#35
FEV
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Saurez-vous résoudre **les énigmes de Florie ?**



Florie Distribué, créatrice et organisatrice d'Escape Game à Moulins.

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

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

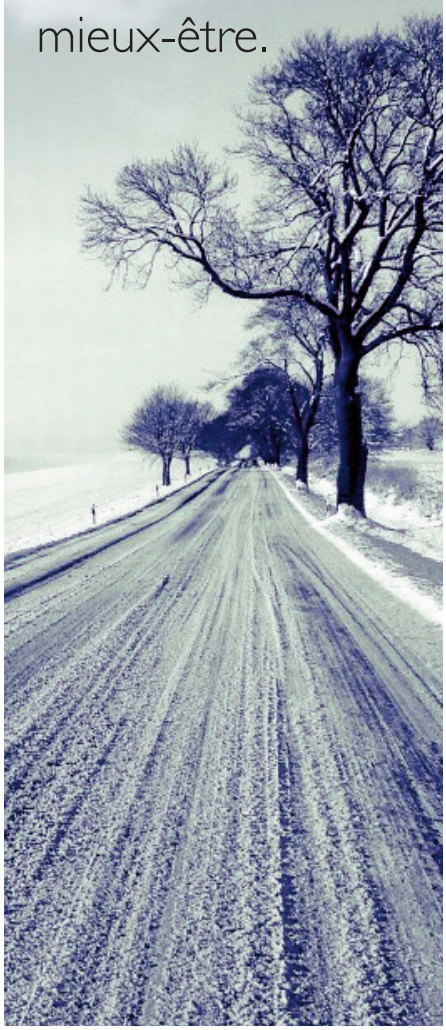
à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

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



#Sophrologie

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

#Sophrologie - Massage du Monde

• Carole Daubanay
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet Yzeure Santé
28, Place Jules Ferry - 03400 YZEURE

#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

#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

#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

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

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

ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition

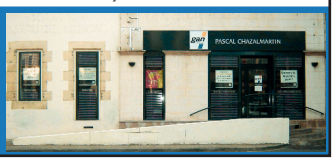


Horaires d'ouverture
du lundi a vendredi
9h-12h et 14h-18h30
Samedi matin 9h-12h

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

gan
GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal Chazalmartin
ASSURANCES Particuliers Professionnels
Entreprises Agricoles
Auto-Habitation Retraite-Épargne
Santé-Prévoyance Banque

6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr





Aude & Julie

8 le 8 mars c'est toute l'année

L'égalité entre les femmes et les hommes est l'un des principes de la République. Il figure dans l'article premier de la Constitution de 1958 : « *[La France] assure l'égalité devant la loi de tous les citoyens [...]. La loi favorise l'égal accès des femmes et des hommes aux mandats électoraux et fonctions électives, ainsi qu'aux responsabilités professionnelles et sociales.* » Cependant, malgré une stricte égalité en droit, les hommes et les femmes ne sont pas égaux en fait. Afin de réduire ces disparités, les services de l'Etat, au premier rang desquels la délégation départementale aux droits des femmes et à l'égalité et le réseau de ses partenaires, mènent une action quotidienne en faveur de l'égalité dans tous les domaines de l'action publique : éducation et formation, emploi et précarité, santé, culture, sports… Chaque année, le 8 mars est l'occasion de mettre en lumière cet engagement pour les droits des femmes. Des évènements seront organisés sur tout le département.

Et toute l'année…Retrouvez des outils pour agir, les contacts utiles et les informations essentielles en matière d'égalité entre les femmes et les hommes sur les pages internet de la délégation aux droits des femmes et à l'égalité : www.allier.gouv.fr/droits-des-femmes-et-egalite-r237.html

8 mars 2019 : journée internationale des droits des femmes

« Le bonheur est plus grand quand il est partagé »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2019 - 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
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Pascaline Liard, Zéro Waste, Dimitri et Marie-Astrid Bartos
Amandine Debrouver
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

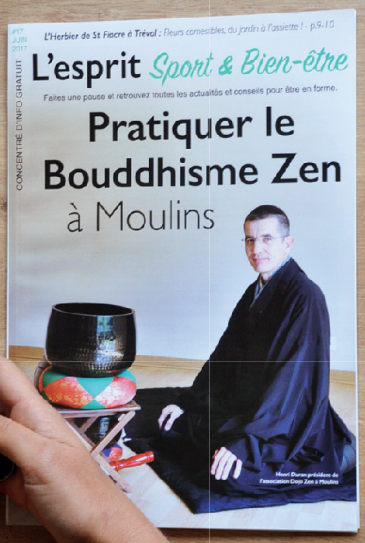
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISBN : 979-10-96967-21-6

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

Sécurité routière, Avermes obtient **le label « ville prudente »**

Depuis de nombreuses années, l'association Prévention Routière valorise les initiatives des collectivités territoriales qui luttent activement contre l'insécurité routière. Une nouveauté en 2018, un nouvel Label a été mis en place, son objectif, mettre en avant les communes les plus exemplaires en matière de sécurité et de prévention routières. Il est symbolisé par un panneau installé à l'entrée des villes labellisées qui est remis chaque année à l'occasion d'une cérémonie officielle.

Parmi les 300 communes candidates à ce label, Avermes fait partie de la première édition des 134 lauréats « Villes prudentes ». La commune s'est même démarquée avec huit autre villes en France en remportant trois cœurs sur cinq, et devient la première sur le département. Pour une première édition, c'est une belle réussite qui démontre l'esprit d'innovation de la municipalité et ses agents.

Les conditions d'attribution

Les villes et villages présélectionnés à l'issue d'un questionnaire précis sont ensuite auditées sur le terrain directement. L'association prend en compte une globalité de facteurs comme les mesures de prévention instaurées, notamment sur les indicateurs établis pour mesurer le risque routier, les divers aménagements conçus pour prévenir et réduire le risque d'accidents, les actions d'information et de sensibilisation menées en direction des différents usagers…

L'objectif de ce label est donc de mettre en avant les communes les plus exemplaires en matière de sécurité et de prévention routière.

Avermes bien engagé contre l'insécurité routière

« *C'est une fierté pour les élus et les agents de la collectivité. La mise en valeur du travail effectué sur le terrain et leurs suggestions depuis plusieurs années sont récompensées et ainsi mis à l'honneur à travers ce label. Nos équipes sont très sensibilisées à l'entretien des infrastructures de sécurité. Du point de vue des aménagements de voirie, la municipalité a été remarquée par les treize kilomètres de piste cyclable sécurisée, la mise en place de chicanes de ralentissements comme dans la rue de la République qui permet de casser la vitesse, des priorités à droite, des plateaux traversants, mais aussi une zone partagée limitée à vingt kilomètre heure dans le bourg qui permet aux piétons, vélos et véhicules à moteur de cohabiter ensemble, la route appartient à tout le monde. Et d'autres aménagements sont à prévoir* », nous explique Mr Denizot, maire de la commune.



Une des nombreuses pistes cyclables d'Avermes, ici avenue du 8 mai.



Remise du prix ville prudente à M.Denizot par M. Boulay, président de l'association Prévention Routière Allier

Les objectifs de la commune

« *Favoriser ses déplacement est intéressant d'un point de vue environnemental mais aussi pour le portefeuille de chacun. Chacun y voit un intérêt, adultes et enfants. Nous souhaitons que les enfants puissent aller à l'école, à la musique ou au sport, à pieds ou en vélo en toute sécurité, cela rassure les parents d'avoir des aménagements sécurisés. Nos pistes cyclables ne sont pas interdites aux piétons. Chacun a l'opportunité de choisir son mode de transport : à pied, en transport individuel, voiture ou deux-roues, comme en transport en commun. A ce titre, nous devons mettre en place des aménagements en faveur de la sécurité tout en veillant au respect des réglementations routières. La prévention des accidents de la route passe aussi inévitablement par la sensibilisation de la population. C'est à nous élus locaux d'agir au quotidien pour offrir un environnement sécurisé à nos concitoyens* », nous précise Mr Denizot.

Vous êtes élu local et vos moyens d'action sont nombreux : aménagements, actions de sensibilisation, formation aux risques routiers… N'hésitez pas à candidater au label Ville Prudente !

Site internet : www.villeprudente.fr

Un passage piéton en 3D à Moulins



©Jean-Marc Teissonier

Moulins a mis en place en novembre dernier un passage piéton 3D, rue Voltaire face au Musée de l'Illustration Jeunesse. Un nouveau moyen de limiter la vitesse et les accidents en ville.

Venu des pays du Nord comme l'Islande, le passage piéton en trois dimensions fonctionne grâce à un effet d'optique pour les automobilistes. Ceux-ci croient percevoir un obstacle et lèvent naturellement le pied !

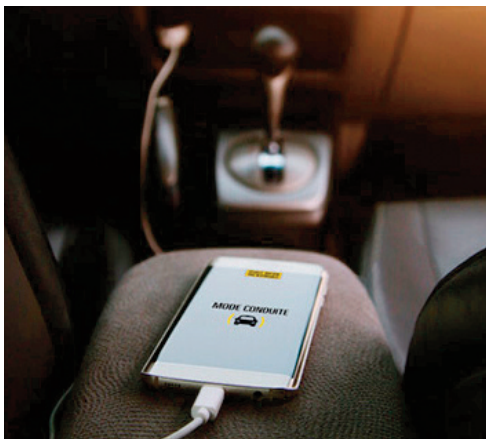
L'emplacement, rue Voltaire, a été retenu pour diverses raisons : le sens unique qui facilite l'effet d'optique optimal, le cœur de ville, et la proximité d'un musée dédié notamment à la jeunesse avec un flux piétonnier qu'il s'agit de protéger au maximum.

Sous le statut d'expérimentation, avec une autorisation spéciale de la Préfecture de l'Allier, ce passage piéton moderne est le 1er du genre dans le département. C'est l'entreprise Signanet, avec laquelle la Ville de Moulins a un contrat pour la pose et l'entretien des chaussées et peintures, qui effectue ce revêtement spécial. Il s'agit d'un kit thermocollé plus que d'une peinture à proprement parler.

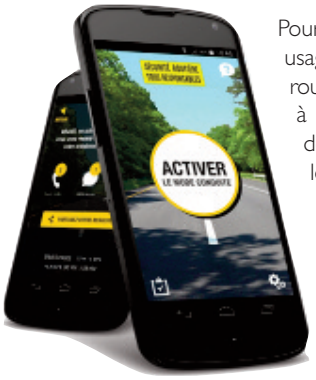
Un suivi sera mis en place, avec tests de vitesse, comptage des véhicules voire l'installation d'un radar pédagogique. Une nécessité pour évaluer le changement des mentalités et l'impact réel d'un tel passage piéton 3D.

Restez connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, la sécurité, l'environnement... retrouvez chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien. Ce mois-ci zoom sur l'application **Mode Conduite**.



Rendre la route plus sûre c'est parfois simple comme une appli.



Pour aider les usagers de la route à résister à la tentation de prendre leur téléphone en main, la Sécurité routière fait évoluer la fonctionnalité « Mode Conduite », lancée en 2014. Disponible gratuitement sur Android, elle bloque, pendant la durée du trajet en voiture ou à moto, les appels entrants et les notifications des SMS et envoie automatiquement un message d'indisponibilité à l'émetteur pour l'informer que la personne est au volant. Une fois arrivé à destination, l'utilisateur reçoit les notifications d'appels et de SMS. En 2018, la Sécurité routière optimise l'application avec de nouvelles fonctionnalités permettant de l'utiliser en mode automatique et d'adresser un message personnalisable à chacun des contacts de son répertoire. Afin d'optimiser le parcours utilisateur, la Sécurité routière a imaginé une interface simplifiée, intuitive et adaptée aux nouveaux usages. L'activation de l'application n'empêche pas l'utilisation du GPS de son smartphone.

Décrocher son téléphone portable, répondre à un message, lire une notification, des petits gestes qui semblent anodins mais qui obligent, lorsque l'on conduit, à quitter la route des yeux au moins 5 secondes. Cela multiplie par 23 le risque d'accident. Devenu l'une des principales causes d'accident au volant avec la vitesse et l'alcool, l'usage du téléphone serait à l'origine de près d'un accident corporel sur dix. C'est dans ce contexte que la Sécurité routière rappelle l'importance de se prémunir au mieux de ce type de dangers, en téléchargeant « Mode Conduite » sur son Android. Sous iOS11, l'iPhone peut aussi détecter une situation de conduite et empêcher les notifications du téléphone : il suffit d'activer la fonctionnalité native « Ne pas déranger en voiture ». Sous Windows Phone, il existe également un « Mode Conduite » qui peut être configuré directement dans les paramètres du téléphone.

Source : www.securite-routiere.gouv.fr

LAVRIL
AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
04 43 51 26 13
www.lavril.fr
Formation
au code sur internet*
OFFERTE
Jusqu'au 31 mars 2019
*d'une durée de 4 mois

Cap Fémina Aventure, deux bourbonnaises relèvent le défi

Françoise et Diane, deux amies quadragénaires, ont décidé de créer une nouvelle association « Les Francdines » pour participer au Cap Fémina Aventure du 2 au 13 octobre 2019, un rallye 100% féminin au coeur du Maroc. Un évènement organisé par l'agence Maïenga, organisatrice du Rallye Aïcha des Gazelles depuis 1990. Plus que deux saisons pour préparer leur périple.

Qu'est-ce que le Raid Cap Fémina ?
Cette course de 5000 km est un trophée sportif et d'aventure uniquement féminin et international basé sur la navigation à l'ancienne avec pour seul matériel le road book et la boussole. Cette course offre également une très belle expérience humaine basée sur le partage. Les rencontres avec la population locale sont privilégiées tout au long du parcours.

L'équipage : la Team 203 !
Françoise la co-pilote et Diane la pilote du 4x4, deux femmes extrêmement motivées pour défendre les valeurs de cette aventure. Une occasion unique d'oublier la routine du quotidien et l'envie de s'échapper quelques jours entre copines. « *On a qu'une vie, pourquoi ne pas partager les valeurs de ce raid entre amies ? Notre but par la suite, que notre association « Les Francdines » continue à vivre et donne l'envie à un autre binôme de renouveler l'aventure* », nous explique Françoise.

Séduites par la générosité et la solidarité qui s'exprimeront des deux côtés de la Méditerranée, les deux amies, l'une infirmière à Yzeure et l'autre aide médico psychologique à Moulins veulent aussi porter les valeurs de leur principal sponsor, une Start up qui se mobilise contre le cancer du sein.

Des actions solidaires sont organisées autour de l'événement

Du matériel de puériculture embarqué
Grâce à l'association "Les Nouveaux Handigènes" à Moulins, elles ont pu recueillir du matériel de puériculture (baignoire, lit, vêtements nouveaux nés, livres pour enfants, matériels scolaires...) qu'elles déposeront le jour de leur départ à Villeneuve les Avignon, au profit des Restos Bébés du Cœur. C'est parce que de plus en plus de femmes ont des difficultés pour se procurer du matériel de puériculture à la naissance d'un enfant, que cette action simple et efficace, permet réellement d'améliorer le quotidien des plus petits et de leurs mamans.





Françoise & Diane

Une journée dans le village de Hassi Labied
Une matinée sera consacrée à déblayer les 800m de canaux qui servent à alimenter les cultures et la palmeraie mais qui sont régulièrement bouchés par les tempêtes des sable. Et l'après-midi les Cap'Fées participeront à la rénovation d'un bâtiment de l'école prévu pour offrir un espace bibliothèque et salle de spectacles. Les participantes doivent récolter du matériel scolaire, des livres primaires avec des images et peu de texte, ou encore des jeux qu'elles vont distribuer lors de leur voyage aventure.

Octobre rose, le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein
« Les Francdines » veulent profiter de ce rallye pour échanger sur le dépistage du cancer du sein avec les autres femmes du raid, auprès des populations et avec les villageois… « *Il est plus qu'important de continuer à sensibiliser le plus grand nombre à cette maladie, et de communiquer sur l'importance du dépistage.*», précise Diane.

Et tout au long de l'année

La chasse aux sponsors
« *Aujourd'hui, pour participer à cette aventure, nous recherchons des partenaires, sponsors pour nous aider à financer notre projet. Ainsi, nos futurs partenaires pourront associer leur image à nos valeurs. Nous ferons en sorte de valoriser nos donateurs en leur apportant visibilité et médiatisation tout au long de notre préparation et lors du Raid. Vous pouvez faire un don en nature ou financier ou devenir notre sponsor ! Pour exemple, à sa manière, l'Atelier d'Octavian à Yzeure a financé des mugs à notre effigie, nous les vendons pour récolter des fonds. Alors n'hésitez pas à Faire de ce Raid notre Rêve….*» nous confie le duo.

Des actions au profit de l'association Save the date !
- Loto à la salle des fêtes de Bressolles le 5 Mai 2019 (la team est à la recherche de lots).
- Théâtre avec la troupe PilouFaces, à la salle des fêtes de Bressolles le 28 Septembre 2019, en soirée.

Contact : Françoise & Diane
lesfrancdines@gmail.com
Facebook : Cap Fémina Les Francdines
Site internet à venir



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

Le Mezzo, **un club privé à Moulins**

Pour prendre un verre entre amis ou partager un bon repas, rendez-vous au Restaurant le Charlie et son club privé le Mezzo. Situé dans les murs de l'ancienne discothèque du Charlie Folie's, le Club Privé le Mezzo a revu sa déco pour un design chic et cosy et devient un club musical pour accueillir sa clientèle fidèle, dans un lieu unique avec la possibilité d'être privatisé pour des évènements.

Ce Club privé est ouvert depuis novembre 2017, et est réservé à la clientèle du restaurant Le Charlie et aux membres ayant la carte VIP.

« *Ce qui plaît dans notre établissement, c'est que l'on peut déambuler, du restaurant au karaoké et jusqu'à notre club privé. On y vient entre amis, collègues pour passer un moment agréable en toute convivialité !* » nous précise Guy, directeur de l'établissement.

Le MEZZO accueille ses membres qui peuvent être accompagnés de leurs convives chaque jeudi, vendredi et samedi de 18h30 à à 4h et veilles de jours fériés.

« *Si vous n'avez pas encore votre carte, pas de panique ! Vous pouvez vous présenter à l'une des portes côté rue ou restaurant et en faire la demande à notre équipe valable 1 an et ainsi inviter qui vous désirez. Le Mezzo est un club réservé pour les plus de 30 ans, en effet nous avons pris la décision de créer ce concept suite à une demande de la part d'une clientèle qui recherchait à sortir mais qui ne s'y retrouvait plus dans les autres lieux ou parfois la clientèle était trop jeune.*», précise Guy.

L'équipe sera à votre disposition pour vous faire découvrir un lieu intimiste mais aussi festif axé sur la musique où il est possible de danser et où il est possible de choisir sa musique, pop, rock, années 80,90, funk, latino… Tout en respectant l'esprit de ce club et de sa clientèle. Une carte des boissons variées avec un large choix de bières pressions, whisky, rhums, cocktails, vins vous sera proposé avec la possibilité de commander des planches à grignoter.

Depuis ce début d'année, les membres pourront également profiter de soirées à thèmes, spectacles, animations et autres surprises tout au long de l'année.

Alors n'hésitez pas à rejoindre le club et à rejoindre la page Facebook « Mezzo Club Moulins » !

Privatiser le Mezzo pour vos soirées privées et événements d'entreprise.
Vous pouvez privatiser le Mezzo pour tout événement avec la possibilité de faire un repas dans le club. L'équipe du club étudiera toutes vos demandes, soirée clé en main : anniversaire, enterrement de vie de jeune fille ou de garçon, banquets, réception privée, repas d'entreprise. Une équipe dynamique, un bar équipé et du matériel adapté est mis à disposition pour vos besoins et vos animations. (ordinateur, enceintes, tv, micro).

Le Mezzo est privatisable tous les jours et peut accueillir 80 personnes en format assis et peut recevoir jusqu'à 120 personnes en format soirée dansante.

Le Charlie
RESTAURANT PLAISIR

Le Restaurant le Charlie Folies fête ses 30 ans !

Le restaurant Le Charlie vous reçoit tous les soirs de la semaine avec un service jusqu'à 2h du matin dans un cadre agréable et un décor exotique l'été avec une terrasse et une piscine. Venez profiter d'une cuisine traditionnelle et des spécialités, grillades au feu de bois et Poissons à la plancha. Une cuisine soignée, de qualité avec des produits frais.

Mezzo Club & Le Charlie Folie's – 59 av de la libération 03000 MOULINS
www.charliefolies.com - lecharliefolies@gmail.com

Détendez-vous au musée Anne-de-Beaujeu à Moulins !

Nouveauté depuis novembre 2018 au musée Anne-de-Beaujeu à Moulins, chaque premier mardi du mois, vous pouvez (re)découvrir de manière sensorielle les œuvres exposées au musée à travers une slow visite, concept qui allie la sophrologie à l'art.



A l'initiative de Yasmine Laïb-Renard, directrice des musées départementaux, ce nouveau rendez-vous qui va à l'encontre des visites classiques dans un musée, vous invite à partager une expérience unique en petit groupe dans le Salon de peinture du musée.

Après la découverte de la salle d'exposition, la séance de sophrologie se déroule devant une oeuvre, la plus agréable et la plus apaisante possible. Une présentation de celle-ci en guise d'introduction vous est proposée et vous êtes ensuite guidé par une sophrologue pendant une heure durant laquelle tous vos sens ont sollicités.

Durant cet atelier, Fabienne Ladet, sophrologue, vous aide à prendre conscience de votre respiration et, quelques exercices simples comme des moments de contemplation, vont créer un état de méditation, de retour à soi pour apaiser le mental et se détendre. L'objectif est tout simplement de se reconnecter au moment présent, pour mieux apprécier l'oeuvre et le lieu… Des mouvements corporels sont également proposés pour multiplier les points de vue et les perceptions des participants.

« *Le but est de mettre les personnes dans une situation d'acuité sensorielle plus importante et de voir l'oeuvre autrement. Dans notre groupe nous avons des adeptes de la sophrologie, mais aussi des personnes curieuses qui découvrent cette technique à travers cette démarche artistique* » nous explique Maud Leyoudec, conservatrice au musée Anne-de-Beaujeu.

Après la séance, un temps d'échange sur le ressenti des participants permet de se rendre compte que la pratique méditative devant une oeuvre bouleverse radicalement l'art et la vision du lieu pour chacun.

Besoin d'une pause, de calme et de bien-être, lancez-vous et faites une séance, la convivialité et le partage sont au cœur de cette expérience. Moment unique garanti.

Prochains rendez-vous à 18h30 au Musée Anne-de-Beaujeu, les mardis 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin. Sur réservation. Tarifs : 10 € Rens : 04.70.20.48.47 et sur musees.allier.fr



Pour info !

Parce que le musée est un lieu de rencontres et d'échanges, la politique générale du musée Anne-de-Beaujeu veut transformer la vision de ce lieu en espace agréable, et propose donc d'accompagner le visiteur à travers ses collections et ses expositions au travers de visites musicales, de visites lecture et grâce à des outils pédagogiques pour les enfants ou encore des ciné-conférences… Une programmation accessibles à tous !





Faire du sport l'esprit tranquille à l'**EAMYA** !

Fini l'excuse des enfants à garder au lieu de faire du sport. Le club d'athlétisme l'EAMYA les garde pour vous, pendant que vous transpirez. Ce service inédit est proposé aux licenciés du club. L'éducatrice Léa, titulaire d'un BAFA, accueille les enfants et leur fait participer à diverses activités les mercredis et vendredis de 17h45 à 19h45 dans la salle Jean Bardot à coté du centre d'entrainement. Un système de réservation de la garderie, ouverte aux enfants de 3 à 12 ans, est disponible sur le site internet ou la page Facebook du club. N'hésitez pas à inscrire vos enfants au tarif de 5€ la séance, ce qui vous permet d'aller courir l'esprit apaisé. Plus d'infos : 04 70 34 96 39



Léa et les enfants de la garderie pendant que papa ou maman font du sport

La Mission Locales de Moulins propose des ateliers pour garder la forme !

Pendant 8 semaines, du 11 février au 5 avril, la Mission Locale de Moulins en partenariat avec le Creps de Vichy propose gratuitement des ateliers sport/loisirs pour les jeunes de 16 à 25 ans sorti du système scolaire. L'objectif de ce programme est d'accompagner une population fragilisée peu ou pas active, à l'occasion d'ateliers sportifs pour reprendre une activité physique en douceur mais aussi des ateliers loisirs pour réaliser des rencontres et s'évader du quotidien. Ils auront également pour mission durant ces semaines de contribuer à la mise en place de la Semaine Nationale des Missions Locales du 16 au 23 mars. Si vous êtes intéressé, contactez le 04 70 48 26 50 ou rendez-vous au 2 boulevard de Courtais à Moulins. Suivez les actualités de la mission locale sur Facebook : Mission Locale de Moulins

Du nouveau dans le commerce à Moulins !

L'Art & L'Objet a ouvert ses portes sur les Cours Jean Jaurès à Moulins. Orane et Grégoire Avot sont aux commandes de ce commerce spécialisé dans l'achat et le dépôt vente d'antiquités, d'objets d'arts ou de décoration. Le magasin accueille également les sculptures de Christel Sadde.

Après la sophrologie au mab :

http://pascalineliard.fr

ILLUSTRATIONS – GRAPHISME
LIVE SKETCHING

VIOLETTE TESTE POUR VOUS LA SOPHROLOGIE À L'ÉCOLE !



Qui a dit que les enfants avaient plus de mal à se concentrer que les adultes ?



Rendez-vous au Marché... à Moulins

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -



La "Roclette" du bourbonnais

par la ferme Le Petit Franchesse à Rocles

Vous prévoyez une raclette ? Un bon repas à deux ou à plusieurs, entre amis ou en famille. L'occasion de se faire plaisir ! Nous vous proposons le fromage à raclette fabriqué au lait cru de vache par la ferme du Petit Franchesse de Rocles. Affiné 3 mois minimum. La Ferme du Petit Franchesse est une exploitation laitière du Bocage Bourbonnais avec 90 vaches produisant 800 000 litres de lait. Une partie du lait est vendue à la laiterie, une autre est transformée sur place en produits laitiers dans leur fromagerie. Ils produisent également du formage de chèvre à partir de lait de chèvre acheté auprès de producteurs voisins.

En vente sur www.achetezalaferme03.fr
Retrouvez Le Petit Franchesse sur les marchés :
Le mardi à Cosne d'A. et Varennes sur A.
Le mercredi à Yzeure et Montmarault
Le jeudi à Souvigny
Le vendredi à Moulins et Hérisson
Le samedi à Bourbon l'A. et St-Pourçain s/S.

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 :

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

DON DU SANG

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe
Le lundi, le jeudi et le samedi

• NEUILLY LE REAL
Le mardi 19 février de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le lundi 4 mars de 16h à 19h
à la salle Laurent Grillet.

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.

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



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

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

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

ABIDEC Allier - Nièvre

Des petits pots bio fabriqués artisanalement dans l'Allier

L'éveil au goût est essentiel pour nos tout petits, l'entreprise PODARNO l'a bien comprise ! Cette nouvelle conserverie basée à Cusset dans l'Allier a pour objectif de fabriquer des petits pots pour bébé avec des recettes simples, sans additif ni conservateur, juste le bon goût des ingrédients ! Ils sont fabriqués artisanalement avec des produits bio et locaux de nos maraîchers et éleveurs de l'Allier. Une sélection de repas complets bio qui ont du goût !

Arnaud Fournier, 35 ans, est à l'initiative de cette entreprise. Après la naissance de sa fille en 2016, il fait un constat alarmant sur la composition des petits pots pour bébés… Des petits pots qu'il achète pour dépanner bien sûr ! Car Arnaud, soucieux de son alimentation et de celle de sa famille, aime cuisiner des bons petits plats avec les bons produits du jardin ! Il décide donc de développer son concept de petits pots avec des recettes simples sans additif où le choix des légumes et de la viande est primordial pour que le goût des ingrédients devienne le goût du produit. Après 2 ans de travail sur son projet, aujourd'hui, Arnaud est installé dans son atelier de transformation parfaitement opérationnel à Cusset et commercialise ses petits pots depuis début février 2019.



Arnaud et ses petits pots

Une gamme certes restreinte mais de qualité

Arnaud propose 3 recettes simples, équilibrées et validées par une nutritionniste pour les enfants de + de 12 mois : purée de Carottes et Bœuf bio de l'Allier, purée de Poireaux et Porc bio de l'Allier, purée de Potiron et Poulet bio de l'Allier. Le fait de travailler en agriculture biologique oblige Arnaud à suivre les saisons pour l'approvisionnement des légumes. La nature donne donc des saveurs différentes que vous retrouverez tout au long de l'année avec des *nouvelles recettes en "Edition Limitée" ! «Non, la nourriture pour bébé n'est pas forcément insipide ! Avec nos petits pots, vous retrouverez du plaisir à donner à bébé de bons petits plats comme si vous l'aviez préparé chez vous !* » nous précise Arnaud.

Partenariat avec des agriculteurs locaux

Les petits pots sont fabriqués de façon artisanale avec des produits issus de l'agriculture française et surtout locale sélectionnés pour leur saveur et leur maturité. Arnaud travaille en partenariat avec des maraîchers et des éleveurs bio bourbonnais. « *Pour nos légumes, nous travaillons avec Les Jardins de Cocagne à Aronnes, l'ESAT Moulins Yzeure, Julien Léger de St Ennemond et pour notre viande avec la Coopérative SICABA. Nous avons mis en place un lien de traçabilité avec les fiches de nos producteurs sur notre site internet afin que les consommateurs puissent les découvrir. Nos petits pots sont réalisés avec le plus grand soin dans notre atelier et ensuite analysés et contrôlés par un laboratoire indépendant.* » nous explique Arnaud.

Des petits pots en verre entièrement recyclable et réutilisable

Notre choix s'est porté sur un pot entièrement en verre recyclable mais surtout réutilisable avec le système de consigne. « *Rapportez votre pot vide dans les magasins participants, il sera nettoyé, réutilisé, stérilisé. Par votre manière de consommer, vous protégez la nature et l'environnement. Les pots sélectionnés sont plus chers mais l'idée est de réintroduire le système de consigne afin de récupérer et réutiliser les pots.* » explique Arnaud.

Pour nos petits pots, l'accent est porté sur l'aspect développement durable avec une réflexion à toutes les étapes de fabrication sur le gain écologique. « Même nos étiquettes sont fabriqués dans l'Allier avec la société Etiqu'Allier à Etroussat, ce qui permet une livraison avec faible coût carbone ! » précise Arnaud.

Retrouvez les petits pots d'Arnaud en magasins spécialisés bio de la région et sur notre agglomération à l'Esperluette à Yzeure.





Plus d'info !

Conserverie de petits pots pour bébés en bio Podarno
06 80 58 68 73 - contact@podarno.fr
Arnaud Fournier - www.podarno.fr

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie.
Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



À vos feutres !

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



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.





Évadez-vous avec les Escape Games **de la moulinoise Florie**

Participer à un escape game à la médiathèque de Moulins, dans les caves Bertine ou pourquoi pas à la maison ou sur son lieu de travail, c'est possible avec Florie Distribué, créatrice et organisatrice d'Escape Game. Rencontre.



Esprit Edition : Florie, tout d'abord, qu'est qu'un escape game ?
Florie : C'est un concept de jeux grandeur nature avec une équipe et une pièce appelée escape room où les joueurs sont enfermés et ont un temps limité pour s'en sortir ou terminer leur mission. Pour cela ils doivent résoudre des énigmes, trouver des objets, ouvrir des mécanismes et cadenas… Chaque escape game a sa propre histoire, son thème et son décor. Les joueurs ont droit à des jokers en contactant le maitre du jeu ou « game master », pour les guider sur une ou plusieurs énigmes. Un vrai jeu d'évasion à faire entre amis, famille ou collègues, où chacun y trouvera son compte.

Esprit Edition : Comment es-tu devenue conceptrice d'escape game ?
Florie : Pour annoncer ma grossesse de manière originale, j'avais convié ma famille à participer à un escape game à Paris. Je m'étais arranger avec les organisateurs pour que dans le résultat final il y ait une énigme supplémentaire afin d'annoncer l'heureuse nouvelle à mes proches. Résultat, j'ai tout de suite adhéré au concept et j'ai adoré confectionner cette simple énigme, qui a créé beaucoup d'émotions. Je me rappelle d'ailleurs petite, j'adorais organiser des chasses aux trésors et créer des énigmes pour amuser les copains. C'est devenu pour moi une évidence cette envie de créer et j'ai donc étudié le projet de conception d'escape game. Un an plus tard, je décide de me lancer dans l'organisation d'escape game à domicile et personnalisable.

Esprit Edition : Où peux-ton jouer à tes Escape Game ?
Florie : Dans des lieux publics sur l'agglomération moulinoise, j'ai pu créer des scénarios et animer des escape game par exemple dans les Caves Bertine où vous pouvez retrouver deux scénarios, des animations type « escape game » pour les 10 ans du City Bike ou au salon des familles et dernièrement à la médiathèque de Moulins dans le cadre de l'exposition Polar. Mais l'originalité de mon activité est que je propose également des escape game à domicile ou en entreprise. De l'escape game clé en mains au jeu sur-mesure, je m'adapte à situation. Cela fonctionne bien pour les enterrements de vie de jeune fille ou de garçon, les anniversaires, une demande en mariage, une crémaillère… Mais aussi en entreprise avec pour cette fois des objectifs pédagogiques comme renforcer la cohésion d'une équipe, faciliter la communication et la réflexion collective, favoriser la prise de décision, la créativité…

Esprit Edition : Comment ce déroule un escape game à domicile ou en entreprise ?
Florie : Le jeu dure 1 heure à domicile, minimum 5 joueurs à partir de 8 ans. Après avoir fait un point sur la configuration du lieu, généralement au domicile de l'hôte, et valider le thème il me faut entre 2 semaines et un mois pour confectionner le scénario. En entreprise , c'est le même principe mais souvent les lieux pour accueillir sont plus vastes donc je peux faire jouer plus de personnes en même temps.

Esprit Edition : Comment conçoit-on une partie ?
Florie : Tout d'abord, j'ai testé pas mal d'Escape Game pour m'inspirer et découvrir différentes stratégies de jeux et d'énigmes. Ensuite je trouve un thème qui m'inspire et mon imagination - débordante - fait le reste. Ce que je préfère, c'est créer des énigmes, des associations d'idées, des mots codés… pour faire découvrir les indices. C'est presque de l'art ! Pour le décor et le matériel il existe des fournisseurs spécialisés dans les Escape Game chez qui je me fournis. Et surtout je teste la mission sur des joueurs pour repérer les éventuels défauts jusqu'à ce que le scénario fonctionne correctement.

Esprit Edition : Des projets à venir ?
Florie : Je travaille avec quelques entreprises et associations de l'agglomération en lien avec le thème du jeu pour développer mon concept sur Moulins. Depuis peu je propose à celles et ceux qui le souhaitent une formation pour devenir Game Master, sur deux demi journée, de la conception à l'animation en passant par l'apprentissage des différents rouages du jeu, à partir de 16 ans. Je souhaite également m'agrandir avec des personnes aussi passionnées que moi par le jeu, n'hésitez pas à me contacter.

Contact :
Florie Distribué : 06 01 34 51 93
Facebook : Escape Home
Site internet : www.escapehome.fr

Saurez-vous résoudre les énigmes de Florie ?

Pour une soirée spéciale célibataire le 15 février à "Houblon Factory" à Yzeure

Vous êtes célibataire ? Venez faire de nouvelles rencontres lors d'une soirée ludique organisée dans les locaux de « Houblon Factory ». Entre jeux de logique et diverses énigmes, venez-vous amuser autour d'un verre et d'un joli buffet et ainsi passer une soirée inoubliable.

Au salon sur la parentalité le 20 février à la salle des fêtes de Moulins

A l'occasion du salon sur la parentalité qui se déroule le mercredi 20 février, vous pourrez découvrir un mini escape game (20 minutes), pour partager des moments conviviaux en famille. Rendez-vous à la salle des fêtes de Moulins, réservation non obligatoire.



Jardiner en février : 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.

Que planter, semer et faire dans nos jardins ?

Au Potager

- Enfouir les engrais verts
- Semer sous abri ou sur couche les laitues, carottes, radis, choux, persil, poireaux d'été
- Planter les échalotes, oignons, ails roses.
- Vérifier les protections et aérer les châssis.
- Dégermer les pommes de terre
- Installer les nichoirs

Au jardin d'agrément

- Vérifier les vivaces protégées.
- Scarifier la pelouse puis fertiliser
- Commencer les divisions : géraniums, fougères, herbes de la pampa….
- Premiers semis pétunias, tagetes, reines marguerites, lavatères, lupins, cosmos, coléus.
- Tailler les rosiers et mettre du compost
- Tailler les arbres caducs
- Planter rosiers et arbustes

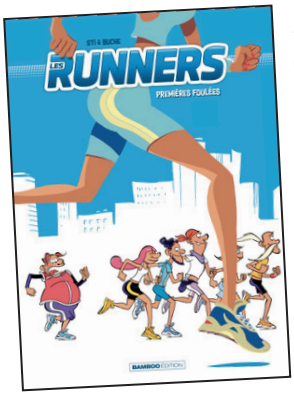
Au verger

- Taille des arbres à pépins, les framboisiers, les groseilliers, les noisetiers.
- Brosser les troncs
- Traiter aux huiles blanches et bouillie bordelaise.
- Désherber au pied des arbres et mettre du compost
- Vérifier les tuteurs.
- Planter de nouveaux arbres



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

Pause lecture



Les Runners
Premières foulées

Rien ne sert de partir à point, il faut courir ! Fred s'initie à la course à pied, à cause d'une ordonnance de la médecine du travail qui lui demande expressément de se mettre au sport... Pour lui qui n'aimait que le sport devant la télé, le choc est terrible mais il a décidé de s'y mettre...Tout est bon pour la motivation : la bonne bière fraîche à l'arrivée, ses compagnons du club de course, sa femme qui lui crie dessus, mais aussi tous les gadgets qui aident les coureurs : montre GPS, gels énergétiques, vêtements ethniques... ***Parution 27 mars 2019.***
Venez rencontrer Sti, un des auteurs de la BD sur le FestiBD de Moulins qui aura lieu le samedi 9 et dimanche 10 mars à l'Espace Villars de 10h à 12h et de 14h à 18h.

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 !



L'endive

L'endive est un légume qui appartient à la famille des Astéracées (Composées). Étant donné que c'est un dérivé de la chicorée, sa composition et ses propriétés sont très similaires. Elle se compose essentiellement d'eau et apporte une grande quantité de fibre ce qui permet de prévenir ou d'améliore la constipation, étant donné qu'elle possède des propriétés laxatives. En outre, elle produit une sensation de satiété, ce qui en fait un bon allié des régimes amaigrissants. La fibre permet aussi de réduire le taux de cholestérol dans le sang et de contrôler les niveaux de glycémie chez les personnes qui souffrent de diabète. En raison de son faible apport en hydrates de carbone, en protéines et en graisses, il s'agit d'un aliment très peu calorique. En outre, c'est une source importante de vitamines C, de folates et de provitamine. Ceci en fait un aliment très sain dont la consommation quotidienne est fortement recommandée.

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

Crumble de légumes réconfort d'hiver

Selon vos goûts et ce que vous avez dans votre réfrigérateur, vous pouvez accommoder cette base de recette de crumble salé avec à peu près n'importe quel légume d'hiver : céleri rave, poireau, chou vert émincé, potimarron, fenouil… Veillez simplement à mélanger les textures des légumes fermes (carottes, navets, panais…) avec les plus fondants (champignons, poireaux…).

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- *300 grammes de pommes de terre*
- *2 ou 3 gros navets jaune*
- *250 grammes de champignons de Paris*
- *5 carottes*
- *1 panais*
- *2 oignons et 1 gousse d'ail*
- *50cl de vin blanc*
- *25cl d'eau*
- *20cl de crème fraîche épaisse*

Assaisonnement : thym, romarin, sel et poivre

Pour la pâte à crumble :
150 g de farine,
100 g de beurre,
40 g de pignons (ou de graines de tournesol, de courge…),
60 g de parmesan, sel.



Préparation :
Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
Laver, éplucher et couper tous les légumes en petits cubes. Émincer l'oignon et hacher très finement l'ail après en avoir ôté le germe. Assaisonnez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre. Disposer tous les légumes dans un plat à four et recouvrez-les avec le vin blanc, l'eau et la crème fraîche, assaisonner et mélanger bien le tout directement avec les mains. Laisser cuire une heure pour que les légumes rendent bien leur eau et cuisent dans leur jus.
Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre salé. Ajoutez les pignons. Dès que la pâte commence à ressembler à un sable grossier, réserver au frais puis sortir les légumes du four et répartir la pâte dessus.
Enfourner à nouveau pour 30 minutes environ. Terminez ensuite la cuisson par 2 minutes en mode grill pour dorer le crumble. Servir bien chaud, accompagné d'une salade verte par exemple.
C'est prêt ! Bon appétit !

#Consommer durable

ZEROWASTE MOULINS

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Moulins vous propose une recette de produit de rasage maison pour les hommes : le savon à barbe.

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

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

Un savon à barbe pour nous les hommes !

Un produit d'hygiène à mettre dans toutes les salles de bains.

Indispensable pour ceux qui se rasent manuellement, le savon à barbe permet un rasage qui préserve les peaux délicates. Mais les produits de rasage conventionnels concentrent un certain nombre d'éléments problématiques pour l'environnement et la santé (parabènes, allergènes, agents de gonflage des mousses, conservateurs qui sont des perturbateurs endocriniens...) et génèrent des déchets. Dans une optique écologique, pensez également à utiliser un rasoir à la lame changeable. Ce savon peut aussi être utilisé pour les femmes lors du rasage des jambes. Alors, pour allier douceur et efficacité, voici une préparation brève et simple aux vertus protectrices, émollientes et réparatrices qui se conservera plusieurs mois à température ambiante.

La recette et ses ingrédients :
- 75 g de paillettes de savon de Marseille ou savon d'Alep râpé.
- 10 cl d'eau très chaude
- 1 cuillère à café d'huile de noisette ou d'argan ou de calendula
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce
- 4 gouttes d'huile essentielle de romarin ou de lavande



A vous de jouer !
Bien respecter les règles d'hygiène nécessaires à la réalisation des cosmétiques maison (lavage des mains, désinfection du matériel...).
- Mixez les copeaux de savon de Marseille le plus finement possible.
- Faites chauffer dans une casserole au bain-marie les paillettes et l'eau en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène et mousseux puis laissez tiédir et ajoutez les huiles essentielles.
- Versez sans tarder dans un contenant de récupération plat et large pour pouvoir faire mousser le blaireau.
- Humidifier le blaireau à l'eau chaude avant d'humecter le savon et de passer sur la peau.

Une recette inspirée de l'émission de télévision "Aux déchets citoyens", diffusée sur la chaine Public Sénat, le 5 janvier 2019.

En bref !

Marche & ciné-débat sur l'environnement à Moulins



En ce début d'année 2019 plusieurs associations du bassin Moulinois (Zero Waste, Bouge Toi Moulins, Fablab l'Atallier...) sont en pleine organisation de la projection d'un film sur l'environnement, à l'occasion de la Marche "Se lever pour le Climat" le 16 mars à Moulins. La projection serait suivie d'un débat et d'un forum sur la ville en transition (écologique, énergétique, économique, sociétale). Pour les aider, en tant qu'association, fondation, particulier, intervenant, élu et collectivité, entreprise... n'hésitez pas à les contacter à l'adresse suivante : contact@atallier.fr

Plus d'infos prochainement, suivre : https://frama.link/moulinstransition

Soutenez le projet de l'association Soudicy



L'association Soudicy va bientôt mettre en circulation une monnaie locale complémentaire et citoyenne de l'Allier et sollicite votre aide. Après trois ans d'élaboration collective, l'association Soudicy créée en juin 2018, en est à la mise en circulation de sa monnaie citoyenne bourbonnaise. Actuellement, ils sont à la recherche de soutiens financiers pour imprimer les billets et lancer la monnaie. Les visuels des billets du soudicy, ont été réalisé par les étudiants du Diplôme Supérieur d'Arts Appliqués, spécialité design, du lycée Jean Monnet d'Yzeure. **Pour faire un don, rendez-vous sur www.helloasso.com : Soudicy - Monnaie locale complémentaire et citoyenne de l'Allier**



Les membres de l'association soudicy et les étudiantes du lycée Jean-Monnet

La ville d'Yzeure remporte son **3e laurier au label Ville active et sportive**

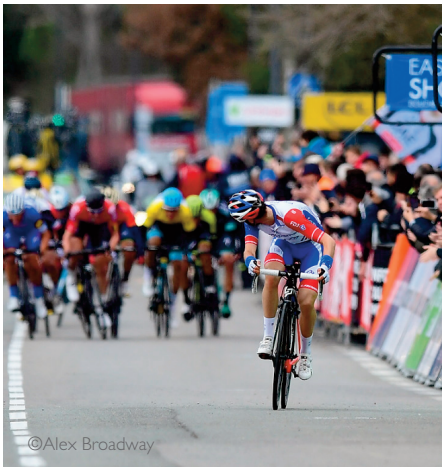


Remise du label à la responsable du service des sports de la ville d'Yzeure, Christelle Chassin

Le Comité de labellisation du conseil national des villes actives et sportives (CNVAS) a attribué le niveau 3 au label « Ville active et sportive » 2018-2019 à la ville d'Yzeure pour la qualité de ses manifestations et installations sportives, sa politique volontariste pour promouvoir l'activité physique et sportive, sous toutes ses formes, et accessible au plus grand nombre. Christelle Chassin, responsable du service des Sports, a donc reçu, au nom de la municipalité, le Label Ville active et sportive lors de la cérémonie officielle qui s'est tenue le 8 février, à Angers, en présence de Roxana Maracineanu, ministre des sports, Marc Sanchez, président Andes, et Eric Dalagault, président Union sports et cycles. Ce label récompense la valorisation des initiatives locales, de la promotion d'évènements autour du sport santé, du sport au féminin et des innovations dans les équipements de proximité.

Vélo en fête dans toute l'agglo !

Du 4 au 12 mars, Moulins Communauté mobilise tous les acteurs du vélo du territoire à l'occasion de la venue de Paris Nice, un événement exceptionnel. A chaque jour ses animations autour d'une grande fête qui débute le 4 mars, avant l'apothéose prévue le 12 mars : l'arrivée de la troisième étape de Paris-Nice route de Lyon. Au programme, cyclotourisme, balades gourmandes, défi sportifs et animations ludiques…



Lundi 4 mars, tous au vélodrome de Lurcy
Les membres des clubs et des associations cyclistes de l'agglomération sont invités à faire une sortie cyclo à la (re)découverte du plus ancien vélodrome de France, le vélodrome de Lurcy-Lévis.

Mardi 5 mars, une balade très gourmande
Moulins Communauté propose une balade gourmande dans les rues du coeur d'agglomération.

Mercredi 6 mars, au fil de la rivière Allier
Place à la découverte et à la contemplation. Cette balade en VTT sur les berges de l'Allier est l'occasion de déambuler le long de la rivière et de se rappeler tous les aménagements à venir.

Jeudi 7 mars, venez relever le défi
Le centre aqualudique l'Ovive et l'espace forme Yzatis s'associent pour proposer aux habitants de l'agglo un défi original : cumuler sur les différents « aquabikes », un total de 40 h d'aquabiking, soit l'équivalent de la durée totale du temps passé sur le vélo pour les coureurs de Paris-Nice. Rendez-vous de 18h à 20h pour relever le défi !

Vendredi 8 mars, et si vous passiez à l'électrique ?
Une balade en vélo à assistance électrique, encadrée par le club de la ROMYA, sur la boucle d'arrivée du Circuit des 4 Cantons.

Samedi 9 mars, la course du Circuit des 4 Cantons

Dimanche 10 mars, venez découvrir le BMX
Les « riders » vont assurer le spectacle, de 14h à 16h, sur la piste de BMX située à Millepertuis à Yzeure lors d'une session d'entraînement libre d'une vingtaine de pilotes du BMX Yzeure et de clubs voisins.

Mardi 12 mars, arrivée de la 3e étape du Paris Nice route de Lyon.

Retrouvez prochainement le programme sur www.agglo-moulins.fr

Physiologie et bien-être dans la salle nature de la maternité de Moulins

Depuis quelques années, les demandes d'un accouchement plus naturel sont de plus en plus nombreuses. Afin d'apporter une réponse à cela, le Centre Hospitalier de Moulins s'est équipé depuis septembre 2017, d'une salle nature pour le bien-être et la physiologie des mamans et des bébés !

L'objectif pour la future maman, d'avoir la possibilité de donner naissance le plus naturellement possible. C'est donc une autre façon d'accoucher en respectant la physiologie de la naissance qui rencontre un franc succès avec environ 50 accouchements dans cette salles depuis sa création.

« *Ce projet est une volonté du service maternité suite à la demande de patiente, de couple pour une prise en charge plus naturelle lors de la naissance de leur enfant. Un plan d'action a donc été élaboré par l'équipe soignante, avec la collaboration de nombreux partenaires afin de financer les travaux et l'achat de matériel de qualité.* » nous précise Marilyne Theuws, sage-femme.

Y sont accueillies chaques femmes qui souhaitent bénéficier d'une salle dédiée et équipée pour le confort d'un pré-travail et d'un accouchement naturel sans péridurale, tout en garantissant une sécurité optimale pour elle est son enfant. Les couples sont reçus et entourés par l'équipe soignante qui les accompagne pendant le travail, l'accouchement puis la surveillance post-accouchement.

La « Salle Nature » a pris place dans une ancienne salle de prè-travail et désormais s'apparente à un cocon dédié au bien-être de la mère, du co-parent et de l'enfant. Cet espace de naissance est spacieux pour permettre à la maman de déambuler à son aise. Elle comprend une banquette d'accouchement et de relaxation, circulaire pour plus de confort, une baignoire pour relaxer la patiente et favoriser la dilatation du col, un drapé suspendu qui permet de se suspendre, d'étirer le dos pendant le pré-travail, un ballon de naissance pour positionner le bassin et aider à la descente du bébé, une table à langer et une lampe chauffante pour que les premiers soins de bébé puissent être apporter ainsi qu'une zone médicalisée très discrète pour assurer la sécurité si besoin… D'autres prestations peuvent être proposées à la maman, comme la possibilité de mettre de la musique et de modifier la luminosité et la couleurs des spots.

« *L'objectif de cette salle et de notre travail, c'est l'écoute, la discrétion, apporter une présence apaisante et rassurante pour accompagner les mamans qui font le choix de vivre leur accouchement avec une grande autonomie en respectant son rythme et celui de son enfant jusqu'à la naissance.* » nous précise-t-elle.

Au moment de l'accouchement, la maman pourra si elle le souhaite, adopter des positions différentes, de la position classique à la position gynécologique, sur le côté, accroupie… Qui peuvent être uniquement proposées dans cette salle. Enfin, cette salle permet également plus d'intimité pour la mère, le co-parent et l'enfant qui peuvent créer des liens tranquillement, dans les meilleures conditions.



La « Salle Nature » avec la baignoire, le drapé suspendu et la banquette d'accouchement et de relaxation.


Maryline Theuws, sage femme à la maternité de Moulins

« *Le désir d'accoucher sans péridurale et de la manière la plus naturelle possible et souvent évoqué au cours de la grossesse mais la priorité reste de pouvoir bénéficier d'un environnement sécurisé. La patiente peut à tout moment bénéficier d'une analgésie péridurale en cours de travail ou si la situation médicale l'impose, elle sera alors dirigée vers une salle d'accouchement adaptée.* » nous explique Marilyne Theuws

Temoignage d'Amandine Sage-Femme à la maternité de Moulins

Tout le matériel mis à disposition dans cette salle est très utile pour soulager et détendre les futures maman. Elles sont aussi plus à l'aise car ce lieu offre plus d'intimité. Mais suivre le travail et pratiquer l'accouchement d'une patiente sans anesthésie péridurale est un exercice plus complexe qui nécessite calme, expérience et une grande disponibilité. La satisfaction quelle procure est à la hauteur de cet investissement.

Le "Text neck", le mal qui guette les accros du smartphone

Les téléphones et les tablettes ont une place très importante dans notre quotidien et par conséquences nous font prendre de mauvaises positions. Sollicités dès le plus jeune âge, ce sont nos adolescents qui en pâtissent ; d'autant plus que leur colonne vertébrale est en pleine croissance.

On garde les yeux rivés sur un écran en moyenne 3h par jour, le dos rond, la tête penchée en avant et les épaules voutées. Cette mauvaise posture trop longtemps maintenue est responsable de nombreuses douleurs mais ce n'est pas tout.

Les symptômes sont nombreux : douleur dans les épaules, entre les omoplates et dans le cou évidemment, ainsi que dans les bras. S'ajoutent à ces symptômes maux de têtes, engourdissements dans les mains, troubles du sommeil, irritabilité qui ne sont que la résultante de cette surutilisation.

Le problème le plus gênant vient du fait que cette position déforme la colonne vertébrale, en particulier chez les jeunes en pleine croissance : rectitude de la colonne cervicales, accentuation de la bosse de bison et augmentation de la cyphose dorsale. De ce fait la tête n'est plus centrée dans l'axe du corps et devient plus lourde à supporter (4kgs tous les 2,5 cm)



Marie-Astrid Bartos, Chiropracteur à Yzeure nous donne quelques conseils pour limiter et éviter ces douleurs.
Adoptez une bonne position : le dos droit, écran à hauteur des yeux, vous pouvez également maintenir le bras qui tient le téléphone en plaçant la main opposé sous le coude. De même, pensez à aménager votre poste de travail devant l'ordinateur: bien assis sur ses 2 fesses, au fond de la chaise, les pieds à plat et l'écran toujours à hauteur des yeux. Faites des pauses régulièrement pour vous étirer ou faire quelques pas. De l'exercice physique et un entretien régulier de votre colonne vertébrale chez un chiropracteur permettra d'éviter les mauvaises postures, l'accumulation de tensions et vous donnera un meilleur équilibre vertébral.
Retrouver les coordonnées de Marie-Astrid Bartos dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bienfaits, 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.

Romarin

Plante pionnière des sols dégradés, le romarin est bien connu puisqu'on l'utilise sous plusieurs formes. Le romarin facilite, tant de façon interne qu'externe, les bienfaits sur le ralentissement des signes de vieillesse en piégeant les radicaux libres. Il protège aussi le système hépatique.

Ses principales propriétés :
Cholérétique, stimule surrénales, antiallergique

Le petit + Lutte efficacement en cas de **somnolence, fatigue.** Stimule la **mémoire.**

Indications traditionnelles

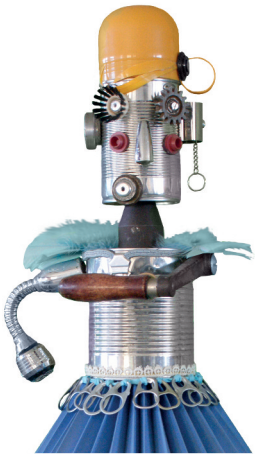


Intoxications, drainage foie, allergies

Déséquilibres nerveux

source : www.herbalgem.com

Adèle s'en mêle !



Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque mois de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets.
À vous de jouer !

Tout savoir sur le Sictom Nord Allier

Adèle Luciole est la mascotte du SICTOM Nord Allier, voici une petite présentation de cette collectivité en charge de la collecte et du traitement des déchets de 85 000 habitants répartis sur 72 communes.

Qu'est-ce que le SICTOM Nord Allier (SNA)
Le Syndicat Intercommunal de Collecte et Traitement des Ordures Ménagères du Nord de l'Allier est basé à Chézy et compte plusieurs installations :
- **une Installation de Stockage de Déchets Non dangereux** permettant de traiter les « sacs noirs » par enfouissement, sans tri préalable. Il est important de trier ses déchets : recyclables, dangereux, compostables, etc.



- **un centre de tri**, bientôt remplacé par un centre de tri départemental.
- **une plateforme de compostage des déchets verts,** qui permet de les transformer en un compost normé.
- **les bureaux administratifs et bâtiments techniques** : direction, marché public, secrétarait, garage, ateliers etc.
- **des zones de stockage et parkings** pour les matériaux recyclables, véhicules.
- **une déchèterie** qui connaîtra prochainement un changement de place pour un total relooking.

Et prochainement :
- **un quai de transfert** pour acheminer les ordures ménagères vers l'Unité de Valorisation Énergétique des Ordures Ménagères de Bayet. En effet, le site d'enfouissement arrive en fin d'exploitation.
- **une Installation de Stockage de Déchets Inertes** pour traiter les gravats ...
- **un centre de tri départemental** qui révolutionnera le geste de tri. Mais vous en saurez bientôt davantage. Ouvrez grand vos yeux et vos oreilles …

Pour suivre les changements, les évolutions, les projets du SICTOM Nord Allier : www.sictomnordallier.fr et sur Facebook, aimez la page SICTOM Nord Allier et devenez ami avec Adèle Luciole, elle vous délivrera toutes les astuces pour bien et moins jeter.

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment nettoyer vos dessous de casseroles et poeles



"Saupoudrez de sel fin, ajoutez un peu de vinaigre blanc et frottez à l'éponge grattante non abrasive ! Rincez … Facile et économique"
À bientôt !
Christelle

RETROUVEZ MA GAMME EN BOUTIQUE !
Liste des distributeurs sur demande

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



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

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

Dans les coulisses de **l'hippodrome de Moulins**

Le centre d'entraînement de l'hippodrome de Moulins est l'un des plus importants de la région. L'activité y est quotidienne et intense. Turfistes, restez dans la course, vivez une expérience unique !

Non seulement nous avons eu accès aux écuries, observé la préparation des champions, mais nous avons eu l'immense privilège de monter à bord du véhicule de Roger Winkel, président de la Société des courses de Moulins, et suivre les chevaux de près, à l'entraînement, depuis l'intérieur de la piste. Une visite insolite, très sympathique, où nous avons appris énormément de choses sur le monde des courses hippiques.



Augustin Adeline de Boisbrunet et Monsieur Winkel autour du cheval Beautiful Secret

« L'hippodrome de Moulins, avec ses vingt sept hectares de piste, est classé pôle régional avec comme particularité d'organiser des courses dans toutes les disciplines, plat, trot, obstacle, steeple-chase, haies et cross country. Ce qui fait la qualité de notre hippodrome, c'est la qualité de ses pistes. Nous organisons dix réunions par an dont deux premium. Le centre d'entraînement existe depuis 1875 sur le site actuel, et pour aller encore plus loin depuis 1850 au lieu-dit Les Roques à Avermes. Aujourd'hui, quatre entraîneurs, dont trois de galop et un en trot, sont installés avec leur propre personnel sur le site et y travaillent tous les jours », nous raconte Mr Winkel, ancien gentleman rider, commissaire de course, éleveur de chevaux et surtout passionné depuis son plus jeune âge.

A notre arrivée, la journée commence pour les 130 chevaux et les salariés du centre d'entraînement. Nous suivons Augustin Adeline de Boisbrunet, entraîneur de 70 chevaux qui lui sont confiés au centre d'entraînement de Moulins depuis 2012. Parmi ses pensionnaires, certains chevaux de course des lauréats de grands prix nationaux. Notamment, Cosi Fan Tutte, qui a gagné la grande course de haies à Lyon, mais aussi Saint Sonnet qui a gagné le prix Chalet, une belle course à Auteuil. Nettoyage des boxes, mise en place des nids douillets, paille et copeaux de bois, les chevaux sont nourris, et l'on vérifie leur forme et leur santé. Au sein de l'écurie règne une ambiance apaisante, tout va très vite, mais dans un calme étonnant, sans bruit ni geste brusque qui pourraient effrayer les chevaux. Ceux qui vont s'entraîner sont préparés et équipés prêts à être monter par un lad, qui veut dire jockey d'entraînement. Ceux qui arrivent sont choyés comme il se doit. Augustin suit ses athlètes de très près. Ce passionné, ancien jockey, est vrai un chef d'entreprise, il entraîne les chevaux pour le compte de propriétaires et assure toutes les fonctions liées à la direction d'une écurie : la gestion quotidienne du personnel, la relation avec les propriétaires, etc. Avec son équipe constituée de cavaliers d'entraînement de chevaux et de jockeys, il planifie et met en œuvre l'entraînement des chevaux qui lui sont confiés par les propriétaires. Il engage les chevaux dans les courses et y assiste. « *J'aime mon métier, les chevaux que j'entraîne sont des athlètes de haut niveau, c'est un vrai challenge que de les amener sur des grandes courses, je suis passionné depuis tout petit par le monde hippique, c'était une finalité de devenir entraîneur* », dixit Augustin.

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



Un entraînement méthodique

Les chevaux ne sont pas entraînés tous en même temps. Répartis en lots, ils forment des groupes homogènes selon leurs spécificités. Chaque lot a son heure d'entraînement, ainsi par exemple les chevaux les plus rapides destinés à concourir très vite sortiront avant le lever du jour pour une séance de 1 à 1h30. A l'instar des humains, ils commencent à s'échauffer : d'abord au pas pour délier leurs muscles puis au trot et ensuite au galop de chasse, un galop en fait plus lent destiné à former leur musculature. Seulement après, le lad se met en position de jockey. Les entraînements de chaque lot, parfois jusqu'à 4 dans certaines écuries, s'égrènent au fil de la journée.

« Une des principales missions de la société des courses de Moulins, consiste à veiller aux pistes pour garantir aux entraîneurs un outil de travail de grande qualité. Le centre d'entraînement est ouvert tous les jours de l'année. Sécuriser la piste pour les chevaux, qui sont des athlètes de haut niveau, demeure notre priorité. On veille à l'entretien des pistes quotidiennement. On se doit de régler le moindre détail, le moindre trou à combler. Nous effectuons régulièrement des travaux pour avoir une piste de bonne qualité qui nous permet d'accueillir de bons chevaux et donc de belles courses », nous explique Roger.


Entrainement sur les pistes pour les jockeys et leurs chevaux


Ecurie Augustin de Boisbrunet






L'echauffement avant l'entrainement


Tribunes et sa salle panoramique


Centre d'entraînement


Retour des chevaux aux écuries après l'entrainement

Save The Date ! Date des réunions 2019

- **Dimanche 14 avril** : 4 Plats /3 Obstacles (2 Haies + 1 Cross) **SEMI PREMIUM**
- **Samedi 27 avril** : 8 Trots
- **Dimanche 12 mai : Hippodrome en fête**
  4 Plats / 5 Obstacles (3 Haies + 2 Cross)
- **Dimanche 2 juin** : 5 Plats / 4 Obstacles (3 haies + 1 cross)
- **Mardi 13 août** : 9 Plats - **PREMIUM**
- **Samedi 24 août** : 6 Plats + 2 Haies - **PREMIUM**
- **Samedi 5 octobre** : 9 Trots
- **Dimanche 27 octobre** : 7 Obstacles (5 Haies + 2 Cross)

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
à 300 m de la célèbre Pagode bouddhiste !
Boutique 7/7 jours
Epicerie - Vêtements
Décoration - Vaisselle
Cadeaux
Lundi : 14h - 19h
Mardi à dimanche :
10h à 12h et 14h à 19h
Restaurant
> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte
Fêter le Nouvel An Vietnamien, avec nos spécialités asiatiques à emporter !
Périodes d'ouverture :
• Variable selon les saisons
• 6j/7j en haute saison
L'EVASION AU COEUR DU BOCAGE
38, rue de la Mine - 03210 Noyant Allier - 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

La santé sportive des jeunes joueurs, une priorité pour l'Académie Sportive Moulins Football

L'Académie Sportive Moulins Football et quatre professionnels de santé référents ont mis en place depuis 2017 un projet de "carnet de santé du jeune footballeur » avec le soutien de Moulins Communauté et de la CPAM de l'Allier. Il s'agit d'un suivi médical gratuit pour les jeunes joueurs licenciés âgés de 11 à 17 ans.

Rodolphe Rideau actuel président est à l'initiative de ce projet. Il précise que l'objectif est de prévenir les blessures et la détection de certaines pathologies de la croissance chez l'enfant et d'assurer un programme de sensibilisation et de préconisations aux enjeux de santé et d'hygiène en lien avec la pratique sportive.

L'axe sport-santé pour les jeunes joueurs est un thème fort sur lequel l'Académie souhaite s'engager et notamment avec ce projet qui prévoit différentes actions. La principale, l'organisation de visites médicales annuelles qui s'organisent les mercredi après-midi à l'Espace Partenaires du stade Hector Rolland à Moulins en présence de spécialistes médicaux mobilisés pour cette action, le docteur Frédéric Valvin, médecin du sport, Patricia Courdavault, dentiste, Jean-Christophe Nicolas, masseur-kinésithérapeute et Betty de Soultrait, podologue. Une centaine d'enfants se succèdent sur six séances chaque année et bénéficient d'examens médicaux et de tests spécifiques. Les professionnel de santé font un bilan auprès de la famille et de l'équipe éducative du club qui pourra éventuellement adapter les séances et les programmes d'entraînement.

A la suite de ces visites, l'enfant pourra repartir avec son «carnet de santé du jeune footballeur», un fascicule comprenant un guide de recommandations en matière d'alimentation, d'hydratation, d'hygiène bucco-dentaire, de préparation et de récupération en lien avec la pratique du football mais également les rapports de visite médicale et des préconisations des professionnels de santé et enfin des éléments de sensibilisation au dopage et aux risques d'addiction.



De gauche à droite : Frédéric Valvin, Patricia Courdavault, Betty de Soultrait et Jean-Christophe Nicolas.



Le club organise également des ateliers de sensibilisation et des conférences pour les enfants et les parents sur les thématiques identifiées dans le carnet de santé : nutrition, hydratation, récupération, sommeil, dopage, conduites addictives, connaissance des pathologies de la croissance.

ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com
REVÊTEMENT DE SOL
Plâterie peinture
PLAFOND TENDU
FAÇADE
CLOISON SÈCHE

Du nouveau à la **Maison des Sports à Moulins !**

La Maison départementale des Sports de Moulins est un lieu de convivialité et d'échanges qui met à disposition ses locaux pour les comités et associations sportives de l'Allier. L'association **Profession Sport & Loisirs Auvergne** en fait partit depuis 2014 et vient d'être labélisée «Centre de Ressources et d'Information pour les Bénévoles (CRIB)» pour ainsi proposer d'accompagner les dirigeants et les salariés d'associations sportives dans leurs besoins administratifs, comptables, juridiques et de gestions, et en particulier sur les questions relatives à l'emploi. Explications avec Svetlana Gjorgjievski, directrice de PSLA.



profession sport & loisirs AUVERGNE

« Il manquait un lieu d'échange pour les dirigeants sportifs sur l'agglomération, notre objectif, répondre et accompagner toutes les associations sportives en demande ainsi que leurs salariés. Nous allons organiser des conférences avec des thématiques, telles que, « comment traiter la discrimination au sein d'un club », l'intégration d'une personne en situation de handicap, mais aussi sur la prévention des risques, la fonction employeur, « les risques que je prend quand je suis éducateur sportif », etc… Nous avons également toute documentation papier et numérique mise à disposition de tous sur place, des contenus de séance mis en ligne sous forme de vidéo. Nous avons des locaux adaptés pour recevoir les associations gratuitement, avec des salles réunion, des partenaires institutionnels et sociaux qui peuvent rencontrer l'ensemble des dirigeants. PSLA animera un point d'appui à la maison départementale des sports, qui aura la particularité d'informer les associations sportives », nous précise Svetlana Gjorgjievski.

Un centre de ressource «SPORT» a pour objectifs :

- D'accueillir l'ensemble des associations même non locataire de la maison des sports,
- De mettre à disposition des revus juridiques, sociales, associatives,
- De former les dirigeants sportifs,
- De proposer des services tels que :
- Mettre à disposition ou location du matériel : photocopieur, vidéoprojecteur, ordinateurs, services reprographies…
- D'organiser des rencontres thématiques avec des professionnels (banque, assurance, avocat),
- Mettre en place des animations telles que des soirées d'information sur l'actualité juridique, sociale….
- Créer un « club des employeurs sportifs » pour toutes les actualités juridiques, sociales suivant la Convention Collective Nationale du Sport,
- Créer un lieu d'échanges et d'interactions entre dirigeants dans leurs problématiques «d'employeurs».

#Publi-rédactionnel

L'actualité de Profession Sport & Loisirs Auvergne en 2019, save the date !

Les mardis de l'info !

Une fois par trimestre, ouvert à tous.
- **le 5 mars :** la RGPD, kezako ? (CNIL)
- **le 4 juin :** le service civique dans votre association, comment ça fonctionne ?
- **Le 7 novembre :** l'assurance dans les clubs, de quoi parle-t-on ? (Intervenant : partenaire d'assurance)
- **Le 19 décembre :** les outils et solutions de financement des associations (Intervenant : partenaire financier)

Le petit dej sportif du club des employeurs sportifs !

Ouvert à tous les clubs ayant au moins un salarié. Rencontres thématiques avec des professionnels invités à chaque petit déjeuner : assureur, banquier, avocat, partenaires sociaux…
- **le 11 avril de 8h à 9h30**
- **le 8 octobre de 8h à 9h30**
- **le 5 décembre de 8h à 9h30**

Les objectifs :

- Rencontre entres dirigeants associatifs employeurs
- Echanges de problématiques
- Echanges de bonnes pratiques
- Echanges d'outils, de bons plans…

Infos Pratiques !

L'aide est gratuite pour l'ensemble des associations et la prise de rendez-vous est de maximum 2 heures pour les associations souhaitant être conseillées. Horaires d'ouverture du point d'appui à la maison des sports sont de 9h à 12h et de 14h à 17h et sur rdv les matins de 9h30 à 11h30.

PSLA - Maison des sports
4, rue Refembre - 1er étage
03000 MOULINS
Christine Doron au 04 70 44 79 21 ou crib03@profession-sport-loisirs.fr
Profession Sport & Loisirs Auvergne

#BIEN-ÊTRE

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.

Brocante et friperie à Yzeure
Samedi 16 février et samedi 23 mars

De 9h à 16h à la grange de Millepertuis. Organisée par l'APF. Tous les bénéfices servent à financer les projets d'APF France handicap pour les personnes en situation de handicap ! Vente de vêtements, chaussures, livres, vaisselle, maroquinerie, bibelots… Rens. 04 70 48 13 60.

Marché du terroir à Saint Léopardin d'Augy
Les troisièmes mardis du mois

Mardi 19 février de 16h à 16h30 : soirée pizza. Mardi 19 mars de 16h à 19h30 : soirée tartiflette. Organisé par le comité des fêtes. Animation autour d'un repas thématique tous les mois. Producteurs et artisans sur la place du village. Soirée réservation impérative au 06 81 59 00 61.

Initiations aux gestes qui sauvent à Moulins
Mardi 19 février et mercredi 27 février

L'association des sauveteurs secouristes de La Poste et Orange (UNASS) s'est fixé comme objectif de développer l'apprentissage des gestes de premiers secours et d'une manière plus générale le sauvetage et le secourisme. Des Initiations aux gestes qui sauvent gratuites à destination principale des familles sont organisées durant les vacances d'hiver dans leurs locaux situé 10 rue des combattants AFN à Moulins. Cette formation est accessible dés 10 ans sur simple inscription au 06 33 62 82 73 ou par mail : servicecivique.unassallier@orange.fr.

Atelier famille à Yzeure
Vendredi 1er mars

Masques pour mardi gras, de 14h30 à 16h à la Maison des arts et des sciences. En lien avec les collections de la Gallinothèque (4-7 ans).
Rens. 04 70 20 10 64.

La fabrique à vifs à Yzeure
Vendredi 8 mars

A 20h30 à Yzeurespace. Il n'existe pas de capteurs de bien-être, mais heureusement il existe... « la fabrique à kifs » ! Difficile de décrire cette performance : ni théâtre, ni conférence, ni stand up, mais quel moment ! Animé par trois auteurs à succès,

Association La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le projet Péniche à Moulins a participé à la pré-incubation Cocoshaker à Clermont-Fd deux jours en janvier. Le capitaine a pu découvrir un dispositif permettant d'accompagner des porteurs de projet en région, et a pu recevoir plusieurs conseils en terme de communication et de définition de besoin.

Cocoshaker, incubateur d'entreprises sociales, vient en aide aux personnes ou associations qui souhaitent se lancer dans la construction de projets innovants solidaires et écoresponsables.

Le concept global de la péniche a été présenté devant un jury d'influenceurs et de décideurs en région et a été sélectionné en incubation pour 11 mois.

Cette année 2 autres projets moulinois seront aussi accompagnés.

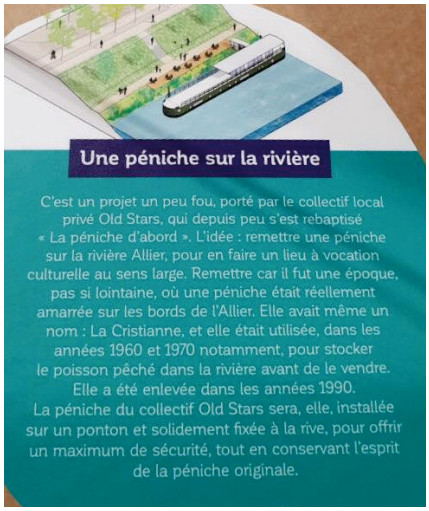
Des rencontres ont été effectuées avec une structure juridique et comptable afin de déterminer une stratégie économique à mettre en œuvre pour le projet, mais aussi avec Bocage Numérique (espace de coworking et fablab) et "les Jardins de l'essentiel" (jardin pédagogique) tous les deux situés au cœur de Bourbon-l'Archambault pour envisager une collaboration.

Participation à "l'Académie au tourisme" organisée par l'Office de tourisme de Moulins dans le but de découvrir le rôle d'Ambassadeur de territoire et d'échanger sur la création du "Grand évènement" local qui aura lieu chaque été à compter de 2019. Evènement qui a pour but d'attirer un flux important de touristes sur l'agglo. Une grande communication sera faite à ce sujet dans les semaines à venir.

Le collectif La Péniche D'abord a eu la joie de retrouver leur projet en bonne place début février sur le stand de Moulins Communauté à la Foirexpo sur le thème "Réenchantons nos berges".

Une fois de plus ce projet est reconnu et identifié comme un projet sérieux pour redynamiser les berges de la rivière à Moulins et une belle médiatisation locale et régionale lui d'ailleurs été réservée ces derniers temps.

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !





spécialistes de la psychologie positive, ce voyage au pays du bonheur est truffé de trucs et astuces pour rétablir la vérité sur ce qui nous rend heureux. De la joie, du partage, de l'émotion... et une grande bouffée d'oxygène qui pourrait bien nous changer la vie !

Café des curiosités à Yzeure
Dimanche 17 mars

A 15h à la Maison des arts et des sciences. Des textiles intelligents mais pour quoi faire ? Échange et débat autour des enjeux que constituent ces nouveaux matériaux, en lien avec l'exposition du même nom. Gratuit.

Îlot contes à Yzeure
Mercredi 13 et mardi 16 mars

A 10h30 à la bibliothèque Louise-Michel. Des lectures surprises attendent les tout-petits (0-5 ans). Rens. 04 70 48 52 48.

#SPORT

Championnats AURA de Cross Country à Yzeure
Dimanche 17 février

De 10h30 à 17h aux Ozières. Organisé par EAMYA. Rens. eamya.athle.com.

Circuit des 4 cantons à Yzeure
Samedi 9 mars

Arrivée boulevard Louis-Guillot. 40e édition de cette course cycliste, organisée par le comité d'organisation des 4 cantons, qui accueillera environ 200 coureurs. 13h : départ devant la salle des fêtes de Moulins. 14h : départ de la course d'attente Vers 16h30 : arrivée des coureurs du circuit des 4 cantons, bd Louis-Guillot.

Paris-Nice
Mardi 12 mars

Cette course mythique arrivera route de Lyon à hauteur du magasin N7 auto. À partir de 14h30 . Village arrivée, animations, expositions...

1/4 et 1/2 finale Coupe de France de basket U17 à Yzeure
Samedi 16 et dimanche 17 mars



Samedi, à 17h15 le premier quart de finale opposera Sluc Nancy à Antibes. A 20h le deuxième quart de finale verra s'affronter l'Elan Bearnais Pau Nord Est et SIG Strasbourg Le dimanche dès 13h15 match des perdants. A 15h30 : demie finale qualificative pour la finale parisienne. Salle ominisport de Bellevue.

Le Vélo en fête !
Du 4 au 12 mars 2019, tous en selle !



A l'occasion de la venue du Paris Nice dans notre agglomération le 12 mars prochain, Moulins Communauté et les villes d'Yzeure et de Moulins sont fières de recevoir un événement sportif de très grande envergure, qui fédère tous les ans des milliers de personnes. Pour célébrer « la petite reine » sous toutes ses formes, associations, élus, sportifs, techniciens, établissements scolaires se sont tous mobilisés pour offrir aux habitants 8 jours d'animations. **Retrouvez le programme en p.16**



L'échauffement, un peu de théorie...!

La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com



Amandine Debrouver avec sa fille à l'arrivée du Time Triathlon de l'Alpe d'Huez (2kms natation / 120kms vélo / 20kms course). Résultat, 31e et 5e française

Ne l'oublions pas, l'echauffement constitue une phase indispensable à la performance et au bon déroulement d'une séance... Il permet de faire monter en température tous les muscles, notamment le muscle cardiaque.

Etre efficace dès les premières minutes de l'effort, voilà l'objectif principal ! Voici les autres objectifs prioritaires de l'échauffement :
- augmenter votre température corporelle
- mettre en action vos systèmes musculaires, ligamentaires et tendineux
- augmenter votre vigilance et concentration
- augmenter progressivement votre fréquence cardiaque et ventilation
- augmenter progressivement votre taux d'acide lactique dans le sang

Cela nécessite donc d'obtenir un bon rendement musculaire, être capable de faire monter les pulsations sans trop "toxiner" et pouvoir supporter un départ rapide dans le cadre compétitif et donc éviter les blessures !
N'hésitez pas à demander conseils au coach !

Exemple d'échauffement en course à pied :

Un protocole d'echauffement rigoureux n'est nécessaire que si la séance est placée sous le signe de l'intensité *(ex : travail à vitesse maximale aérobie ou allure spécifique de course ou vitesse pure par exemple...)* :
Vous pouvez faire 5 minutes souple de réveil musculaire suivies de 10 à 15 minutes en endurance. Complétez à la fin par quelques éducatifs qui permettent une amélioration de la motricité et 3 à 5 lignes droites de 60 à 100m en accélération progressive.
> Lors d'une sortie longue, on veillera simplement à ne pas démarrer trop rapidement, laissant les jambes se débrider naturellement.



Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération

03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41



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

LAVRIL

AUTO-ÉCOLE

auto ■ moto ■ cyclo

www.lavril.fr

8 cours de Bercy

03 300 Moulins

➔ Formation de moniteurs

➔ Formation en entreprises

➔ Stage Permis à points

04 43 51 26 13

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

AUTOMELEC3

Électricité générale

Le Grand Monceau - 03210 Agonges

Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28

E-mail : automelec3@wanadoo.fr

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

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

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

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





Défilé de mode
femmes rondes
avec la participation de Moulin Rose
à la boutique
le vendredi 8 mars
à 17h30

Lunes de Miel & Rusalka

Poussez la porte de notre boutique et laissez vous choyer !



NOUVELLE ADRESSE

22 Avenue Théodore de Banville
03000 **MOULINS** - 04 70 20 80 39
lunes-de-miel-moulins.com

2 boutiques en 1



Suivez-nous sur Facebook

MARIAGE
& CÉRÉMONIE
Robes de mariées
Costumes
Femme, homme & enfant
Cocktail

RUSALKA
PRÊT À PORTER
La mode des rondes
Tailles 44 au 58
Marques :
Méri Esca, G. Dubouis, G'ozé...





