le Faire (JPLF) a proposé en novembre une après-midi entièrement dédiée à la découverte des activités aquatiques au centre aqualudique l'Ovive.

Un moment pensé pour permettre à chacun de vivre une expérience sensorielle et sportive, en toute confiance. Au total, 20 participants ont pu s'initier à la plongée, à l'apnée et à diverses activités aquatiques adaptées, le tout adapté aux besoins de chacun et entourés par des professionnels formés à l'accueil du handicap et par des bénévoles investis :

- les bénévoles de l'association Je Peux Le Faire,
- les étudiants du BDE de l'Institut de Soins Infirmiers de Moulins,

• les plongeurs du club Corail Sub Moulins et d'autres clubs du département.

Grâce à cette mobilisation collective, l'après-midi a créé un véritable espace de rencontre, où les participants ont pu avancer à leur rythme et savourer pleinement l'expérience.

Un bel exemple d'inclusion par le sport

Ce rendez-vous a pu mettre en lumière tout ce que les activités aquatiques peuvent offrir. Du plaisir, du dépassement de soi, un sentiment de liberté... mais aussi la preuve qu'une pratique aquatique ou subaquatique, lorsqu'elle est adaptée et sécurisée, peut être ludique et rassurante. Avec un accompagnement bien pensé, l'eau devient un terrain de jeu et de découverte, accessible à tous.





BATI-PRO

Neuf & rénovation depuis 1994

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

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



batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/

“ 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 Caribaldi
03000 MOULINS**

04 70 20 21 29

www.ACTO-RH.com



**LE CHANVRIER
FRANÇAIS
MOULINS**

Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec

Benjamin et Marianne

Nouveauté !

La gamme champignons adaptogènes et extraits naturels de plantes, conçue pour vous accompagner au quotidien et / ou répondre à vos besoins en cas de nécessité ponctuelle.

- **SOMMEIL** : qualité et durée du sommeil (Reishi - Ashwaganda - Valériane - Mélatonine)
- **RELAXATION** : stress, équilibre émotionnel (Reishi - Ashwaganda - Rhodiola Rosea)
- **ÉNERGIE** : baisse de la fatigue, vitalité (Cordyceps - Ginseng de Sibérie - Maca)
- **CONCENTRATION** : concentration et mémoire (Lion's Mane - Romarin - Gingko Biloba)
- **IMMUNITÉ** : défenses naturelles (Cordyceps - Chaga - Curcumushroom)

Boîte de 30 gélules. Contiennent de l'huile MCT (pour une assimilation optimale) et de la farine de chanvre. Produits Bretons naturels et bios.

« Si vous souhaitez en savoir plus sur ces champignons et plantes adaptogènes, venez et poussez la porte ! »

Marianne, Benjamin & Caramel

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



Marianne, Benjamin et Caramel

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



**l'Assurance
Maladie**



L'arrêt de travail. Seul votre médecin sait si votre état de santé le nécessite, ou pas.

Un arrêt de travail est un traitement. Il peut aider à guérir. C'est à votre médecin de décider si vous en avez besoin. Chacun doit veiller à ne pas en abuser car il a aussi un coût pour la collectivité.



**Notre système de santé,
c'est aussi à chacun d'en prendre soin.**

Retrouvez tous les bons réflexes sur ameli.fr





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

Les banquets d'Astérix

50 recettes inspirées par les voyages d'Astérix et Obélix ! Suivez leurs périples gastronomiques à travers le monde antique. Du célèbre village des irréductibles Gaulois jusqu'à Rome, en passant par l'Hispanie, la Bretagne, l'Égypte, la Grèce ou encore la Belgique, retrouvez les spécialités de tous les pays traversés par Astérix et Obélix. Cette nouvelle édition vous proposera également des recettes spéciales grandes tablées, avec un banquet égyptien, un banquet goth, un banquet breton, un banquet indien... « Une belle idée cadeau pour les amoureux de la cuisine qui aiment explorer des recettes variées et les fans des aventures d'Astérix & Obélix. »



Idée cadeaux ! Un tote bag littéraire

Quand la Littérature s'invite au quotidien



Et si les mots sortaient des livres ? Lancée à l'été 2025 par Isabelle Alexander, la marque "Paulette s'envole" transforme l'accessoire de notre quotidien, le Tote Bag, en un véritable manifeste littéraire.

Chaque pièce est une célébration des figures féminines de la littérature, ornée de citations inspirées par la richesse des figures de style. C'est une manière élégante de partager des moments de lecture et de poésie dans la vie de tous les jours. Les créations sont disponibles à la librairie "Coincidence" à Moulins et sur le compte Instagram @paulettesenvole. **Bon à savoir !** Isabelle Alexander, est également engagée dans la transmission culturelle en tant que formatrice et animatrice du podcast "une semaine trois films", destiné aux collégiens et lycéens.

Rendez-vous du mois

Journée internationale du pull de Noël le 19 décembre

La journée internationale du pull de Noël est célébrée chaque année le troisième vendredi du mois de décembre. Cette date spéciale rassemble des personnes du monde entier pour partager l'esprit de Noël. À cette occasion, le pull de Noël devient la pièce phare de la journée et ajoute une touche de fantaisie aux traditions. Souvent un peu kitsch, orné de rennes, flocons ou guirlandes, qu'il soit décalé ou raffiné, il permet de célébrer la magie de Noël avec une touche d'humour ! Participer à la journée du pull de Noël est simple et amusant. Voici quelques idées pour vous lancer :

- Créez votre propre pull et laissez libre cours à votre imagination. Plus votre pull est rigolo, plus il fera de l'effet.
- Organisez un concours ! Proposez à vos collègues, amis ou à votre famille de se parer d'un pull de Noël et récompensez les tenues les plus originales.



L'équipe de Moulins Immobilier en mode Noël !

www.palomano.com

Palomano
12 rue de L'Eminée à Clermont-Ferrand

un cadre sécurisé et agréable. leurs enfants apprendre et s'épanouir dans pérer et s'amuser. Les parents, eux, regardent guiser. Chaque rôle invite à découvrir, co-fièrement (même les parents peuvent se dé-aux déguisements qu'ils pourront emprunter listes, bien pensés dans les détails et mule l'imagination grâce à des décors réa-d'une aventure. Ce parc ludo-éducatif str-nent pilote, cuisinier ou pompier le temps-les rues de Palomano, les plus jeunes deven-ouvert ses portes à Clermont-Ferrand. Dans la mini-ville à taille d'enfant de 0 à 10 ans



Palomano City à Clermont-Ferrand, la ville à hauteur d'enfant

L'info
nervante

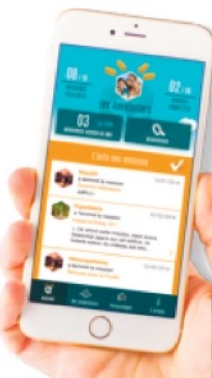
Mandala : colorier pour se détendre...

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

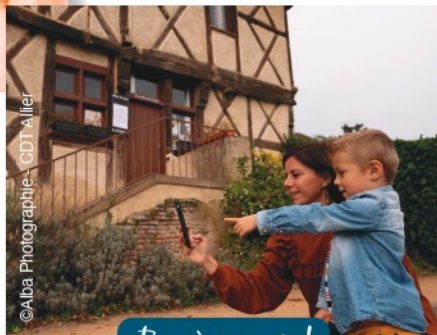


PÉPIT, un jeu pédagogique pour découvrir en famille le patrimoine de l'Allier !

Bientôt les vacances d'hiver ! Envie de sortir, de bouger, de se balader faire plaisir aux enfants, découvrez l'application PÉPIT, un jeu pédagogique de chasses aux trésors pour découvrir en famille le patrimoine de l'Allier !



À l'aide de l'application mobile gratuite et simple d'utilisation, les utilisateurs peuvent choisir parmi les 45 balades à énigmes proposées sur tout le département. Grâce à l'observation du patrimoine, ils peuvent répondre aux questions et trouver le trésor : une boîte renfermant des badges à collectionner.



©Alba Photographie - CDT Allier

Bon à savoir !

Les adeptes de PÉPIT sont nombreux et forment aujourd'hui une véritable communauté. L'application leur a préparé un hiver riche en surprises. Elles seront dévoilées chaque mois, jusqu'à mars, sur les réseaux sociaux du jeu. Bonne chasse !

En 2008, le jeu PÉPIT est créé par le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement de l'Allier. Il est basé sur le principe du géocaching. Cette chasse aux trésors emmène sur les chemins du département à la recherche des trésors patrimoniaux du territoire.

Allant de 1 à 14 km, ces parcours sont accessibles au plus grand nombre, toute l'année à pied ou à vélo. Parents et grands-parents se trouvent surpris à voir les enfants réclamer une promenade en plein air ! Une balade PÉPIT c'est la garantie de faire fonctionner sa tête et ses jambes.

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 Bocage'Philo



Dans sa mission d'information et d'éducation populaire, la radio moulinoise Radio Bocage lance une nouvelle émission : **Bocage'Philo**.

Présentée chaque mois par la philosophe et professeure agrégée

Christine Devailly aux côtés du journaliste Farid Sbay, cette émission de philosophie aborde une thématique différente à chaque épisode, suivie d'une interview d'un.e philosophe de renom, à l'échelle nationale ou internationale. Ce mois-ci, c'est Jean-Baptiste Brenet.

Écoutez-les podcasts en direct sur Radio Bocage 96,5FM ou sur laligue03.org.



Exposition
jusqu'au
4 janvier
2026

DERNIERS JOURS!

**CHRISTIAN
LACROIX**
en scène

Moulins / cncs.fr / 04 76 26 76 26

CRÉATION CHRISTIAN LACROIX 2025

Quand nos partenaires soufflent leurs bougies



Le salon de Coiffure Denis fête ses 30 ans à Moulins !

Trente années dédiées à la beauté, à la créativité et à la fidélité de sa clientèle. À la tête de ce salon emblématique, Denis, coiffeur visagiste, célèbre également 46 ans de carrière. Un parcours guidé par une passion intacte « Je suis né coiffeur, je ne me verrais pas faire autre chose. » Depuis l'ouverture, Denis a vu défiler les styles et les époques : carrés structurés, cheveux frisés, longueurs XXL, effets de lumières subtils ou transformations audacieuses. Les tendances évoluent, et lui évolue avec elles en se formant régulièrement. Son expertise le conduit également à transmettre son savoir. Denis est jury à l'Institut de Formation IFIO3, un rôle qu'il occupe avec fierté pour encourager les futures générations de coiffeurs.

Flora Festy à Yzeure, fleuriste et un demi-siècle de passion !

Comment tout a commencé ? Par des rêves dans un petit local. Le 15 décembre 1975, Bernard et Danièle Festy posent la première pierre de leur atelier floral. Au fil des décennies, la boutique traverse les modes tout en préservant son âme. Depuis 2011, leur fille Virginie perpétue l'héritage « Reprendre un commerce avec une telle histoire est une fierté et une responsabilité. Ce 50ème anniversaire est aussi celui de tous nos clients, dont la fidélité nous porte depuis toujours. », nous confie Virginie.



Bientôt notre tour !

En 2026,
le magazine
Sport & Bien-être
fêtera ses
10 ans !



AUDE & JULIE

SUIVEZ-NOUS !



Publi-rédactionnel

La Naturopathie, pour rajouter de la vie aux années !

Rencontre avec Marion Rochard, Naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et praticienne EFT sur l'agglomération Moulinoise.

« Forte de mon expérience professionnelle en conseils depuis 2008, je vous accueille à mon cabinet sur rendez-vous ou au magasin d'alimentation biologique L'Esperluette, 190 route de Lyon à Yzeure. »

Qu'est-ce que la Naturopathie ?

« C'est une médecine non conventionnelle, éducative et préventive (d'après la définition de l'OMS), qui, à l'aide de méthodes naturelles, vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme en optimisant sa vitalité.

Avec ses multiples techniques, elle permet d'appréhender chaque être humain dans son unité et sa globalité, en prenant en considération toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, psychique, énergétique.

Elle aide également à recouvrer la capacité du corps à se revitaliser. En recherchant les causes des surcharges, en adaptant les soins à chaque organisme, bref, en le ré-

équilibrant, la Naturopathie apporte ainsi ses bienfaits.

J'adapte et individualise mon accompagnement, mes conseils à partir du terrain de la personne, de son interaction avec son environnement et de son bilan de vitalité pour une démarche de soins ou de prévention.»



Besoin de conseils ?

Rendez vous au magasin d'alimentation biologique **L'Esperluette**, 190 route de Lyon à Yzeure ou sur rendez-vous personnalisé au 06 64 45 11 72

Marion Rochard Naturopathe

« À bientôt ! »

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

*#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 - 032 10 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.etiopatthe-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, 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.coralinemas.fr
@ les_moulins_de_nos_ames
Espace Shanti - COULANDON

#Dev'perso

• Brigitte CURTY
Entrez dans la Reflexo-Zone
Réflexologie, Hypnose, Cohérence cardiaque, Lumino-relaxation, Neurofeedback visuel (outils de G. Quertant)
15e année et nouvelle adresse !
28 place Jules Ferry à Yzeure - 06 71 95 50 94

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

- VOLTAIRE -

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

INSTITUT DE BEAUTÉ & SPA

Stéphanie
- Souvigny -

4 Rue du Docteur Jules Cordier - SOUVIGNY - 04 70 46 70 71 - institutdebeautestephanie.fr

Onglerie

Soins & Massages

Laissez la magie opérer...
et entrez dans la
féerie de Noël à l'Institut

Pensez aux
bons cadeaux !

Head Spa

Spa privatisé

f @

SUIVEZ-NOUS !



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



Découvrez nos 3 nouveaux rituels de soin
pour passez un hiver tout doux !

Pour toutes les occasions, pensez à nos bons cadeaux !



✿ Spa privatisé ✿

Jacuzzi / Douche sensorielle

Sauna / Hammam

Espace tisanderie détente

Solo / Duo / Jusqu'à 6 pers.

Un lieu, un instant,
pour vous...



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