#31
OCT
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Marcher utile pour la nature



Ulysse, Virginie, Lenzo et Baptiste pendant une «marche propre» organisée par le groupe «Sport entre AMY»

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



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





#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants
et adolescents - Méthode papillon
06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie
Cabinet YZEURE Santé & NEUILLY LE REAL

• Caroline Valligny
Sophrologue
sophrovall@gmail.com
06 15 26 85 40
Bel Air - 03400 GENNETINES

#Ostéopathie

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

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

• Pierre BOURDET
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87
bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

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

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
- VOLTAIRE -

#Chiropraxie

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

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur
et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de DOMPIERRE S/BESBRE

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• Catherine Houlle - Cabinet Harmonie
Harmonisation par les plantes :
fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
cathoulle@sfr.fr - catherine-houlle.e-monsite.com
C. Houlle praticienne en fleurs de Bach
et gemmothérapie dans l'Allier
11 rue du pont Ginguet - 03000 MOULINS

#Magnétisme et fleurs de Bach

• Sandrine Quillet
Magnétiseuse/Conseillère en Fleurs de Bach
Du lundi au vendredi : 06 21 19 88 30
Mail : sandrinequillet03@gmail.com
Sandrine Quillet : Magnétisme, Conseils
en Fleurs de Bach.
40 avenue de la libération - 03000 MOULINS

#Coiffure/Esthétique

• Camille Albane
Coiffeur - coloriste - maquilleur
04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Camille Albane Moulins
8 Rue de Pont - 03000 MOULINS

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€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com



Aude & Julie



Attention, passage à l'heure d'hiver le dimanche 28 octobre !

Le passage à l'heure d'hiver qui fait "gagner une heure de sommeil", est un motif de réjouissance pour tous les dormeurs que nous sommes. Dans la nuit du samedi 27 au dimanche 28 octobre 2018, nous passerons à l'heure d'hiver. À trois heures il sera alors deux heures. Ce changement nous fera gagner une heure de sommeil mais présentent aussi quelques difficultés d'adaptation pour le corps.

Quelques conseils pour bien le vivre :

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

« Si tu veux quelque chose que tu n'as jamais eu, il te faudra faire ce que tu n'as jamais fait »

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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

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 :
Alpha Numeriq
Rue de Bad Vilbel - 03000 Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Yujo, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Pascaline Liard, Zéro Waste, Quelbonvintamene.com

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 : 979-10-96967-17-9

ABONNEZ-VOUS !
et recevez tous les mois votre magazine chez vous !

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

1 an d'abonnement
30€
Frais d'envoi et de gestion*



Envoyez-nous vos coordonnées à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel :

Mail :

*Offre réservée à la France métropolitaine.

Ne pas jeter sur la voie publique

Courir en ramassant les dechets, la nouvelle tendance qui veut du bien à la planète

En France et partout dans le monde, courir en ramassant les déchets est devenue une réelle activité sportive écologique. Cela s'appelle le plogging. C'est une combinaison de jogging et de ramassage des ordures dans les parcs, les forêts ou sur les chemins de campagne.

Le concept est suédois et vient du mot "plocka upp" qui veut dire ramasser en suédois et de jogging. Le plogging est apparu en tant qu'activité organisée en Suède vers 2016 et s'est étendu à d'autres pays en 2018, suite à des préoccupations croissantes concernant la pollution par les plastiques.

Le principe ? Il s'agit pour le joggeur de se doter d'un sac poubelle et de ramasser les ordures et autres déchets trouvés le long de son parcours de course. Le geste est d'abord tourné vers l'environnement, il s'agit d'allier l'écologie à l'effort. En tant qu'entraînement, il permet de varier les mouvements du corps en ajoutant des flexions, des accroupissements et des étirements à l'action principale de la course le tout en changeant le rythme au fil de la course.

En France, des groupes de coureurs s'organisent afin de faciliter ce type de courses. L'un de ces groupes est la Run Eco Team, une intiative née sur Facebook en janvier 2016. Nicolas Lemonnier a créé un groupe Facebook Run Eco Team le 5 janvier 2016 consistant à courir sous le thème « Un Run = Un dechet, courir pour un monde plus propre ». L'initiative a séduit beaucoup de runners dans le monde entier très rapidement.



***« Nous avons été plus de 800 runners en l'espace de 3 mois »* explique Nicolas.**

Facebook a contacté Nicolas Lemonnier en juillet 2016 pour créer une vidéo retraçant l'histoire de Run Eco Team, le tournage a eu lieu le 1 et 2 décembre 2016 à Nantes avec une équipe de tournage américaine. L'initiative ayant tapé dans l'oeil de Mark Zuckerberg, il a choisit de mettre en ligne la vidéo en avant première sur son profil Facebook le soir du 24 décembre 2016. La vidéo a donc été partagée avec plus de 83 millions de followers. À partir d'un concept simple, ramasser un déchet lors de chaque sortie running, Nicolas Lemonnier, a fait des adeptes tout autour de la planète. L'association a donc pris son envol avec plus de 25000 membres dans 103 pays dans le monde. Plus 400 évènements Run Eco Team ont été organisés dans le monde en moins de 2 ans.

Il montre l'exemple

Jean Michel, 58 ans, runner sur l'agglo moulinoise



« Ancien coureur cycliste de haut niveau, j'essaie de me maintenir en forme, en courant une à deux fois par semaine. C'est suite à une émission de télévision, que j'ai été emballé par l'initiative du groupe Eco Run Team. A l'origine, j'ai déjà la fibre écolo, je me déplace quotidiennement en vélo et je suis très attentif au tri des déchets. Alors j'ai adhéré à cette idée éco-responsable dans la foulée. Depuis lors de mes sorties running, je prend un sac et je ramasse ce que je vois. C'est une autre façon de courir et de se sentir utile que ce soit en marchant ou en courant. En tant qu'adjoint à l'urbanisme sur ma commune. je ne peux qu'être sensible à notre patrimoine urbain, c'est insupportable de voir des déchets en dehors des poubelles. Mon rôle est aussi de montrer l'exemple, c'est important. L'objectif étant, arrêtons de jeter, et on ne ramassera plus »

Run Eco Team : une application citoyenne !

Un outil connecté pour devenir acteur de la Transition Énergétique

Aussi, pour embarquer le grand public, Run Eco Team et TIRU lancent en décembre 2017 une application mobile, disponible gratuitement sur PlayStore et AppStore sous le nom de « Run Eco Team ». Sa vocation est double : proposer des fonctionnalités de running (calcul des performances, distance, temps, parcours, etc.) et permettre aux runners de publier et comptabiliser facilement leurs déchets récoltés. En un clic, ils photographient, commentent et publient leur collecte sur les réseaux sociaux, qui font passer le message éco-citoyen, et directement sur le Groupe Facebook de l'association.

L'appli comporte également un volet pédagogique et ludique pour sensibiliser les runners sur la seconde vie des déchets (recyclage ou énergie). TIRU a ainsi créé le module « Kilowaster » : une unité fictive qui permet aux utilisateurs de découvrir l'énergie potentielle produite par leur récolte. Chaque utilisateur fait grimper le compteur des déchets ramassés, contribuant dès lors à une planète plus propre. Une motivation de plus pour courir quelques kilomètres supplémentaires !



DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store

CP : PWP - Louise Allavoine



Et près de chez nous, cette bonne action peut aussi se faire en marchant !

Nouveau à Moulins, le groupe Sport entre AMY propose des marches propres sur l'agglomération moulinoise

Tu veux faire du sport mais seul tu n'es pas motivé ? Tu aimes l'esprit de convivialité ? Le groupe multi-sports Sport entre AMY (Agglomérations Moulins Yzeure) créé par Ulysse et Virginie au printemps dernier est fait pour toi.

Gratuit et ouvert à tous, seul ou en famille, que vous soyez sportif ou non, enfant, adulte, femme enceinte, ou en situation de handicap, ce groupe est fait pour vous. L'objectif, sortir, créer des rencontres et des liens autour du sport en développant une communauté de marcheurs, mais également avec d'autres activités sportives à venir. Le but, se retrouver ensemble, participer à des évènements, tels que des courses ou des marches sur l'agglomération moulinoise, que les membres échangent et partagent en publiant leur expérience sur la page Sport entre AMY du réseau social Facebook. Le groupe compte aujourd'hui 91 personnes et propose au moins une marche d'environ 1h chaque semaine et d'autre rendez-vous en fonction de la disponibilité de chacun.

Nouveauté : des marches propres, une belle initiative pour la planète

Avec l'émergence du phénomène « Run eco team », le groupe va plus loin et organise depuis début octobre des marches propres. Ulysse fondateur et administrateur du groupe nous explique : « *Je cours beaucoup la semaine et je vois des déchets, alors un jour j'ai décidé de m'acheter une pince pour les ramasser pendant mon run. Seul c'est bien, mais à plusieurs c'est encore mieux ! C'est pour cela que j'ai acheté des pinces ramasse-tout et des sacs poubelle pour les personnes qui souhaitent les utiliser lors de nos sorties entre AMY. La plupart des personnes du groupe y ont été sensible et nous proposons désormais des marches propres pour ceux qui veulent faire du sport tout en nettoyant la nature. Même les enfants peuvent participer, c'est ludique pour eux derrière ce geste citoyen, c'est important.* »

Le concept vous plaît alors n'hésitez pas à les rejoindre ! Retrouvez toutes les actualités sur la page Facebook : Sport entre AMY



Du sport Eco-responsable aussi avec la Fonderie à Moulins !

Le club est sensible au respect de l'environnement et la réduction des déchets. La Fonderie s'associe donc à une action moulinoise, le dimanche 25 novembre, le 1er salon Récup'air. Une course-loisir, avec ramassage et collecte de déchets va être organisée le matin, encadrée par l'équipe du club. Un geste pour la nature et l'avenir de nos enfants !

Après-midi détente et bien-être à la clinique St Odilon

L'association « Cocon : le bien-être pour et dans le soin » au sein de la clinique St Odilon à Moulins, proposera dans l'établissement un après-midi totalement dédié au bien-être, le vendredi 9 novembre à partir de 14h.

L'association Cocon a été créé en avril 2017 à l'initiative de Mme Bussy, directrice des soins de la clinique, avec l'aide du personnel soignant et administratif. Le but est de promouvoir la réalisation de soins de qualité et ou de bien-être pour les patients hospitalisés ou en consultation pour une pathologie cancéreuse. Mais aussi pour favoriser les formations des soignants dans le but d'améliorer les compétences.

Durant cette après-midi bien-être ouverte à tous, venez participer gratuitement à partir de 14h pour une activité physique adaptée et à 15h à une séance de sophrologie en groupe pour découvrir les bienfaits de cette technique. À la suite de ces activités détentes, des ateliers et une collation seront mis à disposition des participants pour parler bien-être autour des spécialités que la clinique propose : réflexologie plantaire, socio-esthétique, sport adapté, conseils nutritionnels… A 18h, une table ronde se tiendra autour du thèmes « Activités bien-être comme support de soin et d'accompagnement pour les personnes qui mènent un combat contre leur maladie »

« *La raison d'être de notre clinique est de prodiguer les meilleurs soins possibles aux patients que nous accueillons, et la réduction de la douleur occupe une part importante. L'idée de cette après-midi et donc de faire découvrir les différents soins bien-être qui sont proposés au sein de la clinique Saint Odilon afin améliorer le séjour des patients en oncologie. Le personnel soignant est très impliqué, car grâce à ces techniques on remarque des bénéfices directs pour les patients et donc de meilleurs conditions pour prodiguer les soins.* » nous explique Mme Bussy.


Une partie de l'équipe. De gauche à droite : Carole, Caroline, Anne, Céline, Pauline, Eva et Léna

Depuis 2017, la clinique a aussi parié sur la mu-sicothérapie en équipant le service d'oncologie de casques, tablettes pour inviter les patients à se détendre et soulager la douleur, l'anxiété, la dépression par la musique.

Rendez-vous donc le vendredi 9 novembre à l'accueil de la clinique St Odilon de Moulins à partir de 14h.

L'association vie aussi grâce aux dons toutes l'année. N'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus.

Léna Canclini, intervenante socio-esthéticienne

Léna est socio-esthéticienne en indépendante depuis 2016 à la clinique saint Odilon en service de cancérologie et de médecine et à la Maison d'enfants de Saint Exupéry a Moulins.

Après des études dans l'esthétique et plusieurs expériences professionnelles dans le milieu médical et social, elle découvre le métier de socio-esthéticienne qui lui permet d'aborder tous les aspects de son parcours : le milieu hospitalier, l'enfance, les personnes âgées, les soins esthétiques, l'éducation spécialisée.... En 2007 Léna passe donc la formation au titre d'Etat de « socio-esthéticienne » CODES du CHU de Tours et participera par la suite à de nombreuses actions sur Paris pour des associations comme Aides, la fondation Stéphanie de Monaco et « Belle & bien ». Son métier, accompagner, par des soins du visage et du corps, un public mixte de 7 à 97 ans. Léna adapte les techniques de l'esthétique à son public, elle conseille, maquille et prend soin de personnes en maison de retraite, structures d'accompagnement ou simplement pour des adolescents qui se sentent mal dans leur peau… « *Notre approche est un précieux soutien pour les malades et les personnes fragiles, nous les aidons à reprendre confiance en eux et surmonter le regard des autres. Quelque soit l'âge, la maladie, le milieu social, tout le monde a le droit de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Et si je peux avec les équipes, y participer, c'est pour nous tous une petite victoire de gagné. À la clinique ou j'interviens, je m'aperçois parfois qu'un simple temps d'écoute, de massage, de confort, est une vraie parenthèse d'apaisement et de bien-être pour le patient…Ils nous disent que ça les aident à se détendre, à mieux supporter la douleur et les traitements.... Pour une personne âgée c'est aussi un moment d'échange physique avec le touché par les mains et verbal avec nos conseils pour leur donner des astuces à faire soi-même.* » nous confie Léna. Aujourd'hui moulinoise, elle intervient également en accompagnement de soin individuel ou en groupe dans le cadre de structure ou à domicile.



Bon à savoir :
La socio-esthétique est un soin de support qui a pour mission d'aider des personnes souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique comme la maladie, un accident, la vieillesse, mais aussi psychique ou encore en détresse sociale en les réconciliant avec leur corps et leur image grâce aux soins esthétiques.

Plus d'infos : Facebook Léna Canclini éducatrice et socio esthéticienne - 06.69.52.81.90

Donner ses cheveux par solidarité pour les personnes atteintes de cancer, **c'est possible avec l'association Solidhair !**

L'association Solidhair a pour but de collecter des mèches de cheveux naturelles exclusivement en vue de les revendre à des perruquiers. La longueur minimale requise est de 25 cm. La seule contrainte est qu'ils doivent être ni colorés ni décolorés, donc ni mèches, ni henné, ni tie and dye. Ainsi, avec l'argent de cette vente, l'association subventionne les prothèses capillaires des personnes atteintes d'un cancer et en difficulté financière.



Comment faire un don ?

Pour le don de cheveu, il est important de mettre un élastique avant de couper votre mèche, vous pouvez aussi la tresser afin de ne pas les emmêler et surtout d'éviter le moindre gâchis lors de la vente auprès des perruquiers. Ces mèches sont vendues au kilo. Les plus longues seront, quant à elles, vendues à l'unité selon leur poids.

La longueur minimum de la majorité des cheveux est de 25 cm, sans longueur limite.. Pour savoir s'ils sont assez longs, vérifiez avec la longueur d'une feuille A4. Attention, ne pouvant plus être stocké, tout don de moins de 25 cm sera jeté.

Rendez-vous ensuite le site internet www.association-solidhair.fr pour retrouvez votre coiffeurs partenaires près de chez nous.

Pour information, les coiffeurs partenaires font soit cadeau du prix de la coupe soit une promo de leur choix... Tous les salons peuvent envoyer des dons, même si ils ne sont pas partenaires. Renseignez-vous auprès d'eux !

Comment bénéficier d'un don ?

Toute personne désirant l'aide de l'association, constitue avec elle et l'assistante sociale de l'hôpital où sont délivrés les soins un dossier en vue de lui attribuer une subvention. Il va de soi que la décision est soumise à des conditions de revenus mensuels. L'objectif est d'aider les personnes réellement dans le besoin.

Le coût moyen d'une perruque

Le port d'une perruque de cheveux naturels peut aider les patients atteints d'un cancer à supporter le regard des autres, mais ce type de prothèse a un coût non négligeable Le prix moyen d'une perruque est d'environ 500€. La sécurité sociale rembourse uniquement 125€. Ainsi, en offrant 400€ supplémentaires, l'association permet aux malades de traverser la maladie dans la dignité.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi couper vos cheveux vous-même et les transmettre à un coiffeur partenaire ou les envoyer directement à l'association* : Deluxe beauté pour Solidhair au 20 rue de Longchamp, 75116 Paris.

L'association est également soutenue par leur marraine Carla Morri Coiffure Paris et leur parrain, l'acteur Samuel Torrés Bianconi (Brian ex chanteur du groupe Alliage).

** Les mèches peuvent être enroulées dans du papier type "essuie-tout" afin de les protéger avant expédition.*

ABIDEC : une association au service de la prévention

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


CP : dolgachov

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

- Publi-rédactionnel -

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

Jardiner en octobre : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnent des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

AU POTAGER

- Semer les oignons, ail, radis d'hiver, mâche, salades de printemps, épinards, persil et les pois
- Diviser et replanter ciboule, ciboulette, thym…
- Repiquer les choux de printemps
- Fraisiers : éliminer les stolons et les replanter (3 ou 4 ans)
- Planter les petits fruits
- Récolter les graines : haricots, salades, tomates, etc…
- Récolter les courges
- Nettoyer les espaces vides et semer des engrais verts
- Préparer les tunnels contre le froid

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Bouturer les rosiers, azalées, pélargonium (géranium), etc...
- Planter les arbustes à terre de bruyère
- Planter les bulbes d'hiver
- Faire les compositions d'automne
- Scarifier le gazon et semer un regarnissage
- Nettoyer les vivaces et commencer les divisions
- Préparer les bandes de terre pour plantation d'une haie (vive de préférence)
- Etiqueter les dahlias par catégories et couleurs
- Arracher les dahlias, les cannas, les glaïeuls
- Ramasser les feuilles mortes
- Planter les pensées et toutes les bisannuelle
- Hiverner les géraniums etc…



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Pause lecture



Mon cahier Running

Un cahier très pratique pour rejoindre de toute urgence la grande tendance du moment : le running ! Entraînez-vous comme les pros, progressez par étapes et comptez parmi les 1,5 millions de femmes conquises chaque année par le running !
Mon cahier Running est destiné à toutes les femmes qui veulent prendre plaisir en course à pied. Que vous envisagiez une simple course, un circuit de 5 km, un marathon ou un trail, des tests permettent d'adapter le coaching à votre niveau. Les conseils vous aident à vous préparer, à vous entraîner et à vous faire progresser... tout en vous bâtissant les fesses de Rihanna ! Les meilleurs plans forme et nutrition apportent le petit plus pour être performante en course et pour mincir plus vite ! Videz-vous la tête, affinez votre silhouette... et, pourquoi pas, lancez-vous de nouveaux défis !

Les Bienfaits de nos fruits et légumes !

Sources de vitamines, de minéraux, de fibres..., les fruits et légumes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut en manger, pour rester en forme. Chaque mois découvrez un légumes et ses vertus !
A consommer sans modération !



Le raisin est depuis longtemps réputé bon pour la santé. C'est une bombe de bienfaits dans chaque grain, les vertus du raisin sont multiples et reconnues depuis l'antiquité. ... Riche en vitamines A, B et C, le raisin contient de nombreux oligo-éléments dans un équilibre parfaitement assimilable par l'organisme. C'est un fruit assez énergétique avec 278 kJ (=65,6 kcal) pour 100 g. Le raisin est très pauvre en graisses saturées, cholestérol et sodium. C'est une très bonne source de vitamine C et vitamine K4.
Le raisin, peut également être consommé sec, il sera riches en fer et fibres et ne contient pratiquement aucune graisse. Parfait pour accompagner les sportifs car recommandés dans le cadre d'un travail durable sur la performance physique.

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

Parmentier de veau et potimarron

Encore un légume bourré de vitamines, savoureux et très facile à cuisiner. En version parmentier, vous pourrez le décliner avec du bœuf ou du porc hâché, du poulet rôti ou du confit de canard émincé.



Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 potimarron de bonne taille
4 grosses pommes de terre
2 oignons , 1 gousse d'ail , persil
400 g de veau haché ou de reste de rôti de veau cuit
1 cuillerée à soupe d'huile de noisette (en option)
sel , poivre
1 bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de chapelure

Préparation :

- Pelez le potiron ainsi que les pommes de terre et cuire ensemble à la vapeur ou à l'eau avec un bouillon de volaille.
- Une fois cuits, passez les légumes au moulin à légumes ou au mixeur en ajoutant une cuillerée à soupe d'huile de noisette.
- Dans une poêle versez l'huile, dorer la persillade (ail, oignon , persil), puis ajoutez le veau hâché et, une fois que la viande est légèrement doré, hachez grossièrement à la fourchette.
- Assaisonnez à votre convenance.
- Dans le plat à gratin commencez par une couche généreuse de viande à recouvrir par la purée de potimarron et pommes de terre et saupoudrez de chapelure.
- Mettre au four à gratiner environ 30 minutes à 180°C
- Servez bien chaud dans le même plat, accompagné d'une grosse salade verte ou de roquette.

Astuce de Grand-mère :

Le potimarron et l'huile de noisette se marient très bien avec le fromage de chèvre. Vous pouvez en ajouter sur le dessus du gratin en fin de cuisson et remplacer la chapelure par de la poudre de noisette.

C'est prêt ! Bon appétit !

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 consacrons 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.

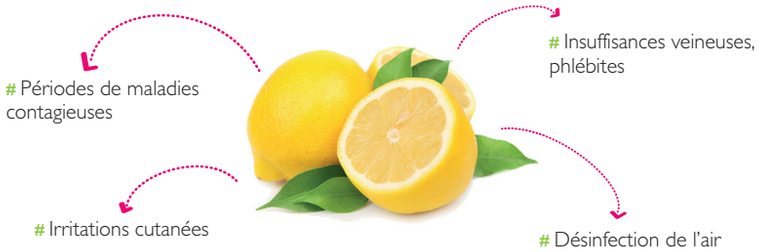
Huile essentielle de

Citrus limon

Le citronnier (citrus limonum en latin) est un arbre à feuilles vert foncé assez rigides, et à fleurs roses ou blanches. Il fait partie de la famille des rutacées. Originaire du bassin méditerranéen, le citronnier est particulièrement répandu en Italie, en Espagne mais aussi à Chypre, en Californie, en Israël... L'huile essentielle de citron est obtenue par une pression à froid du zeste du fruit. Sa couleur est jaune pâle. Elle dégage une odeur fraîche, fruitée et acidulée. Idéal pour relever vos plats cuisinés. A intégrer plutôt en fin de cuisson, une goutte pour un plat de 4 personnes.

Ses principales propriétés :
Antibactérienne, antiseptique, antivirale
Vitamine P-like : diminue la perméabilité capillaire, augmente la résistance des capillaires
Fluidifiante sanguine

Indications traditionnelles



Trucs et astuces pour dire **stop au gaspillage** avec le collectif Zéro Waste Moulins

L'association Zero Waste Moulins souhaite sensibiliser et accompagner les personnes vers une réelle réduction des déchets et du gaspillage. Sensibles à ce sujet nous souhaitons partager avec vous leur conseils et astuces pour réduire vos dechets simplement.

Recycler vos restes de savon !

Le Collectif Zéro Waste Moulins vous propose son astuce zéro déchet du mois.

Le savon c'est pratique, c'est écologique (moins de flacons en plastique !) et plus naturel. Mais alors que faire de ces petits bouts de savon impossibles à prendre en main ? On vous donne nos astuces pour ne plus les jeter et deux recettes simples à réaliser.

L'astuce la plus connue consiste à mettre vos restes de savon dans vos placards et tiroirs pour parfumer votre linge.

Pour prolonger l'utilisation de vos restes de savon, vous pouvez également les transformer :

Faire un savon liquide
Émiettez vos restes de savons ou râpez-les. Faites-les fondre dans de l'eau et ajoutez de la glycérine. Hors du feu, ajoutez des huiles essentielles si vous le souhaitez et transvasez dans un flacon pompe

Faire un nouveau savon
Faites fondre les restes de savon émiettés directement au bain-marie avec un tout petit peu d'eau. Hors du feu vous pouvez ajouter des huiles essentielles non irritantes pour la peau, une fragrance cosmétique, un colorant alimentaire ou encore des grains pour exfolier (on peut ici réutiliser le marc de café !).
- Versez la préparation dans des moules et laissez sécher jusqu'à ce que les savons soient suffisamment durs pour être démoulés. Démoulez et laissez sécher 24h.

Par ailleurs, pour beaucoup de recettes de produits vaisselle ou lessive maison, on utilise des miettes de savon. Alors ne vous en privez pas !

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité du collectif, rendez-vous sur leur page Facebook : Zéro Waste Moulins.



Pour info ! *Quand Emilie, étudiante originaire d'Yzeure souhaite créer un collectif de citoyens pour échanger et agir en faveur de la réduction des déchets sur Moulins, le SICTOM Nord Allier lui propose d'entrer en contact avec Aurore à Agonges, une jeune maman qui est dans cette démarche depuis quelques années.*
Elle décident ensemble de se lancer dans l'aventure en constituant le Collectif Zéro Waste Moulins lors d'une première réunion d'information en novembre 2017. Depuis, le collectif organise des réunions et des ateliers ou participe à des évènements pour promouvoir la démarche de réduction des déchets et de lutte contre le gaspi.

Actu ! *Venez les rencontrer sur les différentes actions menées lors de la semaine européenne de réduction des déchets du 17 au 25 novembre 2018 en suivant leur actualité sur la page Facebook Zéro Waste Moulins.*



Une partie du Collectif Zero Waste Moulins

#Publi-rédactionnel

Sophie Krost Pompes Funèbres à Yzeure

Dix ans d'expérience dans l'accompagnement du deuil

Rencontre avec Sophie Krost, jeune chef d'entreprise indépendante dans les pompes funèbres sur l'agglomération moulinoise.

Sophie Krost a découvert le métier dans l'entreprise familiale qu'elle rejoint en 2005 et quitte en 2014 suite à la vente de l'entreprise à un groupe. Installée à Yzeure depuis janvier 2017, face au Château de Panloup, elle nous fait partager toute la dimension humaine de son activité professionnelle hors du commun.

Recevoir, conseiller, accompagner

Sophie Krost apprend dans l'entreprise de son frère à côtoyer le deuil dans ses multiples dimensions, de la sphère intime avec ses répercussions sur le plan psychologique, affectif, familial, spirituel et même physique à la sphère sociale (aspects financier, administratif, juridique…). Elle comprend alors que l'accompagnement est indispensable, la mort étant un tabou dans notre société. « *Il s'agit tout autant de respecter le rythme individuel du deuil que de proposer beaucoup de disponibilité et de proximité* ». Sophie a su donc développer au fil de ses treize années d'expérience des qualités humaines essentielles à la prise en compte du chagrin, de l'état émotionnel des personnes endeuillées comme la dignité, l'empathie, la délicatesse. Expérience et savoir-faire sont les clés de sa réussite.

Sophie Krost
POMPES FUNÈBRES MARBRERIE PRÉVOYANCE OBSÈQUES

Une structure à son image et moderne

Sophie Krost a voulu créer un lieu à son image, sobre, apaisant et baigné de lumière. Avec son maître de cérémonie, Mikaël (15 ans d'expérience), elle est là pour accueillir et accompagner les familles : prise en charge complète des obsèques sur le plan administratif et organisationnel (mise en bière, transport en chambre funéraire, cérémonie religieuse ou civile, convoi funéraire, inhumation ou crémation, marbrerie…).

Pour la marbrerie et la réalisation des monuments, un premier entretien est généralement nécessaire pour évaluer les attentes « *Ensuite, je fais plusieurs propositions de projets. Il faut savoir que nous pouvons réaliser des projets de monuments personnalisés en fonction des attentes et du design que les familles souhaitent. Notre rôle est de conseiller et prendre en compte l'aspect esthétique et l'aspect financier. Et surtout, on prend le temps ! On n'est pas là pour presser les gens de signer quelque chose* ». Elle propose également des contrats de prévoyance obsèques.



Sophie Krost pompes funèbres
59 rue des Cladets, ZA de Panloup
(face au château de Panloup)
03400 Yzeure - 04 70 20 88 68
Site : www.sophie-krost.fr ou
facebook : sophie krost pompes funèbres

Sophie Krost est la seule structure de Pompes Funèbres indépendante dans l'agglomération. « *Indépendant, signifie proximité et écoute, précise Sophie Krost. Et on est d'autant plus attentif à la qualité du service que l'on doit rendre* ».

A l'approche de la Toussaint, Sophie vous accompagne également après les obsèques : contrat d'entretien ou de fleurissement, tous travaux de réfection en cimetière, Lithogravure pour personnaliser vos monuments… N'hésitez pas à la solliciter si vous souhaitez des renseignements supplémentaires.



ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

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

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

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

AUTOMELEC 3
Électricité générale
Le Grand Monceau – 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr



Rendez-vous au Marché... à Yzeure

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy.
Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville. Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Produits cosmétiques made in Montluçon



Savons saponifié à froid, des dentifrices et shampooing solides pour les voyageurs, ainsi que du beurre de karité... Le tout est bio et fabriqué à Montluçon par Savonessa.

Retrouvez les... dans la nouvelle boutique d'Âmes Nature à St Menoux, un centre de bien-être et d'artisanat local. Céline et Antoine Michiels vous accueillent dans une boutique proposant une gamme de produits à base de plantes, des minéraux, capteurs de rêves, encens,… et articles en dépôt/vente faits par des créateurs et artisans. Mais aussi un cabinet de consultation, sur rendez-vous, pour différentes prestations individuelles comme Massage bien-être aux huiles essentielles « personnalisé », relaxation énergétique, naturopathie, harmonisation d'habitat....



D'âmes Nature - 6 pl de l'église - Saint-Menoux

A vos agendas !



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

DON DU SANG

• MOULINS
Le mercredi 17 octobre de 15h30 à 19h sur le site fixe.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le vendredi 26 octobre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• MOULINS
Le mardi 6 novembre de 8h à 13h30 sur le site fixe.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE
Le mercredi 14 novembre de 15h30 à 19h à la salle Jean Raynaud.

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

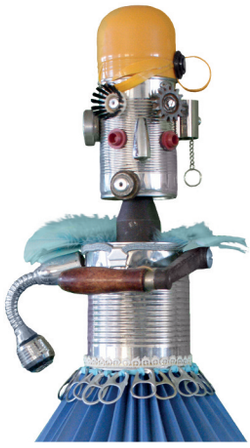
JE **DONNE** MON SANG, JE **SAUVE** DES VIES !

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



Adèle s'en mêle !

Des placards anti-gaspi !

Le 16 octobre, c'est la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire. Marre de ne jamais trouver ce que vous cherchez parmi les vivres entassés, les denrées périmées et les paquets presque vides ? Il est temps de faire un peu de tri et de ménage !

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 !

Vider et trier ses placards
Pour commencer, videz tous vos placards contenant des denrées alimentaires, puis triez les aliments : ceux qui sont périmés, ceux qui le seront bientôt, ceux que vous avez encore le temps de consommer, et ceux que vous n'arrivez pas à cuisiner (donnez-les à quelqu'un qui saura mieux faire que vous !). Si certains aliments sont impropres à la consommation, vous devrez malheureusement vous en débarrasser. Mettez dans un carton les produits dont la date vient juste d'être dépassée mais qui semblent comestibles, et ceux bientôt périmés. Dans un dernier carton, rangez les produits que vous allez consommer, mais qui ont encore plusieurs mois devant eux.

Vérifier les dates de péremption
Lorsque la date limite de consommation est dépassée depuis longtemps, pas la peine d'insister. Cependant, si votre produit comporte la mention « à consommer de préférence avant », que la date est à peine dépassée, et que ce produit a l'air tout à fait normal, pourquoi vous en priver ? Il vous suffit de le consommer rapidement. Vérifiez donc autant la date limite que l'apparence du produit, surtout pour les produits secs et les conserves, qui peuvent être consommés plusieurs semaines après.



Ré-organiser de manière pratique
Après un nettoyage à l'eau chaude et au vinaigre blanc, vous pourrez ranger vos placards : classer les aliments par famille, mettre devant ceux qui doivent être cuisinés en premier, équiper les rayons d'étiquettes… Enfin, n'oubliez pas de limiter les aliments achetés sur un coup de tête, que vous ne cuisinerez pas.

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 : Comment nettoyer naturellement la grille de votre four?

"Prenez du gros sel et du marc de café, mélangez le tout et vous appliquez avec une éponge grattante, le sel aura l'action de gratter et l'acidité du marc de disssoudre les graisses .Avec une finition du multi usage d Hygibio c'est le top"
À bientôt ! Christelle



RENCONTREZ CHRISTELLE AU SALON DE L'HABITAT
du 19 au 21 octobre au Parc Expo à Moulins

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



À LA MAISON OU AU RESTAURANT, ADOPTEZ LES BONS GESTES !



Cuisinez les restes

Faites une liste de courses

Vous n'avez pas fini votre plat ? Demandez à partir avec vos restes

SICTOM Nord Allier - RD 779 - «Prends-y garde» - 03230 CHÉZY
Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr - facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Préparer son habitation pour l'hiver

Avant que le froid ne s'installe, pensez à réaliser certains travaux pour passer l'hiver en toute tranquillité.



Faire ramoner votre cheminée est une mesure essentielle pour éviter tout risque d'incendie. Que vous soyez propriétaire occupant ou locataire, cette opération incombe à celui qui utilise la cheminée. Un ramonage avec des produits n'est pas suffisant et ne se substitue pas à une action mécanique avec un hérisson. L'obligation de ramoner est fixée par le règlement sanitaire départemental. Il prévoit en général deux ramonages des conduits de fumée par an, dont l'un en période de chauffe. Faites appel à un professionnel qui, à l'issue de l'opération, vous remettra un certificat de l'entreprise qualifiée. En cas de problème, ce document sert de justificatif pour vos assurances.

Ne négligez pas non plus l'entretien de votre chaudière. Celui-ci est à la charge de l'occupant pour une chaudière individuelle. Il est confié au syndicat des copropriétaires pour des chaudières collectives. Chaque année, il est obligatoire de faire réviser son installation. Si vous ne le faites pas, vous risquez de ne pas être couvert par l'assurance en cas d'incident. Vous pouvez signer un contrat d'entretien annuel avec une entreprise spécialisée. Un professionnel viendra contrôler, nettoyer et régler la chaudière. Il établira une attestation d'entretien.

Si vous comptez vous absenter de votre logement pendant l'hiver ou si vous décidez de fermer votre résidence secondaire pendant plusieurs mois, envisagez les éventuelles ruptures de canalisation. Vous pouvez maintenir votre habitation à une température minimale (hors-gel) ou vidanger l'ensemble de l'installation ou des canalisations pendant la période de froid. N'oubliez pas d'isoler les canalisations intérieures dans des pièces non chauffées comme la cave, le débarras ou le garage.

Comme tout autre dispositif de la maison, les fenêtres s'usent au fil du temps. De ce fait, leur efficacité peut se détériorer. Si vous conservez des fenêtres mal isolées, la maison sera alors plus exposée aux conditions extérieures telles que le froid de l'hiver ou la chaleur estivale. À partir du moment où vous sentez votre confort s'atténuer, pensez à remplacer les fenêtres !

Se prémunir à l'extérieur

Pour faciliter l'écoulement des grosses pluies ou en prévision de la neige, faites enlever tous les déchets végétaux des gouttières de votre maison. Vérifiez aussi que celles-ci sont bien fixées. Vous pouvez demander à un couvreur de contrôler l'étanchéité de la toiture. Inspectez les murs extérieurs de votre maison pour repérer la présence de fissures et les faire reboucher. Le gel puis le dégel peuvent occasionner de gros dégâts.

Videz les robinets extérieurs et fermez l'alimentation jusqu'au printemps. Vous pouvez entourer tous les tuyaux extérieurs d'une gaine isolante tout comme recouvrir votre compteur d'eau avec de la laine de verre ou du polystyrène.

Ces mesures vous permettront d'affronter sans dommages le froid et les brusques chutes de température. APEI-Actualités. Marie-Sylvie Maufus

Vous voulez en savoir plus, rendez-vous sur le Salon de l'Habitat du 19 au 21 octobre 2018 au Parc Moulins Expo.

Tous vos projets sous le même toit, c'est l'opportunité de s'informer, de comparer et de trouver toutes les solutions dans le domaine de l'habitat, de la rénovation, de l'aménagement, de la construction, du financement, de la décoration intérieure et extérieure... Un moment privilégié pour échanger avec les entreprises locales.



Entrée Gratuite
Vendredi de 14h à 19h et samedi et dimanche de 10h à 19h
Plus d'infos sur www.ilevents.fr ou au 04 70 20 19 15.



1ère récolte de miel pour l'agglo moulinoise !

Moulins Communauté fait sa part du travail pour préserver l'environnement et dispose de 3 ruches pour polliniser le cœur d'agglomération.


Photos : Moulins Communauté

Laure Goudouneix, apicultrice référente



Les abeilles au cœur de notre environnement :

1ère *ouvrière de la biodiversité*
80 % *des plantes de notre environnement sont fécondées par les abeilles.*
20 000 *espèces végétales menacées sont protégées par les abeilles.*
40% *de notre alimentation dépend des abeilles.*

Installées en avril dernier, trois ruches communautaires ont accueilli une nouvelle colonie de jeunes abeilles. Un bel été plus tard, la première récolte de miel peut avoir lieu…

Faire son miel, pas son beurre

Engagée auprès de l'Union Nationale de l'Apiculture Française (UNAF) pour soutenir le programme Abeille, sentinelle de l'environnement®, Moulins Communauté entend sensibiliser à la préservation de la biodiversité et inscrit son partenariat dans une logique de qualité de vie environnementale pour ses habitants. Ainsi, le miel produit, en plus d'être le résultat de milliers d'aller-retour dans les jardins avoisinants, sera redistribué gratuitement (il ne peut être vendu).
Pour exposer son projet et faire déguster son miel, l'agglo a tenu un stand, samedi 29 septembre 2018 place d'Allier, lors de la Fête des possibles orchestrée par les associations Colibris 03 Val d'Allier et ZéroWaste Moulins.

Pour cette première récolte, quelques dizaines de pots de 125 grammes on été prélevés, en direct, vendredi 21 septembre par les trois apiculteurs référents (7 kilos récoltés au final). Les prochaines récoltes seront plus prolifiques encore et les pots de miel redistribués équitablement aux associations locales d'aide alimentaire. A suivre donc…

Pour rappel, les abeilles sont les premières ouvrières de la biodiversité. 80 % des plantes de notre environnement sont fécondées par les abeilles et cela représente 40 % de notre alimentation.

#SAVE THE DATE

Conférence « Au delà des limites » à Moulins

Le jeudi 25 octobre à la salle municipale. Le vélo pour s'évader, se reconstruire et partager. 5000 km à vélo à travers le Cambodge, le Laos et le Vietnam : défit sportif après une récidive de cancer du sein. Murielle Plantard viendra partager son périple à travers l'Asie. Conférence « Au delà des limites ». Organisée par La Bourbonnaise pour elles. Entrée gratuite. Participation libre.

Stage Triathlon à Cosne d'Allier

Le samedi 3 et dimanche 4 novembre. Triathlètes ou futurs… envie de progresser en natation, avoir des conseils pour la préparation hivernale ou tout simplement faire un gros week-end sportif... Natation, vélo, course à pied, aquabike et renforcement musculaire. Déjeuner sur place, menus sportifs et diététiques. Intervention sur la préparation hivernale et questions nutrition. De 10h à 17h30 à la piscine. Tarif : 50€. Programme complet sur formeetnature.com

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets «Adèle s'en mêle»

Du 17 au 25 novembre. À cette occasion, Adèle Luciole, l'ambassadrice du tri et de la prévention au SICTOM Nord Allier, se mobilise sur tout le territoire pour sensibiliser les habitants, associations et professionnels à la réduction des déchets au quotidien. Journée d'ouverture le samedi 17 novembre à la salle des fêtes de Coulandon avec des ateliers, stands d'information et démonstrations (10h-14h) et l'après-midi à la déchèterie (14h30 à 17h).

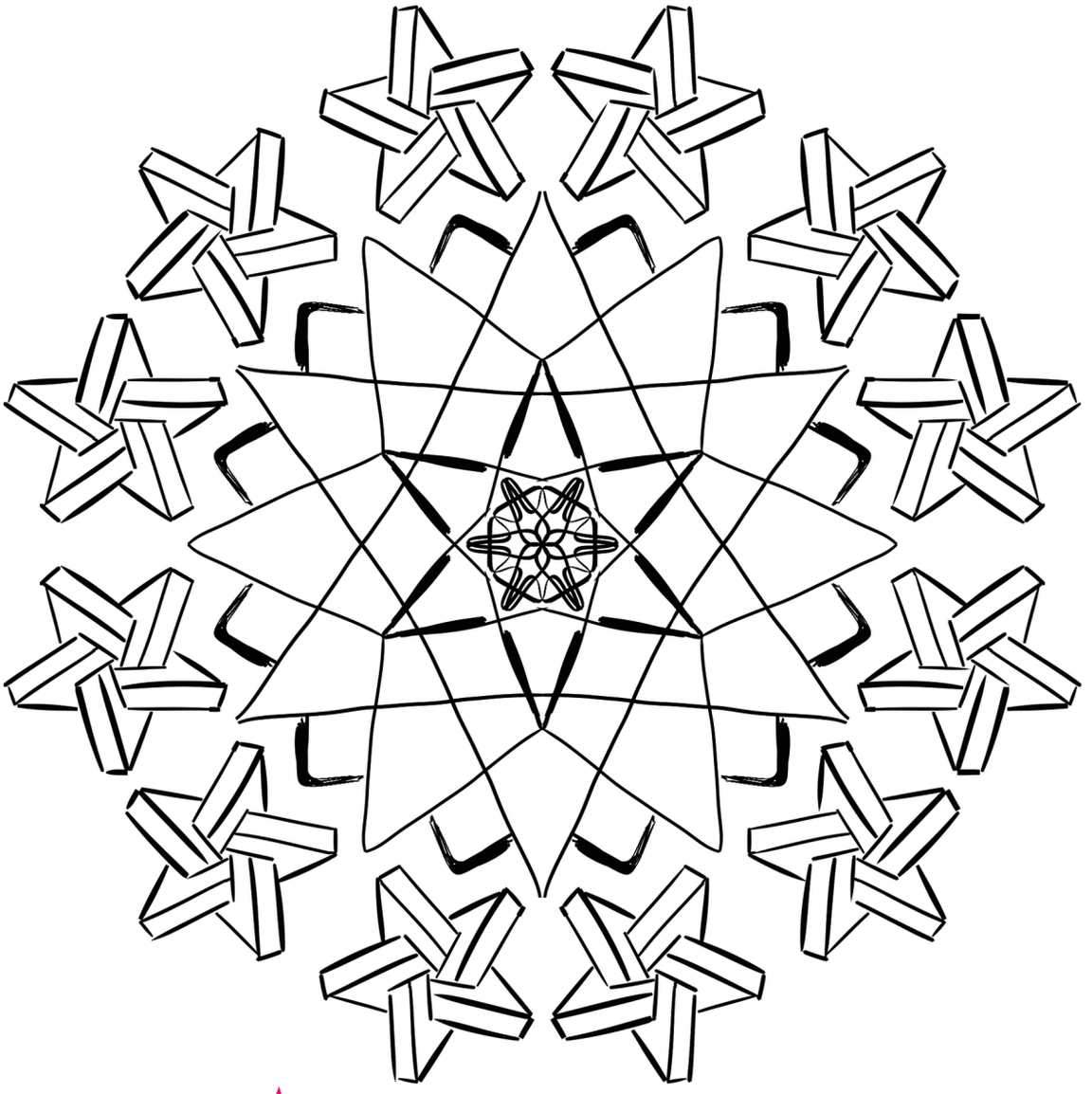
Salon de Fil en récup' (2ème édition)

Le samedi 24 et dimanche 25 novembre de 10h à 18h au Parc des Expositions Avermes organisé par le Sictom Nord Allier. Tout, tout, tout... vous saurez tout sur le textile, la récup' et le "coudre soi-même" ! Vous pourrez également participer à divers ateliers et échanger avec la quarantaine d'exposants présents. Plus d'infos sur la page Facebook : De Fil en Récup (2ème édition)

PUB OUVERT
365 jours !
Wifi + parking gratuit
entre 12h et 14h
37 place Jean Moulin à Moulins
04 70 44 54 26
Suivez-nous sur Facebook
RESTAURATION du lundi au vendredi
le midi sauf jours fériés
Hamburger / salade
Plat du jour
La Trappe TRAPPIST
LES MARINIERS
PUB - RESTAURANT - EVENEMENT

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 feutres !

Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres de couleurs variées et commencez à colorier.

Préparation à la naissance : pourquoi pas le chant prénatal ?

Après, le yoga, la gym sensorielle, la méthode Bonapace, nous vous présentons avec Sylvie Romero, (naturopathe, psychophoniste) le chant prénatal. Sa définition la plus brève nous dit que c'est une méthode qui permet d'accompagner la grossesse et l'accouchement à partir de deux outils puissants que sont les sons et le chant. Mais nous allons voir que son champs (chant) d'action est bien plus vaste.



D'où vient le chant prénatal ?
Le chant prénatal est une spécificité de la psychophonie (méthode d'éducation vocale inventée par Marie Louise Aucher dans les années 50)* qui va permettre essentiellement de créer du lien, de la communication entre la mère et elle-même, entre la mère et l'environnement, entre la mère et l'enfant : et aussi du lien entre le père et la mère, père et enfant, père, mère et enfant, si celui ci veut bien participer.

« *Prendre du temps pour soi et bébé, retrouver un schéma corporel que l'on a souvent perdu à cause des transformations du corps dû à la grossesse, découvrir le chant et ses propres capacités vocales, échanger et chanter avec d'autres mamans, créer un répertoire pour bébé… Voilà déjà ce que le chant prénatal peut offrir à la future maman pour son bien-être et celui du bébé.* » nous explique Sylvie.

Si le bébé n'est pas capable de distinguer véritablement les sons avant 5 mois, il peut par contre en ressentir les vibrations, bien plus tôt. C'est ainsi que les vibrations, les résonnances du chant de maman (et papa) atteignent bébé pour sa plus grande joie in utéro, pour son plus grand bien pendant l'accouchement et son plus grand plaisir après la naissance ! Il est enveloppé d'un véritable massage sonore.

L'apprentissage consistera entre autre à émettre des sons les plus graves possibles, qui ont le bassin pour lieu d'élection vibratoire. Cet apprentissage des sons graves ajouté à un gros travail sur la respiration va avoir des effets puissants sur les tissus utérins, qui se contracteront et se décontracteront beaucoup plus facilement et permettra une bonne gestion du souffle pendant le travail, et agira sur la douleur. « *Maman et Bébé seront aussi beaucoup plus oxygénés, ce qui n'est pas négligeable !* » nous précise Sylvie.

Le joli répertoire de chansons créé pendant la grossesse continuera à apporter beaucoup de joie après la naissance. « *Dès la naissance mais aussi longtemps après, les parents pourront constater que telles ou telles chansons chantées pendant la grossesse ont un effet quasi miraculeux sur l'apaisement du bébé !* » assure Sylvie.

On commence les séances de chant prénatal quand on veut. Quand c'est l'heure ! Mais pour avoir le temps de maitriser la méthode il vaut mieux venir vers le 5eme mois. « *Les cours se font en individuel, en couple, ou collectif. Il suffit que 2 ou trois mamans soient d'accord pour débuter* » dixit Sylvie.

Sylvie Roméro, naturopathe, psychophoniste.
Musicienne, danseuse et chanteuse, Sylvie à fait le choix il y a 10 ans d'allier l'art à la thérapie en se formant à la psycho-phonie© : la thérapie vocale. Aujourd'hui, Sylvie propose un accompagnement individuel ou en groupe à toute personne qui désire travailler sa voix pour mieux se connaître et reprendre confiance en soi ainsi que des séances de chant Prénatal pour les futurs parents.

***Qu'est ce que la Psycho-phonie© ?**
C'est une méthode d'éducation vocale qui vise à harmoniser l'équilibre de la personne sur le plan physique, psychique, émotionnel et énergétique en utilisant la résonance de la voix parlée et chantée. Dans les années 1960, Marie Louise Aucher, musicienne et cantatrice, découvre les correspondances vibratoires entre les sons émis par la voix et le corps humain. Encouragée par des chercheurs et des médecins, elle fonde la psycho-phonie©.
Bon à savoir : en séance de psycho-phonie©, on ne parle pas des problématiques personnelles. Là n'est pas le lieu de leur verbalisation. Le son fait le boulot !
On chante et …ça marche !



#BIEN-ÊTRE

Conférence à Moulins
Jeudi 18 octobre

A 20h. Conférence « Etre humain : en quoi la connaissance et la compréhension de ce que c'est qu'être humain peut-elle contribuer à une optimisation de mon fonctionnement et de mon bonheur ? » par Christophe-Pierre Fleurat (psychothérapeute, conférencier). Organisée par l'association Vibre. Amphithéâtre de la salle des fêtes. Rens. 06 64 47 26 43.

Exposition la grande lessive à Yzeure
Jeudi 18 octobre

De 9h à 18h. Installation artistique éphémère et participative, imaginée par Joëlle Gonthier. Venez présenter vos réalisations sur le thème : une installation : un fil, des fils, une trame.
Rens. 04 70 20 10 64.

Atelier Bullet journal à Moulins
Samedi 20 octobre

2 séances : 10h-12h et 15h30-17h30 à la médiathèque de Moulins. 14 ans et +. Si vous trouvez que les agendas ne sont pas adaptés à vos attentes et vos envies, venez découvrir le Bullet journal, nouvelle façon de s'organiser au quotidien de façon personnalisée, flexible, et créative. Le Bullet journal, ou bujo, est une tendance dans l'air du temps, pour planifier ses activités et ses « to do list ». Il permet aussi de conserver des souvenirs et de se détendre, en dessinant pour les plus créatifs (zen dessin, doodles), ou en collant des stickers et photos. Gratuit. Résa. conseillée.



Bullet journal

Journée retrouvailles à St Loup
Dimanche 21 octobre

Jumeaux et Plus de l'Allier fête ses 20 ans ! Vos enfants viennent de naître, grandissent ou seront bientôt là….Vous avez passé le retour à la maison, les étapes des biberons de nuit, l'entrée à la crèche ou chez nounou, l'apprentissage de la marche, la scolarité, le permis de conduire, l'inscription à la Fac… Voire même au-delà ! Alors venez échanger (quel que soit l'âge de vos enfants) avec d'autres parents de multiples, vos expériences, vos astuces, votre sens inné de l'organisation ...et de l'improvisation. Munissez-vous de votre pique-nique. Organisée par l'association Jumeaux et Plus de l'Allier. L'association vous accueille avec le verre de l'amitié de 11h à 17h. Et vous propose des activités pour l'après-midi. Tout sera prévu pour vous recevoir avec vos petits et grands enfants ! Espace d'échange, jeux en bois et de plein air, maquillages, coin sieste. Peut-être retrouverez-vous des familles rencontrées au hasard de nos manifestations…
Sur le site de l'ancienne caserne militaire de St Loup. Résa. 06 79 84 23 63.

Atelier bien-être à Yzeure
Deux jeudis par mois

Profitez d'instants de détente entre femmes. Ouvert à tous, sans réservation. Activité organisée par le Centre social d'Yzeure. Mairie - Service culturel, salle Daniel-Balavoine.
Rens. 04 70 20 55 09.

Ludi Moulins
Vendredi 9 novembre

Venez partager la passion du jeu à l'auditorium Saint Paul de 19h30 à 22h30. Construire, lancer, commencer, attraper, distribuer, rejouer, bluffer… Réservation conseillée au 06 01 34 51 93.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le Capitaine très actif dans la conduite du projet péniche à Moulins multiplie rencontres et démarches. Il n'hésite pas à se confronter au terrain et à aller à la "pêche" aux informations et conseils auprès de projets similaires.

Une formation

Il s'est rendu ces dernières semaines à St-Pierre-Roche (63) au Cabaret-Bar Associatif Le Poulailler pour participer à une formation sur les organisateurs de spectacle afin de faire le point sur la législation et les obligations concernant les organisations d'événements culturels. Il a pu notamment rencontrer des personnes gérants déja des lieux de concerts sur la région. Cette formation était animée par Fabrice Borie (ex Le Transfo à Clermont-Ferrand) bien connu dans le milieu artistique, organisateur de festivals, de concerts et qui travaille dans le management d'artistes, et par Jean-Olivier Brun producteur, tourneur et également organisateur de concerts.

Des rencontres

Le Capitaine ne s'en est pas arrêté là puisqu'il a rencontré à Moulins Mr Rémy Fiaux , président de l'AVPF (Association pour la Valorisation du Patrimoine Fluvial) qui travaille sur la préservation, la restauration et la mise en valeur de la péniche à Vallon-en-Sully ainsi que du patrimoine culturel lié à l'histoire du canal de Berry. Ils ont pu échanger sur leurs projets respectifs et déterminer ensemble de quelle façon ils pourraient à l'avenir trouver des synergies, en particulier à l'occasion de la présentation publique de leur projet de péniche à Vallon en Sully qui se déroulera le vendredi 19 octobre prochain. Lors de cette réunion publique la Capitaine aura l'honneur de présenter le projet péniche à Moulins.

Une rencontre a été aussi effectuée avec une Structure associative locale afin d'échanger sur un possible partenariat. Le futur lieu flottant moulinois pourrait accueillir en plus des nombreuses activités envisagées des ateliers et des animations associatives.

Un séjour à Dijon sur la Péniche Cancale

Plus que jamais dans l'action, le Capitaine s'est rendu en début de mois à Dijon sur la Péniche Cancale (bar-culturel) qui fut un déclic il y a 2 ans pour sa compagne et lui, et le début de l'aventure du projet à Moulins ! Il a donc rencontré le pdg et la directrice de la SCIC qui gère ce magnifique lieu flottant situé sur un super spot au Port Canal de Dijon ! Le Cancale étant un des hauts lieux de la scène artistique dijonnaise. Le capitaine a pu recevoir toute leur expertise et professionnalisme de ce lieu qui a 9 ans d'existence ! De l'avis de l'équipe de direction du Cancale, le projet moulinois est sérieux, très bien construit et à tout pour réussir !

Des recherches et formations autour de la création d'une SCIC

Outre le rôle de coordination administrative, technique et financière, le capitaine réalise un travail fournit de recherche et de formation autour de la création de la SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif). Il participe à des sessions de travail autour du monde associatif sur des thématiques "évaluer et valoriser l'utilité sociale" et "statuts associatifs" dans le cadre du DLA (Dispositif Locale d'Accompagnement).

Le Capitaine a également redéfinit une organisation et une stratégie interne autour du rôle de chacun des membres opérationnels de l'Association La Péniche D'abord..

Il reste cependant encore beaucoup de travail à accomplir dans les prochaines semaines et prochains mois mais le capitaine et tout son collectif tiennent le cap.

Suivez l'actualité sur la page Facebook : La Péniche d'Abord

Forum du yoga du rire à Saligny sur Roudon
Du vendredi 9 au dimanche 11 nov.

Ouvert pour tous les animateurs et animatrices de yoga du rire, rigologues, professeurs et master-professeurs formés par tous les instituts ou écoles dans le monde entier. Réservation obligatoire. Renseignements auprès de l'association Jyvast'Causer, 7 Route de Diou à Pierrefitte sur Loire.

Salon des vins à Yzeure
Samedi 17 et dimanche 18 nov.

Yzeurespace, de 10h à 18h : dégustation, tombola, restauration sur place. Nocturne samedi 21h. Organisé par les Gastronomes épicuriens. Entrée gratuite.

Salon Récup'Air à Moulins
Samedi 24 et dimanche 25 nov.

Premier salon des arts de la récupération sur Moulins. Au profit des actions pour les enfants. Organisé par le Club Kiwanis de Moulins. Pendant la semaine européenne de réduction des déchets (la SERD) Les animations : samedi matin à 11h30, vente aux enchères par Mathilde Sadde Collette, maître commissaire-priseur. Des œuvres des 20 Artistes présents lors du salon seront à vendre au plus offrant. Samedi après midi à 16h, atelier de fabrication d'Origami animé par Marge Herero, plasticienne. Événement associé : dimanche matin à 8h30, organisation d'une course de ramassage des déchets « Le Training Récup'air » en partenariat avec le club sportif La Fonderie Moulins. A la salle des fêtes, de 10h à 19h le samedi et de 10h à 18h le dimanche. Plus de détails à venir !

#SPORT



Randonnée d'automne à Besson
Dimanche 21 octobre

A pied, à Cheval, en attelage ou à VTT, réservez votre date pour participer à la randonnée organisée par la Trasse Bourbonnaise. Départ à partir de 8h30 de la salle socioculturelle de Besson. 10, 20 ou 30 km au choix. Ravitaillement et barbecue sur les parcours. Tarifs: 6 ou 8€ selon parcours, 4€ pour les -12 ans. Amenez vos gobelets ou consigne 1€. Rens. 04 70 42 85 01.

19èmes foulées lurcyquoises
Samedi 27 octobre

Organisées par l'association Lurcy Sports Loisirs et Animations, les 19ème Foulées lurcyquoises vous proposent les parcours suivants : 2 km : départ à 14h30. 5 km : départ à 15h. 10 km : départ à 16h. Inscriptions et retrait des dossards à partir de 13h à la salle omnisports. Départ de la course au Champ de Foire et arrivée sur le vélodrome. Récompenses à tous les participants. Rens. 04 70 67 87 56.

Marche pour la paix
Samedi 10 novembre

Le Rotary de Moulins organise, dans le cadre des commémorations du centenaire de la fin de la Première Guerre mondiale, une grande Marche pour la Paix. Ils vous attendent nombreux à partir de 10h à l'hippodrome de Moulins. Buvette et restauration prévues sur place. Tous les bénéfices récoltés serviront à la reconstruction de logements et de petits commerces dans les zones sinistrées d'Irak.

Séance découverte de yoga gratuite à Moulins
Samedi 10 novembre

Organisé par Yoga'nne de 11h à 12h à la Maison du mieux-être. Merci de prévoir une tenue souple, une grande serviette et une couverture polaire. Places limitées
Inscriptions au 07 78 32 13 81.

Rendez-vous sur **les brocantes d'octobre et novembre**

DIMANCHE 21 OCT.
- JALIGNY SUR BESBRE
Rues et places du village
Intersociétés
06 33 94 66 76
- MONTBEUGNY
Salle polyvalente
Broc'vet ados/adultes automne/hiver
Amicale de l'école
04 70 43 19 91

DIMANCHE 28 OCT.
- BOURBON L'ARCH
Bd Jean Bignon, Parc Bignon, Espace R. Chapot - Radio Qui-qu'n Grogne
04 70 67 08 11

DIMANCHE 4 NOV.
- MOULINS
Maison du Temps Libre - Brocante de jouets et vêtements enfants - Pas Sans Toit à Moulins - 04 70 42 83 01

SAMEDI 10 NOVEMBRE
- MONTBEUGNY
Salle polyvalente - Brocante de jouets - Amicale de l'école
04 70 43 19 91

DIMANCHE 11 NOV.
- MOULINS
Espace Villars - Ass. Des Familles de Moulins et son agglo.
04 70 48 70 62

SAMEDI 17 NOVEMBRE
- SOUVIGNY
Espace Saint Marc - Salon du livre ancien - LACME - 04 70 55 73 63

DIMANCHE 18 NOV.
- NEUVY
Salle des fêtes - Brocante enfants
Les parents des Loustics
06 58 08 19 81
- TOULON SUR ALLIER
Salle la Vivert - Bourse aux jouets, vêtements enfants et puériculture
Amicale Laïque de Toulon
07 69 36 03 57





Mickaël, sommelier mais passionné avant tout !

Ce mois-ci, notre ami épicurien Laurent du Blog *quelbonvintamene.com* a pris rendez-vous avec Mickaël pour parler de leur passion commune, le vin !


Laurent et Mickael au restaurant le point d'Orgue à Souvigny

La passion du vin peut prendre tout un chacun, et se présenter sur des formes bien différentes. C'est à Souvigny, au restaurant Le point d'Orgue, que l'on a rencontré cet amateur de vin qui a à cœur de partager à sa clientèle son amour pour cette délicate boisson.

Mickael, âgé de 42 ans, tient avec son épouse, Caroline, cet établissement situé en face de l'église depuis 3 ans. Dès l'entrée dans le commerce, l'ardoise qui présente les vins en bouteille et au verre attire l'œil. Les appellations qui y sont présentent sont dans l'ensemble confidentielles (Costières de Nîmes, Terrasses du Larzac, Macon Bussières, mais aussi Saint Pourçain). La discussion s'engage rapidement avec le patron de l'établissement, qui nous dévoile son parcours.



Titulaire d'un CAP/BEP restauration, il part à Lyon dans une des brasseries tenue par Paul Bocuse (le Sud) où il se retrouve responsable de la petite cave. Quelques années passent, et après avoir gravi les échelons, il se retrouve chef de salle à la Fleur de Sel à Lyon, restaurant, malheureusement disparu, qui possèdait une carte des vins très bien achalandée. Il a alors 24 ans, et a pour mission de goûter tous les vins devant les clients. Il n'en fallait pas plus pour faire naître la passion. Après avoir travaillé dans deux à trois autres restaurants, il décide d'ouvrir une enseigne de cave sous la franchise Nicolas sur Paris avec son épouse. Rapidement, il se rend compte que ce n'est pas fait pour lui, et après une expérience d'un an et demi, il revient dans la région, en restauration au Chalet montégut à Coulandon, avec la tâche de créer la carte des vins du restaurant. En avril dernier, il rejoint l'établissement de sa femme à Souvigny, avec l'envie de proposer une carte proposant des vins de qualité mais peu connus, et développer le concept de bar à vins. Grace à un réseau qu'il s'est formé au cours de ces diverses expériences, où par le contact direct avec les vignerons dans des salons, il propose actuellement une quinzaine de références au verre.

Privilégiant le rapport de confiance avec le consommateur, il aime surprendre les gens en les amenant à découvrir ces vins de niche, partager l'expérience de la dégustation, ou simplement proposer le bon accord avec le plat choisit. Il projette également la création d'un espace dédié au vin dans la cave voutée du restaurant, avec une évolution dans la gamme de vins qui s'étendra à plus de régions.

Pour tout amateur qui voudrait se lancer dans le monde du vin, il conseille de commencer par des vins simples, faciles à boire, puis de monter en gamme, en dégustant à l'aveugle pour se faire le palais.

Quand à lui, si on le lui demande, il confiera aimer les vins du Rhône et du Languedoc qui ont sa préférence.

On ne peut que conseiller d'aller à la rencontre de ce passionné.





L'association des Gastronomes Epicuriens, une bande de copains très attachés au terroir

Depuis 15 ans, ils organisent le salon des vins à Yzeure, qui avait succédé à la foire aux vins, une manifestation locale unique sur l'agglomération. Pour les amateurs de produits authentiques, c'est là une occasion unique d'organiser ses achats gourmands tout en privilégiant des contacts directs avec des producteurs.

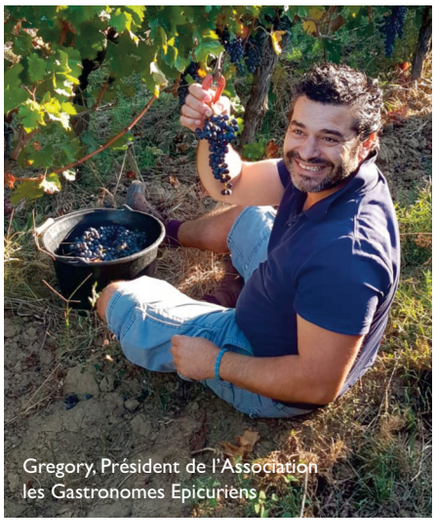
Une association avec un esprit familial
Ils proviennent de tous les horizons professionnels, agriculteur, enseignant, commençant, ambulancier… et de tous les âges, mais animés de deux passions communes : la bonne table et le bien boire. « *Nous aimons ce qui est naturel et non transformé* », nous précise Pierre.

Le groupe de onze amis, tous amateurs de bons produits et gastronomes, a pris l'habitude de se retrouver lors d'un repas une fois par mois pour apprécier l'art de la gastronomie et de la dégustation. Celui qui organise reçoit et cuisine pour les autres. Ces moments conviviaux sont toujours l'occasion pour ces gourmands de bonnes choses de se remémorer tous les bons moments et les nombreuses anecdotes qu'ils ont vécu ensemble. Des moments de partage et d'expérience. « *On ne se connaissait pas avant, c'est ce qui fait la richesse et la convivialité de notre association*», nous raconte Grégory. Tout au long de l'année, ils organisent des actions telles que la fabrication de saucissons maison, une session d'affûtage de couteaux, des sorties pêche en famille, un week-end chez un vigneron, mais aussi une dégustation à l'aveugle aux Jardins La Prévert, et l'incontournable salon des vins à Yzeure.

> *Bien boire, bien manger, ne pas chanter faux mais plutôt fort*
> Telle est leur devise

A quelques semaines de l'évènement, ils nous reçoivent chaleureusement à l'occasion de leur dernière réunion. Bien sûr, nous sommes accueillies comme il se doit, dégustation de bons vins et d'amuse-bouches oblige. Il paraît qu'il est impoli de refuser (clin d'œil) !

Un salon du vin avec des vignerons aux petits soins des visiteurs
Une trentaine d'exposants seront présents pour faire voyager amateurs et connaisseurs dans les différentes régions viticoles. Beaucoup d'entre eux participent au salon depuis le début. Pratiquement toutes les grandes régions viticoles sont représentées : Champagne, Alsace, Bourgogne, Bordeaux, Rhône, Languedoc Roussillon… et par des propriétaires récoltants uniquement, du rouge au rosé en passant par le blanc sec, demi-sec, effervescent ou moelleux. Aucune appellation n'est en concurrence,


Gregory, Président de l'Association les Gastronomes Epicuriens

ce qui permet de maintenir un équilibre entre les différentes régions, ainsi qu'une dimension humaine. L'association tient à une certaine convivialité entre les vignerons et les visiteurs. « *C'est un évènement familial, les viticulteurs sont pour la plupart des fidèles du salon, avec qui nous avons créé des liens. Tout ce que l'on fait, c'est pour eux. Leur place dans la salle varie chaque année, c'est une volonté, cela permet au visiteur de parcourir tout le salon* », nous précise Guillaume. C'est aussi un instant privilégié pour goûter et échanger avec les producteurs. C'est également une opportunité unique de réaliser des achats directement auprès des producteurs et donc bénéficier de tarifs attractifs.

Des exposants de produits du terroir seront aussi présents : miel, fromage, boulangerie et charcuterie. La gastronomie et l'art de la bonne chère en général vont souvent de pair avec les bons vins.

Le salon a bonne réputation dans le milieu viticole ainsi que dans le public, il a y eu pas moins de 1800 visiteurs l'année passée. Il ne pourrait en être autrement d'une manifestation portée par les Gastronomes Épicuriens, une association constituée par un groupe d'amis, amateurs de bonnes choses et dont la vocation est de promouvoir le bien boire et le bien manger en mettant en valeur les produits des terroirs.
« *C'est donc ces valeurs de proximité et de qualité que nous voulons transmettre à travers ce lieu d'échange simple et authentique !* », nous raconte David.

Un moment de détente et de convivialité à passer entre amis ou en famille !

Amateurs de vins de toutes les couleurs et de produits du terroir, vous avez rendez-vous le samedi 17 et dimanche 18 novembre à Yzeurespace. L'accès au salon et les dégustations sont gratuits. Prix du verre de dégustation sérigraphié aux couleurs des Gastronomes Épicuriens : 2,50€


De gauche à droite : Jean-marc, David, Sylvain, Greg, Pascal, Guigui, Fabrice, David, Christophe, Olivier, Arnaud. Absent : Pierre

1 251 € pour les urgences du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure



Les urgences sont en travaux depuis le début du mois de septembre pour faire face à l'augmentation du flux de patients et de leurs familles. Le personnel des urgences souhaite en profiter pour créer une zone dédiée à l'attente des enfants. Le Kiwanis Homme de Moulins a répondu présent pour les aider dans ce projet. 2 617 enfants de moins de 15 ans ont été accueillis en 2017 pour une pathologie traumatique. Avec ce don, la salle d'attente des urgences aura un coin dédié pour les enfants. Elle sera plus confortable et plus adaptée avec un écran TV, du mobilier, des jeux, des livres, du coloriage… Des posters seront également installés dans l'un des boxes aux urgences pour améliorer les conditions de soins des enfants.

Projet Energie et Environnement #1 **au Fablab**

L'ATALLIER
Fablab Moulins

Tous les jeudis soirs, à 18h30 depuis le 11 octobre et jusqu'au 22 novembre, le Fablab l'Atallier vous donne rendez-vous pour réaliser un projet collectif sur la thématique de l'énergie et de l'environnement.

Ainsi durant 7 semaines, vous pourrez travailler en commun sur un projet de "station météo" qui équipera le lab et qui permettra de mieux observer et comprendre la nature moulinoise. Pour cela le projet sera en plusieurs étapes et l'équipe fournira l'ensemble du matériel nécessaire à la réalisation.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toutes et tous dans la mesure des places disponibles. Aucune connaissances théorique ou technique ne sont demandées. C'est pourquoi si vous êtes passionné(e) ou curieu(x)(se) et que vous avez envie de participer à un projet maker collectif vous êtes les bienvenus.

Pour rendre le moment plus convivial, n'hésitez pas à apporter de quoi grignoter !

La Chiropraxie : un bilan gratuit avant de vous remettre au sport !

Dans le cadre de la prochaine journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre 2018, les chiropracteurs mettent l'accent sur la relation entre pratique sportive et troubles musculo-squelettiques (TMS), en ouvrant partout en France leurs cabinet du **15 au 19 octobre 2018**. Ce sera l'occasion de réaliser des bilans gratuits de votre colonne vertébrale et de vos articulations. Ils pourront analyser votre posture et prodiguer de nombreux conseils pour vous permettre de limiter les sensations douloureuses de votre quotidien ou lors de votre pratique sportive. Vous souhaitez connaître l'état de santé de votre colonne vertébrale, ou reprendre une activité sportive sans douleur ?
Ces bilans sont gratuits et sur rendez-vous. N'hésitez pas à contacter les chiropracteurs près de chez vous !

Cabinet Chiropratique du Panloup

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



Publi-rédactionnel



Le club de sport pour tous !

Les bienfaits, pour la santé, d'une activité sportive régulière, associée à une alimentation adaptée, ne sont plus à démontrer ! Toutes les études statistiques issues du milieu médical le prouvent. Il reste à trouver la bonne activité, les bons professionnels, et les bons créneaux horaires en fonction de vos contraintes.
Et si La Fonderie réunissait tous ces ingrédients pour mieux vous accompagner ?

Rencontre avec Christine, gérante de la Fonderie, un club de sport pas tout à fait comme les autres en centre-ville, avec un parking privé.
Esprit Edition : Pouvez-vous décrire, en quelques mots, l'histoire de la salle ?
Christine : Tout d'abord, petite rectification, la Fonderie, c'est plus qu'une salle, c'est un club ! Nous sommes très attachés, et nos adhérents également, à cette notion de club et aux valeurs qu'elle véhicule : l'humain, le respect, le sentiment d'appartenance, la convivialité, l'entraînement, le plaisir et la sueur partagés ! Le club existe depuis bientôt 5 ans, avec une situation en centre-ville parfaitement assumée. En effet, nous avons la chance de pouvoir offrir à nos adhérents, le plus vaste parking privé du coeur de ville avec plus de 40 places gratuites ! La Fonderie, ce sont près de 1000 m² dédiés au sport et au bien-être, 2 salles de cours collectifs, un plateau de cardio-training et de musculation, un espace de coaching, un cabinet pour le suivi diététique et nutritionnel, un sauna, 3 secteurs de vestiaires et une zone d'accueil.

>> L'ACCOMPAGNEMENT PERMANENT ET LE PROFESSIONNALISME À TOUS LES NIVEAUX <<

Esprit Edition : Quelle est l'ADN du club ?
Christine : Question ADN, deux maîtres-mots à la Fonderie, accompagnement et professionnalisme. On le sait tous, notre santé est étroitement liée à notre activité sportive et à notre alimentation. A la Fonderie, nous considérons que le suivi nutritionnel est totalement complémentaire de l'activité sportive. Un diététicien nutritionniste, spécialiste notamment dans l'approche de certaines pathologies liées à la prise de poids et dans la préparation sportive de haut niveau, est accessible directement au sein du club, et ça fonctionne ! Nous ne vendons pas du rêve ou de l'éphémère à grand renfort de publicité et de marketing, mais nous engageons chaque démarche de manière individuelle et personnalisée, uniquement sur la base de données scientifiques. En complément à cette approche nutritionnelle, l'accompagnement sportif permanent est également essentiel pour aider nos adhérents à atteindre leurs objectifs. À la Fonderie, tous peuvent bénéficier d'un suivi personnel permanent ! Des rendez-vous réguliers avec les coachs permettent de progresser ou de réorienter l'activité sportive de chacun.

>> ON VIENT COMME ON EST <<

Esprit Edition : Comment définir l'adhérent-type de la Fonderie ?
Christine : Chacun vient tel qu'il est ! L'équipe du club saura s'adapter pour intégrer un nouvel adhérent. Certains viennent en famille ou entre ami(e)s pour entretenir la complicité et partager de bons moments. D'autres adhèrent de manière individuelle et s'insèrent progressivement dans un collectif déjà en place. On peut aussi croiser des sportifs de haut niveau à la Fonderie. Ils viennent rechercher un complément d'activités pour parfaire leur condition physique. Plusieurs disciplines sont présentes au club comme, le football, le rugby, le badminton, la moto, le triathlon, le VTT, le vélo de route, les arts martiaux et la danse, par exemple. Nous délocalisons aussi une séance hebdomadaire de cardio-tennis pour les clubs de Moulins et d'Yzeure !

>> UN MODE DE VIE <<

Esprit Edition : Finalement, la Fonderie, c'est plus qu'un simple club de sport ?
Christine : Oui, c'est vraiment un mode de vie ! À la Fonderie, tout est déjà mis en œuvre pour gommer ou limiter les contraintes : l'accès au club est possible tous les jours de l'année, de 6 à 23h ; on peut choisir la formule d'abonnement adaptée ou opter pour un paiement à la séance : l'engagement long n'est pas obligatoire ! Et on vient aussi à la Fonderie pour communiquer, échanger, partager et toujours l'esprit club... Ensuite, quel que soit son niveau, chacun de nos adhérents peut participer aux 35 cours collectifs hebdomadaires, soit le matin, soit le midi, soit en soirée : des cours de renforcement musculaire, des cours cardio, des cours dansés, des cours de relaxation. Et pas de virtuel, mais des coachs bien présents, en chair et en os ! Ils sont essentiels pour guider, motiver et corriger… Pour compléter, nous avons aussi créé, depuis 2 ans, des séances de coaching en petits groupes, essentiellement basées sur des méthodes d'entraînement par intervalles de haute intensité. En 30 minutes, le coach va amener les participants au-delà de leur zone de confort. Sur ces séances, on travaille le physique et le mental : résultats garantis !

>> NÉ POUR BOUGER ! <<

Esprit Edition : En termes d'activités, comment le club va-t-il évoluer ?
Christine : Nous misons vraiment sur une approche globale du sport-santé ! L'être humain est né pour bouger ! À titre d'exemple, nous proposons, depuis un an, un concept unique d'accompagnement des séniors ou des personnes en reprise d'activités sportive. L'objectif ? Faire travailler les adhérents sur des postures et des gestes quotidiens, renforcer ou maintenir leurs capacités physiques, solliciter la mémoire, mobiliser l'attention sur l'équilibre… La progression de chacun est suivie et analysée de manière individuelle par les coachs du club.

>> FRANCHIR LA PORTE <<

Esprit Edition : En conclusion, que pourriez-vous dire aux personnes qui hésitent encore ?
Christine : Je conclurai en disant que l'activité, quelle qu'elle soit, doit être accompagnée et encadrée, pour limiter les risques de blessure et progresser rapidement ! Pour apprendre à nager, on fait appel à un maître-nageur. Pour apprendre à skier, on fait appel à un moniteur. Les exemples sont nombreux. Et de manière identique, le fitness, la musculation, la respiration, l'alimentation, ça s'apprend ! Ça n'est pas inné. Des professionnels existent et, à la Fonderie, ils seront à votre écoute, sans a priori et sans jugement. Le plus compliqué, c'est de dépasser ses peurs pour franchir la porte du club. Une fois à l'intérieur, laissez-vous guider pour vivre l'expérience.
Votre corps vous dira « merci » !

LA FONDERIE
» un club de sport «
sur-mesure !



L'équipe de gauche à droite : Perrine, Sébastien, Christine, Arthur, Thomas et Nadège (absente)

Du sport Eco-responsable !
Autre sujet qui nous sensibilise, le respect de l'environnement et la réduction des déchets. La Fonderie va, par exemple, s'associer à une action moulinoise d'envergure, le dimanche 25 novembre, le 1er salon Récup'air. Une course-loisir, avec ramassage et collecte de déchets va être organisée le matin, encadrée par l'équipe du club. Un geste pour la nature et l'avenir de nos enfants !

Le Grand Bal de l'Europe de Gennetines sur grand écran !


Bernard Coclet, fondateur du Grand Bal de l'Europe

Le Grand bal de l'Europe à Gennetines se déroule chaque année à la mi-juillet depuis 1990. Pas moins de 2000 danseurs et musiciens se retrouvent pendant une semaine pour danser et jouer ensemble jour et nuit sur des musiques et danses du monde entier. On y vient de toute la France, des pays frontaliers et des 5 continents pour se plonger dans un grand voyage musical et dansant où le dépaysement est total.

Alors que l'ouverture aux musiques du monde apparaît aujourd'hui comme une nécessité, cet été, nous avons eu la chance de pouvoir vivre au cœur du Bal de l'Europe durant une journée. Curieuses que nous sommes, nous avons voulu en savoir plus et avons contacté Bernard Coclet, le fondateur et organisateur de l'évènement, qui nous a simplement conseillé de venir voir, histoire de nous imprégner de l'ambiance ! C'est ce que nous avons fait !

Tout y était : le beau temps, la danse, la musique et les gens surtout, danseurs, artistes, organisateurs… Nous avons découvert une ambiance champêtre, atypique et conviviale dont on nous avait parlé, dans toute sa simplicité, avec des festivaliers tous d'origines très divers.

Une manifestation atypique

Durant quinze jours, les 7 parquets de danse sur le site offrent la possibilité de découvrir, danser, apprendre ou « redanser » des « danses d'Europe ». Ce jour-là, les parquets étaient tous remplis avec une invitation à entrer dans la ronde pour le simple plaisir d'être ensemble. Trop novices, nous n'avons osé franchir le pas, mais nous avons pu tout de même profiter du spectacle et partager le temps d'un échange avec Anna, Brulette et Raphaël du Berry qui participaient pour la première fois, venus à la découverte de nouveaux artistes, ou encore Claude de Lempdes et Marie-Catherine de Côtes d'Or, des passionnés de musique du monde et adeptes des bals !

Rendez-vous sur grand écran

Les habitués de cet évènement incontournable du trad et du folk, vont pouvoir revivre leur expérience du bal avec le film documentaire "Le Grand Bal" de la documentariste vichyssoise Laëtitia Carton dès le 31 octobre. Et pour les autres, non danseurs, ce sera surement l'occasion de prendre conscience de ce que peuvent vivre les gens pendant ce grand bal. Après une sélection officielle à Cannes et déjà des avant-premières dans plusieurs villes en France, les spectateurs ont pu découvrir, pendant 1h40, une histoire de danse, d'humanité et de beauté.

Le témoignage d'un spectateur

Qui de mieux pour nous en parler qu'un spectateur chanceux d'avoir pu découvrir le film à Vichy ? Bertrand Sirol, responsable du Keck's café de vichy témoigne : « *Invité à l'avant-première du dernier documentaire de Laetitia Carton qui sort dans les salles à partir du 31 octobre, une grosse envie de partager m'a envahi... Le Grand Bal, c'est un rassemblement autour de la danse trad/folk. Il a lieu tous les ans, en pleine campagne dans le hameau des Gauthiers à Gennetines. Des gens de toute l'Europe affluent pour venir danser ensemble des heures durant. Plus de 500 musiciens et animateurs se relayent pour jouer "en live" des airs et des mélodies de toutes les régions, de beaucoup de pays aussi, tandis que sont proposés des ateliers en journée pour nous transmettre les pas, les rythmes ou des touches colorées de leur culture... et offrir des bals tous les soirs et même... des "bœufs" toute la nuit ! Un film joyeux, profond, doux, sensuel, rempli d'émotions, de couleurs, de musiques tantôt tendres, tantôt entraînantes, joyeuses ou parfois mélancoliques, toutes donnant envie de rentrer dans l'écran à la rencontre de tous ces gens... Ils ont pour la plupart le sourire, souvent les yeux fermés de bonheur, parfois même la mine décomposée quand un cavalier ou une cavalière leur refuse une danse... Servi par un montage parfait, ce film dynamique sait aussi donner la place à des séquences proche de l'arrêt sur image, le temps d'habiter quelques secondes un couple que Laëtitia nous donne "à vivre"... ouvrant même la porte au silence totalement habité, vivifiant, émouvant. Nous sommes pendant les 1h40 que dure ce film, face à face avec l'osmose humaine, face à la beauté simple (je ne trouve pas d'autres mots !) de ce qui défile devant nos yeux, une foule tournoyante, sautillante, dansante... On se tient par la main, par la taille, on se touche, c'est la nuit ou tôt le matin, avec le plaisir d'être ensemble, mais aussi l'intensité et la virtuosité des musiciens, leur générosité... Et tous ces gens habités d'une énergie palpable, hommes et femmes de tous âges, de tous milieux sociaux, abattent toutes les frontières pour un moment de bonheur suspendu... Le Grand Bal est un film rempli de joie, celle d'être vivant(e), de danser, de partager des moments inoubliable où se mêle danse, musique, sourires, rires aussi. Laëtitia écrit à propos de son œuvre : "C'est montrer aussi, qu'au fond, c'est ce à quoi nous aspirons tous, un espace commun partagé avec amour. Fondamentalement. Et que la vie, ça peut-être beau." Sur l'écran, à la toute fin du générique, on peut lire trois mots résumant son propos : "Merci la Vie !" Merci à toi Laëtitia !* »

Pour participer au bal, inscription obligatoire sur le site : https://inscriptions.grandbal.org/

Une projection du film "Le Grand Bal" aura lieu le mercredi 28 novembre à 20h au Clap Ciné de St Pourçain sur Sioule. Ciné-rencontre avec Bernard Coclet qui évoquera, en répondant aux questions, la magie de la danse.
D'autres dates sont à venir dans les cinémas du département, n'hésitez pas à vous renseigner.







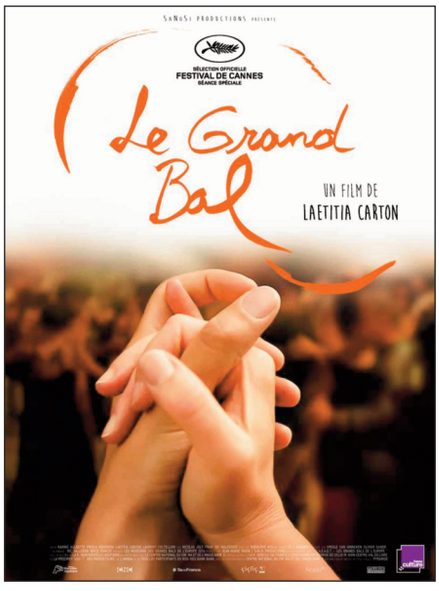




Anna, Brulette et Raphaël







Synopsie :
C'est l'histoire d'un bal. D'un grand bal. Chaque été, plus de deux mille personnes affluent de toute l'Europe dans un coin de campagne française pour se rassembler autour d'un projet commun : danser. Pendant 7 jours et 8 nuits, ils dansent encore et encore, à en perdre la notion du temps. Ils bravent leur fatigue et leur corps. Ça tourne, ça rit, ça virevolte, ça pleure, ça chante. Et la vie pulse.



© Pyramide Distribution

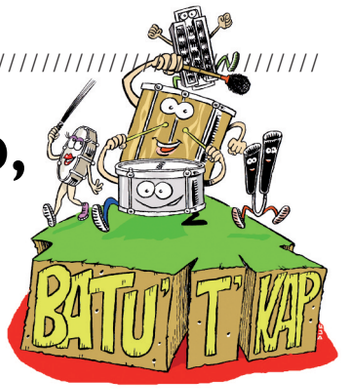
Le grand bal, de Laetitia Carto sortira le 31 octobre 2018



Scannez le code pour voir la video de la bande annonce

https://goo.gl/28T8Bv

Nouveau à Yzeure : la Batu't'Kap, une Batucada inspirée des écoles de samba de Rio




Le groupe Batu't'Kap en représentation lors du festival Allela

Les Batucadas sont nées sous le soleil du Brésil. Ces orchestres de percussions traditionnelles animent depuis plus d'un siècle les carnavals outre-atlantique. Depuis quelques années, de nombreux groupes se sont formés et déambulent dans l'Hexagone. Nous sommes allées à la rencontre de l'un d'entre eux : le groupe Batu't'Kap à Yzeure. Guillaume, le président de l'atelier musical et Yann, le mestre, nous font partager leur passion.

Esprit Edition : Quelles sont les origines de la Batucada ?
Yann : La Batucada est une musique à base de percussions traditionnelles originaires du Brésil dont les formules rythmiques en font un sous-genre de la samba. On utilise le terme de Batucada en France pour désigner un groupe de musiciens pratiquant ce genre musical. A Rio, le carnaval a lieu tous les ans et dure trois jours. De grandes écoles de samba d'environ 500 à 1000 personnes chacune y participent. La parade se fait ainsi, un thème est donné, souvent très engagé, avec une danseuse qui est élue reine de la samba par école. C'est elle qui fait partir toute la troupe, suivie d'un char, puis de chanteurs(ses), danseurs(ses), et des percussions, une « bateria de batucada ». La Batucada est le résultat d'un mélange de plusieurs cultures, brésilienne, africaine, indienne et sud-américaine, qui a donné au Brésil une identité culturelle unique.

Esprit Edition : Comment avez-vous découvert ce spectacle de rue ?
Yann : J'ai assisté il y a plusieurs années à un carnaval. Léo, un ami qui lui aussi a vécu au Brésil, était mestre d'une Batucada. Je suis moi-même enseignant professeur de musique, pianiste, amateur de chant choral et de formation musicale. Je me suis donc formé avec lui. Et ma première Batucada est née à Sancoins il y a 4 ans. D'ailleurs Léo vient régulièrement chaque année faire des stages de 3 jours avec nous. Ensuite, j'ai développé l'atelier à Bourbon l'Archambault et aujourd'hui à Yzeure. L'atelier regroupe donc des personnes du Cher, de la Nièvre et de l'Allier.

Guillaume : Je suis un joueur de percussions depuis de de nombreuses années, j'ai pratiqué de la danse cubaine. J'aime la jonction entre les percussions africaines et la culture brésilienne. Je suis originaire du sud de la France, et là-bas, il y a beaucoup de bandas et de Batucadas, c'est très festif ! J'ai adhéré immédiatement au projet quand je l'ai découvert à Bourbon l'Archambault.

Esprit Edition : Pourquoi Batu't'Kap ?
Yann : Pour signifier que La Batucada, « On est tous cap d'en faire » ! D'ailleurs ces ateliers sont ouverts aux musiciens ou à ceux qui n'ont jamais pratiqué de musique. Il n'est pas nécessaire de connaître le solfège.

Esprit Edition : Quels sont les instruments utilisés ?
Yann : Toutes les percussions constituent un ensemble dont le battement, batucada en brésilien, est à l'origine du nom. La batterie de percussions est au cœur des écoles de samba et assure la partie rythmique de leurs compositions musicales. Les instruments utilisés pour jouer, des instruments de marcation, autrement dit ceux qui donnent le tempo, s'appellent les surdos (sorte de grosses caisses). Ils sont accompagnés des caixas (caisses claires timbrées), des tamborims (tambourins), des chocalhos (cymbalettes), des cloches agogo (petites cloches à deux sons), et des timbaus (un mixe entre congas et djembé).

Esprit Edition : Que vous apporte cet atelier musical ?
Guillaume : Dans la rue, quand on joue, on oublie tout. On est là pour se faire plaisir et surtout faire plaisir aux gens. En quelque sorte, c'est du bien-être. Par contre, dans les ateliers, il faut de la rigueur « positive », car on est là pour apprendre.

Yann : C'est du spectacle de rue. Il y a une mise en scène, qui nécessite d'aller jusqu'au bout de la représentation. Il y a le côté visuel par les pas de danse, ainsi que les costumes que l'on adapte selon les thèmes. Nous avons besoin de nos mains, de nos bras, de nos jambes et de notre tête. La concentration qu'implique cet investissement, devient presque une forme de « musicothérapie ». En fin de séance, nous sommes tous rechargés. L'objectif premier étant de créer du lien et de la convivialité.

Esprit Edition : Où peut-on découvrir votre groupe ?
Guillaume : Nous participons à divers évènements tels que, les foires, les carnavals, la fête de la musique, la fête de la N7 à St Pierre, les marchés de Noël, les cavalcades, le festival Allela récemment et bien d'autres… Vous avez la possibilité de venir essayer les instruments et répéter avec nous, à Sancoins dans l'ancienne école rue du Dr Belètre, le samedi de 11h à 12h30, à Bourbon l'Archambault le jeudi de 19h30 à 21h à l'école de musique et à Yzeure au Pôle musical Millepertuis, le samedi de 13h30 à 15h. Les deux premières sont gratuites.

Un groupe de musiciens passionnés qui vous fera vibrer !

Pour tout renseignement concernant Batu't'Kap, merci de vous adresser à Yann au 06 44 75 61 57 ou Guillaume au 07 69 53 73 94.
Toute l'actualité de l'association sur la page facebook : Batu't'kap'

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. 04 70 44 25 66
Mail : lacuisinedherve@outlook.fr

MAÎTRES RESTAURATEURS

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier



32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

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

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

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



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

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS

ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frww

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
RGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé

STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT

Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS

IMPRIM'VERT®
votre imprimeur agit pour l'environnement

Fumage ARTISANAL DU SICHON



www.sichon.fr

ZA La Boucharde - 5, rue de l’Artisanat 03700 BRUGHEAS

04 70 32 63 03