#24
FEV
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

Interview : Romain Vézirian, un moulinois devenu catcheur aux Etats-Unis

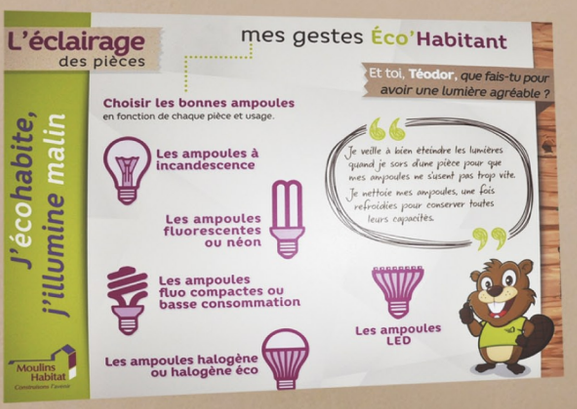
L'esprit *Sport & Bien-être*

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

La Hutte de Téo, un appartement pédagogique à Moulins

Apprendre, s'informer et échanger sur les gestes simples de la vie quotidienne

Maria Ros &
Téodor le castor



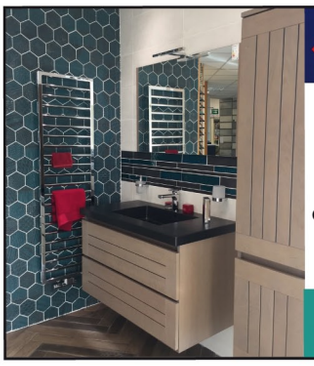


Animal.coop

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



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

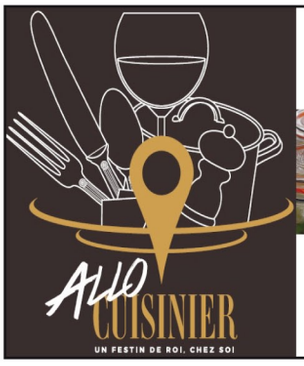
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

bonyautomobiles.com

NISSAN

BONY AUTOMOBILES

MOULINS – 04 70 20 06 17



LIVRAISON DE REPAS
CUISINE A DOMICILE



AGGLOMERATION MOULINOISE
06 72 63 42 20
allocuisinier@gmail.com

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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



LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE — CENTRE DE FORMATION

8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr

- Cyclo
- Moto
- Auto
- Stages PAP
- Formation de moniteurs Auto et Moto
- Formation en entreprises

Suivez-nous sur Facebook



lavril.fr
04 43 51 26 13

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES

ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

Moulins
Tél. 04 70 44 04 04
Montluçon
Tél. 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com





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

Ne pas jeter sur la voie publique

#24

En février, c'est la fête !

Février est le mois des crêpes, du carnaval et de bien d'autres évènements culturels à venir ! Des évènements festifs qui égayent un peu les longs mois d'hiver.

Nous avons donc consacré notre dossier du mois aux préparatifs du carnaval : la préparation des fleurs par les séniors d'une résidence de moulins, des astuces pour se maquiller et trouver des costumes à moindre prix…

Un zeste de lumière aussi à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes avec le portrait de Véronique Cloitre, une photographe humaniste engagée dans de nombreuses actions humanitaires et auteure du livre « Femmes du monde, Mères du Nouveau monde ». Ça fait du bien.

Festi'Bd à Moulins c'est bientôt. Nous en avons profité pour interviewer Fabien Rhodain, un auteur très engagé dans la marche du monde et que vous pourrez venir écouter lors de sa conférence sur le festival.

Enfin, vous découvrirez La hutte de Théo, un appartement pédagogique pour changer nos habitudes de vie polluantes et onéreuses.

Côté sport, Moulins accueillera un gala de catch en mars prochain. L'occasion pour la rédaction, de prendre des nouvelles de Romain Vezirian, un catcheur moulinois qui vit aux Etats-Unis.

Et puis, si vous avez envie de performer ou de simplement vous sentir bien dans votre corps, lisez notre article consacré à Jean-Laurent. Il vous propose des séances de coaching personnalisé en fonction de vos objectifs à atteindre.

Le journal ne serait pas sans les rubriques marchés, dons du sang, les astuces de Christelle ou la recette de Mamie Paulette. Tradition oblige !

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Février 2018 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

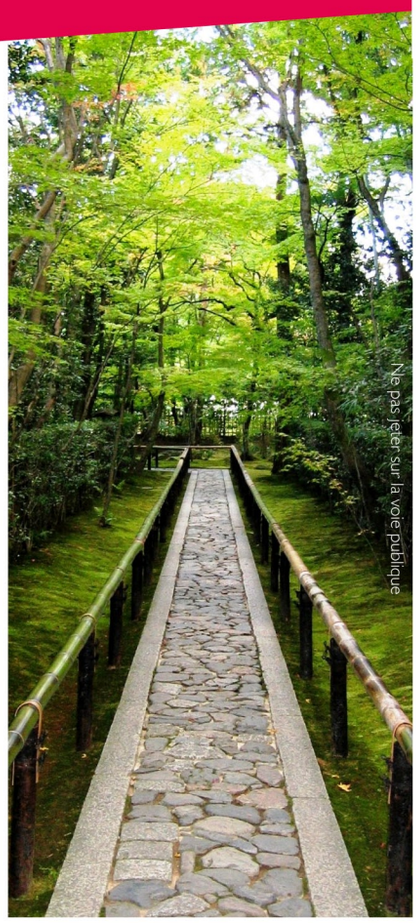
espritedition@gmail.com
06 23 19 07 24
06 50 14 81 21
Magazine Esprit Sport & Bien-être

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, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Quelbonvintamene.com, Yujo, Abidec, Marianne Mahati Durand..

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

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

ISBN : 979-10-96967-14-8











Dans les coulisses du **carnaval de Moulins**

Pour cette troisième édition du carnaval de Moulins, on voit encore les choses en grand ! Entre mobilisation intergénérationnelle et esprit collaboratif, c'est toute une agglomération qui se prépare au Jour J !



A noter le jour J !

Rendez-vous le dimanche 8 Avril
15h30 - Départ Rue Régemortes du Cortège
17h30 - Arrivée centre ville

En effet, le 8 avril prochain aura lieu la 3ème édition du carnaval de la ville de Moulins et c'est une mobilisation générale qui a lieu. L'association Bouge Toi Moulins, au côté de la Ville de Moulins, et avec le soutien matériel et logistique des services techniques de la ville et de la maison des associations, sillonnent les routes de France pendant plusieurs semaines pour rapporter des 4 coins de notre pays les chars fleuris qui se dévoileront à vos yeux dans quelques semaines.
Une fois rapatriés, ils sont mis à disposition des organismes qui le souhaitent (associations, écoles, maisons de retraite, entreprises, ...). Tout le monde prend part à l'évènement, entre convivialité et esprit d'équipe, il n'y a pas d'âge, c'est une vraie mobilisation intergénérationnelle qui se créée !
En effet, pendant plusieurs semaines, toutes les générations s'activent : des écoles aux maisons de retraite, tous mettent la main à la pâte pour confectionner avec minutie les milliers de fleurs qui orneront les chars !
Une vraie complémentarité se met en place, avec comme point central cette année, l'Atallier, Fablab de Moulins qui accueillera jusqu'au jour J les créneaux de confections en tous genres ! Tous pourront venir fabriquer les fleurs, mais pas seulement. En effet, l'Atallier ouvre ses portes, et mettra à disposition ses machines à ceux qui le souhaitent pour créer et découper des masques en feutrine par exemple, des costumes….. Grâce à la découpeuse laser, le pôle couture, le mix de compétences, tout est possible, il suffit de laisser place aux idées et à la créativité.
Quoi de mieux qu'un atelier collaboratif pour mêler esprit d'équipe, convivialité, outils numériques et bonne humeur autour d'un évènement d'envergure tel que le carnaval ?!
Tous les moyens sont bons pour rendre le carnaval toujours plus beau et près d'une vingtaine de chars défileront. Alors en attendant le 8 avril, et si vous le désirez, nous vous laissons vous rapprocher de votre association, école ou tout simplement de l'Atallier, pour vous joindre aux préparatifs !

Les participants du défilés :
Saint Benoit, Tam Ta Ma Cité, Amicale laique Avermes, Asso des jeunes d'Avermes, Asso du cerf volant, Régie Moulins Quartier Sud, Conscrits MYA + Souvigny, La Madeleine, Bde , Viltais, Bouge Toi Moulins, Service Jeunesse de la ville, Ancien du foot + MCH vikings, Club de tennis de Moulins, Old'stars.

Entres autres les structures qui participent à la conception des fleurs : *Villars accueil, L'hermitage , Sœurs Avermes, Orpea, Sainte Thérèse, La Gloriette, Accueil de jour Hôpital, Envol, Asso partage et travail...*


Atelier fleurs au Fablab

L'Atallier : un fablab à Moulins pour apprendre, fabriquer et partager

L'Atallier est un Fablab. Un fablab c'est comme un atelier. C'est un espace de rencontres, de coopération et de créations, avec des ateliers, des formations pour découvrir de nouvelles techniques, s'initier, rencontrer d'autres personnes.
On y trouve des machines traditionnelles pour travailler le bois, les métaux, le verre. On peut bricoler, réparer, créer, innover. Mais aussi des machines numériques telles que des imprimantes 3D, des découpeuses lasers...

Cet espace est ouvert à tous les publics, du collégien à la maman bricoleuse, de la petite entreprise au retraité dynamique. L'impact social des échanges entre les différents utilisateurs est au coeur de leur démarche : formations professionnalisantes, entraide, dynamisation du territoire ...

L'Atallier vous donne aussi rendez-vous tous les derniers vendredis de chaque mois pour venir réparer plutôt que jeter vos objets ! De 17h à 21h ils seront là pour vous accueillir et vous aider, entrée libre, donc il n'y a pas à hésiter !

L'Atallier, Fablab de Moulins
40 cours de Bercy - 03000 Moulins
0962599347 - contact@atallier.fr
www.atallier.fr

les chars du Carnaval **se refont une beauté !**

Pour que les chars du carnaval de Moulins avec leurs nombreuses mascottes soient tous beaux et colorés, beaucoup de monde sur Moulins s'affaire pour la réalisation des fleurs en crépon qui orneront les structures pour le plaisir de vos yeux !



Nous sommes donc parties à la rencontre du groupe d'animation de la résidence Ste Thérèse à Moulins qui participe à ce projet collaboratif avec l'association Bouge-toi Moulins pour la 3e année consécutive.
Madame Gallien Stéphanie, directrice de la résidence et madame Lamoureux Françoise, agent de service et chargée de l'animation nous accueillent dans la salle dédiée aux animations de la résidence.

Esprit Edition : L'organisation du carnaval est-elle un évènement attendu dans la résidence ?
Stéphanie Gallien : Les résidents acceptent avec plaisir et engouement la mission de réaliser les fleurs en papier crépon destinées à être ensuite collées par des bénévoles sur les chars pour leur mise en beauté. Ils attendent beaucoup de cette activité. Elle leur donne l'occasion de se sentir utile en participant à la fête de la ville. Et puis, ils aiment passer du temps ensemble et en profitent pour parler des souvenirs du carnaval de leur époque ! C'est une réelle animation à la résidence durant 3 mois, qui favorise des rencontres et des partages entre les résidents. La démarche va jusqu'au bout, puisque nous proposons à certains résidents d'aller à la rencontre des enfants à l'accueil de Jeunes "les Echarteaux" pour assister à la mise en place des fleurs sur les chars. Et le jour J, des chaises sont mises à leur disposition pour les laisser admirer le spectacle et surtout leur contribution.

Top départ donc à la mi-février et ce jusqu'à la date du carnaval, le 8 avril prochain. Agrafeuses et agrafes, papier crépon, ciseaux, les gestes sont bien rodés et répétés. La preuve, en 2017, pas loin de 40000 fleurs ont vu le jour dans ce lieu d'animation. Bravo.

Esprit Edition : Y-a-t-il d'autres ateliers créatifs ?
Françoise Lamoureux : Oui, tout au long de l'année ! Les ateliers de travaux manuels ont lieu les lundis et vendredis après-midi. La porte est ouverte à tous et vient qui veut. Mais l'atelier des fleurs en crépon pour le carnaval récolte un franc succès, une dizaine de résidents, tous motivés et volontaires, viennent depuis le début. On ne les arrête plus, ils emportent même leur travaux dans leurs appartements pour continuer en dehors des ateliers.

Esprit Edition : Quels sont les objectifs de ces animations ?
Stéphanie Gallien : Les activités au sein de la résidence contribuent à la qualité de vie et au bien-être des résidents. Il est important qu'ils puissent adopter un mode de vie ayant du sens et maintenir des relations avec autrui. Notre travail est d'adapter les activités en fonction des personnes âgées accueillies. Aujourd'hui, les animations, comme les activités autour du carnaval, font ainsi partie intégrante de la résidence. Les objectifs des activités sont aussi d' intégrer les nouveaux pensionnaires, de maintenir et développer le lien social, favoriser les relations intergénérationnelles, stimuler les capacités en vue de maintenir l'autonomie, ouvrir le résident vers l'extérieur pour lutter contre l'isolement social et affectif.

Esprit Edition : Une nouveauté pour 2018 ?
Stéphanie Gallien : Nous souhaiterions faire participer les résidents encore plus au carnaval en partenariat avec l'accueil de Jeunes "les Echarteaux" en leur permettant de défiler sur les chars. Ils sont déjà ravis à l'idée de se prêter au jeu du déguisement ! Et l'année prochaine pourquoi pas, présenter le char de la résidence dans le cadre d'un projet inter-générationnel. A suivre…

Esprit Edition : Proposez-vous d'autres animations?
Françoise Lamoureux : Bien-sûr, nous organisons un loto une fois par mois, des sorties, des ateliers chant, des activités manuelles régulières, des sorties au marché, des voyages d'un jour… Nous organisons également des activités autour des repas qui est un repère important dans la journée des résidents, un moment de convivialité et d'échange social. Il y a des repas thématiques, intergénérationnels, des anniversaires... Nous réalisons ensemble la décoration de la table ou de la salle à manger faite à la main.

Pour info !

La résidence senior Ste Thérèse est une structure de logements collectifs gérée par Moulins Habitat (animations et restauration proposées) destinée aux personnes de plus de 60 ans autonomes afin d'éviter l'isolement et garantir une meilleure sécurité. L'immeuble compte 74 appartements au cœur d'un parc arboré.

Rencontre avec Gérard Douail résident qui participe aux ateliers. Il nous confie ses souvenirs d'époque :



Gérard Douail, Stéphanie Gallien et Françoise Lamoureux

J'ai tout de suite adhéré aux ateliers car j'aimais déjà à l'époque y participer ! Dans les années 70, je participais à la réalisation des costumes dans le cadre d'une chorale. J'ai vécu la belle époque du carnaval de Moulins qui se faisait par quartier et durait plus de 8 jours avec des chars magnifiques réalisés en carton, des grosses têtes et des parades colorées et déguisées. Le carnaval débutait le samedi soir par des coups de canon sur la place de la mairie et suivi du bal de la Redoute à la salle des fêtes, accessible seulement sur invitation (sourire). Le dimanche après-midi avait ainsi lieu le défilé dans tout Moulins avec un bal pour les enfants puis le soir, c'était le bal de la reine. Le lundi, nous avions droit à un défilé lumineux et un bal populaire. À L'époque, le mardi gras était férié et donc la fête continuait avec le soir le bal du carnaval. Le dimanche suivant nous avions la tradition de brûler Monsieur Carnaval, signe que l'on mettait fin à l'hiver, annonçant les couleurs du Printemps ! J'en garde tellement de bons souvenirs de partage dans les rues de Moulins où tout le monde faisait la fête ensemble sans préjugés. D'ailleurs, si un bal populaire costumé pouvait revoir le jour, je serais le premier sur la piste !
Avis aux organisateurs !



Carnaval de Moulins en 1969

Comment fabriquer du **maquillage pour faire la fête !**

Le maquillage est une activité amusante et sans risque qui plait à tous et surtout aux enfants. Pour le carnaval, le maquillage peut être un moyen rapide, facile et peu cher de divertir petits et grands. En plus, vous n'avez même pas besoin de foncer au magasin pour acheter du maquillage : vous pouvez en préparer avec quelques ingrédients ménagers simples !

Faire du maquillage de base avec du lait hydratant et de la fécule de maïs

Pas trop épais, adapté à la plupart des occasions. La recette permet de préparer une couleur.

Ingrédients :
- Une cuillère à soupe de lait hydratant hypoallergénique
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Une cuillère à soupe d'eau
- Du colorant alimentaire

Le maquillage est constitué de deux étapes : la base et la couleur. En premier lieu, nous allons préparer une base neutre à laquelle nous pourrons ajouter la couleur désirée.

1 - Mélangez la fécule de maïs, le lait hydratant et l'eau dans un bol jusqu'à ce que le tout soit lisse et homogène.

Pour infos :
- La fécule de maïs se trouve parfois sous le nom de fleur de maïs. Les deux produits sont identiques.
- Dans l'idéal, il faut utiliser du lait hydratant blanc pour ne pas avoir d'effet sur la couleur du maquillage. Si vous n'avez pas de lait hydratant, vous pouvez utiliser n'importe quelle crème corporelle comme du beurre de karité,...

Astuces :
- Si le résultat ne vous convient pas, vous pouvez ajouter plus de fécule de maïs pour épaissir le mélange et plus de lait hydratant ou d'eau pour le désépaissir. À vous de voir !
- Mettez le mélange de base dans un petit récipient. Une fois que la base vous convient, utilisez une cuillère propre pour la transférer dans son propre petit récipient. Dans l'idéal, il faudrait avoir plusieurs récipients identiques. Vous pourrez ainsi conserver les maquillages au même endroit dans leurs récipients séparés à mesure que vous faites d'autres couleurs.
- Une bonne idée est d'utiliser des pots de nourriture pour bébé vides : ils ont généralement une taille parfaite pour contenir du maquillage.

2 - Ajoutez le colorant.

Mettez quelques gouttes de votre colorant alimentaire préféré dans votre base neutre. Mélangez bien pour incorporer complètement la couleur, jusqu'à obtenir un mélange parfaitement uniforme. Il faudra peut-être que vous ajoutiez plus de colorant qu'il ne vous semblait nécessaire au début. N'oubliez pas que ce maquillage formera une couche assez fine lorsqu'il sera appliqué.

Astuces :
- Si vous ne savez pas vraiment comment obtenir la couleur que vous voulez, consultez un guide des couleurs, facile à trouver sur un site de peinture ou d'art plastique.
- Si vous ne voulez pas utiliser les colorants alimentaires du commerce pour le maquillage de votre enfant, ne vous inquiétez pas. Il existe de nombreux ingrédients naturels qui peuvent être utilisés pour colorer votre maquillage. (cf encadré)

Remarque : même si ces recettes utilisent des ingrédients qui ne devraient pas présenter de risque pour la plupart des enfants, il vaut toujours mieux vous assurer que personne n'est allergique aux ingrédients utilisés avant d'appliquer le maquillage.



Source : https://fr.wikihow.com



© Jean-Marc Tessonnier

Utiliser des couleurs et des colorants naturels

Voici des ingrédients communs qui peuvent remplacer les colorants alimentaires du commerce. Ils peuvent tous être appliqués sur la peau sans risque sauf cas d'allergies.

Jaune : Curcuma - *Vous voudrez peut-être ajouter une petite quantité d'ingrédient liquide pour contrebalancer cette poudre sèche.*
Rouge : Jus de canneberge
Rose : Framboises écrasées et tamisées - *Passez les framboises écrasées à travers un tamis ou une passoire fine pour éliminer les graines.*
Vert : Spiruline, épinards
Vert clair : Avocat
Violet : Mûres - Éliminez les graines en tamisant les mûres de la même façon que les framboises.
Marron : Cacao en poudre, chocolat
Noir : Encre de seiche

Déguisement éxigé pour le carnaval ! **Astuce, louez !**

Pour vos déguisement du carnaval, mais aussi si vous souhaitez rajouter de l'animation pour vos manifestations, vos activités ou encore vos événements ? Faites appel aux services de location de costumes !





Pour être le plus beau ou la plus belle pour le carnaval, le déguisement fait toujours son effet. Pour avoir un beau costume à moindre coût, il existe certaines astuces comme la location...

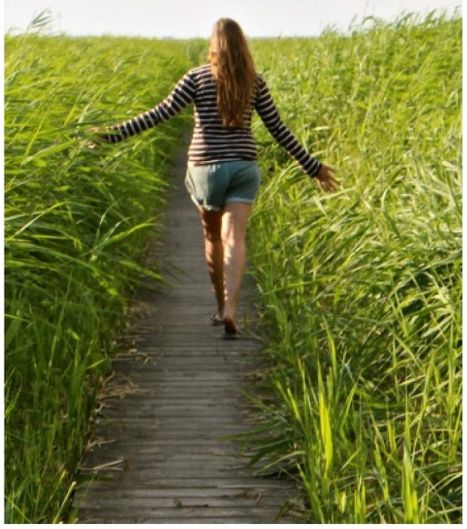
- La ligue de l'enseignement
La ligue de l'enseignement à Moulins propose un service de location de costumes, idéal pour vos manifestations, activités, évènements et bien sur le carnaval… Déguisements folkloriques, fantaisie, animaux… pour enfants et adultes. Choisissez le vôtre parmi de nombreux costumes !
Ce service est ouvert à tous publics ainsi qu'à ses associations, écoles affiliées et à ses adhérents. Choisissez le vôtre parmi de nombreux costumes pour les adultes et les enfants : animaux et mascottes, folklorique, accessoires …
Les costumes peuvent être réservés à la Ligue de l'enseignement par téléphone au 04 70 46 84 52 ou par mail à nroy.accueil@laligue03.org
42 rue de Progrès
03000 Moulins

- Souvigny Grand Site
Location de costumes médiévaux du Moyen Age à la Renaissance, pour adultes et enfants.
Sur réservation au 04 70 43 62 10 ou contact@souvigny.com
2 Route de Montmaurault
03210 Souvigny

- L'association Pénélope
L'association possède une large gamme pour adultes et enfants, allant des années 20 à aujourd'hui (Villageois, Walt Disney...) Les déguisments sont stockés à Montluçon. Vous pouvez les commander une semaine à l'avance et les essayer à Moulins. Alors n'hésitez pas à venir vous renseigner à la boutique de Moulins, Nathalie se fera plaisir de vous accueillir et vous conseiller. L'association Pénélope propose une solution responsable et citoyenne afin de réduire vos déchets textiles et protéger notre environnement. Démodés ou même usés, leurs conteneurs sont mis à votre disposition pour y déposer, vêtements, chaussures, maroquinerie et linge de maison. Triés, recyclés puis valorisés, vos dons permettent chaque année de réussir leur vocation : l'insertion sociale mais aussi de répondre aux besoins de leurs partenaires : Le Secours Populaire, Les Resto Bébé du Cœur, La Croix Rouge, Les petits frères des pauvres, Les restos du cœur, Epi de lumière, La ligue des droits de l'homme, L'UTAS, L'hôpital et La SPA . Ne jetez plus, ayez le réflexe Pénélope.
- Moulins, 26 rue des Bouchers
Ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h - 04 70 20 90 80
- Montluçon, 26 rue Ernest Montusés
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - 04 70 28 98 10

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

• *Jeremy DESCHET*
Ostéopathe DO
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.

#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

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

L'autodéfense mental
par Thomas Grünschläger & Angelika Koch
5.2. : Courage commence dans la tête! !
6.3. : Libération de la reconnaissance des autres !
info & reservation - 06 73 46 71 13

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

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

La méditation pleine conscience, **un retour vers l'intérieur**



La méditation pleine conscience est sur toutes les lèvres. En anglais, on nomme « mindfulness » cet état d'esprit qui nous amène à se fixer dans le moment présent au lieu de toujours s'éparpiller.

Habitué à vivre à 100 km/h (ou plus encore !), à être en constante connexion avec notre entourage, à s'extérioriser au maximum et à interagir avec les autres, on est pourtant des étrangers… pour soi-même ! La pleine conscience est peut-être la solution pour se reconnecter intérieurement et laisser à l'«extérieur» de moins en moins d'emprise sur notre existence.

Faire l'exercice de la méditation pleine conscience est, en fait, s'exercer à porter son attention sur le moment présent de façon volontaire, consciente et sans jugement. On ne vit plus sa vie sur le pilote automatique en reproduisant les mêmes gestes sans même réfléchir : on travaille à se reconnecter sur notre baromètre personnel. De plus, pratiquer la pleine conscience a un effet positif pour le cerveau (vive les pauses !), notre bien-être général, le moral, la réduction du stress et même l'ensemble du corps (bye bye les tentions !).

La méditation pleine conscience, c'est…
Ramener son attention sur le moment présent, le plus souvent possible. Examiner les pensées et les émotions qui traversent notre esprit et qui montent en nous. Suivre leur évolution en adoptant une position « neutre » sans tenter de les contrôler, les juger ou les analyser.

Des pauses pour se lier à soi
Pratiquer la méditation pleine conscience au quotidien n'est pas un exercice facile, mais en s'arrêtant de temps en temps (et de plus en plus longtemps !) on devient plus apte à «habiter» le moment présent au lieu de le «remplir». Trop souvent, on prend des pauses pour simplement «faire» autre chose et on n'est pas plus attentif à ce qui se passe en nous.

Dans son livre Méditer jour après jour, le psychiatre Christophe André invite les gens à ne plus être des «machines à faire» toujours en train de produire et de courir, mais de s'accorder du temps pour simplement observer. Au lieu d'enchainer les tâches et les occupations, on s'efforce de faire une seule chose à la fois. Par exemple, on fait l'exercice en prenant une marche. Spontanément, on est tenté d'écouter de la musique en même temps, de penser à la prise de bec qu'on a eu avec notre conjoint, de prendre des notes sur notre téléphone, de réfléchir à la réunion avec notre patron, etc. La prochaine fois, on essaie de simplement… marcher !

Source : http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/meditation-pleine-conscience-1.1687849

Exercices simples pour pratiquer la méditation pleine conscience

- S'arrêter pour juste prendre conscience de ce qu'on fait… même si c'est prendre sa douche ou laver la vaisselle.
- En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous nos sens.
- Observer notre respiration et s'y concentrer au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de râler quand on attend en file.
- Constater comment on se sent au lieu de réagir (ou même surréagir) devant une contrariété. Accepter les diverses émotions qui nous envahissent, être capable de les nommer, mais ne pas s'accrocher à elles.
- Noter les sensations qu'on ressent en faisant le tour de nos cinq sens dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).

ESPACE DIFFUSION
Salon de coiffure mixte
Accordez-vous une parenthèse beauté
Coiffure non-stop du mardi au samedi
Téléchargez l'application pour recevoir toutes les actualités du salon
Nos produits :
Venez découvrir notre gamme
de shampooings et soins naturels
Secret PROFESSIONNEL BY PHYTO
Passage d'Allier - MOULINS - 04 70 20 53 24 - www.espace-diffusion.fr
Cécile Espace Diffusion
CP : L'Oréal

Veronique Cloître donne la parole aux femmes du monde

Le jeudi 8 mars 2018, le monde entier célèbrera la journée internationale des droits des femmes. Mais le 8 mars, c'est toute l'année ! C'est ce que Véronique Cloître, Rani de son prénom indien, s'est donner comme mission : relier les femmes dans un esprit de guérison et de sororité.



Véronique Cloître chez les Massaïs

Baroudeuse, photographe humaniste engagée dans de nombreuses missions humanitaires, animatrice sociale, coach, collaboratrice du Webzine canadien du féminin divin « Rose », Thérapeute holistique et Auteure du livre « Femmes du Monde, Mères du Nouveau Monde », Veronique va à la rencontre des femmes du monde victimes des discriminations et de la pauvreté et s'engage à leurs côtés pour relever ce féminin blessé et à se reconstruire de part ses actions professionnelles.

«Toute petite, mon père était cadre social et j'ai tout de suite été sensible à son métier. À 16 ans, je le retrouvais sur son lieu de travail et j'étais déjà fascinée par la diversité culturelle et ethnique. Par la suite j'ai beaucoup voyagé et me suis engagée dans de nombreuses missions humanitaires ce qui m'a permis de faire des rencontres incroyables. » nous raconte Véronique.

"Photographe passionnée, la photo est devenue pour moi un moyen pour inviter l'Autre à une rencontre avec Soi, tant dans ma démarche humanitaire qu'aujourd'hui dans mes ateliers. Je m'imprègne de l'environnement et éternise les visages sans âge et les regards d'intensité de ceux qui ne se sont jamais regardés. Croiser un regard c'est voyager au cœur de l'Etre" nous confie t-elle.

A chacun de ses voyages, elle est saisie par l'humanité en souffrance et particulièrement le désarroi des femmes. Véronique décide alors de s'engager à leurs côtés par un travail collectif libérateur et pour donner un sens à sa quête édite son livre Femmes du Monde, Mères du Nouveau Monde en 2014. (Dangles) Ce livre propose une synthèse de la situation des femmes dans le monde au travers de témoignages, de photographies, de poèmes, de citations et de dessins.

Les femmes qu'elle rencontre témoignent de leurs actions et délivrent des messages de sagesse et de transformation sur un livre d'or qui est leur lien. Veronique l'emporte à chaque voyage et permet aux femmes de s'exprimer et de découvrir l'incroyable mouvement de toute ces femmes d'ici et ailleurs.

Désormais, elle organise de nombreuses expositions, anime également des stages et des ateliers de développement personnel, des conférences et des cercles de paroles sur les violences faites aux femmes et l'autonomisation des femmes dans le monde.

Contact : Veronique Cloître
Veroniquecloitre@gmail.com

A retenir : les dates de ses prochaines expositions photos

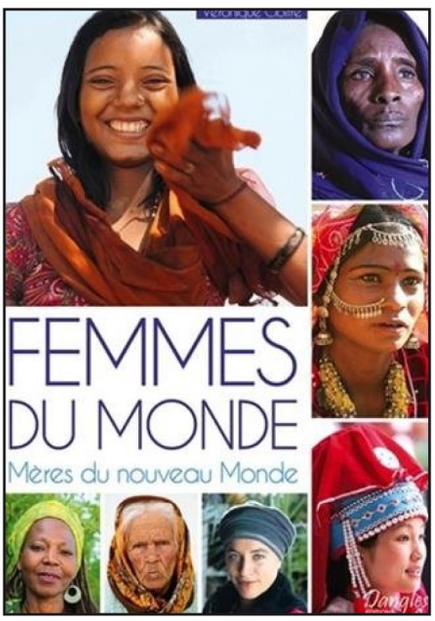
- *Martres de Veyre (63) dans le cadre des manifestations organisées par la commune autour du 8 mars avec un vernissage le 17 mars à 18h*
- *Festival des Fleurs de Vie à Saint Jean de Vedas (34) les 30 juin et 1er juillet*



Une femme Massaïs avec le livre d'or

Femmes du Monde
Mères du nouveau Monde

de Véronique Cloître
Dangles 2014



Dans sa première partie, ce livre explore le Féminin blessé, avec une thématique qui concerne directement cette moitié du monde que sont les femmes et, par résonance, cette autre moitié masculine. La synthèse de la situation des femmes est proposée de manière originale avec des témoignages, photographies, poèmes, dessins et citations. Dans une seconde partie, sont mis en évidence tous les changements positifs qui prennent place en ces temps de transformation : des énergies féminines s'assemblent pour créer un monde de paix. Ce sont des femmes qui se relèvent, reprennent possession de leur vie et disent stop à la violence sous quelque forme que ce soit. Ces défricheuses ensemencent la Terre de leur Divinité et ouvrent le coeur des hommes. Elles sont pour la plupart des femmes de l'ombre. En déployant leur Féminin Sacré, elles sont les Mères du Nouveau Monde et délivrent chacune, par leur expérience, un message universel porteur d'espoir. Les femmes ont reçu le don sacré de donner la vie. Aujourd'hui, elles oeuvrent ensemble pour réenfanter le monde ! Et appellent les hommes à les rejoindre. C'est le temps de la réconciliation entre nous, hommes et femmes et en nous, masculin et féminin, afin de rééquilibrer les valeurs du monde.



Véronique Cloître chez elle, nous présente son livre et le livre d'or

SAVE the DATE

Programme des animations **autour du 8 mars 2018 sur Moulins et son agglo**

Plus d'information sur le site internet du Conseil départemental : www.allier.fr

Vendredi 2 mars à 19h
Tribunal de grande instance de Moulins
Spectacle

Chroniques du sexisme ordinaire, présenté par la compagnie Etc...Art
Une femme, un homme... et le spectacle commence ! Un jeu télévisé, un entretien d'embauche, un ascenseur, un dépôt de plainte...
Et les chansons qui ont bercé notre enfance, vous les avez réécoutées ? Non ? C'est l'occasion de découvrir tout le sexisme des décennies passées...
La précision chirurgicale des situations est soutenue par un jeu dans lequel l'humour n'est jamais absent. Des pauses musicales rythment ces chroniques d'un sexisme ordinaire.
Organisé par l'observatoire départemental des violences faites aux femmes du Conseil Départemental en partenariat avec le Tribunal de grande instance de Moulins et le Conseil départemental d'accès aux droits (CDAD 03).
Entrée libre - Nombre de places limité réservations conseillées : 04 70 34 16 79

Dimanche 4 mars, 15h30
Médiathèque de Moulins
Conférence

Les Enseignements d'Anne de France à sa fille, un manuel de survie politique pour les princesses françaises à l'aube du XVIe siècle (Ados- adultes) Une conférence présentée par Eliane Viennot, en partenariat avec la Société bourbonnaise des études locales. Eliane Viennot est professeure émérite à l'université de Saint-Etienne et membre honoraire de l'Institut universitaire de France (2003-2013). Spécialiste des femmes d'Etat de la Renaissance, elle travaille depuis une vingtaine d'années à une histoire des relations entre La France, les femmes et le pouvoir. Elle travaille également aux retrouvailles de la langue française avec l'usage du genre féminin. Elle a cofondé la Société internationale pour l'étude des femmes de l'Ancien Régime (2000) et l'Institut Emilie du Châtelet pour le développement et la diffusion des recherches sur les femmes, le sexe et le genre (2006). ***Entrée libre***

Mercredi 7 mars
Médiathèque de Moulins
Rencontres et ateliers

Animés par le CIDFF Allier (Centre d'information sur le droit des femmes et des familles)
- 10h-12h : « Matin de femmes » (Ados-adultes) Venez partager un thé, un café, une viennoiserie, et parler des droits des femmes, de leur évolution et de la condition féminine aujourd'hui. Un moment convivial ouvert à toutes... et à tous !
- 14h-16h : Atelier de jeux (Ados-adultes)
Un moment ludique de questions/réponses et de défis pour s'interroger sur les représentations du féminin et du masculin et sur l'égalité entre filles et garçons, femmes et hommes.
- 16h15-17h : Atelier de jeux « Les p'tits égaux » pour les enfants (à partir de 4 ans)
Jeux à destination des jeunes enfants, autour des stéréotypes et de l'égalité entre filles et garçons.
(Présence des parents bienvenue mais non obligatoire.)
Entrée libre

Samedi 10 mars, 15h30 et 17h
Médiathèque de Moulins
Spectacle

Zazie a-t-elle un zizi ? Spectacle de théâtre de marionnettes (5 ans et +). Avant, pour Max, tout était simple. Premièrement : il y avait les avec zizi. Deuxièmement il y avait les sans zizi. Troisièmement : les avec zizi étaient plus forts que les sans zizi. Evidemment puisqu'ils avaient un zizi. Et pas la peine de protester, c'était comme ça depuis le début du monde... Mais tout cela c'était avant. Car un jour, Zazie entre dans la classe de Max... Un spectacle proposé par la Compagnie Valkyrira, adapté du livre de Thierry Lenain publié aux éditions Nathan. **Durée du spectacle : 40 minutes. Nombre de places limité, réservations conseillées: 04 43 51 00 00, mediatheque@agglo-moulins.fr**

À lire



Agir et penser comme un chat

Retrouvez le livre Agir et penser comme un chat de Stéphane Garnier - Stéphane Garnier observe son chat depuis une quinzaine d'années et chaque jour il apprend ! Le fascine car le chat est libre, calme, observateur, prudent, élégant, charismatique, indépendant, fier... À votre tour de mieux vivre au quotidien en vous inspirant du chat ! Au bureau, en famille ou entre amis, le chat va vous apprendre comment résister au stress, garder votre indépendance, ne jamais vous départir de votre charisme, avoir une influence sur les choses tout en restant discret... et efficace ! Stéphane Garnier a noté une quarantaine de qualités indissociables du chat et entièrement applicable dans notre quotidien d'humain. Un livre étonnant et bigrement efficace ! Et si votre meilleur coach pour mieux vivre au quotidien était un chat chat alors !



Débuter son potager en permaculture

Conçue comme un prolongement concret et pratique au film Demain, la collection"Je passe à l'acte" apporte un ensemble de réponses à tous ceux qui sont sortis de la salle de cinéma avec le désir d'agir ici et maintenant, ensemble. Chaque ouvrage se construit sur un sommaire identique : Pourquoi ? / S'entourer / S'équiper / Se lancer / Tenir bon / Et après..., et se conçoit comme une ressource indispensable au démarrage de chaque projet. Dans cet ouvrage, éthique et technique, les débutants jardiniers trouveront tous les conseils pour les aider à se lancer dans la permaculture. Les plus confirmés pourront y puiser de nouvelles sources d'inspiration.

Je bricole moi-même !



L'occasion de déguiser petits et grands pour le Carnaval. Un DIY très facile à réaliser avec vos enfants, un masque oiseau coloré en papier.

Pour le réaliser, il vous faudra trois fois rien :

- Une assiette en carton colorée
- Du papier épais de couleur
- Une paille en papier décorée
- Une perforatrice grand modèle ronde (3,3 cm de diamètre)
- Des gommettes
- Une paire de ciseaux

1 - Découpe l'assiette en carton en deux parties égales de manière à former la base du masque.

2 - A l'aide d'une perforatrice ou d'un cuter, réalise deux trous ronds au niveau des yeux.

3 - Pour confectionner les plumes du masque, découper des formes ovales dans chaque couleur:.

4 - Réalise des crans le long de la plume à l'aide de ciseaux.

5 - Découpe un triangle et pli le en 2 pour faire le bec.

6 - Découpe des forme orginal pour réaliser le contour des yeux.

7 - Colle le bec, les yeux et les plumes en papier sur la 1/2 assiette.

8 - Finis la décoration du masque à l'aide de gommettes et fixe la paille sur l'envers du masque.

Bonnes vacances avec vos enfants
et bon carnaval !

Sources : http://madame-citron.fr

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 février



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

Prendre soin de soi avec l'ayurvéda… à la fin de l'hiver

Depuis fin janvier, nous sommes entrés officiellement dans la saison du Kapha, selon l'ayurvéda. Cela signifie que les éléments Terre et Eau règnent dans la Nature. Nous ressentons les caractéristiques de ces deux éléments, autour de nous et en nous : Kapha est froid, humide, lent, stable, dense, doux… Face à cette lourdeur, à cette léthargie, chacun de nous réagit selon sa constitution et la période de sa vie. Voici quelques conseils ayurvédiques pour vous renforcer et vous stimuler en février et au-delà.

Pour en savoir plus sur les activités de Centre Ayurvéda :
Marianne Mahati Durand
Praticienne en Ayurveda
Site : www.CentreAyurveda.com
email : marianne@centreayurveda.com
07 83 38 26 22

Vous manquez d'énergie, vous vous sentez lourd et fatigué, physiquement et mentalement ?

- Résistez à la tentation de vous mettre en mode hibernation : la grasse matinée, c'est bien une fois par semaine, mais pas plus ! En vous couchant plus tôt, vous permettez à chaque organe du corps de faire son travail à l'heure qui lui convient : de 23h à minuit, c'est l'heure de l'intestin grêle, qui a besoin de repos pour vous assurer une bonne digestion et une bonne assimilation des nutriments. Et vous vous réveillez naturellement plus tôt et plus dispos.

- Faites circuler ! Une marche vigoureuse de 15 minutes chaque matin vous assure de l'énergie pour toute la journée…

- Stimulez la digestion avec une tisane de gingembre. Dans une tasse d'eau bouillante, faites infuser trois tranches de gingembre frais. Ajoutez un filet de jus de citron et un peu de miel, et savourez.

Vous êtes plein d'énergie, mais vous vous sentez anxieux, nerveux, et votre peau est sèche ?

- Tenez-vous bien au chaud. Un petit foulard pour dormir, un bonnet ou une couche de plus pour sortir vous feront le plus grand bien.

- Prenez un temps pour essayer la recette millénaire de l'ayurvéda contre l'anxiété : l'oléation. Avant la douche, massez-vous tout le corps avec 3 cuillérées à soupe d'huile de sésame crue (en vente en magasin bio, rayon alimentation) que vous aurez fait chauffer légèrement. Puis prenez votre douche comme d'habitude : la peau a absorbé tout ce dont elle avait besoin, et le système nerveux s'en trouve instantanément calmé !

- Pensez à garder un niveau d'humidité suffisant dans la maison, en cette saison où l'on chauffe encore beaucoup. Un brumisateur (avec ou sans huiles essentielles) ou encore un humidificateur peuvent faire des miracles contre tous les symptômes de sécheresse, notamment dans le système respiratoire.

Vous vous sentez plutôt bien en cette saison fraîche, vous qui avez toujours trop chaud ?

- Ouvrez les fenêtres ! Aérez la maison, si possible au milieu de la journée, pour capter les rares rayons du soleil.

- Pratiquez la marche méditative. Profitez de cette saison d'introspection pour vous mettre à la plus accessible des méditations, qui permet de prendre l'air en même temps. Marchez au rythme qui vous convient, en essayant de rester pleinement présent à vos sensations intérieures, au contact des pieds avec le sol… Sans vous laisser emporter par les pensées et les émotions. Sentez votre respiration, et restez pleinement présent à ce qui vous entoure : les arbres, les paysages, le vol d'un oiseau…



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 Camomille noble ou romaine

Sur les sols légers, sablonneux de l'ouest de l'Europe, cette plante vivace présente des feuilles plumeuses, des capitules composés de fleurs blanches, rares, tubuleuses, jaunes au centre insérées sur un réceptacle conique et des akènes jaunâtres côtelés.

Ses principales propriétés :
Antalgique efficace
Antiparasitaire
Calmante du système nerveux
Anti-inflammatoire

Indications traditionnelles

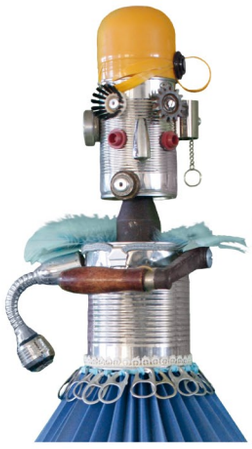
Affections dermatologiques prurigineuses

Troubles digestifs : digestion lente, flatulence, aérophagie



Parasitoses intestinales

Spasmes, coliques, névrites, névralgie



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 !

Vacances au ski : priorité à la location ou à l'occasion !

L'hiver est souvent synonyme de feu de cheminée, raclette entre amis ou encore vacances à la montagne. Si pour les deux premiers l'investissement dans le matériel approprié ne fait aucun doute, surtout pour l'appareil à raclette, qu'en est-il vraiment pour le matériel de ski ?…

Pourquoi louer ?
L'achat et l'entretien du matériel de ski peut être onéreux par rapport à l'utilisation que vous en faites. Le stockage peut aussi devenir problématique. Skier une fois par an ne nécessite donc pas forcément un investissement complet. La location vous permettra d'utiliser un équipement adapté aux différents sports de glisse (ski de fond ou de descente, raquettes, snowboard…) que vous pourrez tester chaque année plus facilement et à moindre coût ! Cela vous évitera de laisser des skis désuets ou les bottes des enfants devenues trop petites au fond du garage pour finalement finir à la déchèterie…

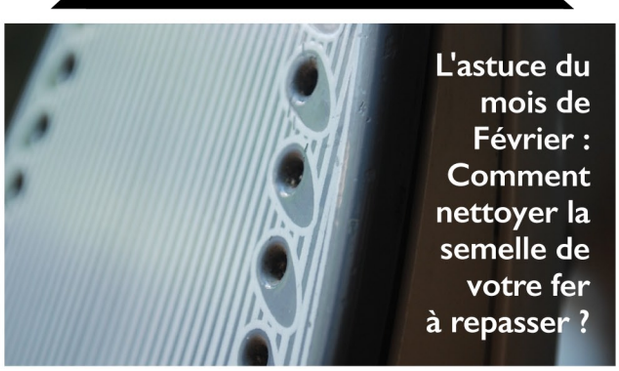
Pourquoi acheter d'occasion ?
Idéal si vous préférez posséder votre propre matériel pour partir taquiner l'or blanc sur un coup de tête, plusieurs fois par an, l'achat d'occasion est une autre solution. Des magasins et sites spécialisés vous proposent un large choix d'équipements pour petits et grands, débutants ou confirmés !

Sinon, vous avez certainement dans votre entourage d'autres passionnés de sport de glisse qui pourront vos prêter le matériel !

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



Les astuces de Christelle !



" Une solution simple avec un ingrédient du quotidien :-)
Étalez du dentifrice sur la semelle de votre fer à repasser et frottez délicatement jusqu'à ce que la semelle soit à nouveau propre. Rincez avec une éponge pour enlever les résidus de dentifrice. "
A bientôt ! Christelle

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



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

Conseils Beauté

Ne jetez plus votre **peau de banane** !

Fruit exotique au goût délicat, la banane est pleine de ressources qui contribuent à notre santé physique au quotidien, grâce au potassium, magnésium, calcium et acide salicylique qu'elle renferme, aussi bien dans sa pulpe que dans sa peau. Mais la banane est aussi un produit de beauté par excellence, surtout sa peau qu'il ne faut pas toujours jeter.

Obtenir des dents plus blanches
Riche en calcium, la peau de banane fortifie nos dents ! eh oui, l'émail des dents a besoin de calcium pour ne pas être sensible aux caries. Mais en plus, elle rend cet émail plus blanc, en luttant contre les tartes et autres tâches ! Le potassium, le magnésium et surtout l'acide salicylique que la peau de banana contient, nettoient doucement l'émail des dents, sans pour autant le fragiliser. Brossez vos dents comme d'habitude. Puis, frottez-les avec la peau d'une banane, côté intérieur pendant au moins 2 minutes. A faire une fois par jour au moins. Votre sourire sera plus éclatant !

Atténuer ridules, pattes d'oie et rides d'expression
Pour cela, vous pouvez utiliser la peau de banane pour vous faire un min-lifting chez vous. Frottez doucement votre visage avec l'intérieur de la peau d'une banane et laissez sécher, avant de laver à l'eau tiède. Vous pouvez le faire chaque jour, car c'est un produit totalement naturel (de préférence bio)! Au bout de quelques temps, vous remarquerez que votre peau est plus lisse et ferme.



Source : https://www.beaute-maison.fr/astuces/la-peau-de-banane-un-produit-miraculeux/

Nouvel atelier au Fablab "maker de demain"

Tu as entre 10 et 16 ans ? Tu as l'âme bricoleuse ? Une envie de t'initier au numérique ? Les ateliers "Maker de Demain" au FabLab de Moulins seront les moments parfaits pour toi !

Seul ou en groupe, tu pourras réaliser des projets personnels ou des créations collectives. Tout cela dans une ambiance conviviale et ludique. Des ateliers de 2h où tu apprendras à créer, inventer et fabriquer. Les après-midi « Maker de demain » vont te permettre de te tester à la fabrication numérique et au do it yourself (Fais-le toi-même)…

A L'Atallier, Fablab de Moulins, tu découvriras les différents pôles tels que la découpe laser, l'impression 3D, l'électronique, l'ouillage première main et le textile. Il y a des machines traditionnelles pour travailler le bois, les métaux, le verre mais aussi les machines à commande numérique (imprimante 3D, découpe laser) on peut bricoler, réparer, créer, innover. Le but final étant que tu t'appropries le lieu et que tu puisses te débrouiller seul pour réaliser tout tes projets !

Viens exprimer ta créativité grâce aux outils numériques mis à ta disposition. Les animations sont ouvertes à tous les ados, filles comme garçons, sans compétences préalables nécessaires.

Tous les mercredis hors vacances scolaires, de 16h à 18h. A partir du 21 février, 1ère séance de découverte gratuite. Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles. À partir de 12€ la séance







Rens. L'Atallier Fablab de Moulins
40 Cours de Bercy - 03000 Moulins
09 62 59 93 47 ou - contact@atallier.fr
www.atallier.fr - Toute notre actualité sur facebook : L'atallier FabLab Moulins

Etudiez au vert à Neuvy

Le lycée agricole du Bourbonnais à Neuvy ouvrira ses portes au public le samedi 10 mars 2018 de 9h à 17h.

Venez découvrir les formations proposées par cet établissement public d'enseignement agricole et la variété des métiers auxquels elles préparent.

Avec ses 500 élèves et 200 apprentis en formation, le Lycée Agricole du Bourbonnais reste un établissement à taille humaine. Il se déploie dans un cadre agréable de verdure et propose, depuis bientôt 50 ans un grand choix de formations. On peut s'y former à partir de la 4ème jusqu'à la licence professionnelle en voie scolaire (lycée), en apprentissage (CFA) et en formation pour adultes (CFPPA) avec le choix d'une filière générale (2snd général et Bac scientifique et technologique) et de trois filières professionnelles (aménagement paysagers, services aux personnes et aux territoires, agricole dont horticulteur).

Ces Portes Ouvertes sont ainsi l'occasion de (re)découvrir le cadre de vie des élèves au coeur de la nature, de visiter les locaux pédagogiques, l'exploitation agricole, les nombreux bâtiments d'enseignement et l'internat. Mais aussi de rencontrer les équipes pédagogiques et les élèves qui vous proposerons un programme de mini-conférences tout au long de la journée.

La réussite de l'élève dans sa globalité passe également par la vie de l'établissement avec un accompagnement et un suivi de l'élève en lui proposant un choix d'options et d'activités très variées (numérique, sport, option équitation, sophrologie, sortie nature, activités en lien avec les animaux, association d'élèves…)

Alors rendez-vous aux Portes Ouvertes à Neuvy et pourquoi pas, à cette occasion se laisser tenter pour une restauration sur place avec la dégustation du pâté aux pommes de terre réalisé par le chef cuisinier de l'établissement.

Tous le programme de cette journée sur le site : www.lycee-agricole-bourbonnais.fr



« La Hutte de Téo » : un appartement pédagogique à Moulins



La hutte de Téo est un appartement pédagogique pour apprendre, s'informer et échanger sur les gestes simples de la vie quotidienne et les bonnes pratiques. L'objectif est de mieux vivre dans son logement. Les habitants d'un même palier peuvent aussi venir et se retrouver pour créer des liens. Il faut dire que l'ambiance y est très chaleureuse et conviviale. Nous l'avons visité avec Maria Ros, pilote de projet sur les actions politiques de la ville dans le quartier prioritaire.

Ce lieu d'animation, d'information et de sensibilisation, situé au cœur du quartier résidentiel de Champmilan, a été créé par Moulins Habitat, OPH de Moulins Communauté. Les visites sont gratuites, sans rendez-vous et ouvertes à tous, habitants du quartier ou non, vous êtes les bienvenus ! Les visiteurs sont invités à suivre les pas de Téodor le Castor en compagnie de l'écoambassadeur, et à prendre exemple sur cet animal qui exerce une influence considérable sur son environnement.

Le projet consiste à visualiser concrètement comment utiliser au mieux les équipements de son logement, maîtriser les coûts liés à l'énergie et l'eau, réduire ses déchets ou encore lutter contre les accidents domestiques.

La hutte de Téo est ainsi un logement comme tous les autres, sauf qu'ici, on mesure tout : par exemple, l'électricité consommée par la télé et la box en position de veille ou les autres appareils gros consommateurs d'énergie. Et puis bien sûr, il y a l'eau, des packs d'eau à côté de la douche ou à côté des toilettes qui matérialisent ce que l'on consomme. Dans toutes les pièces, accrochés aux murs, on lit des rappels utiles et ludiques : couper l'eau pendant qu'on se savonne, qu'on se brosse les dents ou qu'on se rase, couvrir la casserole quand on fait bouillir de l'eau, vérifier l'étanchéité des joints du frigo, fermer les volets la nuit pour garder la chaleur, lire les étiquettes sur les produits ménagers pour gérer les risques, connaître les différents emballages d'ampoules, les différentes formes et catégories, etc. Au cours de la visite, l'écoambassadeur échange avec vous autour des notions de développement durable, du tri sélectif, mais également sur les questions de santé liées au logement. C'est très intéressant.

Pour les groupes d'enfants, Téo peut proposer un jeu adapté à chaque pièce, comme calculer son empreinte écologique ou bien fabriquer un jeu de l'oie avec le positif et le négatif.

Mission : Hutte, le jeu !

« Mission : Hutte » est un jeu de plateau grandeur nature, adapté aux enfants comme aux adultes. Il a été créé dans le cadre de la Hutte de Téo pour questionner et sensibiliser les joueurs de manière ludique, sur le logement, les parties communes, ainsi que les écogestes., Il se situe entre le jeu de l'oie et le Trivial Poursuite. Sur une bâche de 4m x 4m, l'enfant ou l'adulte devient un pion et joue avec un dé à taille humaine. "Mission : Hutte" a vocation à se déplacer un peu partout sur l'agglomération : centre de loisirs, quartiers résidentiels, lotissements, établissements scolaires, etc…, alors n'hésitez pas !

Pour info !

La Hutte de Téo est ouverte :
- Les mardis de 9h à 12h
- Les mercredis de 14h à 17h
- Les jeudis de 14h à 17h

Retrouvez Téodor
Rue Docteur Denis
Résidence Champmilan
Bâtiment Z, appartement 580
03000 Moulins

Pour plus de renseignements, contactez Maria Ros au 06 61 75 22 10 ou mros@moulinshabitat.fr

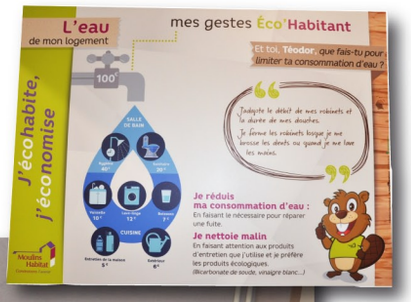


- UNIQUE -




Le salon


L'électricité
de mon logement
mes gestes Éco'Habitant
Et toi, Téodor, as-tu des conseils à nous donner ?
J'écohabite, j'économise
Surveiller la consommation
électrique de mon logement.
LES DIFFÉRENTS POSTES DE DÉPENSES SUR UNE FACTURE DE 100 €
Éclairage 13€
Cuisson,eau chaude sanitaire 14€
Lavage 15€
Informatique 15€
Audiovisuel 20€
Appareil de froid 23€
Je privilégie les multiprises avec un interrupteur afin de couper l'alimentation lorsque je n'utilise pas mes appareils.
Je fais attention à ne pas cumuler les multiprises car elles peuvent être source d'incendie.


L'eau
de mon logement
mes gestes Éco'Habitant
Et toi, Téodor, que fais-tu pour limiter ta consommation d'eau ?
J'écohabite, j'économise
100
SALLE DE BAIN
CUISINE
Je réduis ma consommation d'eau :
En faisant le nécessaire pour réparer une fuite.
Je nettoie malin
En faisant attention aux produits d'entretien que j'utilise et je préfère les produits écologiques.
(Bicarbonate de soude, vinaigre blanc...)


Les WC et la salle de bain


La cuisine




Dans la cuisine
mes gestes Éco'Habitant
Et toi, Téodor, comment gères-tu tes déchets ?
J'écohabite, je cohabite !
Je ne les stocke pas sur le poêles
Je ferme mes sacs avant de les mettre à la poubelle.
...et bien sûr, je ne jette pas mes cendres par la fenêtre.
J'entretiens mon réfrigérateur
bonne température, dégivrage régulier, temps limité d'ouverture des portes,emplacement dans la cuisine et étanchéité des joints.
Je cuisine malin
J'adapte mes casseroles et j'utilise des couvercles.
Je trie mes déchets
en fonction des poubelles.


mes gestes Éco'Habitant
Les produits ménagers
J'écohabite, je gère les produits
Lire les étiquettes
LES PRODUITS CHIMIQUES


Maria Ros dans Le bureau avec le meuble de lumières


L'éclairage
des pièces
mes gestes Éco'Habitant
Et toi, Téodor, que fais-tu pour avoir une lumière agréable ?
J'écohabite, j'illumine malin
Choisir les bonnes ampoules
en fonction de chaque pièce et usage.
Les ampoules à incandescence
Les ampoules fluorescentes ou néon
Les ampoules fluo compactes ou basse consommation
Les ampoules halogène ou halogène éco
Les ampoules LED
Je veille à bien éteindre les lumières quand je sors d'une pièce pour que mes ampoules ne s'usent pas trop vite.
Je nettoie mes ampoules, une fois refroidies pour conserver toutes leurs capacités.



Rendez-vous au Marché... de Moulins

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.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Mitaines laine bleu canard Liberty Mitsi

Pratiques et confortables, les mitaines Tissumi sont l'accessoire indispensable pour affronter l'hiver avec élégance ! Réalisées en laine bouillie bleu canard et l'intemporel Liberty of London Mitsi. Taille unique. Des mitaines conçues et fabriquées à Moulins par Cécile Vallet en séries limitées ou pièces uniques. Tissumi Créations, une marque de mode française tendance colorée à l'inspiration rétro japonisante qui met en valeur votre féminité.



Plus d'infos :
Boutique du CNCS
Route de Montilly
03000 Moulins

Dico Bien-être !

altruisme n. m. Propension à aimer et à aider son prochain. Ant. égoïsme. ▷ PHILO « *Doctrine [...] qui pose au point de départ l'intérêt de nos semblables comme but de la conduite morale* » (Lalande).

altruiste adj. et n. Qui est inspiré par l'altruisme. *Sentiments altruistes.* ▷ Subst. *Un altruiste.* Ant. égoïste.

A vos agendas !



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

DON DU SANG

- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
Le jeudi 1er mars de 16h à 19h
à la salle Laurent Grillet.
- **SOUVIGNY**
Le mercredi 14 mars de 16h à 19h
à la Maison des jeunes.

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 et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

EFS
Établissement Français du Sang
Du donneur aux patients

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

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

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

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

ABIDEC
Allier - Nièvre

Matthieu, **le pâtissier de la bière au Veurdre**

La Brasserie du Loup, une production de bière bio, a vu le jour dans le Bourbonnais en avril 2017 avec le concours de quelques amis à l'initiative de Matthieu Goemaere, brasseur originaire du Nord.



Il nous a reçu dans son petit village au Veurdre, où il a acheté une ancienne chapelle du XIIe siècle. C'est un lieu atypique pour vivre mais aussi pour travailler puisque la brasserie a été aménagée à côté de la maison. C'est Matthieu qui réinvente les goûts pour fournir des bières différentes et savoureuses. Il peaufine ses recettes sur une petite unité de 200 litres. Il a commencé à brasser dans le Cher, à la Brasserie-distillerie Ouche Nanon à Ourouer les Bourdelins, où il est toujours en activité à mi-temps.

Matthieu propose deux bières différentes chaque mois : une bière blonde et une seconde, rousse, blanche, ambrée ou brune, au choix. « *La qualité d'une bière dépend du savoir-faire du brasseur dans la mise en œuvre de tous les produits* » nous confie-t-il. Pour la concevoir, Matthieu adopte des techniques traditionnelles et artisanales utilisant des matières premières biologiques. L'ingrédient principal est le malt, vous l'aurez compris, car c''est lui qui donne à la bière sa couleur, sa texture, sa mousse, une partie importante de son goût, et surtout les sucres qui se transformeront en alcool. Les céréales qu'il utilise proviennent de l'exploitation de Ludovic Labbé à Agonges et le malt de la malterie Malteur Echos dans l'Ardèche et la malterie des volcans en Haute Loire.

Pourquoi « la Brasserie du Loup » ?
A cette question, Matthieu répond : « *à cause d'une hache trouvée dans ma maison pendant les travaux ! Avec une inscription sur celle-ci, "au loup" et au même moment La Chavannée faisait une exposition sur le loup du Bourbonnais... Le nom de la bière fut une évidence.* »

Mais chaque mois, Matthieu adopte un nouveau nom et chaque nom de bière a son histoire. Il s'inspire ainsi d'anecdotes, de souvenirs ou tout simplement selon son humeur ou son envie : Sweet and stout, freaky wolf's bitter, la barry, la voisine,Frida la brune, L'amère Noël…L'illustration des loups sur l'étiquette est mise en scène chaque mois en lien avec le nom donné.

Chez Matthieu, rien ne se perd puisque les drêches, résidus du brassage des céréales, généralement utilisés pour l'alimentation animale sont également récupérées pour le compost du maraîcher Tom Watelle à Couzon et par un agriculteur de Dornes pour ses cochons.

Ou trouver ces bières artisanales du Bourbonnais ?
Ses bières sont disponibles à la vente sur place et au marché de Bourbon l'Archambault le 1er et 3e mercredi de chaque mois mais aussi à la carte du restaurant Le Chuchal à Franchesse.

Prochainement : Ouverture d'un café associatif attenant à la brasserie tous les vendredis avec des soirées à thèmes, des concerts, des animations... Ouverture possible sur demande les autres jours.

Brasserie du Loup
23 route de Bourbon - 03320 Le Veurdre
06 10 88 61 54 ou biereduloup@gmail.com
Facebook : Brasserie du Loup

Mais aussi à lire :
Matthieu a participé à l'écriture "Secret de brasseur", un livre d'une vingtaine de recettes dont il est à l'origine, avec Linda Louis photographe et Thomas Mousseau brasseur de la Ouche Nanon.



En savoir plus sur la conservation de la bière :
En général les bières légères et/ou très houblonnées seront meilleures jeune, à consommer dans les 6 mois, plus une bière est forte plus on peut/doit la faire vieillir (ex barley wine millésimés)

La température :
Conserver la bouteille 1 à 2 ans à une température constante entre 15°C et 25°C, il ne faut pas dépasser les 5°C de différence.

La lumière :
Les deux plus grands ennemis de la bière sont la chaleur et la lumière. Vos bières doivent impérativement être conservées debout, loin de la lumière du soleil et de toute autre source de chaleur qui risquerait d'altérer son goût.

Les dépôts de levure :
La levure présente dans la bière, et qui lui permettra de fermenter (et donc de produire alcool et bulles), reste présente et se déposera dans le fond de vos bouteilles. Ce dépôt est normal et sain pour votre bière; on l'appelle la lie (comme pour le vin), et il convient de ne pas re-filtrer votre bière au moment de la servir. Verser votre bière dans un verre à bière et laissez un centimètre de lie dans le fond de la bouteille.

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 retrouvez nos conseils pour bien acceuillir bébé à la maison.

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)

Bien accueillir bébé à la maison après la naissance


©Kolinko Tanya Fotolia

L'arrivée à la maison d'un nouveau-né n'est pas un moment à prendre à la légère… Elle installe véritablement le bébé dans sa nouvelle structure familiale.

Le retour à la maison de maman et bébé n'est pas uniquement symbolique. Dans ce court transfert de la maternité vers le futur nid douillet, c'est tout un monde qui bascule. Qui plus est si c'est un premier enfant. Le couple devient famille ! D'où l'importance de ne pas gâcher cet instant.

Prévoir et anticiper

Pour vivre un retour tout en sérénité, mieux vaut avoir tout prévu avant d'entrer à la maternité. A commencer par la chambre de bébé. Que votre enfant dispose de sa propre chambre ou qu'il la partage avec son grand frère ou sa grande sœur, agencez son espace de manière à ce qu'il s'y sente rapidement à son aise. Optez pour des couleurs douces pour ne pas agresser son regard, prévoyez un coin pour l'habiller, le changer et même, si vous avez assez de place, un siège confortable en vue des tétées ou des biberons de nuit. Les effets sonores et lumineux ne sont pas à négliger car ils complètent l'ensemble et s'ajoutent aux repères de l'enfant.

Autres indispensables avant l'arrivée de bébé : le siège auto, la poussette et l'équipement soins et bains. Avoir un matériel que vous avez testé vous facilitera grandement la tâche le moment venu. Pas de stress inutile ! Un accouchement est déjà un bouleversement physique et psychologique pour une femme mais l'arrivée d'un bébé influe aussi sur le papa, ce n'est donc pas la peine de prendre le risque de passer à côté de ces instants si importants à cause de contraintes matérielles qui peuvent avoir été largement anticipées.

Et la fratrie ?

Il est évident que la naissance d'un enfant bouleverse, avec bonheur, la vie de ses parents. Mais pas que ! Si ce bébé a des frères et sœurs aînés, il faut les associer à son arrivée dans le cercle familial. Dans une fratrie, les aînés ont besoin d'être rassurés. N'oubliez pas de leur expliquer que la venue du petit dernier ne changera en rien l'amour que vous leur portez. N'oubliez pas de les impliquer dans l'arrivée de bébé dans la maison. Pourquoi ne pas leur proposer de jouer aux guides d'un jour ? Avec votre p'tit bout dans les bras, suivez vos « grands » dans chaque pièce de la maison et laissez-leur le soin de faire les présentations avec la chambre de papa et maman, la cuisine, la salle de bain, leurs chambres et bien-sûr, son espace à lui.

De même, si vous avez un animal de compagnie, pensez à lui présenter en arrivant à la maison. Votre chat ou votre chien aura besoin de sentir ce petit être qui perturbe l'équilibre familial. Plus tôt cette présentation sera faite et plus grande sera la complicité entre l'animal et l'enfant.

Pensez pratique

Enfin, si vous voulez optimiser l'arrivée de bébé à la maison, ne minimisez pas les détails pratiques ! Et là, papa - qui a pu se sentir un peu à l'écart du tourbillon de la naissance - a un rôle primordial à jouer. Comment ? En remplissant le réfrigérateur, en faisant le ménage, voire en nettoyant la voiture avant d'aller chercher bébé. Et si un bouquet de fleurs trône sur la table de la salle à manger au retour de la maternité, la maman sentira un climat de bien-être qui rejaillira sur l'ensemble de la maisonnée. C'est tout simple mais prévoir des repas tout faits ou rapides à préparer pour vous permettre de profiter de votre ou vos enfant(s) est un gage de succès pour ces premiers jours passés en famille. Des jours qui peuvent conditionner bien des choses. Alors autant se donner les moyens de ne pas passer à côté !

Sources : APEI-Actualités. C.B





- SAVE THE DATE -

#BIEN-ÊTRE

Rencontre mensuelle à Agonges

Samedi 3 mars de 10h à 12h

A la salle de l'ancienne école. Thème "Le développement des enfants et le numérique", avec Dr Phillipe Badin. Organisé par l'association « Au sein de toi ». Rens. auseindetoi.blogspot.fr

J'aime l'Allier propre

Samedi 3 mars de 8h30 à 12h

La fondation des chasseurs, la fédération de chasse de l'Allier et l'ADCGE 03 organisent le nettoyage de la rivière. Cette opération nationale, de l'estuaire de la Loire à sa source ainsi que ses affluents, a pour objectif de nettoyer les bords d'Allier et de sensibiliser la population au respect de l'environnement. Si vous aussi vous voulez faire un geste pour l'environnement et vous associer à cette opération, rendez-vous derrière l'hippodrome.

Réunion d'information publique concernant l'avancée du projet péniche à Moulins

Samedi 3 mars de 15h à 18h

Lors de cette réunion sera évoqué l'avancée du projet, la création et dévoilé le nom de la nouvelle association qui aura en charge spécifiquement la gestion du projet péniche et qui se transformera en SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collective) dans le courant de l'année 2018. Rdv à la Maison des associations de Moulins au 5/7 impasse Dieudonné Coste (à proximité de la clinique St Odilon et du collège Émile Guillaumin). Toutes les personnes intéressés par le projet sont les bienvenues. Venez nombreux !

Opération anti-gaspillage alimentaire à Yzeure

Mercredi 7 mars au marché

De 8h30 à 12h15 place Jules Ferry. Sur le marché d'Yzeure, venez déguster un apéro, préparé sous vos yeux par les élèves du lycée Jean-Monnet avec des invendus fournis par les commerçants du marché. Le Sictom sera également présent pour parler du compostage.

Bourse aux vêtements, puériculture à Montbeugny

Samedi 10 mars de 9h30 à 17h

Organisée par les Mômes de Montbeugny à la salle des fêtes.

Café des papas

Samedi 13 mars de 8h30 à 12h

Au Musée de l'illustration jeunesse. Organisé par le Conseil départemental de l'Allier, en partenariat avec la Caisse d'Allocations familiales, cette rencontre régulière vise à nourrir les questionnements et les besoins des jeunes pères, dans un espace qui leur est proposé au sein du musée.

#SPORT

Circuit des 4 cantons à Yzeure

Samedi 3 mars à partir de 14h

Boulevard Louis-Guillot à partir de 14h. Course d'attente pour les coureurs juniors et 3e catégorie. A partir de 16h30 : arrivée des 180 coureurs du Circuit des 4 cantons. circuit4cantons.com

Ouverture de la pêche à la truite

Samedi 10 mars

Tarifs : permis de pêche 2018. Rens. AAPPMA de Moulins au 06 80 96 32 23 ou lespecheursduvaldallier@gmail.com. Retrouvez toute la règlementation sur www.federation-peche-allier.fr.

Fête du sport Oh féminin

Dimanche 11 mars à Yzeurespace

Avec cette fête, l'Office municipal des sports, en collaboration avec la ville d'Yzeure, souhaite promouvoir la pratique sportive féminine. Foulées Oh Féminin : course ou marche sans classement, à allure libre, 100% féminine. Sport'dating : rencontre avec les associations yzeuriennes pour (re)découvrir la richesse et la diversité de l'offre associative sportive féminine accompagnée de démonstrations. **Rens. 04 70 48 53 37 sports@ville-yzeure.com.**

1er salon sur le **bien-être du cavalier et du cheval**

Samedi 24 et dimanche 25 février 2018 à Magny-cours.

Le salon a été créé essentiellement pour proposer une solution aux problèmes des cavaliers (mais pas que... pour toutes personnes désireuses et en recherche de bien-être) et des chevaux. Des professionnels pourront les aider à vaincre leurs maux, leur stress, leur peur, découvrir leur corps, leur fonctionnement, pour améliorer leurs capacités, notamment leur schéma corporel, leur équilibre, leur endurance, leur respiration, leur réactivité, etc... Des professionnels équins seront également présents (ostéo, dentiste, maréchal, pareur, vétérinaire, physio, algo,shitsu...) pour répondre à toutes les questions du cavalier pour son cheval quelque soit son niveaux et d'équitation différentes. Venez aussi découvrir différentes disciplines comme le dressage, le trec, l'équifun, équifeel et deux disciplines nouvelles... Mais également la présentation d'équipements, de produits de soins pour améliorer le performance et le bien-être du cavalier et de l'animal. Démo, ateliers, initiation seront au rendez-vous ! Le salon est ouvert à tous ! Rendez-vous à la Ferme du Marault à Magny-Cours.





Conférence d'un auteur engagé au FestiBD de Moulins

Fabien Rhodain est l'auteur Des Seigneurs de la Terre, une bande dessinée en plusieurs volumes décrivant la prise de conscience et le combat d'un jeune avocat, Florian, face un monde qui a atteint ses limites. Fabien Rhodain sera présent à Moulins lors du Festi'BD les 10 et 11 mars prochains où il donnera une conférence. Un rendez-vous à ne pas manquer.


Fabien Rhodain

Esprit Edition : Vous êtes l'auteur de nombreux ouvrages, romans, essais, pièces de théâtre, qu'est-ce qui vous a amené à la BD ?
Fabien Rodhain : D'abord le plaisir : je suis fan de BD depuis toujours, notamment des grandes sagas familiales... Et puis la force de ce média, qui associe merveilleusement les images et le verbe !

Esprit Edition : Les Seigneurs de la terre fait écho à l'actualité: les OGM, le problème des semences, le lobby des pesticides, les agriculteurs sans terre, l'agriculture intensive… vous qualifiez-vous d'auteur engagé ?
Fabien Rodhain : En effet, je me définis comme un auteur engagé, "raconteur d'"histoires". J'ai choisi l'approche fictionnelle, plutôt que "l'information brute", essais, documentaires... La force de l'histoire, c'est de toucher les gens dans leurs émotions, quand l'information s'adresse à leur tête. Le problème, c'est que l'information génère rarement la mise en mouvement, alors que quand nos émotions sont touchées, c'est différent... J'essaie de "parler aux coeurs pour toucher les consciences".

Esprit Edition : Décrivez-vous à travers Florian, votre héros, et son parcours initiatique vers une plus grande justice sociale, votre propre prise de conscience sur ce sujet ?
Fabien Rodhain : Il est toujours difficile de déterminer où commence et où s'arrête la part autobiographique chez un auteur mais ce qui est certain, c'est qu'elle est présente, qu'il le veuille ou non : à travers ce qu'il dit, comme à travers ce qu'il évite de dire ! Pour répondre à votre question sur le possible parallèle avec Florian, il me semble que chez toutes les personnes connectées à la "conscience de notre inconscience", comme le dit Pierre Rabhi, il y a eu un ou plusieurs événements déclencheurs préalables. Alors elles se sont placées sur un chemin où il est quasiment impossible de faire marche arrière ! C'est le problème, avec notre conscience : difficile de la rouler...

Esprit Edition : Le réalisme des illustrations et leur grande précision apportent beaucoup de force au récit. Comment avez-vous travaillé avec Luca Malisan ?
Fabien Rodhain : J'ai eu la chance d'avoir le choix entre trois illustrateurs de grand talent, et j'ai choisi Luca sans hésiter. Nous nous entendons très bien. Je lui envoie des découpages assez précis en mots uniquement, et Luca a tout l'espace pour y apporter sa créativité personnelle, proposer des modifications... Il m'envoie alors des story-board, esquisses, "gros traits", que je valide, avant dessin définitif... puis mise en couleurs.

Esprit Edition : Le titre, Les Seigneurs de la Terre, n'est pas sans rappeler celui du roman de Ken Follet, Les piliers de la terre. Cette grande saga qui décrit avec férocité les organisations sociales et politiques de l'époque, vous a-t-elle inspiré ?
Fabien Rodhain : Bien vu ! Je suis un inconditionnel des romans de Ken Follet, mon "maître en dramaturgie". À part un ou deux, j'ai lu tous ses ouvrages... après avoir commencé, en effet, avec "les piliers de la terre" ! Ceci étant, je n'ai pas fait de parallèle conscient, heureusement, ç'aurait été pour le moins prétentieux ! Le titre vient d'un passage de ma pièce de théâtre "Des semences et des hommes", où la femme d'un agriculteur indien écrit : "savez-vous que Avanindra - prénom de son mari - signifie "seigneur de la terre" ?



Esprit Edition : Il y a eu L'appel de Cérès (tome 1), To bio or not to bio (tome 2), Graines d'espoir (Tome 3), quel sera le thème central du prochain volume ?
Fabien Rodhain : Il bouclera ce cycle de 4 volumes, en apportant les réponses à plusieurs mystères ou questions posés précédemment. Par ailleurs, Florian à travers différents événements auxquels il devra faire face, sera contraint de continuer à évoluer, en tant qu'être humain, notamment dans son rapport aux autres.

Esprit Edition : Chacune de vos BD a été préfacée par une signature prestigieuse : Vandana Shiva, prix Nobel alternatif, Pierre Rhabi qu'on ne présente plus... Pouvez-vous nous parler de ces rencontres ?
Fabien Rodhain : Je connais Pierre depuis quelques années : je crois que la première fois, c'était au théâtre d'Anonnay. Il avait assisté à ma première pièce de théâtre « To green or not to green », avant de participer à une table ronde en compagnie de Vandana Shiva, dans le cadre d'un très beau festival : « la bio dans les étoiles ». Ce soir-là, je me suis dit « il faut que je les réunisse dans une œuvre ! » et j'ai écrit « des semences et des hommes », qui rend hommage à leur approche. J'ai souvent revu Pierre, et quelques fois, Vandana. L'un comme l'autre ont très spontanément et gentiment accepté de préfacer mes BD.

Esprit Edition : Vous êtes écrivain mais pas seulement. Vous vous définissez comme un professionnel de la relation d'aide. De quoi s'agit-il exactement ?
Fabien Rodhain : Mon deuxième métier concerne l'intelligence collective : j'enseigne l'animation du codéveloppement, une magnifique méthode qui génère une cohésion incroyable et ouvre à un espace de solutions assez dingue. Cela participe aussi de mon engagement dans la transition écologique et humaine car l'intelligence collective y est centrale : c'est ensemble que nous relèverons – ou pas - les défis qui se posent à l'humanité et interrogent les conditions de sa propre survie, en tout cas dans des conditions à peu près agréables.

Conférence le samedi 10 mars à 14h15 suivie d'une séance de dédicaces à l'Espace Villars de Moulins à l'occasion du 18éme Festi'bd les 10 & 11 mars. Entrée gratuite de 10h à 12h et de 14h à 18h.
Plus d'infos sur www.festibd.fr


18EME
FestiBD
10-11 MARS 2018
MOULINS
10h-12h et 14h-18h
Entrée gratuite
ESPACE VILLARS
Infos : 04 70 48 25 00 - festibd@viltais.eu - www.festibd.fr
festi BD moulins
Viltaïs vivre et agir
Agence C-beacon | Moulins • 07/18 • Illustration : Jean-Marc Stalner

“Tout objet est un pied **de lampe qui s'ignore !**”

Pour en savoir plus !
Site : reve-de-lampes.eproshopping.fr
Facebook : Rêve de Lampes
Mail : reve.de.lampes@gmail.com
Téléphone 06 66 06 31 25

#VUSURLEWEB











*Bienvenue dans l'univers de **Christine Cona**, mouloinoise et créatrice de Rêve de Lampes.*

Esprit Edition : Pouvez-vous nous raconter votre parcours ?
Christine Cona : Je suis née dans une grande famille d'artistes, de manuels, artistes peintres, musiciens, bijoutiers, couturières, ébénistes, cuisiniers, brodeuses etc. La création a toujours été à l'honneur chez nous ! Petite, j'ai appris le tricot avec ma mère et ma grand-mère, puis vint le temps de la couture, de la confection de ma garde-robe ou de celle de mes proches. Et un jour, la décoration intérieure avec la réalisation d'abat-jours m'a tenté. J'ai donc appris leur technique de fabrication. Pour la création des pieds de lampe, mon imagination était en effervescence, pas besoin d'apprendre à manier une perceuse ou à monter un système électrique, ça je l'avais déjà appris dans ma jeunesse. Je remercie ma mère bricoleuse et mes grands-parents de m'avoir appris les bases du bricolage. J'aime aussi découvrir d'autres techniques artisanales. En parrallèle depuis plus de trente ans, j'exerce mon activité professionnelle principale d'ATSEM dans une école maternelle de Moulins.

Esprit Edition : Pourquoi avoir ouvert une boutique en ligne ?
Christine Cona : N'ayant pas la possibilité d'avoir une boutique physique sur Moulins, je me suis orientée vers la vente en ligne depuis 2012, d'abord sur Alittlemarket, une plateforme de ventes regroupant de nombreux artisans mais qui a fermé en septembre 2017. Par la suite j'ai créé mon site de vente et ouvert des boutiques sur plusieurs plateformes de créateurs.

Esprit Edition : Comment vous est venue l'idée de créer et customiser des lampes ?
Christine Cona : Je ne customise pas des lampes, car la customisation se résume au fait d'ajouter des accessoires. Je préfère créer ! Ce qui me motive et m'inspire c'est de réaliser des lampes que l'on ne verra pas chez tout le monde, des pièces uniques ou originales. L'idée m'est venue suite à un changement de domicile. En effet déménager dans un nouveau logement est souvent synonyme de nouvelle décoration intérieure. Je ne trouvais pas les abat-jours que je voulais dans le commerce. Alors pourquoi pas les confectionner ? Après mes lampes, j'en ai réalisé pour offrir à des amis et naturellement cette activité me plaisant de plus en plus, les idées de réalisations se succédant, je me suis décidée à professionnaliser cette passion créative qui occupait de plus en plus mon temps libre.

Esprit Edition : Quelle est la particularité de vos créations ?
Christine Cona : Mes créations sont fait-main. Je transforme des objets afin de pouvoir les électrifier et en faire des pieds de lampes originaux et uniques. Il m'arrive d'acheter des pieds de lampes auprès de fournisseurs ou d'en chiner en brocante, mais tous sont coiffés d'un abat-jour fait-main.

Esprit Edition : Quels sont les différents styles ?
Christine Cona : L'originalité est le seul style de ma boutique. Je travaille avec des tissus ethniques, classiques ou aux motifs originaux. J'achète souvent mes tissus en ligne en UK ou USA car le choix des motifs est à mon grand regret plus varié qu'en France, surtout dans le design enfantin. Je rapporte aussi des coupons de tissu de mes voyages à l'étranger, mon autre passion. Dans ma boutique vous trouverez des lampes colorées, des lampes classiques, des lampes aux motifs ethniques, beaucoup de lampes pour les enfants, des créations originales telles que des lampes sac à main ou des lampes spéciales Moulins réalisées à partir de mes photos personnelles de la ville.



Esprit Edition : Est-ce que vous recyclez ?
Christine Cona : Ma devise de créatrice est « Tout objet est un pied de lampe qui s'ignore ! » J'aime imaginer un objet du quotidien ou un jouet transformé en pied de lampe. Pour réaliser mes « idées folles », je peux utiliser aussi bien des objets neufs que des objets ayant déjà vécus. J'aime leur donner une nouvelle vie, leur donner la chance d'être considérés autrement. J'aime aussi beaucoup réhabiliter de vieux pieds de lampes, les restaurer tout en leur mettant au goût du jour au moyen d'un abat-jour plus contemporain.

Esprit Edition : Les créations peuvent-elles se faire sur commande ?
Christine Cona : Oui, je travaille sur commande. J'aime beaucoup relever les défis que me lancent mes clients. Cela me fait sortir de ma zone de confort et réveille mon imagination. Et quel bonheur quand le client me dit : « c'est tout à fait ce que je voulais ». A la demande de clients, j'ai aussi remis en état d'anciennes lampes « de famille » défraîchies ou démodées.

Esprit Edition : Où pouvons nous acheter vos créations ?
Christine Cona : Mes créations sont en vente en ligne sur mon site, sur ma page Facebook ainsi que sur des plateformes de vente telles que, Un Grand Marché, Fan et Compagnie ou Afrikréa. Vous pouvez aussi passer votre commande simplement en me contactant par téléphone ou par courriel. Les clients locaux peuvent retirer leur commande sur rendez-vous, j'assure aussi les livraisons sur l'agglomération moulinoise.

Comment **conserver le vin ?**

Retrouverez de nombreux trucs et astuces sur le vin dans notre nouvelle rubrique. Des conseils sur la manière de le déguster, les accords mets & vins, astuces de service, conservation... En partenariat avec nos épicuriens Laurent et Peter du Blog ***quelbonvintamene.com.***



Tout amateur de vin aime avoir différents vins à sa portée. Et dans ce cas, il faut avoir un moyen de le conserver pour que ceux-ci ne s'abîment pas.

Pour cela il y a plusieurs critères qui rentrent en jeu. Les plus importants pour garantir une bonne conservation sont l'obscurité, une température stable autour de 12° Celsius, une hygrométrie de plus ou moins 75 %, une bonne ventilation et l'absence de vibration.

En effet, tous ces facteurs protègent le contenu de vos précieux flacons.

- L'obscurité est nécessaire pour protéger le vin. La lumière a tendance à détériorer certains éléments du vin et à créer ce que l'on appelle le goût de lumière (qui évoque le rance, voire l'œuf pourri).

- La température permettra le bon vieillissement du vin. Trop haute, le vin vieillira trop vite, trop basse il ne vieillira pas assez. Douze degrés semblent être le bon compromis pour optimiser cela. Il est important aussi que la température soit stable. Plus qu'une température trop haute ou basse, le vin craint les changements brutaux de températures. Il vaut mieux conserver du vin à 14 ou 16° sans variation que de le stocker à un endroit où, sur une journée, la température peut varier de plusieurs degrés.

- L'hygrométrie, c'est-à-dire le taux d'humidité dans l'air, ne joue pas à proprement parlé sur le vin, mais sur le bouchon. En effet, si le taux d'humidité n'est pas assez important, ce dernier séchera, provoquant un échange d'air beaucoup plus important avec le vin, entraînant une oxydation trop rapide et transformant les meilleurs crus en piquette imbuvable. Un taux d'humidité supérieure à 80 % ne sera pas forcément négatif, mais aura tendance à favoriser l'apparition de moisissures et à abimer les étiquettes, rendant l'identification des bouteilles difficile. L'astuce consiste à les enrubanner avec un peu de cellophane afin de les protéger. Il faut aussi une bonne ventilation pour éviter le développement des moisissures et assurer une température homogène à tout l'espace de stockage.

- Les vibrations sont elles aussi néfastes pour le vin, en risquant de le détériorer en cassant les molécules en travail, ce qui donne des vins qui semblent fatigués à la dégustation.

Pour pallier ces phénomènes, il faut donc prévoir un espace de stockage isolé de la lumière, ayant une température fraîche et constante, une hygrométrie suffisante, et où le sol ne vibre pas.

Les caves enterrées sont en général les plus propices à cela. Il faudra privilégier de la terre battue au sol afin d'aider à maintenir le taux d'humidité et atténuer les possibles vibrations dues aux routes, voies ferrées…

Toutes les habitations ne disposant pas de caves, on peut se rabattre sur les caves électriques qui assurent toutes les conditions nécessaires. Il en existe différentes sortes, à chacun de choisir celle qui conviendra le mieux pour l'utilisation (nombre de bouteilles, cave de vieillissement ou de conservation…).

Il en existe à tous les prix, mais cela reste un investissement onéreux. Pour ceux qui ne souhaitent pas dépenser trop, on peut aménager dans un lieu, au plus proche de ces caractéristiques, comme un cellier, un placard ventilé. Ce sont des solutions qui ont leurs limites mais qui pourront toujours dépanner. D'autres solutions existent, comme acheter ses bouteilles à leur apogée chez un caviste ou au domaine, où les conditions de conservation seront optimisées, mais il n'est pas sûr de trouver encore des stocks disponibles, ni des tarifs abordables. A chacun de trouver la solution qui lui convient au mieux !

A bientôt pour une prochaine rubrique.
Laurent - Quelbonvintamene.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération



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

Cocotte de chou aux saucisses fumées



Un bon plat d'hiver, mijoté dans son jus, qui ne demande pas trop de préparation, mais qui réchauffe et réconforte. La cuisson douce et homogène de la fonte rend le chou et les légumes très fondants. Épluchez, émincez, coupez, puis laissez mijoter, la cocotte s'occupe de tout, il ne vous reste plus qu'à vous régaler !

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 à 40 mn
Ingrédients (pour 30 sablés environ) :

- *1 chou blanc émincé (ou 1/2 s'il est très gros)*
- *4 saucisses de Montbéliard en rondelles (2 suffisent si vous n'êtes pas de gros mangeurs de viande)*
- *1 oignon*
- *4 carottes*
- *4 pommes de terre*
- *2 feuilles de laurier*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *1 verre de vin blanc*
- *sel et poivre*

- Coupez le chou en 4 quartiers et émincer. Épluchez et coupez les carottes en rondelles, les pommes de terre en morceaux et l'oignon en fines tranches.
- Faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive dans la cocotte, puis ajouter le chou émincé, les carottes, les pommes de terre, du sel et du poivre et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux avec le couvercle.
- Versez ensuite le verre de vin blanc, les feuilles de laurier et de l'eau jusqu'à mi-hauteur de la cocotte.
- Laissez mijoter une bonne heure, puis ajoutez les rondelles de saucisse, mélangez et laissez à nouveau mijoter 20 minutes supplémentaires.

Astuce de grand-mère :
S'il vous reste trop de jus en fin de cuisson, augmentez la puissance de cuisson et enlevez le couvercle pendant 10 minutes.

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" !

" Minute Papillon ! "

Sens de l'expression
Expression française utilisée pour demander à quelqu'un de pressé d'attendre un moment.
Origine:
Cette expression semble être apparue pour la première fois au XXe siècle. Toutefois, ses origines sont controversées. Il pourrait s'agir d'une référence aux papillons qui volent rapidement mais qui ne se posent jamais ou pas longtemps. Une autre explication attribue l'origine de l'expression aux journalistes du Canard Enchaîné, qui, avant la Seconde Guerre Mondiale, allaient souvent dans un café voisin. Là, il y aurait eu un serveur du nom de Papillon qui, lorsqu'on l'appelait, répondait "Minute, j'arrive". Ils l'auraient alors surnommé "Minute Papillon". Quelle que soit l'origine exacte, l'expression signifie que l'on demande à une personne de prendre du temps pour réfléchir, ou bien que l'on souhaite qu'elle patiente.

Source : www.expressions-francaises.fr et http://www.linternaute.com/



CP : Pascal Gauffre

Séverine et Elise rêve d'une participation au prochain **Raid Amazones 100% féminin**

Le Raid Amazones est le premier et unique raid aventure multisports non motorisé exclusivement réservé aux femmes. Le concept est unique et il prône l'accessibilité à toutes pour une raison simple, donner l'occasion aux participantes d'aller chercher ses limites et de les dépasser en équipe, composée de 2 ou 3 femmes. Le sport est ici un moyen solidaire de se découvrir soi même au milieu des autres.

Le succès de cet évènement unique au monde s'explique par un concept doté de valeurs très actuelles : l 'écologie (immersion totale dans la nature dans les plus beaux endroits préservés de la planète. L'équipe d'organisation nettoie les sites d'épreuves avant et après le raid), le dépassement de soi, le courage, la solidarité et l'aventure.

Séverine Granger de st Pourçain-s/Besbre et Elise Kissane de Moulins sont deux femmes actives, infirmières en cardiologie à l'hôpital de Moulins extrêmement motivées pour défendre les valeurs de cet aventure en décembre 2018. Ce sont les premières femmes de l'Allier à tenter de participer à ce Raid.



Séverine et Elise

"Nous nous sommes rencontrées il y a 2 ans et demi sur notre lieu de travail. Une complicité s'est vite installée et nous partageons de nombreuses valeurs comme le respect, l'altruisme, l'optimisme, la solidarité.. Des aventures comme celles-ci, rares sont ceux et celles qui peuvent en vivre. Nous voulons être un exemple de dépassement de soi et de ténacité pour notre entourage." nous expliquent Séverine et Elise.

Depuis 2016, elles ont pu mener à bien des actions solidaire en participant par exemple à Vin'scène en bourbonnais, Téléthon, Corrida Nordique, Kapevelo, Course de la solidarité organisée par l'hôpital de Moulins...

" Aujourd'hui, pour participer à cette aventure, nous recherchons des partenaires, sponsors pour nous aider à financer notre projet, ainsi, nos futurs partenaires pourront associer leur image à nos valeurs. Nous ferons en sorte de valoriser nos donateurs en leur apportant visilibilité et médiatisation tout au long de notre préparation et lors du Raid. Alors n'hésitez pas à Faire de ce Raid notre Rêve…" Nous confient les filles.

Contact : Séverine Granger & Elise Kissane
severine.leriche@neuf.fr
ou elise.kissane@hotmail.fr
06 87 87 56 30 & 06 85 46 95 71
"Les BAV 2, baroudeuses, amazones, vaillantes"

Café des aidants®
MOULINS

Nous vous donnons rendez-vous, chaque deuxième jeudi du mois, de 16h à 17h30, autour d'un thème

PROGRAMME

Jeudi 11 janvier 2018
Bienvenue aux nouveaux et anciens : présentation du café des aidants

Jeudi 8 février 2018
Les richesses de la relation d'aide

Jeudi 8 mars 2018
Et s'il m'arrivait quelque chose ?

Jeudi 12 avril 2018
Comment vit-on une entrée en établissement ?

Jeudi 17 mai 2018
La reconnaissance des capacités de son proche

Jeudi 14 juin 2018
Comment préparer les vacances avec ou sans son proche

À cette adresse :
Café du Pré-Bercy – Rue Jean Baron
03000 AVERMES

Contact :
06 88 05 79 70

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :
Allier le Département
Association Française des aidants



Catcheur un jour, **catcheur toujours !**

L'amicale des anciens joueurs de rugby et la ville de Moulins organisent le samedi 17 mars au Palais des Sports de Moulins à 20h30 un grand show de combat de catch ! Au programme 2h30 de spectacle, combats à quatre et à six. A cette occasion, nous avons voulu prendre des nouvelles de Romain Vézirian, un moulinois devenu catcheur aux Etats-Unis !



Esprit Edition : Bonjour Romain, nous avons beaucoup entendu parlé de toi et de ton parcours atypique, peux-tu te présenter ?
Romain Vézirian : J'ai 34 ans, je suis né à Paris mais j'ai grandi à Moulins, où je suis arrivé quand j'avais 7 ans. Je travaille pour un grand groupe de communication et suis actuellement basé à Atlanta, aux Etats-Unis. Évidemment, je suis également catcheur.

Esprit Edition : D'où vient ta passion pour le catch et qu'est ce qui t'a donné envie d'en faire ?
Romain Vézirian : Comme beaucoup de mes confrères, je suis tombé dans le catch quand j'étais petit. J'ai commencé à regarder les émissions qui passaient sur Canal+ quand j'avais environ 12 ans et je n'ai pas arrêté depuis. J'ai tout de suite été subjugué par le mélange entre l'aspect théâtral et le côté physique de la discipline.

Esprit Edition : À quel âge as-tu commencé à pratiquer le catch ?
Romain Vézirian : Contrairement à d'autres pays, la pratique du catch en France est peu populaire. Avant le développement d'internet, j'avais même un peu l'impression d'être seul au monde à regarder du catch. De fil en aiguille et via d'autres fans de catch avec qui j'étais en contact, j'ai fini par entendre parler de l'INFC, l'institut national de formation au catch, tenu par Pierre "Booster" Fontaine à Béthune dans le Pas-de-Calais qui avait lui même été formé par Edouard Carpentier au Canada. A l'époque, c'était d'après mes recherches la meilleure école en France. Malgré la distance, je me suis inscrit dans cette école et j'ai pu m'entraîner là-bas. J'étudiais à l'époque à Clermont-Ferrand, mais j'y allais parfois pour seulement un week-end, d'autres fois pour une semaine de stage intensif. Après plusieurs mois, mon entraîneur m'a dit que j'étais prêt. J'avais 24 ans quand j'ai catché pour la première fois.

Esprit Edition : Comment ton entourage a réagi lorsque tu leur annoncé que tu voulais devenir catcheur ?
Romain Vézirian : Je disais à tout le monde que je voulais devenir catcheur depuis que j'avais 12 ans, donc j'avais bien préparé le terrain ! Je pense sincèrement que personne ne pensait que j'allais y arriver un jour. Je n'ai pas un gabarit type de catcheur, et ça en a donc surpris plus d'un quand j'ai commencé à monter sur le ring régulièrement pour la ICWA International Catch Wrestling Alliance ainsi que d'autres fédérations en France et en Belgique.

Esprit Edition : Quelles compétences vous ont permise de rentrer dans l'école spécialisée de Béthune, ta pratique du karaté peut-être ?
Romain Vézirian : Mes dix ans d'arts martiaux dans l'école d'Hervé Delage à Moulins m'ont en effet apporté une solide base physique ainsi que la discipline nécessaire. Quand on rejoint une école de catch, les bons entraîneurs lancent un processus d'écrémage assez rapidement. Parce que le catch a cette image de "chiqué", beaucoup de gens rejoignent une école pensant que cela va être facile. En réalité, "Booster", l'homme qui m'a entraîné, nous a appris à savoir chuter pendant des semaines avant même que nous ayons le droit de monter sur le ring. On enchaînait des centaines de chutes tous les jours, sur des tatamis qui n'amortissaient pas grand chose. Après une journée comme ça, tu ne peux plus te lever le lendemain, tu as des bleus partout et on te demande de recommencer. Au final, il ne garde que ceux qui tiennent jusqu'au bout et qui en veulent vraiment.

Esprit Edition : Quelles ont été tes expériences en France et par la suite aux Etats Unis ?
Romain Vézirian : J'ai eu la chance de commencer ma carrière en France en 2007, quand le catch était en plein boom de popularité. Via la ICWA, j'ai eu la chance unique de pouvoir catcher plusieurs fois par mois partout dans l'Hexagone et dans de multiples environnements, en plein air, dans des salles de plusieurs milliers de personnes, des gymnases de campagne, etc. Ça a été un vrai plus pour mon expérience. J'ai aussi par la suite pu catcher dans d'autres fédérations, notamment en Belgique et en Hongrie. Quand





j'ai déménagé en 2012 au Etats Unis pour des raisons personnelles, j'ai rejoint des fédérations indépendantes américaines en Géorgie et en Alabama, où je catche toujours aujourd'hui.

Esprit Edition : Pratique tu encore aujourd'hui, si oui combien d'heures d'entrainement par semaine fais tu ?
Romain Vézirian : Je m'entraîne au moins trois fois par semaines, et catche environ une fois toutes les deux semaine. J'alterne un entraînement traditionnel en salle de musculation et un entraînement type "crossfit" qui me permet de garder une bonne condition physique.

Esprit Edition : Pourquoi te surnomme-t-on « Roméo le petit ami de Paris Hilton » en France et « Roméo, the French sensation » aux Etats-Unis ?
Romain Vézirian : Le catch est un mélange unique entre le théâtre et le sport. Chaque catcheur a un "personnage" qui lui est propre et qu'il incarne sur le ring. En France quand j'ai débuté, tout le monde détestait Paris Hilton. Quand nous réfléchissions à un personnage pour mes débuts avec mon entraîneur, il m'a semblé potentiellement intéressant de me lier à ça et de construire un personnage de playboy imbu de lui-même qui prétendrait être le petit-ami français de la starlette américaine. La sauce a pris, à tel point que j'ai même été invité sur le plateau du Grand Journal de Canal+ à l'époque. Quand j'ai déménagé aux Etats-Unis, il fallait trouver quelque chose de nouveau. Ma différence venait de ma nationalité française, et j'ai donc décidé de jouer là-dessus. J'arrive sur le ring avec le drapeau tricolore et portant les couleurs de la France.

Esprit Edition : Il parait que l'on ne se fait pas mal, que le catch c'est du cinéma, vrai ou faux ?
Romain Vézirian : En 10 ans de carrière, je me suis cassé le poignet à deux endroits et j'ai subi une sérieuse opération à l'épaule gauche. J'ai aussi été mis KO par une mauvaise chute à l'extérieur du ring. Ce ne sont que mes plus grosses blessures, mais j'ai aussi eu des côtes fêlées, coupures, ecchymoses, etc. Le catch est définitivement un sport de contact - sans doute le plus difficile que j'ai jamais pratiqué. Lorsque l'on chute de trois mètres de haut sur un ring fait de planches de bois, on prend forcément des risques. Même si je ne cherche pas forcément à "tuer" mon adversaire, j'ai du mal à comprendre les gens qui ne voient pas l'aspect physique de ce sport.

Esprit Edition : Te rappelles-tu de ton premier gala ?
Romain Vézirian : Bien sûr ! Le gala était très atypique, pas seulement car il s'agissait de mon premier match. Nous étions à Garges-les-Gonesse et le ring était en plein air au milieu d'une cité. L'ambiance était vraiment électrique, avec un début d'émeute en fin de show car un catcheur avait cassé une chaise dont un bout était parti dans le public.

Esprit Edition : Quel est ton meilleur souvenir dans le catch ?
Romain Vézirian : Quand j'étais gamin, j'écoutais les émissions sur Canal + commentées par Raymond Rougeau et Jean Brassard. Mon meilleur souvenir restera sans doute d'avoir un de mes matches commenté en live par les deux hommes. C'était en 2010 à Maizière-les-Metz. Le promoteur les avait fait venir spécialement des Etats-Unis et du Canada pour commenter le show. C'était vraiment un rêve de gosse qui se réalisait. Pour la petite histoire, c'est sur ce même show que je me suis blessé gravement à la clavicule. J'ai tout de même un grand sourire quand j'ai pris ma photo avec eux !

Esprit Edition : On voit souvent des hommes, y a-t-il beaucoup de femmes ?
Romain Vézirian : Oui, il y a aussi des catcheuses très talentueuses. C'est souvent plus difficile pour elles de se faire une place, car une carte typique comporte 4 à 5 matches masculins pour un seul combat féminin.

Esprit Edition : Que t'apporte la pratique du catch dans la vie de tous les jours ?
Romain Vézirian : Etre devenu catcheur est une grande fierté et m'apporte sans doute de l'assurance. Sans le catch, je n'aurais pas rencontré certains de mes meilleurs amis, ni vécus un paquet de moments forts pendant nos tournées partout en France. Difficile d'imaginer ma vie sans ma plus grande passion.

Esprit Edition : As-tu un objectif en tête pour les mois ou année à venir ?
Romain Vézirian : Je suis un régulier de la Peachstate Wrestling Alliance (plus grande fédération de catch en Géorgie) et je compte bien y rester. Après 10 ans de carrière, j'essaie de profiter au maximum de mon temps sur le ring car je devrais sans doute bientôt commencer à penser à raccrocher les bottes. Le catch est une discipline très dure pour le corps avec des chocs à répétition et je ne veux pas faire l'année de trop. Je prends chaque nouveau match au cas par cas à ce stade de ma carrière.

Esprit Edition : A quand votre participation au gala de Moulins ?
Romain Vézirian : J'aimerais évidemment beaucoup, mais puisque je suis basé à Atlanta je crois que je coûterais sans doute un peu cher aux organisateurs ! En tout cas, j'invite tous les Moulinois à aller soutenir les catcheurs qui seront présents. Même si l'on n'est pas forcément fan de la discipline, voir un gala de catch en live est une vraie expérience qu'il faut vivre au moins une fois. C'est du grand spectacle !

On a testé pour vous : **le Fitcamp !**

L'Association H24 Fitclub Bien-Être Moulins propose à chaque vacances scolaire un Fitcamp : une autre façon de faire du sport seul ou en famille. Curieuses nous avons voulu tester pour vous !

La musique entrainante d'un dj, des coachs motivants et une bonne dose d'exercices nous ont permis de brûler quelques calories avant le week end ! 19h30 un vendredi soir au Palais des Sport, nous avons rejoins le groupe des 96 participants, prêt à bouger et transpirer ! Au son de morceaux de musiques rythmées, on commence l'échauffement. C'est le début de séance et déjà dix minutes intenses où l'on enchaînent des exercices de cardio, de zumba, de gainages etc. On nous met direct dans l'ambiance… Au centre du groupe, les coachs nous motivent et tous le monde garde le sourire, l'ambiance est très conviviale et chacun y va à son rythme.
Petite pause entre chaque exercice pour s'hydrater et pratiquer quelques étirements. Et après une heure trente et de nombreux enchainements d'exercices plus tard (zumba, tabata, cardio…), le Fitcamp se termine et on est bien !
Verdict, on a passé un très moment de partage autour du sport, idéal pour se dépasser à son rythme et développer sa forme le temps d'une soirée qui se terminera avec un repas collectif ou tout le monde amène quelques chose. Et pour ceux et celles qui avaient encore de l'énergie, le Palais des Sport s'est transformé en Dancefloor jusqu'au bout de la nuit !
Rendez-vous au prochain le vendredi 30 mars à la salle des fête de Bourbon l'Archambault !
Rens : Thibaut Grandjean 06 68 62 42 10 ou Damien Noailly 06 88 40 94 48



Saurez-vous nous retrouvez sur la photo ?!

Reprise du sport pas à pas avec **l'ALGAM**

A partir de Mars prochain, l'Algam relance une nouvelle session de Sport Santé Bien-Etre. Un programme d'accompagnement, pour s'adapter aux besoins de chacun.



En plus de la cinquantaine de créneaux horaires hebdomadaires, dès le 5 Mars prochain, une nouvelle session de Sport Santé Bien-Etre sera proposée par l'ALGAM. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Ce sont des activités physiques destinées aux personnes n'ayant pas ou peu d'activité physique et présentant des risques ou pathologies limitant leur pratique sportive tels que : diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, problème d'équilibre, surpoids, stress.
A terme, l'objectif est de permettre aux personnes du programme Sport Santé Bien-Etre de pouvoir, si elles le souhaitent et en ont les capacités de reprendre une activité physique hors programme adapté.

2 ateliers sont proposés :
- Gym Cœur Forme
- Marche Nordique Adaptée

Chacun comporte 14 séances (2 séances de tests et 12 d'activités). Chaque séance commence par une phase d'échauffement, puis différents exercices cardio et renforcement musculaire pour la gym Cœur Forme. Ou encore un travail de coordination, d'équilibre et d'endurance pour la Marche Nordique Adaptée. Pour se terminer par une phase d'étirements. L'avantage de ce programme est l'accompagnement en petit groupe par des animateurs professionnels diplômés, « ce qui permet de se sentir à l'aise, de s'ouvrir grâce à la pratique sportive et reprendre confiance au sein du groupe » ont transmis plusieurs adhérents. Les inscriptions ont déjà commencé, et le nombre de places est limité, donc n'hésitez pas à partager autour de vous, à des personnes qui souhaitent sauter le pas pour commencer ou reprendre une activité physique.

Comment s'inscrire ?
Un certificat médical est obligatoire.
Contacter l'ALGAM au : 04.70.44.19.44
Par mail : contact@algam-association.com
Rejoignez-nous sur Facebook ALGAM Moulins

Jean-Laurent, un professionnel du bien-être et de la performance près de chez vous.

Rencontre avec Jean-Laurent Lacorre, ancien athlète de niveau national, éducateur sportif, diplômé d'Etat Jeunesse et Sport, diplômé InterUniversitaire de 3ème cycle en Nutrition et activités physiques, "Option performances sportives", spécialiste de la remise en forme. Il vous conseille pour des séances d'entraînement en toute sécurité selon des programmes éprouvés et testés dans le domaine de la forme, du bien-être et de la performance sur Moulins et ses environs.

Jean-Laurent va vous aider à conduire votre projet de perfectionnement et/ou initiation en encadrant votre activité visant la remise en forme, musculation, la perte de poids, le développement de votre condition physique dans le cadre de la course à pied, type marathon, trail...

Son approche permet à chacun et chacune de retrouver son équilibre et d'améliorer son capital énergétique, et de s'engager ainsi en confiance dans de nouveaux défis personnels. Très professionnel, il assure un suivi personnalisé et adapté à vos besoins et attentes tout au long des séances mais aussi par mail et téléphone.

Les avantages XL Performance sont nombreux : flexibilité des rendez-vous, définition de programmes personnalisés en fonction de votre niveau, accompagnement… Vous bénéficiez d'un service à la carte. Grâce à ses nombreuses années d'expérience, il vous guide sur le chemin de la réussite en toute sécurité et confiance.

Instructeur Fédéral en Arts Martiaux, il vous apporte aussi des conseils, afin de développer votre condition physique dans le cadre de la Self-Défense. La self-défense vise à enseigner les méthodes pour anticiper les situations à risques, appréhender leur évolution, gérer un conflit latent et se défendre en cas d'agression. Cette discipline ne se contente pas d'apprendre comment se protéger ou rendre un coup, mais aussi et surtout, comment éviter la confrontation physique et le cas échéant, comment sauver sa vie. Il est toujours utile de connaître quelques petits trucs et astuces de self-défense pour se sortir de situations parfois délicates, comme prendre l'habitude d'observer son environnement et surtout apprendre à se faire confiance par exemple.



XLPerformance
06 58 22 87 83
contact@xl-performance.org
www.xl-performance.org
Facebook : jean xlperformance

Ils témoignent sur les réseaux sociaux...

Anne-Laure Minard

Yeti Salami
3 min ·

Vinscene 2017 !!!
3eme feminine en 4h18 minutes ! (l an passé 2eme en 3h45)
Je suis "contente" de moi, car vu comme j ai peinée ...
La j etais encore toute fraiche sur la photo du 15eme km !!!!
Mais apres un coup de moins bien ....
Et un coup de moins bien 28 km environ ... et bien c est LONG !!!!
Merci a ceux qui m ont aide un peu par leur presence sur un petit bout de course, et encouragements des amis !!!
Merci a toi Jean Xlperformance car si je n ai pas abandonnee en cours de route, c est que tes entrainements m ont donne beaucoup de confiance et qu au fond de moi je savais que grace a notre travail, j allais finir !!!!
Et j ai plutot bien fini !!!!!!



Nicolas Joannin

Nicolas Joannin a ajouté 2 photos.
3 h · Allier, Aquitaine ·

Bon Vin'Scène c'est fait , mon premier Marathon (un peu plus même...) en 4h04 😊

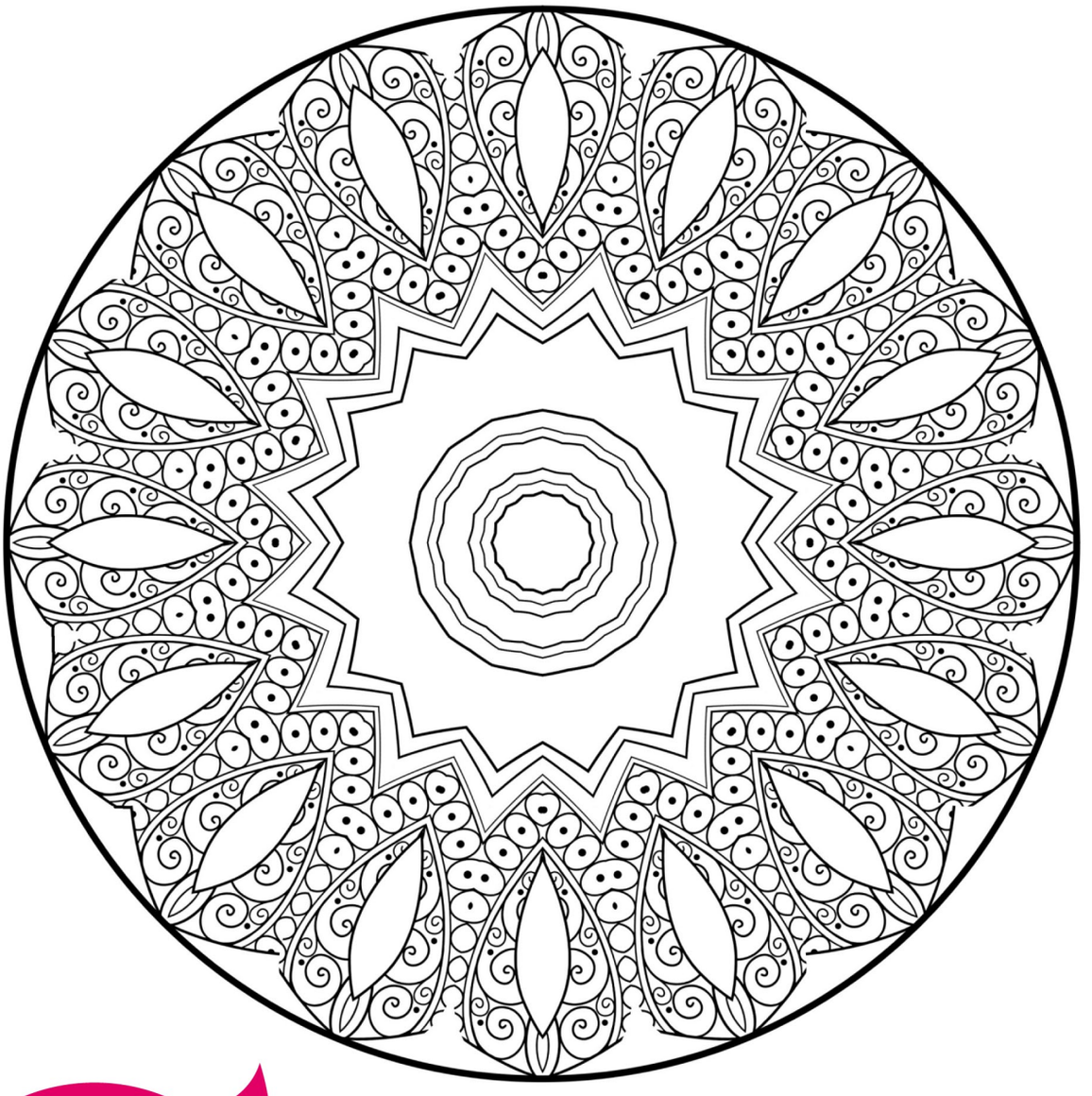
Merci merci merci à ma chérie Sophie Joannin sans qui ça n'aurait pu être possible !!!! (Maëline aussi a été très encourageante pour son papa)

Merci à Jean Xlperformance pour la préparation au p'tit oignons ....
Afficher la suite

- 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.



“ Soyez acteur de notre magazine en devenant ANNONCEUR ”

Contactez-nous !



AUDE & JULIE