#15
AVRIL
2017

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Florian Bouchiche, *un Bransatois passionné des sports mécaniques ! p.17-18*

L'esprit Sport & Bien-être

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

Le miel, un retour aux actifs naturels



Rencontre avec Philippe Noireterre, apiculteur à Dompierre-s/Besbre

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





AU COUP DE FER
Pressing, repassage, retouches
Lundi mardi jeudi vendredi
9h-19h non-stop
Mercredi
9h30-12h30 et 14h-19h
2 av. de la libération - 03000 Moulins
04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER







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

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

“ Soyez acteur de notre magazine
en devenant **ANNONCEUR** ! ”
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



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



#15

Vive le Printemps !

L'arrivée du printemps nous ensoleille chaque jour davantage et avec lui son lot d'initiatives nous donnent du baume au coeur !

Côté bien-être, nous saluons donc le salon Joséphine, un salon de beauté et de coiffure à vocation sociale dont l'objectif est de redonner confiance aux personnes en réinsertion sociale afin qu'elles retrouvent un regard bienveillant vis-à-vis d'elles-même.

Vous découvrirez également la démarche de l'étiopathie, une médecine à pratiquer dès aujourd'hui pour soigner de nombreux troubles et pathologies qui nous affectent au quotidien.

Enfin, le salon des plantes de Souvigny vous convie à son rendez-vous annuel. Comme chaque mois, retrouverez notre portrait de producteur et ce mois-ci, rencontre avec un apiculteur local, Philippe de Dompierre s/Besbre, à qui nous consacrons un dossier spécial où sont mis en avant le travail essentiel des abeilles pour la survie de nos écosystèmes et les vertus du miel pour l'homme.

Le sport est un moteur de notre santé, quelle que soit la discipline pratiquée, à pieds, à vélo ou en sport automobile ! Vous rencontrerez ainsi Florian Bourriche, un passionné de Sprint Car, découvrirez le Rugby à toucher du FC Moulins à l'occasion de leur premier tournoi en Mai, et enfin le club de cyclotourisme La Roue d'Or Yzeurienne pour vous mettre en jambes !

Sans oublier bien sûr nos incontournables rubriques pleins d'astuces et de conseils : les marchés, don du sang, bébé bien-être et recette DIY.

Bonne lecture

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Avril 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
Aurélie Leconannet
Philippe - Aromathérapeute
Maryline Albero

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

ISBN : 979-10-96967-05-6

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !

Ne pas jeter sur la voie publique

Philippe, le miel & et ses abeilles !

Aliment énergétique complet, les hommes ont depuis très longtemps compris que le miel a de multiples bienfaits. Nous avons rencontrez Philippe Noireterre, apiculteur à Dompierre-sur-Besbre pour en savoir plus sur le miel et les abeilles.



Les abeilles n'ont pas besoin de l'homme pour vivre et pour produire du miel, elles peuvent se satisfaire d'un simple trou dans un tronc d'arbre par exemple. Cependant, pour produire du miel dans les meilleurs conditions, l'apiculteur va devoir acquérir des ruches et faire en sorte de simplifier le travail des abeilles. En posant par exemple des cadres de cire préconstruits, en déplaçant les ruches sur les meilleurs terrains, en veillant à les protéger des intempéries ou des prédateurs ou en ajustant la taille de la ruche à leurs besoins de stockage. Nous avons rencontrez Philippe Noireterre, apiculteur à Dompierre sur Besbre pour en savoir plus sur le miel et ses abeilles.

De la passion au métier

C'est durant ses études que Phillipe Noireterre découvre le monde des abeilles et les techniques apicoles. En 2001 il commence avec 2 ruches pour une activité de loisirs mais à partir de 2009, il décide de faire de sa passion un métier complémetaire, en parallèle de sa profession de vétérinaire.

Il est aujourd'hui propriétaire de plusieurs ruchers, en plaine à Dompierre sur Besbre, Beaulon et Montaigu-le-Blin et d'autres en Montagne Bourbonnaise.

A la découverte de la ruche

A l'occasion de notre visite, nous avons pu partager avec Philippe, apiculteur expérimenté, les gestes du métier. Mais avant de pouvoir nous approcher des ruches, il nous munit de vêtements de protection : vareuse, chapeau à voilette, gants…

Philippe utilise un enfumoir pour ôter le toit d'une de ses ruches en toute sécurité et extraire un cadre plein d'abeilles que nous observons ensemble. Il nous montre comment repérer la reine et nous raconte la vie de la ruche.

Le miel est produit en fonction des saisons et des plantes qui composent leur environnement (Colza, acacia, toutes fleurs…). Il nous confie que la récolte 2016 a été moins bonne qu'en 2015 (18kg par colonies en 2015 contre 50kg en 2016).
Il faut aussi savoir que l'apiculteur ne collecte qu'une faible partie de la production de miel de la ruche. Les abeilles en produisent en fait environ 10 fois plus mais elles l'utilisent pour la fabrication de la cire et bien évidemment pour se nourrir.

La production dépend de nombreux facteurs : les soins apportés aux colonies, la maîtrise des cycles de vie des abeilles, l'installation de reines dans les ruches. En résumé, l'apiculteur doit anticiper les besoins de son élevage pour pallier d'éventuelles difficultés. Dans cette optique, Philippe s'est donc lancé dans l'élevage de reines. « *Avec les pertes de colonies qui augmentent, il est devenu très important de garder un œil sur leur qualité, et donc la qualité de la reine elle-même,* nous explique Philippe, *mes abeilles sont zen car j'ai fait le choix des reines les plus dociles !* ».

Philippe produit du miel en pot, du miel en rayon, du pollen, du propolis, et fait appel à l'enseigne au Délice des abeilles à Couzon pour la fabrication de nougat. Vous pouvez retrouvez ses produits à Moulins chez Animal.coop, à Dompierre-s/B. chez Terre de Malice et la Boulangerie Fevrier, à St Pourçain s/S., chez Gamm Vert et ATAC, à Lapalisse aux délices de Lapalisse, à Nizerolles à la Boulangerie Biguet et à Beaulon à "ma petite épicerie".

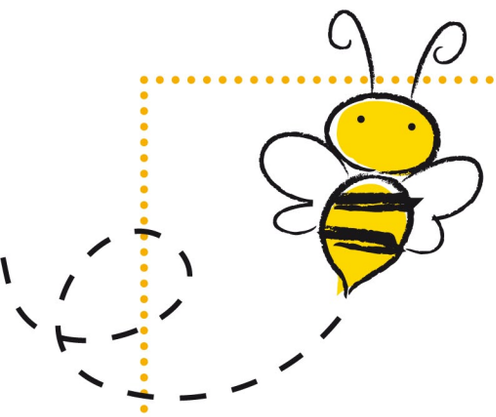


Contact : Philippe Noireterre au 06 26 32 95 78

En chiffre

• Environ 20 000 abeilles par ruche en hiver et jusqu'à 70 000 abeilles par ruche sur la haute saison.

• Espérance de vie d'une abeille : 6 mois en hivernage et 4 à 6 semaines en été ; Cette espérance de vie varie en fonction de leur activité dans la ruche.



Le miel, un retour aux actifs naturels

Depuis longtemps l'homme a compris que les abeilles pouvaient être un allié précieux pour la lutte contre les maladies et leur prévention. Aliment énergétique, moins connu pour ses vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes, la liste des bienfaits du miel est longue.

Le miel est le produit de la ruche le plus connu. Il est issu de la transformation du nectar déposé dans les alvéoles par les abeilles. Avec ses multiples couleurs son goût et ses bienfaits, il est très apprécié depuis des siècles. Il existe aussi d'autres produits de la ruche :
- Les produits bruts : la propolis et le pollen
- Les produits fabriqués par le corps des abeilles : la gelée royale, La cire

Les bienfaits du miel

Dans de nombreux pays, le miel est utilisé depuis toujours comme remède, soit à l'état pur, soit mélangé à des plantes.
En France, chacun connaît les bienfaits du miel ou des bonbons au miel pour soulager les maux de gorge.
Certains miels sont connus pour leurs propriétés laxatives, d'autres pour guérir les brûlures, les inflammations... On utilise même les propriétés du miel pour guérir des morsures de serpents.

Aujourd'hui, la pharmacopée commence à s'intéresser de plus près aux bienfaits du miel que connaissaient nos anciens depuis longtemps. Les bienfaits de la gelée royale sont traités dans une rubrique spéciale.

L'apithérapie : une médecine douce

L'apithérapie consiste à guérir de nombreux maux grâce aux bienfaits du miel et de ses produits dérivés.

Le miel est un aliment énergétique recherché par les sportifs avec son sucre facilement utilisable et ses 310 kcal pour 100 grammes.
Les propriétés du miel sont multiples : antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydants (qui réduisent la formation des radicaux libres responsables du vieillissement).

Le miel améliore la rétention du calcium et du magnésium ainsi que le taux sanguin d'hémoglobine. En milieu hospitalier, un miel spécialement préparé et standardisé pour sa pureté bactérienne est utilisé pour la cicatrisation.

Le pollen, riche en protéines améliore l'état général en stimulant les défenses immunitaires. C'est un fortifiant utilisé en cas de fatigue, d'attaque bactérienne ou virale.

La gelée royale : c'est aussi un fortifiant très efficace dont les bienfaits agissent sur l'ensemble de l'organisme. Elle peut être utilisée en cure à l'automne ou au printemps.

La propolis : collectée par les abeilles sur les bourgeons des arbres, elle est utilisée par ces dernières pour ses vertus antibactériennes. En médecine douce humaine, la propolis est indiquée pour soigner la majorité des infections bactériennes.

Bien conserver son miel

• Pour les miels cristallisés (miel solide)
Le miel cristallisé supporte mal les excès de température (plus de 25 degrés) qui risquent de provoquer l'effondrement de sa structure cristalline (déphasage). Il faut donc le conserver (deux ans maximum) dans un endroit dont la température ne dépasse pas 20 degrés.
Le miel cristallisé peut être stocké à la cave comme le bon vin à condition qu'elle ne soit pas trop humide et que les couvercles soient parfaitement hermétiques.
• Pour les miels liquides :
La température souhaitable de conservation est d'environ 25°C pour ralentir sa cristallisation.
Il faudra cependant le consommer plus rapidement (idéalement dans les 6 mois).

Plus d'infos sur www.mielinfrance.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

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

- SAVE THE DATE -

12ème fête du livre à Neuvy le dimanche 14 mai

L'association Lecture et Loisirs de Neuvy organise la 12ème fête du livre à Neuvy le dimanche 14 mai 2017 de 10h à 18h. Entrée gratuite .Venez à la rencontre d'une trentaine d'auteurs régionaux aux styles variés et pour tous les âges dans une ambiance conviviale.
Seront présents entre autres, Agnès Marin, fille de l'acteur Christian Marin, qui présentera des romans intimistes, des recueils de poèmes et un CD avec des textes de Jules Renart lu par son père. Reidroc, dessinateur humoristique, illustrateur de presse… et Mme Sylvie Livet, l'auteure locale du « Pensez Positif ».
Tout au long de cette journée, vous retrouverez une exposition de tableaux de divers peintres de l'association Bressolles Loisirs ainsi que les photos en relief sur étain de M. Janus Gachon. L'association des Croqueurs de Pommes de l'Allier sera également présente pour sensibiliser le public à la sauvegarde des variétés fruitières régionales.
Salle des fêtes de Neuvy - Entrée libre - Buvette.



26 èmes Journées Nature à Avermes du 13 au 17 mai : « La santé au naturel »

La santé est un bien précieux mais comment être et rester en forme ? Pouvons-nous améliorer notre bien-être grâce aux médecines douces ? Connais-sons-nous les bienfaits que peuvent nous apporter les plantes, le sport, une alimentation réfléchie, un environnement plus sain ?
La 26è édition des Journées Nature vous propose de découvrir tout cela à partir d'ateliers, de conférences, d'expositions… Organisé par **A.V.C.A** (Association pour la Vie Culturelle d'Avermes) et **Isléa saison culturelle**.
Plus d'infos sur : http://journature.free.fr
Isléa à Avermes - Gratuit

Course de pneus le samedi 13 mai à Moulins

Organisée par l'association **Mayotte Moulinoise** et ses partenaires, cette course pédestre a pour but de réunir des sportifs amateurs et confirmés et des familles autour d'une manifestation sportive et solidaire encore méconnue du grand public. Lors de cette course, les fonds récoltés seront entièrement reversés aux Restos du Cœur de Moulins sous forme de dons. Qu'est-ce que c'est la Course de Pneus ? Il s'agit de courir, en poussant un pneu devant soi, avec deux tiges qui rentrent dans la partie creuse du pneu. Il y a plusieurs catégories, enfants, adultes et par équipe. La Course de Pneus est l'événement sportif et culturel emblématique de l'île de Mayotte.
Rens. 07 70 30 46 72 - Plaine des Champins à partir de 14h.



9ème Salon des plantes à Souvigny le 29 & 30 avril



CP :Ville de Souvigny

Depuis neuf ans, la commune de Souvigny organise son Salon des plantes au coeur du site prieural.
Plusieurs producteurs sont invités à faire connaître aux visiteurs du Salon leurs produits. Le public trouvera donc des grainetiers, des pépiniéristes, des producteurs de légumes, de plants et de plantes sèches, de plantes aromatiques et médicinales, de rosiers, des fabricants d'huiles essentielles, un vannier, un fleuriste, un apiculteur, des artisans d'art et des associations etc. Le tarif d'entrée comprend le salon et la visite du musée.
Samedi 29 avril et dimanche 30 avril de 10h à 18h à Souvigny - Rens. 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr
Tarif : 2 € - Conférences sur réservation



L'astuces du mois

Gommage visage universel pour retrouver une peau douce



© www.onabiodire.com - secretsdebeautes.over-blog.com

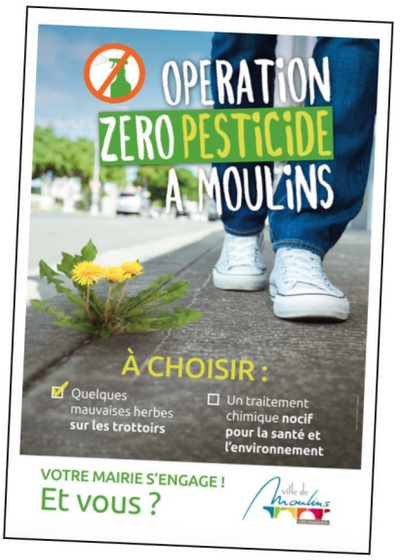
« Que diriez-vous de faire peau neuve pour le printemps ? Découvrez notre gommage maison idéal »

Ingrédients :
- *une cuillère à soupe de sucre très fin*
- *une cuillère à soupe d'huile végétale (olive, noisette, macadamia, coco…)*
- *quelques gouttes de citron*

Le sucre va assurer l'exfoliation de la peau par une action mécanique : grâce au frottement, les grains de sucre vont désincruster les impuretés, éliminer les cellules mortes et adoucir la peau.

Attention, plus les grains de sucre sont gros, puis le gommage sera agressif. Si vous sentez que la recette « décape » trop, remplacez le sucre par de la poudre d'amande.
L'huile végétale va permettre de nourrir la peau (non, l'huile végétale ne va vous donner de boutons) et le citron va avoir une action éclaircissante.
Ce gommage est déconseillé pour les peaux sensibles et acnéiques.

À lire



Le guide du désherbage sans pesticide

La Ville de Moulins édite un guide pour tout comprendre et tout savoir sur le désherbage sans pesticide dans les rues de notre ville. Pour l'obtenir rendez-vous dans tous les lieux d'accueil du public (mairies de quartier, SESAME, Hôtel de Ville). Vous pouvez également le consulter en ligne sur le site internet de la ville : www.ville-moulins.fr

ESPACE DIFFUSION

Coiffure non-stop du mardi au samedi

Passage d'Allier à Moulins

04 70 20 53 24

Cécile Espace Diffusion www.espace-diffusion.fr

« Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! »

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

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

Mélanie & Alice
Diététicienne nutritionniste diplômée

OFFRE EXCLUSIVE Votre bilan diététique offert*

Grignotage · Insomnie
Stress · Ménopause
Post grossesse…
Kilos en trop ?

Ma diététicienne Ma solution !

NATURHOUSE MOULINS
52 rue Régemortes - 04 63 07 80 26
NATURHOUSE ST-POURÇAIN-S/S.
31 rue Victor Hugo - 04 70 20 96 10

NÉRIADES
NÉRIS-LES-BAINS

-10%

SUR LE SOIN WARERMASS® À LA CARTE & SUR LA CURE MINCEUR PREMIUM

WWW.NERIADES.COM

Découvrez l'étiopathie à Dompierre S/Besbre & Vichy

Quand on parle santé et prévention dans notre agglomération, le nom de Pascal Champseix, étiopathe à Dompierre s/Besbre n'est jamais très loin. Nous avons donc décidé d'aller à la rencontre de celui dont l'adage est : *« le mouvement, c'est la vie ».*

Diplômé de l'Institut Français d'Étiopathie à l'issue de 6 années d'études à Paris, il est le premier étiopathe à s'installer dans la région en 1987, avec un premier cabinet à Vichy, puis un second à Dompierre sur Besbre en 1996. Il y exerce aujourd'hui avec deux collaboratrices, Bérengère Thévenon et Marie-Laure Dury et un collaborateur sur Vichy, Quentin Garcia.

Une vocation d'origine familiale

Pascal Champseix avoue une passion pour les sciences naturelles et les soins par les mains depuis l'enfance. C'est à 9 ans, à la suite d'une entorse en jouant du foot, qu'il sera soigné par son oncle masseur-kinésithérapeute et lui conseillera de masser sa blessure avant chaque match. Il fera de même par la suite pour les copains qui se blesseront régulièrement et deviendra rapidement le « rebouteux » de l'équipe !



La lecture de livres d'anatomie et les connaissances de son oncle confirmeront sa vocation de soignant et intègrera en 1978 l'école de Masso-Kinésithérapie du Dr André de Sambucy. Durant ce cursus, il fera la rencontre de Christian TRÉDANIEL, fondateur de l'Étiopathie, et tout naturellement s'orientera vers cette méthode de soins manipulative, précise et encadrée d'un raisonnement logique et pragmatique.

De 2005 à 2008 à Rennes, il suivra une formation d'Étiopathie animale afin de pouvoir adapter cette méthode auprès de nos amis quadrupèdes.

Pascal Champseix nous explique :
D'où vient donc l'Étiopathie et quel est son principe ?

« Etymologiquement, le mot vient du grec aïtia qui signifie cause et de pathos, ce qui affecte le corps. On touche là le cœur de notre métier. Le principe premier est d'établir la cause des phénomènes pathologiques pour lui appliquer les techniques de thérapie manuelle les mieux adaptées. L'analyse étiopathique des pathologies est précise, logique, pragmatique. Ses limites d'intervention sont parfaitement définies : les invasions microbiennes graves, les incidences chirurgicales et les atteintes irréversibles ne relèvent pas de nos compétences. L'Étiopathie s'inscrit donc comme une thérapie manuelle de soins à part entière, le plus souvent complémentaire de la médecine classique.

A quel moment consulter un étiopathe ?

« Notre champ de compétences est très large, l'Étiopathie s'adresse à chacun d'entre nous ! Du nourrisson au sénior, de la femme enceinte au sportif, l'Étiopathie soigne efficacement et sans médicaments la plupart des maux et des pathologies qui affectent notre vie quotidienne :

- Troubles articulaires: entorses, lumbagos, torticolis, névralgies, sciatiques, cruralgies, pubalgies, tendinites, canal carpien, algodystrophie…
- Troubles digestifs: ballonnement, aérophagie, digestion lente, reflux gastro-oesophagiens, colopathies fonctionnelles (constipation, diarrhées), hémorroïdes…

Mais aussi beaucoup de troubles circulatoires (jambes lourdes…), respiratoires (problèmes ORL chez les enfants, bronchites, sinusites…), gynécologiques (normalisation des cycles, règles douloureuses, troubles de la ménopause, nausées chez les femmes enceintes…) ou généraux (migraines, céphalées, insomnies, anxiété…).

Quelque soit les problèmes présentés et avant de prendre rendez-vous, il est toujours possible de demander quelques renseignements en téléphonant à mon secrétariat. Généralement, deux à trois interventions suffisent pour traiter les affections courantes. Le traitement est plus long mais tout aussi efficace en cas d'affection chronique. »

Comment se déroule une consultation d'Étiopathie ?

« On commence par le recueil des faits exprimés par le patient à l'issue d'un interrogatoire minutieux, symptômes éprouvés, gênes fonctionnelles, limitations de mouvement ressenties… Ensuite on élabore un « diagnostic » étiopathique qui permet d'appréhender la cause réelle des troubles et son évolution potentielle. Nous faisons ensuite l'évaluation du degré d'évolutivité et d'urgence de la situation exposée, et s'il y a lieu, comme je vous l'ai dit précédemment, réorienter le patient vers le praticien compétent si la pathologie échappe au champ d'action de l'Étiopathie. Tout cela va me permettre de réaliser une intervention manuelle en toute sécurité par un geste manuel simple, précis et rapide. Le traitement proposé à chaque patient est donc personnalisé selon sa pathologie et ses particularités propres. L'étiopathe agit exclusivement de manière manuelle, sans instrument ni appareil de quelque sorte que ce soit, ne prescrit pas de médicament (allopathique, homéopathique).»

Pour plus d'infos : Pascal Champseix
Dompierre-sur-B : 108 rue Neuve - 04 70 34 57 78 & à Vichy : 35 rue d'alquié - 04 70 34 57 78

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 d'avril.



- RECETTE BIEN-ÊTRE -



Astuces pour bien composer sa salade mélangée !
Si votre repas n'est constitué que d'une salade composée, pensez à bien associer les aliments pour obtenir un plat nourrissant mais pas trop : féculents *(riz, lentilles, pâtes, quinoa rouge ou blanc…)*, protéines *(rôti, bacon, volaille en miettes, poisson froid, saumon fumé, crevettes…)* et légumes *(tomates, tagliatelles de courgettes crues, champignons crus, fenouil, céléri, avocat…)*.
En bonus : herbes aromatiques ou épices… Ajouter un laitage et un fruit (ou un smoothie) pour compléter votre repas.

Les recettes diététiques d'Aurélie

Dans votre salade, 1 à 2 cuillères à soupe de sauce suffisent par personne.
Aurélie, nous propose ses recettes legères !

Sauce légère (pour 2 pers.):
½ cuillère à café de moutarde , 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé, ½ fromage blanc, ½ orange, Persil frais ou coriandre, sel/poivre/curcuma
1.Presser l'orange 2. Mélanger la moutarde avec le jus de l'orange 3. Ajouter l'huile 4. Incorporer le fromage blanc 5. Ajouter la coriandre ciselée, poivrer et saler modérément

Pesto aux fanes de radis (pour 6 per.)
1 bouquet de fane de radis, 1 gousse d'ail, 4 cuillère à soupe d'huile de colza, sel/poivre
1. Laver les fanes 2. Mixer finement avec l'ail 3. Saler, poivrer 4. Continuer à mixer au robot (ou au mortier) avec l'huile

Reprise des Ateliers Culinaires
« Aurélie & Délice 2017 »
Jeudi 27 avril et Samedi 6 mai.
"Ma pause déjeuner au travail"
35 euros



JEUX CONCOURS !
GAGNEZ UNE PLACE* POUR PARTICIPER À L'ATELIER DU 6 MAI EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL !
ESPRITEDITION@GMAIL.COM

* Sur tirage au sort parmis les participants.

Aurélie Lecoannet - 5 rue Alphonse Daudet - **Avermes** - Maison de santé de Sancoins - **Sancoins**
04 70 34 82 41 - 06 83 72 43 80 - **www.lecoanet-dieteticienne.com** - ***Facebook : diététicienne nutritionniste moulins lecoanet aurélie***



“ Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! ”
Contactez nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24





- C'EST PRATIQUE ! -



Rendez-vous au Marché... de Souvigny

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
Le samedi matin au Plessis

- Les produits du mois -



The bourse !

Porte monnaie double réalisé à la main par Caroline Morin une moulinoise. En cuir doublé liberty (cuir de chèvre) pour ranger ses sous et ses petites cartes. So chic et so pratique ! Découvrez toutes les collections de Caroline sur sa page Facebook : la classe à Dallas.

Où le trouver :
Boutique L'Escalier
40 Rue des Bouchers - 03000 Moulins

Baume coups et blessures à l'arnica



L'arnica est utilisé sous de nombreuses formes pour contrecarrer les ecchymoses et les inflammations bénignes. Avec ce baume formulé à partir de beurre de karité et d'arnica, l'action sera prolongée bien plus efficacement en pénétrant mieux votre peau. Le baume se chauffe quelques instants dans la main pour l'aider à mieux entrer dans les couches supérieures de l'épiderme grâce à de lents massages circulaires sur l'endroit de la blessure ou du coup.

Où le trouver :
Institut de Spa et Bien-être Celtô
12 Av. de la Libération - 71140 Bourbon-Lancy

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

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le vendredi 21 avril à la salle Laurent Grillet.
• SOUVIGNY
Le jeudi 4 mai de 16h à 19h à la maison des jeunes.

COLLECTES DE PLASMA

• MOULINS
Le mardi 2 mai le matin.
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

JE **DONNE** MON SANG, JE **SAUVE** DES VIES !

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

Les Terres d'Ocre, un vignoble à Châtel-de-Neuvre où règne une atmosphère conviviale et familiale. Une jolie façon de travailler la vigne et de vinifier naturellement.





Les Terres d'Ocre, un domaine viticole local où l'on élève le vin

A la tête de ce domaine, trois associés passionnés. Valérie Nesson, 47 ans, titulaire d'un brevet de technicien agricole, elle travaille dans la vigne mais gère aussi tout l'aspect administratif et remplit la mission de médiatrice de l'équipe. Eric Nesson, 47 ans, titulaire du même diplôme, est quant à lui le fondateur du domaine et travaille en grande majorité sur le vignoble. Enfin, Florent Barichard, 33 ans, titulaire d'un BTS Viticulture et œnologie, a pour mission le travail de la vigne, comme ses deux autres associés, mais aussi la vinification.

Installés à Châtel-de-Neuvre depuis 1993, Eric et sa femme ont commencé avec 6 hectares de vignes et en 1998, ils en possédaient jusqu'à 20 hectares. En 2013, l'arrivée de Florent, leur neveu, a constitué le point de départ de l'EARL Les Terres d'Ocre pour la réalisation de leur propre vinification. A ce jour, le domaine gère 12,5 hectares pour leur production.

Florent apporte beaucoup au vignoble de par son expérience de ses différents voyages au long de sa formation, la découverte et le savoir-faire de la vinification en Afrique du Sud et en Nouvelle Zélande notamment mais aussi grâce à de nombreux stages auxquels il participe à Vouvray. Quand il s'est installé avec Valérie et Eric, il avait déjà 10 vinifications à son actif. Il a visité et travaillé dans beaucoup de caves, ce qui lui a permis de rapidement repérer les avantages et les inconvénients de certaines installations. Leur Chai est d'ailleurs aménagé en conséquence avec un caveau de dégustation.

Les vendanges rythmées par la lente maturité du raisin

Une année commence au moment des vendanges en septembre/octobre. Le départ est donné par Eric et Florent à la suite de prélèvements effectués sur le raisin pour connaitre la maturation. Les vendanges y sont encore effectuées à la main pour éviter la trituration des raisins et lui conserver toute sa qualité jusqu'à la cuve. Elles durent environ 3 semaines, il faut en effet compter 1 hectare de vendange par jour, sans compter le nombre de passages selon la maturité du raisin en fonction de l'ensoleillement.

Chacun des associés a son rôle, côté vigne, Valérie encadre les équipes de vendangeurs, Eric voyage, remorque et manipule les seaux et Florent s'occupe du chai. Le domaine a établi un partenariat avec le Lycée agricole de Neuvy. Une vingtaine d'étudiants de 1ère année de BTS se relaient sur 2 à 3 semaines, en vendangeant 1 jour sur 2.

Les vins sont obtenus par une vinification naturelle sans ajout de levure et sucre. La mise en bouteille est assurée par un prestataire extérieur, environ 60 000 bouteilles par an avec 3 mises en bouteille, dont une au printemps, une en été et une dernière à l'automne.

Le domaine fait parti du réseau Vini Be Good (association de vignerons de la Vallée de la Loire) et de Bienvenue à la Ferme. Leurs vins sont présents chez des cavistes de tout le pays, mais aussi au Canada, aux Etats-Unis, en Irlande et au Japon. On peut aussi les déguster sur de belles tables, telles que chez Régis et Jacques Marcon à Saint Bonnet le Froid, la Maison Décoret à Vichy et l'Ambassade d'Auvergne à Paris ou venir les découvrir à l'épicerie fine Moutardier à Moulins.

Venez visiter le domaine à l'occasion de leurs portes ouvertes organisées le 29 et 30 avril prochains de 10h à 13h30 et de 14h30 à 19h30. Il y aura une démonstration de labour au cheval dans les vignes, et dégustation autour de produits du terroir.

Tout au long de l'année, le domaine propose aussi des formules découverte : visite de la vigne + visite du chai + dégustation des vins et produits du terroir, à partir de 10 pers minimum.

Une gamme de vins variée
« Instan T » en rouge, blanc et rosé
« Inédi T » en rouge
« Les Gravoches » en blanc
« Les Ardelles » et rouge
Les pétillants « Clin d'Oeil » en blanc et rosé

Les Terres d'Ocre - 12 rue des Gravoches
03500 Châtel de Neuvre - 04 70 43 12 71
Facebook : Nesson-Barichard Les Terres d'Ocre



LURAT Thierry
Horticulteur
Portes ouvertes
13 et 14 mai
Ouvert 7/7j du 1er au 31 mai
Les Moquets - 03210 Chemilly
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32

Des pâtisseries sans gluten* pour les intolérants et les gourmands à la Cave à Chocolat à Moulins

* protéine végétale issue du blé mais également du seigle, de l'avoine ou de l'orge


CP : Sylvain Fournier

C'est en décembre 2015 que Sylvain Fournier décide de réaliser pour sa carte de Noël, des bûches sans Gluten. Au départ pour suivre une tendance et maintenant pour répondre à une réelle demande.

Il a donc réfléchi, participé à des formations, afin de trouver LA recette pour la réalisation de la base de son biscuit pour ses gâteaux sans gluten tout en gardant le côté gourmand des pâtisseries. Pari gagné ! Il utilise désormais cette recette pour tous ses gâteaux à base de ce biscuit.

Aujourd'hui il peut donc offrir le choix de plusieurs gourmandises sans gluten, aux saveurs différentes comme le fameux Jacquemart ! Sans

> **« Les personnes intolérantes au Gluten ont aussi le droit de se régaler en allant chez le pâtissier ! »**

oublier les macarons, les sorbets de glace ou les chocolats, c'est parfait, on fête bientôt pâques !

« *Il n'y a pas de répercutions sur le prix de vente* » nous explique Sylvain Fournier chocolatier. « *Nous pensons sincèrement que le prix des produits sans gluten ne doivent pas être plus chers* »

Malheureusement cette gamme ne convient pas pour aux personnes cœliaques car il peut y avoir des traces de gluten.

Prochain défi de ce pâtissier qui aime la nouveauté, des desserts sans lactose et sans sucre, à suivre donc…

La Cave à Chocolat
32 Rue de la Flèche, 03000 Moulins
04 70 44 15 15

Adèle s'en mêle !



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 !

Composter, c'est facile !

Avec l'arrivée du printemps, votre jardin reprend du service ! Mais qui dit jardin, dit compostage… Vous voulez en savoir plus ?

Le compostage, c'est quoi ?
C'est la transformation, en présence d'eau et d'oxygène, de déchets organiques en un produit naturel, le compost. Comparable à du terreau, le compost mélangé à la terre peut servir de nourriture aux plantes, fruits et légumes. Pour obtenir un bon compost, avec ou sans composteur, il faudra patienter 9 à 12 mois… C'est le temps qu'il faut aux micro-organismes pour décomposer les déchets. Alors lancez-vous maintenant !

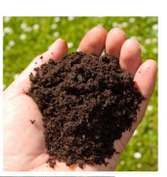
Les règles d'or
Veiller sur son compost est le secret de la réussite ! Il doit être humide mais sans excès, n'hésitez pas à l'arroser ou le laisser sécher si besoin. Pensez aussi à brasser régulièrement votre compost pour apporter de l'oxygène.

Quoi composter ?



Pour un bon équilibre, variez les déchets intégrés dans votre compost : déchets de jardin, qui apporteront de la matière sèche (feuilles mortes, tailles de haies, fleurs fanées, petites branches…), et déchets de cuisine plus humides (épluchures de fruits et légumes, marc de café, restes de repas…).Vous pouvez aussi mettre de temps en temps de l'essuie-tout et du carton brun.

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





Pour info : le SICTOM Nord Allier vous propose des composteurs à 15 ou 25 €. Renseignez-vous !

Rubrique Sophrologie :

Exercice de tension/détente très efficace

Tous les deux mois des professionnelles vous préparent des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, nous vous proposons un exercice pour profiter d'un sas de récupération entre deux activités !

A pratiquer au retour du travail pour se rendre disponible pour la soirée, A tout moment de la journée comme une pause de récupération pour poursuivre ses activités, Pour palier à une sensation de fatigue ou juste pour le plaisir de vivre un moment à soi !

Exercice :
Assis, debout ou même allongé, installez-vous confortablement.
Laissez votre respiration revenir à un rythme plus calme…
Puis quand vous êtes prêt, inspirez et suivez votre inspiration comme si elle partait de la plante des pieds pour remonter jusqu'à la tête.
Au bout de cette inspiration, restez poumons pleins et contractez agréablement tout votre corps :
Les muscles du visage,
Les poings,
Les fessiers,
Les orteils.
Maintenez cette tension quelques secondes, puis…
Relâchez bien en soufflant, expirez profondément plusieurs fois.

Recommencez encore 2 fois.
Prenez le temps de savourer la détente ou l'énergie retrouvée, avant de reprendre vos activités du jour.

Cet exercice de sophrologie peut être pratiqué facilement quel que soit le moment de la journée.

Plutôt que de réfléchir si c'est bon pour soi, chacun peut tester et expérimenter.
Apprendre à devenir acteur dans la gestion de son stress sans le subir, c'est pratiquer régulièrement selon ses envies et ses propres ressentis.



CP : 123rf/shiyiershier

Maryline ALBERO Sophrologue – Psychopraticienne - 06 82 40 15 19
3, rue de la Comédie - 03000 MOULINS - www.sophrologiemoulins.com - SIRET 509 746 715 00036

Soigner l'algodystrophie

Une cure thermale spécifique Algodystrophie avec un programme de soins adaptés, dispensée aux Thermes de Bourbon l'Archambault.

L'Algodystrophie est une maladie très peu connue mais qui touche de plus en plus de personnes. Elle se caractérise par l'apparition de douleurs associées à des problèmes de vasomotricité mais également des perturbations de nature neurologique. Les études menées n'ont pas réussi a déterminé les facteurs de cette maladie ni de profil psychologique particulier. Elle touche les deux sexes et peut-être présente à tout âge. En effet, les enfants peuvent également souffrir de cette maladie.
Cette affection, dans la plupart des cas, touche les membres supérieurs. Elle peut faire suite à un traumatisme articulaire : une entorse, une luxation ou bien un choc minime passé inaperçu.
L'évolution de cette dernière est fortement handicapante, tant sur le plan des douleurs articulaires que sur le plan psychologique.

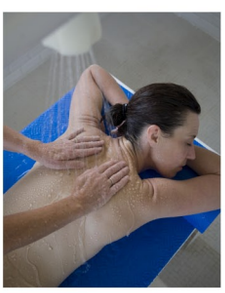
Elle se fait généralement en deux phases :
- Une phase chaude, un stade d'œdème avec problèmes circulatoires où la douleur est permanente. La mobilisation de l'articulation va accentuer ces douleurs et le patient va constater des rougeurs, des chaleurs.
- Une phase froide, correspondant à un stade d'ankylose articulaire.

Les symptômes sont nombreux : fatigue, troubles du sommeil, problèmes de mobilité, irritations, démangeaisons, douleurs d'estomac, mais surtout des retentissements d'ordre psychologique.

Une cure spécifique
A Bourbon l'Archambault, les Thermes bénéficient d'installations permettant de proposer des soins écossais, c'est-à-dire des alternances d'eau thermale chaude et froide. Ces traitements d'aqua thérapie, coordonnés avec de la kinésithérapie vont permettre d'atténuer la douleur et d'améliorer efficacement la mobilité. Ils seront plus efficaces lorsqu'ils seront débutés tôt après l'apparition de l'affection.
Depuis 2016, la cure spécifique Algodystrophie à Bourbon l'Archambault a rencontré un franc succès : rares sont les établissements à s'orienter vers cette maladie.

3 objectifs :
- Réduire l'œdème et lutter contre la douleur en phase "chaude" et ainsi limiter la phase initiale inflammatoire,
- Lutter contre l'atrophie en phase "froide"
- Améliorer l'état psychique et diminuer le stress.

Le déroulement :
Cette cure spécifique se fait en complément d'une cure Rhumatologie de 18 jours, comprenant 72 soins thermaux et de kinésithérapie pris en charge. Elle comprend un programme de 18 soins supplémentaires les après-midis : sophrologie, relaxation, lit hydromassant, bains thermaux hydromassant, conférence médicale et soins spécifiques écossais : alternance de chaud et de froid (bains locaux, douches locales, bain douche sous-marine…), mobilisation en piscine, parcours de marche, massage de kinésithérapie.



Le tarif de cette cure spécifique est de 195€ (non pris en charge par l'assurance maladie)
Les prochaines cures programmées : du 29 mai au 17 juin et du 24 juillet au 12 août 2017
Les thermes de Bourbon l'A. c'est aussi : des cures nocturnes thermales, bien-être et remise en forme.
Thermes de Bourbon l'Archambault
Place des Thermes - 04 70 67 07 88
Facebook : Chaîne Thermale du Soleil

Zoom sur ***le blog Quel bon vin t'amène ?*** *ou l'histoire de la création d'un blog par trois épicuriens.*



Trois copains de longue date, Raphaël, Laurent, tous deux originaires et habitants l'agglomération moulinoise et Peter vichyssois, découvrent il y a quelques années le vin sur les conseils d'un caviste. Malheureusement, ils dégustent tellement de vins différents qu'ils ont du mal à s'en souvenir…
En 2012, ils prennent le taureau par les cornes et commencent à noter scrupuleusement leurs appréciations sur un petit cahier divisé en 2 colonnes, « ce qu'ils aiment, ce qu'ils n'aiment pas » et pourquoi.
Devant la somme de leurs connaissances, ils décident en octobre 2016 de partager leurs appréciations sur un blog dédié au vin, avec pour principe d'éviter les discours compliqués. Leur principal objectif est en effet de seulement retracer leur parcours, relater leurs propres expériences et mutualiser des sujets qui les intéressent.

Le blog « Quel bon vin t'amène » est né
Ce blog connaît un succès immédiat. Les amateurs y retrouvent plein de conseils pour le choix des vins mais suivent aussi leurs expériences de dégustation, leurs visites chez des vignerons, principalement les locaux, ou encore des interviews de producteurs, cavistes et professionnels.
Ils animent ainsi des rubriques très vivantes telles que « On a testé pour vous », « Soif de connaissance », qui proposent des tas de trucs et astuces sur le vin : dans quel verre servir tel vin, comment le déguster, avec quoi… La rubrique « Une région viticole à la une » offre un peu d'évasion en faisant découvrir les magnifiques régions qui produisent ce doux nectar pour lequel les Grecs ont même créé un dieu !
Ils participent aussi régulièrement à des salons où ils font de belles rencontres et découvertes (le salon des vins à Yzeure et Bellerive sur Allier, le salon Vinidome et Vignerons indépendants à Clermont-Ferrand mais également celui de Paris, aux Portes de Versailles).
Chacun d'eux est différent dans sa façon de noter et de rédiger les appréciations : Laurent

#VUSURLEWEB



est plutôt « l'entre deux », Peter « le sévère » et Raphaël « le cool ». Mais ils se complètent parfaitement.
Laurent a d'ailleurs suivi une formation en oenologie à l'UPAM Moulins avec Denis Barbara (viticulteur à Saint Pourçain sur Sioule).
Leur devise ? « Le vin à la portée de tous et pour tous ». On est fan !



Suivez les sur le web :
Blog : www.quelbonvintamene.com
Facebook et Twitter : Quel bon vin t'amène.

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.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. 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 Menthe poivrée

La menthe poivrée est une plante vivace. Elle fait partie de la famille des lamiacées. Cette plante pousse généralement sur des terrains frais, argileux et calcaires. De couleur jaune très clair, son odeur est assez forte et sa saveur, piquante et rafraîchissante.

Ses principales propriétés :
elle aide à tous les niveaux, c'est un spasfon naturel. Tonique et stimulante : cardiaque, digestive et neurologique. Antalgique et anesthésiante puissante. Anti-inflammatoire intestinale et urinaire. Antivirale.

Quelques conseils pour l'utiliser :
Vous pouvez l'associer à du jus de pomme de terre. Pour la mauvaise haleine par exemple, sur de la mie de pain, un sucre ou une cuillère de miel.

Indications traditionnelles



Le salon Joséphine,
Un institut de beauté solidaire

Une démarche sociale pour permettre aux personnes les plus démunies de retrouver l'estime de soi le temps d'une mise en beauté.



Quelques Chiffres...

De juin 2015 à décembre 2016,

230 clients inscrits

1169 rendez-vous individuels réalisés

80 clients en moyenne par mois

100 clients inscrits en moyenne en file active

Esprit Bien-être : Comment l'idée d'un institut de beauté solidaire est né ?
Elodie Laurent, coordinatrice du salon : C'est un projet porté par l'association Viltais, en effet dans le cadre de leurs accompagnements auprès de personnes en insertion, des réponses en terme de logement et d'ordre alimentaire sont apportées mais les usagers expriment d'autres besoins tels que se sentir bien, retrouver une estime de soi et prendre soin d'eux. Un retour à l'emploi est parfois difficile à envisager sereinement, lorsque les personnes n'ont pas confiance en elles et ne s'approprient pas les «codes» du milieu professionnel.
L'idée de création d'un institut de beauté solidaire et à vocation sociale a donc émergé pour compléter cette prise en charge. Après de nombreuses recherche et de rencontres nous avons choisis de réaliser ce projet avec l'Association Josephine et avons ouvert le salon en Juin 2015 aux Chartreux à Moulins.
Nous sommes convaincus de l'utilité d'une telle structure et de l'apport pour les personnes en insertion dans leur parcours de remobilisation et de retour à l'emploi. Grâce a nos financeurs qui sont le FSE, la Ville de Moulins, Moulins Communauté et la CAF, ce projet a pu voir le jour.

> « Cela permet de sortir de notre quotidien »
>
> Françoise, cliente depuis octobre 2016

EBE : Qui peut bénéficier des prestations dans ce salon ?
Elodie Laurent : Toutes personnes en recherche d'emploi qui sont orientés par des partenaires de l'association tels que Pôle Emploi, CAP Emploi, Mission locale et le CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de l'Allier). L'association a une vocation départementale et travaille avec d'autres structures comme les CCAS afin d'organiser des déplacements en groupe pour venir au salon.

EBE : Quels est son concept et ses objectifs d'accompagnement ?
Elodie Laurent : Cet espace entièrement rénové et décoré avec soin permet d'offrir aux femmes et aux hommes un lieu d'écoute, d'échange, et de détente en permettant de vivre des instants privilégiés et de laisser leurs soucis de côté, le temps d'une mise en beauté. L'objectif est d'ainsi reconstruire une image positive d'eux mêmes, de (Ré)apprendre les gestes pour prendre soin de soi au quotidien, d'impulser une dynamique de mobilisation personnelle et professionnelle. Une évaluation de la situation vis-à-vis de l'emploi est ainsi faite régulièrement, en lien avec les partenaires concernés.

EBE : Comment fonctionne le salon ?
Elodie Laurent : Les personnes concernées font une inscription sur une durée de 1 an. Ensuite elles peuvent prendre un rendez-vous par mois en esthétique ou en coiffure et participer à des ateliers collectifs, un nouvel outil mis en place une fois par mois avec différentes thématiques abordées pour un groupe de six femmes, cours d'auto maquillage, soin des mains, cuisine cosmétique Les prestations sont réalisées par deux professionnelles à mi-temps, Virginie Daumin, coiffeuse et Alexandra Montoya, esthéticienne et travaillent avec des outils et produits de qualité car nous bénéficions d'un important soutient de L'Oréal au niveau national, ainsi qu'au niveau local avec L'Oréal CAP Vichy, pour nos différentes actions.
Les clients bénéficient de la prestation de leur choix, contre une participation financière symbolique de 3€ la coiffure et 1€ par soin esthétique. Les prestations sont d'ailleurs diverses, coupe, couleur, soin du visage, modelage, maquillage, manucure, épilation du visage.

EBE : En parallèle beaucoup d'actions sont réalisées ?
Elodie Laurent : Oui, depuis l'ouverture, nous avons notamment organisé trois ventes de chaussures, grâce à un don de La Halle aux chaussures. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes des actions ont été réalisées en 2016 avec le partenariat du CCAS de Clermont-Fd et en 2017 nous avons organisé une Journée bien-être ouverte à tous avec la présentation d'une expo photos. De plus, nous développons de nombreux partenariats sur le département pour l'accueil de groupes.

EBE : Quels sont les projets à venir ?
Elodie Laurent : Nous prévoyons un agrandissement des locaux pour accueillir un espace accueil, ce qui permettra d'avoir un espace coiffure plus intime propice aux discussions, créer un un espace pour les ateliers collectifs, et enfin un coin dressing et conseil en image qui sera fait en collaboration avec l'association Pénélope.

Salon Joséphine
CC Les Chartreux - Moulins - 07.76.86.85.29
Horaires : mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h sur rendez-vous
josephine@viltais.eu - www.josephinebeaute.fr
Juliette LUCOT : 04.70.48.25.00
Elodie LAURENT : 04.70.35.11.80
elodie.laurent@viltais.eu

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 futurs parents et bébés chaque mois. Ce mois-ci rencontre avec les organisateurs du café des papas qui a lieu quatre fois dans l'année sur Moulins.

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)



Le café des papas, un lieu d'échanges et de convivialité

Vous êtes papa d'un jeune enfant ou vous allez le devenir ? Vous avez peut-être des attentes ou des questions liées à votre statut de père ? Le Conseil Départemental, en partenariat avec la CAF, organise pour vous quatre rencontres annuelles au Musée de l'Illustration Jeunesse à Moulins autour d'un buffet convivial. L'objectif ? Débattre sur un thème choisi par vous en présence de professionnels de la petite enfance. Gratuit et ouvert à tous et pas seulement aux Moulinois !

Nous avons donc rencontré les trois principaux acteurs de cette action pour en savoir davantage. Il s'agit de Philippe, professionnel de santé spécialiste de l'enfant et animateur, Mme Peron, assistante sociale , et Mme Samier, éducatrice spécialisée au service protection de l'enfance au Conseil Départemental, organisatrices.

Une participation croissante au fil des années

Cette action existe depuis 4 ans. En 2016, elle a réuni jusqu'à en moyenne 16 papas à chaque rencontre, se félicitent les organisateurs. Moulins est d'ailleurs la 3e ville de France à l'initiative de projet à destination des papas, après Bordeaux et Angers.

Ouvert à tous les papas ou futurs papas ayant des enfants de 0 à 6 ans, le café des papas est un échange sur un thème choisi par les participants eux-mêmes lors de la précédente rencontre. Ils se retrouvent autour d'un buffet dans un lieu convivial. La rencontre est encadrée par des professionnels avec pour objectif de placer l'enfant au cœur des préoccupations de chacun. l'animateur est accompagné à chaque séance d'un intervenant professionnel pour compléter le débat.

Philippe, l'animateur remplit un rôle de médiateur en donnant des clés à chacun tout en contenant les paroles, les jugements et entretien la convivialité qui s'est créée avec les papas.

« Cette action, c'est aussi de la prévention ! Il y a beaucoup de respect entre les papas, ils sont motivés, ils cherchent un enrichissement, ont l'envie d'apprendre, pour finalement éviter les risques de dysfonctionnement importants », nous confie Philippe. Différents supports leur sont proposés, des livres, de la documentation… La séance démarre avec un tour de table, une présentation de chaque papa et, en deux mots, ce qu'ils attendent du thème du jour.



Le café des papas permet de formuler ses interrogations, confronter ses expériences, se questionner sur le rôle de père… En d'autres termes, d'échanger et de s'entraider pour parfois envisager différemment les relations avec l'autre parent, au bénéfice des enfants.

Le café des papas est ainsi un rendez-vous qui s'inscrit sur la durée, l'objectif étant de créer du lien entre chacun des participants, faire en sorte que chacun se sente moins isolé.

Café des papas, dates et thèmes à venir :
30/05 : « Des mots pour les maux »
17/10 : « Couple et parentalité »
05/12 : « Grandir avec les livres »

Notez que la première participation donne droit à une entrée offerte par le Musée de l'Illustration Jeunesse pour visiter l'exposition en cours avec son enfant.

Il existe également depuis cette année, deux cafés des futurs papas dont le prochain aura lieu le 12 septembre 2017. A quand le café des mamans ?

Contact : Elsa Peron au 04 70 34 15 70 ou par mail : peron.e@allier.fr au Conseil Départemental de l'Allier.

Huteau Location
abrite vos événements
Location de matériel
• Tentes, structures
• Mobiliers
• Vaisselle, étuves
• Nappage
• Parquets
• Chauffages
• Sanitaires
• Jeux gonflables
Z.A. La Grande Rigolée - Rue du Pont du Diable - 03000 AVERMES
Tél. 04 70 44 15 40 - Port. 06 07 44 47 84 Fax 04 70 34 02 99 - contact@huteaulocation.fr
www.huteaulocation.fr







- UNIQUE DANS L'ALLIER -



CP : ADECOM

BF Racing Terre : une association investie dans Le Sprint Car

Passionné par les sports mécaniques, Florian Bouchiche de Bransat est le seul pilote de la Région en Sprint Car en championnat de France.

Il a débuté son parcours en 2006 en participant au championnat d'Auvergne Ufolep en réalisant 4 saisons complètes jusqu'en 2010. Il décide alors d'évoluer un peu plus dans ce sport en créant sa propre association de sport mécanique, la BF Racing Terre. Nous l'avons rencontré pour en savoir un peu plus sur cette discipline sportive.

Esprit Sport : En 2014, vous avez décroché la 18e place au classement général sur environ 80 participants inscrits au challenge Sud Est Auto Cross (SEAC), une compétition de niveau national, et en 2015, vous avez terminé 10e. En 2016, vous vous engagez sur la totalité du Championnat de France où vous terminez à la 22e place. Une belle performance ! Comment en êtes-vous arrivé là ?
Florian Bouchiche : J'ai grandi avec un papa bricoleur à la campagne. J'ai donc appris le bricolage pour m'amuser avec mon père au départ. Et puis, je suis originaire d'Issoire (63) où se trouve un circuit asphalte et terre pour tous les sports mécaniques. On peut dire que je suis tombé dedans depuis tout petit ! J'ai souvent été spectateur de courses. Je me suis orienté naturellement vers des études en mécanique, ma passion, et j'ai décidé de pratiquer le Sprint Car, car c'est un des sports mécaniques les plus accessible financièrement.

Esprit Sport : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le Sprint Car exactement ?
Florian Bouchiche : C'est une épreuve automobile de vitesse en peloton, sur circuit terre (de type auto-cross) d'une longueur d'1km environ. Cette discipline a connu le succès à partir de 2005 et aujourd'hui elle est tout aussi spectaculaire que



CP : Fotisa

l'auto cross. Cette discipline est d'ailleurs la seule à proposer une catégorie réservée aux femmes uniquement ! Les courses se déroulent toujours le temps d'un week-end. Elles sont composées de 3 manches qualificatives le samedi ou 45 pilotes sont engagés et une demi finale, puis la finale le dimanche ou s'affrontent les 15 meilleurs pilotes.

Esprit Sport : Quelle est la particularité de ces véhicules ?
Florian Bouchiche : Très atypiques, ces véhicules sont de type monoplace, à architecture multitubulaire avec 2 roues motrices, propulsés par un moteur de moto de différentes puissances, suivant la catégorie, et recouverts d'une carrosserie en fibre ou en carbonne pour un poids minimum de 320 kg. Le Sprint Car du BF Racing Terre est entièrement refait et monté par la Team entre chaque saison. Entretien, réparations et réglages sont effectués.

Esprit Sport : Est-ce que le Sprint Car est un sport automobile cher, comment avez-vous pu néanmoins concrétiser votre rêve ?
Florian Bouchiche : Les sports mécaniques demandent en général beaucoup d'investissements financiers et personnels dus à l'entretien du véhicule. J'ai donc monté une Team, la BF Racing Terre, avec 3 autres personnes pour pouvoir faire appel à des sponsors. Beaucoup d'enseignes de l'agglomération Moulinoise ont répondu positivement. C'est grâce à elles que j'ai pu me lancer. Cette pratique occupe tout mon temps libre. J'ai d'ailleurs



aménagé un garage pour la préparation automobile et investi dans un camion et une remorque. Il y a très peu d'indépendants dans ce milieu, ce sport étant coûteux si l'on sous-traite la maintenance, c'est pour cela que je fais tout moi-même. L'entretien doit être effectué entre chaque sortie du véhicule ! J'ai aussi la chance de pouvoir m'appuyer sur les compétences techniques et l'expérience d'Henri Sport Auto à Neuvy, une personnalité dans le monde de la préparation automobile. Ma plus grande fierté n'est pas forcément de faire de grand résultats mais de pouvoir participer au Championnat de France avec mon petit budget et surtout la motivation.

Esprit Sport : Combien de kilomètres parcourez-vous en moyenne ?
Florian Bouchiche : Je parcours environ 1200 km par week-end pour participer aux courses du championnat de France, à des stages de perfectionnement, des entraînements sur circuit… En 2016, j'ai compté 12000 km sur toute la France dont 14 déplacements pour mes courses...

Esprit Sport : Quels sont vos projets pour cette année ?
Florian Bouchiche : Je souhaite participer à la totalité du Championnat de France ainsi qu'à quelques courses nationales en Challenge SEAC. J'ambitionne de terminer dans les 18 premiers afin de devenir pilote prioritaire en 2018 !
Le sprint car se pratique d'avril à octobre seulement, la saison est donc intense !

Si vous souhaitez participer à l'aventure de Florian, n'hésitez pas à le contacter : 06 16 91 03 01 - bfracingterre@gmail.com ou à le suivre simplement sur sa page Facebook "bfracingterre" sur laquelle il vous fait partager sa passion.



" Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! "
Contactez nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24





- FLASHBACK SPORTIF -

Revivez en images les évènements sportifs !





Photo *Les foulées Trévoloises* Isabelle Tournu



Photo *Les foulées Trévoloises* Isabelle Tournu

Retour en image des foulées Trévoloises : Dimanche 25 mars 2017 à Trévol, 246 coureurs classés ont participé à cette épreuve. Résultats : 1er - Masha Haile de Clermont Athlétisme Auvergne & 1ère féminine - Prisca Bourron de l'EAMYA



Pierre Idjouadiene vainqueur de La 38ème édition du Circuit des 4 Cantons-Souvenir Etienne FABRE le 4 mars 2017.



Météo Désastreuse pour une première course cycliste sur le circuit du Bourbonnais organisé par **l'AC Trévol.** 53 coureurs sont venus braver les intempéries.

CP : Photos Sport 03 - www.jingoo.com/photossport03/ - Facebook : photo Sport 03

Rugby à toucher : enfin un sport mixte !

Pour la première fois à Moulins le Rugby à toucher du FC Moulins, organise son 1er Tournoi au stade Pierre Faure de Moulins le samedi 13 mai. Curieuses, nous avons voulu tester pour vous cette discipline sur le terrain !


Rencontre des joueurs à l'occasion d'un entrainement.

Nous avons enfilé nos baskets et sommes allées fièrement décidées à la rencontre de nos chers rugbymen moulinois pour tester leur discipline. Bon, nous n'avons pas toujours été à la hauteur, loin s'en faut, mais pour des raisons indépendantes de notre courage et de notre détermination, si si ! Tout est de la faute de l'équipement ! Et oui, si seulement on nous avait dit qu'il fallait des baskets à crampons, tout aurait été bien différent !

Notre rencontre plus sérieuse avec les membres du club

Nous avons passé un très bon moment en compagnie de joueurs passionnés. Certains le sont depuis des années tels les anciens rugbymen et d'autres, jeunes et moins jeunes, ont découvert cette discipline sur le terrain.

Le club de rugby à toucher du FC Moulins a été créé en 2012 par des anciens rugbymen qui, une fois à la retraite, ressentent certains manques. Ils ont la nostalgie du terrain, du plaisir de toucher le ballon, de la 3ème mi-temps mais aussi de la bande de copains, des parties de rigolade et l'envie de gagner.

Nous avons perçu au cours de notre après-midi cet esprit d'équipe presque palpable où règne convivialité et joie de vivre entre tous les joueurs. Ils se retrouvent ainsi tous les jeudis à 18h45, au stade par beau temps et en salle si le temps ne le permet pas. Comme ils participent aussi à plusieurs tournois, ils ont décidé de créer le leur afin de faire découvrir leur sport mais également de montrer que le rugby à toucher est un sport à part entière. Ils organisent également des repas tout au long de l'année.

Mais alors, au fait, le rugby à toucher c'est quoi ?

Le rugby à toucher est un jeu dérivé du rugby où les joueurs ne peuvent pas plaquer les autres joueurs au sol, mais par un contact léger du bassin aux épaules. Les touches (actions de toucher avec les deux mains simultanément) peuvent être faites sur n'importe quelle partie du corps, les vêtements ou sur le ballon. Les règles sont légèrement différentes du rugby : pas de mêlée, pas de maul, pas de touche, et un jeu au pied tactique uniquement. Ce sport se joue à 5 contre 5 sur un demi-terrain et les équipes peuvent être mixtes avec 2 filles au moins dans chacune d'elles. Et l'essai est accordé comme au rugby classique, quand le ballon est aplati derrière la ligne. Les règles sont simples et sans blessure.

1er tournoi de Rugby à Toucher à Moulins

Le Club de Rugby à Toucher de Moulins organise son 1er tournoi le samedi 13 mai au Stade Pierre Faure de Moulins. Début des rencontres à 13h30. Equipes mixtes : licenciés et non licenciés. 3ème mi-temps avec la diffusion de la finale de la coupe d'Europe. N'hésitez pas à vous inscrire pour participer !

Contact : fcmoulinsrugbytouch@yahoo.com
Facebook : Rugby à toucher FC Moulins



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

Photos sport 03
PHOTOS & VIDÉOS ÉVÈNEMENTIELLES
SIRET N° 535037451 00015
5, rue Jean SENOTIER - 03460 TREVOL
photos_sport03@orange.fr / tel: 06.87.52.40.59

Moto Cross de Moulins,
dimanche 30 avril

Nouveau tracé. Championnat de Ligue d'Auvergne. Organisé par le Moto Club de Moulins. Terrain de la Gare aux Bateaux à Moulins. Entrée gratuite. **Rens. sur leur page Facebook : Moto-Club de Moulins.**



Photosport03

Randonnée et concentration des 3 vallées,
dimanche 23 avril à Trévol

Cyclo : 30 km, 72 km, 96 km et circuit « famille » 10 km. VTT : 10 km, 20 km et 50 km. Marche : 10 km et 20 km. Inscriptions à partir de 7h à la salle des fêtes. Randonnée ouverte à tous, non licenciés et licenciés de toutes les fédérations. Organisée par l'Association Cycliste Trévoloise. **Rens. 04 70 42 61 08.**

La Varunning,
dimanche 14 mai à Varennes s/A.

Course au départ de Varennes s/A. à 10h, organisée par l'association Va-Running sur Allier. Sur 5 ou 10 km venez découvrir la nature bourbonnaise dans une ambiance conviviale. **Le bulletin d'inscription sur leur page Facebook : La Varunning**

Moto Cross de Saint Menoux,
dimanche 14 mai

Championnat de Ligue d'Auvergne. Organisé par le Moto Club Yzeurien. Carrières de Souys à St Menoux. Entrée gratuite. **Rens. sur leur page Facebook : Moto Club Yzeure.**



Photosport03





Nouveau à Yzeure ! Ouverture d'un Paintball
le samedi 15 avril

Paintball naturel avec deux terrains boisés parsemés d'obstacles en bois pour le plus grand bonheur des petits et des grands.
Retrouvez plus d'info sur la page Facebook : SoGo Loisirs Paintball
Rens. 07 89 44 99 22 - sogoloisirs@gmail.com
Forêt communale des Planchards, - 03400 Yzeure

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE
S.C.T.A.
Z.A. Le Larry
03400 TOULON SUR ALLIER
04 70 20 02 51

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

Le Club cyclotourisme la Roue d'Or Yzeurienne, une pratique du vélo dans la convivialité

Le cyclotourisme, c'est d'abord et avant tout le tourisme à vélo. Cela consiste à découvrir des sites, des paysages, des lieux où aller à la rencontre des populations en utilisant le vélo comme moyen de locomotion.

La Roue d'Or Yzeurienne est un club cycliste affilié à la Fédération Française de Cyclotourisme. Le club compte 80 licenciés dont une trentaine de féminines et a fêté récemment ses 40 ans d'existence. Beaucoup de licenciés ont vécu de nombreuses saisons sous ses couleurs et d'autres nouveaux adhérents s'intègrent chaque année en 4 groupes pour le plaisir de tous : Promenade, Loisir, Randonneur, Roue libre. Les sorties officielles ont lieu chaque dimanche matin et jours fériés et le groupe promenade organise ses sorties les mercredis et samedis.

Son but est de réunir des membres hommes, femmes et enfants désireux de s'adonner à la pratique du vélo en club en dehors de tout esprit de compétition. Pour pratiquer agréablement et avec le maximum de sécurité cette activité sportive, à plus forte raison en groupe, le nouvel adhérent est accueilli au sein d'un groupe et reçoit des conseils avisés des plus anciens.

Randonnée l'Yzeurienne le dimanche 21 mai 2017

Le club organise,depuis plus d'un quart de siècle, sous diverses formules, sa randonnée l'Yzeurienne. Ils invitent les cyclos de tous âges venant parfois de loin, soit pour effectuer la concentration cette année à Gipcy, soit pour choisir de faire la randonnée. Chaque année, jusqu'à 250 participants apprécient les 3 parcours proposés, 60, 75 et 100 km, sachant que, pour diversifier les paysages traversés, le club programme des nouveaux circuits tous les 3 ans.

L'édition 2017 se déroulera le **dimanche 21 Mai**, avec départ et arrivée à Yzatis et non plus salle des Ozières comme les années précédentes. Les cyclotouristes seront accueillis à partir de 7h30. Des ravitaillements sur les parcours et à l'arrivée sont toujours appréciés dans une ambiance conviviale. De nombreux lots seront attribués par tirage au sort parmi les participants.

Pour la première fois cette année, une concentration à Gipcy est programmée à tous les autres clubs qui se trouvent trop éloignés d'Yzeure et qui souhaitent participer à cette manifestation.

Tarifs : de 3 à 6 euros. Engagement gratuit pour les moins de 18 ans.
Renseignement : 06 78 70 91 37.



bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS – 04 70 20 06 17

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

CELTÔ FÊTE SES 10 ANS DE BIEN-ÊTRE

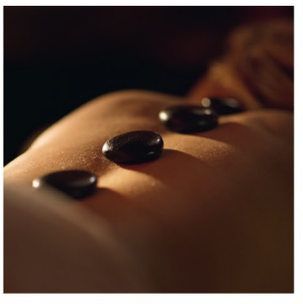
2007-2017

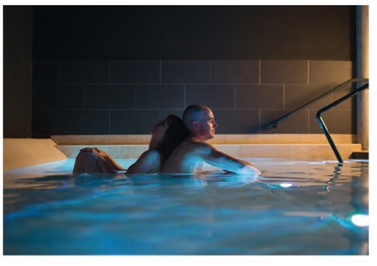
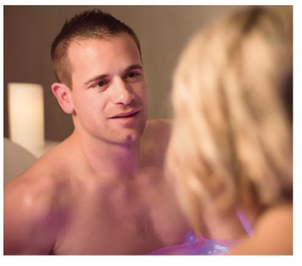
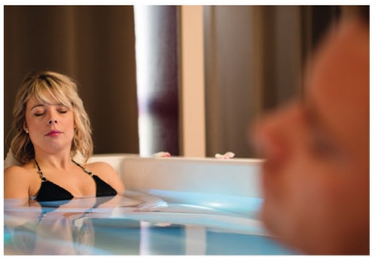
CeltÔ

mon rendez-vous bien-être

Bourbon-Lancy

SPA & BIEN-ÊTRE

VENEZ FÊTER L'ÉVÈNEMENT AVEC NOUS

UNE OFFRE IRRÉSISTIBLE... *rien que pour vous...*

1 ENTRÉE ACHETÉE

AUX ESPACES THERMOLUDIQUES

Piscines d'eau thermale, spa extérieur, sauna, hammam...

=

1 ENTRÉE OFFERTE

AUX ESPACES THERMOLUDIQUES

Piscines d'eau thermale, spa extérieur, sauna, hammam...

SUR PRÉSENTATION DE CE DOCUMENT

VALABLE SUR 1 ENTRÉE AUX ESPACES THERMOLUDIQUES
VALABLE POUR 1 PERSONNE ACCOMPAGNÉE
A CONSOMMER LE JOUR MÊME

2007-2017

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy

Tél. 03 85 89 06 66

DÉCOUVREZ
NOTRE PLUS BEAU PROFIL

SUIVEZ LES ACTUALITÉS DES 10 ANS SUR FACEBOOK
@CELTOBOURBONLANCY ET SUR LE **WWW.CELTO.FR**