#14
MARS
2017

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Un futur skate-park *dans la région moulinoise ?*

L'esprit *Sport & Bien-être*

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

medecine complémentaire : Des praticiens près de chez vous



Présentation de l'association AMACS en Bourbonnais.

Rencontre avec Mme Lainé *(à gauche)*, Mme Ladet *(à droite)* et Mme De Meeus *(assise)*

\+ Infos Bien-être : agenda, astuces, livres, mandala...


TATOUAGE ET PIERCING
TATOU 2
TATOU 2 - 23, RUE REGEMORTES - MOULINS - 04 70 44 83 11


www.cuisines-gilbert.fr
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Depuis 1976
Route de Moulins - 03160 Bourbon l'Archambault
Tél. 04 70 67 04 40 - cuisines.gilbert@orange.fr


LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr


ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr


ORMALINE
BIJOUTERIE
7 rue d'Allier
03000 MOULINS
Tél./Fax: 04 70 34 04 22


S.A.R.L.
DA SILVA
Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration
Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89


Au Fil d'Ariane
8 rue Laussedat
Place d'Allier
03000 Moulins
Tél. 04 70 20 56 26
charmant-annie@orange.fr


DJR
Carrelage
Travaux de rénovation
Mr Julien RAYER
Tél. 09 67 45 46 01
Mob. 07 89 84 42 95
rayer.julien@wanadoo.fr
30 rue Mandez
03000 Moulins


TooP-car
PARE-BRISE
100 EUROS OFFERTS OU FRANCHISE REMBOURSÉE
TOUTES ASSURANCES • TOUTES MARQUES
Prêt d'un véhicule gratuit pour la journée
21, route de Moulins - Tél. : 07 61 110 205
03460 Villeneuve-sur-Allier - Mail : toopcar@outlook.fr


Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi :
Formule Express
à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com



Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#14

Encore de belles rencontres !

Chaque mois, le magazine Esprit Sport et Bien-être part à la rencontre de personnes qui œuvrent pour améliorer le bien-être de chacun.

Vous allez donc découvrir dans ce numéro une trentaine de praticiens en médecine complémentaires rassemblés au sein d'une association à Moulins, l'AMACS en Bourbonnais, dont le but est de promouvoir des techniques d'accompagnement complémentaires à la médecine traditionnelle. Ils organisent d'ailleurs un salon Santé & Émotions les 1er et 2 avril prochains à la salle des fêtes de Moulins. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Autre belle initiative, celle de l'ESAT qui permet à des travailleurs en situation de handicap de développer compétences et autonomie au sein d'un maraîchage bio et solidaire qui s'autofinance par la vente de leur production.

C'est l'occasion aussi de retrouver vos rubriques marchés, don du sang, bébé bien-être et recette DIY...

Côté sport, venez développer une relation privilégiée avec votre compagnon à quatre pattes au travers des stages d'agility proposés par Pauline Debarbat, une entrepreneuse passionnée par les chiens.

C'est l'ouverture de la pêche, à cette occasion nous avons rencontré des passionnés de l'agglo, qui vont vous donner envie de rejoindre l'association AAPPMA pour découvrir l'Allier et ce sport.

Enfin, un projet de grande envergure très attendu dans le monde des skates-border : la création d'un skate-park polyvalent pour fédérer tous les amoureux de la glisse.

Bonne lecture

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 2017
Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite

Esprit Edition
19 rue St Martin
03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

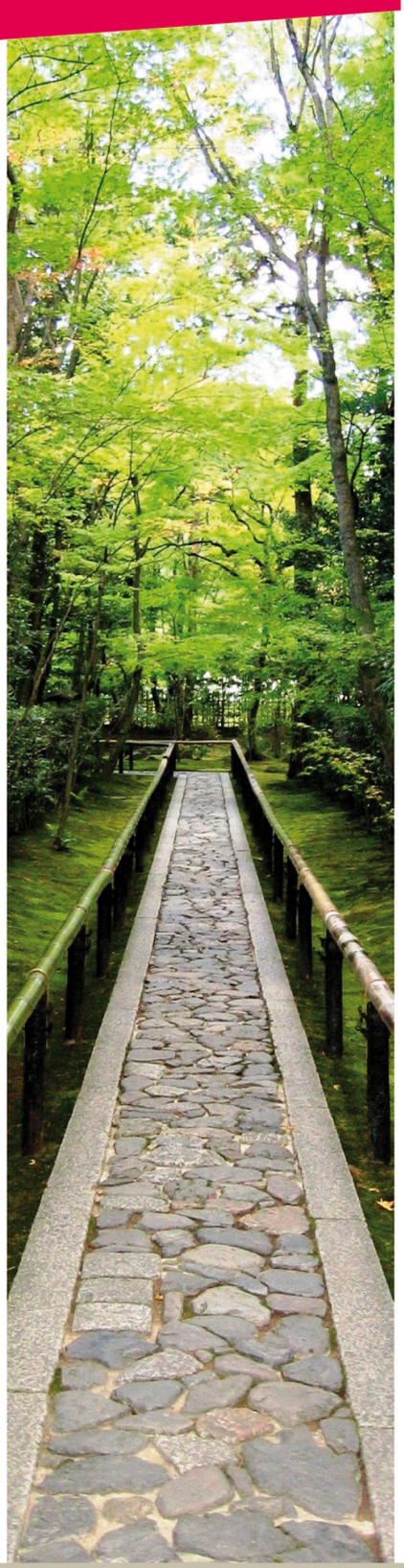
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Pascale Laidet
Sictom Nord Allier
Julie Vacheron
Boutique Coïncidence

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

ISBN : 979-10-96967-04-9

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

L'AMACS en Bourbonnais : une assoc praticiens pour une offre de santé com

A l'occasion du ***salon Santé & Emotions*** *à Moulins, nous avons pris rendez-vous avec les organisatrices pour vous présenter leur association, AMACS en Bourbonnais.*

Cette association, qui comptait au départ 8 membres, est née en 2013 à partir de l'idée de créer un salon en 2014 pour présenter et promouvoir les différentes techniques et possibilités d'accompagnement complémentaires à la santé.

Le succès depuis parle de lui-même : l'association compte en effet une trentaine de professionnels dans l'arrondissement de Moulins, et les demandes confirment qu'elle est toujours en pleine croissance. Sans doute parce qu'ils partagent tous les mêmes objectifs professionnels : « *être dans une approche de complémentarité à l'allopathie, travailler en cherchant la cause du problème de manière holistique, apportant ainsi à la personne un mieux être.* » nous précisent-elles.

Tout membre de l'association doit attester de son école et de sa certification. « *Il faut être très vigilant et rigoureux si nous voulons rester crédibles. Nous sommes des prescripteurs potentiels de ces professionnels auprès du public, la sélection est donc importante, nous confie Caroline, l'association se veut fédératrice. Les disciplines, pratiquées par des professionnels certifiés, étant plus ou moins connues ou reconnues, ont besoin à nos yeux d'être considérées. Par le biais de ce salon et de notre association, nous souhaitons que la population du bassin moulinois découvre la richesse de l'accompagnement de la santé* ».

L'association compte pas moins de 20 spécialités telles que la sophrologie, la diététique, la réflexologie, l'hypnose… mais aussi la gestion de l'habitat avec la géobiologie et le feng shui. Notons qu'il peut y avoir plusieurs praticiens pour une même discipline. L'intérêt pour les membres est qu'ils peuvent mener ensemble des actions sur des ateliers ou conférences ponctuels. Par exemple, il y a eu dernièrement un atelier sophrologique de dégustation du chocolat co-animé par une sophrologue et une nutritionniste ! ou comment déguster du chocolat sans culpabiliser !

Pour le Salon 2017, de nouvelles disciplines seront représentées : la chiropraxie, la psychologie, la sophrologie spécialisée pour les enfants et ado, l'Art-Thérapie, le Feng-shui… Rendez-vous au Salon Santé & Emotions le 1er ----et 2 avril 2017 à la salle des fêtes de Moulins.









ociation de mplémentaire





Les nouveautés 2017

• **Un partenariat a vu le jour avec « Terre de Ma'Lice »** de Dompierre s/Bresbre, un espace dédié à la nature et au bien-être qui propose déjà des prestations et ateliers autour de cette thématique. Un relais sur le Bassin de Dompierre-S/Besbre a ainsi vu le jour.

• **Une fois par mois, les adhérents se réunissent** afin de favoriser l' échange et l'évolution de leurs pratiques et disciplines.

•**A partir de mars,** l'Office de tourisme de Bourbon l'Archambault en partenariat avec Amacs en Bourbonnais, **organise des conférences gratuites tous les mardis.**

• **Enfin, l'association va prendre un nouveau tournant avec son arrivée sur les réseaux sociaux** et notamment la création d'une page Facebook : Amacs en Bourbonnais.

Contact : www.amacsmoulins03.fr
amacsmoulins03@gmail.coma





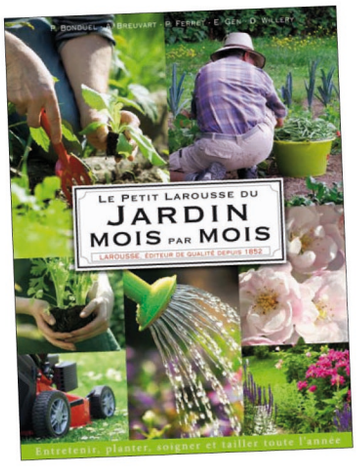


À lire



Tout plaquer et aller prendre un bain - de Mathou

Mathou dessine notre quotidien. Un ordinaire fait de ces petits riens qui nous ravissent et qui nous agacent. Tout plaquer et aller prendre un bain raconte les moments où l'on pense maîtriser les situations mais où finalement tout nous échappe. C'est peu de chose d'avouer que l'on se reconnaît dans ces tranches de vie croquignolesques. On peut même reconnaître des amis et des parents ! Cette bande dessinée jubilatoire déborde de tendresse. Comme quoi, le quotidien le plus insignifiant peut être fantastiquement drôle !
Retrouvez ce livre à la boutique Coïncidence, 14 Rue Pasteur à Moulins.



Petit Larousse du jardin, mois par mois

La bible indispensable pour savoir tout ce qu'il y a à faire au jardin, mois par mois et jardiner « comme un pro ». La structure du livre suit celle d'un calendrier, découpé en unités de deux mois : janvier-février, mars-avril, …, novembre-décembre. Les travaux sont décrits à travers 5 rubriques : plantation, entretien, taille, multiplication et soins.

L'astuces du mois



Faire un engrais naturel pour plantes vertes

Les plantes en pot d'intérieur ou en jardinières extérieures ont besoin régulièrement d'engrais. Rien de tel que des produits naturels pour assurer le bien-être de vos cultures, ils enrichiront naturellement la terre de vos pots, tout en vous faisant faire des économies et en assurant un recyclage écologique.

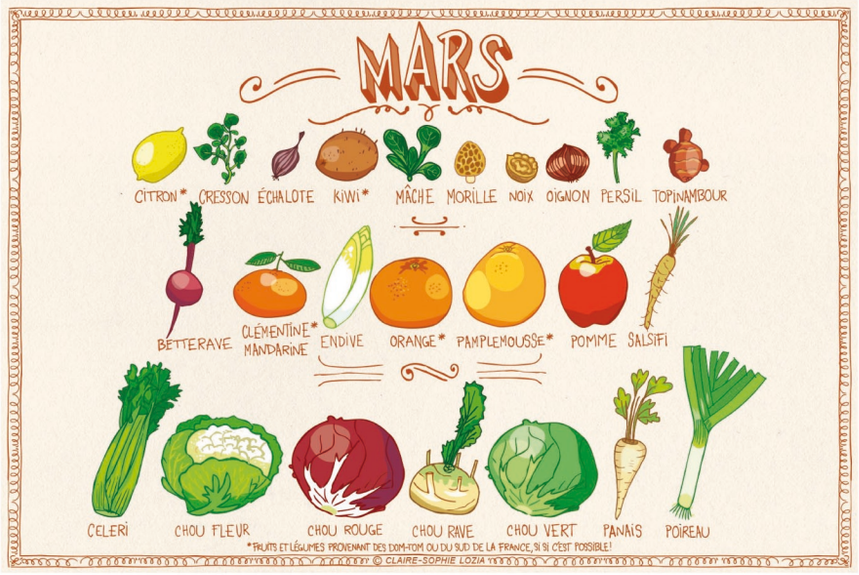
Utilisez les coquilles d'œuf
Toujours dans l'idée de recycler utilement ses déchets, les coquilles d'œuf, il faut bien les broyer et les laisser un peu sécher au soleil, puis vous pourrez étendre cette poudre d'œuf en la mélangeant à la terre au pied de vos plantes.

Utilisez l'eau de cuisson des légumes
Ma grand-mère utilisait systématiquement l'eau de cuisson de ses légumes (préalablement refroidi) pour arroser ses plantes, et elle cuisait beaucoup de légumes, juste du bon sens populaire.

Recycler thé et café
Que ce soit le fond de votre théière ou des sachets de thé, ils feront l'affaire. C'est une mine d'oligo-éléments et de fluor qui risquait de passer à la poubelle, alors qu'au pied de vos précieuses plantes, c'est la garantie d'obtenir une belle croissance et une floraison heureuse. Même chose pour le marc de café qui connaît une seconde vie, après un recyclage en buchette d'allumage, mais qui convient très bien aussi sous forme d'engrais à enfouir dans le terreau de vos pots, prévoir de le mélanger avec un peu de sucre en poudre. Le fond, mais juste le fond des bouteilles de lait peut aussi atterrir dans vos pots.

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes,
voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de mars.



Source : http://pissenlit-au-jardin.blogspot.fr

- SAVE THE DATE -

27ème fête des plantes

les 15 et 16 avril 2017

Arborétum de la baleine



L'exposition réunira les représentants des pépinières productrices de nombreux végétaux divers et variés. Vous pourrez également découvrir une boutique de livres sur le jardinage et les jardins, des productions culinaires à base de plantes, une exposition de jardins miniatures, différents artisans (bois, composition florale, verrerie, miel, poterie….), conférence. Des visites commentées du parc seront réalisées par des guides sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'Arborétum.

Entrée 8 € adultes - 5 € enfants - 10 ans : gratuite - Possibilité de restauration sur place, par plateaux repas chauds, pris dans l'orangerie du château.

Pour plus d'informations, contactez : arboretum.baleine@wanadoo.fr. Téléphone : 06 70 11 55 32



28ème édition Rencontres Cinéma-Nature

du 7 au 9 avril 2017 à

Dompierre-sur-Besbre

Les Rencontres Cinéma-Nature c'est un festival pas comme les autres, qui emmène le public hors des sentiers battus, à la lisière de l'art et de la nature. Créé en 1989, il est devenu un rendez-vous culturel unique qui questionne le rapport de l'Homme à son environnement. Il rassemble toujours plus de visiteurs et convie des invités du monde entier à venir à Dompierre-sur-Besbre dans l'Allier.

A côté des projections, le festival offre un programme interdisciplinaire d'actions artistiques, compétition photo, expositions, marché des artisans et producteurs, animations, ateliers, rencontres, ciné-goûté, concerts... avec toujours cette intransigeance dans le propos et la volonté d'offrir au public un espace-temps singulier et partagé. **Rens. : 04 70 34 62 81 www.rencontres-cinema-nature.eu**

Sport & création à Trévol

le dimanche 26 mars 2017



En partenariat avec « l'atelier des cousines », le Gym Club Trévolois organise une journée marche et scrap à la salle des associations de Trévol à partir de 9h30. Programme de la journée 100% féminine : marche (environ 6kms), repas et après-midi scrap ou vous pourrez confectionner un mini album photo.

Tarifs de la journée : 15 euros (règlements à l'inscription) Place limitées à 16 personnes. Réservation auprès de Jacqueline Boutot au 06 42 24 33 92. Ouvert à tous.



#Publi-rédactionnel

Une nouvelle saison débute au Musée et jardin de Souvigny!

Du 1er avril au 19 novembre : suite et prolongation de l'exposition une Histoire de Mode.

Avec la Couture de la Crinoline à Courrèges, l'exposition se réinvente pour le plus grand plaisir des visiteurs. Forte du succès de l'année 2016, cette exposition se renouvèle avec des tenues issues des fonds du Musée et jardin de Souvigny. Plus d'une centaine de tenues et d'accessoires dont de nombreuses nouveautés attendent les visiteurs. De quoi intéresser petits et grands et inviter le public à découvrir les richesses du musée, en s'imaginant voyager dans le temps.

Venez découvrir un nouvel espace consacré au pays de Souvigny avec les maquettes du bocage bourbonnais et de l'église prieurale Saint-Pierre Saint-Paul ainsi que des films explicatifs.

Et comme toujours, retrouvez les jardins et le dépôt lapidaire avec la colonne du zodiaque, pilier roman unique au monde.

Le musée est ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h tous les jours sauf le mardi et le dimanche matin. Rens. 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr

// Rendez-vous à Souvigny !





À la découverte du Yoga avec la posture de l'Arbre

Envie de connaitre les différentes postures de yoga ? Pour commencer, voici la posture de l'arbre (Vrksâsana – vrksa : arbre) **Dans la famille des postures de yoga, l'arbre est une posture d'équilibre. Les postures d'équilibre renforcent le système nerveux et apportent stabilité physique et mentale. L'arbre nous relie à la nature, il nous ancre dans la terre et nous ouvre vers le ciel. Ainsi il unifie la réalité matérielle et spirituelle.**

Posture debout, en équilibre ferme sur un pied. La jambe d'appui est tendue; l'autre jambe est pliée : soit la plante du pied appuie sur l'intérieur de la cuisse, du genou ou de la cheville de la jambe au sol, soit la jambe est en demi-lotus et le dos du pied appuie entre l'aine et le haut de la cuisse de la jambe d'appui.

Fixer un point au sol ou devant soi pour trouver la stabilité nécessaire à la réalisation de l'équilibre
Les paumes des mains sont jointes devant la poitrine. Pour parfaire la verticalité, étirer les bras vers le ciel pour un meilleur étirement du dos et une bonne ouverture thoracique.
Tenir la posture sur une dizaine de respirations puis revenir sur ses 2 pieds, observer le coté qui a travaillé et prendre la posture de l'autre coté.

Bienfaits de la posture :

- Fortifie la musculature des jambes et améliore la flexilbilté des hanches et la souplesse des épaules
- Développe la concentration, la coordination et l'enracinement et permet à l'esprit de s'inscrire dans le moment présent.

Ne forcez jamais, écoutez-vous et respectez vos possibilités et vos limites.

Prochaines dates d'atelier

Yoga-fluidité : les vendredi 24 mars et 7 avril de 18h à 20h
Initiation à la méditation za-zen le dimanche 9 avril de 10h à 12h30

OMJ Yoga - Julie Vacheron
28 cours de Bercy
Moulins - 06.12.17.42.46

"Pour débuter la pratique du yoga, il est conseillé de s'adresser à un professionnel expérimenté. Le yoga est très précis. Chaque posture est reliée au souffle. Sans guide le yoga peut être pratiqué de manière incorrecte, les postures devenir des exercices de gymnastique et ainsi perdre de son essence."

JML - Meubles Léoty
Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines
www.meubles-leoty.fr
04 70 20 17 10

- NOUVEAUTÉ -

Nouveauté aux Thermes de Néris-les-Bains

Les Thermes de Néris-les-Bains viennent de créer leur PACS, un programme d'éducation thérapeutique en milieu thermal pour les femmes en rémission d'un cancer du sein.

Un programme d'éducation thérapeutique pour se retrouver et vivre mieux

Complémentaire aux soins thermaux de la cure, le programme PACS a pour but d'améliorer durablement la qualité de vie des femmes en rémission de leur cancer du sein. Il s'articule autour d'une équipe pluridisciplinaire composée de deux infirmières, d'une animatrice sportive, d'une diététicienne et d'une psychologue spécifiquement formée à l'ETP (Education Thérapeutique du Patient).
Le calendrier d'activités personnalisées remis aux participantes en début de séjour comprend des rencontres avec des professionnels de santé, des ateliers individuels ou collectifs sur l'alimentation, le bien-être, ainsi que des séances d'activité physique adaptée à la personne.
Info Pratique : adossé à une cure thermale pouvant être prise en charge par la sécurité sociale « Gestion de stress et accompagnement psychologique », ce programme d'éducation thérapeutique est proposé sur deux périodes au choix pendant la saison 2017 : du 5 au 24 juin ou du 7 au 26 août.
Tarif : La cure thermale PSY peut être prise en charge par la Sécurité Sociale ; le tarif du programme complémentaire (270€) reste au frais du curiste.

Un projet d'envergure à l'échelle de la région

Le programme PACS a été conçu sous l'égide du Professeur Yves-Jean Bignon, directeur du Laboratoire de Biologie Médicale du Centre Jean Perrin (centre régional de lutte contre le cancer d'Auvergne), auteur de nombreuses études scientifiques au sujet de l'accompagnement post-cancer.

Le programme PACS de Néris-les-Bains est actuellement le seul programme POST-CANCER proposé dans une station thermale spécialiste du traitement du stress et des affections psychosomatiques.

Plus d'informations :
Thermes de Néris-les-Bains
04 70 03 10 39
http://www.thermes-neris.com

Les Thermes de Néris-les-Bains lancent PACS, un programme d'éducation thérapeutique pour les femmes en rémission du cancer du sein



Rendez-vous dans le jura !

Isabelle Ansel
Sport et bien-être
Vous propose des Séjours Sport & Bien-être dans le Jura en 2017

• ***Du 25 au 28 Mai 2017***
Printemps tonique : 4 jours progressifs pour éveiller énergie et conscience corporelle

• ***Du 03 au 7 juillet 2017***
Stage d'été : énergie stimulante et détente
5 jours progressifs pour harmoniser l'énergie et la conscience corporelle

Du 14 au 19 août 2017
Traversée Marche Nordique au cœur du Jura



Inscriptions et renseignements
Isabelle Ansel : 06 12 28 39 44
@ ansel.isabelle@gmail.com - f Isabelle Ansel

Du sport & bien-être aussi dans le Jura !

Isabelle Ansel, Educatrice sportive bien-être dans le Jura a à cœur la pratique du sport au bénéfice de la santé et le respect du corps. Sa volonté, offrir une pratique du sport respectueuse du corps de chacun, quelque soit son niveau sportif et ses éventuelles pathologies avec des actions éducatives en termes de sport « préventif ». Educatrice sportive diplômée, instructrice de marche nordique, enseignante Pilates et anatomie, Isabelle ne cesse de se former, poussée par une curiosité insatiable et une passion pour l'anatomie et les bienfaits de la conscience corporelle.

«Ma connaissance de l'anatomie est la plus value que j'apporte aux pratiquants, je les accompagne dans l'effort sans traumatisme», explique cette passionnée en cours de formation au massage sportif, « *le massage amène une décontraction musculaire qui donne aux muscles une meilleure disponibilité pour une séance. On peut alors travailler en alignement et diminuer les tensions.* »

Isabelle organisent des week-ends «bien-être et mise en forme » en proposant de pratiquer la marche nordique, le Pilates, des exercices de mobilisations articulaires, d'échauffements, d'assouplissements, et des temps de détente ainsi que des massages pour ceux qui le souhaitent. Une réelle pause bien-être au coeur des montagnes ! Persuadée que le sport a des effets bénéfiques sur le mental, vous retrouverez dans ses stages un climat de confiance, de convivialité, d'entraide lors des séances.

Aujourd'hui, Isabelle Ansel souhaiterait proposer des stages dans la région auvergne et recherche donc un lieu avec hébergement et espace bien-être pour 8 à 15 personnes pour des stages de 4 jours. Calme, verdure et soleil seraient l'idéal pour un endroit idyllique ! N'hésitez pas à la contacter pour plus d'informations et pourquoi pas proposer un projet commun.

Isabelle Ansel : 06 12 28 39 44

- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... des Champins

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.
BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.
DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy. Foire le 3ème samedi du mois.
MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville. Le mardi matin aux Champins.
NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.
NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.
SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.
SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.
TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.
TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la Place Jean Thomas.
VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.
YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry.

- Les produits du mois -



Baume après-rasage Men Sensitiv

Baume après rasage apaisant procurant une hydratation intense du visage et réduisant les rougeurs cutanées dues au rasage. Contenance 50 mL. Les soins Lavera sont certifiés «Cosmétiques naturels contrôlés» - Vegan

Où le trouver :
Bergamote Institut
22 lot Les Blondats
03000 Neuvy

Confiture extra figues au porto

La confiture extra de Figues au Porto des moines trappistes de Sept-Fons a été préparée avec 50g de fruits pour 100g de confiture. Sans colorant, ni conservateur ni arôme ajouté, elle fera le régal de vos petits déjeuner.



Où le trouver :
Office de tourisme de Moulins et sa région
11, rue François Péron à Moulins
04 70 44 14 14

A vos agendas !



Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous.

DON DU SANG

• BEAULON
Le lundi 27 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente Marius Laloi.
• NEUILLY LE REAL
Le lundi 10 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

Site fixe de Moulins :
10 Av. du Général de Gaulle
04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30
Samedi : 8h à 11h30

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients



Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC
Allier - Nièvre

Maraîchage biologique sur le site de l'ESAT : Des légumes frais et de proximité



Une équipe de travailleurs avec Eric, Gwenaël, Jérémy, Pierre-Guillaume avec Marina Frapet, chef de service, Hervé Boomgaert, directeur et Alain Dupré, président de l'ENVOL

Le maraîchage de l'ESAT s'étend sur 2,5 hectares de terre plein champ où sont également aménagés 2500 m² de serres non chauffées à l'exception d'une réservée aux plans. Les circuits courts comme les marchés et la vente directe sont privilégiés avec une production de 50 légumes de saison différents. L'établissement bénéficie de la certification Ecocert pour garantir la qualité de leurs produits. Il utilise la traction animale pour le travail de la terre. Un cheval de race comtoise retourne la terre et limite les opérations de désherbage tout en limitant le tassement de la terre.

La vente est réalisée en directe sur place au détail ou sous la forme de paniers que les particuliers peuvent venir chercher mais aussi par une présence sur les marchés de Moulins et Yzeure depuis 1989. Il est également possible de commander en ligne via le site de l'Esat ou via le site "Acheter à la ferme 03". Un service de livraison est effectué dans certaines entreprises de la région (SDIS 03, 3i Nature). Les légumes dits moches quant à eux sont revendus au parc animalier Le Pal.

Nouveauté cette année : la vente de plants de légumes Bio aux particuliers d'avril à juin et également un projet de légumerie qui permettra de nettoyer, couper et mettre sous vide des légumes au profit des restaurateurs, collectivités et particuliers.

Mais le maraîchage développé à l'ESAT est avant tout solidaire.
C'est une équipe d'environ 20 travailleurs en situation de handicap qui assument toutes les tâches, de la préparation du sol à la récolte des légumes. Des personnes qui aiment être dehors, qui sont libres et autonomes. La production est réalisée grâce à leur travail et leur investissement. Ils sont accompagnés par 2 moniteurs, Fabrice Saunier et Sandrine Perrot ainsi que par 2 ouvriers de production. Deux travailleurs sont présents sur les marchés chaque semaine. Les niveaux de handicap sont différents mais de réelles complémentarités au sein de l'Equipe s'opèrent.
Ce sont de vrais travailleurs, avec de vrais métiers et de vraies compétences. L'ESAT fonctionne en effet comme une entreprise avec un comité des usagers et un budget de fonctionnement, à l'instar d'un comité d'entreprise.
L'accompagnement des travailleurs en situation de handicap consiste à leur confier des tâches sur un atelier où ils vont pouvoir développer des compétences, des savoirs-faire et à travers lesquels ils vont se sentir valorisés. On ne cherche pas ici la performance mais le développement de l'autonomie.

Une initiative pour le moins intéressante dont il faut s'inspirer pour le bien de tous.



De la Ferme au marché

Pourquoi ne pas aller à la rencontre de nos agriculteurs et producteurs locaux ? Désormais, chaque mois, la rédaction vous propose un portrait afin de faire plus ample connaissance avec certains d'entre eux et connaître ainsi les lieux de production des produits que vous consommez.

Ce mois-ci nous sommes parties à la découverte du maraîchage biologique sur le site de l'ESAT.



Pour les contacter !
ESAT (Etablissement d'Aide et de Service par le Travail)
Haut Barrieux - 03400 Yzeure
Site : www.my-esat.fr
Facebook : ESAT Moulins Yzeure
Commande par téléphone : 06.81.61.85.59

Ets Chassin
depuis 1944
Avermes
04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Produits de jardin
Volaille démarée

PROMO Terreaux
jusqu'au 31 mars

Quand la musique soigne !

Elle apaise nos angoisses, favorise la concentration, stimule la mémoire, facilite l'apprentissage du langage… On sait depuis longtemps que la musique adoucit les mœurs. Rencontre avec Kérel Proust, musicothérapeute libérale à Moulins depuis 2016 qui utilise la musique à des fins thérapeutiques.



Musicienne passionnée et souhaitant faire un métier qui propose des soins et de l'accompagnement des personnes, Kérel décide de s'orienter tout naturellement vers le métier de musicothérapeute. Après 3 ans d'études à Montpellier (3 seuls centres en France avec ceux de Nantes et Paris), elle obtient donc un Diplôme Universitaire de Musicothérapie et continue ses études pendant 5 ans en psychologie pour compléter son futur métier . La musicothérapie deviendra donc son outil de travail en tant que psychologue clinicienne. Ses expériences en milieux institutionnels (périnatalité, pédiatrie, milieux scolaire, soins palliatifs et psychiatrie adulte) l'amèneront à se spécialiser auprès d'enfants, d'adolescents, de femmes enceintes, de personnes en fin de vie, en deuil, en séparation, ou ayant des douleurs somatiques chroniques.

Qu'est ce que la musicothérapie

La musicothérapie est une des composantes de l'art-thérapie qui consiste à utiliser la musique comme outil thérapeutique, pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne. Si la musique accompagne l'Homme depuis les origines, elle est aujourd'hui un précieux outil de soin selon différentes méthodes : la musicothérapie active (enfants autistes, hyperactifs…), la musicothérapie réceptive (personnes âgées, addiction, dépression…), et la relaxation psycho-musicale, entre autres.

Les bienfaits de la musicothérapie

Une séance de musicothérapie peut se faire en individuel ou en groupe. Ses bienfaits sont tout simplement surprenants. La musicothérapie agirait sur l'humeur, l'intelligence, certains troubles liés à des pathologies spécifiques. Par ailleurs, ses effets les plus notables sont la réduction de l'anxiété, le soulagement des douleurs, l'amélioration du sommeil et une stimulation de la mémoire.

Une méthode de relaxation

En parallèle de son métier de psychologue, Kérel utilise surtout la musicothérapie pour des séances de relaxation « psycho-musicales », tant pour amener le patient à un état détente psycho-corporelle, que pour travailler certaines problématiques psychiques en profondeur. Cette méthode est basée sur l'utilisation intentionnelle du son et de la voix en ce qu'ils permettent de créer une bulle contenante, et ainsi de recentrer le patient sur lui-même, sur son monde interne, et d'approcher le noyau inconscient de la psyché. Elle utilise également les effets de la relaxation corporelle, la respiration, ou la visualisation.

Durant ces séances, Kérel travaille avec un instrument en bambou (le Valiha) et intervient en musique avec des improvisations vocales. Progressivement le participant prend conscience des tensions musculaires résultant des tensions émotionnelles. L'écoute des sensations de son corps et la reconnexion avec soi-même sont facilitées par la musique agissant spontanément sur l'enveloppe psychique et le rythme respiratoire, régénérant l'apport d'énergie.

«*Depuis que j'utilise la musique dans le soin, je ne fais que constater son énorme potentiel thérapeutique car elle convoque des pans enfouis de l'histoire du sujet, imprégnés de leur charge affective, et elle restaure l'équilibre et la tranquillité psychiques.*» nous explique Kérel Proust.

Kérel Proust consulte à la Polyclinique Saint-Odilon à Moulins (32 Avenue Étienne Sorrel) et à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle à Saint-Pourçain-sur-Sioule (3 bis Route de Moulins). Elle intervient également auprès des jeunes de l'IME de Moulins, pour des séances de relaxation en musique. Le public y est très réceptif et les effets sont concrets : plus serein, moins d'agitation.

Renseignements au 06 78 38 70 87
kerel.proust.psychologue@gmail.com
https://kerelproust.wordpress.com/

#Publi-rédactionnel

Dépistage du cancer du côlon : un test simple et rapide

ABIDEC
Allier - Nièvre

Le Dr Puvinel, médecin coordinateur de l'ABIDEC (Association Bourbonnaise Interdépartementale de Dépistage des Cancers), nous présente le nouveau test de dépistage du cancer du colon, simple et rapide à réaliser chez soi.

ABIDEC : une association au service de la prévention

Créée en 1993, ABIDEC a pour but d'organiser et de promouvoir les dépistages des cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus dans le département de l'Allier. Détecter des lésions à un stade débutant permet en effet de repérer un cancer à un stade précoce, ce qui augmente les chances de guérison :

• **Pour le sein**, une mammographie est proposée gratuitement tous les 2 ans chez les femmes âgées de 50 à 74 ans (cela concerne 60 000 personnes dans l'Allier). Ce dépistage organisé permet une double lecture des clichés réalisés par un radiologue expert. Grâce à ce dispositif, on détecte par campagne environ 10 cancers qui n'auraient pas été diagnostiqués sans cette relecture. 230 cancers du sein sont ainsi détectés par campagne de 2 ans.

•**Pour le col de l'utérus**, un dépistage organisé existe depuis 2009 en Auvergne. Un frottis est recommandé tous les 3 ans pour les femmes âgées de 25 à 65 ans. Le taux de participation est trop faible aujourd'hui. Seulement une femme sur deux dans l'Allier y participe. Or il est important de savoir que les gynécologues ne sont pas les seuls praticiens aptes à faire un frottis, il y a également certains médecins généralistes et les sages-femmes.

Mars bleu, une campagne contre le cancer du côlon

Ce mois-ci nous mettons l'accent sur le dépistage du côlon mais celui-ci n'est pas mené qu'au mois de mars, vous pouvez vous faire dépister toute l'année.

Le dépistage du cancer du côlon existe depuis 2004 dans l'Allier et il y a eu un changement important en 2015 avec l'arrivée d'un nouveau test plus fiable et surtout plus simple d'utilisation que l'ancien (test immunologique).

Celui-ci permet, en un seul prélèvement, de rechercher s'il y a du sang dans les selles qui peut témoigner de la présence de polypes bénins ou malins qui saignent. Dans ce cas là, une coloscopie doit être réalisée (4% des cas sont positifs).

La différence essentielle entre l'ancien et le nouveau test, c'est que le sang d'origine alimentaire (boudin, viande rouge…) n'est pas détecté. Seule l'hémoglobine humaine l'est. Il faut savoir aussi qu'un polype ne saigne pas tout le temps, donc il est inutile de faire un second test dans la foulée si le premier est positif : la coloscopie s'impose.

Force est de constater que la participation à ce dépistage est elle aussi trop faible puisque seulement 40% des personnes, hommes et femmes, dans l'Allier y participent. Il concerne 115 000 personnes par campagne tous les 2 ans. Ce chiffre est trop faible en regard du bénéfice que le dépistage apporte. En 2016, plus de 700 polypes malins ont été détectés et près de 70 cancers pris en charge précocement.

Le cancer du côlon est la deuxième cause de décès par cancer en France. Il faut changer nos comportements, la prévention est indispensable pour éviter ou limiter ce type de cancer.

La prévention cela passe aussi par l'alimentation et le sport. Une bonne hygiène alimentaire et une pratique sportive régulière ont des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être.

Renseignements auprès du Dr Puvinel médecin coordinateur) au 04 70 20 09 03 ou sur le site www.abidec.fr.



#VUSURLEWEB



*Zoom sur **Emilie**, une jeune femme moulinoise qui nous fait partager ses coups de cœur, ses bonnes astuces, ses tutos...*

Idées DIY

Emilie a créé cette page avant tout pour partager ses idées mais aussi nous donner envie de créer à notre tour. Elle coud, recycle, transforme, décore, tricote, customise, le tout en mode écologie. Tout ce que vous verrez sur sa page a été créé ou testé par elle.

Elle vous communique aussi sa passion pour la lecture à travers les livres qu'elle a dévoré.

Adepte du zéro déchet, elle vous montre comment elle s'y emploie, pièce par pièce, à la maison et va d'ailleurs participer prochainement à la Semaine Européenne du développement Durable organisée par le **SICTOM Nord Allier**. A cette occasion, elle proposera un atelier de recyclage du tissu à l'espace Villars le mercredi 31 mai.

Venez vite découvrir et liker sa page Facebook Et patati et patata, c'est la caverne d'Ali Baba.

Des clics, des chiens, du fun !

Rencontre avec Pauline Debarbat de la société Déclic et des chiens qui propose des stages d'agility, éducation et rééducation comportementale pour tous les chiens et leurs maîtres dans l'Allier !





Pauline Debarbat, 28 ans, a créé son entreprise Déclic et des chiens il y a 4 ans à Agonges sur un terrain d'entrainement d'1 hectare dans le but de faire découvrir ou approfondir l'agility : conduite, obstacles et motivation pour le chien, initiation ou perfectionnement à l'éducation pour son maître. L'agility est en effet une discipline demandant une préparation à la fois mentale et physique du chien comme du maitre afin de créer une relation saine et apprécier d'être ensemble.

Esprit Edition : Pauline, à quand remonte votre passion pour les chiens ?
Pauline Debarbat : J'ai eu mon premier chien à l'âge de 17 ans puis je me suis engagée en tant que bénévole dans diverses associations durant 13 ans. Là, j'ai effectué des voyages et j'ai pu mener de nombreuses expériences dans le monde du chien. J'ai suivi notamment beaucoup de formations auprès des plus grands experts dans ce domaine, pour la plupart à l'étranger auprès de gens comme Susan Garrett, Silvia Trkman, Catherine Collignon ou Joel Dehasse. Tout cela m'a donné l'idée d'ouvrir, en 2010, un blog pour partager ma passion, les concours auxquels j'ai participé avec mes chiens et surtout pour donner des conseils pour bien vivre avec son compagnon

Esprit Edition : Pourquoi ouvrir une école d'agility et d'éducation canine ?
Pauline Debarbat : Beaucoup de gens m'ont sollicitée pour cela, du coup je me suis lancée en 2013 ! Un déclic, d'où le nom de mon école !!! J'avais suivi une formation d'éducateur comportementaliste couplée à d'autres formations continues à l'agility, notamment des stages en Angleterre. Je suis donc devenu un vrai coach canin ! Je m'entraîne avec mes propres chiens, de race sportive, ceux que je préfère.

Esprit Edition : Quelle méthode d'enseignement privilégiez-vous ?
Pauline Debarbat : Ma philosophie de vie est de rester quoiqu'il arrive dans une démarche positive. Je mets mes connaissances et mon expérience au service d'un apprentissage en méthode positive dans le respect du chien et en s'amusant avec lui ! Ça se résume à « des clics, des chiens, du fun », ma devise !

Esprit Edition : Déclic et des chiens est désormais une référence dans le monde de l'agi-

Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 53503745100015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

lity, au niveau national et international. Vous avez réalisez environ 350 coachings en 2016. Une belle réussite ?
Pauline Debarbat : Oui, bien sûr, je suis fière ! J'organise aussi des camps qui deviennent très prisés ! Je propose des stages d'agility pour débutants et confirmés et j'aurai bientôt le plaisir d'accueillir des intervenants étrangers et reconnus dans la discipline pour proposer des cours à ma clientèle, des compétiteurs mais aussi des amateurs qui viennent juste pour le plaisir de la découverte.

Esprit Edition : Combien de jours durent ces camps ?
Pauline Debarbat : Ce sont des camps de 4 jours, j'en ai prévu 13 pour 2017. Les gens pourront suivre des cours individuels et faire des balades éducatives pour apprendre les bases de la conduite. Il y aura aussi des camps pour chiots et jeunes chiens et des préparations aux compétitions en agility. Le camp le plus demandé est celui que j'ai appelé Relax Max ! Il s'adresse aux chiens réactifs qui présentent de l'excitation sans que les humains ne puissent la gérer. Excitation au bord du terrain d'agility, en balade, quand quelqu'un sonne, rencontre avec des congénères, etc. Ce stage permet d'apprendre au chien à mieux gérer ses émotions et les rendre positives afin de mieux appréhender les situations et être plus calme. L'objectif est que le chien et le maître soient à l'aise ensemble au quotidien. Ce programme a rencontré un franc succès et a donné lieu à des cours en ligne et des stages très demandés.
Il va y avoir aussi un nouveau camp agility, appelé Camp agility Zen, plus tranquille qu'un camp classique et moins rythmé. Les cours ne ne font que le matin seulement pour laisser place à d'autres activités l'après-midi : balade, pique-nique, canoë, intervention d'une masseuse pour les animaux… mais aussi différentes activités pour découvrir la région.



Esprit Edition : Vous avez ouvert des cours en ligne ? Pouvez-vous nous expliquer comment ils se déroulent ?
Pauline Debarbat : Ce sont des cours à distance via des vidéos qui proposent des exercices pour un public partout en France et en Europe. Il y a aujourd'hui 115 chiens qui y participent.

Esprit Edition : Avez-vous d'autres projets ?
Pauline Debarbat : J'ai envie de développer mes cours en ligne bien sûr mais aussi de créer également un espace d'entraînement couvert ainsi qu'un espace de physiothérapie avec piscine pour proposer de la rééducation canine en cas de vieillesse ou de handicap et blessures.



Dates des prochains camps :
Camp chiots et jeunes chiens
le 11 avril - 14 avril
Camp Relax Max
le 18 avril - 21 avril

Contact :
Page Facebook :
Déclic et des chiens
www.declic-et-des-chiens.fr

Aux Fins Palais
Traiteur
Eric Geoffroy
Zone Cap Nord
03000 Avermes
04 70 44 33 47
Fax : 04 70 20 26 32
www.auxfinspalais-traiteur.fr
auxfinspalaistraiteur@orange.fr

Animal.coop
Alimentation & Equipement
Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos crayons !

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

Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futures mamans et bébés chaque mois. Ce mois-ci rencontre avec une sage femme libérale qui vous aide à vivre une grossesse sereine grâce à la sophrologie

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)

La sophrologie prénatale expliquée aux futurs parents



Nous avons discuté avec une sage-femme libérale de l'opportunité, pour les futures mamans, de pratiquer la sophrologie. Et ses réponses sont éloquentes.

Esprit Bien-être : Vous pratiquez la sophrologie prénatale depuis 9 ans. En quoi cela consiste-il ?
La sophrologie est une pratique basée sur le fonctionnement humain, c'est réel, ce n'est pas de la magie. Pour les femmes enceintes, les séances sont axées sur la préparation à la naissance afin de mieux gérer la douleur, son anxiété, les gros stress ou des antécédents difficiles… On décide en général d'une séance toutes les 3 semaines à partir du 4e mois en cas d'antécédents et une toutes les semaines à partir du 7e mois pour les autres. 7 cours sont pris en charge par la Sécurité Sociale. La pratique est adaptée à chaque patiente en rendez-vous individuel.
Le papa peut-être présent pour voir comment faire et recommencer à la maison. Et certains viennent faire la séance avec la future maman pour la découverte, la détente, comprendre et partager.

E-B : Quelle est la nature de leur démarche vers la sophrologie ?
C'est très varié. Il y a des demandes spontanées, des femmes qui pratiquent déjà la sophrologie, la curiosité, le conseil médical aussi.

E-B : Comment se déroule une séance ?
Une séance dure environ 1 heure. On commence à discuter, j'explique ce qu'est la sophrologie, sa théorie puis on aborde le travail sur la respiration (à chaque séance) qui pourra être réutilisé le jour J, le travail sur les postures confortables (bases du yoga), la relaxation en musique pour l'apaisement de bébé et sa connexion avec lui. L'intérêt de cet accompagnement est qu'il permet de diminuer les tensions que la future maman peut éprouver dans certaines circonstances. Elle est encouragée à vivre sa grossesse dans une totale plénitude. De plus, les séances favorisent la communication avec le bébé dans un climat serein et harmonieux. La future maman repart avec des conseils mais aussi des techniques de relaxation d'environ 2 minutes qui peuvent l'aider à mieux appréhender une situation. Il faut savoir que la sophrologie se pratique à vie ensuite. La plupart des patientes sont réceptives, l'état de grossesse facilite d'ailleurs la pratique.

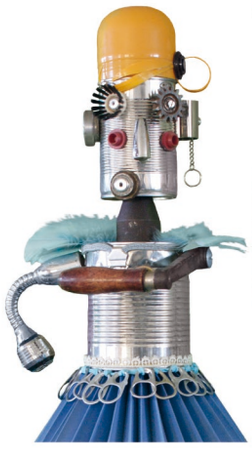
E-B : La sophrologie prénatale est-elle accessible à toutes les femmes ?
Oui, bien sûr. Tout le monde peut essayer d'amener du positif dans toutes les situations de la vie et accueillir son enfant sereinement quelles que soient les circonstances de sa naissance.

Pour obtenir les coordonnées des personnes qui pratiquent la sophrologie auprès des femmes enceintes, merci de nous envoyer un mail à espritedition@gmail.com.

« *À chaque individu sa propre technique de bien-être* »

Institut de Beauté Stéphanie Spa
4 rue du docteur Jules Cordier
03210 Souvigny
04 70 46 70 71
www.institutdebeautéstéphanie.fr

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
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



Adèle s'en mêle !

Belles au naturel

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

Si comme moi vous trouvez que les produits d'hygiène féminine produisent beaucoup trop de déchets, agissez en découvrant des alternatives durables !

Pour nous les filles

Le saviez-vous ? Il est possible de remplacer avantageusement les protections périodiques fortement génératrices de déchets : coupe menstruelle, serviettes hygiéniques et protège-slips lavables. Zéro déchet, économiques et sans produits nocifs, autant de raisons de les adopter !



Se pomponner au naturel…

Les cosmétiques achetés en magasin, dont la composition peut être nocive, sont sources de déchets d'emballages. Vous pouvez fabriquer vos crèmes et autres produits de beauté avec des ingrédients naturels : cire d'abeille, huile d'abricot, huiles essentielles… Pas besoin d'être chimiste, vous trouverez des recettes simplissimes sur Internet !

… et se démaquiller en douceur

Pour éviter de jeter chaque jour des cotons démaquillants, fabriquez vos lingettes démaquillantes lavables : un côté en polaire, l'autre en éponge de bambou, un peu de couture et le tour est joué ! Elles sont toutes douces et durent plusieurs années. Si vous ne vous sentez pas l'âme d'une couturière, vous pouvez aussi les acheter.



Pensez-y : les lingettes en format XL, ça marche aussi pour nettoyer les fesses de bébé !

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Philippe nous conseille en Aromathérapie

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous consacrerons désormais chaque mois une rubrique sur les huiles essentielles pour vous les faire découvrir.

Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

Huile essentielle de Yuzu

Hybride entre une mandarine et un citron vert chinois, le Citrus Ichangnsis, le yuzu, de la taille d'une grosse orange, est originaire d'Asie de l'Est et principalement consommé au Japon. En Occident, il est de plus en plus apprécié par les gastronomes pour sa saveur acidulée entre le citron vert et le pamplemousse. Peu juteux, il est surtout utilisé pour son zeste et bien sûr, son huile essentielle.

L'huile essentielle de Yuzu, obtenue par distillation à la vapeur d'eau du jus et du zeste, n'entraînant ainsi pas de risque de photosensibilisation.

Ses principales propriétés :
apaisantes et relaxantes, équilibrantes et toniques digestives. Apaisantes et relaxantes : pouvant être pris aussi bien au niveau local, oral ou en diffusion, le yuzu est réputé pour modérer le système nerveux central et calmer le système nerveux sympathique. Equilibrantes : l'huile essentielle de Yuzu peut aussi apaiser une émotion. Toniques digestives : elle apporte un tonus essentiel pour bien digérer après un repas copieux par exemple.

Indications traditionnelles

Constipation et ballonnements

Troubles nerveux, stress, angoisse et agitation



Asthme nerveux, sensations d'oppression respiratoires, dyspnées et les troubles du rythme cardiaque

www.pranarom.com

Nouveau à Moulins, le H24 Fitclub Bien-être



Installé début de cette année, 6 rue de Wagram à Moulins, le club H24 fitclub Bien-être avec son équipe très dynamique, propose leur concept : un coaching forme et bien-être.

Le but est de proposer aux gens de multiples services visant à améliorer leur quotidien via la nutrition, les soins du corps avec les produits Herbalife et le sport. Le concept : 80% de nutrition, 20% d'activité physique. Nous avons donc rencontré une partie de l'équipe, Cathy, Damien et Thibaut, pour vous les faire découvrir.

Le Début de l'aventure

Les 3 coachs se sont rencontrés il y a 4 ans autour d'un point commun : les produits Herbalife et la volonté d'aider les gens à retrouver leur forme. Les trois fondateurs du projet H24 Fitclub bien-être apportent aussi leurs propres expériences car eux-mêmes ont eu recours au coaching pour atteindre leurs objectifs personnels.
Au départ, ils proposaient des ateliers à domicile pour faire découvrir la gamme mais ils se sont vite rendu compte que les gens voulaient compléter leur programme nutritionnel avec du sport. Damien et Thibaut, tous deux diplômés d'un BPJEPS et éducateurs sportifs, pouvaient dispenser des cours. Is décidèrent donc de créer le concept et l'association H24 Fitclub Bien-être et d'ouvrir un local pour pouvoir proposer des fits (séance de sport).
L'association compte aujourd'hui une dizaine de coachs tous formés pour aider les gens à atteindre leurs objectifs personnels.
Ils suivent régulièrement des formations, le concept Herbalife étant d'ailleurs reconnu par des médecins internationaux, des égéries comme Christiano Renaldo et depuis peu par la fédération nationale de volley.

Les petits plus du club

Parmi les atouts qui créent une véritable dynamique, c'est incontestablement la convivialité, l'approche personnalisée et le sens du relationnel que les gens apprécient le plus et qui ont fait le succès du club rapidement.
Une évaluation gratuite de votre forme vous est proposé ce qui vous permettra de faire le point sur vos besoins : perte de poids, regain d'énergie ou prise de masse musculaire.
Vous aurez ainsi le choix entre :
- Des Fit Camp : il s'agit de séances de sport conviviales et intergénérationnelles ne nécessitant pas de niveau prérequis, à pratiquer en famille ou entre amis.
Durée : 1h à 1h15 de sport avec différents exercices en rythme. Le phénomène a vite pris de l'ampleur, jusqu'à compter 160 participants sur une séance ! Généralement le soir à Bourbon, Moulins ou Yzeure en extérieur ou intérieur à chaque vacances scolaire.
- Des Fit : séances personnalisées en petit groupe, du lundi au vendredi de 12h30 à 13h15.
- Fitnesstraining en intérieur, du lundi au mercredi ;
- Fitrelax, les jeudis ;
- Urbanfit en extérieur, les vendredis.

Important, il n'y a aucune obligation de consommer les produits Herbalife (compléments alimentaires et soins externes) pour participer au cours sportifs. Il n'y a pas non plus d'abonnement mais il est conseillé d'être régulier pour avoir des résultats.

Il ne vous en coûtera donc qu'une cotisation à l'association de 30 euros à l'année et ensuite 3 euros la séance pour les Fit et 2 euros la séance pour les fitCamp, mais si vous venez avec 2 personnes, votre place sera gratuite !
Les coachs pensent déjà à l'avenir et recherchent toujours des personnes pour intégrer leur équipe, soit pour une activité à temps complet ou soit simplement pour un complément de salaire. N'hésitez pas à les contacter pour plus d'infos.

Contacts

Contact : 04 43 02 64 33
h24fitclubbienetre@gmail.com
H24 Fitclub Bien-Être Moulins

Un futur skate-park dans la région moulinoise ?



Exemple de skatepark déjà existant dont ils souhaitent s'inspirer pour leur projet

Les jeunes de la région moulinoise sont dans l'attente d'une structure pour la pratique des sports urbains depuis de nombreuses années. L'initiative du projet mené par l'association Peace'n'Ride est de réunir et de fédérer la culture et les sports de glisse

Xavier Robin, rider, fondateur et président de Peace'n'Ride, a créé son association en 2014 à Moulins. Elle compte environ 150 adhérents et plus de 2000 soutiens sur Facebook.
Cette association a été fondé afin de soutenir un projet : la création d'un skatepark dans la région Moulinoise pour permettre aux jeunes passionnés de s'exercer en sécurité sur un espace dédié à leur sport.

L'idée a germé en 2013, lors de son retour sur Moulins, se rendant compte que les structures les plus proches étaient Aurillac et Mâcon, alors que le nombre de pratiquants ne cessait de croître.

L'idéal serait une implantation sur l'agglomération afin de faciliter l'accès via les transports en commun, à pied ou en 2 roues, un véritable lieu de divertissement et de pratique sportive, intégré au paysage urbain.

Un sport venu tout droit d'outre Atlantique.

Le skateboard s'est développé aux Etats-Unis dans les années 60 et a débarqué en France dans les années 80. Tout dans la rue est devenu alors un support de jeu et de défi à réaliser. Renouvelé sans cesse par les nouvelles générations, le skate est promis encore aujourd'hui à un bel avenir. Le Comité International Olympique (CIO) a officialisé son arrivée aux prochains jeux olympiques de Tokyo en 2020.

En ville ou dans les villages, le skate fait partie intégrante de la vie sportive, voire de la vie culturelle en tant qu'art urbain (les démonstrations sont spectaculaires).

Pratiqué dans un skatepark, il devient même un vecteur social dans la mesure où il favorise les rencontres entre les divers pratiquants, amateurs et professionnels. Ce n'est donc pas seulement un plateau de sport, mais aussi un espace de sociabilité et de socialisation tout autant qu'un lieu d'expression corporelle.

Le projet dans la région

Le type de structure souhaité par les riders dans la région moulinoise serait un skatepark polyvalent, pouvant satisfaire plusieurs sports urbains de glisse parmi lesquels le skateboard, le bmx, le roller ou la trottinette. Avec une superficie d'environ 1000m^2, le park sera de taille à accueillir tous les pratiquants locaux. Il sera implanté sur une zone plus vaste afin de pouvoir accueillir du public à l'occasion de compétitions ou d'autres évènements. L'accès, les zones de parking ou encore la proximité des différents commerces seront des atouts importants dans la réussite et la popularité du projet.

L'idée est de centraliser la pratique sportive en évitant ainsi tous les risques possibles d'accident sur la voie publique.

« *Nous voulons un lieu spécifique et adapté à la pratique des sports urbains dans de bonnes conditions de sécurité et d'encadrement avec l'aval de la fédération française de skateboard. Il y aura distribution de carte de membre et assurance dédiée*" explique Xavier.

Le projet à moyen et long terme

- Le développement et la fidélisation des membres du site grâce au développement de l'association ;
- L'organisation de « Skate Contest » au niveau local, départemental, régional, voire national ;
- Une couverture médiatique liée au skate-park dans les magazines spécialisés, la presse, les radios, la télévision ;
- La création de connexions avec les pratiquants régionaux et nationaux ;
- L'organisation de soirées à thème autour des sports urbains, de la culture urbaine (concert, contest, barbecue géant…) ;
- Des partenariats commerciaux (commerces locaux, snif, hôtels, magasins spécialisés) ;
- Des journées de découverte et d'initiation aux sports de glisse ;
- La création d'une école de glisse avec des membres diplômés d'état.

Nous lui souhaitons donc vivement que son projet se concrétise dans un proche avenir.



Les riders de peace'n'ride et des soutiens du projet de skatepark.

Contact :
- peaceandride03@gmail.com
- Xavier Robin au 06 50 28 79 74
- **Groupe Facebook :** Projet SkateParK Dans LA régIoN Moulinoise
- **Page Facebook :** peAceAndriDepArk

Graines de Baroudeurs
Voyager, explorer, partager !

Découvrez les coulisses d'une famille qui a pour projet de faire rayonner l'Auvergne, mettre en avant l'accessibilité du vélotourisme pour tous et valoriser l'importance de la complicité entre générations, tout cela pendant leur tour de France à vélo en famille





La petite tribu
Elle est composée de 4 membres : Cédric le papa, Caroline la maman, leur fille Manon dit « Poupinette » 6 ans et son petit frère Hugo dit « Pipou » bientôt 3 ans, résidant dans le Puy-de-Dôme.

Comment s'y prennent-ils ?
En 2016, ils créent l'association « Graines De Baroudeurs » et sillonnent les routes d'avril à novembre avec leur « convoi exceptionnel ». Ils parcourent ainsi 8 000 km à vélo sur les routes françaises cette même année et décident de partager leur expérience au grand public et professionnels sur la toile via leur blog, leur site internet et une page Facebook !

Une belle aventure
Fans de 2 roues, ils parcourent depuis 2011 les régions françaises à vélo. Conscients de l'importance de promouvoir la pratique du vélo et du vélotourisme, d'encourager son accessibilité à tous, à toutes les familles, et notamment aux personnes en situation de handicap, ils décident donc de créer l'association « Graines De Baroudeurs » et l'aventure commence !

Leur leitmotiv
S'émerveiller, aider, découvrir, évoluer, vivre ensemble et autrement, rencontrer, explorer, voyager, apprécier les choses simples, partager, rêver, croquer la vie à pleine dents, être à l'écoute…

Leur souhait
Ils imaginent des animations intergénérationnelles pour permettre de s'initier aux joies du vélo et permettre à tout le monde de partager des moments conviviaux. Pour cela, ils n'hésitent pas à prêter du matériel lors d'activités, organisées en partenariat avec différentes structures telles que des offices de tourisme, des prestataires touristiques, des associations du monde du vélo et du handicap…

Leur ambition
Vivre une belle aventure en famille, mais surtout le plaisir de partager leur périple avec le plus grand nombre !
Loin de s'inscrire dans une performance sportive, l'idée est de découvrir les richesses des régions et mettre en lumière le patrimoine auvergnat ; d'observer les aménagements réalisés en matière de cyclotourisme ; de valoriser les loisirs entre petits et grands en recensant les attentes des familles ; d'être à l'écoute des personnes en situation de handicap pour favoriser leur accessibilité.

Suite logique de leur démarche de partage, dès leur retour ils prévoient de créer une exposition itinérante regroupant photos et dessins des petits et grands. Ils organisent des rencontres dans les écoles, des conférences sur les festivals, lors de journées professionnelles.

Vous pouvez les suivre sur les reseaux sociaux avec "Graines de Baroudeurs" :
Facebook, Instagram , Twitter & YouTube.
Site : www.grainesdebaroudeurs.com
Pour les contacter : Caroline Segoni - Cédric Heintz :
06.74.36.95.21 hello@grainesdebaroudeurs.com





- DOSSIER -

La pêche, un sport et un loisir accessible à tous



Rencontre avec 4 grands passionnés, Laurent Gaillard *(président de l'AAPPMA de Moulins),* ***Manu Bizel*** *(moniteur guide de pêche),* ***Frank Pizon*** *(cinéaste et photographe)* ***et Christophe Briot*** *(commerçant en articles de pêche à Moulins, partenaire le plus actif)* ***autour d'une activité qui allient patience et harmonie avec l'environnement.***

A vos agendas !

OUVERTURE DU CARNASSIERS le 1er mai.

Esprit Sportif : En tant que président de l'AAPPMA Les Pêcheurs du Val d'Allier, pouvez-vous nous indiquer le nombre de pratiquants dans la région ?
Laurent Gaillard : Tout d'abord AAPPMA signifie Association Agréée de Pêche et de Protection du Milieu Aquatique de Moulins et sa région. Nous constatons une évolution positive de la pratique de la pêche depuis 2013 puisque nous comptons 1917 sociétaires, toutes cartes confondues, sur Moulins et l'agglomération à ce jour. L'AAPPMA de Moulins se situe ainsi en 2e position au niveau départemental en termes d'adhérents. Nous espérons que cette évolution perdure, la pêche n'est pas une activité du passé mais bien d'avenir.

Esprit Sportif : Comment faites-vous pour promouvoir la pêche dans notre région ?
Manu Bizel : En tant que moniteur guide de pêche diplômé, mon but est de former des pêcheurs autonomes et des futurs acteurs de la pêche. Nous voulons redonner à notre sport une image jeune. Aujourd'hui, j'enseigne à une vingtaine de jeunes garçons et filles dont dix sur l'agglomération moulinoise.
J'organise également des séjours pêche de mai à novembre sur l'Allier. Il faut savoir que notre rivière est sauvage et peu fréquentée, elle est l'une des dernières grandes rivières sauvages d'Europe. Entre autre, les safaris pêche permettent de découvrir la face cachée de notre rivière, dont le cours change chaque année, et valorise en même temps notre territoire. Si l'on opte pour la pêche en canoë, on peut accéder à tous les postes d'une grande rivière comme l'Allier et on découvre des paysages magnifiques et préservés. La densité de poissons sauvages est impressionnante, brochets, perches, chevesnes et silures abondent. Il suffit de changer de technique de pêche en fonction des postes abordés. Vous passerez un moment hors du temps !

Laurent Gaillard : Nous organisons régulièrement des manifestations annuelles comme l'enduro carpe, des safari chat, des concours de pêche au coup, des concours de pêche aux carnassiers en float tube, mais aussi des marathons carnassier par exemple. Mais aussi, le renfort en encadrement pour l'école Génération pêche 03, l'entretien du parcours labélisé rando fishing qui est en parcours sauvages, où l'on marche le long de la rivière pour aller pêcher. Il faut connaître ces lieux pour pouvoir s'y aventurer. Nous sommes justement là pour vous les faire découvrir. La pêche est ouverte à tous, nous disposons également de 2 parcours labellisés, un parcours passion et un famille. Nous organisons aussi des actions portant sur le nettoyage, le débroussaillage et l'entretien des berges. Nous surveillons également le risque d'éventuelles pollutions grâce à la présence de nos gardes .

Esprit Sportif : Et le poisson dans tout ça ?
Christophe Briot : Un bon pêcheur doit savoir le préserver, ne pas le blesser…Un matériel adapté, de la technique et surtout, un comportement irréprochable avec la nature sont la clé pour le capturer et le relâcher dans son milieu dans les meilleurs conditions possibles. Je pratique la technique du « Catch and Release » ou "No Kill", le fait de relâcher ses captures est un état d'esprit, une attitude… La traque, la touche et le combat d'un joli poisson nous procurent tellement d'adrénaline et de plaisir qu'au final, une simple photo de notre prise nous suffit ! Le poisson évolue très rapidement et devient de plus en plus méfiant chaque année et de ce fait, le matériel et les techniques de pêche doivent être de plus en plus pointues. La pêche, plus qu'une passion, un sport !

Esprit Sportif : Frank Pizon, Quel a été votre rôle en faveur d'une image positive de la pêche ?
Frank Pizon : Je suis photographe, réalisateur et compositeur. Il y a quelques années, je faisais beaucoup de clichés et films des richesses naturelles locales ce qui a valorisé également la pêche dans notre région. Je vous invite à visionner l'un des films que j'ai réalisé, « Les enfants du bord de l'eau". C'est l'histoire d'une transmission de génération en génération, celle de la passion de la pêche. Au cœur de la France, un père et son fils perpétuent au bord de l'eau cette tradition avec le même esprit de partage. Tous les petits riens qui font la grandeur de la vie au bord d'une rivière ou d'un étang sont l'occasion pour eux de vivre la force de l'instant avec complicité. Vous pouvez voir le film sur Vimeo. Tous les bénéfices de la vente de ce DVD sont reversés à la Ligue contre le cancer.



Gros Chevesne pris au leurre de surface en été en canoë sur la rivière Allier du coté de Villeneuve sur A.

Esprit Sportif : La pêche est un sport, mais a également sa dimension bien-être ?
Christophe Briot : Oui, absolument, au bord, sur ou dans l'eau, seul ou en groupe, on est face à la nature, on est zen, pas de moteur… Juste le bruit de l'eau et des animaux…
Laurent Gaillard : Notre rivière est un patrimoine riche, on gagnera à se réconcilier avec elle.
Manu Bizel : Le fait d'y aller, on apprend à la comprendre, à l'aimer et on a envie de la défendre.

AAPPMA DE MOULINS
LES PECHEURS DU VAL D'ALLIER

Contacts : **AAPPMA** au 06 80 96 32 23 ou 04 70 20 27 21
Facebook : Aappma de Moulins : Les Pêcheurs du Val d'Allier
Site : www.federation-peche-allier.fr

Manu Bizel, moniteur guide de pêche : 06.02.38.82.19
Site : http://manubizel.com

Christophe Briot, Abri du pêcheur 03 : 06.07.57.31.17
Email: abridupêcheur03@yahoo.fr

L'Abri du Pêcheur 04 70 47 32 87
112, route de Lyon - 03400 YZEURE
L'ABRI DU PÊCHEUR
240m² - 100% Pêche
coup, truite, carnassiers, carpe, silure
Toute la pêche - Les marques - Les conseils
Location de float-tubes
LE N°1 DE LA PECHE À MOULINS !
Ouvert le lundi de 14H à 19H et du mardi au samedi de 9H à 12H et de 14H à 19H

A.M.A.C.S en Bourbonnais
Association Moulinoise pour
l'Approche Complémentaire de Santé

Salon Santé & Émotions

1er & 2 avril 2017

Salle des Fêtes de Moulins

Conférences :

Samedi 1er Avril - 15 h :

« *Et si la solution passait par l'émotion…* »
avec Patricia GREVIN, sophrologue,
auteur du livre « *Acouphènes, les soulager avec la sophrologie* ».

Dimanche 2 Avril - 15 h :

« *Je aime, je parraine, je protège* »,
un regard décalé, drôle, insolite, émouvant
sur la maladie d'Alzheimer.
Conférence-spectacle, par Anne de Peufeilhoux,
comédienne et médecin.

Ateliers & mini-conférences à thèmes :

Sophrologie et Maïeusthésie, EFT, Burn out café,
Shiatsu, Sophrologie pour ados, Yoga du rire,
Réflexologie, Electromagnétisme et environnement…

Renseignements complémentaires

Retrouvez les horaires
et les détails du salon sur le site **www.amacsmoulins03.fr**