#19
SEPT
2017

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

*Se libérer du tabac par l'hypnose - Interview et témoignages p.9*

# L'esprit *Sport & Bien-être*

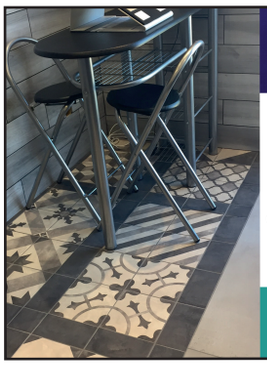
Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

# Opération La Péniche à Moulins

Un projet culturel et collaboratif p.3 et 4



yujo
agence web & media
ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
.yujo.frwww.yujo.frww


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



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

AUTOMELEC3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

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

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

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

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

Notre métier, vous conseiller pour mieux imprimer
Imprim Repro
www.imprim-repro.com
• Communication Graphique
• Imprimerie
• Reprographie
• Enseignes
• Signalétique
• Evénementiel
• Marquage véhicule
AVEZ-VOUS BIEN PRÉPARÉ VOTRE RENTRÉE ?
RDV À MOULINS OU À MONTLUÇON !



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

# #19

***Bonne rentée !***

*Notre magazine se porte très bien et toute la rédaction est heureuse de faire sa rentrée. Cela dit, la grande nouveauté de cette fin d'été est notre site internet que nous avions hâte de mettre à votre disposition. Grâce à lui, vous pourrez glaner de-ci, delà à temps perdu un article que vous n'avez pas eu le temps de lire ou même découvrir une nouvelle rubrique. Nous attendons vos retours avec impatience.*

*Ce mois-ci, il est question côté bien-être d'un projet culturel et économique qui nous tient particulièrement à cœur et à qui nous avons eu envie de donner un gros coup de projecteur. Il s'agit de l'Opération La Péniche à Moulins, une idée de grande envergure dont l'impact pour notre région aura de multiples répercussions. Pour compléter notre reportage, retrouvez une vidéo de notre rencontre avec les intéressés de ce projet.*

*Il est temps aussi de se mettre au vert et de prendre de bonnes résolutions en arrêtant de fumer par exemple. Pour vous aider dans votre démarche, nous sommes allées à la rencontre d'un hypnotiseur pour tout savoir sur le sujet. Vous découvrirez également dans ce numéro comment la sophrologie peut aussi aider nos enfants et ados dans la gestion de leurs émotions pour une rentrée Zen. Enfin, la LPO vous emmènera à la découverte de la faune et la flore de notre territoire et sa rivière Allier. Bien sûr, les adeptes de nos rubriques marchés, dons du sang, bébé bien-être ne seront pas en reste.*

*Côté sport, nous vous avons concocté une rentrée plutôt sportive. Tout d'abord, les bébés dès l'âge de deux ans pourront éveiller leur sens grâce à des séances de baby poney. Les plus grands développeront leur sens artistique à l'école de cirque de Moulins ou leur addiction au sport à la Fonderie.*

*Merci de votre fidélité et bonne lecture!*

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

**GIE Esprit Edition**
**SIRET : 829 611 441 00017**
19 rue St Martin
03000 Coulandon

**espritedition@gmail.com**

**06 23 19 07 24**
**06 50 14 81 21**

**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 :**
Sictom Nord Allier
Maryline Albero
Philippe
EFS
Abidec

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

**ISBN : 979-10-96967-09-4**

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

# Opération La Péniche à Moulins

*Un projet d'implantation de péniche en bord d'Allier, côté Moulins Quai d'Allier est actuellement à l'étude.*

*Imaginé par Gilles Boireau et Lydia Gualdino, et soutenu par l'association Old'Stars, ce projet de grande envergure basé sur l'économie participative, l'économie sociale et solidaire se veut avant tout un projet associatif tourné vers la nature mais aussi un lieu de rencontre et de partage.*




Les membres du collectif Old'Stars avec Mme Boutry autour de l'ancre et de l'enseigne de la Péniche Cristianne des années 60.

**Un lieu multifonction « Made in Allier »**

A mi-chemin entre le privé et le public, le projet suscite déjà un vif intérêt de la part des entreprises et structures locales. La péniche sera en effet un espace musical et artistique conçu dans un esprit bistrot- concert-restauration avec une véritable scène ouverte amarrée sur les bords de l'Allier mais aussi un lieu touristique promouvant le patrimoine de la ville, son histoire élargie à celle de la région ainsi que les produits et producteurs locaux, tout en favorisant les circuits courts.

Ce projet a donc véritablement à cœur de soutenir la scène artistique locale et régionale et de valoriser son économie, son tissu associatif et ses habitants. Toute l'agglomération sera impactée par cette dynamisation du cœur de Moulins, l'emploi y compris. Les initiateurs du projet veulent vraiment en faire un projet de territoire en y incluant tous les acteurs du coin.

**Un lieu chargé d'histoire**

L'idée de la péniche n'est pas tombée du ciel. Moulins a connu dans les années 60-70-80 la péniche de la famille Boutry, poissonniers de leur état. Des barges et bateaux-lavoirs transportant le bois la côtoyaient aussi. Les plots d'amarrage sont d'ailleurs encore visibles aujourd'hui.

De nombreuses activités y sont envisagées : salles d'exposition, restaurant, bar-dansant, concerts et soirées bœuf, locations pour séminaires d'entreprises, dîners spectacles, DJ, karaoké, lounge-bar, réunions associatives, café-littéraire, soirées cabaret, cours de danse, zumba, gym, étapes pour randonnées et bien d'autres encore.

**Un franc succès**

Il n'est que de regarder la page Facebook dédiée à ce projet pour se rendre compte qu'il rencontre déjà un franc succès : 674 membres à ce jour l'ont déjà plébiscité et de nombreux commentaires sont très positifs. Des particuliers mais aussi chefs d'entreprise, artisans, associations, artistes, étudiants souhaitent apporter leur aide à ce projet. La prochaine étape va être maintenant d'aller recueillir plusieurs sources de financement : dons, prêts participatifs, prises d'actions par les particuliers, aides, subventions, mécénat, mais aussi prêt bancaire. Le projet s'élèverait à plusieurs milliers d'euros. Les initiateurs du projet se sont entourés d'experts et de structures spécialisés dans la recherche de nouveaux financements et susceptibles de leur venir en aide. Les Old'Stars sont incubateurs du projet péniche, une partie de l'association se transformera prochainement en SCIC *(Sociétés coopératives d'intérêt collectif)*

**Une maison flottante**

La péniche spécialement fabriquée pour le projet selon le concept d'une maison flottante sera une structure d'une capacité d'accueil de 150 à 200 personnes. Les flotteurs seront amarrés sur les berges en respectant les normes sécuritaires et environnementales et suivront les variations du niveau d'eau afin de prendre en compte les crues de l'Allier. Toutes les conditions de sécurité et normes d'habitabilité ont été étudiées.

Gageons que la ténacité de ses initiateurs l'emportera ! Ce serait un véritable poumon économique, social et culturel pour l'agglomération de Moulins.

**Contact : Gilles Boireau**
**au 06 76 11 11 40**
**ou boireau.gilles@orange.fr**
**Facebook : OLD'STARS**

Scannez le code pour retrouver le reportage en vidéo ou sur Facebook

https://goo.gl/35xumA

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo agence web & media

GROUPE chandioux
Spécialiste Fabrication Engrenages
Usinage pièces mécaniques
Professionnels et particuliers
imb LMI afaq ISO 9001 Qualité
Suivez-nous sur Facebook
Z.I. Le Tureau - 03230 Lusigny
04 70 42 40 46 www.groupe-chandioux.com

# : un projet culturel et collaboratif

**Rencontre avec Mme Boutry, ancienne propriétaire de La Péniche dans les années 60. Elle nous reçoit chez elle où nous passons un agréable moment en sa compagnie.**


Mme Boutry

**Esprit Edition : Parlez nous de Cristianne, cette péniche Berrichonne de 27 m de long, à quoi servait-elle ?**
**Simone Boutry :** Cette péniche servait à l'empoissonnement des étangs. Nous pouvions stocker jusqu'à 12 ou 13 tonnes de poissons sur celle-ci. Les personnes venaient de loin pour s'approvisionner. On y trouvait, gardons, perches, anguilles, carpes, tanches, brochets, etc.

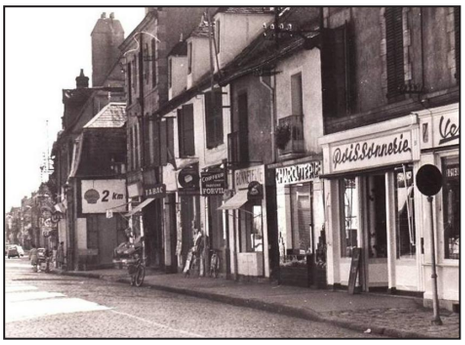
**Esprit Edition : Pourquoi avoir fait cette acquisition et l'avoir amarré sur les berges de l'Allier près du pont Régemortes ?**
**Simone Boutry :** A l'époque, dans les années 60, nous tenions avec mon mari, la poissonnerie rue de Lyon, et nous avions une quarantaine d'étangs qui servaient pour l'empoissonnement.On pêchait le week-end et cela nous arrivait même de vendre sur la chaussée. On fournissait et échangeait également les poissons avec des pays étrangers. Au départ, nous avions des gros bassins à la maison à Yzeure pour le stockage, mais ils ne suffisaient plus. Un jour, allant à la chasse mon mari apprit qu'un ami vendait sa péniche. Et de là tout s'est enchaîné. L'histoire est longue, nous sommes allés la chercher à Marseille les Aubigny et avons traversé 4 départements durant 4 jours pour la ramener à Moulins. Ce fût une belle aventure ! A notre arrivée, il y avait autant de monde sur le pont Régemortes pour admirer le spectacle que pour l'arrivée de Général de Gaulle. Cela faisait 100 ans qu'une péniche n'avait pas remonté l'Allier, vous vous rendez compte de l'exploit à l'époque !

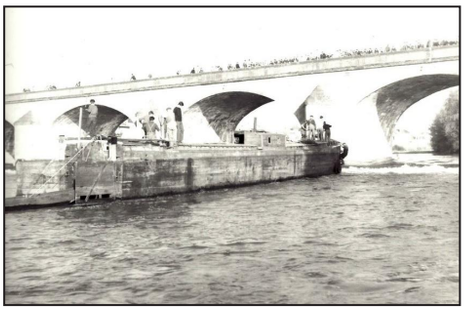
**Esprit Edition : Comment s'est passée l'amarrage de la Péniche ?**
**Simone Boutry :** Difficilement, c'était une année de sécheresse. Nous étions une quinzaine de personnes à bord, dont notre pilote Mr Pérucher (ancien propriétaire de Cristianne). Nous sommes passés sous la deuxième marche du pont en venant de la Madeleine, mais elle est restée coincée car il y avait trop de sable et peu d'eau. Un gros tracteur est venu avec une chaîne pour tirer la péniche et l'a remettre à l'eau plus loin. Pour continuer nos péripéties, la chaîne a cassé, heureusement aucun blessé ! Mais finalement, tout c'est bien terminé et nous avons pu l'amarrer de l'autre côté vers les bateaux lavoirs. Toute une expédition !

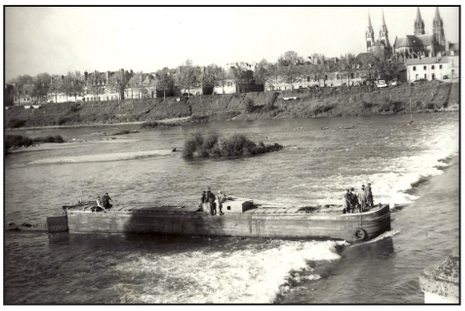
**Esprit Edition : Comment avez vous aménagé votre péniche Cristianne ?**
**Simone Boutry :** Elle était destinée exclusivement à mettre notre empoissonnement. Pour cela nous avons du faire 500 trous dans la coque et déverser 4 tonnes de pavés de Moulins pour faire descendre la péniche d'1,50 m dans l'eau. Avec cette technique, les bacs se remplissaient et le poisson restait au frais dans l'eau de la rivière Allier.

**Esprit Edition : Merci Mme Boutry, de nous faire partager tous ces souvenirs concernant Cristianne la péniche berrichonne de Moulins.**
**Simone Boutry :** Pour la petite histoire, il n'y avait plus que deux berrichonnes en France.

**Esprit Edition : Avez-vous entendu parlé du projet La Péniche à Moulins ?**
**Simone Boutry :** Oh que oui, et j'en suis ravie. Hâte que ce projet aboutisse afin d'y passer d'agréables moments, à boire un café en terrasse face à notre belle rivière.









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

## - SAVE THE DATE -

# #BIEN-ÊTRE

## Concours photo d'Allier Tourisme

Du 1er au 30 septembre

Postez un autre regard sur l'Allier ! Allier Tourisme lance du 1er au 30 septembre un concours pour élire LE photographe du mois sur Facebook et Instagram et ainsi capter vos plus belles photos de l'Allier !
***Facebook : Allier Tourisme***

## Jardin convivial et partagé au Donjon

Tous les mercredis

Création de lien social sur le territoire. Rencontres intergénérationnelles. Tous les mercredis à partir de 8h jusqu'à 12h. Echange de savoirs, trucs et astuces, échange de matériels, graines, plants… Jardinage et récolte de produits. Ouvert à tous.
***Rens. Centre Social 04 70 99 52 77***

## Conférence sur la douleur à Moulins

Vendredi 22 septembre

Organisée par l'Institut de Formation Sanitaire et Sociale Croix Rouge. Conférence sur la Douleur par le Docteurs Racaud, à 14h30 à l'école d'infirmières. ***Rens. Fibromyalgie Associations au coeur de la France, Mme Ray au 04 70 43 04 43 de 10h30 à 12h.***

## Weekend Wellness

Samedi 23 et dimanche 24 septembre

Bien-Vivre, Bon-Vivre & Joie de Vivre
Participez à des milliers d'activités bien-être gratuites à découvrir entre amis, en couple ou en famille, près de chez vous, dans plus de 300 villes (France & Belgique).
***Retrouvez les offres près de chez vous rendez-vous sur www.weekend-wellness.com.***

## Portes ouvertes chez Défit's Ladies à Moulins

Samedi 23 et dimanche 24 septembre

Nouvel espace bien-être. Venez visiter cet espace Zen reposant et relaxant, spécialement conçu pour ceux et celles qui désirent s'offrir une pause de douceur et refaire le plein d'énergie. ***Rens. 04 70 34 42 14.***

## Bourse aux vêtements d'automne

Samedi 24 septembre et samedi 7 octobre

Organisée par l'association Jumeaux et plus 03. A Montluçon le 24 septembre et à Yzeure le 7 octobre. ***Rens. 04 70 03 95 12.***

## Portes ouvertes de l'exploitation de Neuvy

Vendredi 29 septembre

Organisées par EPL du Bourbonnais et le Lycée Agricole du Bourbonnais, de 10h à 17h. De tradition, le dernier vendredi du mois de septembre, l'exploitation ouvre ses portes aux éleveurs, techniciens... et au grand public. A cette occasion, ils présenterons la sélection des veaux reproducteurs de l'année ainsi que des béliers. ils fêteront, lors de cette édition 2017, les 50 ans de l'exploitation. ***Rens. 04 70 46 92 80.***

## Conférence à l'UPAM sur les économies d'énergie à Moulins

Jeudi 12 octobre

Animée par Sandrine Besson. Certifiée Concepteur Européen PassivHouse, elle vous présentera dans cette conférence les différents aspects, techniques et économiques afin de vous donner les clés pour faire votre choix. ***Rens. UPAM 04 70 34 23 52.***

## Salon des familles à Moulins

Samedi 14 octobre

Organisée par l'association Jumeaux et plus 03 à la salle des fêtes.

## Rencontres chez Terre de Ma'lice à Dompierre s/B.

Samedi 23 septembre

Conférences et ateliers gratuits de 14h à 19h avec les intervenants du bien-être.
***Plus d'infos sur le site www.terredemalice.com***

## Salon « Naturellement jardin » à Neuvy

Du vendredi 22 au dimanche 24 Septembre

Organisé par le bar associatif « Le Goût des autres » et le Lycée agricole de Neuvy. De vraies rencontres pour jardiner sans pesticides : Expo, ateliers, animations, projections et conférences. ***Rens. 04 70 34 05 23 ou 06 15 05 15 37***







## La Ronde des châteaux à Agonges

Samedi 16 septembre

A partir de 14h. Run and bike. 4 courses dont 1 run & bike enfant. Le plaisir du sport associé à la découverte du patrimoine en bocage bourbonnais. ***Rens. 06 87 25 99 13.***

## Course nature Vin Scène en Bourbonnais

Dimanche 24 septembre

9ème édition de la course de Saint Pourçain sur Sioule à Moulins. Course de 43 km en individuel ou en relais de 3 coureurs. Deux marches de 15 km et 25 km. ***Inscriptions sur www.vinsceneenbourbonnais.com.***

## Randonnée à Besson

Dimanche 15 octobre

Randonnée à pied, à cheval ou à vélo organisée par la Trasse Bourbonnaise à Besson avec barbecue géant en milieu de rando.
***Rens. 06 71 70 57 20.***

# #Sport

## Danse avec Moulins Place d'Allier

Samedi 16 septembre



De 14h à 18h, organisé par deux jeunes moulinois, Fiona et Antoines de l'association Bouge Toi Moulins. Une scène devant la fontaine verra défiler 5 écoles de l'agglomération. S'ouvrant du hip-hop à la danse classique, ou encore du contemporain au jazz, ce "show" appelle à démocratiser la culture de la danse avec sa diversité artistique. De plus, la vision se veut d'avantage amicale entre les écoles et grand public. En effet, la fin du concours viendra rassembler la diversité des danseurs avec les bénévoles et le public volontaire autour d'un flashmob convivial. C'est autour de ce concept original, gratuit et accessible, que l'équipe de Bouge Toi Moulins vous invite à découvrir le milieu de la danse en plein centre ville à partir de 14h30.
***Contact : Facebook Bouge Toi Moulins***

## City Bike à Moulins

Samedi 7 octobre

Le City Bike est une course type orientation à vélo permettant de parcourir les différents quartiers de la ville, monuments institutionnels et culturels auxquels sont associées une succession d'épreuves sportives et de connaissances des lieux sous forme de quiz.
**Rens. et inscriptions : 04 70 35 10 85**



# - C'EST PRATIQUE ! -



## Rendez-vous au Marché... d'Yzeure

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 J.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

## - Le produit du mois -

### La Griouche



Une pâtisserie algérienne, faite d'une pâte feuilletée frite à l'huile, miel et sésame. Venez la découvrir parmi tant d'autres gâteaux artisanaux fait maison. Sur place ou à emporter.

*Où le trouver :*

***Palais d'Orient***
***9 passage d'Allier - 03000 Moulins***
***Facebook : Palais d'Orient***

## Dico Bien-être !

**biénergie** n. f. Inc. Association de deux énergies pouvant fonctionner en alternance dans une même chaudière.

**bien-être** n. m. sing. **1.** État agréable du corps et de l'esprit. *Éprouver une sensation de bien-être total.* **2.** Situation matérielle qui rend l'existence aisée et agréable. *Il jouit d'un bien-être suffisant.* **3.** (Canada) *Bien-être social :* nom donné à l'organisme public qui apporte une aide économique directe aux personnes dans le besoin. – Fam. *Être, vivre sur le bien-être :* vivre des prestations de l'aide sociale.

**bienfaisance** n. f. **1.** Inclination à faire du bien aux autres. *Sa bienfaisance est inépuisable.* **2.** Action de faire

# 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

**• AVERMES**
Le lundi 18 septembre de 15h30 à 19h à la salle Joléa.

**• LURCY LEVIS**
Le mercredi 20 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

**• MOULINS**
Le vendredi 13 octobre sur le site fixe.

## 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



# Des yaourts et desserts Bio au lait de vache de Franchesse

Ce mois-ci, nous avons décidé de rencontrer **Clément et Lisa Debarnot**, producteurs de lait à Franchesse, au cœur du bocage bourbonnais. Tout le lait de leur ferme est transformé sur place en yaourts et fromages blancs ou faisselles Bio.

Tous les deux natifs de la région et enfants de paysans Bourbonnais, Clément et Lisa dirigent leur exploitation depuis 2011, l'atelier de transformation du lait depuis 2014 et sont membres du réseau Invitation à la ferme depuis janvier 2016. Dans leur ferme, ils élèvent des vaches jersiaises, des alpes brunes et des montbéliardes de façon traditionnelle. Ils possèdent également des veaux toute l'année pour avoir du lait tous les jours. De leur naissance jusqu'à la fin de leur carrière laitière, ils veillent chaque jour au bien-être et à la santé de leurs animaux. Ils prennent soin des futures mamans et les assistent pour la naissance des veaux. Un véritable lien se créé entre eux. Ce sont en majorité des vaches jersiaises, une race qui transforme le mieux son alimentation (pâturage, foin, maïs grains) en lait. De plus, au sein d'un troupeau, elles sont douces, très rustiques et faciles à vivre.

**Chacun sa mission**

Sur l'exploitation chacun a sa propre mission : Clément s'occupe de la traite et Lisa de la transformation du lait. Lisa nous a d'ailleurs fait découvrir son laboratoire gourmand.

Dans un premier temps, le lait est refroidit dans un tank, c'est-à-dire un grand réservoir pour ensuite être versé dans un pasteurisateur où il va successivement chauffer, redescendre en température et fermenter. La pasteurisation garantit la sécurité alimentaire et augmente la durée de conservation des produits.




Le lait passe ensuite à l'étuvage. Une fois ensemencé, il est mis en pots. Les pots fermés entrent ensuite en salle chaude pendant 4 heures afin de permettre aux ferments de se multiplier et d'ainsi transformer le lait en yaourt. Ils durcissent et sont stockés en chambre froide pour leur conservation. Leur date limite de conservation est de 25 jours. Clément et Lisa en produisent entre 8000 et 12000 par semaine. Il fournissent des magasins bio et des collectivités telles que des maisons de retraite, des lycées…

**Des spécialités savoureuses**

Très créative, Lisa propose des produits variés et au goût incomparable comme la faisselle, le fromage blanc lissé, les yaourts natures, les yaourts aromatisés aux fruits (citron, abricot, fraise, myrtilles, framboise et vanille) avec une nouveauté cette année : les crèmes desserts (chocolat, caramel beurre salé et café) et le riz au lait !

Leurs yaourts sont certifiés Bio Bureau Véritas, les arômes sont naturels et tous leurs fruits proviennent du Mas de l'Armandine.

**Venez assister à une traite !**

Les traites sont ouvertes au public tous les 1er mercredi de chaque mois. Clément et Lisa vous attendent ! Vous irez chercher et préparer leurs vaches câlines, vous effectuerez ensemble la traite et ensuite vous dégusterez leurs délicieux yaourts.

Vous pouvez aussi acheter directement sur place, à la ferme, tous les après-midis, 7/7 jours, à partir de 14h. Mais aussi au magasin Bio l'Esperluette à Yzeure, sur Achetez à la Ferme, Carrefour Market Bourbon l'Archambault et Yzeure, Carrefour Moulins, Intermarché Souvigny et Leclerc Avermes.

**Ferme Debarnot**
**Le Grand Crottet - 03160 Franchesse**
**07 61 06 19 91 ou 07 63 66 19 90**
**Facebook : Ferme Debarnot**

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à 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

Le froid arrive à grand pas pensez aux granulés de bois

**Les français sont de plus en plus nombreux à essayer l'hypnose pour arrêter de fumer. Une méthode efficace qui s'adresse à tout le monde et qui doit être réalisée par un professionnel. Brigitte Curty praticienne en Hypnose Ericksonienne, nous explique comment des séances d'hypnose peuvent aider à en finir pour de bon avec le tabac.**



# Se libérer du tabac par **l'hypnose**

**Esprit Bien-être : Tout d'abord, qu'est ce que l'hypnose ?**
**Brigitte Curty :** L'hypnose vous permet de «déprogrammer» une habitude ou une croyances ancrées en profondeur dans l'inconscient. Cette méthode va donner accès à l'inconscient en mettant la personne dans un état modifié de conscience, tout à fait naturel, comme le rêve, la relaxation, la méditation… Mais ce n'est pas un état de sommeil. Dans cet état, on utilise alors une suggestion. Une suggestion est une phrase impliquant une instruction, explicite ou implicite, dans l'attente d'une réponse verbale ou comportementale. Mais on ne va pas se contenter de dire à la personne quoi faire, en hypnose, le but est d'amener la personne à créer son propre changement intérieur, d'une manière non-autoritaire et bénéfique à tous points de vue. Dans le cas du tabac, mes clients associent souvent la prise de cigarette à un contexte particulier : la fin d'un repas, avec un café, un verre d'alcool, ambiance festive, mais aussi à une situation stressante ou excitante… Ces habitudes sont ancrées en profondeur dans l'inconscient, c'est pourquoi lorsque l'hypnose est accompagnée d'une sincère motivation, c'est un moyen rapide et efficace pour arrêter de fumer. C'est une méthode douce sans effet secondaire ni contre-indications.

## Une démarche volontaire : la clé de la réussite

**Esprit Bien-être : Le sevrage tabagique est aujourd'hui l'un des premiers motifs de consultation dans le cabinet des hypnothérapeutes. Mais quels sont vos conseils pour les fumeurs avant de venir vous voir ?**

**Brigitte Curty :** L'hypnose anti-tabac est une méthode naturelle pour arrêter de fumer et très efficace dans 75% des cas, parfois même dès la première séance. Mais pour cela la personne qui vient me voir doit être motivée et doit se poser la bonne question « Pour qui je veux arrêter de fumer ? » car l'hypnose ne peut rien faire contre la volonté du client si il n'est pas prêt.

**Esprit Bien-être : Comment se déroulent les séances ?**
**Brigitte Curty :** Je propose d'aider à arrêter le tabac en 2 séances d'hypnose espacées d'environ 8 jours. Lors du premier rendez-vous, qui dure environ 1h30, nous allons, nous allons discuter des habitudes de tabagisme, des croyances liées à cette cigarette et faisons une séance d'hypnose de préparation et découverte de la technique. Elle dure environ 1h30.
Après la séance le client pourra fumer encore quelques jours jusqu'à la seconde étape afin de remarquer ou non une différence…
Puis dans une seconde séance, après avoir fumé une dernière cigarette, nous faisons le bilan de ces quelques jours, des objectifs et pratiquons la séance d'arrêt définitif, qui permettra de retrouver la liberté d'être non-fumeur.

**Esprit Bien-être : Et après ?**
**Brigitte Curty :** À la fin, je donne à mes clients une liste de conseils à suivre et leur propose de me contacter si besoin. Je les appelle quelques mois plus tard pour voir avec eux leur ressenti sur leur nouvelle vie de non-fumeur ou leurs éventuels écarts. Dans 75% des cas, mes clients non pas repris !

***41, av. Ferdinand Sarrien,***
***71140 Bourbon-Lancy***
***Sur rendez-vous au 06 71 95 50 94***

## *Témoignages*

*« Pas une cigarette depuis le 8 avril 20h, aucune envie, aucun manque même en buvant un verre, plutôt du rejet en sentant le tabac autour de moi, j'ai retrouvé mon odorat et c'est super agréable, pas de changement d'humeur non plus, c'est ma famille qui s'en réjouit. »*
**David**

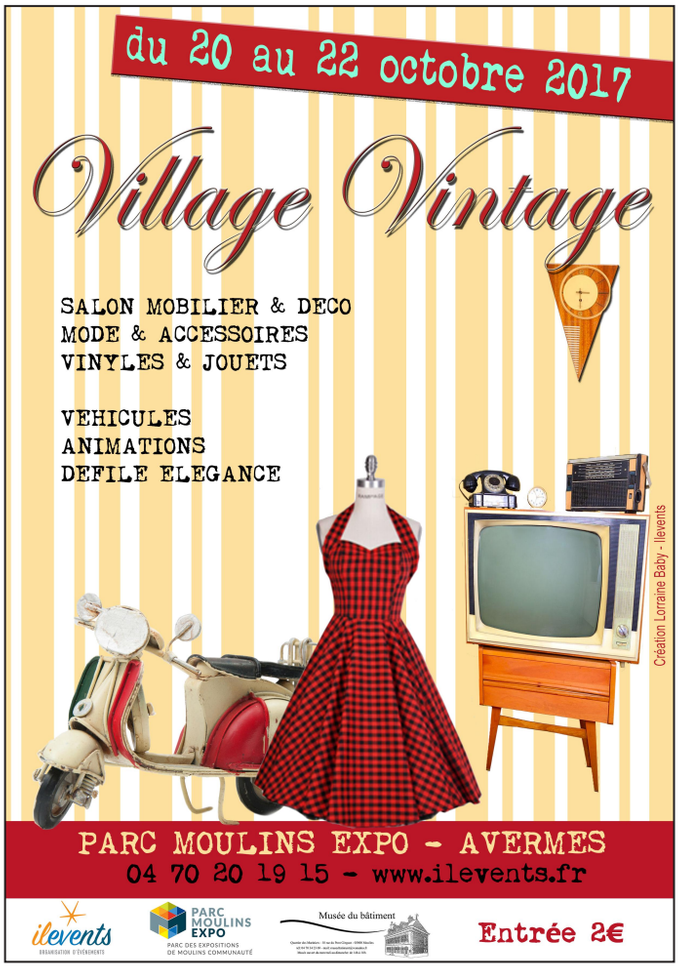
*« Vous m"avez permis de participer à l'élaboration de ma nouvelle vie. J'ai beaucoup progressé en sport. Je me sens mieux. Je suis beaucoup plus zen. J'ai refumé une cigarette un jour où j'étais en stress dépassé. Cela ne m'a pas plu, plutôt cela ne m'a rien fait et après je sentais mauvais et j'avais juste envie de prendre une douche. Tout va bien, je vous remercie pour tout. »*
**Carine**

JEUX CONCOURS !
GAGNEZ VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE D'HYPNOSE
EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL !*
ESPRITEDITION@GMAIL.COM



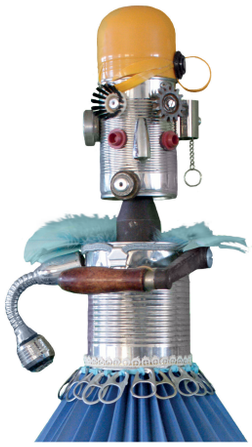
* Sur tirage au sort parmis les participants avant le lundi 2 octobre 2017


27-28-29 octobre
Cap'Vitalité
Salon du
Bien-être
Bien-vivre
Parc Moulins Expo - Avermes
04 70 20 19 15 - 06 71 91 38 17 info@ilevents.fr - www.ilevents.fr
ilevents
PARC MOULINS EXPO


du 20 au 22 octobre 2017
Village Vintage
SALON MOBILIER & DECO
MODE & ACCESSOIRES
VINYLES & JOUETS
VEHICULES
ANIMATIONS
DEFILE ELEGANCE
Création Lorraine Baby - Ilevents
PARC MOULINS EXPO - AVERMES
04 70 20 19 15 - www.ilevents.fr
ilevents
PARC MOULINS EXPO
Musée du bâtiment
Entrée 2€


20 au 22 octobre 2017
SALON de L'HABITAT
Village Vintage
CONSTRUIRE
RÉNOVER
AMÉNAGER
DÉCORER
JARDINER
Parc MOULINS EXPO - AVERMES
ilevents
lamontagne
Musée du bâtiment
Vend. 14h à 19h
Sam. et Dim. 10h à 19h

# 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 !

## N'en jetez plus... donnez !

***Très en vogue ces dernières années, la réutilisation et le relooking sont des alternatives de valorisation plus larges que le recyclage des déchets. Mais comment faire pour donner ses objets ?***

**Pensez aux associations…**

De nombreux objets ou vêtements que l'on envisage de jeter pour s'en débarrasser sont pourtant encore réutilisables, tels quels ou après une petite réparation ou un relooking. Ils pourront alors servir à d'autres personnes qui en ont besoin.
S'ils sont encore en bon état, pensez à les donner aux associations caritatives présentes sur tout le territoire. Vous avez aussi la possibilité, à l'entrée de la déchèterie de Chézy, de déposer au Point Recycl' vos objets de décoration, mobilier, vaisselle et vélos. Le même geste éco-citoyen est possible à la déchèterie de Bourbon-l'Archambault. Alors n'hésitez pas !

**… et aux boîtes à dons**

Plusieurs boîtes à livres sont installées sur le territoire du SICTOM Nord Allier. En libre service, vous pouvez y déposer des livres dont vous n'avez plus l'utilité et en emprunter d'autres pour les découvrir.
Le même système de partage existe pour tous types d'objets dans certaines villes : les Give Box. Il n'y en n'a pas par chez nous, mais si vous voulez vous lancer pour en créer une dans votre quartier ou votre village, n'hésitez pas !

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







# **Rubrique** Sophrologie :

## L'école, les copains, les copines, les activités... tu n'arrêtes pas...? Et si tu faisais une PAUSE ?

**Tous les deux mois des professionnelles vous préparent des exercices de Sophrologie à réaliser chez vous. ce mois-ci, nous vous proposons des exercices destinés aux enfants !**

*Voici deux exercices à intégrer à la routine quotidienne de vos enfants, le matin, au retour de l'école ou à l'heure du coucher. Les exercices peuvent aussi être réalisés en famille !*

***Petit exercice pour te reposer, relâcher complètement ton corps et te calmer si tu te sens « stressé(e) »***

1 - Assis(e) ou allongé(e), prends le temps de respirer tranquillement.
2 - Ferme tes yeux en les plissant très fort, serre tes mâchoires, tes lèvres, tous les muscles de ton visage. Puis relâche-les.
3 - Serre maintenant tes mains puis tes bras très fort. Relâche en soufflant.
4 - Fais la même chose avec ton ventre, tes jambes et tes pieds : serre-les très fort, puis relâche bien en soufflant.
5 - Tu deviens tout mou (ou toute molle). Reste ainsi quelques instants pour sentir ton corps reposé et détendu.

***Petit exercice pour faire le plein d'énergie, le matin avant de partir à l'école du bon pied !***

1 - Debout, le dos droit, tu croises les mains devant ton ventre.
2 - Tu prends une grande inspiration et tu étires les bras au dessus de la tête.
3 - Tu lèves ton menton en direction du plafond et tu souffles en ramenant les mains croisées dans la position de départ.
4 - Répète encore 4 fois.



CP : www.todaysdentaloflunenburg.com

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

# Une rentrée ZEN pour nos enfants

**Les vacances, c'est fini… Il est l'heure de retourner en classe ! Quand les plus jeunes sont ravis de retrouver leurs camarades, et les plus grands de relever de nouveaux défis, tout va bien ! Sinon, comment aider au mieux enfants et ados pour faire une bonne rentrée ? La sophrologie peut les aider. Rencontre avec Nathalie Dutour, sophrologue spécialisée chez l'enfant et l'adolescent à Neuilly-le-Réal.**

**Nathalie Dutour**
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents
20 Rue des Fonds de Presle
03340 Neuilly-le-Réal - 06 81 34 27 33
Facebook : Sophrologue Dutour Nathalie

Forte de son expérience professionnelle et diplômée en sophrologie à l'école de Paris, ses outils et méthodes sont tirés de Geneviève Manent, Nathalie Peretti, Stéphanie Couturier et de l'école Sophrocap pour son cycle spécialisé sophrologie chez les enfant. Bien sur elle personnalise en fonction de son ressenti personnel pour chacun de ses clients.

**Esprit Bien-être : En quoi consiste la sophrologie avec les enfants et les adolescents ?**
**Nathalie Dutour :** Pour travailler avec les plus jeunes, je pratique la sophrologie créative, ludique et pédagogique avec des exercices, des cartes, des livres… J'adapte mes méthodes aux besoins des enfants et des adolescents ce qui permet d'échanger plus facilement avec eux. Mon but est de cerner leur problèmes et de les aider à gérer leurs émotions. Le moment de relaxation durant la séance, leur offre un lieu d'expression et d'expérience qu'ils ne connaissent parfois pas. J'ai l'expérience d'une classe au lycée Jean-Monnet qui après une séance de groupe, beaucoup d'élèves ont laissé libre leurs émotions et ont laché prise, L'effet peut parfois être immédiat. J'interviens beaucoup en extérieur auprès des garderies, relais assistantes maternelles, écoles, collèges, lycées , IUT , FAC et autres organismes pour réaliser des séances de sophrologie en groupe.

> « La sophrologie, l'art de vivre au quotidien. »

D'ailleurs avec le collège Emile Guillaumin, un club de sophrologie a lieu une fois par semaine et qui est ouvert à tous. Je me déplace également dans les écoles primaires et maternelles de Bessay, St-Pourçain-sur-Besbre, Garnart-sur-Engièvre. Il y a une réelle demande de la part de l'éducation nationale, il m'arrive d'ailleurs de leurs proposer des formations pour permettre aux enseignants d'expérimenter des outils de sophrologie pour mieux vivre leur métier, gérer leur stress et leurs émotions. J'interviens aussi auprès de jeunes en grandes diiflicultés ; centre éducatif fermé ou ouvert , je suis chaque semaine au quartier mineur (Protection Judiciaire De La Jeunesse De L'Allier Moulins) au centre pénitencier de Moulins /Yzeure et également pour les surveillants 2 fois par semaine.

**Esprit BE : À quel âge la sophrologie peut-elle être pratiquée ?**
**Nathalie Dutour :** A partir de 3 ans et jusqu'à la période du début collège, c'est à dire 12 ans, la sophrologie leur permet de découvrir une façon de se relaxer avec leurs corps, de mieux communiquer, de travailler sur l'attention et la concentration. Durant l'adolescence jusqu'à 16-18 ans et plus cette méthode leur permet d'acquérir plus de confiance en eux et une meilleure communication avec les autres pour une meilleure intégration en milieu scolaire par exemple. La sophrologie au quotidien deviendra une aide pour l'enfant et l'adolescent grâce à des exercices et des outils simples faciles à pratiquer eux-même.

**Esprit Bien-être : Et en cas de difficulté scolaire ?**
**Nathalie Dutour :** La sophrologie apporte des moyens pour apprendre aux enfants à activer eux-mêmes leurs propres ressources, aussi bien à travers la conscience du corps, la respiration, la relaxation dynamique que par la concentration, la mémoire, la gestion des émotions et du stress quotidien. C'est important, car une mauvaise gestion du stress ou un manque de confiance en soi peut parfois bloquer le bon déroulement de l'apprentissage.

**Esprit Bien-être : Quel sont les retours ?**
**Nathalie Dutour :** Les parents voient généralement une réelle différence de comportements chez leur enfant suite à une intervention en groupe. Une maman m'a même dit « vous l'avez transformé ! » Les familles décident alors de venir me voir en individuel et parfois pour toute la famille. En effet j'exerce également sur rendez-vous individuel dans mon cabinet à Neuilly avec une ambiance apaisante et relaxante apportée par les huiles essentielles. Grâce à mon diplôme en phyto-aromathérapie, je peux aussi conseiller en phytothérapie et aromathérapie pour compléter le traitement.

**Esprit Bien-être : Avez-vous des projets à venir ?**
**Nathalie Dutour :** Je me forme régulièrement et participe en avril 2018 à une formation de la Méthode Papillon à Issoria Formation à Tours, c'est une école spécialisée dans le développement émotionnel de l'enfant. Prochainement, je participe aux 10 ans de la médiathèque de Lurcy-Lévis ou j'interviens avec la librairie Coincidence pour une après-midi bien-être le mardi 24 octobre. Au programme Séance d'initiation à la sophrologie et de relaxation.


Séance de Sophrologie avec les élèves de l'école primaire de Garnat sur Engièvre

# Une équipe dynamique au service de la protection des oiseaux

*Nous sommes allées à la rencontre des membres actifs du groupe local de la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO Auvergne) à Moulins. Josette Fricotteau, une bénévole très impliquée depuis 2011 et Sylvie Guillaumin, animatrice nature, nous ont reçu dans leurs locaux pour partager leur passion.*


Espace Nature du Val d'Allier à Moulins

**Esprit Edition : Pouvez-vous nous expliquer en quelques mots la vocation de la LPO ?**
**Josette Fricotteau :** Depuis 1912, la LPO protège les oiseaux et leurs habitats naturels grâce à ses membres bénévoles dont les missions sont très riches, comme agir pour la préservation de la biodiversité. Rejoindre l'équipe sympathique et dynamique des bénévoles passionnés permet d'enrichir ses connaissances naturalistes grâce à l'expérience de spécialistes, de vivre des moments de convivialité, de transmettre et partager ses savoir-faire et tisser des liens avec de nouvelles personnes. Les actions concrètes sont par exemple aider un oiseau blessé en contactant le centre de soins de la LPO Auvergne à Clermont-Ferrand au 04 73 27 06 09. Mais aussi, observer et participer au recensement des espèces animales. Nous vous proposons de vous rendre sur le portail des données naturalistes pour plus d'informations : www.faune-auvergne.org.

**Esprit Edition : Où se trouve la réserve naturelle du Val d'Allier ?**
**Josette Fricotteau :** Située à quelques kilomètres au sud de Moulins, la réserve naturelle du Val d'Allier couvre 1 450 hectares et comprend les deux rives de la rivière sur une vingtaine de kilomètres de longueur. Les milieux rencontrés sont très variés. Ils participent à la fonction de corridor écologique de cette zone large de 1 à 2 km. Cette richesse se traduit par une forte diversité faunistique, des oiseaux, des mammifères, des batraciens, des libellules, des coléoptères, etc. La flore quant à elle n'est pas en reste puisqu'elle compte plus de 600 espèces.

**Esprit Edition : En quoi l'Espace Nature du Val d'Allier à Moulins est-il un local unique dans l'Allier ?**
**Josette Fricotteau :** C'est un site muséographique sur les oiseaux et la rivière Allier géré par deux bénévoles, moi-même et Sylvie Lovaty. On y découvre l'univers passionnant des oiseaux, de la nature et de la rivière. Les visiteurs peuvent déambuler au fil de leurs envies, dans les quatre salles d'expositions. Un lieu qui satisfait toutes les curiosités avec une bibliothèque colorée, une salle d'animation, un diorama où l'on peut observer différentes espèces d'oiseaux au rythme des saisons et un musée. L'équipe organise une sortie nature chaque mois, de septembre à juin. Ces animations sont entièrement gratuites et encadrées par les bénévoles qui se font un plaisir de transmettre et partager leurs connaissances sur la nature. N'hésitez pas à venir, rendez-vous devant le site pour le covoiturage.

**Esprit Edition : Comment se déroule une sortie ?**
**Josette Fricotteau :** Lors d'une sortie, on marche, on observe, on prend les jumelles ou la longue vue. Toutes les générations sont là, cela permet d'échanger et de partager. La protection des oiseaux, cela passe aussi et surtout par la protection de leur milieu, l'endroit où ils vivent, alors nous apprenons à respecter leur environnement. J'ai moi-même démarré les sorties natures avec des animatrices, cela m'a plu, alors j'ai appris sur place et maintenant je partage avec les autres.

## Pour info

**• L'Espace Nature du Val d'Allier à Moulins est ouvert pendant la période hivernale : les mercredis et vendredis de 14h à 18h. Pendant la période estivale : les mercredis, vendredis et samedis de 14h à 18h. Accès libre et gratuit.**
**Renseignements :**
**06 85 59 76 70**
**www.lpo-auvergne.org.**
**6 Boulevard de Nomazy**
**03008 Moulins**

**• Pour des visites guidées, des groupes, scolaires ou centres de loisirs, adressez-vous à l'animatrice nature Sylvie Guillaumin au 07 77 82 88 30.**

LPO

## AGIR pour la BIODIVERSITÉ

### Calendrier des sorties 2017

**Samedi 14 octobre**
**Pérignat sur Allier :** sortie journée
La nature au cœur de l'Ecopôle du Val d'Allier, à l'anciennes gravières.
Rendez-vous à 7h30 à l'Espace Nature du Val d'Allier à Moulins ou 9 h sur le parking de l'ENS.

**Dimanche 12 novembre**
**Varennes sur Allier**
**La bêche et la Grande Garenne :** Une mosaïque de milieux.
Rendez-vous à 13h à l'Espace Nature du Val d'Allier à Moulins ou 13h45 à la gare SNCF de Varennes.

**Samedi 9 décembre**
**Valigny :** sortie journée
**Etang de Goule :** Observation des oiseaux d'eau et hivernants. Rendez-vous à 8h à l'Espace Nature du Val d'Allier à Moulins ou 9h au parking de la jetée de l'étang.


Josette et Sylvie









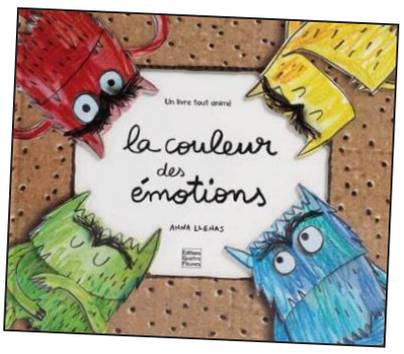
“ Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! ”

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






# À lire




## La couleur des émotions

*Version "classique" ou "Pop up"*

Dans La Couleur des émotions, le monstre gentil des couleurs partage avec les enfants la couleur de ses sentiments. Anna Llenas s'est appliquée à rendre son ouvrage aussi éducatif que ludique. Chaque pliage exprime une émotion que les bambins peuvent s'amuser à reconnaître. Le soin apporté aux détails flatte les yeux à tel point qu'une fois terminé, on a juste envie de recommencer. Ce sont ces petites attentions artistiques qui font toute la différence. Ce beau livre est un petit bijou qui comblera les petits et les grands.

*Où le trouver :*

**Coïncidence - 14 Rue Pasteur**
**03000 Moulins - 04 70 20 68 38**




## Dis, c'est quoi un attentat ?
par Perrine Rempault

Qu'est-ce que c'est un attentat ? Un attentat c'est comme par exemple quand le plus gros des tyrannosaures terrorise tous les bébés dinosaures pendant la récré. C'est un ours féroce qui dévore un nid d'abeilles. Avec ses jolies métaphores et ses illustrations colorées, les images évoquées permettent de mettre des mots sur ces horreurs et aux enfants d'avoir moins peur. Les notions de solidarité, d'amour et de paix prennent tout leur sens à la fin de l'album. Dès 5 ans.

L'astuce du mois



# 4 recettes maison pour un teint doré sans soleil

Source : http://www.marieclaire.fr

***Le beau teint hâlé de la fin d'été ne dure que trop peu… A peine octobre fini, toute trace de bronzage s'est envolé. Pourtant, il est possible d'arborer un teint doré toute l'année, même sans soleil : du maquillage, un menu ensoleillé, les bons produits…***

**Un masque bio pour réveiller le teint**
Gardez bien précieusement la pulpe de vos jus de carottes du matin, pour vous concocter un masque maison pour arborer une bonne mine. Mélangez une tasse de pulpe de carotte, une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe de farine jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Laissez poser dix minutes et rincez. Votre teint est éclatant !

**Un autobronzant bio fait maison**
L'autobronzant, vous connaissez. Mais voici une recette 100% naturelle, à faire vous-même : tout est dans votre cuisine. Mélangez dans un bol un jaune d'oeuf, deux cuillères à soupe de yaourt nature, cinq cuillères à soupe d'huile à la carotte et cinq gouttes d'huile essentielle de carotte. Versez le tout dans un vaporisateur grâce à un entonnoir. Appliquez la crème une fois par jour en massant de manière uniforme après avoir fait un gommage. Laissez reposer 15 à 20 minutes puis rincez sans frotter. Attention, vous ne pouvez conserver cette préparation que trois jours à cause de l'oeuf et du yaourt, mais c'est tellement rapide à fabriquer !

**De l'huile de carotte dans sa crème**
Pour teinter peu à peu sa peau et arborer une bonne mine toute l'année, on ajoute une goutte d'huile essentielle de carotte dans sa crème hydratante habituelle. On l'applique ensuite de la même manière que d'habitude. Par chance, l'huile de carotte a aussi des vertus anti-rides.

**Un menu plein de bêta-carotène**
Pour un teint ensoleillé sans bronzage, on dit oui aux aliments plein de bêta-carotène, qui boosteront le bronzage. Dans notre assiette, on glisse des carottes, toujours, des abricots, du melon, mais aussi des épinards, des poivrons rouges, du persil. Pour les consommer, on regorge d'inventivité en se préparant des gaspacho, des soupes, des salades ou des smoothies.

# 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 Septembre**




https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

# Les Partag'Heures :

## Echange de services entre particuliers à Bourbon l'Archambaut mise en place par les habitant.




Réseau des partage'heures

Le réseau des Partage'heures est un réseau permettant aux habitants de Bourbon l'Archambault et ses environs, d'échanger des services sans notion d'argent, en échangeant du temps.

Les échanges sont basés sur une monnaie virtuelle mesurée en heures.

**Le Principe : 1h donnée = 1h reçue**

Tout comme le réseau, l'inscription est gratuite. On peut y demander ou effectuer toutes sortes de service tant qu'il ne relève pas du domaine professionnel.

Facteur d'un mieux-vivre ensemble, le Réseau des Partage'heures promeut une autre idée de l'économie, plus solidaire et plus humaine. Innovant, son modèle permet de lutter contre l'isolement et de constituer de multiples réseaux d'entraide.

Le réseau a été créé fin 2015 à l'initiative d'un projet du centre social ADEQUAT de Bourbon

> “ Tissons du lien et ensemble faisons vivre le réseau ”

l'Archambault suite à une demande des habitants voulant favoriser la solidarité au sein du territoire d'où cette notion d'échange, de partage et de convivialité. Actuellement le réseau compte environ 50 partage'heures. Tiphaine Dupont en service civique depuis mai 2017 au centre social est chargée du développement du réseau et la gestion des mises en relations entre les partage'heures.

Pour s'inscrire c'est très simple, il vous suffit de vous présenter à la permanence au centre social Adéquat ou d'envoyer un mail. À l'inscription, un chéquier de 5 heures est remis pour démarrer les échanges.

**Évènement à venir !**

Le réseau des partage'heures propose le samedi 23 septembre une festigratis, dont le principe est le don d'objets tels que livres, vaisselle, vêtements, bibelots…

Chaque personne pourra venir et donner ce qu'il veut et repartir avec ce qu'il souhaite, sans transaction financière. Attention ceci n'est pas un troc. Chacun est libre d'emmener un objet ou non et de repartir avec quelque chose ou non.

**Pour plus d'infos et rejoindre le réseau des Partage'heures :**
**centre social Adéquat**
**Place de l'église**
**03160 Bourbon l'Archambault**
**partage-heure.adequat@orange.fr**
**04 70 67 12 63**

# D'où viennent nos expressions françaises ?




## Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et “on ne vous raconte pas des salades” !



CP : Pascal Gauffre

## “ Faire des yeux de merlan frit ”

L'expression populaire française yeux de merlan frit signifie avoir un regard ridicule, niais, typiquement en levant les yeux au ciel ne laissant apparaître que le blanc de l'oeil. Se dit aussi des yeux grands ouverts, semblant exorbités, et pouvant également rappeler un merlan cuit passé à la friture.

Cette expression faisant intervenir un poisson, le merlan, est apparue au 19e siècle lorsque l'oeil de merlan frit est cité par Loredan Larchey en 1865.

Au siècle précédent, on disait faire des yeux de carpe frite pour parler des jeunes gens qui se lançaient des regards tendres et amoureux. EN effet, une oeuvre de Caylus, le "Recueil de ces Messieurs", écrivait en 1745: "C'est de là qu'on a dit des amants qui regardent tendrement leur belle: qu'ils font des yeux de carpe frite".

L'expression a peu à peu changé, mais elle signifie toujours que l'on a un regard niais. C'est pourtant avec l'émergence du cinéma muet qu'elle a pris tout son sens, alors que les mimiques des acteurs étaient exagérées (ridicules encore une fois) et quand un acteur ouvrait des "billes rondes", les yeux chavirés extatiques pour symboliser une transe amoureuse, cette personne était comparée à un merlan frit.

# *Zoom sur* ***Stéphane Antignac****, un coulandonnais qui fabrique des meubles et objets en palettes et bois de recyclage.*



Il y a 12 ans quand il commence par refaire sa toiture et avec le reste des palettes, il fabrique son premier meuble, un vaisselier. Puis il enchaîne avec une table basse et une table à manger pour compléter l'ensemble. Ce qui était à l'origine un plaisir et une passion devient alors un peu plus tard une activité à temps plein. Stéphane s'installe à son compte en juin 2017 et crée pour des artisans, des particuliers...

Il recycle le bois en utilisant du bois de palettes qu'il achète en planches à un fabriquant. Mais également du bois flotté. Il part de sa planche et construit autour. Ses pièces sont uniques.

**Ses réalisations : du mobilier et des luminaires**

Tables basses, tables hautes, consoles, lits, coffres, lustres, arbres à chat, niches pour animaux, bureaux, pupitres, bars, chaises, range-bouteilles et, plus original à la demande d'une cliente, un petit escalier pour que son petit bichon puisse monter sur le canapé ! Toutes ses réalisations sont nourries et traitées à l'huile de lin.

Stéphane est capable de tout alors n'hésitez pas à lui soumettre vos demandes ! Toutes ses réalisations sont faites sur mesure.

**Contactez-le au 06 50 41 43 58 ou par mail Stéphane.antignac@cegetel.net**
**Nous vous invitons à découvrir et liker sa page Facebook Fer autour du Bois.**

## #VUSURLEWEB






# Philippe nous conseille en Aromathérapie

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

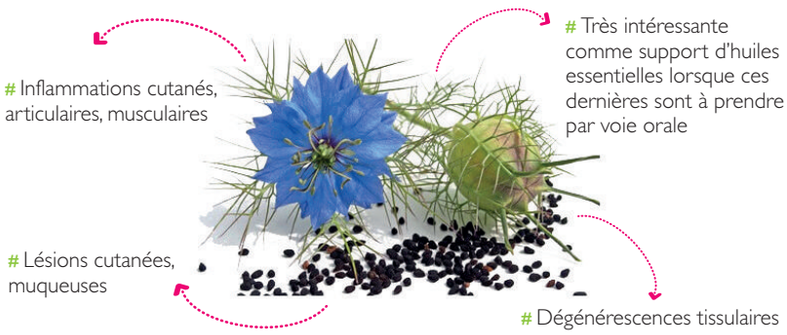
*Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.*

## Huile végétale de Nigelle

Plus connue sous le nom de cumin noir d'Egypte, la nigelle est une plante aromatique produisant des petites graines noires semblables au pavot. Son huile végétale, outre ses utilisations en cosmétique sur les peaux sensibles, possède de nombreux principes actifs aux véritables propriétés thérapeutiques sur les plans digestif, immunitaire et respiratoire. C'est une huile végétale multi-usage puisqu'elle peut même être utilisée pour assaisonner vos salades !

**Ses principales propriétés :**
Anti-oxydante, anti-inflammatoire, digestive et cicatrisante.

## Indications traditionnelles



# Découvrez le thé avec Sylvie à Moulins



**Sylvie vous accueille chaleureusement dans son restaurant l'Heure Exquise à Moulins pour vous faire découvrir une large sélection de thés et infusions de chez « Le Palais des thés », avec qui elle travaille depuis presque 11 ans.**
**A déguster sur place ou en vente en vrac au comptoir de thé.**

Noir, vert, ou blanc, le thé bénéficie de nombreux atouts santé quelle que soit sa couleur. Les bienfaits du thé, seconde boisson la plus consommée au monde après l'eau, ne sont ainsi plus à démontrer. Associé à un mode de vie sain et une alimentation équilibrée, il apporte de l'énergie, améliore les problèmes de rétention d'eau, aide à maigrir, facilite la digestion et permet de préserver notre système cardiovasculaire. Naturel, sans aucun colorant artificiel, sans calorie, le thé est une plante aux multiples vertus pour votre bien-être. Autant de bonnes raisons pour en consommer !

Cependant, l'infusion d'un thé dépend de nombreux paramètres : Quelle eau utiliser ? A quelle température la chauffer ? Quel est le temps d'infusion ? quels ustensiles utilisés ?… Sylvie saura vous guider.

De notre coté, rendez-vous donc pour une petite dégustation et savoir comment bien choisir son thé en fonction de nos envies !

**Thé ou infusion ?**
**Sylvie :** Le thé est une boisson obtenue à partir des feuilles d'un théier et comme son nom l'indique, contient de la théine (peut aussi être appelée caféine). Une tisane est faite à partir de plantes ou de fleurs séchées, ce n'est donc pas un thé mais plutôt une infusion. Elle ne contiendra donc pas de caféine.

**Thé nature ou parfumé ?**
**Sylvie :** Un thé nature est un thé constitué à 100%… de feuilles de thé. Les parfums et saveurs qu'il dégage sont différents en fonction de sa culture (sol et climat) et de son mode de fabrication.
Un thé parfumé est un thé auquel on a ajouté des agents de goût naturels (huiles essentielles, morceaux de fruits, pétales de fleurs, feuilles séchées...)

**Thé fort ou doux ?**
**Sylvie :** Le thé sera plus fort en caféine si il est peu infusé car dès la première minute d'infusion, le thé libère la théine qui se diffuse. Mais le tanin qui est diffusé 2 à 3 min après l'infusion neutralise en partie la caféine. Donc un thé rapidement infusé libèrera plus de caféine dans l'organisme qu'un thé chargé de tanins, infusé longtemps. Attention toutefois, les tanins sont amers et risquent de gâcher le thé et de rendre votre boisson âcre si l'infusion est trop longtemps prolongée.

**Avec Le Palais des Thés,**
**il y en a pour tous les goûts !**

Sylvie vous invite ainsi à la découverte des cultures du monde pour un moment de détente et de sérénité avec un choix de 85 variétés de thés et infusions.

Cette gamme vous propose les meilleurs thés sélectionnés directement dans les plantations, en Chine, au Japon, en Inde, à Taïwan, au Népal ou encore au Sri Lanka… ainsi que des créations parfumées exclusives telles que le Thé du Hammam ou le Thé des Moines.

Un espace déco esprit brocante ouvrira bientôt ses portes, pour vous permettre de découvrir des objets du monde, et bien sur des accessoires pour le thé.



*Sylvie nous donne aussi quelques astuces !*

**La température de l'eau :**
C'est un paramètre souvent négligé mais qui a pourtant une très grande importance. Un thé délicat, exprimera trop d'amertume avec une eau à plus de 70°. Pour contrôler la température, pas besoin de vous équiper d'un thermomètre ou d'une bouilloire avec thermostat, il vous suffit de faire bouillir votre eau à 100°C puis de la transvaser d'un récipient à un autre pour en réduire la température de plus ou moins 8°C à chaque transvasement. Ainsi pour obtenir une eau à 70°C il vous suffit de transvaser votre eau bouillante 4 fois avant de la verser sur votre thé.

**Comment déthéiner son thé :**
Pour déthéiner le thé rien de plus facile, il faut tout simplement jeter la première infusion après 30 secondes puis refaire infuser à nouveau avec une nouvelle eau. En effet la théine se diffuse très rapidement dans l'eau lors des toutes premières secondes de l'infusion.



**Restaurant l'Heure Exquise - Chez Camille et Augusta**
*(hommage à leurs grand-mères, elles mêmes anciennes gérantes d'un café-restaurant à leur époque.)*
Dans une ambiance cosy, venez partager un moment chaleureux autour d'une carte ou tout est fait maison, tartines, salades, bruschettas, burgers et leur fameux desserts. Rendez-vous tous les midis du mardi au samedi avec 2 formules à 11,50 euros et 9,50 euros
Pour les pauses gourmandes de l'après midi, vous pourrez ainsi déguster les thés" le palais des thés" ainsi qu'un sélection de cafés, de chocolats à l'ancienne, de smoothies, accompagnés de pâtisseries maison, de crêpes de gaufres...
**12 rue Paul Bert MOULINS - 04 70 35 27 56**

# **Améliorer le bien-être des séniors**, tout un programme !

**Etre retraité ne signifie pas être inactif !**
**Et nos aînés moulinois le savent bien…**
**Grâce aux actions menées par le C.C.A.S et son programme « Bien-être dans la cité », les séniors prennent soin de leur corps et de leur tête en toute convivialité !**






A travers le pôle seniors de la Mairie de Moulins, un programme d'activités riche et sans cesse renouvelé est proposé chaque année aux séniors de plus de 60 ans de l'agglomération moulinoise. Tous ces ateliers sont possibles grâce à l'implication de nombreux bénévoles et associations de septembre à juin.

**Un Programme d'activités sur-mesure !**

**• Santé**

Au programme cette année, les ateliers mémoire qui sont largement plébiscités ainsi que le programme Peps Eureka. A cela viennent s'ajouter un atelier diététique et plaisir alimentaire à l'occasion de la Semaine Bleue avec un atelier dégustation et sophrologie avec Maryline Albéro. Mais aussi l'atelier bien vieillir ou comment préserver son capital santé pour garder son autonomie. Et pourquoi pas un peu de détente et de relaxation avec la sophrologie ?

**• Le sport à tout âge**

Encore un grand classique, l'atelier équilibre permet de s'assouplir et prévenir les chutes par des exercices simples, ludiques et adaptés à tous. Et pour travailler en même temps le corps et la tête la gym mémoire. Côté loisirs : couture et création, pêche, marche et informatique.

**• Découverte pour tous**

Mieux connaître la ville et ses alentours, prendre le temps de se balader et faire des rencontres, là encore les idées ne manquent pas : expositions, visites de châteaux, sorties intergénération, cinéma… De multiples occasions de faire des rencontres et passer des moments de convivialité ensemble !

Le nouveau programme présente également les différentes actions d'accompagnement en faveur des seniors. Une mine d'informations à se procurer auprès du Pôle séniors à SESAME, et dans tous les lieux d'accueil de la ville.

**Renseignements & inscriptions**
**Pôle seniors - 1/3 rue Berthelot - 03000 Moulins**
**Tél. 04 70 48 51 78**

**Le Pôle Sénior :**

Rencontre avec Thibault Volat, responsable du Pôle Senior de la Ville de Moulins pour nous expliquer en quelques mots leurs actions : « *Le Pôle Sénior intervient dans la mise en œuvre d'actions de prévention de la dépendance pour les personnes âgées de Moulins et son Agglomération en collaboration avec de nombreux partenaires. Ces actions sont basées sur la sécurité, l'autonomie, le lien social en rompant l'isolement et en favorisant la citoyenneté et l'accès à l'information. Elles contribuent à leur maintien à domicile tout en développant l'élan de solidarité et de lutter contre l'isolement des personnes et ainsi créer des liens.*

**SAVE THE DATE !**
**La semaine bleue consacrée aux seniors**

Du 2 au 6 octobre, nos ainés sont chouchoutés ! Pendant la semaine Nationale des retraités et des personnes agées, un programme d'activités sur-mesure leur est proposé, l'occasion de découvrir gratuitement les activités mises en place par le Pôle séniors tout au long de l'année. Un programme chargé et diversifié attend les seniors toute la semaine.






# Des rendez-vous conso autour de l'alimentation
## avec UFC Que Choisir de Moulins

42 rue du Progrès
Moulins - 04 70 20 96 30
contact@moulins.ufcquechoisir.fr
Ufc-Que Choisir Moulins
moulins.ufcquechoisir.fr




Dès la rentrée 2017, Ufc Que Choisir Moulins lance les Rendez-Vous Conso. Ce sont des ateliers avec plusieurs thématiques enfants, adultes et séniors autour de l'alimentation.

Pour cela, l'association recherche des personnes intéressées pour participer bénévolement à l'animation de ces ateliers ludiques : dégustations, comparaisons, prévention, exercices pratiques seront proposés aux consommateurs présents aux Rendez-Vous Conso.

L'association est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions sur le bénévolat, l'association et les ateliers.

Si vous devenez bénévoles, une formation en interne vous sera proposé sur le contenu des ateliers thématique et comment apprendre à animer. Alors amateurs ou professionnels, cet appel est ouvert à tous !

**Les thématiques de ces rendez-vous :**

*Ateliers pour enfants :*

– Le petit déjeuner : à la découverte des aliments
– Croquer des fruits, une vraie source de vitamines
– Le petit déjeuner : mieux connaître les produits

*Ateliers pour adultes :*

– Manger équilibré au juste prix
– S'organiser au quotidien pour ne pas gaspiller

*Ateliers Séniors :*

– Les aliments allégés ou enrichis sont-ils bons pour la santé ?
– Les pratiques alimentaires pour conjuguer équilibre et plaisir

Pour adhérer à l'association, une cotisation vous sera demander pour le bon fonctionnement de cette une association à but non lucratif

Profitez d'une d'une remise de 5 euros sur votre adhésion en devenant bénévole avant le 21 octobre 2017.

**Petit rappel :**

L'association Moulinoise Ufc Que Choisir à été créée en 1990 et est présidée par Mme Patricia Souillat.

L'UFC-Que Choisir est un réseau de 150 associations locales et 4 500 bénévoles qui comptent aujourd'hui 145 000 adhérents.

Le site de Moulins compte 370 adhérents et une quinzaine de bénévoles et à un champ d'action sur Moulins et son agglo voir plus largement en fonction de la demande.

**Ses trois missions principales sont**

- L' information et l'éducation des consommateurs
- La défense des droits des consommateurs
- La promotion des intérêts des consommateurs

# Atténuer et vaincre la douleur : **une priorité des chiropracteurs**

Dans le cadre de la prochaine journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre 2017, les chiropracteurs mettent l'accent sur la douleur liée au troubles locomoteurs, au mal de dos et aux troubles musculo-squelettiques (TMS), en ouvrant partout en France leurs cabinets du 16 au 20 octobre. Au programme de ces séances gratuites et sur rendez-vous: les chiropracteurs offriront des bilans vertébraux, analyseront et donneront les conseils et bonnes résolutions pour adopter une bonne posture. En effet, un déséquilibre musculo-squelettique peut-être la cause de douleurs. Lors de ces séances, l'Association Française de Chiropraxie met à la disposition des patients des fiches d'exercices de réhabilitation adaptées à la nature du problème détecté. Ces exercices peuvent contribuer à atténuer et limiter le risque de survenue de nouvel épisode douloureux.

**N'hésitez pas à prendre Rendez-vous !**




**Dimitri Bartos & Marie-Astrid Albert**
**Chiropracteurs**
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus
03400 Yzeure - 04.70.35.17.30
www.chiropracteur- allier.fr

**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 nous parlerons de motricité avec les cours de baby poneys.

*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)*





**Domaine de l'hippogriffe**
**Les Loges Barrault**
**03340 Montbeugny**
**anais.banaszak@laposte.net**
**0633806357**

# Eveil autour des poneys pour les tout-petits à Montbeugny



Depuis juin 2017, venez pratiquer l'équitation et les cours de baby poney dans la superbe structure du domaine de l'Hippogriffe !

Du rendez-vous hebdomadaire jusqu'aux stages lors des vacances scolaires, ou simplement pour une ballade en forêt, vous serez accueilli dans une structure adaptée à la pratique de l'équitation, de plus dans un cadre idyllique. Cette école d'équitation est encadré par Anaïs Banaszak, monitrice diplômée d'état avec mention équitation et passionnée du monde equestre.

**Apprentissage dédié au bien-être du cheval et de son cavalier**

Adepte de l'équitation centrée sur la personne, Anais s'est formée en 2011 à la méthode Alexander pour proposer une nouvelle pédagogie à ses élèves. Cette méthode est une autre façon de considérer son corps et d'acquérir un équilibre physique et mental pour être amené à ne faire qu'un avec son cheval. Pour cela, Anais, utilise des moyens souvent négligés en équitation : le regard, la respiration, et surtout le centrage c'est-à-dire la capacité d'organiser et d'équilibrer son corps à partir de son centre physique, ce qui amène une meilleure réceptivité, aide à faire disparaître les blocages et les mauvais réflexes et de mieux sentir le cheval.

**Cette technique est efficace, tout en restant facile et amusante.**

"*Ce qui est intéressant dans cette méthode Alexander, c'est la manière dont la personne s'utilise corporellement, mentalement, émotionnellement et elle peut s'appliquer aussi bien au cavalier qu'à nos enfants lors de la séance de Baby poney* » nous explique Anais.

**Les cours baby-poney**

La plupart des poney-clubs accueillent les enfants à partir de 5 ans, mais chez Anais, la section du baby-poney s'adresse aux tout-petits à partir de 2 ans et demi accompagné d'un parent. C'est un moment d'éveil pour les plus petits qu'Anais connait bien, ayant elle même fait monter ses filles Mina (8 ans) et Lou (10 ans) à cheval dès le plus jeune âge.

« *Avec l'expérience de mes filles, j'ai toujours ce côté maternelle avec les enfants. La sécurité et la pédagogie sont donc pour moi les deux éléments important pour le bon déroulement des cours* » nous raconte Anais.

La progression va souvent très vite chez l'enfant, la preuve aujourd'hui avec ses propres filles qui font de la compétition de sauts d'obstacles et la plus jeune, Lou, pratique même une acrobatie très complexe : la poste hongroise, qui est une pratique équestre consistant à monter une paire de chevaux en se tenant debout, un pied sur la croupe de chaque cheval.

**Déroulement des cours**

Les enfant participent à une séance hebdomadaire avec des cours qui s'organise dans une ambiance ludique. Ils reçoivent un apprentissage diversifié autour du poney. Soins, pansage et monte sont au programme. Les animaux et la pédagogie sont adaptés à l'âge de l'enfant.

« *J'ai une grande complicité avec mes poneys d'enseignement. Avant de travailler avec les enfants, il y a une grande période de préparation, ils doivent être très receptif à ma voix. De plus ils sont désensibilisés pour travailler dans des circonstances diverses en toute sécurité.* »

Quel que soit son âge, sa taille et son caractère, l'enfant peut trouver un poney à sa mesure. Le baby-poney n'est pas un véritable « cours d'équitation » mais plutôt une séance de prise de contact avec le poney et d'exercices de psychomotricité. Pendant des séances qui durent environ 30 min afin d'optimiser sa concentration, l'enfant apprend à se familiariser avec son poney. Il le brosse, lui donne à manger, lui parle et instaure peu à peu une relation de complicité et de confiance.

Nous avons voulu tester pour vous et avons donc fait la rencontre des deux poneys, Qalimero, agé de 12 ans et Indigo, 8 ans.
Lina et Louise, toutes les deux 2 ans et demi, ont donc du s'équiper d'une bombe pour apprécier leur séance qui s'est déroulée en 3 étapes :
- Découverte de l'animal et les soins.
- La montée à cheval : au pas, au trot, exercices de motricité, jeux avec contrôle de l'animal. Durant l'exercice, l'enfant pourra y apprendre les couleurs, les distances, sa gauche et sa droite tout en apprenant à remercier de cheval pour leur complicité.
- Le moment de détente avec une sieste sur le poney et une petite gymnastique finale qui consiste à tourner sur le poney.

Une fois la séance finie, les enfants apprennent à ranger le matériel et resoigner l'animal avant de lui dire aurevoir.

« *Les résultats sont là. Le tout-petit développe son sens de l'équilibre, sa capacité psychomotrice, sa socialisation, apprend à devenir autonome, à respecter les règles et à avoir confiance en lui* » nous confirme la maman de Lina après 5 séances.

Désormais et grâce au Domaine de l'Hippogriffe, l'école d'Anais participe aux spectacles et au Portes Ouvertes de la structure en proposant des chorégraphie avec les chevaux.

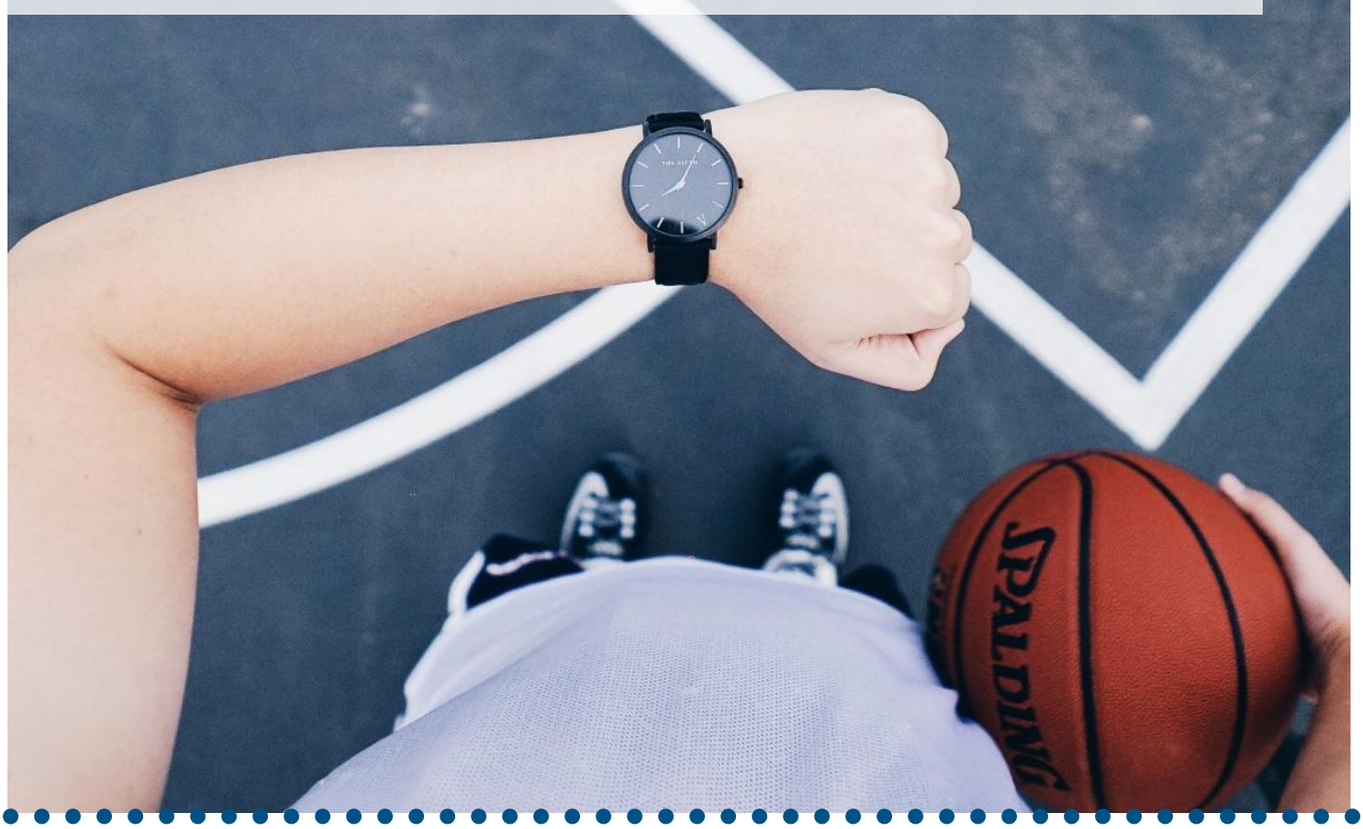
**Alors bonne découverte !**




# LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr

# Objectifs de votre rentrée sportive : Cibler vos activités




Le sport ne permet pas seulement de conserver de belles formes. C'est surtout une façon de préserver sa santé. Voici comment attaquer votre rentrée sportive dans les meilleures conditions.

**1/ Faire face au surpoids**
Essoufflé au moindre effort ? Des kilos superflus ? Mettez-vous au vélo, marche rapide, natation, roller, jogging… Pratiqué à moyenne intensité et de manière prolongée, vous développerez votre cœur. Le sport est la seule manière d'augmenter les dépenses énergétiques. Associé à une hygiène alimentaire, il est idéal pour garder l'équilibre sur la balance !

**2/ Renforcer les muscles, assouplir les articulations**
Avec le temps et la sédentarité, nous nous rouillons. Les jambes deviennent raides, les genoux craquent. Grâce au stretching, aux étirements, à la danse… il est possible de conserver et de regagner en souplesse.

**3/ Entretenir toutes ses fonctions**
Avez-vous le sens de l'équilibre et de la coordination ? Marcher, descendre un escalier, monter sur un tabouret, sauter, tenir debout… des actes résultant de l'ensemble des fonctions neuromusculaires, sensorielles et proprioceptives complexes. Entretenez-les avec des activités faisant travailler l'adresse, la vitesse de réaction, l'appréciation des distances, la coordination.

**4/ Pratiquer avec plaisir pour durer**
Réfléchissez bien à l'environnement dans lequel vous souhaitez évoluer. Vous ne souhaitez pas vous enfermer et subir les contraintes d'un abonnement ? Marche à pied, vélo, roller, jogging, aviron… sont autant de solutions pour profiter des derniers rayons de soleil. Ils renforcent le système cardiovasculaire et pulmonaire, tout en sollicitant un maximum de muscles. Envie de rencontres, besoin de l'émulation d'un groupe, d'être encadré ? Optez pour les salles de gym. De plus en plus elles s'orientent vers la remise en forme et le bien-être. Choisissez-la près de votre domicile ou de votre bureau.

**5/ Envisager de prendre un coach**
Même si ce n'est pas encore à la portée de toutes les bourses, il faut compter entre 40 et 100 euros de l'heure, voire plus, à vous de mieux vous entourer et de démarrer du bon pied avec l'aide d'un coach.

**Dénichez l'activité qui vous convient !**

Sources : www.bienetre-et-sante.fr

- RENTRÉE SPORTIVE -

# La Fonderie, un club de sport accessible à tous

**Rencontre avec Thomas, coach sportif à La Fonderie, qui nous explique les bienfaits du sport sur la santé, quel que soit son âge.**




*"Le sport retarde le processus de vieillissement et préserve l'autonomie fonctionnelle"*

**Esprit Edition : Quelles sont les vertus du sport sur la santé et y a-t-il un âge limite pour s'inscrire dans une salle de sport ?**
**Thomas :** Indépendamment d'éventuelles contre-indications médicales, le sport n'a que des vertus pour la santé. L'ensemble du corps médical est d'ailleurs unanime sur le sujet. Il apporte apaisement et équilibre, ainsi que de nombreux bienfaits, tant sur le corps que sur le mental. Arrivées à un certain âge, de nombreuses personnes sont convaincues de ne pas avoir les moyens physiques de s'investir dans une activité sportive. Pourtant, il suffit d'apprendre à s'adapter à l'effort, en suivant un certain nombre de conseils et de précautions. L'accompagnement d'un coach est essentiel, voire indispensable, pour éviter les erreurs et le découragement.

*"Le nouveau concept SMYLE, et l'accompagnement personnalisé"*

**Esprit Edition : La Fonderie propose un nouveau concept appelé SMYLE à partir de septembre 2017. A qui s'adresse-t-il ?**
**Thomas :** À tout le monde ! Quel que soit son âge ! nous avons constaté que trop peu de personnes âgées osaient franchir les portes d'une salle de sport. Connaissant les bienfaits procurés par l'activité sportive à tout âge, nous avons souhaité étendre notre offre au public des séniors en particulier. Dès septembre, nous élargissons donc nos concepts pour rendre le club encore plus accessible. Le nouveau cours, « SMYLE », est résolument tourné vers des postures de la vie de tous les jours : en partant du principe que des gestes quotidiens mal exécutés peuvent avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes, nous proposons des ateliers ludiques pour apprendre à bouger en petit groupe. Construits autour de circuits d'entraînement spécifiques, associant des mouvements simples du quotidien tels que « pousser », « soulever », « tirer », ces cours bénéficient d'un accompagnement professionnel et de suivis réguliers par nos coachs, pour apprécier l'évolution et la progression. Ces exercices reposent essentiellement sur le travail de l'équilibre, de la mémoire, de la coordination, du renforcement musculaire léger et de la souplesse. Toutes les notions indispensables à un « bien-vieillir », tout en préservant l'autonomie de mouvement.
Il n'y a pas d'âge pour venir s'entretenir au club et prendre beaucoup de plaisir sur les cours collectifs actuels : l'adhérent du club le plus âgé a 84 ans, et il vient pratiquer régulièrement d'ailleurs !

*"Intégrer un club sportif simple et convivial, pour gagner en espérance de vie et renforcer le lien social"*

**Esprit Edition : Quel est le but de votre démarche au sein du club La Fonderie?**
**Thomas :** Petit à petit, on souhaite voir les personnes plus âgées, intégrer dans leur quotidien, les gestes et les postures travaillés au sein du club La Fonderie. Avec notre accompagnement personnalisé, elles vont inévitablement gagner en autonomie, en confort de vie, et également en espérance de vie. Dans le cadre du suivi des participants au nouveau concept, une prise en charge individualisée est réalisée grâce à des tests ludiques qui permettent de situer le niveau initial de chacun, puis de mesurer l'évolution régulière.
Mais ce n'est pas tout ! N'oublions pas que pratiquer un sport renforce également le lien social. Cette dimension est très importante pour l'équipe de La Fonderie. La convivialité et le partage sont des facteurs très stimulants pour notre mental.

**Esprit Edition : Quand est programmé le cours « Smyle » ?**
**Thomas :** Le cours a lieu le jeudi matin de 9h30 à 10h15, accessible quel que soit son âge. Nous proposons également d'autres cours durant toute la semaine, ainsi qu'un suivi personnalisé sur le plateau de cardio-training les mardis à partir de 8h30, spécifique pour les séniors : renforcement avec des poids très légers, apprentissage de la marche sur un tapis, etc... Le coach présent veille à s'adapter à votre profil et à vous accompagner tout au long de votre expérience. Et chaque adhérent peut bénéficier, en plus, d'un accompagnement nutritionnel, grâce à la présence d'un diététicien nutritionniste au sein du club.

"Surprenez-vous, et venez profiter, de nos offres promotionnelles pour la rentrée !"



# Cirkédélik, une école de cirque à Moulins

Jonglerie, équilibre, acrobatie, création de spectacles.

*Doune et son fils Sylvain, nous ont accueilli dans leur école de cirque, implantée dans une ancienne chapelle où règne une ambiance magique. Un très beau moment, un peu hors du temps qui nous a fait du bien. Un voyage entre rêves et réalités.*


"Doune" et Sylvain



Créée par sept passionnés de cirque, l'école de cirque Cirkédélik est une association autofinancée, gérée par ce petit groupe de bénévoles et présidée par Jean-Jacques Limoges. Le projet présenté à madame Rondepierre, responsable du service culturel de la ville de Moulins, a débouché sur un solide partenariat. Cirkédélik dispose de l'ancienne chapelle trois soirs par semaine (deux compagnies de théâtre, « Banzaï » et « Ozons Molière » en bénéficient les autres jours) et anime en contrepartie les grandes manifestations (Carnaval, Fête de la Rivière). Depuis quatre ans, Corine Douarre dit "Doune", éducatrice sportive, spécialisée dans l'accueil d'adolescents en difficulté, et Vincent Allier, artiste indépendant et plasticien, sont les animateurs de l'école de cirque. Tous les deux sont agréés par l'éducation nationale et interviennent régulièrement dans les écoles. Actuellement, Cirkédélik accueille une soixantaine de pratiquants réguliers.

**Esprit Edition : D'où est venue l'idée de créer une école de cirque à Moulins ?**
**Doune :** Je suis passionnée de cirque, tout comme Vincent, et nous avions envie de partager et de transmettre cette discipline artistique à d'autres personnes, très jeunes ou moins jeunes.

**Esprit Edition : Votre fils Sylvain pratique avec vous, c'est un circassien très doué, sa maman aurait-elle déteint sur lui ?**
**Doune :** Peut être... Sylvain pratique le cirque depuis l'âge de 5 ans, le cirque est devenu pour lui une passion dont il aimerait en faire son métier. Aujourd'hui, il a 16 ans et il prépare un BAC option cirque à l'Ecole Nationale de Cirque de Châtellerault.

**Esprit Edition (à Sylvain) : Qu'est-ce que le cirque contemporain ?**
**Sylvain :** Dans le cirque contemporain, le spectacle est construit à partir d'une histoire, il y a une écriture poétique, une recherche esthétique. Les émotions recherchées sont plus subtiles. Il y a un échange avec d'autres arts comme la danse, le théâtre, la musique et parfois le numérique. Les prouesses s'enchaînent dans un déroulé écrit et les artistes sont présents sur la durée du spectacle. L'artiste est polyvalent.

**Esprit Edition : Quelle est votre spécialité ?**
**Sylvain :** Ma spécialité est le jonglage avec massues et balles mais à l'école nous apprenons à maitriser toutes les spécialités circassiennes.

**Esprit Edition : Votre école Cirkédélik accueille tous les publics à partir de 3 ans, même les adultes ?**
**Doune :** Oui, le cirque est intergénérationnel. On peut commencer le cirque jeune. Nous avons créé différents groupes d'âges, de niveau. Les cours ont lieu en période scolaire, les lundi ou jeudi à 17h15 pour les plus petits à partir de 3 ans, les lundi ou jeudi à 18h15 pour les enfants de 6 à 10 ans et les mardi à 18h30 et jeudi à 19h15 pour les adolescents et adultes sans limite d'âge !


La girafe, monocycle de 2 mètres


Le jonglage avec massues


Le fil de fer

**Esprit Edition : Quelles activités sont proposées au sein de l'école ?**
**Doune :** Elles sont très variées. Le jonglage avec massues, balles, anneaux, assiettes chinoises, bâton du diable, chapeaux, diabolo, bolas... Les équilibres avec rola bola, boule, fil, monocycle, bidons, slack line... Du mime, de l'impro et du jeu de scène. Le cirque a une dimension artistique, éducative et corporel, c'est une discipline très riche !

**Esprit Edition : Quelles activités sont à venir ?**
**Doune :** Nous voudrions investir dans d'autres accessoires comme un portique avec trapèzes, mat chinois, roue Cyr. Mais les finances ne nous le permettent pas toujours. Nous recherchons des partenaires pour les équipements.

**Esprit Edition : Faites-vous des interventions extérieures ?**
**Doune :** Oui, nous intervenons dans les écoles et les centres de loisirs de Moulins et des alentours où nous proposons des initiations. Nous déambulons sur des carnavals. Nous participons aussi aux journées du patrimoine, la semaine de l'étudiant ou des manifestations sportives comme City Bike, Vin'scène en Bourbonnais et Aprèm'sport. Notre troupe prépare des spectacles tout au long de l'année et les présente lors d'inaugurations, d'arbres de Noël, le Téléthon, dans les maisons de retraite, les marchés de Noël, etc. Nous avons présenté un spectacle pour le musée du costume lors de l'inauguration de la collection de costumes de cirque. Alors n'hésitez pas à prendre contact avec nous pour ce type d'événements.

**Esprit Edition : Etes-vous à la recherche de circassiens ou circassiennes ?**
**Doune :** Je lance un appel aux préados, aux adolescents, aux adultes, le cirque est ouvert à tous, venez nous rejoindre.

**Cirkédélic**
**93 rue de Paris, Moulins**
**Contact : 06 86 78 81 78**
**Et prochainement une page Facebook.**






- NOUVEAU -

# Et si on se mettait au **Hip Hop ?**

**L'école Ballet Sudio dirigée Anne Ledemazel propose une nouvelle discipline dès la rentrée : un cours de hip hop, danse des rues. Ouvert à tous, filles et garçons pour les enfants à partir de 7 ans, les ados et les adultes.**



Anne commence à danser dès l'âge de 4 ans avec Yves Cluzel à Moulins. A 14 ans, elle rejoint l'école de danse de sa tante, Nadine Aurat. Elle choisit alors très vite sa spécificité, le contemporain. Ensuite, elle intègre le centre chorégraphique La Manufacture à Aurillac, dirigé par Vendetta Mathea (chorégraphe, danseuse, pédagogue et plasticienne franco-américaine.). Elle obtient son CAFEDanse au centre de formation professionnelle à la danse de Aix en Provence, et intègre une compagnie de danse ou elle tourne (danse) pendant 1an, à Marseille, Barcelone, Italie, et autres scènes autour de Marseille.... Il y a maintenant 10 ans, alors professeure, Anne reprend l'école de sa tante, Nadine Aurat, située sous le passage d'Allier à Moulins. Le succès ne se fait pas attendre : aujourd'hui, l'école accueille 200 danseurs et danseuses !

**Un enseignement pluridisciplinaire**

Anne propose un enseignement complet à travers différents cours sans négliger les bases de la danse classique :

• La danse contemporaine avec un travail sur le poids, le sol, les appuis, le contact, la musicalité mais aussi la danse liée, respirée, mouvante pour plusieurs niveaux.

• L'éveil à la danse, dès 4 ans, permet aux enfants d'aborder la danse sous différents exercices : le travail de l'espace et de la cohésion du groupe favorisant l'acquisition des premiers pas de danse.

• Le modern jazz avec l'apprentissage de tous les pas techniques de jazz : des exercices chorégraphiés et un travail de création chorégraphique pour différents niveaux.

• La danse classique qui s'adresse à différents niveaux avec travail technique des pas.

• Des cours adultes proposant un travail de renforcement musculaire, d'assouplissement, des abdos, du gainage, des chorégraphies jazz et de modern jazz.

**Nouveauté à la rentrée :**
**des cours de hip hop**

Longtemps associé aux seuls rappeurs américains, le hip-hop a fait son apparition en France au cours des années 1980 pour devenir un véritable phénomène de mode ces dernières années. Clips, spectacles et même des cours permettent un apprentissage dès l'école primaire. Contrairement à la danse classique ou le modern jazz, le hip-hop affiche un bel avantage : il attire autant les garçons que les filles !

Le terme hip-hop apparaît à la fin des années 1970 à New York. La ville devient alors la capitale du rap, là où l'on entendra pour la première fois ce mot qui désigne plusieurs disciplines : le rap bien sûr, mais aussi une danse (break dance ou smurf), l'art du DJ (maniement des platines) et le graffiti.

Le Hip hop est un sport pour apprendre à maîtriser son corps. Il incite à la coordination des mouvements et des postures, le sens du rythme, le travail dans l'espace. Les cours de hip-hop permettent ainsi de mieux appréhender son corps et de prendre confiance en soi. Mais il ne désigne pas seulement une danse. C'est avant tout un état d'esprit, un univers à part entière qui se caractérise par une tenue vestimentaire spécifique, une musique, un langage : le hip-hop s'affiche comme une véritable culture, que votre enfant assimilera petit à petit.

Les cours auront lieu le mardi soir avec Nadia, une danseuse formée par Paulne Manry issue de l'Hémisphère Dance School à Clermont-ferrand. La tenue se résume à un jogging, un tee-shirt, des baskets ou même les pieds nus.

**Horaires :**
Enfants : mardi à 17h30
Ados/adultes : mardi à 18h30

**Ballet Studio, c'est aussi :**

• Un spectacle contemporain ouvert à tous en avril de chaque année à la salle Isléa à Avermes.

• Un gala de toute l'école les 22 et 23 juin au Théâtre de Moulins.

• La création depuis 2 ans d'une compagnie réunissant 5 filles nommée « Corps à corps ».

**« Le grand escalier » Passage d'Allier - Moulins**
**06 07 40 15 88 - Facebook : Ecole Ballet-studio**
**Site : anneledemazel.wixsite.com/balletstudio**

# lebonjoueur.fr : un site de rencontres pour… joueurs de foot !

**Le principe est simple : ce site gratuit reprend les principes d'un site de rencontres "amoureuses" mais s'adresse à des joueurs et aux clubs de football du monde amateur. Il facilite donc leur mise en relation... voire plus si affinités !**

« Lebonjoueur.fr » est le nom d'un site internet lancé en juin 2017, un mercato en ligne, créé par un passionné nivernais du ballon rond pour les joueurs amateurs. Il permet de mettre en relation des joueurs de football amateurs et des clubs afin de faciliter leur intégration dans une équipe en fonction de leur âge et de leur niveau.

Alors que le mercanto estival s'est étendu cette année du 9 juin au 31 août et a mis en jeu à l'intention des joueurs professionnels et par l'intermédiaire d'agents, des sommes d'argent assez élevées, les clubs amateurs ne sont pas en reste, même si, pour recruter, ils utilisent des moyens différents. Pour faciliter ce recrutement, Sébastien Carlier a décidé d'exploiter la rapidité du net en créant en juin dernier un site, lebonjoueur.fr, qui compte déjà plus de 350 inscrits dont un tiers dans la Nièvre et l'Allier.



Sébastien Carlier

Originaire de la Nièvre, ce coach sportif de 37 ans, aussi entraîneur de football, formé à l'AJ Auxerre, en a eu assez de passer, pendant des années, des heures au téléphone pour recruter des joueurs pour la saison du mercato, et finir parfois avec des erreurs de casting ! Partant de ce constat, il s'est lancé ce défi avec comme mots d'ordre : utilité et simplification.

Son objectif ? Donner de la visibilité aux clubs pour susciter l'envie de les rejoindre. Le site donne ainsi de nombreuses informations précieuses : niveau des équipes, jour et lieu des entraînements, des matchs, noms des entraîneurs, palmarès... mais aussi profil des joueurs, niveau, poste, parcours, palmarès et qualités... L'accès au site est gratuit pour les clubs pendant la période de lancement. Puis un abonnement annuel sera acquitté.

Tout fonctionne comme un site de rencontres : les recruteurs ont la possibilité d'entrer en contact avec les joueurs qui ont créé leur profil d'utilisateur et vice-versa.

Un site pratique, détaillé et gratuit

lebonjoueur.fr offre des fonctionnalités identiques à un site de rencontres classique. Pour les joueurs ayant des envies d'ailleurs, il s'agit de créer un profil détaillé (poste sur le terrain, niveau, club actuel, localisation, possibilité d'entraînement, vie privée, taille, âge, poids, meilleur pied, …) avec photo et un descriptif destiné à se mettre en valeur. Pour les clubs, les démarches sont identiques.




Le site permet par ailleurs de créer des alertes et de chatter en direct.

Accessible partout en France

Lancé officiellement début juin principalement dans la Nièvre et l'Allier, le site compte déjà 350 inscrits. Accessible à tous, quelle que soit sa localisation, l'objectif à terme est de le rendre viral pour que des joueurs issus de tous les départements puissent s'inscrire et y trouver leur club, et que tous les « petits » clubs de France puissent recruter également le bon joueur. Le site est même conçu pour se développer à l'international (plusieurs langues sont acceptées). A court terme, son créateur souhaite également développer une application Androïd, puis Apple.

**Rendez-vous sur lebonjoueur.fr**

# Journée du bien-être au féminin

## le dimanche 17 septembre à Yzeure dans le cadre du tournoi multi chance féminin 4e serie Dame 2017 de Tennis

Le comité départemental de tennis de l'allier organise le dimanche 17 septembre, en parallèle de son tournoi multi chance féminin 4e serie (TMC) une journée orientée sur le bien-être au féminin.

Divers intervenants seront présents tout au long de cette journée à la salle de la raquette à millepertuis à yzeure, pour vous rencontrer et proposer leurs services : masseur, chiroprateur, feng shui, reflexologie plantaire, dieteticienne, coiffure-produits naturels...

Cette animation qui se veut avant tout conviviale s'adresse à toutes les femmes, quelles soient joueuses de tennis ou pas, de10h à 17h.

Possibilité de se restaurer le midi sur réservation.

Le Tournoi est réservé aux non classés et 4e série à partir de 15 ans. Engagement 10 euros avec repas midi et 2 boissons inclus. Reception dès 9h30. Début des matches à 10h.

**Plus d'infos : Maison Départementale des Sport & de l'Allier - 4 rue Remembre 03000 Moulins - 07 70 20 28 09.**



# - 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.




# Abonnez-vous !

et recevez votre magazine

## L'Esprit *Sport & Bien-être*

tous les mois à domicile !

**1 an d'abonnement**

**25 €**

Frais d'envois et de gestion.

Envoyez-nous vos coordonnées (nom, prénom, adresse, email et téléphone) à :

**Esprit Edition - 19 rue St Martin - 03000 Coulandon**

Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

**Nom/prénom :**

**Adresse :**

**N°tel :** **Mail :**

* Offre réservée à la France métropolitaine.

# ALLO CUISINIER

UN FESTIN DE ROI, CHEZ SOI

REPAS TRAITEUR

CUISINE À DOMICILE

AGGLOMÉRATION MOULINOISE

**06 72 63 42 20**

allocuisinier@gmail.com




## LIVRAISON DE REPAS

## CUISINE A DOMICILE



UN FESTIN DE ROI, CHEZ SOI