#20
OCT
2017

Rendez-vous au Salon Cap Vitalité du 27 au 29 octobre - p.14-17

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit *Sport & Bien-être*

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

DOSSIER

Le sommeil C'est la santé !



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

Taxi Fabien Vigier
Commune de rattachement MOULINS n°9
06 80 22 17 31
Entrée/sortie d'hôpitaux, consultations, kiné., tous traitements, dialyse...
Transports de malades assis
Conventionné toutes caisses
Toutes distances 7 J / 7
"La Calvardière" COULANDON N°siren 533386651

Livres Jeunesse
Librairie Coïncidence
Jouets en bois
14, rue Pasteur
03000 MOULINS
04 70 20 68 38
coincidence2@wanadoo.fr
Jeux
Jouer et lire pour mieux grandir

ALLO CUISINIER
UN FESTIN DE ROI, CHEZ SOI
LIVRAISON DE REPAS
CUISINE A DOMICILE
AGGLOMERATION MOULINOISE
06 72 63 42 20
allocuisinier@gmail.com

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

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

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

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

Imprim Repro
www.imprim-repro.com
Soyez au rendez-vous !
Pensez à votre calendrier ou bloc-notes personnalisé
Tél. Moulins : 04 70 44 04 04
Tél. Montluçon : 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com



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

#20

C'est l'automne, nos conseils pour éviter la déprime !

A l'approche du changement de l'horaire hivernal, nous vous proposons un dossier consacré au sommeil ! Vous y trouverez des tas d'astuces et conseils pour minimiser son impact sur notre horloge biologique. C'est l'occasion aussi de vous rendre au salon Cap Vitalité, sur le thème du bien-être et du bien-vivre, qui se déroulera du 27 au 29 octobre au Parc Moulins Expo à Avermes. Retrouvez tout le programme de ces journées pour ne rien manquer et n'hésitez pas à venir nous rendre visite sur notre stand !

Ce mois-ci, nous avons également rencontré un producteur de farine et de semoule utilisant la technique ancestrale du moulin à eau, le seul en état de marche dans notre département.

Découvrez également Le Chant des pierres, un producteur de tisanes bio à Theneuille, dont les mélanges de plantes subtils prennent soin de tous nos petits maux. A savourer sans modération le soir au coin du feu !

Vous y êtes habitués et nous sommes fan : nos rubriques marché, dons du sang et bébé bien-être vous attendent avec, nouveauté ce mois-ci, la recette de mamie Paulette, bourbonnaise de coeur à retrouver désormais tous les mois dans nos colonnes.

On ne saurait prendre soin de notre corps sans pratiquer une activité physique. Pourquoi ne pas essayer les nouveaux cours de Pilates à Moulins, une technique de musculation douce et profonde.

Nous avons testé pour vous la boxe anglaise au Boxing Club Moulinois, club parfaitement mixte ! Il y a en effet autant d'adeptes hommes que femmes. Vous pourrez d'ailleurs y scanner une vidéo pour vous convaincre de les rejoindre.

Mais si vous préférez quelques pas de danse, qu'à cela ne tienne. L'association L'Annexe à Moulins vous propose des cours de salsa dans une salle privée, histoire de vous évader un peu.

Merci de votre fidélité et bonne lecture!

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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

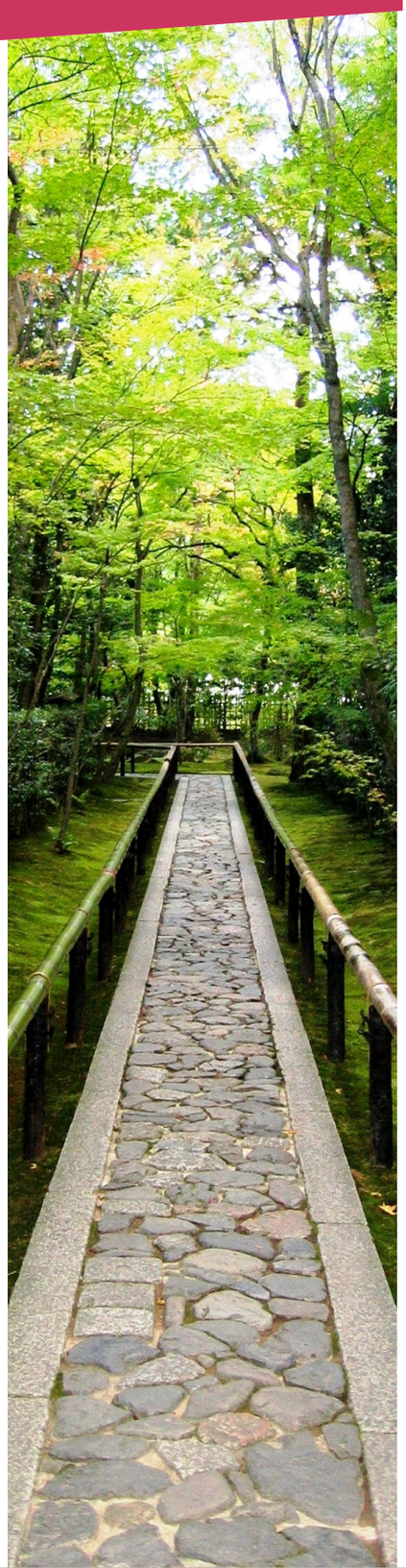
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier
Julie Vacheron
Philippe
EFS
Mamie Paulette

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

ISBN : 979-10-96967-10-0

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Pourquoi est-il important **de dorm**

Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes.



Malheureusement, la réduction du temps de sommeil est un comportement répandu pour de nombreuses raisons dans nos sociétés. En moyenne, nous dormons 1 heure 30 de moins qu'il y a cinquante ans. Cette activité biologique qui occupe le tiers de notre temps est pourtant essentielle : nous y puisons notre énergie et elle nous permet une bonne santé et une bonne vigilance.

On sait maintenant que le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes : prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux, infections virales, dépression, mal de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, décrochage scolaire, soucis professionnels, sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroute.

Le sommeil mérite la place qui lui revient et il est important de dormir bien et suffisamment pour faire face aux défis de chaque nouvelle journée…

Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre et d'un âge à l'autre. En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8 heures par nuit mais il existe des « courts dormeurs » et des « longs dormeurs ». Le record minimal observé est de 3 heures 30 de sommeil par nuit. À l'opposé, certains d'entre nous ont besoin de 11 ou 12 heures. La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin. Notre appartenance à une « catégorie » de dormeur et les particularités de notre sommeil (nombre d'heures nécessaires, durée des cycles, etc.) sont déterminées génétiquement. Les parents repèrent parfois très tôt les particularités du sommeil de leur enfant. Avec l'âge et le vieillissement, les besoins peuvent changer et la durée de sommeil raccourcir.

Le sommeil est affecté par une multitude de facteurs :
- Environnementaux : bruit, la lumière, la température ambiante, la literie, le fait de dormir seul ou non…
- Rythmes irréguliers parfois liés aux obligations. (enfants, déplacements, travail décalé)
- Mauvaises habitudes : alimentation déséquilibrée, stimulations permanentes en soirée, faible activité sportive.
- Âge.
- Stress et anxiété au travail ou au quotidien.

Nous en avons tous fait l'expérience : après une bonne nuit de sommeil, nous profitons mieux de la journée. Le sommeil est indispensable pour réduire le stress physique et psychologique. Un bon sommeil en quantité et en qualité est un gain de temps. Ses bienfaits sont multiples et il participe pour beaucoup à notre bien-être et à notre efficacité.

Sources : http://inpes.santepubliquefrance.fr/

On peut améliorer son sommeil et devenir un bon dormeur en changeant certains comportements :
- Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever.
- Aménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière, etc.
- Evitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.
- Tisane, lait tiède, lecture, techniques de relaxation, etc., à chacun ses rituels pour se préparer à dormir. En répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.
- Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.
- Evitez les repas trop copieux le soir et l'abus d'alcool au dîner.
- Créez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20 °C, bonne literie, etc.
- Evitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devrait être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.
- Arrêtez le sport ainsi que toute activité très stimulante une heure avant de vous coucher.

rmir suffisamment ?



Quelques astuces pour se rendormir :

Au cours de la nuit, vous pouvez tenter de vous rendormir en vous recentrant sur votre corps (parcours mental des pieds à la tête). Si vous n'y parvenez pas, quittez la chambre, installez-vous dans un fauteuil, sous une lumière tamisée. Faites ce qui d'habitude vous relaxe comme feuilleter un livre ou une revue. Évitez de regarder un écran lumineux, revenez au lit dès que vous commencez à ressentir de la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.

Plus de conseils sur le salon Cap Vitalité du 27 au 29 octobre au parc Moulins Expo Avermes.

Mais si le problème persiste ?

Il est difficile de définir précisément ce qu'est un sommeil normal et de déterminer les critères universels d'un sommeil pathologique. Nous avons tous vécu l'expérience d'une nuit blanche ou de l'accumulation de quelques mauvaises nuits. On peut mal dormir pendant un temps et ce n'est pas une catastrophe. Mais si le problème persiste alors que vous avez changé vos « mauvaises » habitudes pour adopter une bonne hygiène de sommeil, il faut en parler à votre médecin traitant avant de vous tourner, si nécessaire, vers une consultation spécialisée.



Attention, passage à l'heure d'hiver en octobre !

Le passage à l'heure d'hiver qui fait "gagner une heure de sommeil", est un motif de réjouissance pour tous les dormeurs que nous sommes. Dans la nuit du samedi 28 octobre au dimanche 29 octobre 2017, nous passerons à l'heure d'hiver. À trois heures il sera alors deux heures. Ce changement nous fera gagner une heure de sommeil mais présentent aussi quelques difficultés d'adaptation pour le corps.

Quelques conseils pour bien le vivre :
- Régler l'heure la veille de tous les équipements électroniques à l'avantage d'habituer l'organisme au changement d'heure avant même qu'il ne survienne.
- Pour les "couche-tôt" est de se coucher plus tard, environ d'une heure, le samedi soir. Ainsi, avec le même nombre d'heures de sommeil, ils se réveilleront sensiblement à l'heure habituelle...



- SAVE THE DATE -

Les séniors révisent le code de la route - À Besson
Vendredi 13 octobre
- À Noyant d'Allier
Vendredi 10 novembre

Vous révisez votre code de manière ludique et pédagogique de 15h à 17h. Pas de sanction à l'issue des 40 questions. Action organisée par des bénévoles intervenants départementaux de la sécurité routière. **Inscription auprès du centre social l'Escale à Souvigny au 04 70 43 10 67.** Gratuit. Pour les habitants de Besson, Bresnay et Chemilly et les habitants de Châtillon, Noyant et Meillers.

Marché des saveurs d'automne à Avermes
Samedi 14 octobre

De 9h à 13h sur le parking du marché.

Forum les jeunes l'Assurance Maladie à Moulins
Lundi 16 et mardi 17 octobre

A la salle des fêtes Place Maréchal de Lattre de Tassigny. La première édition du forum Les jeunes et l'Assurance Maladie ouvre ses portes. Objectif : mieux comprendre l'Assurance Maladie à travers des animations interactives. Lundi de 9h à 17h. Mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Entrée gratuite.

Journée mondiale de la colonne vertébrale
Lundi 16 octobre

Vous souffrez du dos, du cou, des articulations ou de maux de tête ? Un déséquilibre musculo-squelettique peut-être la cause. Du 16 au 20 octobre, sur rendez-vous, les chiropracteurs vous offrent un bilan vertébral et vous donnent des conseils pour adopter la bonne posture.
Rens auprès de vos chiropracteurs : Dimitri Bartos et Marie-Astrid Albert au 04 70 35 17 30 ou www.chiroprateur-allier.fr.

Café des papas à Moulins
Mardi 17 octobre

Vous êtes papa d'un jeune enfant, ou vous allez le devenir, vous avez peut-être des attentes et des questions liées à votre statut de père, nous vous proposons donc une rencontre autour d'un buffet à partir de 18h au Musée de l'Illustration Jeunesse. Sur le thème : couple et parentalité.
Rens. 04 70 34 15 70.

#BIEN-ÊTRE

Découvrez la méditation de pleine conscience à Dompierre sur B.
Vendredi 20 octobre

De 19h à 20h30 chez Terre de Ma'lice Dompierre. Au programme : body scann, pratique des postures mindfulyoga, pratique de méditation de la gratitude, marche de Pleine Conscience. Cet atelier sera animé par Cécile Gaboriau, sophrologue et thérapeute, formée au Mindfulness.
Resa. 04 70 35 29 42. Apportez vos zafus, coussins, plaids et chaussettes !

Journée de la Fondation Le Pal Nature
Dimanche 22 octobre

Ouverture du parc animalier de 10h à 17h (attractions fermées). Visite des coulisses, présence des associations partenaires, maquillages, goûter, spectacles, animations. Tous les bénéfices de cette journée sont réservés à la Fondation Le Pal Nature. **Rens. www.lepal.com.**

Devenir animateur de yoga du rire
Samedi 21 et dimanche 22 octobre

Thomas Grünschläger vous propose des formations pour devenir animateurs agréé par l'Université internationale du Yoga du rire du docteur Kataria en Auvergne. Son intérêt est de partager les ateliers de Yoga du rire existant avec ces nouvelles animatrices et animateurs et de créer des nouveaux ateliers pour propager les biens faits du Yoga du Rire plus vite en Auvergne.
Rens. 04 70 47 38 63.

Marche familiale La Moulinoise à Moulins
Dimanche 22 octobre

Organisée par le Ladies Circle 61. Marche de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Deux parcours de 8 et 10 kms.

Salon Cap Vitalité à Avermes
Du vendredi 27 au dimanche 29 octobre

Salon du bien-être et du bien-vivre au Parc Moulins Expo. Rens. 04 70 20 19 15 ou www.ilevents.fr.

Séance relaxation à Lurcy Lévis
Mardi 24 octobre

A l'occasion des 10 ans de la médiathèque de Lucy-Lévis, des séances de relaxation vous serons proposées et animées par Nathalie Dutour, pour une initiation à la sophrologie. A travers de simples exercices de respiration et de détente du corps, la sophrologie permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie. 13h30-14h30 : Séance 0-5 ans. 15h15-16h15 : Séance 6-10 ans. 17h-18h : Séance ados-adultes. La librairie Coïncidence sera présente dans la médiathèque et proposera à la vente, une sélection de livre et de jeux pour les enfants et adultes, sur la relaxation et le bien-être. **Rens. 04 70 67 62 33.**

Avant-première du film « Sologne bourbonnaise par Nature » à Moulins
Samedi 11 novembre

Avant-première du film de Frank Pizon à 18h30 au Cap'Cinéma. 52 minutes de vie animale au coeur du département de l'Allier. Ce film propose de faire vivre au spectateur l'intensité d'histoires animales qui vont parfois se croiser avec la vie agricole de la campagne solognote.

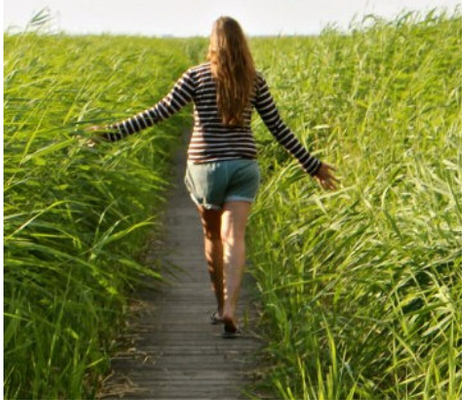
Salon des vins à Yzeure
Samedi 18 et dimanche 19 novembre

Organisé par l'association les Gastronomes Epicuriens à Yzeurespace de 10h à 18h et nocturne jusqu'à 21h le samedi. Le salon réunira de nombreux exposants vignerons ainsi que des artisans proposant des produits du terroir local (charcuterie, fromage...) pour le plus grand plaisir des visiteurs. L'entrée du salon des vins est gratuite. Les visiteurs pourront goûter toutes les productions pour l'achat d'un verre au prix de 2,50 €.
Rens. gastronomes.epicuriens@gmail.com.



Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



“ NOUVEAUTÉ !

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?
Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être
à partir de **20€ttc/mois**

CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com ”

#Sophrologie

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

• *Cécile Gaboriau*
Sophrologue - Praticien en Maïeusthésie
Formée à la méditation de Pleine Conscience
6, rue Mathieu de Dombasle - 03000 Moulins
06 84 17 69 35
www.gestiondustress-ressources.com
contact@gestiondustress-ressources.com

#Ostéopathie

• *Antoine PIAT*
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins
04 70 20 88 11

#Reflexologie

• *Pauline Bourbon*
Réflexologie énergétique
Sur permanences Moulins/Yzeure, Neuilly le Real, Souvigny, Saint Pourcain Sur Sioule
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

#Chiropraxie

• *Marie-Astrid Albert*
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• *Dimitri Bartos*
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr







Secret de fabrication de la farine, au Moulin Neuf à Toulon-sur-Allier

Dès la prise de rendez-vous par téléphone, nous savions que nous allions découvrir un lieu unique. Nous avons rencontré Jacques Giraud, passionné par son Moulin et heureux de partager avec nous son «pari fou». Nous avons passé un bel après-midi en sa compagnie et visité le « Moulins Neuf » !



« Le Moulin neuf », situé à Toulon-sur-Allier appartient à la famille Giraud depuis 1926. Il est tout juste rénové, et permet de faire découvrir la fabrication artisanale de la farine comme dans les années 1980.

Le premier maître meunier connu fut Etienne Guyot en 1758. Louis Giraud, en 1926, a acquis les installations et a produit de la farine bourbonnaise jusqu'en 1962 puis au tour de Marcel Giraud, son fils jusqu'en 1994. Suite à l'industrialisation du métier de meunier, beaucoup de moulins ont cessé de fonctionner pour des raisons techniques comme le Moulin Neuf . Souhaitant faire découvrir le métier de ses grand-père et père, et suite à de multiples demandes de visite, Jacques Giraud, l'actuel exploitant, a décidé de remettre en état de fonctionnement le moulin, avec l'aide d'amis après presque un quart de siècle de mise en sommeil.

A partir de 2014, deux années ont été utiles pour refaire à l'identique le moulin de son enfance, le tout en gardant les machines de l'époque. Bien sur il n'était pas tout seul dans ce « projet fou » comme il aime nous répéter, et a reçu beaucoup d'aide de la part de sa famille et de ses amis. M. Philippe Marc, ami fidèle de la famille depuis plus de 50 ans et M. Roche Jean tous deux meuniers à Treban ainsi que M. Pontet François, retraité meunier à Neuvy, lui ont été d'un précieux soutient logistique et matériel en adhérant spontanément au projet. Aujourd'hui encore il en apprend tous les jours grâce à leurs précieuses connaissances du métier qui à l'origine n'est pas le sien !

Depuis avril 2016, avec beaucoup de persévérance et de courage, le moulin neuf a reprit du service avec des visites et un musée dédié au patrimoine de la meunerie, ouvert au public. Une salle devrait être également aménagée pour accueillir pourquoi pas le public scolaire avec la projection d'un film sur le métier et le savoir-faire de Meunier.

Lors de la visite en compagnie de jacques Giraud, vous suivrez sur 3 étages la transformation

JEUX CONCOURS !

GAGNEZ
UNE VISITE GUIDÉE DU MOULIN NEUF POUR 4 PERSONNES !

EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES PAR MAIL : ESPRITEDITION@GMAIL.COM*



* Sur tirage au sort parmis les participants avant le lundi 6 novembre 2017.



- PRODUITS LOCAUX -


Machines pour la fabrication de la farine


Courroie

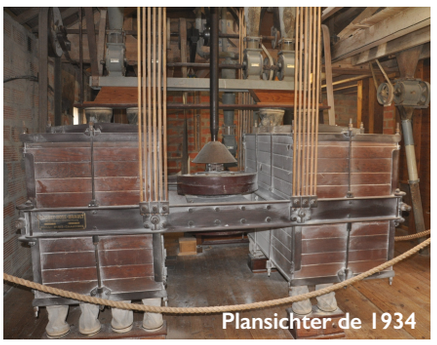

Jacques Giraud




Sacs de farines






Plansichter de 1934

des grains de blé en farine. La tour du Moulin Neuf abrite un mécanisme où courroies, tuyaux, machines font trembler les murs et le sol… À découvrir notamment au dernier étage, une impressionnante machine, un Plansichter de 1934, qui est la dernière étape pour permettre de classer selon leur grosseur, par tamisage, les produits de la mouture des grains de blé (semoule, farine…).

Même le conditionnement est fait de manière traditionnelle, car les petits sacs en tissus destinés à contenir la farine sont fait à la main par Marie Noëlle Giraud et isabelle Duperroux ! Couper, coudre, tamponner, et voilà de jolis sacs de farine écologiques fabriqués à partir de tissus anciens que l'on oserait à peine ouvrir tellement cela nous rappelle des souvenirs d'époque !

À la fin de la visite, vous pourrez alors acheter de la farine et de la semoule fraichement moulue produite sur le site avec un blé venant d'une agriculture raisonnée. La vente est aussi ouverte aux particuliers du coin qui sont à la recherche de produits authentiques et naturelles dans la limite que la production le permet.
Bonne visite !

Visite sur rendez-vous toute l'année.
À partir de 3 euros. Vente de farine sur place aux heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h et le samedi matin.
Le Moulin Neuf - 03400 Toulon-sur-Allier
04 70 43 82 30
Facebook : Le Moulin Neuf

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

- 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 -



Nouveau à Moulins

Les p'tites Oleronnaises de Magalie & Joel. Vente d'huîtres, moules, coquillages, crustacés, soupe de poissons.... en direct de l'île d'Oléron sur le marché de Moulins.

Plus d'infos :

Plus d'infos : 06 77 60 66 55
magberg01@hotmail.com
Les p'tites Oleronnaises de Magalie & Joel

Dico Bien-être !

sommeil n. m. **1.** Suspension périodique et naturelle de la vie consciente, correspondant à un besoin de l'organisme. *Avoir le sommeil léger :* se réveiller au moindre bruit. *Un sommeil de plomb,* très profond. – Fig., litt. *Le dernier sommeil, le sommeil éternel :* la mort. ▷ PSYCHO, PHYSIOL *Sommeil paradoxal :* phase du sommeil pendant laquelle apparaissent les rêves. – MED *Maladie du sommeil :* trypanosomiase*. – *Cure de sommeil :* méthode de traitement de certaines affections psychiques qui consiste à procurer au patient un sommeil artificiel de 15 à 18 heures par jour. **2.** Besoin de dormir. *Avoir sommeil.* **3.** Fig. État provisoire d'inactivité, d'inertie. *Le sommeil hivernal de la nature.* ▷ Loc. adj. et adv. *En sommeil :* en état d'inactivité, de latence ou d'activité réduite.

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

• MOULINS sur le site fixe
Le lundi 16 octobre à 8h
Le jeudi 19 octobre à 8h
Le samedi 21 octobre à 7h45
Le lundi 23 octobre à 8h
Le jeudi 26 octobre à 8h
Le samedi 28 octobre à 7h45
Le lundi 30 octobre à 8h
Le jeudi 2 novembre à 8h
Le samedi 4 novembre à 7h45
Le lundi 6 novembre à 8h
Le jeudi 9 novembre à 8h
Le vendredi 10 novembre à 15h30
Le lundi 13 novembre à 8h

• BEAULON
Le mercredi 18 octobre à 16h à la salle polyvalente Marius Laloi.

• MOULINS
Le lundi 6 novembre à 9h30 à la SNCF.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mardi 7 novembre à 16h à la salle polyvalente.

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi 9 novembre à 16h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

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

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

EFS Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients

JE DONNE MON SANG, JE SAUVE DES VIES !

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

Au Coin Nature

épicerie - fruits - légumes - cadeaux - cosmétiques

Horaires d'ouverture
Mardi au jeudi de 8h30-12h30/15h-19h
Vendredi de 7h30-13h/15h-19h
Samedi de 9h-12h30/15h-18h30
Fermé lundi et dimanche

15 rue Laussedat
03000 Moulins
04 70 35 08 96
www.aucoinnature.com

Au Cellier des Pays Bourbon

Vente de chrysanthèmes



12, Boulevard de Courtais à Moulins
Parking couvert entrée rue de l'Oiseau
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr



Manger vite, manger bien !

Salade sur-mesure
avec plus de 40 ingrédients

Croque monsieur

Soupe

6 place de la Liberté
03000 MOULINS
09 83 65 44 29

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

1ère société artisanale d'Auvergne
en fabrication et commercialisation
d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio



Christelle Cucca

HYGIBIOSERVICE

06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

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

Animal.coop

Alimentation & Equipement

Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30

158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01

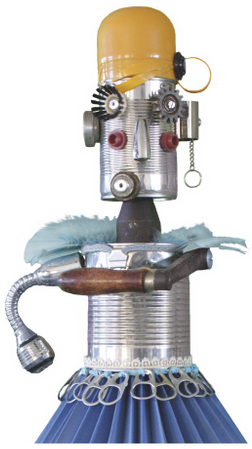
Don Camillo

Restaurant



Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

Adèle s'en mêle !



Ensemble, on fait la chasse au gaspi !

Le 16 octobre, c'est la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire.

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 !

L'année dernière, je vous donnais quelques astuces pour moins gaspiller au quotidien, comme cuisiner les restes ou apprendre à bien conserver les aliments. Mais la lutte contre le gaspillage alimentaire continue en dehors de la maison !



Au resto, emportez vos restes !
Les yeux plus gros que le ventre ?
Au restaurant, n'ayez pas peur de demander à emporter le plat que vous n'avez pas réussi à finir ou le dessert qui vous faisait tant envie mais pour lequel vous n'avez plus de place !

Ne vous trompez pas, emporter ses restes ne signifie pas être « radin » mais profiter jusqu'au bout d'un délicieux plat que vous ne voulez pas gaspiller, sans pour autant vous forcer à le finir immédiatement.

Certains restaurants sur Moulins proposent des boîtes à emporter en partenariat avec le SICTOM Nord Allier : La Petite Auberge, Hippopotamus, La Gloria, La Dolce Vita, L'Entracte, Le Valentino, Chez Titou.

Si vous avez un petit appétit, venez avec votre boîte, ou osez demander ! Bien souvent, nous n'avons pas le réflexe, et le restaurateur ne pense pas non plus à proposer. Pourtant, d'un point de vue réglementaire, rien ne s'oppose à emporter ce qui n'a pas été consommé.

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



Les 8 étapes de **la voie du yoga**

Aujourd'hui en Occident, le yoga est souvent assimilé au Hatha Yoga, et comporte la pratique de postures, d'exercices respiratoires et une approche de la méditation. Il est surtout appréhendé comme une discipline de bien-être physique et psychique. Le yoga et sa philosophe s'appuient sur les Yoga Sutras de Patanjali. Basés sur 196 aphorismes ils représentent l'essence profonde du yoga.

Le mot yoga signifie en sanskrit "union"

L'être humain est considéré dans sa globalité et fait partie intégrante de l'univers où tout est relié. Selon Patanjali, le Yoga vise à faire cesser les perturbations du mental. Patanjali décrit 8 étapes sur la voie du yoga.

Yama : La premiere étape, les yamas sont des règles de conduite en société : ***Ahimsa*** *(la non-violence),* ***Satya*** *(la vérité),* ***Asteya*** *(l'honnêteté ; ne pas voler),* ***Brahmacharya*** *(la continence ; contrôle des sens),* ***Aparigraha*** *(la non possessivité par rapport aux biens matériels)*

Niyama : *la seconde étape, concerne l'auto-discipline* et les observances spirituelles : ***Saucha*** *(la propreté),* ***Samtosa*** *(le contentement),* ***Tapas*** *(l'austérité spirituelle),* ***Svadhyaya*** *(la connaissance des textes sacrés et de soi-même),* ***Isvara pranidhana*** *(l'abandon à ce qui est supérieur)*

Asana : Les Asanas, ou postures constituent la troisième étape. Du point de vue yogique, le corps est considéré comme le temple de l'esprit. Il est donc essentiel d'en prendre soin pour notre évolution spirituelle.

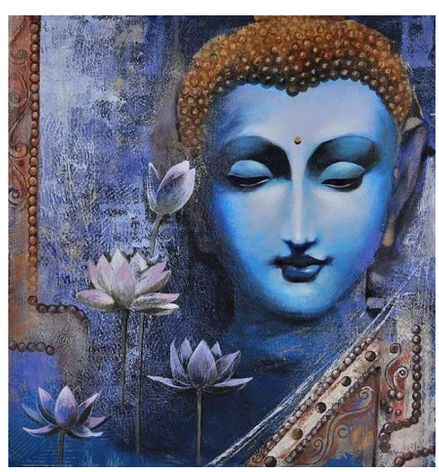
Pranayama : Le pranayama, consiste à maîtriser le processus de respiration tout en reconnaissant le lien entre la respiration, esprit et émotions.

Pratyahara : Pratyahara, le cinquième membre, signifie retrait des sens pleinement conscient de cultiver un détachement de nos sens, nous dirigeons notre attention vers l'intérieur.

Dharana : Dans la pratique de la concentration, qui précède la méditation, nous apprenons à ralentir le processus de réflexion en nous concentrant sur un seul objet mental.

Dhyana : La méditation ou contemplation, septième étape dhyana est un état de pleine conscience sans concentration. L'esprit est alors apaisé et silencieux.

Samadhi : Patanjali décrit cette huitième et dernière étape samadhi, comme un état d'extase.



Rendez-vous le vendredi 10 novembre de 19h à 21h avec Julie et Marianne enseignantes de yoga pour prolonger et approfondir votre réflexion ou répondre à vos interrogations concernant la philosohie du yoga et cela de manière simple et conviviale.

Centre OMJ Yoga
28 cours de bercy - 03000 Moulins
Renseignements
julie.vacheron@gmail.com ou 06 12 17 42 46
mahati.ayurveda@yahoo.fr ou 07 83 38 26 22

Un bar associatif a ouvert ses portes à Montilly

Rencontre avec Stephanie, Sandrine et Sylvie, trois bénévoles qui donnent de leur temps pour redynamiser le bourg de Montilly avec l'ouverture d'un bar associatif nommé « le Baratin ».



Bar associatif "Le Baratin" - 5 place des tilleuls - Montilly

C'est, sous couvert de la mairie et du conseil municipal, que la nouvelle association « Le Baratin », a décidé d'investir les lieux de l'ancien Bar des Tilleuls fermé depuis 18 mois pour en faire un lieu de rendez-vous pour tous.

Le but, faire revivre les locaux et travailler avec différents bénévoles et associations de la commune autour d'ateliers comme, la couture, le tricot, la cuisine, et d'autres en fonction des propositions et de la demande. Mais également pour partager des moments de convivialité lors de soirées à thèmes, concert, match ou simplement des rencontres autour d'un café ! Un coin lecture et jeu a aussi été aménagé pour les plus jeunes !

Le bar est ouvert les dimanches, en fonction des événements proposés. L'activité fonctionne avec des bénévoles, un appel aux bonnes volontés est d'ailleurs lancé pour faciliter l'organisation des lieux.

L'association compte aujourd'hui 70 adhérents et fixe un droit d'entrée de 5 euros à l'année pour avoir accès aux différents services du bar.

Le bureau est composé de 5 membres : Sandrine Penasse, présidente; Emilie Lamoureux, secrétaire; Cécile Cruchandeau, secrétaire adjointe; Stéphanie Philippe, trésorière et Vincent Polycarpe, trésorier adjoint.

Prochain investissement à prévoir, l'accès à Internet dans les locaux.

Dans les prochains mois, l'association souhaite organiser un concours photo, des ateliers pour Halloween, une soirée Beaujolais Nouveau, et des animations pour Noël avec notamment un marché.

Pour tout savoir sur la programmation, rendez-vous sur la page Facebook "Bar associatif Le Baratin" ou passez tout simplement rencontrer les bénévoles de l'asso qui se feront un plaisir de vous accueillir et vous présenter ce nouveau concept !

Nouveauté !

Au coeur de Bourbon l'Archambault, ouverture d'un restaurant biologique avec des plats aux saveurs méditerranéennes…



« Le Potager Gourmet » proposera dès son ouverture courant octobre un buffet bio « à volonté » permettant de préserver la nature ainsi que la santé de ses clients. Ce lieu se voudra également créateur de lien social grâce à son coin librairie santé et médecine complémentaire et sa tisanerie.

« Que l'aliment soit ton premier médicament »
déclarait Hippocrate, fondateur de la médecine moderne il y a deux mille ans.

Conscient de cet enjeu, le Dr Albert WERCKMANN mène depuis plusieurs années une réflexion au sein de l'association Esprit Libre de Bourbon l'Archambault pour élargir l'offre en restauration avec des menus bio préparés en majorité avec des produits locaux et des menus « ciblés» régénérateurs et détoxicants pour les personnes souffrant d'affections chroniques.
Les plats seront élaborés par Mustafa Killiya et Tareq Killiya, tous deux sont Syriens et ont fuit la guerre pour arriver en France il y a 1 an. Cathy, sera en salle pour vous accueillir et vous servir.

Plus d'infos :
Ouvert les mardi, mercredi, vendredi et samedi à 12h.
2 place de Verdun
03160 Bourbon l'Archambault.
Tél : 04 70 66 04 86 (sur réservation)
Le Potager Gourmet

À lire



Dormir enfin !

Une solution sur-mesure pour tous ceux à qui le sommeil fait défaut ! Dans ce livre aussi complet que pratique découvrez comment vous concocter une chambre idéale, la méthode pour comprendre votre rythme de sommeil, l'alimentation adaptée, les réflexes naturels anti-insomnies et antistress. Pour finir, les auteurs, médecin généraliste acupuncteur et journaliste santé, proposent des programmes spéciaux couche-tôt et couche-tard ainsi que 20 menus et 15 recettes de "cuisine sommeil"... Vous ne rêvez pas !



La magie du matin : L'heure de plus qui va changer votre vie

Isalou vous propose la solution miracle avec un geste simple : avancer son réveil d'une heure et retrouver un vrai temps pour soi. Cet espace libéré permet de retrouver sa véritable motivation : que ce soit de faire du sport, de se poser, d'apprendre à méditer, se cultiver... C'est aussi le moment pour formuler clairement ses désirs et réaliser enfin les petits et grands projets qui nous tiennent à coeur. Témoignages, interviews, enquête, outils, méthodes, astuces... Vous trouverez dans La Magie du matin tous les ingrédients nécessaires pour vous transformer en « morningophile ».

L'astuce du mois



Désinfecter son téléphone portable, tablette...

Source : https://camillevallee.wordpress.com

Que vous ayez un smartphone avec écran tactile, un téléphone portable avec des touches ou une tablette, il est important de les nettoyer et les désinfecter régulièrement car ils sont exposés à tout genre de saletés et de bactéries présentes dans l'environnement dans lequel vous vous trouvez.

Avant une quelconque manipulation, éteignez votre portable. Préférez un chiffon microfibre. Ou alors quelque chose qui ne peluche pas. L'idée est d'humidifier légèrement la surface du torchon. On ne plonge pas le portable dans le désinfectant !

Recette maison pour désinfectant :
* 1/3 d'eau
* 2/3 de vinaigre blanc
* 1 à 3 gouttes d'huile essentielle désinfectante : menthe ou citron.

Secouez bien le tout. Versez la lotion obtenue dans un flacon spray. Un petit shit sur un chiffon, et on nettoie la surface du téléphone.

A quelle fréquence ?
L'idéal est un nettoyage quotidien. Pour toutes les raisons précédemment énoncées.

A savoir : Les produits ménagers comprenant des solvants, les nettoyants pour vitre, l'alcool à 90°... abîmerai à coup sûr votre smartphone !

Peu importe la méthode utilisée, allez-y en douceur et avec précautions. Côté pile, côté face et la coque. On fait attention au micro, aux branchements etc. Il va de soit que le nettoyage reste externe hein. N'allez pas l'ouvrir et le bousiller !

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



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

- Publicité -

27-28-29 octobre

Cap'Vitalité

Salon du Bien-être Bien-vivre



Parc Moulins Expo - Avermes

Sport Remise en forme **Confort**

Diététique **Mode**

Environnement **Beauté** **Tourisme & Loisirs**

Thérapie **Médecine douce**

La 3ème édition de Cap'Vitalité, salon du bien-être et du bien-vivre grandit grâce à l'alliance d'acteurs dynamiques locaux unis autour de ces thématiques bienveillantes !

Ilevents en partenariat avec Esprit Edition, Adèle Luciole et la Croisière intergénérationnelle de la Mer à la Rivière, le projet La Péniche à Moulins, propose des espaces dédiés, des thérapeutes, des prestataires et commerçants de produits innovants, mais aussi des artisans et producteurs bio. Une quête d'harmonie du corps et de l'esprit que beaucoup recherche. Pendant trois, jours du 27 au 29 octobre 2017 au Parc Moulins Expo, profitez des divers ateliers, conférences, démonstrations par des experts. Pour couronner le tout, de magnifiques expositions permetterons de vous accueillir dans une ambiance Zen, sereine et remplie de lumière ! Deux types de restauration seront proposées, l'un bio et l'autre asiatique.

Rendez-vous les 27, 28 et 29 octobre !

2€

Vendredi 14h/20h
Samedi 10h/20h
Dim. 10h/18h

04 70 20 19 15 - www.ilevents.fr - Facebook : Salon Cap Vitalité

ilevents ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

PARC MOULINS EXPO PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

Esprit Edition Magazine Sport & Bien-être

lamontagne

PHYTOBIO ECO SOURCE DE BIEN ETRE



Listes des exposants

(Liste arretée au 6.10.2017)

Médecine douce

ARTISTES

ARTISTE PEINTRE MÉDIUMNIQUE
37 rue du Maréchal Leclerc
33290 LUDON MEDOC

CELINE BONNET
03000 MOULINS

BIJOUX ET ACCESSOIRES

CRÉATION NOISETIER
6 route de Saint Amand
18200 ST GEORGES DE POISIEUX

FABIENNE TIERS
La Chaume Chataigner
18150 LA GUERCHE SUR L'AUBOIS

BE AND MI CREATION
6 Place d'Aligne
71140 BOURBON LANCY

COACHING / REMISE EN FORME

BENEVITA
03000 MOULINS

H24 FITCLUB BIEN ETRE
6 rue de Wagram
03000 MOULINS

ZEN COACHING
33, rue Victor Hugo
03100 MONTLUCON

CONFORT

C VITAL PROMOTHERMES
13 rue Gambetta
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

DRION SYLVAINE
2 lieu dit "Les Chollets"
89116 SEPEAUX ST ROMAIN

FIVAS 21 LOGISTIQUE
170 avenue du Col de l'Ange
13420 GEMENOS

LA PAUSE SIPHO
28 rue du Général Maistre
52100 ST DIZIER

MARTINE POINTEAU EVIDENCE
12 rue des Rainettes
18570 MORTHOMIERS

VIVITEX MEDI PARA CLINIC
9 RUE JEAN MOURA
82200 MOISSAC

COSMÉTIQUE

PALME DES SENTEURS
23 route de Lausanne
25370 LES HOPITAUX NEUFS

INAE - MARQUE TERRE SENSORIELLE
4 avenue du Général de Gaulle
63300 THIERS

SECRETS DE MIEL
28 Hameau de la Dumonerie
18100 VIERZON

DÉCORATION

MIROKO NATURAL DESIGN
Les Fontaines
03290 DOMPIERRE SUR BESBRE

DIÉTÉTIQUE

BICARBONATE ORTIE UNE AMIE
32 rue du Docteur Estrabaud
72220 ECOMMOY

CHOCOLATERIE BERTON
18 rue des Varennes
86530 AVAILLES EN CHATELLERAULT

CURCUMINEA
La Grange des Puaux
07190 GLUIRAS

HERBORISTERIE BOHBOT
35 rue de l'Acotin
58150 SUILLY LA TOUR

ESPERLUETTE MAGASIN BIOLOGIQUE
190 route de Lyon
03400 YZEURE

L'OMNICUISEUR VITALITE
ZAC de la Bérangerais
10 Rue de la Fionie
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE

PHYTOBIOECO
16 / 18 Sant Marius
08022 BARCELONE

NATURHOUSE
52 Rue Régemortes
03000 MOULINS

LECTURE BIEN-ÊTRE

SYLVIE LIVET
12 Impasse du Chambon
03000 NEUVY

MUSIQUE BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION EVASION CELTIQUE
122 rue St Malo - 22100 DINAN

LUCIOLE BOLS TIBETAINS
BP 8 - 07130 CORNAS

MASSAGE BIEN-ÊTRE

VALERIE GAUTHERON "BIEN ÊTRE ET HARMONIE"
6 rue Ledru-Rollin
58300 DECIZE

MÉDECINE DOUCE

ALPES SANTE NATURE
75 Chemin de Curalla
74190 PASSY

AROMA LAMP
5 Rue de Saint Rémy
03110 VENDAT

BODY NATURE
Route de Saint Clémentin
79250 NUEIL LES AUBIERS

INANNA NATURE
18 rue du Ha
17390 LA TREMBLADE

L'ATELIER DE MARCUS
Les Sions - 24600 VANXAINS

TENBOURET GUY "FGXPRESS"
1 rue de la Mairie
18290 SAUGY

Diététique

Thermes de
BOURBON-L'ARCHAMBAULT

REMISE EN FORME
Escapades Spa, Aquabike, Aquagym, Studio Fitness...
+
INSTITUT DE BEAUTE DECLÉOR PARIS
Modelages, Soins Corps et Visage, Cellu M6...
+
CURE THERMALE
Rhumatologie - Gynécologie



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
04 70 67 07 88
bourbonlarchambault@chainethermale.fr



Animation sur stand de L'OMNICUISEUR VITALITE :
Préparation de recettes, cuisson et dégustation

Environnement

Beauté

Remise en forme

THÉRAPEUTES

A FLEUR 2 MAINS
53 rue des Planchards
03400 YZEURE

CENTRE INTERNATIONAL YOGA TOUMO
Le pirolin
03160 SAINT AUBIN LE MONIAL

DAUCHAT PASCAL
2 Rue Rosa Bonheur
03400 YZEURE

SYLVIE ROMERO
30 Rue des Serruriers
03100 MONTLUCON

VINCENT LE TISSERAN DE LOCKRI
2 rue du château
30570 VALLERAUGUE

TOURISME ET THERMALISME

OFFICE DE TOURISME ET DE THERMALISME DE BOURBON L'ARCHAMBAULT
1 Place de l'hotel de Ville
03160 BOURBON L'A.

THERMES DE BOURBON L'ARCHAMBAULT
Place des Thermes
03160 BOURBON L'A.

S.E.M.E.T.T. SPA LES NERIADES
6 place des Thermes
03310 NERIS LES BAINS

THERMÉVASION
Le Grenouillat
03310 NERIS LES BAINS

VIABELA VOYAGES
1 Place d'Allier
03000 Moulins

GUERISSEUR/MEDIUM

TIKA SONKO - A2F EURL
BP 124
92254 LA GARENNE COLOMBES CEDEX

RESTAURATION

LE GOÛT DES AUTRES
24 rue Saint Vincent
03000 NEUVY

LE LAGON
18 rue des Six Frères
03000 MOULINS

PARTENAIRES

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
1 rue Berthelot
03000 MOULINS

OLD'S STARS
23 route des Réaux
Logement 3 - "Les Drys"
03460 TREVOL

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À L'INSERTION - SAI - ALEFPA
Le Florilège - Avenue du Professeur Etienne Sorrel
03000 MOULINS

SICTOM NORD ALLIER
RD779
03230 CHEZY

PRESSE & MEDIAS

CENTRE FRANCE COMMUNICATION
45 Rue du Clos Four
63000 CLERMONT FERRAND

ESPRIT EDITION
19 rue Saint Martin
03000 COULANDON

YUJO
24 rue Delormes
03000 MOULINS

Confort

PRODUIT FRANÇAIS

Création NOISETIER
LES VERTUS DU NOISETIER

NOISETIERS DES VOSGES

Le noisetiers participe à votre bien-être
Le bois de noisetier est reconnu à travers le monde pour ses vertus thérapeutique
Il apaise les tensions dues à l'acidité de l'organisme

M. Roux Jean-François - 06 75 37 15 13
6 route de St Amand - 18200 St Georges des Poisieux



MAGNETIX
WELLNESS

Fabienne et Eric TIERS
Boutique en ligne :
http://faberic.magnetix-wellness.com

06 22 01 73 29 - Courriel : faberic.magnetix@gmail.com
La Chaume Châtaignier - 18150 La Guerche sur l'Aubois

Tika Sonko
Guérisseur Médium depuis l'enfance
Chamane Initié au Pérou
vous propose :

- Boutique Chamanique avec articles de purification et de bien-être
- Initiations de groupe et séjours individuels sur mesure
- Consultations et soins individuels après le salon.

www.tikasonko.com - 07 81 79 16 00

Palme des senteurs
Produits cosmétiques naturels
www.palmedessenteurs.fr



Suivez-nous sur Facebook



03 81 69 51 72
23 route de Lausanne
25370 Les Hôpitaux-Neufs

Tourisme & Loisirs

Thérapie

Sport

Mode



- Publicité -

Conférences Ateliers

Vendredi 27 octobre

Vincent TEJEDOR 15h - 16h
Accélérateur de Croissance :
"Plus de fatigue, 100% au top - l'Humain sacré"
Florence RADONDY 16h - 17h
Fondatrice et créatrice de la gamme Phytobioeco "Les dernières découvertes sur l'arthrose, ajouter une touche de naturel ..."
Rolf MAYER - AMY YOGA 18h - 19h
Le Yoga en Orient et en Occident, le Yoga d'aujourd'hui

Café Repaire avec le GOÛT DES AUTRES et animé par BENOÎT MAROUZÉ 18h30
Thème "Bien-être, question d'hier ou d'aujourd'hui ?)

Samedi 28 octobre

LUCIOLE 10h - 11h
Utilisation des bols chantants tibetains au quotidien pour la méditation et l'harmonisation
Vincent TEJEDOR 11h - 12h
Accélérateur de Croissance :
"Plus de fatigue, 100% au top - La nouvelle génération"
Florence RADONDY 14h - 15h
Fondatrice et créatrice de la gamme Phytobioeco
"Les intolérances alimentaires, au gluten sans maladie coeliaque, ou hypersensibilités alimentaires.... sont de plus en plus présentes dans notre quotidien ? Que faire ? "



Sylvie LIVET 15h30 Pensées Positives
Pascal DAUCHAT 17h - 18h
Géobiologie, la médecine de l'habitat
Emmanuelle LAPORTE 18h - 19h
Zen Coaching Pour accéder à une meilleure connaissance de soi et à l'expression de son plein potentiel

SOIRÉE avec présentation de la Mer à la Rivière : 20H30

Dimanche 29 octobre

Vincent TEJEDOR 11h - 12h
Accélérateur de Croissance :
"Plus de fatigue, 100% au top - La médecine quantique"
Maurice DAUBARD 14h - 15h Le Toumo
Florence JOUVE-HILLION 14h - 15h
Architecture humaine, architecture alimentaire. Il est nécessaire de penser sciences autrement, hier espoir de l'humanité, elles vous apportent une nouvelle vision du monde grâce aux régimes capables de soulager.
Rolf MAYER - AMY YOGA 16h - 17h
Le Yoga en Orient et en Occident, le Yoga d'aujourd'hui
Vente aux enchères de la Fresque 17h - 18h

Vendredi 27 octobre



17h -18h H24 Fitclub Bien-Être Moulins

Samedi 28 octobre

11h-12h Pascal DAUCHAT
Hypnose Ericksonienne et hypnose de spectacle
14h - 15h Rolf MAYER - AMY YOGA
Le Yoga en Orient et en Occident, le Yoga d'aujourd'hui
16h-17h Sylvie ROMERO
'La naturopathie ou l'urgence d'une médecine préventive''
Repenser nos modes de vie

Dimanche 29 octobre

11h-12h H24 Fitclub Bien-Être Moulins
16h-17h Sylvie ROMERO
Psychophonie, "Le chant et le son au service de la santé"

Ateliers SICTOM

« Moins de plastique, c'est fantastique ! »

Vendredi 27 octobre

Venez découvrir les ateliers du durable avec le SICTOM Nord Allier ! Ateliers ou démonstrations tout au long de la journée : tawashi (éponge écologique), couvercles en tissu, furoshiki (alternative réutilisable au papier cadeau), sacs cabas sans couture. N'hésitez pas à apporter vos chutes de tissu, vos chaussettes, et vos t-shirts !

Samedi 28 octobre

Venez faire vos produits cosmétiques au naturel et sans emballage avec Françoise PIEGAY ! Ateliers fabrication tout au long de la journée : shampoing corps/cheveux, déodorant, dentifrice et démaquillant. Sensibilisation : apprendre à décrypter la liste des composants quand vous achetez vos produits cosmétiques.

Dimanche 29 octobre

Venez prolonger la vie de vos emballes ménagers en plastique avec Ana-M ! Ateliers couture à base d'emballages tout au long de la journée : porte-monnaie, protège-cahier, petite trousse, dessous de verre et set de table. N'hésitez pas à apporter vos tubes de dentifrice, gourdes de compote et paquets de café.

Réservations au 04 70 20 19 15 ou sur info@ilevents.fr

Plus d'infos : www.ilevents.fr

NÉRIADES
NÉRIS-LES-BAINS

PARTICIPEZ & GAGNEZ
sur le stand des NERIADES
☞ Un voyage pluie précieuse
☞ Un weeek end Romantique
☞ 1 Soin visage éclat au jaspe rouge Gemology



Tirages au sort
Dimanche 29 octobre à 17h
sur le Salon Cap Vitalité

Programme arrêté au 6.10.2017 soumis à d'éventuelles modifications





*Zoom sur **Audrey Toureau** qui donne une deuxième vie aux canevas de nos mamies en créant des assises originales uniques et agréables avec des matières premières recyclées.*

Découvrez comment réinventer votre décoration contemporaine avec des chaises anciennes ou autres supports !

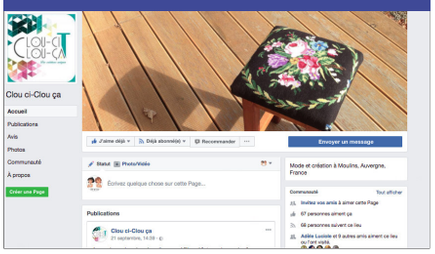
Cette moulinoise découvre le métier de tapissier avec une amie de son entourage et effectue un stage en 2013, à l'atelier Hildegarde à Bourbon Lancy. La même année en flânant dans une brocante vintage à Vichy elle trouve l'idée sympa d'utiliser de vieux canevas. C'est à partir de là, qu'elle chine un tabouret en bois qu'elle customise avec un vieux canevas et qu'elle offre à une amie pour son anniversaire. Ce fût le début d'une belle série de créations. En 2016, elle créa sa micro entreprise.

Ses réalisations
Réfection de fauteuils et toutes autres assises. Des modèles originaux, mais aussi des accessoires divers tels que des boucles d'oreilles.
Ses supports, fauteuils, tabourets et chaises, elle les récupère dans les brocantes, les Emmaüs, ou les sites de vente d'occasion. Chiner des meubles en brocante est toujours la tendance déco du moment; Mais les bonnes affaires des vide greniers peuvent faire peur à certains et il faut parfois de l'huile de coude pour rafraichir un vieux meuble; Pourtant, une fois à la maison, avec les bons outils et un peu d'imagination, Audrey peut vite redonner une seconde jeunesse à un fauteuil démodé ! Elle recycle les vieux canevas, des tissus de qualité qui s'adaptent parfaitement à la réfection de sièges car ils sont plus résistants qu'un simple coton et garderont une bonne tenue au fil du temps.

Si vous souhaitez donner une seconde vie à votre vieille carcasse, n'hésitez pas à la contacter.

#VUSURLEWEB

Clou-ci Clou-ça



Si vous voulez vous débarrasser de vieux canevas de vos mamies encadrés ou pas ou même de chaises, tabourets, pensez à Audrey, elle est preneuse !

N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour des devis gratuits au 07 62 8 36 10 ou clouci-clouca@hotmail.com
C'est aussi...
Une participation à la journée organisée par le Sictom Nord Allier lors de la semaine européenne du développement durable, en mai dernier à Moulins et une exposition lors de la Nuit des artistes chez Soins et Beauté, esthéticienne rue de l'Horloge, où elle expose toujours deux de ces créations ainsi que ses bijoux, entres autres des boucles d'oreilles confectionnées avec des chutes de canevas.

Venez rencontrer Audrey sur le salon de l'habitat, village vintage du 20 au 22 octobre, au Parc Moulins Expo à Avermes.

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 essentielle de

Eucalyptus radié

Appréciant les sols drainés des hauteurs subtropicales, l'eucalyptus radié possède un tronc gris-bleu, une écorce caduque, des feuilles juvéniles arrondies et des feuilles adultes lancéolées. Les aborigènes d'Australie utilisent les feuilles à l'état frais pour panser leurs plaies. L'huile essentielle possède bien sûr ces vertus, mais se révèle surtout très utile en cas de maladies hivernales.

Ses principales propriétés :
Antivirale, immunostimulante.
Energisante : harmonise et régularise le tonus nerveux.
Antibactérienne et antitussive.

Indications traditionnelles

Grippes, affections respiratoires aiguës et chroniques

Perte d'énergie, fatigue chronique, asthénies profondes



Bronchites, toux grasses, sinusites

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livrera ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Crumble de potimarron au lard et à la crème



Un des hits de Mamie Paulette pour l'automne et l'hiver. Pour qu'il soit parfait il faut certes éplucher un peu l'écorce du potimarron qui peut être un peu coriace, mais vous vous régalerez à hauteur de la peine que vous vous donnerez.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 55 mn
Ingrédients (pour 6 personnes) :

- *1 potimarron d'1kg environ*
- *250 g de gros lardons fumés*
- *2 oignons jaunes*
- *2 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche*
- *1/2 bouquet de persil*
- *150 g de farine complète ou semi-complète*
- *80 g de beurre salé*
- *1 verre de vin blanc sec*

Préchauffer le four Th 6 (180°C).
Laver le potimarron, le couper en deux, le vider de ses graines, l'éplucher et le couper en morceaux (petits si vous voulez faire en petites cocottes individuelles, plus gros si vous voulez faire dans un plat à gratin).
Eplucher et émincer les oignons en petits dés.
Dans un saladier, mélanger le potimarron en dés, l'oignon, la crème fraîche, le vin blanc, les lardons, du sel et du poivre.
Verser dans un plat à gratin ou dans des petites cocottes.
Préparer ensuite la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre salé et la farine jusqu'à obtention de gros grains de sable.
Répartir la pâte dans le moule sur les cubes de potimarron.
Enfourner sous surveillance, environ 50 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Astuce de grand-mère : *Pour les plus gourmands, vous pouvez aussi ajouter des cubes de cantal ou de comté aux cubes de potimarron ! Ça rendra ce crumble salé encore plus moelleux.*

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" !



" Qui dort dîne "

Ce dicton populaire est aujourd'hui utilisé dans le sens où dormir pourrait permettre de faire disparaître la sensation de faim. En réalité, s'endormir sans avoir mangé est une mauvaise idée : loin d'être au ralenti, votre corps et votre esprit travaillent et ont besoin d'énergie. De nombreuses hormones sont générées pendant le sommeil, notamment les hormones de croissance et vos cellules reconstruisent leurs réserves d'énergie. Votre cerveau lui est très sollicité pendant les phases de sommeil paradoxal, presque autant qu'à l'éveil. Il faut donc diner pour bien dormir (idéalement léger pour éviter que la digestion ne prenne le dessus sur le sommeil). Nous sommes plutôt partisans de l'autre dicton : « Qui se couche sans manger se lève sans avoir assez dormi. » Cette expression « Qui dort dîne » aurait en réalité était dénaturée : elle vient du moyen-âge où les aubergistes refusaient de ne vendre que la nuitée et imposaient ainsi aux voyageurs de diner aussi pour pouvoir dormir chez eux.

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 connectez vous sur www.naturellemaman.com.

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)

Une newsletter pour vivre **sa grossesse et son accouchement au naturel**



Ancienne Bourbonnaise récemment installée en Suisse, une journaliste et maman de trois enfants s'est associée à deux sages-femmes pour créer un site d'informations sur la santé naturelle pour les futures mamans.

Les femmes enceintes qui le souhaitent peuvent s'inscrire afin de recevoir gratuitement des conseils utiles, simples à mettre en œuvre, et validés par l'expérience de milliers de femmes et par la recherche scientifique.

La grossesse n'est pas une maladie

En partant du constat que la France était très en retard sur le suivi de grossesse et l'accompagnement à l'accouchement, l'équipe de Naturelle maman a créé un programme d'accompagnement de la grossesse afin de permettre aux femmes enceintes de vivre leur maternité de façon respectée et naturelle, comme c'est déjà le cas aux Pays Bas, dans les pays nordiques et dans de nombreux pays européens.

Car de nombreuses études scientifiques montrent qu'un suivi de grossesse plus naturel et respectueux peut complètement changer :

• le cours de votre grossesse en étant moins angoissée, en meilleure santé (cela réduit aussi le risque de fausses couches) et en prenant moins de poids ;

• … mais aussi le déroulement de votre accouchement, en réduisant de 70% le risque de césariennes et de 90% les chances d'avoir une épisiotomie ;

• cela vous donnera aussi beaucoup plus de chance d'allaiter facilement et de créer ce lien incroyable dès la naissance en écartant les risques de baby-blues ;

• ce suivi aura bien entendu un impact sur la santé et le bien-être de votre bébé, qui in-utero déjà, mais surtout dès les premières heures qui suivent la naissance, ressent toutes les émotions, les stress, et les sentiments de sa mère.

En France, parmi les sage-femmes et les gynécologues, seuls quelques pionniers de la santé se tournent vers ces pratiques qui changent tout pour les femmes enceintes.

Plantes, huiles essentielles, super-aliments : découvrez les secrets des meilleures sages-femmes

En Suisse par exemple, les sages-femmes ont recours aux plantes pour soulager efficacement de nombreux maux de grossesse :

• Contre les vergetures, des infusions de prêle des champs, très riche en silicium qui lisse et renforce la peau ;

• Contre les hémorroïdes et les varices, de l'extrait de marron d'inde ;

• Pour favoriser la dilatation du col de l'utérus, des capsules d'huile d'onagre...

Dans les maternités allemandes, l'utilisation des huiles essentielles est devenue très courante. En suivant les travaux d'Ingerborg Stadelmann, une sage-femme qui en a prouvé les incroyables vertus, les sages-femme utilisent, entre autres :

• L'hamamélis pour assouplir le périnée afin d'éviter les épisiotomies et déchirures ;

• La sauge sclarée en massage dans le bas du dos pour déclencher les accouchements tardifs ;

• La lavande et la camomille en bains aromatiques pour favoriser la dilatation du col et détendre les mamans.

Pour en savoir plus, consultez le site www.naturellemaman.com et suivez les actualités sur le facebook : Naturelle Maman.
contact@naturellemaman.com

Naturelle Maman

Le Chant des Pierres, Des tisanes 100% bio et naturelles

Le chant des pierres
Production de plantes
aromatiques et médicinales
& vente de tisanes
Les Bourses - 03350 Theneuille
04 70 67 56 09
lechantdespierres@live.fr



Les tisanes nous font profiter des principes actifs des végétaux. Sans théine ni caféine, elles représentent une alternative intéressante aux autres boissons chaudes. On les prépare à partir des fleurs, des feuilles séchées ou de fruits. Rencontre avec Chantal Rault, passionnée de botanique qui cultive des plantes aromatiques et médicinales ainsi que des fruits destinés à la confection de tisanes biologiques depuis 2007 à Theneuille.

Votre principale activité est la confection de tisanes biologiques, pouvez-vous nous en dire davantage ?
La demande est croissante depuis la création, observe Chantal avec enthousiasme, Les consommateurs sont de mieux en mieux informés et s'intéressent de plus en plus aux plantes. Nos plantes sont presque toutes cultivées et cueillies dans l'Allier, à l'exception de certaines méditerranéennes qui ont besoin de leur terroir. Elles sont produites dans le respect de l'environnement et de ses habitants, des équilibres écologiques et des saisons. Nous avons la chance d'être sur un site relativement privilégié, proche de la forêt de Tronçais ! Tout produit chimique est banni pour garantir la qualité des saveurs et des principes actifs, nous utilisons seulement des purins du compost ; nous pratiquons beaucoup le paillage qui protège la vie du sol et limite les arrosages. Les plantes sont des êtres vivants, elles nous donnent le meilleur d'elles-mêmes ; nous essayons de les traiter avec l'amour et le respect qui leur est dû, depuis le semis jusqu'à la cueillette manuelle et au stockage.

Pourquoi avoir choisi ce mode de culture ?
Nous avons conscience qu'au bout, il y a des personnes qui vont consommer nos produits, d'où le respect de la production ! La diffusion de nos tisanes se fait également en circuits courts pour diminuer l'impact environnemental : magasins bio (Esperluette, Archambio pour notre secteur et boutiques spécialisées en France), salons de thé…

Quels sont les différentes étapes de production et de conditionnement ?
Aussitôt récoltées, le mondage, le séchage, le stockage sont effectués par nos soins et à la main et le conditionnement se fait au fur et à mesure des demandes. Nos tisanes sont présentées sous forme de mélange ou de plante unique, en sachet kraft de 30 g. Les plantes ont conservé toutes leurs propriétés originelles du fait des méthodes de culture employées et leurs cueillettes fait à la main. La déshydratation est effectuée dans un séchoir ventilé, sans chauffage, un procédé très doux qui conserve ainsi au maximum les principes actifs de la plante.

Combien de mélanges de tisanes proposez-vous aux consommateurs ?
Au fil des saisons, nous récoltons et cueillons une quarantaine de plantes aromatiques et médicinales, des feuilles et des fleurs pour tisanes pour créer une quinzaine de mélanges spécifiques : « Bonne digestion », « Il était un foie », « Tisane Marchand de sable »… Chaque tisane propose des bienfaits particuliers mais aussi des saveurs authentiques et originales.

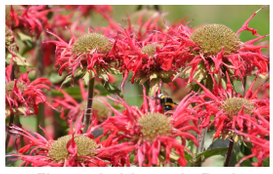



Fleurs de Bleuets


Fleurs de Camomille Romaine


Fleurs d'Echinacea au 1er plan et de Monarda Didyma


Récolte de pétales de Monarde et Fleurs de Monarde Dydima




Préparation de bande de culture par paillage

Les Ladies Circle préparent la Moulinoise



C'est à l'occasion de la marche La Moulinoise qui aura lieu le dimanche 22 octobre à Moulins que nous avons eu le plaisir de rencontrer Sophie Krost responsable de la communication pour cet évènement au sein du club Ladies Circle 61 qui est à l'origine de cette manifestation.

Esprit Edition : Tout d'abord, qu'est-ce que le Ladies Circle et quel est son but ?
Sophie Krost : Le Ladies Circle est un club international dont la devise est " Amitié et Entraide ". Celle-ci reflète également le plaisir, l'épanouissement, le partage et la tolérance. Au niveau local, le Ladies Circle 61 dont je fais partie, regroupe 15 femmes dynamiques de 18 à 45 ans, qui se retrouvent une à deux fois par mois.

Esprit Edition : Quelles sont vos actions au niveau national et local ?
Sophie Krost : Nous soutenons des associations à but caritatif. L'ensemble des clubs en France définit une action principale pour deux ans au niveau national. En ce moment nous aidons l'association « Mon cartable connecté », un outil qui permet aux enfants hospitalisés de rester en contact avec leurs classes. Notre soutien consiste à organiser des actions diverses pour collecter des fonds à son profit, par exemple nous avons organisé une soirée théâtre en mai. Et localement, notre action principale est l'organisation de la marche La Moulinoise destinée à l'opération Octobre Rose, consacrée à la lutte contre le cancer du sein et souligner l'importance du dépistage. Nous y mettons beaucoup d'énergie, c'est une cause qui nous est chère. Au delà de la satisfaction d'apporter un soutien financier, les actions locales sont aussi l'occasion de véritables rencontres avec des personnes passionnées et courageuses, investies dans leurs associations, où qui vouent une partie de leur vie à un combat ou à la défense d'une cause, c'est très enrichissant !

Esprit Edition : Parlez-nous de la marche La Moulinoise qui aura lieu de dimanche 22 octobre à Moulins, quel est son but ?
Sophie Krost : Nous organisons cette marche à Moulins depuis 2012 afin de récolter des fonds et ainsi permettre à des femmes atteintes de cette maladie d'oublier l'espace de quelques instants le combat qu'elles mènent au quotidien. A titre indicatif, en 2016, la marche nous a permis de reverser la somme de 10 800€ à Gym après cancer de Moulins qui est un programme d'activités physiques adaptées aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer en partenariat avec l'EPGV - Fédération française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire. C'est aussi rappeler que le dépistage organisé par l'Abidec est essentiel car un cancer du sein détecté tôt c'est une prise en charge médicale rapide afin de mieux combattre le cancer. De plus c'est un moment de rencontres, de partage, de solidarité et de prouver que même dans les épreuves on peut sourire.
Plusieurs temps forts rythmeront le week-end, nous serons présentes Place d'Allier à partir du vendredi 20 octobre pour les inscriptions, remise des Tee-Shirt, dons, renseignements sur le dépistage du cancer du sein, et surtout partager un moment convivial avec des animations dès le samedi (jeux anciens, démonstration en musique des activités des dames de Gym Après Cancer, danse africaine, etc…) . Ce même samedi au théâtre de Moulins rendez-vous à 20h pour une conférence avec le Dr Dalle, chirurgien cancérologue spécialisé dans le cancer du sein à Moulins, suivi d'un extrait du nouveau spectacle de la troupe de Sanssat "Sur un air de Jerseys Boys". Venez nombreux ! Participation au chapeau. Le dimanche 22 octobre à partir de 8h, la matinée sera rythmée par un échauffement avant le départ de la marche à partir de 9h avec 2 parcours de 8 et 10 kms et un ravitaillement à la clinique Saint Odilon pour terminer place d'Allier avec un lâcher de confettis rose et un pot de l'amitié.
Plus plus d'infos : Facebook La Moulinoise
Bulletin d'inscription en téléchargement sur www.lamoulinoise.e-monsite.com

> **“ Une marche ouverte à tous, en famille, hommes, femmes, enfants, et pourquoi pas vos animaux de compagnie ! ”**

- Publi-rédactionnel -

ABIDEC : une association au service de la prévention

Créée en 1993, ABIDEC (Association Bourbonnaise Interdépartementale de Dépistage des Cancers) a pour but d'organiser et de promouvoir les dépistages des cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus dans le département de l'Allier.
Pour le sein, une mammographie est proposée gratuitement tous les 2 ans chez les femmes âgées de 50 à 74 ans (cela concerne 60 000 personnes dans l'Allier). 230 cancers du sein sont ainsi détectés par campagne tous les 2 ans. Pour plus de sécurité, un radiologue expert effectue une relecture systématique de tous les clichés.. Grâce à ce dispositif, on repère chaque année environ 10 cancers qui n'auraient pas été diagnostiqués sans cette relecture.
Décelé à un stade précoce, il peut non seulement être guéri dans plus de 90% des cas mais aussi être soigné par des traitements moins agressifs. Actuellement, même si des progrès sont réalisés dans les traitements, le dépistage constitue toujours l'une des armes les plus efficaces de la lutte contre le cancer du sein. D'où l'intérêt de réaliser dès 50 ans, dans le cadre du dépistage organisé, une mammographie gratuite tous les deux ans, même en l'absence de tout symptôme. La mammographie est prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais. Les examens complémentaires éventuels (échographie, biopsie…) sont pris en charge au condition habituel de remboursement.


CP : dolgachov

Et si je décide de ne pas me faire dépister ?
Quelle que soit votre décision, voici quelques conseils :
• faites réaliser un examen clinique de vos seins par un médecin, généraliste ou gynécologue, au moins une fois par an ;
• observez vos seins régulièrement : tout changement inhabituel doit être signalé à votre médecin.

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

Nouveau : Cours de Pilates et séances bien-être à Moulins



Tous les mercredis, depuis la rentrée, le Comité Départemental de Gymnastique Volontaire de l'Allier a lancé deux nouvelles disciplines : cours de Pilates & Séance Bien-être au Palais des Sports de Moulins, en salle rythmique.

Le mercredi de 14h à 15h : Cours de Pilates

Une gymnastique douce de renforcement musculaire et de maintien postural dont la base repose sur le contrôle du mouvement et de la respiration. Les principes fondamentaux de cette discipline sont la respiration, centrage, concentration, contrôle, précision, fluidité, et on pour but le renforcement des muscles profonds, équilibre et coordination, endurance et souplesse. Les bienfaits sont nombreux, développement du corps de manière uniforme et équilibrée, assouplissement et renforcement du dos, tonification des abdominaux, meilleur contrôle du mouvement par le gainage, meilleur maintien postural, mieux-être physique et mental.

Le mercredi de 15h15 à 16h15 :
Séance Bien-être / Relaxation

Un mélange de relaxation, de détente, d'étirements en douceur, d'assouplissement, de respiration, de relâche corporelle, combiné à des musiques douces permettant le bien-être du corps et du mental.

Tenue de sport adaptée à la pratique, serviette, bouteille d'eau, tapis de gym (tapis de gym sinon mis à disposition dans la salle) seront indispensables pour une bonne pratique.
Tarif : 70 euros par an, pour 1 cours.
2 séances découvertes offertes.
Contact : Laurence Médicis, animatrice et éducatrice sportive pour le CODEP EPGV Moulins. Contact : 04 70 34 49 12 gymvolontaire.codep03@orange.fr





- SPORT SANTÉ -

Sport, alimentation, poids, santé :
« Et si vous teniez vos bonnes résolutions ? »

La Fonderie vous accompagne et va vous aider !

Vous avez un objectif sportif ? Perdre durablement du poids ? Préparer une compétition ? Lutter contre le vieillissement ? Vous remettre en forme après un accouchement ? Anticiper la ménopause et ses conséquences ?

Optez pour Nutri and Fit à la Fonderie !
Avec le programme Nutri and Fit, vous serez suivi par de vrais professionnels du sport et de la nutrition. Pas de poudre de perlimpinpin, pas de produits soi-disant miraculeux, pas de slogan tapageur et totalement illusoire ...

Avec Nutri and Fit, vous optez pour la SEULE RECETTE qui a fait ses preuves durablement : une activité sportive adaptée + une alimentation choisie + un accompagnement professionnel et individualisé +... Notre volonté commune d'atteindre **VOTRE** objectif !

L'équipe de la Fonderie a mis en place un suivi personnalisé et individualisé sur 8 semaines continues. Au cours de cette période, vous serez pris en charge par Christophe, diététicien-nutritionniste spécialisé dans le sport, et par un coach sportif de la Fonderie.

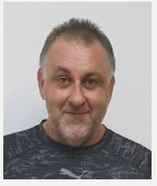
A programme : 3 rendez-vous (initial, intermédiaire et final) axés sur votre prise en charge nutritionnelle, 1 rendez-vous basé sur votre niveau physique, 4 séances de coaching individuel et 4 séances de coaching en petits groupes. Jamais isolé pendant ces 8 semaines, vous bénéficierez de protocoles alimentaires adaptés à votre morphologie et d'un accès libre au club la Fonderie pour vos séances sur-mesure.

L'idée du programme Nutri and Fit : fixer un objectif réaliste (poids, performance, silhouette, …) à l'issue des 8 semaines et vous donner les moyens de le tenir !

Après ces 2 mois de suivi individuel, vous aurez acquis tous les bons réflexes alimentaires et sportifs à préserver et à poursuivre toute votre vie durant.

Cessez de punir votre corps et pensez plutôt à le récompenser : il vous dira « merci » !

« Soyez Fondeur, restez Fondeur »



Retour sur l'histoire de Christophe

Souvenez-vous de Christophe, de son histoire, de son début de parcours au club la Fonderie. Et de son objectif annoncé dans le magazine de février 2017 : 115 kg sur la balance au mois de juin 2017 !

À lire notre reportage sur Christophe dans notre magazine de février 2017



Jugez plutôt sa courbe de poids :
158 kg en juin 2016
150 kg en août 2016
143 kg en septembre 2016
135 kg en décembre 2016
131 kg en février 2017
124 kg en mars 2017
119 kg en mai 2017
115 kg en juin 2017 : objectif atteint !

Alors ? Objectif atteint avec le staff de la Fonderie ?
Petit retour en arrière : Christophe, 46 ans, affichait 162 kg début 2016 et s'orientait vers une chirurgie lourde pour perdre du poids. Un concours de circonstance l'a amené à plutôt privilégier un protocole sportif et alimentaire à la Fonderie, avec suivi individualisé et personnalisé au départ : le programme Nutri and Fit !
À raison de 2 à 3 séances de sport hebdomadaire, et grâce à un équilibre alimentaire retrouvé et maîtrisé, ses progrès ont été constants.

Ce bien-être dans son corps se traduit au quotidien par une efficacité accrue au travail, par une motivation retrouvée, par une force mentale exacerbée ! La vie de Christophe a vraiment changé: « *Je monte les escaliers sans être essoufflé, je porte mes outils, ma caisse à outils et mon échelle sans difficulté, … et je me permets toujours quelques extras, car je sais me gérer ! Mes séances de sport sont devenues maintenant de vraies séances de plaisir : cardio-training, musculation, cours collectifs, et même des sorties en pleine nature le dimanche ! Je sais par où je suis passé, et donc j'entretiens mon corps régulièrement, tout simplement. Et en faisant attention à ce que je mange et ce que je bois, sans me priver réellement !* »

Toute l'équipe de la Fonderie souhaitait vous faire partager ce témoignage vibrant, et surtout profiter de cet article pour féliciter Christophe de son énergie positive déployée lors de ses séances au club ! Bravo Christophe, et respect.

Vous êtes nombreux à nous avoir fait confiance pour améliorer et préserver votre capital-santé : nous allons continuer à vous accompagner !

Préparer une **COMPÉTITION** **LIMITER** les effets de la ménopause
RELEVER un défi personnel Maintenir un bon **Équilibre** physiologique
Combattre le **SURPOIDS et l'Obésité** **TONIFIER** et sculpter son corps
Développer sa masse musculaire Combattre le **VIEILLISSEMENT**
S'ENTRETENIR au quotidien **Diminuer** les risques liés à la sédentarité
Retrouver sa **Silhouette** après une grossesse Lutter contre la **Fatigue**
Prévenir les **ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES** et musculaires





LE BIEN-ÊTRE CONNECTÉ !

www.espritsportetbienetre.fr

Réservez vos cours de salsa dans un club privé à Moulins avec l'association L'Annexe

Nous entrons dans un bar moulinois, nous suivons la gérante Maria Castagné qui nous amène au fond de la pièce, nous montons quelques marches, belle surprise à l'étage, une grande salle privée restée dans son jus, pour ceux qui l'ont connu à l'époque, on y jouait au billard. Située au coeur du centre ville de Moulins cette salle intime est exploitée pour danser. En entrant, nous nous sommes imaginées un instant dans le film Dirty Dancing.





L'association L'Annexe a été créé par Maria gérante du bar « Les Mariniers Pub 2.0» à Moulins. Sa maman, Nadine Chapelain, propriétaire des lieux pratique la danse depuis de nombreuses années. Cette passionnée danse principalement la Milonga (tango argentin). Pour redonner vie à cet espace situé au dessus de son bar, Maria décide alors de proposer des cours de salsa avec Amilcar, un professeur expérimenté, qui vient de Clermont Ferrand chaque semaine pour enseigner.

La salsa, un air de latin qui va vous faire du bien.

La salsa désigne à la fois une forme de danse et un genre musical. C'est une danse de salon qui se pratique généralement en couple sur des rythmes afro-cubains.
Cette danse en vogue dans les Caraïbes, l'Amérique centrale et les communautés latines, est aujourd'hui une activité très populaire. Elle permet en effet de bouger et de s'amuser sur fond de musique latino au tempo vif et entraînant. Les passionnés de danse seront comblés par les bienfaits de la salsa. Cette dernière apporte de nombreux avantages puisqu'elle comble les effets bénéfiques du sport et du fitness. Le danseur peut ainsi lors des cours de salsa concilier la forme avec le plaisir apportée par cette pratique tonique. Lors des cours de salsa, les participants évoluent sur des musiques latino qui rapprochent les corps.

Un cours de salsa est un bon moyen de se défouler dans la bonne humeur tout en modelant son corps. Grâce aux pas rapides et cadencés, l'endurance est améliorée. Le gain en souplesse n'est pas négligeable et après un cours de salsa, l'esprit est vidé et toutes les tensions sont évacuées. Les muscles sont donc toniques, la silhouette s'affine et de nombreuses calories sont brûlées.

Avec l'association L'Annexe, une petite communauté s'est créée, de tous âges. Alors n'hésitez pas à venir découvrir la salsa ! Rendez-vous avec Amilcar, les mardis à partir de 19h au bar « Les Mariniers Pub 2.0 ». Deux cours sont proposés, un pour les débutants, l'autre pour les plus avancés. Forfait de 70€ les 8 séances. D'ailleurs, un petit appel est lancé aux hommes qui sont les bienvenus.

Une danse tonique, ouverte à tous à partir de 18 ans

« *Quand les danseurs arrivent dans cette salle ils sont parfois fatigués, mais quand le cours est fini ils sont rayonnants et ont hâte de revenir ! En dansant, les gens sont bien et décompressent. Notre but est qu'il se créé des choses dans cette salle à taille humaine, alors n'hésitez pas à venir la visiter !* » nous explique Maria.

Maria met également cette salle à disposition les jeudis à un club de hip hop et souhaite en faire profiter à qui le souhaite. Lancez-vous, contactez la et proposez votre projet.

L'association L'Annexe
Bar « Les Mariniers Pub 2.0 »
Place Jean Moulins
03000 Moulins
04 70 44 54 26 - 06 95 97 42 37
Retrouvez toutes les infos sur leur page Facebook : Les Mariniers 2.0



Le Boxing Club Moulinois :
de la boxe anglaise dans un lieu insoupçonné

La boxe anglaise, est une discipline sportive dans laquelle deux combattants s'opposent en utilisant comme armes leurs poings. Les coups sont portés au visage et sur le corps, toujours au dessus de la ceinture avec des gants homologués. L'objectif principal en boxe combat, est de mettre l'adversaire hors de combat (K.O.) ou de gagner au nombre de points.



« *Cela peut surprendre, mais c'est le sport qui a le moins d'accidents cérébraux tous sports confondus, car l'intégrité physique est une priorité dans notre sport* » nous explique Yvan, un des entraîneurs du club qui souhaite que ce sport soit vu autrement.

Des passionnés de boxe anglaise se retrouvent donc chaque semaine dans un ancien bâtiment situé au cœur du Centre Hospitalier Spécialisé à Yzeure. Mais dès la porte franchie, on plonge dans l'univers de la boxe. Les murs y sont couverts de photos de boxeurs, une salle abrite un ring homologué, une autre une rangée de sacs de frappe en cuir de différentes couleurs. Un endroit atypique où règne odeur de sueur et de cuir. Nous nous sommes rendues sur place pour préparer notre article. Nous avons même enfilé nos tenues de sport et des gants de boxe pour découvrir au plus près cette pratique. Nous sommes sorties sans blessures et surtout nous nous sommes bien défoulées. Il y'a ceux qui pratiquent pour la compétition (boxe amateur dite « olympique » ou boxe professionnelle) et d'autres pour le loisir (sans combats).

Le club a ses champions et ses championnes. D'ailleurs, nous avons eu l'occasion d'assister au combat d'Alexandra et d'Elise en salle d'entrainement. Elise Bussière est Championne d'Auvergne élite, qualifiée pour les championnats de France en poids léger et - de 57 kgs. Elle a 25 combats à son actif, c'est un parcours très positif pour ses coachs. Elle évoluera prochainement en pro. D'autres champions comme : Youssef Ichagri (champion d'Auvergne élite, qualifié pour les championnats de France), Félix de Giles (champion d'Auvergne espoir), Matthis Mérot (champion d'Auvergne espoir), mais aussi Alexandra Halajova (5 combats) et Khalid Guenaou (35 combats) sont passés par ce club.

Le Boxing Club Moulinois est un des 1er club titré d'Auvergne et le club où l'on trouve le plus de compétiteurs élites dont deux filles en boxe amateur.

Un lieu atypique

L'idée ? Que l'hôpital psychiatrique s'ouvre aux gens de l'extérieur et permette de ne pas appréhender les résidents du Centre Hospitalier Spécialisé et inversement.

Le Boxing Club Moulinois en contrepartie, accueille des résidents accompagnés de leur éducateur au sein de leur structure. Tout a commencé il y a quatre ans grâce à l'ancien directeur de l'hôpital Moulins-Yzeure Mr Pierre Thépot, Marc Vandendrouck et Anne Palisson, d'ailleurs Bruno Lacoste président du club est très reconnaissant et profite de l'article pour les remercier.





Le Boxing Club Moulinois existe depuis 1950 et accueille des sportifs trois fois par semaine, de tous âges à partir de 14 ans et surtout un public mixte, puisque 50% de l'effectif sont des femmes. Une association avant tout, pour le bon fonctionnement de cette structure car travaillent dans l'ombre, Emilie David (secrétaire) et Valery N'jo (trésorier) « deux éléments indispensables pour notre club » rétorque M. Bruno Lacoste.

Venez découvrir le matériel, vous initier à la pratique et rencontrer les coachs, Yvan Huleu et Patrick Cassan, les lundis, mercredis et vendredis de 18h30 à 20h15.

Boxing Club Moulinois
Centre Hospitalier Spécialisé
de Moulins-Yzeure
Pavillon Esquirol (au fond du parc)
Route de Genetinnes
03400 Yzeure
Facebook : Boxe Moulins

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

https://goo.gl/PUMb5b

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Réalisé par yujo agence web & media

Marcher ou courir autrement à Yzeure avec des nouveaux parcours d'orientation



Des parcours permanents de courses d'orientation ont été implantés en partenariat avec la Ligue et le Comité départemental de course d'orientation dans le plus grand respect de l'environnement.

Deux espaces naturels, les Ozières et les Rives du Danube à Yzeure, ont été aménagés pour diversifier et étendre les activités de loisirs. Leurs zones boisées en ont fait des terrains de jeux adaptés à la course d'orientation intégrée sur les différents sites.

• Aux Ozières, 4 parcours de 1,8 km, 2,5 km, 3,9 km et 4,8 km sont balisés.
• Aux rives du Danube, 4 parcours allant de 700 m à 1,5 km.

Une pratique sportive pour la santé !
La course d'orientation est une activité accessible à tous, famille, scolaires, sportifs, marcheurs…. Cette discipline naturelle, sportive, ludique, stratégique, se pratique à l'aide d'une carte en courant ou en marchant. Le but est de découvrir les premières sensations d'une pratique de pleine nature, de choisir un itinéraire parmi les parcours proposés sur chaque site et de partir à la recherche de postes disséminés en s'aidant d'une carte détaillée et d'une boussole pour les aguerris. Les parcours sont évolutifs.

La validation d'un parcours se fait par le poinçonnage des postes sur une carte codifiée et spécifique à l'aide d'une pince intégrée.

Un panneau de présentation et d'information générale est situé au départ des parcours. Ils informent et donnent quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation, indique les distances des parcours proposés, le nombre de postes à trouver qui varie selon l'itinéraire choisi, le visuel des balises à rechercher et la correction des poinçons.

Toutes les cartes sont téléchargeables gratuitement sur le site Internet de la ville : www.ville-yzeure.com.

Sortez des chemins battus pour vous essayer à cette nouvelle activité !

Plus d'informations :
Mairie d'Yzeure
3, place Jules-Ferry - 03400 Yzeure
04 70 48 53 00

AGENDA #SPORT

" N'hésitez pas à nous envoyer vos évènements sur **espritedition@gmail.com** "

Concours de pêche en float-tube à Moulins

Dimanche 22 octobre

Open carnassiers float-tube au plan d'eau des Champins de 8h à 16h. Organisé par l'AAPPMA de Moulins. Rens. 04 70 43 83 66.

Championnat de France National 3 de Volley Ball à Moulins

Dimanche 15 octobre

Le 1er match à domicile pour les garçons de la N3 au Palais des Sports à 15h. AS Moulins / Agde VB. Entrée gratuite.

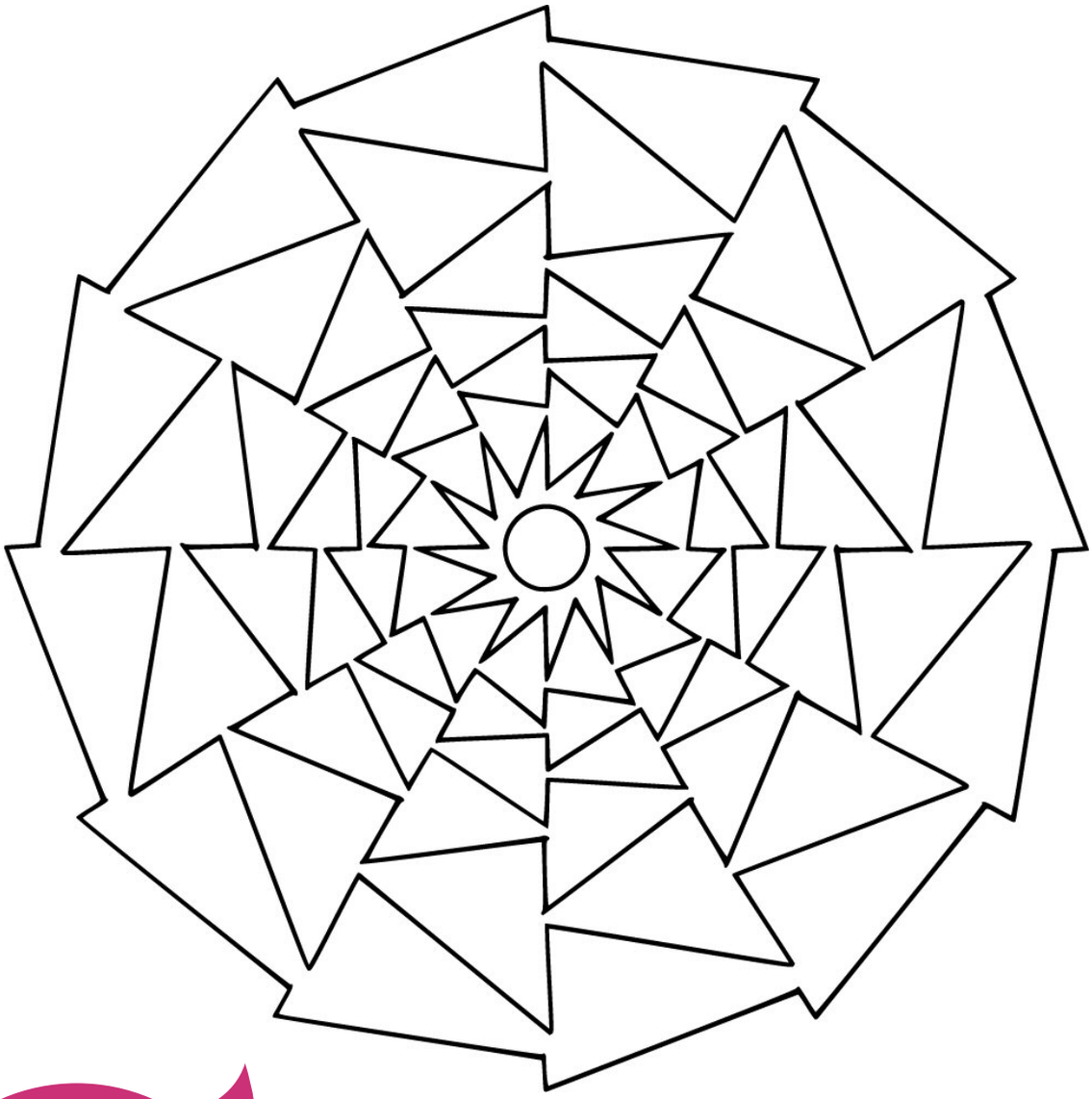
S.A.R.L.
DA SILVA
Nouvelles activités :
Centrale Béton
Plâtrerie
Peinture
Décoration
Ent. de MAÇONNERIE
béton armé - dallage - carrelage - façade - neuf et rénovation
03400 YZEURE - 04.70.20.08.89



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

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'envoi 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.

27 - 28 - 29 octobre

Cap'Vitalité



Salon du

Bien-être

Bien-vivre

www.ilevents.fr

Sport

Remise en forme

Confort

Diététique

Mode

Environnement

Beauté

Tourisme & Loisirs

Thérapie

Médecine douce

Parc Moulins Expo - Avermes

ilevents
ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS

PARC MOULINS EXPO
PARC DES EXPOSITIONS DE MOULINS COMMUNAUTÉ

Esprit Edition
Magazine
Sport & Bien-être

lamontagne

PHYTOBIO ECO
SOURCE DE BIEN ETRE

