#26
AVRIL
2018

Grandir, une association pour expérimenter de nouveaux possibles

L'esprit Sport & Bien-être

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

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

Plongez dans l'univers **du tango argentin !**



Jean-Marc et Dominique Graff membres de l'association Los Tangueros

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



















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

#26

En avril ne te découvre pas d'un fil !

L'adage de nos ancêtres ne se dément pas encore cette année... Ne nous laissons pas envahir par la morosité pour autant et commençons à fleurir nos jardins pour y installer la gaîté qui sied à cette belle saison qu'est le printemps ! Sortons, dansons, bref, calquons-nous sur mère nature en pleine renaissance, théoriquement !

C'est donc de saison alors parlons également jardin avec celui de l'association Grandir et de ses actions pour améliorer les conditions de vie en milieu rural avec enthousiasme et créativité.

Vous aimez les histoires de famille ? Nous avons choisi de parler de ces entreprises familiales à Moulins, transmises de génération en génération ou dirigées par des fratries passionnées par leur métier. Outre leur précieux service de proximité, elles renouent avec les valeurs de qualité et de partage si chères à leurs fondateurs.

Apprenez également comment porter bébé avec Murielle, monitrice de portage. Elle vous informe et vous forme, même à domicile, ou loue tout ce dont vous avez besoin pour de belles randonnées à venir avec votre enfant.

Sans oublier bien sûr les rubriques marchés, dons du sang, les astuces de Christelle, les vins et la désormais attendue recette de Mamie Paulette !

Côté Sport

Encore une histoire de famille mais au judo cette fois, avec la famille Azema dont les membres ont été maintes fois primés lors de nombreuses compétitions. Et puis un peu de chaleur et de sensualité avec les danseurs de Los Tangueros, qui vous initient au tango argentin !

Bonne lecture !



Aude & Julie

Retrouvez-nous aussi sur
www.espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Avril 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, Pauline Bourbon.

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 : 979-10-96967-15-5

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Grandir, une association pour expérimenter de nouveaux possibles

Des associations s'activent pour l'amélioration des conditions de vie en milieu rural avec enthousiasme et créativité, c'est le cas de l'association Grandir sur le secteur de Dompierre-sur-Besbre. Le caractère solidaire de leurs actions permet le développement du tissu social sur le territoire. Explication avec Cathy Hugonnet, co-fondatrice de l'association et Jade Masson en contrat Service Civique.



Les membres bénévoles de l'association autour de la maquette du Jardin Libreterre


Ateliers "cuisine sans frontières"


Ateliers Vénitiens

Esprit Bien-être : Présentez nous l'association Grandir ?
Cathy Hugonnet : Cette association laïque créée en 2010 a pour objet de contribuer à améliorer la qualité de vie des jeunes et de leur famille en milieu rural. Il s'agit de mettre en place des actions à visée éducative en s'appuyant sur des valeurs telles la solidarité, la citoyenneté, et l'écologie, environnementale et relationnelle. Ces actions doivent favoriser l'épanouissement personnel, l'intégration dans la société mais aussi le développement du tissu social sur le territoire, dans le but d'une dynamisation de l'existant. Elle compte aujourd'hui 130 adhérents.

Esprit Bien-être : Vos valeurs sont nombreuse lesquelles ?
Cathy Hugonnet : La Solidarité ! Chacune des actions est pensée pour être accessible à tous ! Parmi les activités proposées, la plupart sont gratuites. Si ce n'est le cas, l'association prend toujours en charge une partie du coût. Mais la solidarité n'est pas que financière ! Au travers de nos projets, nous voulons créer une dynamique de groupe où l'on se serre les coudes. Par exemple fabriquer ensemble des coussins de méditation dont la vente permettra à tout un groupe de partir en Venise, se réunir pour aider une personne en difficulté avec l'entretien de son jardin.

Esprit Bien-être : L'écologie environnementale et relationnelle prend aussi beaucoup de place dans vos actions ?
Jade Masson : Oui ! On aime citer la définition exacte de la permaculture pour parler de cette valeur. "*Prendre soin de la terre et de notre environnement, tout autant que de soi et des autres*". La construction des projets se fait autour d'une réflexion sur notre impact environnemental. Nous favorisons toujours des solutions durables, écologiques et économiques. Il est important, à nos yeux, de faire découvrir et mettre à disposition des solutions simples et accessibles en matière de préservation de l'Environnement.

Esprit Bien-être : La citoyenneté passe par l'apprentissage du vivre ensemble, comment ?
Cathy Hugonnet : Nos actions visent le plus souvent un mode démocratique où tout le monde a la parole : dire ce que l'on ressent, sa satisfaction ou son insatisfaction. Notre envie principale est de créer une dynamique de groupe qui permette que tout le monde porte les projets, ensemble ! Il s'agit de rendre tout un chacun acteur de l'action, de son projet, de sa vie au final.

Esprit Bien-être : Comment se fait le choix de vos actions ?
Cathy Hugonnet : Il est important de construire avec les gens ! Notre connaissance du territoire s'affine au fil des actions. La grande majorité de nos actions sont nées de l'expression d'un besoin ou d'une envie des membres de l'association, qui au cours d'un atelier ou d'un autre ont exprimé souvent de manière informelle un souhait. A titre d'exemple, les ateliers "Baume du tigre" sont issus des séances de yoga, où les courbatures des débutants nous ont donné l'envie de répondre à ces problématiques. Les formations initiation à la permaculture sont nées suite à la visite du jardin d'un membre de l'association qui cultivait autrement, et de l'envie de certains d'en apprendre davantage. Le café des parents est issu de parents dont les envies de partage ne trouvaient pas d'écho dans une association de parents qui ne visait que la collecte de fonds pour les écoles...

Esprit Bien-être : Avez-vous des partenaires ou un réseau d'acteurs qui travaillent avec vous ?
Jade Masson : Oui, nos projets d'action ne sont pas hors sol et nous pensons que c'est la raison principale pour laquelle la très grande majorité de nos actions trouvent leur public. Il est important pour nous de créer des partenariats, pour ne pas bricoler tous seuls dans notre coin, sans tenir compte de ce que font les autres associations. Notre volonté de développer le tissu social et de dynamiser l'existant, passe par la création de liens avec les autres acteurs locaux. Nous avons de nombreux partenaires depuis 2017, comme l' ADATER, le Sictom Nord-Allier, Cistudes et Cie, Les Incroyables Comestibles Dompierre, le Collectif Zéro Waste Moulins, les Centre Sociaux de Jaligny et de Chevagnes, la Mairie de Diou, l'Eco-jardin des Grivauds et Colibris Val d'Allier.

Esprit Bien-être : Quelles sont donc vos actions ?
Jade Masson : Les actions sont classées selon cinq pôles différents. Il s'agit d'une méthode simplifiée pour parler de ce que nous proposons, mais la réalité fait que les actions se recoupent, tant les valeurs qu'elles véhiculent sont transversales. A titre d'exemple, le Jardin, appartenant au pôle Environnement pourrait tout aussi bien trouver sa place dans le pôle Solidarité avec le don de graines, de légumes. Les publics visés sont larges, des enfants au seniors, des débutants au confirmés, nous misons sur les liens et le partage des expériences.

Contact : Association Grandir
28 grande rue - 03290 Diou
Cathy Hugonnet au 06 17 43 61 11
Jade Masson au 07 81 71 02 05
Facebook : Grandir - assograndir@gmail.com

Le Jardin de Libreterre

Zoom sur le Jardin de Libreterre, où l'association expérimente des techniques de culture respectueuses de l'environnement et des hommes, le tout en permaculture ! À découvrir...

Qu'elle est la genèse de ce projet ?
Depuis longtemps, l'association voulait s'intéresser à la permaculture et expérimenter au Jardin des techniques de culture respectueuses de l'environnement. La mairie, en nous prêtant un terrain sur la commune, nous a permis de démarrer le projet en septembre 2017.

Quel est son fonctionnement ?
Nous nous retrouvons tous les lundis et mardis matin pour avancer sur la mise en place du potager, semer et planter. Parfois nous sommes deux, parfois plus... chacun étant libre de venir quand il veut ou peut. Nous commençons à être un petit noyau de personnes à venir régulièrement. Nous proposons également des chantiers participatifs pour découvrir de nouvelles pratiques culturales, des formations et journées thématiques.

Quelle est la philosophie de ce jardin ?
Créé selon les principes de la permaculture, le Jardin de Libreterre est un potager expérimental où nous allons tester tous un tas de choses ! Nous rêvons de voir s'épanouir, autour du jardin, un tissu social dense où chacun pourra partager ses expériences et s'enrichir de l'autre, en quelque sorte un terreau fertile où chacun pourra faire germer de nouveaux possibles. Il s'agit d'un projet aux multiples facettes, qui s'inscrit, de manière transversale, dans toutes les valeurs de l'association Grandir.

Pourquoi utilisez la technique de permaculture pour votre jardin ?
La permaculture est en réalité une méthode de conception et non une simple technique de culture. Nous nous inspirons de cette méthode pour réfléchir au Jardin dans son ensemble. Nous allons effectivement expérimenter différentes techniques de cultures en variant les paillages, les interventions au niveau du sol. Ce que l'on veut avant tout, c'est observer et faire nos propres expériences... car notre terrain n'est pas le même que celui du voisin et nos besoins aussi sont différents. Chaque jardin est différent... et la permaculture propose justement une méthode permettant à chacun d'expérimenter par lui-même.

Comment cet espace vert va t-il prendre forme ?
L'espace va prendre forme petit à petit, et avec patience, je rappelle qu'il s'agit d'un principe de permaculture ! C'est un projet collaboratif, amené à évoluer en fonction des envies et besoins de chacun.

Vous avez eu l'idée de créer un jardin Mandala en forme de rond, pourquoi ?
Déjà, parce que c'est très beau... et qu'au centre, on s'y sent vachement bien ! C'est aussi un moyen d'augmenter "l'effet bordure". C'est aux bordures qu'il y a le plus d'interactions et le cercle est la forme idéale pour cela !

Quels seront les ateliers proposés et votre calendrier pour 2018 ?
Le mercredi 18 avril, nous organisons un atelier pour les enfants autour du bricolage du bois au jardin. Et le samedi 5 mai, en partenariat avec l'Ecojardin des Grivauds, nous organisons une journée rencontre autour du Sol Vivant. Pour participer à nos évènements n'hésitez pas à vous inscrire.



Les actions menées à l'association se classent en 5 pôles pour que chacun trouve sa place que ce soit dans une activité, dans l'association ou dans la société.

GRANDIR

Pôle Bien-Être
- **Cours de Yoga**, animés par Cathy Hugonnet, professeure de Yoga.
- Un **stage bien-être** une fois par an.
- **Ateliers "cuisine sans frontières"** : des recettes d'ici et d'ailleurs, pour découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles façons de cuisiner.

Pôle Environnement
- Le **Jardin de Libreterre**
- **Collecte de déchets** en Bord de Loire. Une fois par mois environ, nous arpentons les rives du fleuve pour retirer tous les déchets qui sont charriés par le courant jusqu'à l'océan.
- **Les ateliers Ethi'Quête** permettent de découvrir des recettes simples et économiques pour prendre soin de Soi et de la Planète (cosmétiques naturels, produits d'entretien écologiques, etc.)
- **Les Balades Botaniques** invitent à découvrir puis connaître les "simples", des plantes aux vertues médicinales, très couramment utilisées par nos grands-mères. En partenariat les Colibris Val d'Allier
- **La Grainothèque Citoyenne**. Il s'agit de multiplier puis diffuser des semences reproductibles, mais aussi d'expliquer aux jardiniers, débutant ou confirmés, pourquoi préserver ses propres graines et surtout, comment le faire. En partenariat avec les Incroyables Comestibles et Cistudes & Cie.

Pôle socio-culturel
- **Festivals** : pour les jeunes et moins jeunes ! (Printemps de Bourges, Festival des Arts de Rue à Aurillac...)
- **Ateliers vénitiens** : depuis 4 ans, un groupe couture s'est constitué pour créer des costumes vénitiens à partir de tissus de récupération, comme de vieux rideaux ou draps. Chaque année, les couturières participent aux carnavals locaux et régionaux. Cette année, pour la première fois, elles se sont rendues à Venise pour participer au célèbre carnaval.
- **Ateliers Calligraphie** : le groupe de calligraphes se retrouvent deux fois par mois. Cette année, une professeure les accompagne régulièrement.
- **Des évènements ponctuels** : peintre en Bord de Loire, chorale des Voisins du Dessus.

Pôle Enfance Jeunesse
- Théâtre : une fois par semaine, des ateliers Théâtre, animés par Geneviève Cordelle (théâtre de Babelle) sont proposés aux enfants du village et des communes alentours.
- Camps ados/jeunes : sur un week-end, plusieurs jours.
- **Café des parents** : des soirées thématiques, entre parents, grand parents, futurs parents, ... pour partager ses expériences autour de la Parentalité et l'Enfance.

Pôle solidarité : transversal à toutes les actions
- **Jardin de Libreterre** : la production du jardin sera, en partie, dédiée à la multiplication de graines, qui seront ensuite données via la Grainothèque Citoyenne. Pour la production excédentaire, nous envisageons une distribution solidaire, pour les personnes dans le besoin.
- **Jardiniers solidaires** : on se retrouve pour donner un coup de main à une personne en difficulté avec l'entretien de son jardin.
- **Fabrication de zafus :** l'atelier vénitien, au complet, a participé à la fabrication de zafus, dont la vente a permi, à chacun, de s'offrir le voyage au carnaval de Venise.
- **Café du Vendredi** : pour se retrouver une fois par semaine lors d'un moment convivial

Dans la famille Bernard, on demande le frère…

Le café-brasserie Le Commerce à Moulins, une entreprise familiale.

Ils n'avaient pas forcément planifié de travailler entre frères et soeurs, ça s'est fait naturellement ! Rencontre avec Jean-Louis, Régis, Sylvie et Valérie une fratrie réunie dans la vie comme en entreprise. Une réussite exemplaire ! Et si on prenait un petit café à la terrasse du Commerce ?



Jean-Louis, Valérie, Sylvie et Régis Bernard

Save the Date !

- Le samedi 5 mai : repas de clôture à l'occasion de la Braderie de Printemps organisée par Shop'in Moulins. Grillades et brochettes. Sur réservation.
- Le samedi 4 août : Soirée moules-frites avec les restaurateurs de la Place d'Allier.

Esprit Edition : Régis, quand et comment a démarré cette belle aventure ?
Régis Bernard : Tout d'abord, un petit historique de notre établissement. Celui-ci était divisé en trois parties. Il y avait le café Lyonnais, le café Le Commerce et une boutique de textile. Début des années 80, l'ensemble appartenait à la famille Jouanin qui a décidé de casser les murs et de tout rassembler. En 1991, Mr et Mme Boissonnade vendent leur brasserie parisienne pour acheter Le Commerce. Et pour la petite histoire, ils sont également devenus mes beaux-parents par la suite. Avec Jean-Louis, nous avons commencé en tant que serveurs respectivement en 1992 et 1994. Mes beaux-parents sont cantalous, et dans le Cantal les affaires de famille se transmettent aux plus jeunes, c'est une tradition. Et c'est en 1999, que nous avons acheté l'établissement avec mon frère.

Esprit Edition : Tous les Moulinois vous connaissent tous les deux, mais moins vos sœurs…
Régis Bernard : Sylvie l'aînée nous a rejoint en 2006 et Valérie la cadette, en 2014. Toutes les deux travaillent en cuisine. Nous sommes tous arrivés un peu par hasard, pour ma part un poste s'est libéré, pour mes sœurs, nous avions besoin de personnel pour répondre à l'accroissement de l'activité. Mon frère et moi sommes co-gérants et mes sœurs salariées.

Esprit Edition : Est-ce simple de travailler en famille ?
Jean-Louis Bernard : Le point le plus important, c'est la confiance. On se connait bien et partageons les mêmes valeurs autour de l'engagement, du courage, du respect des autres et de la fidélité. Et à la maison, nous ne parlons pas de l'entreprise, notre devise, "Tout ce qui se passe au Commerce reste au Commerce".

Esprit Edition : Votre entreprise a bien évolué, une équipe de 8 salariés fidèles vous accompagne tous les jours de la semaine, pouvez-vous nous les présenter ?
Jean-Louis Bernard : Oui, quand nous avons repris les rênes de l'entreprise il y avait 4 salariés et aujourd'hui nous avons doublé l'effectif. Notre personnel s'est toujours bien investi et nous le remercions. L'équipe est fidèle et disponible pour nos clients. Thierry est le plus ancien avec 20 années d'ancienneté, Olivier est arrivé en 2002, Xavier en 2007, Julien en 2009, Mathieu notre chef en cuisine en 2012 et Orlane en 2016. D'ailleurs Thierry est aussi notre champion de course de garçons de café avec 10 titres en poche ! Notre clientèle aussi est restée fidèle, nous sommes très proches. Nous avons grandi avec les clients et aujourd'hui nous côtoyons les nouvelles générations. C'est un joli métier. Le nouvel aménagement de la Place d'Allier fût un gros avantage pour nous, un confort pour nos clients. Nous avons également rénové l'établissement récemment avec des nouveaux matériaux tendances.

Témoignage de Thierry serveur depuis 1998 au sein de l'établissement
« J'ai acquis beaucoup d'expérience dans ce bel établissement, où règne une ambiance familiale et conviviale. J'espère finir ma carrière ici. C'est un métier difficile mais très enrichissant. J'aime le contact. Il faut être sérieux et courageux. Il n'y a pas de différences entre nous et la fratrie Bernard. Le personnel est stable, je peux vous assurer que la place est bonne. »

Café-Brasserie Le Commerce
Ouvert 7/7 jours, du lundi au samedi de 7h à 20h30 et le dimanche de 8h à 14h.
Restauration tous les midis du lundi au samedi
04 70 44 17 96

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

Journée Européenne de vos droits en santé

À l'occasion de cette journée, des manifestations seront organisées par le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure et les représentants des usagers.

Le jeudi 26 avril de 9 heures à 16 heures des stands d'information seront présents dans hall à l'hôpital de Moulins, tenus par les associations d'usagers dont sont issus les représentants des usagers, que sont l'UDAF (Union Départemental des Associations familiales), les VMEH, (Visiteurs de Malades en Etablissements Hospitaliers) et l'UNAFAM (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques).

En complément une conférence sur « le droit à l'intimité en services de gériatrie et services de santé mentale », ouverte à tout public, se tiendra au cinéma CGR à Moulins, salle 3., le 26 avril à 17 heures. Conférence animée par Jean-Yves Vif, journaliste, Marie-Anne Cousseau, Juriste, Dr Véronique Terret, chef de pôle en santé mentale, Dr Frédéric Svaton, médecin généraliste en mission transversale en services de gériatrie et M.Vincent Parrain, cadre de santé en santé mentale.



Journée athlétisme sport adapté à Moulins





Rendez-vous le jeudi 26 avril 2018 pour le championnat interdépartemental d'athlétisme sport adapté au stade Hector Rolland de Moulins à partir de 9h30.

Dans le sport, l'évolution des mentalités sur la perception du handicap passe avant tout par l'adaptation des disciplines et l'accessibilité aux épreuves compétitives. Les personnes accompagnées par le foyer des Mûriers et l'Atelier Accueil de jour de l'association l'Envol participent chaque année au meeting d'athlétisme national de l'EAMYA à Moulins. Les athlètes cherchant à se dépasser et à se confronter, une section sport adapté a été créé. Cette discipline, accessible à tous est vectrice de lien social et contribue à favoriser la conscience de son corps.
Force de proposition et d'innovation, l'Envol, en partenariat avec l'EAMYA et le comité départemental sport adapté, organise pour la 3ème année le championnat interdépartemental d'athlétisme (loisirs et compétitions) réunissant une centaine de sportif. Venez les encourager !
Contact : 06 87 75 94 27

Pour info *: L'ENVOL est une association de parents qui œuvre dans le champ du handicap et qui gère 15 établissements et services médico-sociaux sur le département.*

#Publi-rédactionnel

Prévention du Burn-Out :

Les Thermes de Néris-les-Bains recherchent des volontaires pour l'étude Thermstress®

Dans le cadre de L'étude Thermstress®, qui a pour but de vérifier l'impact d'un séjour thermal sur la prévention du Burn-Out, les Thermes de Néris-les-Bains (03) recherchent actuellement des volontaires pour participer à l'un des 3 séjours thermaux (6 jours de soins + accompagnement psychologique + activité physique + conseils nutritionnels) organisés :

- Du 16 au 21 avril 2018
- Du 30 juillet au 4 août 2018
- Du 12 au 17 novembre 2018

Les participants à l'étude (hommes ou femmes) doivent être majeurs et souffrir d'un niveau de stress élevé en rapport avec le travail : les personnes dans ce cas sont invitées à appeler le 06 84 91 14 39.
A noter que le séjour thermal est intégralement pris en charge. Les patients inclus dans l'étude seront ensuite invités à revenir aux Thermes de Néris-les-Bains pour deux journées de suivi (à 6 mois et 1 an) ; ils devront également effectuer 3 visites de contrôle au CHU de Clermont-Ferrand.

En savoir plus sur l'étude Thermstress®
Portée par le Pr Frédéric DUTHEIL, chef de la médecine du travail du CHU de Clermont-Ferrand, avec le soutien financier du FEDER et du Conseil Régional AURA, l'étude THERMSTRESS® a pour but de prévenir le stress aggravé au travail.

Menée aux Thermes de Néris-les-Bains en partenariat avec l'association de prévention du stress EIPAS et le Cluster INNOVATHERM, l'étude THERMSTRESS® vise à déterminer si un séjour de 6 jours en station thermale comprenant soins thermaux, activités physiques adaptées, informations nutritionnelles et intervention d'un psychologue peut réduire le risque de burn-out (ou syndrome d'épuisement professionnel).

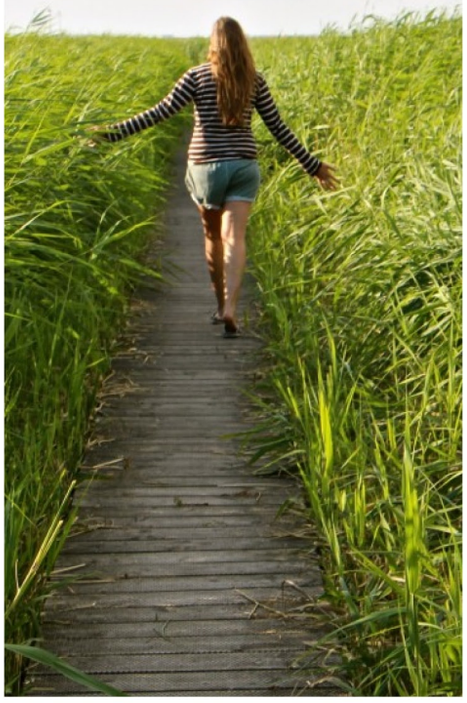
« L'idée est de profiter d'un séjour thermal pour donner aux personnes les clés pour ne plus se laisser submerger par le stress au travail », explique Frédéric DUTHEIL, le coordinateur de l'étude.

Thermes de Néris-les-Bains
6 pl des Thermes - 03310 Néris-les-B.
Tél : 04 70 03 10 39
contact@thermes-neris.com
www.thermes-neris.com



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

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



“ 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

#Hypnose

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Tél. 07.84.12.64.30
veronique.meynier@orange.fr

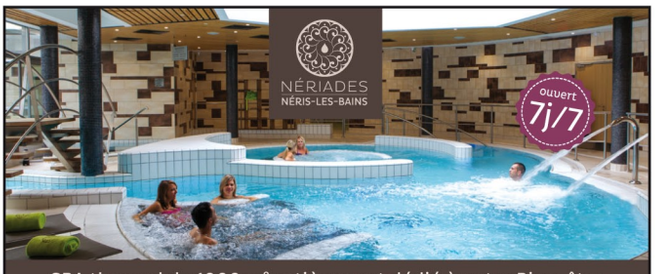
Mutuelle de Poitiers Assurances

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



SPA thermal de 1000 m² entièrement dédié à votre Bien-être

WWW.NERIADES.COM



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 à YZEURE 04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

Gym d'autrement
par Thomas Grünschläger & Angelika Koch
6.3. : Libérez-vous de la reconnaissance des autres !
3.4. : Imaginez des solutions - tourné vers l'avenir !
info & reservation - 06 73 46 71 13

CAMILLE albane PARIS une marque, une qualité, un engagement !

Véronique Minet est responsable depuis 14 ans du salon de coiffure Camille Albane en centre ville de Moulins. Les clés de sa réussite ? Les valeurs de proximité et de satisfaction pour sa clientèle.

Véronique Minet considère son activité comme un métier de passion qu'elle a exercé en tant qu'employée dans un premier temps, avant de devenir propriétaire de son premier salon, rue du 4 septembre à Moulins en 1993. En 2004, elle décide de déménager rue de Pont pour agrandir son salon. Elle s'associe en même temps à la marque Camille Albane, une enseigne qui correspond à sa philosophie de travail : sérieux & qualité. Une marque à son image avec un état d'esprit à la fois zen, pétillant et original, tout comme la personnalité de Véronique ! La marque Camille Albane devient alors pour elle un outil de travail au quotidien pour développer son salon.

« *Je suis une grande optimiste et j'aime mon métier. Comme quoi en centre-ville de Moulins on est encore nombreux à proposer un service de qualité ! Et les gens commencent à s'en rendre compte et reviennent aux valeurs de proximité !* » souligne Véronique.



Une équipe dévouée

A ce jour, ils sont quatre au salon, Véronique, Julien, collaborateur coiffeur, et deux juniors en formation, Laura et Stéphanie. Ils sont bien sûr tous conscients que le savoir-être et la rigueur sont importants dans leur relation avec la clientèle. L'enseigne permet d'ailleurs à tout le personnel de bénéficier de formations performantes à l'académie, à Paris.

Des couleurs lumineuses, une ambiance chaleureuse, un accueil souriant… le salon Camille Albane de Moulins est un lieu de rencontre et de conseil, propice aux échanges et même aux confidences ! L'équipe de Véronique révèle votre beauté à travers votre coiffure, sa couleur et votre maquillage : la satisfaction et le bien-être de chaque femme sont la priorité de l'enseigne.

« *Notre métier de coiffeuse nécessite de faire preuve d'écoute et de discrétion pour assurer le confort des clientes et instaurer une relation de confiance.* » nous confie Véronique.

Durant toute la prestation, un seul coiffeur-coloriste-maquilleur vous est dédié durant tout le temps nécessaire. Le rendez-vous est personnalisé en fonction des besoins et des attentes de la cliente au moyen d'un entretien préalable.

« *Chaque femme a son style, son caractère, ses activités et aujourd'hui la tendance est à la personnalisation en fonction de ces critères. Mes clients sont les stars du salon !* », nous explique Véronique.

La clientèle ? Principalement féminine, des femmes actives mais surtout des clients qui souhaitent créer une relation de proximité avec leur coiffeur.

« *Nous prenons soin d'elles et tenons compte aussi du temps dont elles disposent, qui est de nos jours plus réduit. Pour autant, nos clients veulent un service de qualité et c'est ce à quoi nous nous engageons en leur proposant de travailler sur rendez-vous* ». Précise Véronique.

Une charte d'engagements

Véronique et son équipe sont des professionnels qui garantissent un savoir-faire, un accueil de qualité et des conseils personnalisés.

Dans ce sens, le salon de coiffure de Véronique s'engage sur les dix points majeurs de la charte d'engagement* de Camilla Albane.

« *C'est une marque qui véhicule des valeurs et des engagements qui me correspondent. De la prise de rendez-vous jusqu'au départ de la personne, nous nous préoccupons vraiment du client.* » nous explique Véronique.

La preuve, Véronique a d'ailleurs reçu dernièrement le Trophée de l'Engagement 2017, en récompense de son talent et de son engagement au service des valeurs de la marque sur près de 200 salons en France.

Des services en plus



Les plus ? Des bacs à shampoing avec fauteuils massant, des massages du cuir chevelu pour votre détente mais aussi une playlist personnalisée en mode Happy pour la bonne humeur.

Les produits de soin « maison » sont made in France, fabriqués en Bretagne, vous pouvez aussi retrouver une gamme de produits de maquillage utilisés au salon et proposés à la revente.

L 'équipe vous accueille toute la semaine, le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 19h, le vendredi de 10h à 20h et le samedi de 9h à 19h. Lundi et dimanche fermé.



CAMILLE S'ENGAGE ALBANE

1. Votre **satisfaction** et votre **bien-être** sont nos priorités.
2. Nous vous accueillons dans notre alon au **design moderne** et à l'**hygiène irréprochable.**
3. Notre accueil est **immédiat** et **attentionné.**
4. Vous avez la **liberté de changer** de coiffeur si vous le souhaitez, quand vous le souhaitez.
5. Nous vous aidons à **exprimer au mieux vos envies** lors d'un échange privilégié avant toute prestation.
6. Nous garantissons une totale **transparence** sur le détail des prestations proposées et leurs prix.
7. Les collaborateurs Camille Albane sont régulièrement formés pour être experts de leur métier à la **pointe des techniques et des tendances.**
8. Nos produits capillaires Camille Albane sont **développés pour vous en France** au sein de notre site industriel.
9. Nous vous proposons un **conseil en maquillage** en parfaite harmonie avec votre coupe et votre coloration.

   Nouveauté : Camille Albane s'engage aussi…pour l'environnement !
10. Notre salon est **engagé et responsable**. Il s'investit dans une démarche plus respectueuse des Hommes et de l'Environnement.

CAMILLE albane PARIS

8 Rue de Pont - 03000 Moulins
04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Facebook : Camille Albane Moulins

- C'EST PRATIQUE ! -



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 -

Terrine de campagne



Produit local, frais de qualité en direct du producteur au consommateur. Nouveau à Moulins, charcuterie, viande de porc, salaison, conserves. En magasin et en libre service 24h sur 24

Retrouvez le chez...

Les Trois Petits Cochon
18 av Libération
03000 Moulins

Dico Bien-être !

biodégradable adj. Qui peut subir une biodégradation.

biodégradation n. f. CHIM Processus selon lequel des composés chimiques sont détruits par des organismes vivants (micro-organismes, par ex.).

biodiversité n. f. Didac. Diversité des espèces animales et végétales. – Ensemble des richesses biologiques.

biodynamie n. f. Technique de culture de la vigne fondée sur le respect des processus naturels.

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

- **BESSAY SUR ALLIER**
- Le jeudi 19 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
- Le vendredi 4 mai de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.
- **MOULINS**
- Le vendredi 20 avril de 8h à 13h30
- Le mercredi 2 mai de 8h à 13h30
- Le vendredi 11 mai de 15h30 à 19h
- Le mardi 15 mai de 8h à 13h30

sur le site fixe.

COLLECTES DE PLASMA

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

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi 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

Ets Chassin : de la graineterie familiale… à la jardinerie traditionnelle de proximité

L'Etablissement Chassin est une affaire de famille ! Karine Deligne, l'actuelle PDG de l'entreprise est en effet l'arrière-petite-fille du fondateur. Quatre générations se sont succédées à la tête de cette entreprise familiale spécialisée dans la jardinerie traditionnelle et le négoce agricole.



L'histoire commence en Juin 1944 quand Eugène Chassin rachète la petite graineterie à la famille Tissier, rue Blaise Pascale à Moulins. L'activité est centrée sur la vente de graines et de fleurs, principalement auprès des particuliers. Les compétences et le sens du commerce de ce fondateur vont l'inciter à développer son commerce et il sera rejoint par son fils André Chassin et sa fille Madeleine Deligne. Ensemble, ils ouvriront un dépôt d'alimentation animale, rue du pont Ginguet dans les années 60, cette fois destiné aux professionnels du monde agricole.

Au fil des ans, la jardinerie ne cesse de s'agrandir et de se diversifier

En 1974, Christian Deligne, fils de Madeleine, intègre l'entreprise familiale et contribue grandement au développement de la partie agricole de l'entreprise durant plusieurs années. En 1983, il décide d'ailleurs de s'agrandir en transférant l'activité de la rue du Pont Ginguet dans un dépôt (près du foirail) à Avermes, le bâtiment existant toujours actuellement.

Mais pour cette entreprise en pleine croissance, l'objectif ne s'arrête pas là : en 1997, les gérants font le choix de développer la graineterie familiale rue Blaise Pascal, après 53 ans d'existence, en absorbant la graineterie Diat, rue des Bouchers pour y installer leur enseigne dans des locaux plus grands. L'objectif était aussi de garder une activité de jardinerie conseil auprès des particuliers en centre-ville.

Le négoce agricole continu sa croissance, pour preuve l'entreprise rachète en 2004 un nouveau dépôt de 3000 m² à Trévol afin de mettre en place la vente de produits en vrac auprès des agriculteurs. Cette même année, Karine Deligne, fille de Christian Deligne, rejoint l'entreprise familiale après des études en gestion commerciale. Elle s'occupera de développer la partie jardinerie sur le site d'Avermes auprès des particuliers et son père du négoce agricole.

« *J'ai toujours travaillée dans l'affaire familiale même étant très jeune, ma grand-mère m'apprenait déjà à rendre la monnaie dans un petit tiroir-caisse en bois, … tout en continuant à jouer avec ma sœur dans les sacs de grains* » se remémore Karine.

Un retour progressif aux valeurs familiales

Quelques années plus tard, l'entreprise, à la recherche de modernité et de développement, fera le choix de regrouper toute l'activité jardinerie sur le site d'Avermes et de fermer la boutique du centre-ville. Dans le même temps, elle intègre un réseau affilié à la centrale Inedis qui lui permettra d'utiliser les compétences de communication mises à leur disposition pour être réactif face à l'évolution du marché et de ces concurrents.

En 2016, l'heure d'une retraite bien méritée pour le gérant Christian Deligne ayant sonné, c'est donc sa fille Karine qui reprend l'entreprise, avec le souhait de revenir aux valeurs familiales et aux métiers de base de ses aïeux. Elle décide donc de céder l'activité agricole et de ne conserver que la partie jardinerie traditionnelle sur Avermes.

Depuis, un agrandissement de surface de vente (environ 200m²) voit le jour, moderne, lumineuse, des rayons retravaillés, mettant en valeur les articles.

Une expansion placée sous le signe de la modernité

« *Le magasin a gagné en cohérence de circulation dans les rayons, les produits sont mieux mis en valeur et les clients sont plus libre de flâner au grès de leurs envies! C'était notre objectif.*», nous explique Karine.

Vous y trouverez les mêmes prestations et plus encore ! Des standards et des nouveautés dans les rayons jardinerie, graineterie, végétaux et légumes potager mais aussi un rayon de vêtements pour le travail et les loisirs, un rayon alimentation animal et basse-cour, un rayon apiculture, des produits du terroir, des fertilisants, du matériel pour le jardin, l'armurerie, le combustible avec les granulés de bois, la vente de volailles démarrées, etc. Le tout sur les conseils de Karine et son équipe de professionnels.

« *Aujourd'hui, nous voulons être plus proches du client et privilégier le conseil personnalisé, la base de notre métier. Vous savez, nous connaissons quasiment tous nos clients et les appelons par leurs noms. En ce qui me concerne, la plus-part m'ont bien souvent connue toute petite !* » nous explique Karine en souriant.

Des conseils de qualité

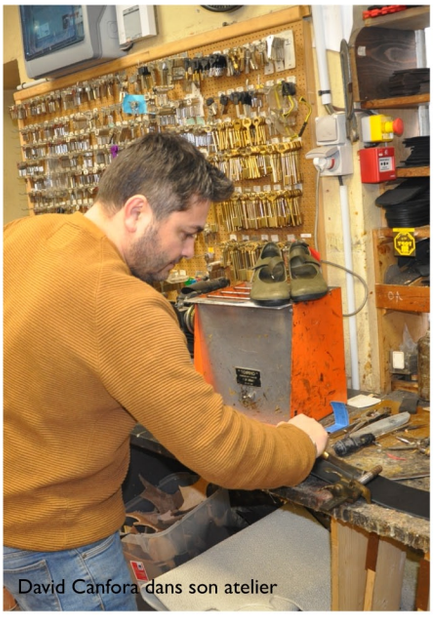
Dans un esprit de service auprès des clients, Karine propose aussi régulièrement des Ventes Flash de produits de saison 100% Français (Bourgogne, Sologne) issus d'une agriculture raisonnée : fraises, abricots, asperges, huîtres et d'autre produits qu'ils vont chercher eux-mêmes directement auprès de producteurs en fonction des saisons. Des ventes de volailles sont également organisées tous les jeudis sur commande ainsi que des animations ponctuelles comme l'analyse de la terre pour connaître son sol.

« *L'entreprise à bientôt 75 ans ! Elle a déménagé à plusieurs reprises, elle s'est développée pour répondre aux évolutions du marché et de ses clients. Mais avant tout, elle appartient à la même famille depuis sa création … et ce n'est pas fini car la 5ème génération a fait ses premiers pas dans la boutique…* » précise Karine.


Christian & Karine Deligne

Ets Chassin - Avermes
19 Avenue des Isles - 04 70 20 47 25

Cordonnerie Canfora : les pros de la réparation


David Canfora dans son atelier



Patrick en plein travail

Redonner une seconde vie à nos objets du quotidien, cela suppose aussi de faire réparer sa paire de chaussures, son sac à main ou sa ceinture par le cordonnier d'en bas de chez soi !

Qu'il soit cordonnier, boulanger ou fleuriste, l'artisan est toujours un passionné. C'est le cas de David Canfora et de sa famille, cordonnier de père en fils. Forte de ses 36 années d'existence, la cordonnerie Canfora vous proposera des solutions de réparation pour pratiquement tout type d'articles tels que chaussures, sacs, cartables, ceintures et autres objets en cuir. Mais elle saura également proposer d'autres services comme la vente de produits consommables et d'accessoires utiles pour l'entretien du cuir, la fabrication de clés, de tampons, la vente de chaussures et de pantoufles homme, l'affûtage…

La cordonnerie rue de pont à Moulins date des années 60. A l'époque, elle appartenait à Monsieur Couperier. Elle a été rachetée par la famille Canfora en 1982. David reprendra l'affaire en 2005 après y avoir fait son apprentissage avec son père. Celui-ci avait une formation de cordonnier bottier et savait créer un soulier sur-mesure entièrement à la main.

« Il y a 100 ans, on pouvait compter pas moins d'une centaine de cordonneries sur Moulins et les 20 km aux alentours. A l'époque, les magasins de chaussures n'existaient pas et les chaussures, les cartables, etc, étaient fabriqués sur-mesure. Aujourd'hui, nous ne sommes plus qu'environ 15 sur le département.» nous raconte David.

Le métier de cordonnier regroupe maintenant presque tous les anciens métiers du cuir d'époque : bottier, sellier, maroquinier, bourrelier… En magasin, ils sont deux à ressemeler, recoller, réparer ou même fabriquer : David et son employé Patrick qui fait partit des murs depuis 30 ans. Tout se passe dans un petit atelier en arrière-boutique où l'on peut sentir l'odeur de colle et de cuir propre aux cordonneries. On y découvre un tas d'anciens outils de découpe et de travail du cuir (marteaux, chevilles, pinces, emporte-pièces…) et de nombreuses machines dont certaines ont plus de 100 ans.













« *Ce sont des machines sur lesquelles je venais taper du marteau quand j'étais petit !* » se souvient David.

Dans ce métier, la famille Canfora a dû s'adapter de nombreuses fois aux cycles de la mode qui selon les tendances lui étaient parfois économiquement défavorables, comme la mode des baskets dans les années 70 ou plutôt favorables, comme la crise économique, la mode du vintage, la consommation responsable…

« *En temps de crise, les gens reviennent aux valeurs essentielles et prennent conscience que parfois réparer coûte moins cher que de racheter. Pendant la mode du vintage, je voyais les nouvelles générations redonner vie aux cartables en cuir de leurs grands-parents ! À Moulins, nous avons aussi la chance d'être dans une ville où la chaussure est de tradition. C'est aussi une ville de fonctionnaires où les gens aiment s'habiller avec des chaussures de qualité. C'est vous dire, on répare encore aujourd'hui des chaussures Bailly qui ont entre 30 et 40 ans !* » nous raconte-t-il.

Pour David, être cordonnier, c'est faire perdurer un savoir-faire familial de qualité. Chez eux, la production y est toujours artisanale, et vous pouvez faire fabriquer sur-mesure votre projet autour de la maroquinerie. Pour les réparations, tout est fait à la main dans l'atelier et David a à cœur de ne jamais juger la demande d'un client !

« *Il faut savoir se mettre à la place du client en toute circonstance et parfois prendre en compte le lien affectif entre la personne et l'objet qu'elle souhaite réparer. Il m'est déjà arrivé de faire des réparations qui coûtaient plus chères que le prix du produit, mais je réponds quand même à la demande sans poser de question ! Nous avons aussi de plus en plus de demandes personnalisées et uniques comme dernièrement la réalisation de selles pour des Harley Davidson. On adore, cela nous permet de ressortir de vieux outils devenus moins utiles dans le quotidien d'un cordonnier* », nous explique David.

Pour chaque client, David ou Patrick prennent le temps de discuter, d'examiner et d'évaluer l'intervention à effectuer. Avec leurs connaissances et l'expérience, c'est simple ils peuvent tout faire. Aujourd'hui leur clientèle est fidèle et même rajeunie ! Sans oublier les vacanciers parisiens, soucieux du travail artisanal bien fait.

Coordonnerie Canfora
17 Rue de Pont - 03000 Moulins
04 70 44 38 79
www.cordonnerie-canfora-moulins.fr



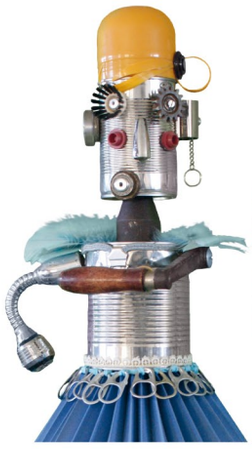
Pour info :

Le Made in France fait aussi partie de leur démarche. David ou Patrick vous proposent à la vente des produits d'entretien pour 95% fabriqués en France. Retrouvez aussi pour le confort de monsieur, les chaussures de la marque Mephisto, des modèles uniques, fabriqués à la main, alliant design moderne et chaussant optimal.



AU COUP DE FER
Pressing, repassage, retouches
Lundi mardi jeudi vendredi
9h-19h non-stop
Mercredi
9h30-12h30 et 14h-19h
-20%
Nettoyage
des manteaux et couettes
Du 2 au 26 mai 2018
2 av. de la libération - 03000 Moulins
04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER

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



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 !

Je fais le tri dans mon dressing !

Changement de saison, changement de garde-robe… ou pas ! Je profite de l'arrivée des beaux jours pour faire le tri dans mon dressing et faire le point sur ce que je peux garder ou non…

Je vends, je donne
Les fêtes de fin d'année ont été fatales. Ma silhouette en porte encore les séquelles… Ce n'est pas un problème ! Je vends mes tenues devenues trop petites sur les sites de vente d'occasion ou dans des boutiques spécialisées.

Je répare, je fais réparer
Un accroc est vite arrivé… Pas de soucis, mamie Jacquotte m'a donné sa machine à coudre. Un peu de fil et d'application redonneront vie à ma veste fétiche. J'en profite même pour la customiser avec quelques ornements ! Et si la tâche s'annonce trop compliquée pour une couturière débutante comme moi, je me dirige vers des boutiques ou des associations spécialisées dans le domaine !

Je réutilise, je détourne
Dans le cas où même une professionnelle ne pourrait venir à bout de mon problème, je peux réutiliser le tissu de mes anciens vêtements pour fabriquer des torchons ou des sacs cabas ! Merci le Furoshiki* !

Je jette intelligemment
Dernière solution à envisager, les colonnes textiles disposées dans les déchèteries du SICTOM Nord Allier. Les vêtements hors d'usage, mais aussi les chaussures, le linge de maison et la petite maroquinerie, seront collectés pour être recyclés en isolant notamment ! En bon état, ils seront remis en état pour être revendus à des prix symboliques pour les personnes dans le besoin.

**Furoshiki : Technique japonaise traditionnelle d'emballage fabriqué à partir de tissus de récupération et utilisé pour transporter divers objets ou emballer des cadeaux.*

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



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois d'avril : Ravivez votre linge blanc !



"Utilisez le citron, un agent naturel de blanchiment très utile pour vos tissus et vêtements blancs. Dans le bac de votre machine à laver, versez votre lessive habituelle et le jus de 1/2 citron. Autre méthode, dans votre tambour, placez une pochette en tissu comprenant 4 rondelles de citron sans pépins"

À bientôt ! Christelle

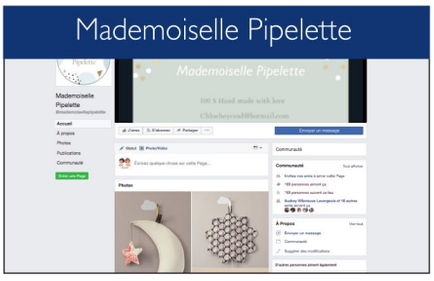
1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio
HYGIBIOSERVICE



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

Kallônéa INSTITUT
La rubrique DE MON ESTHÉTICIENNE
PAS DE MASQUE RÉUSSI SANS UN GOMMAGE AU PRÉALABLE ! VOTRE PEAU EST RECOUVERTE DE CELLULES MORTES, ELLE AURA DONC DU MAL À ABSORBER LES BIENFAITS DE VOTRE MASQUE. LE GOMMAGE PERMETTRA ALORS D'ÉLIMINER LES IMPURETÉS DE VOTRE PEAU ET RENDRA VOTRE MASQUE 100% EFFICACE.
* Édité par Perennis Consulting
5 Bis rue Marie Laurencin - 03400 YZEURE
04 70 35 04 88
www.kallonea-institut.com Kallônéa Institut

#VUSURLEWEB



*Zoom sur **Chloé Carpentier**, une passionnée de couture et plus largement de créations textiles depuis très longtemps. Elle nous reçoit chaleureusement chez elle. Place à sa passion, la création-couture !*

Envie de faire un cadeau de naissance ? Mademoiselle Pipelette vous propose de choisir vos tissus et vos modèles pour offrir une pièce unique et personnalisée !

Son côté touche-à-tout explique ses créations toutes aussi variées que les techniques qu'elle aime utiliser. Toujours avec amour et le respect du travail bien fait. « Cela me détend de faire des choses avec mes mains » nous dit-elle. Elle a acquis le savoir-faire de la couture petite avec sa maman. Suite au succès des créations qu'elle offrait à ses copines, elle a eu envie de créer encore plus.

Bienvenue dans son univers raffiné, inventif, coloré, mais toujours rempli de douceur.


Chloé Carpentier



Chloé vous propose des objets et accessoires pour décorer la chambre de bébé, en tissu et en papier. Pour tout vous dire, elle crée avec tout ce qui lui passe sous la main, une vraie imagination créatrice. Elle achète aussi des tissus chez les commerçants locaux ou sur www.cousette.com.
Elle accorde un soin particulier à la réalisation de chacune de ses créations. Tout est fait-main dans son atelier niché à l'étage de sa maison familiale. Ses pièces sont uniques.

Mademoiselle Pipelette c'est :
De la confection de vêtements pour adultes et enfants, des veilleuses, des gigoteuses, des mobiles ou des packs nomade (un sac en tissu adapté à la poussette avec une couverture et un bavoir).
Elle vous permet d'offrir des cadeaux personnalisables et originaux à l'occasion d'une naissance, un baptême, un mariage ou un anniversaire, pour les petits, les grands, la maison…
Par amour du défi et pour vous proposer une décoration unique, elle réalise des objets sur-mesure pour répondre à vos attentes. Alors n'hésitez pas à la contacter au 06 40 12 84 26.

Nous vous invitons à découvrir et liker sa page Facebook Mademoiselle Pipelette.

"Ce qui nous lie", un film en milieu viticole sur la transmission d'un domaine.

Chronique du blog
Quelbonvintamene.com

Retrouvrez 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.***

Le sujet de ce mois consacrera le septième art. Le dernier film de Cédric Klapisch en 2017 se passe dans le milieu du vin, et comme cette rubrique en parle, il semble nécessaire de proposer le compte rendu de : Ce qui nous lie.
Ce film raconte l'histoire de deux frères et une sœur qui se retrouvent à la mort de leur père, vigneron récoltant en côte de Beaune, en Bourgogne. On retrouve ces trois protagonistes sur une année viticole, d'une vendange à l'autre.
Jean (Pio Marmai) : l'aîné, de retour pour les funérailles, a fait le tour du monde et s'est installé en Australie où il a acheté un domaine.
Juliette (Ana Girardot) : la cadette, s'occupe du domaine familial depuis le diagnostic de la maladie de leur père et prend les commandes de celui-ci en devant s'imposer dans un milieu masculin.



Jérémie (François Civil) : le benjamin, quant à lui vit avec la fille d'un riche propriétaire viticole de Bourgogne qui l'étouffe en lui imposant ses choix. Ils se retrouvent donc tous les trois pour mener à bien leur première production, dans la continuité de l'héritage familial.

Bien dans le style de Klapisch, ce long métrage de presque deux heures nous entraîne à travers les histoires de chacun, en montrant l'évolution humaine qui peut se produire au long d'une tranche de vie. Le vin ne sert que de tableau à tout cela, mais c'est un plaisir que de suivre la conduite de la vigne, des vinifications, des vendanges et de tout ce qu'est le travail qui mène le raisin à la bouteille. On se rappelle ainsi, qu'avant tout, un vin est le résultat de l'ensemble d'une terre, d'une météo annuelle et surtout du travail des hommes. Ce film rappelle que juger un vin c'est aussi jauger un an de travail et de labeur, et demande parfois de l'humilité. C'est aussi pour cela que je ne peux que vous encourager à le voir, même s'il n'est pas indispensable pour se cultiver sur le vin. Un bon moment pour ceux qui apprécient le cinéma français.

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

À lire



Le carnet pratique du jardinier

Découvrez le carnet indispensable à tous les jardiniers, amateurs ou confirmés ! Conçu de façon très pratique, il vous permettra de suivre et planifier toute l'année les travaux à réaliser au jardin : la liste des tâches à effectuer chaque mois au jardin, au potager et au verger : semis et plantations, récolte et cueillette, entretien ; le calendrier lunaire de mars 2018 à février 2019, pour jardiner aux meilleures périodes en fonction des cycles de la lune ; des espaces de notes pour un suivi au jour le jour et un bilan mensuel ; une recette à réaliser chaque mois avec un fruit ou un légume de saison.



Chiner, rénover, transformer

Comment faire du neuf avec du vieux ? On ne jette plus, on récupère ! C est le mot d'ordre de notre époque de surconsommation qui, avec peu de moyens et beaucoup d'idées, offre une deuxième vie à nos objets du quotidien. Comment les mettre en scène ? 37 idées créatives et facilement réalisables sont montrées.
Où trouver objets et mobilier de récup ? De bonnes adresses à Paris, en province et sur Internet sont suggérées. Comment rénover et entretenir les meubles et objets achetés en brocante ? Un cahier pratique avec des explications pas-à-pas donne les solutions en images.

Bientôt le printemps !



En avril, le sol se réchauffe. C'est parti pour semer en pleine terre ! A cette période de l'année, il est bon de penser à semer des plantes pour attirer les insectes utiles pour votre potager et le rendre aussi plus fleuri : capucines, lupins, nigelles… pour une explosion de couleurs et de senteurs !

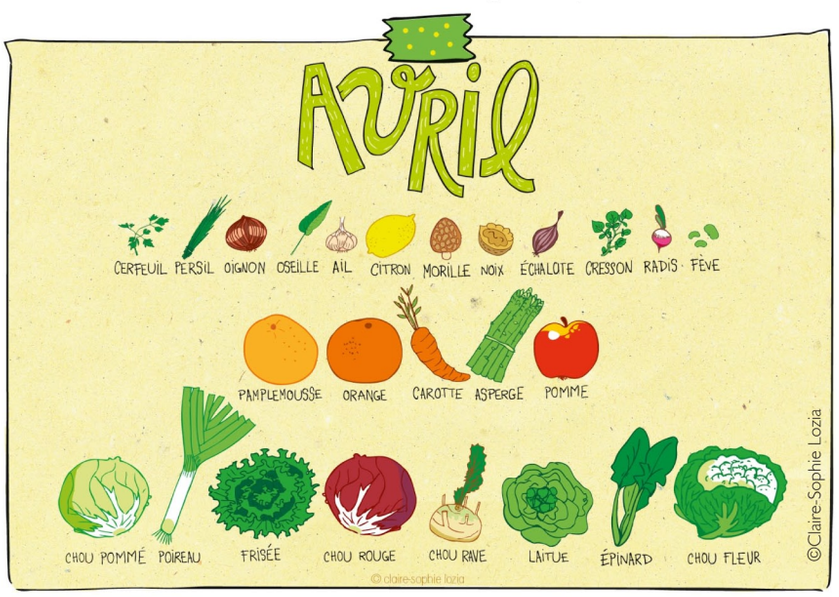
On est d'accord, les fleurs c'est bien joli, mais on aimerait aussi avoir quelque chose à se mettre sous la dent une fois l'été venu ! Selon la température du sol, vous pouvez semer vos légumes :

- vos épinards, oignons et radis avec une terre à 8 ou 10°c
- vos carottes, salades et pois à 10-12°c

Pour vos plants préparés à la maison un peu plus tôt ou ceux achetés dans le commerce, attendez le mois de mai. A cette époque, la terre est suffisamment chaude (entre 15 et 20°c) pour accueillir céleris, cornichons, haricots, tomates, concombres, courgettes, poivrons ou encore melons.

Calendrier des fruits et légumes de saison

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



L'Echappée verte à St Léon : Sports et loisirs de pleine nature

Dimanche 29 avril

Cette manifestation a pour but de faire découvrir les activités de pleine nature sur le territoire de la Montagne bourbonnaise à un large public (sportifs, familles, personnes en situation de handicap) et le sensibiliser à l'environnement, la biodiversité et au développement durable.

Randonnées équestres de 27 km, randonnés VTT et pédestres de 8, 16 et 25 et randonnée VTT de 48 km : inscriptions obligatoire et gratuites à partir de 7h30 ; ravitaillements gratuits sur tous les parcours. A partir de 11h, animations sur le site : initiation au tir à l'arc, golf, disc-golf, yoga du rire, fat-trott, cani-rando, balades à dos d'ânes, initiation aux premiers secours, lecture de paysage au Puy Saint-Ambroise, activités liées à la nature dans le village durable avec les associations partenaires

- Zéro Waste Moulins : animation « lessive à la cendre » (prévoir de récupérer des pots de confiture), tawashis et sacs en t-shirts.
- Sictom Nord Allier : sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire avec une animation vélo-blender et smoothie (utilisation des gobelets réutilisables du Centre Social + fruits et légumes invendus).
- Grandir : dégustation de recettes de plantes sauvages comestibles (+ partenariat éventuel avec Arts Tisanes de Sorbier) et utilisation du vélo blender pour une recette de lait d'amandes.
- Les Incroyables Comestibles



- Le Caquetoire
- Le Centre Social de Jaligny sur Besbre : animation autour du développement durable. Les enfants du centre de loisirs travailleront notamment autour d'un ouvrage intitulé « A la découverte de l'Environnement » (Editions Prost) avec notamment des chansons. Cet ouvrage sera à gagner sur leur stand via un quizz et il y aura également une animation « herbier » en lien avec les plantes sauvages utilisées par Grandir avec la fabrication de marque-pages.

Plus d'infos :
Restauration possible sur place
Stade de football - Rue du stade
03220 Saint-Léon
Plus d'infos sur www.allier.fr.

Randonnée Atlas de la Biodiversité Communale Bocage bourbonnais

Mardi 17 avril à 14h30 à St Aubin de Monial

L'Atlas de la Biodiversité Communale sur le territoire du Bocage Bourbonnais est officiellement lancé par le Conservatoire d'espaces naturels de l'Allier (CEN Allier) ! Le but de ce projet est de réaliser un inventaire de la biodiversité de chaque commune de ce territoire, en s'appuyant sur la participation des habitants. Afin de présenter cette démarche participative au plus grand nombre, la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais et le CEN Allier vous invitent à une randonnée-découverte sur la commune de Saint-Aubin-le-Monial. Rendez-vous à l'église de Saint-Aubin à 14h30. Prévoir des chaussures de marche et des vêtements adaptés à la météo.

Pour plus de renseignements : contactez Pauline Accart, ambassadrice du projet pour 2018, par mail : abc@ccbb.fr ou par téléphone à la Communauté de Communes : 04 70 67 11 89.

Le Bocage **fête ses enfants !**

Rendez-vous le samedi 28 avril prochain dès 15h à la salle d'animation culturelle de Cressanges. Les crèches communautaires, les Relais d'Assistants Maternels (RAM) du territoire et la halte-garderie organisent un après-midi festif. Au programme ? Une palette d'animations et de jeux d'éveil destinés aux tout-petits, à partager sans modération avec leurs parents et les professionnels de la petite enfance. ***Rens. 04 70 67 31 14.***





#BIEN-ÊTRE

Salon photo à Yzeure

Du samedi 14 au dimanche 22 avril

Les membres du CYSL photo présentent leurs oeuvres sur un thème du blé, du champ à l'assiette. Maison des arts et des sciences, de 14h à 19h. Rens. photoclub.yzeure.free.fr

Atelier découverte en famille à Yzeure

Mercredi 18 avril

Découverte du cycle de l'eau à la Maison des arts et des sciences, de 14h30 à 16h. Rien que de l'eau. De l'eau de là-haut ! Découverte du cycle de l'eau en s'amusant. Rens. 04 70 20 10 64.



Atelier « quelle égérie suis-je pour moi même ? »

Jeudi 19 avril

Rendez-vous au Centre de soin thérapeutique de Moulins, à 15h30. L'occasion de se poser en toute convivialité et sérénité pour un moment de création et de réflexion au autour de la construction de l'image de soi. Proposé par Elodie Vincent, cabinet de sexologie Intimement Vous à Vichy. Plus d'nfos au 0658145674 et sur intimementvous@gmail.com

Atelier pour s'entraîner à penser « positif », à Moulins

Vendredi 20 avril

Focus sur les pensées positives et négatives. Un atelier inspiré de la psychologie positive et de la sophrologie ludique. Intervenante Maryline Albéro, sophrologue. À 17h au salon de thé la Parenthèse, rue d'Allier. Rens. 09 86 60 04 04.

Randan Plants au Domaine Royal de Randan

Samedi 21 et dimanche 22 avril

De 10h à 19h. 2 jours d'exposition/vente sur plus de 3000 m2 dans un parc classé magnifiquement arboré : végétaux, mobilier, décoration, poterie, pierre taillée, espace bio, outils, librairie, conseils et animations. Organisé par les Amis du domaine royal de Randan. Plus d'infos sur www.amisdomainerandan.org.

Groupe de parole et d'échange SEP (Sclérose En Plaques) par l'APF

Lundi 23 avril

Le groupe d'échanges SEP de l'Association des Paralysés de France se réunira à la salle YZATIS à Yzeure de 14H30 à 16h30. Le but de ce groupe est de se retrouver entre personnes touchées par la maladie, mais aussi aidants, familles, amis… afin d'échanger librement autour de problématiques communes, sans être jugées.
Rens. 04.70.48.13.60 - gilles.boireau@apf.asso.fr

Ateliers méditation de pleine conscience à Moulins

Mardi 24 avril, mercredi 25 avril et mercredi 2 mai

Faire une pause physique et mentale. Retrouver un équilibre intérieur. Développer la conscience, l'attention et l'acceptation. Vivre pleinement au présent. Alternance de travail assis et debout, en mouvement et statique. Le mardi de 12h30 à 13h15 et le mercredi de 18h15 à 19h. Cécile Gaboriau, sophrologue et thérapeute. 6 rue Mathieu de Dombasle. Renseignements. 06 84 17 69 35.

Déclic'Repair à Moulins

Vendredi 27 avril

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

Week-end dégustation à Châtel de Neuvre

Samedi 28 et dimanche 29 avril

Au domaine des Terres d'Ocre de 10h à 13h et de 14h30 à 19h. Dégustation des vins, avec des produits du terroir. Atelier et exposition « gravure sur verre ». Visite guidée des vignes. Rens. 04 70 43 12 71.

Salon des plantes à Souvigny

Samedi 28 et dimanche 29 avril

Ouverte de 10h à 18h. Entrée 2€.
Rens. 04 70 43 99 75 ou ville-souvigny.com.

Grande caravane littéraire

Dimanche 29 avril

Yzeurespace de 10h à 18h. Roman historique et histoire en Bourbonnais. 10h45 : présentation de Pré-textes et de ses rééditions. 11h30 : Mireille Lesage présente des pans d'histoires qu'on retrouve dans son oeuvre. 15h : table ronde littéraire. 16h30 : Bernard Morot Gaudry, la sculpture au Moyen Age. Entrée libre.

Week-end ressourcement et rencontres à Châtelus

Samedi 9 et dimanche 10 juin

Le sens de ce week-end est de nous réimmerger dans le mouvement de la Vie, en proximité et en harmonie avec nos rythmes. C'est l'occasion de contacter notre nature profonde et nos élans créateurs. Contenu du week-end : sophrologie, médiation, marche guidée… Encadré et animé par Cécile Gaboriau et Nadine Marchand. Rens. au 06 84 17 69 35 ou 06 88 78 60 80.

Week-end bien-être pour vous mesdames à Ygrande

Vendredi 27 avril

48 heures rien que pour soi : un rêve ? Non, une réalité avec Véronique et Sarah dans un coin magique du bourbonnais. Un week-end pour gérer son stress, retrouver son énergie, ou tout simplement se faire du bien. Et tout cela avec le sourire, bien sûr. La Maillerie route de Couleuvre. Rens. Mme Véronique Carry au 06 17 90 20 22.



Braderie de Printemps à Moulins

Vendredi 4 et samedi 5 mai

L'association Shop'in Moulins et sa centaine de commerçants adhérents organise le Grand Shopping de Printemps ! Un rendez-vous à ne pas manquer : le cœur de ville de Moulins sera en fête ! Il y aura de bonnes affaires en intérieur ou en extérieur chez les commerçants : étalage de petits prix et promotions, l'occasion rêvée de se faire plaisir… Il est prévu des animations variées, pour petits et grands avec, en autres, une pêche à la ligne place Anne de France, une démonstration de body combat, une présentation de danse salsa et…. beaucoup d'autres surprises qui seront dévoilées sur le programme du week-end, et qui sera distribué chez les commerçants ! Le manège de la place d'Allier récompensera ses petits fans en offrant un ticket supplémentaire à chaque ticket acheté, de quoi leur faire tourner la tête ! Un concert place de la Liberté le vendredi, le concert de clôture le samedi et de jolies attentions chez les restaurateurs permettront de prolonger ce week-end festif jusqu'à la tombée de la nuit ! Le samedi 5 mai, venez danser la salsa cubaine avec Amilcar, à partir de 17h Place de la Liberté face au restaurant Mareja.

Pour ne rien louper des informations sur ce week-end, abonnez-vous à la page Facebook de l'association shopinmoulins.

#SPORT

Gala de boxe à Avermes



Samedi 21 avril

Début des combats à 19h30 à Planète foot. Gala de boxe inter-Region Auvergne / Bourgogne. 14 combats amateurs dont 6 en élite 3 x 3 sans casque et 3 x 3 pour les filles avec 8 boxeurs Moulinois. 3 combats féminins. Un combat retour pour Elise Bussières en pro. Les filles boxeront en 4 x 2 sans casques en dernier combat de la soirée. Organisé par le Boxing Club Moulinois.
Rens. 06 87 00 64 20.

Pêche à la truite à Neuvy

Samedi 21 avril

De 8h à 12h et de 13h30 à 18h au plan d'eau. Inscription à partir de 7h. Organisé par Neuvy Animations. 1 ligne par pêcheur : 10€ la journée. Possibilité de repas. Rens. 06 32 86 60 44.

Compétition Fita-fédéral de tir à l'arc à Yzeure

Samedi 21 et dimanche 22 avril

Pas de tir de Millepertuis. Lors de cette compétition les archers devront effectuer leur tir à une distance unique : 20 mètres, 30 mètres ou 50 mètres selon leur catégorie. Ils tireront 12 volées de 6 flèches chacun. Soit 72 flèches comptées. Cela demande précision, concentration et maîtrise de soi ! Les résultats des archers sont qualificatifs pour les sélections aux championnats de France. Entrée gratuite.

Marathon des isles à Avermes

Dimanche 22 avril

Semi-marathon et marathon organisés par l'EAMYA. Bulletin d'inscription à télécharger sur le site marathondesisles.wixsite.com et à envoyer à EAMYA, stade Hector Rolland, 1 allée des Soupirs 03000 Moulins ou par mail à marathondesisles@gmail.com/infos.

Trail Nature Sioule à Ebreuil

Dimanche 29 avril

Depuis maintenant 4 années pas moins de 800 coureurs amateurs ont pris l'habitude de se retrouver fin avril à Ebreuil afin de découvrir en mode « Trail Natura Sioule » les richesses de notre Val de Sioule ; la rivière Sioule, bien sûr, sauvage et impétueuse dans sa partie amont, les espaces naturels sensibles des coteaux de St Foy-les Bagnettes et des landes de Péraclos à Chouvigny ; deux sites exceptionnels à mieux connaitre et protéger. Mais aussi le patrimoine bâti, à travers notamment l'abbatiale St Léger, le centre historique d'Ebreuil, le château de la Grave et un peu plus loin celui de Chouvigny.
Le Trail Natura Sioule c'est aussi une aventure collective, humaine, animée par un groupe de bénévoles, soutenus par des partenaires et des sponsors. Parce que l'engagement de tous a du sens, l'association « Natura Sioule Initiatives Outdoor » (NSIO) a été créée en octobre dernier afin de pérenniser l'aventure et développer de nouveaux projets autour des loisirs sportifs de pleine nature. Tous les renseignements sur : http://trailnaturasioule.centres-sociaux.fr/

30ème randonnée des 3 vallées à Trévol

Dimanche 29 avril

Randonnée et concentration des 3 Vallées organisée par l'Association Cycliste Trévoloise ouverte à tous, non licenciés et licenciés de toutes les fédérations. Cyclo, VTT et marche. Inscriptions à partir de 7h, salle omnisports, au stade. Ravitaillement sur tous les parcours et au retour lots par tirage au sort. Rens. 04 70 42 61 08.

Tournoi de rugby à 5 à Moulins

Samedi 12 mai

Au stade Pierre Faure. Début des rencontres à 13h30. Equipes mixtes, licenciés et non licenciés. 3ème mi-temps avec la diffusion de la finale de la coupe d'Europe. Organisé par le FC Moulins. Info sur la page Facebook fcmoulinsrugbytoucher.



Le festival O'bivwak 2018 :
Cap sur l'Allier les 19 et 20 mai !

En 2018, le festival O'bivwak emmène, pour la 1ère fois dans l'Allier, les fans d'outdoor à la rencontre d'une nature préservée. Au départ de la Loge des Gardes



En raid et en trail, O'bivwak vous offre 2 jours d'aventure atypique avec une nuit sous les étoiles ! Trouvez le partenaire idéal et venez relever le défi en vous inscrivant à la 37e édition. Partez pendant 2 jours en autonomie à la recherche de balises avec votre compagnon de route ! Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. 1 parcours de trail, 3 parcours sportifs, 2 parcours rando, 1 parcours confort. Des choix d'itinéraires, une nuit sous la tente, franchir la ligne d'arrivée… O'bivwak c'est partager des moments forts et uniques en équipe.

> Le Raid O'bivwak, un concept qui plait
- Équipe de 2 (ou 3 sur parcours E et H)
- 2 étapes : samedi 19 mai et dimanche 20 mai 2018 avec une nuit sous la tente, un bivouac commun, festif et convivial
- En autonomie (chaque équipe transporte son matériel de bivouac et de la nourriture pour 2j).
- 6 parcours différents sont proposés pour répondre à tous les publics : sportif débutant à expert. Les profils des six parcours proposés cette année sont répertoriés en quatre couleurs en fonction du niveau de difficulté.

> 2ème édition du Trail O'bivwak, une épreuve de trail en orientation

Devant l'enthousiasme des participants lors de la première édition (2017), les organisateurs du festival O'bivwak reconduisent en 2018 cette formule dans l'air du temps. Une navigation simplifiée, courir léger et comme pour les autres formats, en équipe de deux font le succès de ce trail pas comme les autres.

- Tracée en milieu naturel
- Equipe de 2
- 2 étapes : samedi 19 et dimanche 20 mai 2018
- Un bivouac commun, festif et convivial !
- 1parcours : 25km (–1000m de D+ parétape)

Limité à 100 équipes.

Infos et inscriptions www.obivwak.net



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 livre ses recettes fétiches !

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

Rillettes de sardines citron-fenouil



Mamie Paulette confesse bien volontiers son péché mignon à qui veut bien le partager avec elle… un apéro à rallonges entre amis ou en famille avec une multitude de bouchées à déguster accompagnées d'un bon verre de vin. Mais recette de grand-mère oblige, pas question de vous servir des chips, mini-saucisses et cacahuètes, l'apéritif sera 100% préparé maison, facile et rapide à préparer mais aussi savoureux et varié.

En mélangeant tout simplement ces 5 ingrédients à la fourchette, vous dégusterez à l'apéritif de délicieuses rillettes de sardine faites maison. Cette recette leur apporte un petit goût frais de citron et de fenouil et une texture à la fois fondante et croquante.

Préparation : 5 minutes - pas de cuisson
recette pour 4 personnes
Ingrédients :

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 100 g de fromage frais (comme du Saint-Morêt ou du kiri)
- les pluches d'une tête de fenouil
- sel, poivre
- le jus et le zeste d'un demi citron

Préparation :

- Commencez par laver et ciseler très finement les pluches et les branches les plus fines du fenouil. Réservez. Puis pressez le jus d'un demi citron et prélevez son zeste.
- Dans un saladier ou un assiette creuse, émiettez les sardines avec le fromage frais, puis ajoutez le fenouil, le jus et le zeste du citron et un peu de sel et de poivre. Mélangez bien le tout à la fourchette jusqu'à ce que vous obteniez une texture assez homogène de tous les ingrédients.

Conseils : *Conservez au frais, avant de servir à tartiner à l'apéritif ou en entrée en quenelle dans une salade avec du pain grillé.*

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" !

" Une hirondelle ne fait pas le printemps ? "

«Une hirondelle ne fait pas le printemps» est un proverbe très connu dans la langue française. Comme la plupart des proverbes, il se fonde sur une constat d'évidence. Quand disparaissent les dernières traces de l'hiver, la nature manifeste l'approche du printemps de différentes manières et les hirondelles en font parties.

Origine

C'est une expression qui tient ses origines d'Aristote, et a donc été traduite du grec « Hirundo non facit veri ». La véritable expression de base était « une seule hirondelle ne fait pas le printemps ».

Signification

Le but est de signifier qu'il ne faut pas se fier aux apparences, qu'il n'est pas raisonnable de tirer des conclusions générales d'un seul fait isolé. En effet, ce n'est pas parce que nous pouvons apercevoir des hirondelles que les beaux jours (en l'occurrence, le printemps), vont pointer leur bout de nez tout de suite. En tant qu'oiseaux migrateurs, elles se déplacent pour fuir le froid et peuvent donc être vues quelques temps avant le début de la saison.
Il n'est donc pas conseillé de se fier à un petit signe anodin pour confirmer une hypothèse.



Source : http://questions-interessantes.com/pourquoi-hirondelle-ne-fait-pas-le-printemps/

Portage bébé : mode d'emploi !

Venez apprendre à porter votre enfant en écharpe tissée, écharpe tricotée, porte-bébé physiologique en toute sécurité et en passant un agréable moment, avec l'association "ToiContreMoi - Ateliers Portage" sur le secteur de Moulins et Bourbon l'Archambault. Nous avons voulu en savoir plus sur cette technique en allant à la rencontre de Murielle Mélusine Guillaume, une monitrice formée et expérimentée.



Esprit Bien-être : Comment as-tu découvert le Portage et pourquoi as-tu choisis le pratiquer ?
Murielle Mélusine Guillaume : Alors enceinte de mon premier garçon, un jour en pleine discussion avec une maman, je me suis rendue compte seulement à la fin de notre échange que tout contre elle, dormait son bébé, sans l'avoir remarqué. Tiens... on peut donc continuer à vivre avec un bébé, les mains libres vaquer à nos occupations, sans pour autant laisser pleurer bébé posé loin de soi ? Voilà qui m'a laissée pensive, semant en moi l'idée que porter son enfant est tout simplement une évidence, qu'il s'agisse de répondre à ses besoins ou de se faciliter la vie ! Porter son enfant, dès la naissance, c'est aussi une manière pratique pour le porteur de répondre aux besoins de contact, proximité, chaleur... du tout petit !

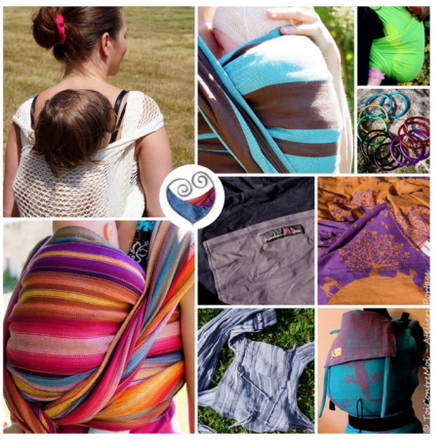
Esprit Bien-être : Quand as-tu commencé à porter ?
M. M. G. : Au départ, je suis donc maman porteuse de mes deux garçons, simplement convaincue des bienfaits du portage physiologique, celui qui respecte le dos de mon enfant et le mien ! j'ai un jour pris conscience que montrer rapidement une installation en écharpe à une copine et véritablement transmettre le portage étaient deux choses bien différentes.

Esprit Bien-être : Peux-tu nous parler de l'association "ToiContreMoi - Ateliers Portage" ?
M. M. G. : "ToiContreMoi", c'est avant tout la passion du portage physiologique des bébés et des enfants. L'association a donc été créée en 2015 pour proposer des ateliers portage, mais aussi de la location de porte-bébés courte et longue durée, des conférences, des séances d'information... pour apprendre à porter son bébé à son rythme, en toute sécurité. Ma porte-bébéthèque est mise à votre disposition à la location et à découvrir lors des ateliers et présentations que je propose.

Esprit Bien-être : Aujourd'hui tu es monitrice pour cette association, en quoi cela conciste ?
M. M. G. : Etre monitrice de portage, c'est se former en permanence pour répondre aux besoins spécifiques de chaque duo "porteur-porté". Pour ma part, j'accompagne maintenant depuis 2015 les parents de l'Allier et même départements limitrophes dans leur recherche du porte-bébé adapté pour eux et pour leur enfant, et suis depuis peu formatrice pour les professionnels. Mon but est de transmettre le portage physiologique pour tous, mais aussi pour les cas particuliers de prématurité, handicap, reflux, dysplasie, difficultés à créer du lien, adoption, portage de jumeaux...

Esprit Bien-être : Quelles sont les différentes techniques de portage ? le matériel ?
M. M. G. : Bien porter son enfant, en respectant sa physiologie sans oublier celle du porteur, c'est important : plus sécurisant, plus confortable pour chacun, meilleur pour le développement de l'enfant. On peut porter son bébé dès la naissance et apprendre à porter dès la grossesse, c'est d'ailleurs souvent un moment privilégié pour le faire, on a encore l'esprit libre, de la même façon qu'on peut porter jusqu'à 3 ans, 4 ans... même plus si le besoin existe comme dans le cas d'un handicap par exemple, et qu'on est bien équipé. Le portage évolue donc en fonction de l'âge de l'enfant, et c'est pour cette raison qu'il existe une grande variété de porte-bébés, et pas seulement l'écharpe tissée ou tricotée, tout le monde n'a pas envie de faire des nœuds ! Il y en a pour tous les goûts et toutes les morphologies : à clips, préformés, ring-sling, mei-tai,...

Esprit Bien-être : Comment se déroulent ces ateliers ?
M. M. G. : L'atelier individuel ou collectif dure environ deux heures trente et est ouvert aux papas, mamans et enfants. Vous pouvez venir avant ou après l'accouchement avec possibilité de le faire à votre domicile. Participer à un atelier, ce n'est pas juste apprendre à



porter, c'est beaucoup plus que ça : c'est parler aussi du lien d'attachement, du mal de dos, du (manque de) sommeil, de l'allaitement, de la prévention de la plagiocéphalie ("tête plate"), du développement psychomoteur mais aussi un unique moment de partage... J'accompagne également au delà de l'atelier si besoin. Bien-sûr, un atelier portage n'a rien d'obligatoire pour apprendre à porter son enfant, et la transmission orale peut tout à fait être suffisante pour de nombreux parents. On peut très bien aussi suivre un atelier portage quand notre enfant a grandi un peu déjà, parce qu'on a envie de découvrir de nouvelles façons de porter, qu'on veut passer au dos et qu'on a besoin d'astuces et d'assurance... le portage est selon moi un véritable outil du quotidien, qui offre de réelles réponses aux besoins des tout-petits et des adultes qui les accompagnent.

Esprit Bien-être : Quels sont vos projets à venir ?
M. M. G. : Depuis ce début d'année, en parallèle de "ToiContreMoi", j'ai créé le "Centre Kangourou", un organisme de formation professionnelle au portage physiologique, à destination des professionnels de la santé et de la petite enfance : je propose des formations complètes, sur une ou deux journées, permettant l'utilisation au quotidien du portage, la sensibilisation au portage, reconnaître un portage sécurisé d'un portage à risque, de distinguer les différents types de porte-bébés... et bien d'autres choses !

Save the Date !

Samedi 28 avril à Agonges : Découverte du portage et des différents porte-bébés librement à partir de 14h, ainsi qu'une balade de bébés et bambins portés à 15h, avec prêt de porte-bébés et aide à l'installation.
+ Animations toute la journée : rencontre entre parents autour du sujet "avoir un bébé et réduire ses déchets", repas partagé, Potluck (bourse aux vêtements gratuite), ateliers de fabrication de liniment et lingettes lavables, en partenariat avec l'association locale "Au Sein de Toi" (soutien au maternage, à la parentalité...) et le SICTOM Nord Allier.

Contact :
Murielle Mélusine Guillaume - 06 10 60 79 00
Ateliers portage et séances d'information sur demande.
Site : toicontremoi-portage.fr
facebook : ToiContreMoi - Ateliers Portage
Formation professionnelle au portage physiologique : centre-kangourou.fr

- 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.

Massage plantaire avec une balle de tennis

Adapté pour les douleurs des pieds, crampes et fatigue musculaire ainsi que la fatigue nerveuse, le massage de la voûte plantaire avec une balle de tennis permet d'assouplir les tissus du pied et ainsi dissiper les tensions nerveuses accumulées. Pauline Bourbon, Réflexologue énergétique, nous propose cet exercice facile à mettre en place.

Contact : 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

Il suffit d'être nu pied et d'avoir une balle de tennis, cet exercice peut s'effectuer en regardant la télé, comme assis devant un bureau en travaillant. Si vous souhaitez effectuer le travail pour une tension nerveuse, préferez un endroit calme.

Etape 1 : placez la balle de tennis sous le pied nu, soyez attentif à la qualité du contact entre votre pied et la balle, vous devez sentir la pression sans écraser la balle
Etape 2 : faites rouler la balle du talon jusqu'au doigts de pieds, en exagerant le déroulé du pied. Si certaines zones sont sensibles n'hésitez pas à faire de petits mouvements circulaires sur celles ci.
Etape 3 : effectuer le travail entre 5 et 10 minutes sous chaque pied
Etape 4 : après cette séance n'hésitez pas à bien boire afin ne pas fatiguer l'organisme

Vous pouvez renouveller cette séance plusieurs fois par semaine.

Pour une détente totale, vous pouvez appliquer un mélange de crème neutre et huile essentielle apaisante *(voir avec un professionnel)* avant le massage.

Cette relaxation est très utile pour les personnes ayant peu de mobilité car elle permet de remobilisé les pieds peu utilisés.



Contre indication : pour les personens souffrant de problèmes circulatoires, consultez un professionnel.

La réflexologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.

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 Livèche

La livèche est une une plante herbacée de nos régions de la famille des Apiaceae. Elle est cultivée pour ses feuilles et ses graines utilisées comme condiment alimentaire. La livèche est une robuste plante vivace, herbacée, qui forme une rosette de feuilles d'où émerge une hampe florale pouvant atteindre deux mètres de haut.

Ses principales propriétés :
Détoxifiante hépatologie-rénale
Antipsoriasique
Anti-infectieuse : antibactérienne, antifongique, antiparasitante
Diurétique

Indications traditionnelles

Intoxications alimentaires, aide à la digestion

Petite insuffisance rénale



Aide à lutter contre la fatigue nerveuse

Rhumatismes, arthrite

Chez les Azema, le judo est une histoire de famille

Rencontre avec Gérard Azéma, ceinture noire 4ème dan, enseignant à l'ASPTT Judo, et Joêl Lecoq, président du club.

Esprit Sport : Gérard Azema, depuis quand pratiquez-vous le judo ?
Gérard Azéma : J'avais 7 ans en 1970 quand j'ai commencé à pratiquer le judo à Madagascar au club de Saint Michel et c'est juste avant de repartir pour la France que j'ai obtenu mon premier titre de champion d'Antananarivo, la capitale de Madagascar en 1974. Mes premiers clubs moulinois, le Judo Club de 1974 à 1981 et ensuite à l'ASPTT Moulins de 1982 à ce jour. J'ai obtenu de nombreux titres individuels mais seulement au niveau départemental, régional et inter-régional.

Esprit Sport : À quel moment êtes-vous passé d'élève à entraîneur ?
Gérard Azéma : Mon rêve de devenir professeur de judo est le fruit d'une rencontre fabuleuse et constructive avec mon professeur à l'ASPTT Moulins, Monsieur Gérard Castagnet. Mon objectif se réalise en 1993 et je succède à mon professeur en tant qu'enseignant du club. Puis je décroche mon titre d'arbitre national en 2014, la consécration pour moi.

Esprit Sport : Chez les Azema, le judo est une histoire de famille. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?
Gérard Azéma : En effet, nous sommes une grande famille de judokas. Mon père, mon frère et mes deux sœurs ont pratiqué ce sport au niveau ceinture noire. Je suis le seul maintenant à continuer cette activité sportive mais j'ai la fierté de voir aussi mes enfants enfiler le kimono. Toute la famille est fan du parcours de mon ainé, Kévin, membre de l'équipe de France de judo aujourd'hui et candidat pour les JO de 2020 au Japon. Mélissa ma fille a dû arrêter le haut niveau pour se consacrer à ses études. Elle a obtenu néanmoins de beaux résultats et s'est qualifiée trois années de suite à la phase finale des championnats de France cadette. Mon dernier, Alexis, est au pôle France Orléans et médaillé de bronze des championnats de France cadet 2017.

> « Le judo, un sport pour tous ! »

Esprit Sport : Le judo est un sport ouvert à tous ! Y-a-t-il autant de filles que de garçons ?
Joêl Lecoq : Oui, ce sport est mixte et ouvert à tous de 4 à 75 ans. On compte environ 150 licenciés ces dernières années dont 40% sont des filles.

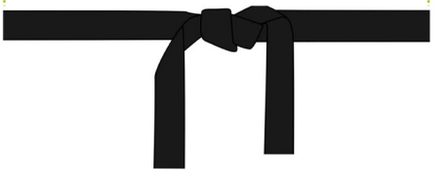
Esprit Sport : Depuis quand existe cette section judo au sein de l'ASPTT et quelles sont les différentes activités au sein de votre club ?
Joêl Lecoq : La section judo est née en 1971 rue Jean Baron, sous l'impulsion du président de l'ASPTT général, Mr Allary, et un jeune enseignant, Gérard Castagnet, qui deviendra ceinture noire 5ème dan. Nous proposons des séances de baby judo pour les petits, des séances pour les enfants, les ados et les adultes. Deux dojos accueillent nos élèves. Nous leurs proposons la pratique du judo technique et de compétition, plus le jujitsu (self défense).

Esprit Sport : Quelques sont les performances du club ces dernières années ?
Joêl Lecoq : Les deux fils de Gérard, Kevin et Alexis, sont membres de l'équipe de France. Deux frères d'un même club en équipe de France de judo, c'est une première dans notre région Auvergne Rhône Alpes. L'ASPTT Judo a remporté depuis 1991 pas moins de 11 médailles en coupe et championnat de France. De l'or aux championnats de France junior en 2012 pour Mégane Landomiel et pour Yohan Raynaud aux championnats de France cadet ! Sans compter leurs nombreux camarades du club qui, en montant sur les podiums, ont portés très haut les couleurs de l'ASPTT Moulins.

Esprit Sport : Des objectifs pour les mois à venir ?
Gérard Azéma : Les objectifs du club pour la saison 2018 sont des podiums AURA (Auvergne-Rhône-Alpes de Judo-Jujitsu) en benjamins et minimes et des podiums France en cadets et juniors.

Esprit Sport : Et pour finir, quel conseil donneriez-vous à un jeune qui rêve de réussir dans ce sport ?
Gérard Azéma : Pour réaliser des performances dans ce sport, il faut d'abord prendre du plaisir à l'entraînement, croire en ses possibilités et aller au bout de ses rêves ! Sans oublier une bonne hygiène de vie. Mon objectif en tant qu'enseignant et éducateur sportif, c'est éduquer le jeune pratiquant dans le respect et l'amitié et de le suivre dans ses démarches sportives.

Contacts Chemilly et Moulins :
Mr Joël Lecoq au 06 64 51 17 40
Mr Gérard Azéma au 06 81 71 35 86
Mail : contact@aspttmoulinsjudo
http://www.aspttmoulinsjudo.fr/
Facebook : Asptt Moulins Judo Officiel



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





De gauche à droite : **Alexis Azéma - Gérard Azéma et son épouse Laurence - Le fondateur du club Gérard Castagnet - Kévin Azéma - Raynaud Yohann qui a fait ses débuts de judo dans ce club & Vice Champion de France cadets et membre de l'équipe de France.**



Alexis et Kevin Azéma



Mélissa Azéma © Maud Fauvel

À noter : infos & horaires

SECTION JUDO – CHEMILLY
> Salle des Fêtes de Chemilly
Age minimum obligatoire : 4 ans
Les lundis :
- Baby Judo (2011 à 2013) : 17h15 à 18h15
- Enfants (2007 à 2011) : 18h15 à 19h15
- Adultes et enfants (12 ans et +) : 19h15 à 20h15

SECTION JUDO – MOULINS
> Dojo des Capucines
16 allée des Pyracanthas
03000 MOULINS



Les mercredis :
- Baby Judo (2011 et 2013) : 15h30 à 16h15
- Enfants technique (2010 et 2011) : 16h30 à 17h30
- Enfants technique 2 : 17h30 à 18h30 (ayant l'année de judo)
- Ados et adultes (2006 et avant) : 19h à 20h30 (Technique)

Les vendredis :
- Judo enfant (2007 à 2010) : 18h à 19h15 (Perfectionnement ayant l'année de judo)
- Ados et adultes (2006 et avant) : 19h30 à 21h (Perfectionnement et découverte)

Les samedis :
- Ados et adultes (2005 min) : 9h à 10h (Ayant au moins la ceinture verte) (Compétitions à partir de 2006)







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

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

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

7ème festival de Tango Argentin à Yzeure du 19 au 21 mai



Jean-Marc et Dominique Graff membres de l'association Los Tangueros

Plongez dans l'univers **du tango argentin !**

Depuis 2003, les amateurs de tango argentin viennent non seulement de l'agglomération moulinoise, mais des départements voisins pour se retrouver chaque semaine à Yzeure. L'association Los Tangueros compte aujourd'hui près de soixante-dix membres.

Jean-Marc Graff, président, et Dominique sa femme également membre de l'association, nous font partager leur passion. Le tango a pris une place centrale dans leur vie depuis une dizaine d'années. Ils pratiquent tout au long de l'année et participent à des bals en France, en Allemagne, en Argentine,… Rendez-vous à la salle d'entrainement pour observer cette danse argentine. Les passionnés arrivent, la salle se remplit, les femmes enfilent leurs chaussures à talon et c'est parti pour un moment de plaisir. Une danse très bénéfique car elle fait travailler l'ensemble du corps mais surtout ce travail se fait sans aucune souffrance, bref un véritable plaisir.

Bien plus qu'un enchaînement de pas répétitifs, le tango mélange sensualité et improvisation, à l'image du peuple argentin. C'est une danse de bal qui se danse à deux. Comme forme rythmique, il désigne le

> « Un mélange de sensualité et d'improvisation »

plus souvent une mesure à deux ou quatre temps plutôt marqués, mais avec un vaste éventail de tempos et de styles rythmiques très différents selon les époques et les orchestres. Il n'existe pas de pas ou séquence conventionnelle qu'il faudrait reproduire, ou apprendre par cœur. Les éléments techniques appris peuvent être pratiqués différemment selon les styles, et c'est là une autre source de richesse du tango. Chaque danseur danse selon son propre ressenti. Deux personnes ayant suivi les mêmes cours pourront avoir des styles très différents. «*Il faut avoir confiance en son partenaire et suivre son guide, il n'y a pas de chorégraphie*», nous dit Jean-Marc.

Il n'y a pas de tenue particulière pour venir dans les cours de tango. Toutefois, il est conseillé d'avoir des habits qui permettent des mouvements amples, ainsi que des chaussures à semelles lisses afin de pouvoir bien pivoter. Les filles à l'aise avec le port de talons peuvent apporter des chaussures à talons.

Maintenant, c'est à vous de danser !
Les cours ont lieu tous les mardis pour les niveaux intermédiaires et avancés de 19h30 à 21h15 et de 21h30 à 23h. Les jeudis pour les débutants et les intermédiaires de 20h30 à 22h30, à la salle Louise Michel à Yzeure. Un bal (milonga) est organisé une fois par mois au Bar Les Mariniers à Moulins.

Association Los Tangueros
Site internet : los.tangueros.free.fr
Facebook : Los Tangueros
Contact : Jean-Marc Graff
los.tangueros@free.fr



7ème festival Tango Argentin à Yzeure



Le tango argentin sera à l'honneur **du 19 au 21 mai à Yzeurespace à Yzeure**. Un festival de 3 jours et un programme copieux et ensoleillé rythmera ce week-end de Pentecôte. Stages, milongas (bals), orchestre, dîner-tango, apéro-tango… Mais aussi concert de tango argentin avec le Cuarteto Nuevo Encuentro et danses démos des Maestros avec Claire & Dario Da Silva.

Tout au long du week-end, vous serez amené à découvrir toutes les facettes de cette culture (danse, musique, historique, démonstrations). Un moment intense et convivial d'échanges, de rencontres, de représentations et de partage.

Retrouvez tout le programme sur http://los.tangueros.free.fr.
Entrée gratuite le samedi soir 19 mai 2018.
Renseignements et réservation au 06 80 48 95 85.

Autre dates : Festival Les Milongas des Bourbons les 27 et 28 octobre 2018 à la salle des fêtes de Moulins avec 3 bals sur 2 jours.







Partenaire Global de votre Stratégie Web & Média

AGENCE YUJO
24, rue Delorme - 03000 MOULINS
04 70 45 47 40 | contact@yujo.fr | www.yujo.fr

agence yujo