#36
MARS
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Le football au féminin



L'équipe du Football Féminin Yzeure Allier Auvergne
à l'honneur avant la coupe du Monde de foot 2019

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 - 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/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#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

#Médecine Chinoise

• Catherine Marion
Thérapeute en médecine chinoise
Ventouses - Détoxination ionique
Harmonisation globale
06 75 75 24 94
catherinemarie.marion@gmail.com
Cohérences-Cabinet de médecine chinoise
36, rue Villars - 03000 MOULINS



Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades •
• soupes & veloutés •
• Plats chauds •
Formules à partir de 12€90
Sur place ou à emporter
6 place de la Liberté
03000 MOULINS
09 83 65 44 29

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



Aude & Julie

GOOD NEWS !



CP : www.moulins-tourisme.com

Souvigny en lice pour le Village préféré des Français 2019 !

Bonne nouvelle ! L'investissement de la Ville de Souvigny et de ses habitants dans le patrimoine historique paye. En effet Souvigny va participer au "Village préféré des Français 2019" sur France 3 !

La ville de Souvigny représentera Toute la région Auvergne-Rhône-Alpes. Alors partagez et votez, votez, votez ! Le nombre de votes par personne est illimité ! Pour le faire, deux possibilités : sur internet, via la page Facebook de l'émission Le Village Préféré des Français ou par téléphone au 32 45 (0.80 €/minute + prix de l'appel). La clôture définitive des votes aura lieu le jeudi 21 mars à minuit. Vite, vite, tous ensemble derrière Souvigny !

> "Le sommeil est la meilleure des méditations"
> - Dalaï Lama -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 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, Pauline Bourbon, Véronique Meynier 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 : 979-10-96967-22-3



Ne pas jeter sur la voie publique

Les footballeuses bourbonnaises à l'honneur dans l'Agglomération

Cette année, la France a l'honneur d'accueillir la huitième édition de la Coupe du Monde Féminine de la FIFA™. Entre le 7 juin et le 7 juillet 2019, les 24 équipes qualifiées, dont la France en qualité d'hôte, sont en compétition pour le titre mondial. Cinquante-deux matches seront disputés dans les neuf villes suivantes : Paris, qui accueillera le match d'ouverture, Reims, Valenciennes, Le Havre, Rennes, Grenoble, Montpellier, Nice, où se jouera le match pour la troisième place, et Lyon, qui accueillera les demi-finales et la finale.

Le football féminin est en expansion depuis plusieurs années et ne cesse de se développer. Le nombre de licenciées dans les clubs a considérablement augmenté et on peut dire qu'aujourd'hui, une fille qui joue au foot, c'est nettement moins surprenant ! Les clubs s'appuient sur des structures de plus en plus axées sur la volonté d'accompagner dès le plus jeune âge les filles dans cette pratique sportive. Pascal passionné et responsable de communication du **Football Féminin Yzeure Allier Auvergne** nous présente son club considéré à ce jour par les spécialistes, comme l'un des 20 meilleurs club de football féminin de l'hexagone.


Football Féminin Yzeure Allier Auvergne - Equipe féminin D2

Esprit Edition : Depuis quand existe le club de football féminin à Yzeure ?
Pascal : Le Football Féminin Yzeure Allier Auvergne est un des clubs doyens en France puisque qu'il perdure, sous différentes appellations, depuis bientôt 40 ans dans le paysage du football féminin de haut niveau. Successivement nommé AS Moulins (1979/1999), puis FCF Nord Allier Yzeure (1999/2010), il prend le nom que nous lui connaissons aujourd'hui depuis la saison 2010/2011.

Esprit Edition : Un club 100% féminin avec déjà un parcours très positif !
Pascal : Oui, c'est le seul club féminin de l'ex-région Auvergne ayant au moins une équipe dans toutes les catégories d'âge, U7/U9, U11, U13, U15, U18, U19 (Nationale), DH (nouvelle R1) et D2 (Nationale). Le club a rapidement gravi les échelons puisqu'il est passé de la Division d'Honneur à la 1° Division en moins de 10 ans, glanant au passage lors de la saison 2007/2008 le titre de Champion de France de 2° Division. Après 6 années au plus haut niveau où le club s'est hissé régulièrement aux places d'honneur, son équipe fanion évolue aujourd'hui en 2° Division Nationale entraînant dans son sillage son équipe réserve en R1, son équipe U19 au plus haut niveau en Nationale de sa catégorie d'âge ainsi que l'ensemble de son école de football (des U7F jusqu'au U18F) par effet boomerang.

Esprit Edition : L'école et le club sont-ils référents auprès des adolescentes aujourd'hui ?
Pascal : Oui, mais pas seulement auprès des adolescentes. L'école de foot accueille les filles de 7 à 18 ans, elles apprennent donc à jouer dès le plus jeune âge et participent à des petits championnats. Et le club FFYAA est également le club référent des sections foot féminin au collège Anne de Beaujeu et au Lycée Jean Monet de l'agglomération moulinoise.

Esprit Edition : Comment soutenir les joueuses et devenir partenaire de votre club ?
Pascal : Nous souhaitons faire découvrir notre club aux habitants de l'agglomération. Nous sommes une association comme une autre avec 180 licenciés à ce jour dont 140 joueuses et 40 bénévoles passionnés qui œuvrent au bon fonctionnement du club, et nous les remercions. Le club est une véritable entité active de la vie locale, près de 400 spectateurs en moyenne viennent ap-

SAVE THE DATE !
profession sport & loisirs AUVERGNE

Le petit dej sportif le jeudi 11 avril de 8h à 9h30
Sur le thème : Réforme de la formation professionnelle - choisir son avenir professionnel, le CPF ?

Le mardi de l'info le mardi 4 juin de 18h à 19h
Le service civique dans votre association, comment ça fonctionne ?

Maison des Sports - 4, rue Refembre - MOULINS - 04 70 44 79 21
Suivez-nous sur Facebook

plaudir l'équipe 1ère à ses matches à domicile, 1400 lors de la venue de Lyon en D1, près de 900 lors de la venue de l'AS St Etienne début janvier et nous nous attendons apparemment à une nouvelle grosse affluence lors de la venue de l'Olympique de Marseille le 31 mars prochain. Forts de ce soutien, les joueuses, le staff et les dirigeants souhaitent se repositionner sur l'échiquier du football féminin et réintégrer la 1ère division au plus vite. Mais malheureusement, la passion et le travail des joueuses ne suffisent plus à atteindre ces objectifs dans de bonnes conditions. Nous cherchons donc le soutien d'entreprises qui pourraient participer à la concrétisation de nos projets. Devenir partenaire du Football Féminin Yzeure, c'est participer au développement du club et soutenir le sport de haut niveau dans le Bourbonnais, l'ex Auvergne et l'agglomération moulinoise.

Esprit Edition : Quels sont vos objectifs aujourd'hui ?
Pascal : Ils sont nombreux et ambitieux : réintégrer le plus haut niveau national 1ère division. Promouvoir, renforcer et développer la passerelle préformation de base (l'école de foot féminin), car c'est un vivier important pour induire une vraie formation vers le haut niveau ! Réfléchir à la création d'un centre d'accueil yzeurien pour garder les jeunes footballeuses en devoir du club, et poursuivre la formation de nos éducatrices et éducateurs afin d'alimenter notre école de football en entraîneurs diplômés et en nombre suffisant.

Prochain rendez-vous : dans le cadre de la 21ème journée du championnat de France de 2ème division de Football féminin, le FF Yzeure recevra l'équipe de Vendenheim, dimanche 17 mars à 14h30 au stade Bellevue à Yzeure.



Ophélie Meilleroux
Entraîneur adjoint
Capitaine de l'équipe de France aux JO de Londres



Dominique Morabito
Entraîneur

Un album façon Panini pour soutenir le club !



L'album façon Panini du club, c'est un retour en enfance assuré ! Vous retrouverez toutes les filles du club yzeurien, des toutes petites à la D2. N'hésitez pas à vous le procurer.
Tarifs : Album : 2€ - Pochette de 8 vignettes : 1€
Points de vente :
- Boutique du Club (Stade de Bellevue les jours de match)
- Boutique 6ème Sens (15 rue de la Flèche à Moulins)
- Brasserie le Rétro (CC Carrefour, 169 rte de Lyon à Moulins)


Coupe de France OL - FFYAA le 28 janvier 2018
©Maya Mans



MAIS AUSSI...
À Pouzy Mésangy, un groupe de seize filles de 17 à 30 ans se retrouvent pour l'entrainement tous les mercredis à 19h, sur le terrain de foot de la commune. Une section féminine qui existe depuis 3 ans et fait suite à la demande de l'entourage d'anciennes footballeuses. Elles jouent actuellement sur une moitié de terrain à huit joueuses et envisagent l'avenir avec un jeu à onze sur un terrain normal. Les filles, c'est le moment de montrer que le foot, ce n'est pas qu'une histoire de garçons !



N'hésitez pas à vous renseigner dans les clubs de foot près de chez vous !

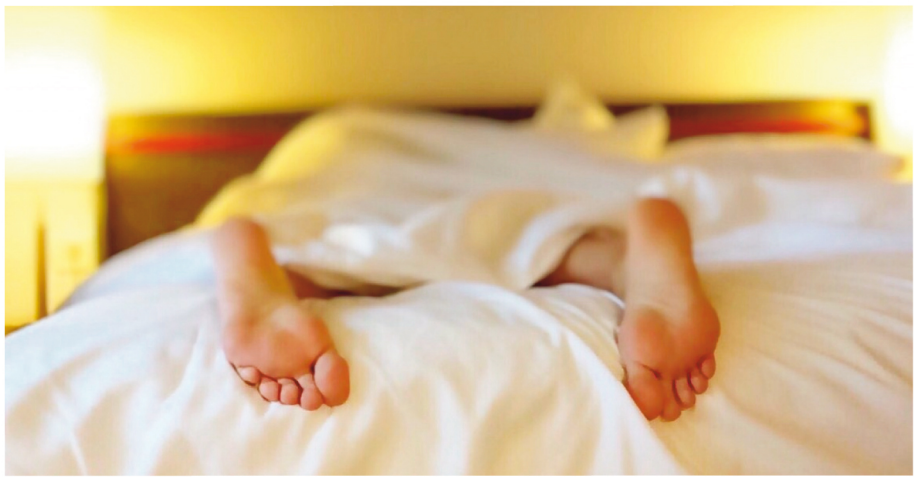




Reflexologie plantaire : Pour mieux dormir

Troubles du sommeil en début de nuit (23h/3h)

Des troubles du sommeil présent en début de nuit : difficulté à s'endormir, reveils persistants, rêves ou cauchemars marquants, sueurs ... sont souvent liés à votre digestion !



Un repas trop copieux ou tardif peut être la cause d'un mauvais sommeil sur la première moitié de nuit. N'hésitez pas à faire une cure pour drainer foie et vésicule biliaire *(demandez conseil à un professionnel de santé adapté)*. Coté reflexo, vous pouvez vous masser l'ensemble de la voûte plantaire* en vous appliquant à faire des mouvements larges et lents ou prendre un bain de pieds avec de l'eau chaude*. Avoir les pieds chauds facilite l'endormissement !

Quelques conseils supplémentaires pour favoriser un sommeil de meileure qualité :
– Dînez au plus tôt
– Consommez un repas léger avec de préférence des aliments cuits et chauds
– Ne pas hésiter à boire une infusion en fin de repas
– Evitez les excitants comme la caféine, la théine ou l'alcool
– Boire suffisament d'eau tout au long de la journée
– Essayez de vous coucher avant 22h30 (pour avoir entamer l'endormissement avant 23h)
*N'hésitez pas à ajouter huiles essentielles à votre crème de massage ou bain de pieds pour plus de résultats *(demandez conseil à un professionnel)*.

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

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

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bien-faits, c'est pour cela que nous leurs consacrons chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

Vigne

La vigne est très connue pour les nombreux produits qui en découlent. Le bourgeon de vigne favorise le bon développement des os et maintient la souplesse des articulations. Le bourgeon de vigne favorise le ralentissement des déformations articulaires. Il peut être aussi utiliser pour un bon fonctionnement intestinal.

Le petit + Plante des jambes **légères** des femmes actives ou moins actives

Indications traditionnelles



Inflammation intestinale, colite, règles douloureuses

Rhumatismes, arthrose, ostéoporose, arthrite, polyarthrite.

Phlébite, hémorroïdes

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.

Bien dormir : quelques conseils **pour passer une bonne nuit**

Une nuit reposante est la clé d'une journée réussie. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le vendredi 15 mars, nous savons que pour bien dormir, certaines astuces sont à adopter au plus vite !



Source : APEI-Actualités, Johanna Amselem
CP : dormir-syda-productions-fotolia.com

Pour info : Le passage à l'heure d'été s'effectuera cette année dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars à deux heures du matin précisément.

La durée idéale d'une bonne nuit de sommeil se situerait entre 6 et 8 heures. Alors que, pour certains, la nuit est un moment de calme et de repos, pour d'autres, elle est un moment redouté : difficultés d'endormissement, réveils multiples et lever difficile sont le lot de beaucoup de Français.

Pour bien dormir, certains conseils simples peuvent être suivis, afin de préparer au mieux son coucher et faciliter l'endormissement. La pratique d'une activité sportive est recommandée mais pas à n'importe quel moment de la journée : faire du sport oui, mais pas juste avant de dormir !

Dîner léger

Pour passer une bonne nuit, l'alimentation n'est pas à négliger. Il est recommandé de ne pas boire de boissons énergisantes ou à base de caféine (café, sodas) dans l'après-midi. Le repas du soir doit être pris au moins une heure avant le coucher. L'alcool comme le tabac sont à éviter le soir. Un dîner léger, non gras et sans friture est le meilleur allié d'un endormissement réussi. L'heure d'endormissement est décidée par notre état de fatigue mais aussi, et surtout, par notre horloge interne. Quand l'organisme est fatigué, il envoie des signes qu'il faut écouter pour se coucher au bon moment. Des bâillements répétés ou les yeux qui se ferment sont un message à ne pas ignorer.

Prendre soin de sa chambre

La chambre à coucher doit rester un lieu tranquille, calme et épuré. Il est recommandé de ne pas y mettre d'écran (télévision ou ordinateur) pour ne pas perturber le sommeil. La pièce doit être aérée quotidiennement et la température idéale est comprise entre 16 et 19°C. Il est essentiel de choisir une literie, des oreillers de qualité, adaptés à votre morphologie et à d'éventuels problèmes de dos.

Les quelques heures précédant le coucher sont réservées à des activités calmes : de la musique douce, un bain tiède, un bon livre et une ambiance relaxante favorisent l'endormissement.

Mais si le problème persiste ?

Et pourquoi pas l'hypnothérapie pour s'endormir !

Véronique Meynier, hypnothérapeute et Praticienne E.F.T. nous explique :

" L'hypnothérapie est désormais reconnue comme un outil thérapeutique et pas seulement pour l'arrêt du tabac et les protocoles minceur. De plus en plus d'hôpitaux et de cliniques l'utilisent pour remplacer certaines anesthésies, pour préparer à l'accouchement, pour atténuer la douleur, etc.

Le sommeil est un état naturel où le corps et l'esprit se reposent mais il arrive que notre horloge biologique soit plus ou moins perturbée avec un sommeil trop court, trop léger, en pointillés.

L'hypnose médicale a de nombreux atouts notamment pour retrouver un sommeil beaucoup plus réparateur en apaisant ses angoisses et en réduisant le stress sans effets secondaires.

Après quelques exercices de cohérence cardiaque, respiration profonde, le consultant va être amené dans une zone de confort en l'aidant de suggestions hypnotiques et en utilisant son imaginaire. Il pourra ensuite, après seulement deux ou trois séances, faire de l'auto-hypnose afin de retrouver cet état de détente qui permettra un endormissent calme, sécurisant et de qualité. "

Retrouver les coordonnées de Véronique Meynier dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine. Nouveau rendez-vous à l'institut Kallonéa à Yzeure chaque 1er lundi du mois de 9h à 19h.

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

Gala des 140 ans du club moulinois **La Bourbonnaise Gym**

Vendredi 29 et samedi 30 Mars à 20h au Palais des sports de Moulins

Pour fêter comme il se doit ses 140 ans, le club a choisi un invité de marque, le groupe Gym de la Brigade des Sapeurs Pompiers de Paris ! Composé de 26 pompiers, dont une femme, le groupe de gymnastique fait rayonner la BSPP, tout au long de l'année, en France et à l'étranger. Deux soirées de gala seront organisées au Palais des sports de Moulins, lors desquelles vous pourrez découvrir les performances de haut de niveau de ces athlètes hors norme.
Vendredi 29 et samedi 30 mars à 20h
Palais des sports de Moulins
Tarif : 10€, - de 12 ans : 5€, - de 3 ans gratuit
Billetterie au Gymnase des Mariniers et à l'Office de Tourisme de Moulins

Championnat de France des élus, course à pied et VTT à Agonges

L'association CFE2A-2019 organise le samedi 6 avril 2019 à Agonges avec le soutien de la commune d'Agonges, de la Communauté de Communes en Bocage Bourbonnais et de l'Association des Maires et des Présidents de Communautés de l'Allier, le Championnat de France des élus course à pied et VTT. De nombreux élus et anciens élus sont sportifs et peuvent participer à l'une ou l'autre des deux épreuves. Les épreuves auront lieu sur la journée, entre Bourbon l'Archambault et Moulins, dans l'Allier. Rens. jpmet03@sfr.fr

Trail des Côtes Matras à Noyant-d'Allier

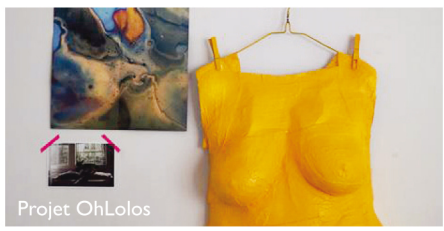
Samedi 13 avril, les amateurs de la discipline auront le choix entre trois parcours : Trail découverte 7 km / 100mD+, Trail de la Pierre-Percée 14 km / 260mD+ et le Trail des côtes Matras 29 km / 460mD+. Pour compléter le rendez-vous, deux randonnées de 7 et 14 km seront également proposées. Les associations locales seront sollicitées en vue d'aider à la bonne organisation de cette manifestation qui se terminera par un repas asiatique sur réservation.

Oh les filles ! Un festival au féminin à Yzeure et Avermes

Depuis 11 ans, c'est devenu un rendez-vous de printemps incontournable, la ville d'Yzeure organise du 8 au 31 mars le festival "Oh Les Filles". De la Vénus de Milo aux grosses nanas de Niki de Saint Phalle, de Marie Curie aux Coquettes, de tout temps la Femme est muse, artiste, chercheuse. Elle inspire, interpelle, étonne et fascine.

En mars, Yzeure et Avermes vibre au féminin !

Oh les filles !, c'est un mois pour laisser la parole aux femmes, dire la femme et ses contraires, à travers ses talents artistiques et sa créativité en général. Évènement annuel, qui ne se veut pas féministe, Oh les filles ! grandit et se décline sur plusieurs propositions culturelles et sportives, mais aussi à travers d'autres initiatives autour d'expositions comme celle du projet OhLolos de bustes moulées d'anonyme et exposée dans


Projet OhLolos


Les foulées Oh Féminin

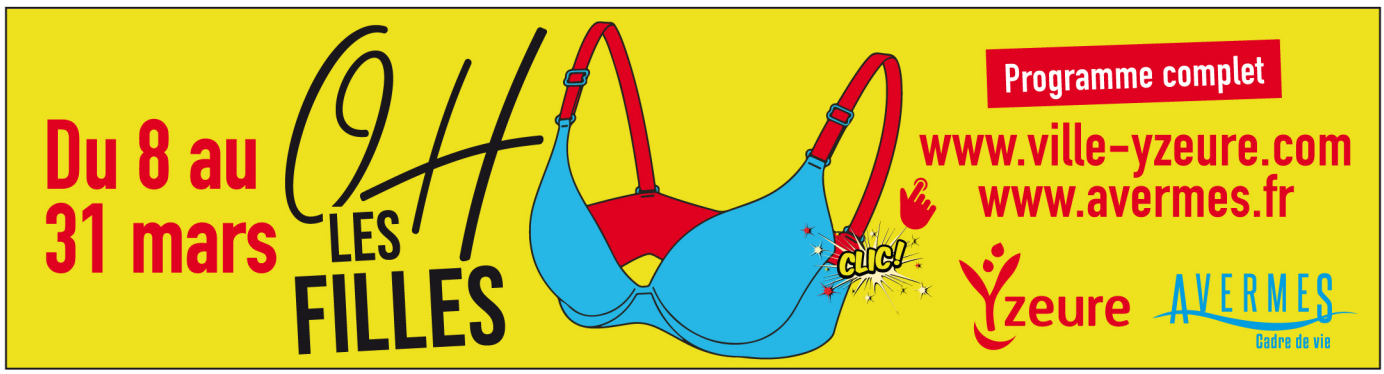
les rues des deux villes, d'une rencontre intergénérationnelle autour du tricot, de la photographie, de la vidéo, avec un micro-trottoir réalisé sur la question "qu est ce qu une femme ou une fille pour vous ?", de la philatélie sur la thématique au féminin, des animations... Sans oublier la course "Les Foulées Oh Féminin" ouverte à tous et à toutes le dimanche 24 mars à Yzeurespace à partir de 9h30.

Retrouvez tout le programme sur les sites internet de la ville d'Yzeure et d'Avermes.

Un parc accrobranche aux Ozières pour le printemps !

Un nouveau loisir nature dans la pinède des Ozières, destiné à tous, en toute sécurité. Le Conseil Municipal d'Enfants et de Jeunes d'Yzeure en avait rêvé, Sogo Loisirs le fera. Pierre Gauthier et Rémy Saulzet, jeunes entrepreneurs, qui ont déjà à leur actif le paintball des Planchards, ont répondu à l'appel à candidatures lancé en octobre 2018 dans le cadre de l'évolution du site des Ozières vers une base de loisirs. L'installation du parc accrobranche dans la pinède, et en queue d'étang, comprendra un parcours enfants (de 3 à 6 ans), un parcours famille (de 6 à 12 ans) et quatre parcours ado-adultes. Une double tyrolienne de 130 m aller et 110 m retour, sera installée. La sécurité sera assurée par une ligne de vie continue qui a pour avantage de rendre accessible ce parc à tous. Le parc, premier de l'agglo sera inauguré en avril.


CP - Ville d'Yzeure





Un concept made in Lusigny :

Le hot-dog New Yorkais 100% français

C'est à la suite d'un voyage aux USA qu'est née l'idée d'Authentik Hot-Dog. Son concept est unique dans l'Allier, alliant le traditionnel « street cart » et le symbole de la culture américaine, le Hot-Dog.

Les Américains en ont fait un standard, Arnaud Chandioux quant à lui l'a revisité pour conquérir le marché du snacking en France. Son concept est original pour organiser des évènements professionnels ou privés. Vous l'avez d'ailleurs peut-être croisé dans un festival ou chez un ami près de chez nous !

Toujours au meilleur endroit au meilleur moment



Authentik Hot-Dog sillonne les routes de France et de notre région avec ses chariots à hot-dog « à l'américaine ». Depuis le début de sa commercialisation en 2009, le concept ne cesse de se développer sur toute la France dans des lieux tels que les parcs d'attraction (Euro Disney, le Puy du Fou, le Pal), les zoos (Beauval), les aires d'autoroute, les festivals, les restaurants d'altitude (Méribel), les salles de concert (Zenith d'Auvergne), les rencontres sportives, les stades de foot (Olympique de Marseille, Gerlan à Lyon), la Tour Eiffel, etc…

Envie de hot-dog pour votre soirée ou votre évènement sur l'agglomération ?

En intérieur ou plein air, un anniversaire, un mariage, une cérémonie, une soirée privée, un festival, un salon, un évènement sportif, culturel, etc... Arnaud s'occupe de tout ! Une prestation « clé en main ». La particularité d'Authentik Hot-Dog est qu'il peut venir chez vous pour accompagner vos évènements privés ou professionnels (CE, associations, collectivités…) quelle que soit la durée. Son parc de chariots à hot-dog fabriqués dans son atelier à Lusigny, permet de répondre à toute demande dans les plus brefs délais. Deux types de chariots (électriques) sont proposés tout équipés (frigo, bain-marie, micro-ondes, parasols…)
La livraison du kit complet comprend les produits frais pour la conception des hot-dogs mais également le chariot typique fabriqué sur-mesure selon votre utilisation.

Mais d'où vient le hot dog ?

La vieille Europe peut se targuer d'être à l'origine du phénomène car la saucisse, elle, est née en Allemagne, à Frankfort plus précisément. Ce sont les migrants fraîchement débarqués à New-York qui vont transformer cette saucisse, à base de porc, en « hot-dog » en la plaçant entre deux tranches de pains pour la transporter et la manger sans se brûler les doigts.



Arnaud Chandioux et ses enfants à New-York

C'est pour garder l'origine du vrai hot-dog qu'Authentik Hot-Dog vous propose uniquement une saucisse de porc de Franckfort, avec un boyau naturel.

Arnaud vous propose aussi au choix des ingrédients que vous pouvez associer librement (vente au détail) ou ceux de leur recette préétablie. Tous les produits sont frais, conservés à froid positif, ou secs, à température ambiante. Il Livre sur toute la France.



Des ingrédients 100% français

- Pain « bun » *(recette originale américaine)*
- Saucisse de Franckfort *(boyau naturel)*
- Chou blanc *(cuisiné par un artisan choucroutier)*
- Sauce américaine *(moutarde ou tomate)*

Élaborés exclusivement pour leur Hot-Dog

- Relish
- Oignons frits
- Barquette à hot-dog
- Serviette en papier Authentik Hot-Dog

Mais aussi...

La conception de chariot « bar à jus » pour rafraichir vos belles journées d'été !

Devis gratuits :

Vente et location avec ou sans personnel

À vos CV !

Si vous souhaitez travailler avec Authentik Hot-Dog, n'hésitez pas à le contacter, Arnaud recherche des collaborateurs.

Contactez nous !

Site : www.authentikhotdog.fr
Facebook : Authentik Hot-Dog
Contact : 04 70 48 82 61 ou
contact@authentikhotdog.fr

Un concept original pour vos évènements professionnels et particuliers !



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 -



Confiture au miel à la Fraise

Faite maison, cette confiture est réalisée par les ruchers de St Mayeul à Le Veurdre. Au sein de cette exploitation, sont fabriqués de manière artisanale toute une gamme de produits dérivés tels que les pastilles au miel maison ou le pain d'épice d'autrefois. Vous sont également proposés gelée royale, pollen, propolis inégalables pour notre santé.

Où les trouver : Bourbon Délices
Magasin au cœur du Bourbonnais qui vous attend avec ses produits locaux, régionaux, ainsi qu'une gamme de souvenirs et vêtements.
17 Rue Achille Allier
03160 Bourbon-l'Archambault

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
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le jeudi 4 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SOUVIGNY**
Le vendredi 5 avril de 16h à 19h à la maison des jeunes.

COLLECTES DE PLASMA : le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.

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

Des lapins fermiers chez Cocottes & Compagnie

L'agneau n'est pas la seule viande que vous pouvez proposer à vos convives pour vos repas de Pâques, vous pouvez également préparer un plat à base de lapin, une viande toute aussi tendre et savoureuse. Les possibilités de recettes sont multiples avec évidemment les grands classiques : lapin à la moutarde et lapin chasseur.

Au coeur du bocage bourbonnais à la ferme de "Cocotte et compagnie" nous sommes allées à la rencontre de Fabienne Marais découvrir son élevage de gallinacés et de lapins.

Installée en 2008 à Agonges, près de Moulins, Fabienne Marais a comme activité principale un élevage traditionnel de poulets blanc et cou-nu en hiver, de pintades et de poules pondeuses en plein-air et nourries aux céréales.

Fabienne propose également, pour ses clients et sur demande, de la viande de lapin. Une production différente des volailles et qui demande plus de temps car l'élevage d'un lapin dur en moyenne 6 mois.

Le lapin est caractérisé par une bonne reproduction avec une moyenne de 6 à 8 lapins par portée et une gestation de 5 semaines 4 fois par an. Mais son élevage reste délicat. Il s'agit d'un animal extrêmement sensible et les conditions, tant au niveau alimentaire, ainsi que l'environnement global de l'élevage doivent donc être correct.

« *J'ai fais le choix de moins en produire de façon à ce qu'ils soient élevés dans de bonnes conditions et donc qu'ils soient de meilleures qualité. C'est pour cela que je n'en propose que sur réservation. Mais il y a de la demande car la viande de lapin est goûteuse et diététique.* »


La ferme Cocotte & Compagnie à Agonges


Fabienne Marais au marché de Moulins

Concernant son alimentation, le lapin consomme des aliments frais, fanes de légumes, chou, trèfle, luzerne, pissenlit… mais également des produits secs, plus digestes foin, avoine, orge, maïs, blé… Fabienne complète avec des aliments complets sous forme de granulés.

« *Nous avons plusieurs race de lapin que je vous invite à venir découvrir à la ferme lors d'une visite !* » conclue Fabienne.

Chez Cocotte et Compagnie, venez découvrir également une ferme pédagogique et de découverte, et prendre un casse-croute à la ferme ! De nombreuses activités créatives, ludiques pour petits et grands...

Cocottes et compagnie à Agonges
04 70 43 92 67 - famarais@orange.fr
Présente sur le marché de Moulins les vendredis matin - Sur le Drive Fermier achetez à la ferme 03 - Vente en direct à la ferme sur rendez-vous.





Découvrir et s'amuser : Ferme découverte et pédagogique

Venez découvrir, seul ou en groupe, l'exploitation de cocotte et compagnie, une exploitation agricole et son environnement humain, animal et naturel. Visite commentée de la ferme. Découverte de la vie des volailles et autres animaux : leur mode de vie, leur environnement...
Complément restauration : Goûters confectionnés à partir des produits de la ferme, goûters d'anniversaire (sur réservation).
Ouverture : Toute l'année.


L'élevage de lapin

Save The Date

Fabienne Marais organise un **marché fermier le 23 juin sur la place d'Agonges de 9h à 18h.** Possibilité de repas sur place à composer auprès des producteurs. Randonnées pédestres avec dégustation de produits locaux & traversée de parcs de châteaux.

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Rayon armurerie
Volaille démarée

PROMO TERREAUX
Du 1er au 31 mars

Exposition « Regards de femmes : Mongolie, Mali, Sénégal »



Le conseil départemental de l'Allier s'est engagé il y a 30 ans dans des coopérations décentralisées avec des collectivités malienne (le Cercle de Niafunké), mongole (Province de l'Uvurkhangaï) et sénégalaises (commune de Nguekokh et département de Mbour). De très nombreux projets ont été portés avec la préoccupation constante de mettre en place des actions pertinentes en direction des femmes qui ont un rôle prépondérant dans la cellule familiale, la transmission des savoirs et les choix économiques quotidiens. Pour mener ces actions, le Conseil départemental s'appuie sur trois associations partenaires de l'Allier présidées par trois femmes : l'association Pays d'Allier Uvurkhangaï (APAU) pour la Mongolie, le comité de jumelage Allier Niafunké pour le Mali, le comité de jumelage TERAANGA pour le Sénégal.
Dans le cadre des actions portée par le conseil départemental de l'Allier à l'occasion de la Journée des droits des femmes du 8 mars dernier, retrouvez, du 13 au 29 mars, dans le salon d'honneur de l'Hôtel du Département à Moulins, l'exposition « Regards de femmes : Mongolie, Mali, Sénégal ». Découvrez les portraits de femmes mongoles, maliennes, et sénégalaises. Photos de Marie-Odile Dutech, André Rives photographe, Dramane Kone et Martine Rabeyroux. Entrée libre, du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h, sans interruption.

Ne jetez plus vos bouchons en liège !

Déposez vos bouchons en liège au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure.

Le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure accueille un nouveau partenaire, France Cancer et participe désormais à la récupération de bouchons de liège à Moulins. Les conteneurs ont été inaugurés mercredi 27 février en présence de Mme Garo, directrice, des représentants des usagers, M. Baguet et Mme Tourret et des bénévoles de l'association France Cancer M. et Mme Tiziani. Mylène et Daniel Tiziani sont à l'origine de cette initiative qui contribue à financer la recherche contre la maladie cancéreuse.



Inauguration du conteneur

Vos bouchons en liège peuvent aider la recherche contre le cancer ! Ne les jetez pas, donnez-les pour la lutte contre le cancer.

Une tonne, soit 250 000 bouchons, vaut 300 €. L'intégralité de cette somme est reversée à 100% à la recherche contre le cancer du Centre national de la recherche scientifique et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.
Que deviennent les bouchons que vous déposez ? Les bouchons sont achetés par Amorim, le leader mondial de la fabrication de bouchons de liège et envoyés à Eysines (région Bordelaise) pour être transformés en granulé. La matière ira ensuite au Portugal pour être réutilisée dans le secteur du bâtiment, du textile et de l'aéronautique.

Où déposer vos bouchons au CH Moulins-Yzeure ? 3 possibilités sur le site de Moulins :
- Au Pavillon Boudet, rez-de-chaussée : service hôpital de jour – chimiothérapie,
- Au PMTL (Pôle Médico Technique et Logistique, nouveau bâtiment) : à l'entrée,
- Au Pavillon Chantemesse : à l'entrée du FabLab et de l'Espace d'accompagnement thérapeutique.

Nous comptons sur vous pour recycler vos bouchons de liège !

Rendez-vous sur **les brocantes !**

L'Allier est réputé pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les "bonnes affaires" sont à dénicher et à ... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2019 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourime de Moulins,Vichy et Montluçon et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.
Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à :
Comité des brocantes en Bourbonnais
Mairie - 03340 La Ferté Hauterive
Et suivre toutes les mise à jour sur leur site internet : **www.brocantes03.org**
Rens. au 09.64.32.98.51 ou 04.70.43.03.21.

Journée Européennes des Métiers d'Art dans **l'atelier de Bérangère Giraud** à Bresnay

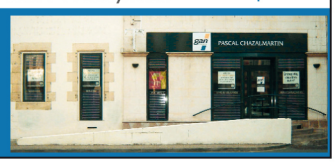
Cette manifestation nationale a pour but de promouvoir et sensibiliser le grand public à ces métiers alliant gestes de tradition, de création et échanges humains. Retrouvez donc Bérangère Giraud du 5 au 7 avril dans son atelier pour découvrir son travail de professionnel des métiers d'art. Au programme : démonstration de son métier de bijoutière et de créatrice de luminaires, ateliers participatifs, exposition, échanges. **Tout le programme des JEMA sur www.journeesdesmetiersdart.fr**

Ciné-Débat « La vie de famille, grands bonheurs, petites galères »

Vendredi 29 mars à 20h au Centre Social l'Escale à Souvigny. Parce qu'être parent c'est un ensemble de grands bonheurs et de petites galères, parce qu'il n'y a pas de mode d'emploi ou de recette, parce que l'on fait de son mieux au quotidien, venez échanger sur la vie de famille autour de 3 courts métrages pleins d'humours. Pour porter un autre regard sur la parentalité et imaginer des astuces pour se simplifier la vie. Gratuit, ouvert à tous, parents et enfants avec espace jeu pour enfants.
Rens et inscription : 04 70 43 10 67.

Proximité - Disponibilité - Réactivité - Efficacité
ACTO
Solution globale pour l'emploi
interim formation consulting insertion
Moulins
22 place Garibaldi
04 70 20 21 29
www.acto-rh.com
Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Notre différence, être proche de vous !

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



Une association qui recycle du **matériel médicalisé à Moulins**

L'association APAMP propose aux particuliers un matériel médical adapté à vos besoins : aide à la marche, fauteuils roulants, lits médicalisés, aide sanitaire, rééducation… Pour limiter le gaspillage, elle collecte, rénove et aseptise du matériel garanti et accessible financièrement à destination des personnes malades ou paralysées,. Rencontre avec Sandrine Lebon Euzet, directrice des quatre points d'accueil, à Moulins, Montluçon, Vichy et Nevers.


Sandrine Lebon Euzet dans l'agence de Moulins

Esprit Edition : Quand a été créée l'association ?
Sandrine Lebon Euzet : L'association, c'est une histoire de famille ! Elle a été créée en 1986 par mon papa, Bernard Euzet. Cela fait maintenant dix ans que j'ai repris la direction des quatre agences. Mais il n'est pas très loin : il est toujours président et s'investit au sein de l'équipe depuis 33 ans.

Esprit Edition : Quelle est le but de votre association ?
Sandrine Lebon Euzet : Notre but est la remise en état du matériel et le «prêt gratuit » sur prescription médicale aux personnes, enfants et adultes, en situation de handicap. Nous prêtons du matériel médical adapté provenant soit de matériels d'occasion reconditionnés, soit neufs en location ou en vente, au meilleur coût. L'emprunteur s'engage en retour à le rendre lorsqu'il n'en n'aura plus l'utilisation. Nous livrons mais le matériel peut aussi être retiré dans l'un des quatre points d'accueil. Un technicien peut également se déplacer pour conseiller un équipement en fonction de chaque situation personnelle. La réparation et l'entretien est pris en charge par l'association. Nous intervenons rapidement sans coût pour le bénéficiaire. Nous proposons également une révision annuelle. Enfin, nous recyclons le matériel qui n'est plus utilisé. Nous allons le chercher, le nettoyons, le désinfectons, et le donnons à des associations caritatives.

> *« Les gens bénéficient d'un accueil de qualité, d'une écoute attentive, d'informations et de conseils adaptés. »*

Esprit Edition : Comment bénéficier de vos services ?
Sandrine Lebon Euzet : Pour une personne en situation de handicap, le retour au domicile est synonyme de mieux être, l'APAMP s'emploie à permettre cette amélioration sans affecter les dépenses de santé. Avec le système de tiers payant, aucune avance de fonds n'est nécessaire. Il faut juste nous fournir une prescription médicale détaillant le matériel nécessaire. Nous nous chargeons des formalités administratives. Et nous accompagnons les patients dans la recherche des financements des matériels onéreux.

Avis aux particuliers !
Vous souhaitez donner du matériel médical, l'APAMP le récupère, il pourra faire le bonheur d'une autre personne.

Petit + : Pour l'aménagement de votre salle de bain, un simulateur d'appartement est à votre disposition dans les locaux de Moulins.

APAMP Moulins - 6 Rue Casabianca
Zone de l'Etoile à Moulins
04 70 20 09 98 ou moulins@apamp.fr



ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN
Dépannage
Mise en conformité électrique
Eclairage et chauffage économe
Motorisation et automatisme
Ventilation de l'habitat
Installation bornes de recharge
12 rue Paul Corne
03400 Yzeure
Du lundi au vendredi
04 70 20 86 77
06 07 53 62 12

Jardiner en mars : 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

- Faucher les engrais verts, les enfouir
- Semer les tomates, les laitues, carottes, radis, choux, fèves (pièges), persil, poireaux
- Planter les échalotes, oignons, ails roses.
- Faire germer les pommes de terre
- Diviser l'oseille, ciboulette, thym.
- Vérifier les protections et aérer les châssis.
- Nettoyer les fraisiers, mettre compost
- Installer les nichoirs

Au verger

- Poursuivre et terminer la taille des arbres à pépins.
- Traiter aux huiles blanches et bouillies bordelaise.
- Mettre du compost aux pieds des arbres et petits fruits
- Vérifier les tuteurs.
- Finir les plantations
- Surveiller le fruitier régulièrement

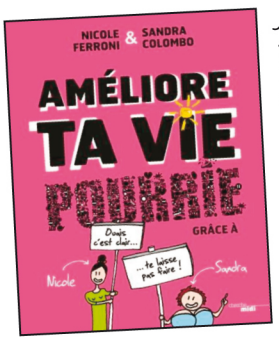
Au jardin d'agrément

- Vérifier les vivaces protégées.
- Scarifier la pelouse puis fertiliser
- Nettoyer les vivaces (géraniums, fougères, herbes de la pampa, etc)
- Tailler les hortensias
- Semer des tagetes, reines marguerites, lavatères, lupins, cosmos, coléus.
- Tailler les rosiers et mettre du compost
- Tailler les arbres caducs
- Vérifier les dahlias et mise en culture.



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

Pause lecture



Améliore ta vie pourrie

Grâce à Sandra et Nicole

Petit guide de survie à l'usage de ceux qui veulent survivre à la vie ! 70% des humains* jugent leur vie médiocre, banale, affligeante, voire les trois à la fois. Quoi de plus stratégique que de proposer un livre destiné à 4 milliards de lecteurs potentiels ? Une chouette planète, des amis, du pognon, de l'amour, mais aussi de l'amour sans oublier un peu d'amour, voilà la recette parfaitement simple d'une vie réussie. Mais force est de constater que cette quête est souvent semée de bûches. -Pardon, mais on ne dit pas plutôt "embûches" ? C'est donc tout naturellement qu'il est venu à l'esprit de nos deux auteurs ou autrices, ou autaries, l'idée d'écrire ce petit guide de survie à l'usage de ceux qui veulent survivre à la vie.

* Sondage effectué in vitro sur 5 personnes, dont nous.

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 cresson

Riche en calcium, fer, vitamines K, C et B, le cresson appartient à la grande famille des crucifères, dont les effets bénéfiques sont bien connus. Le cresson se consomme toute l'année. Parmi les différentes variétés de cresson, les deux plus utilisées sont le cresson de fontaine (ou cresson d'eau) et le cresson alénois. Si le cresson de fontaine a une saveur plus prononcée, les deux variétés se consomment et se cuisinent de la même manière : en salade, en soupe, en pesto... Le cresson se distingue tout d'abord par sa richesse en vitamines (C, groupe B, E, K) et provitamine A. Il renferme également du magnésium et du zinc. Composé de 93% d'eau, le cresson est parfait pour les régimes. Il accompagne de façon diététique les viandes et poissons. Ses fibres douces favorisent naturellement la digestion. Le cresson serait pour finir un aliment de prévention contre le cancer, tout particulièrement pour le cancer du poumon chez les fumeurs.

Salon de l'habitat sain et du bien-être
les 12, 13 et 14 avril 2019 à l'espace Chambon de Cusset



Nous voulons tous vivre dans de meilleures conditions, utiliser des matériaux moins polluants, réutiliser les objets, modifier notre mode d'habiter. Il est possible d'aller en ce sens en changeant notre mode de construction et en utilisant des matériaux biosourcés, revalorisables et moins polluants tout en favorisant l'économie circulaire. Le but de l'association organisatrice, à travers ce salon est d'informer et sensibiliser le grand public aux techniques de constructions saines.

Rassembler dans un même événement des solutions pour construire et améliorer notre vie au quotidien, tel est l'enjeu de ce salon. Il ne suffit pas de construire sainement, il faut apporter les éléments permettant de prolonger cette qualité de vie dans notre façon de vivre, médecines douces, travail sur soi, phytothérapie naturelle, alimentation bio, géobiologie, seront les thèmes présentés par les exposants bien-être.

✓ Plus de 50 exposants seront présents : artisans, fabricants et distributeurs en matériaux biosourcés, distributeurs et installateurs de produits écologiques, distributeurs de produits bien- être, praticiens en médecines douces,...

✓ Un cycle de 16 conférences réparties sur les 2 thèmes du salon : présentation des aides financières aux particuliers de la Maison de l'Habitat de Vichy Communauté, danger des ondes électromagnétiques, l'évolution des normes de construction, la formation des particuliers aux matériaux biosourcés,...

✓ Des ateliers découvertes sur les médecines « douces » et la relaxation: tai chi, qi gong, sophrologie, yoga,...

✓ Des démonstrations produits et mises en œuvre de matériaux biosourcés: projection de chaux chanvre, taille de pierre,...

✓ Des ateliers pédagogiques thématiques pour les enfants: construction de cabane en matériaux de récupération.

✓ Une librairie fournie sur les 2 thèmes avec les éditions Terre vivante, la Maison écologique et Souffle d'or ...

"J'aime l'Allier propre" à Monétay



Opération "J'Aime l'Allier Propre 2018

Journée nettoyage de l'Allier à Monétay sur Allier le dimanche 17 mars 2019. Rendez-vous à 8h30 au presbytère de Monétay. Après un repas tiré du sac, une balade vous sera proposée l'après-midi. Prévoir gants et bottes.
Rens. 04 70 42 89 34.

Friperie à venir
Au Grand Café à Moulins
Dimanche 17 mars à partir de 15h.
À Coulandon
Dimanche 17 mars de 9h à 17h à la salle des fêtes de Coulandon, organisée par l'association Coul'en Gym.

Atelier Bien-être et Instant présent à Moulins
Mardi 2 Avril de 14h30 à 16h, ouverture d'un « *Atelier Bien-être et Instant présent* » au restaurant TOC chez Carole, 14 Rue François Péron. Au menu : enseignements et pratiques autour de la pleine conscience et de la découverte de soi. Ateliers d'écriture, exercice sensoriel, jeux de la transformation, partage et lecture, atelier de création… Uniquement sur réservation auprès de Géraldine Parillaud au 06 07 06 11 84



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

Cupcakes au citron meringués

Je suis une grande fan de la tarte au citron, j'en cuisine même tellement souvent que je ne surprend plus personne au moment du dessert (« On va chez Mamie Paulette ce soir ? Tu vas voir, on va encore avoir droit à sa tarte au citron.«). J'ai donc décidé de revisiter ma recette favorite en la customisant en cupcakes coiffés d'une meringue… au citron of course.

Ingrédients :
- Pâte au citron :
100g de sucre en poudre, 100g de beurre mou, 2 œufs, 150g de farine, 1 demi sachet de levure, 1 zeste de citron et le jus d'un demi citron
- Meringue :
2 blancs d'œufs, 30g de sucre glace
- Sirop de citron pour la meringue :
5 cl d'eau, 150g de sucre blanc, le jus d'1/2 citron

Préparation :
Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Pour la pâte :
Fouetter le beurre avec le sucre afin d'obtenir une pommade onctueuse. Rajouter les œufs puis la farine, la levure, le zeste et le jus de citron. Remplir au trois quart vos moules à muffins individuels. Laisser cuire 20-25 minutes selon votre four.



- Pour le sirop : Verser le sucre et l'eau dans une casserole et faire chauffer sur feu moyen, jusqu'à dissolution du sucre. Réservez
- Pour la meringue : Battre les blancs, tout doucement ajouter le sucre glace. Quand les blancs sont bien fermes, verser le sirop tout doucement en filet. La meringue et prête.
- Recouvrez les cupcakes avec la meringue à l'aide d'une poche à douille ou tout simplement à la cuillère en la répartissant de manière égale.
- Mettez votre four en position grill et repasser les cupcakes quelques minutes pour que la meringue prenne une belle couleur.
C'est prêt ! Bon appétit !

#Consommer durable

ZEROWASTE MOULINS

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

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Moulins vous propose une recette de pâte dentifrice maison.

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

Un dentifrice pour toute la famille!

Un basique sain, écologique et économique.

Accessoire incontournable d'hygiène dentaire, le dentifrice conventionnel renferme pourtant bon nombre d'ingrédients chimiques et son contenant, une fois vide, file directement dans la poubelle. Voilà donc plusieurs raisons pour opter pour une solution alternative plus vertueuse. La pâte dentifrice proposée peut se mettre dans un pot de récupération en verre, réutilisable à l'infini. Elle est douce pour les dents et les gencives et permet de garder une haleine fraîche. Sa conservation à température ambiante est d'un mois environ. Et pour réduire encore votre empreinte écologique, pensez à utiliser une brosse à dents compostable.

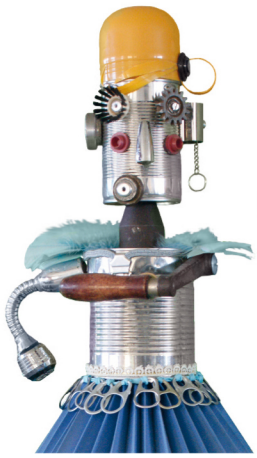
La recette et ses ingrédients :
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude très fin ;
- 6 cuillères à café d'argile blanche surfine (ultra ventilée) ou de carbonate de calcium (également appelé « Blanc de Meudon ») qui est moins abrasif ;
- 1 cuillère à café de glycérine végétale ;
- 1 à 2 cuillères à café d'hydrolat (de menthe) ou d'eau ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron.

A vous de jouer !



Bien respecter les règles d'hygiène nécessaires à la réalisation des cosmétiques maison (lavage des mains, désinfection du matériel...) et remplacez l'huile essentielle par quelques gouttes d'hydrolat si les utilisateurs sont des enfants ou des futures mamans.
Mélangez toutes les poudres puis ajouter la glycérine, l'hydrolat ou l'eau et l'huile essentielle.
Ajustez la consistance en ajoutant un peu d'argile blanche ou de blanc de Meudon si c'est trop liquide, ou d'hydrolat ou d'eau si c'est trop épais. La consistance doit être celle d'une pâte.
Versez dans un contenant de récupération hermétique.
Avant chaque brossage recueillez un peu de pâte à l'aide d'un accessoire propre (cuillère à thé ou abaisse-langue...) et étalez la sur la brosse à dents, ceci afin d'éviter une prolifération microbienne et donc une altération de la pâte dentifrice.
Une recette inspirée de https://www.lessentieldejulien.com/2017/01/dentifrice-slow-cosmetique/.

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 !

2 semaines consacrées au compostage !

Du 30 mars au 14 avril se déroulera les semaines du compostage, l'occasion pour Adèle de vous en parler !

- 30 % dans la poubelle
Trop de déchets présents dans les poubelles sont compostables : restes de repas (hors viande et poisson), épluchures de légumes et fruits, essuie-tout, marc de café, etc. Ils pèsent lourds, sentent mauvais, nous obligent à sortir la poubelle bien trop souvent … alors que tout pourrait être composté.

Vraies/fausses idées sur le compostage

Ça sent mauvais : FAUX ! S'il est bien fait et bien entretenu, le compost a une odeur de sous-bois. Tout est question d'équilibre entre déchets carbonés et azotés, humides et secs. Faites le respirer en le retournant régulièrement.

Ça prend du temps : FAUX ! 5 minutes suffisent. Le dimanche, on fait un tour de la propriété, et on en profite pour le retourner, 2, 3 coups de fourche et c'est fait.

Il faut ajouter un activateur : FAUX ! Laissez faire la nature et soyez patients ! Les bêtes nécessaires au processus viendront faire le travail toutes seules.



Composter c'est facile : VRAI !

Alors c'est décidé, on s'y met quand ??
Le SICTOM Nord Allier propose des composteurs : 15€ le 300l et 25€ le 600l, accompagné de son seau pour vous faciliter le transport des déchets de cuisine. Démonté, il tient dans le coffre de la voiture. Plus d'infos sur www.sictomnordallier.fr

Programme complet de la semaine sur www.sictom-nordallier.fr et pour plus d'astuces rejoignez-nous sur Facebook.

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment désinfecter et nettoyer une éponge ?



" Les éponges se salissent très vite et deviennent rapidement des nids à bactéries. Pour les désinfecter et les nettoyer. Pressez le jus de 1/2 citron dans un bol d'eau rempli aux trois quarts. Trempez-y votre éponge pendant la nuit. Le lendemain, elle sera toute propre ! "

Christelle sera aux Rencontres Cinéma Nature de Dompierre-s/B. les 6 et 7 avril

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



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

HYGIBIOSERVICE



Le centre de soin esthétique Matis **devient Maëva institut de beauté**

Situé sous le passage d'Allier, cet institut de beauté change de nom mais pas de propriétaire. Maëva Chede installée depuis 2012 souhaite proposer un nouvel espace détente pour ses clients en modernisant complètement les lieux et par la même occasion personnaliser son instutut en le renommant Maëva.



Maëva et Sabrina

" Mon prénom, Maëva, veut dire bienvenu en polynésien, c'est donc une invitation au bien-être que nous avons voulu mettre en avant. Je voulais un institut à mon image, à la fois naturel et simple, mais aussi moderne avec une touche d'exotisme qui amène à voyager." explique Maëva.

L'institut se compose désormais de 4 cabines de soins et de son espace onglerie. Un total réaménagement des espaces et un relooking sur mesure avec de nouvelles matières et couleurs plus naturelles et exotiques, le tout aux normes handicapés. Une nouveauté surtout, la cabine en duo, pour des soins à deux.

" Suite à la demande, il était important pour nous de proposer ce nouveau service. désormais nous proposons des modelages à deux pour les couples, mères/filles... Nous adaptons le thème et la mise en scène en fonction de la demande." précise Maëva.

Mais la carte des soins ne change pas, Maëva et Sabrina, vous proposent toujours les mêmes soins et modelages visage et corps, l'onglerie, maquillage, épilation, ammincissement corps et bronzage et sa boutique de produits.

Save The Date !

Défilé de mode femmes rondes
chez Lune de Miel à Moulins

Organisé par le magasin Lune de Miel avec la participation de Moulin Rose. Le venrdedi 22 mars à 17h30. Rendez-vous à la boutique 22 av. Theodore de Banville. Tel. 04 70 20 80 39.

Nouveau chez Defit's Lady, des Ateliers Bien-être

Rendez-vous les samedis après-midi de 14h30 à 16h chez Defit's Lady pour participer à des ateliers bien-être pour des moments d'échange et de partage autour du bien être.

- Samedi 16 mars : Atelier reflexologie
- Samedi 23 mars : Diététique chinoise
- Samedi 30 mars : Découverte Fleurs de Bach
- Samedi 6 avril : Le pouvoir des Pierres.

Tarif 5 euros collation offerte.
Réservation au 04 70 34 42 14
ou 06 45 55 22 70 ou 06 63 46 26 01
Défit's Lady - 25 rue des Combattants en AFN- 03000 Moulins

#Publi-rédactionnel

Violette s'incruste dans un cours de sport pour femmes enceintes

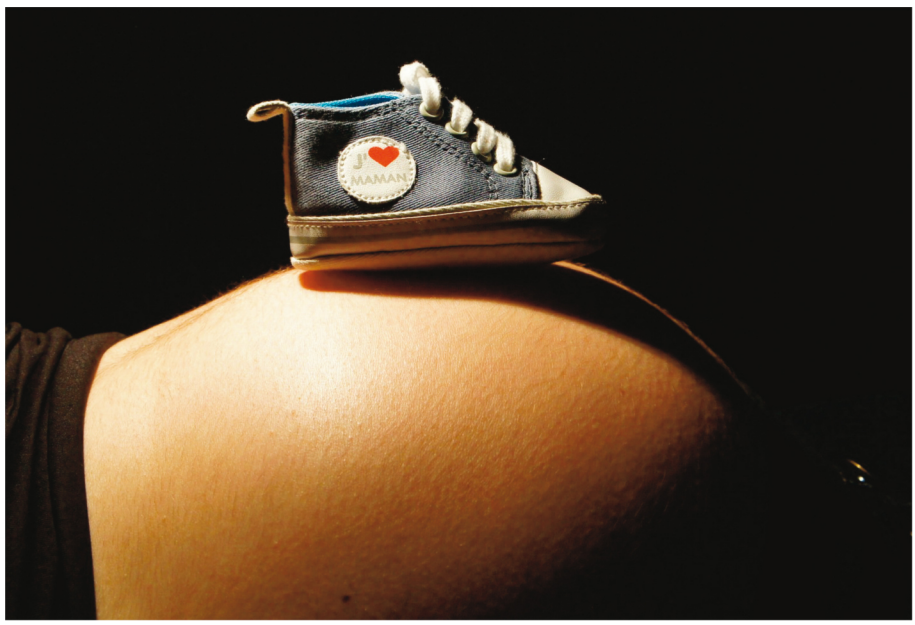
http://pascalineliard.fr
ILLUSTRATIONS – GRAPHISME
LIVE SKETCHING



Le sport durant **la grossesse**

Pour les femmes enceintes bouger pendant la grossesse procure de nombreux bénéfices pour la forme et le bien-être. Découvrez les conseils d'Amandine Debrouver, coach santé bien-être, pour continuer à bouger en toute sérénité.

La grossesse est marquée par certaines modifications physiologiques comme l'augmentation du volume plasmatique, le nombre de globules rouges et le débit cardiaque. Ces modifications jouent en faveur de la performance, dans le cadre d'une pratique sportive. Ces dernières s'expriment essentiellement dans les premiers mois de grossesse, mais se voient vite amoindries quand la prise de poids devient trop conséquente.



Les bénéfices de l'activité physique pendant la grossesse sont nombreux ! Ils permettent la diminution d'importants facteurs :
- Prise de poids
- Risque pré-éclampsie (hypertension artérielle de la femme enceinte)
- Risque de diabète gestationnel (diabète durant la grossesse)
- Lombalgies

Attention toutefois aux contres indications comme la plongée sous marine, les sports collectifs, les sports de combat et les sports à risque de chute (équitation, ski, cyclisme). Les autres sports seront autorisés suite aux consultations médicales de suivis ...le médecin évaluera au fur et à mesure les risques selon l'évolution de la grossesse.

Quelques exemples...
- La course à pied est autorisée jusqu'au 4/5è mois sur des sols souples .
- Les étirements ne sont pas interdits mais attention toutefois car la souplesse de la femme enceinte s'accroît grâce à l'hyperlaxité ligamentaire et il ne faut pas d'excès qui serait délétère.
- La musculation ou renforcement musculaire ne sont pas contre indiqués, il est même recommandé de travailler des zones comme le périnée, les lombaires, le rachis dorsal et les membres supérieurs pour diminuer les lombalgies. Attention à ne pas bloquer la respiration lors des efforts de contractions pour éviter l'hyperpression abdominale.
- La pratique du vélo est préférable sur home trainer (pour des raisons de sécurité).
- La natation reste l'activité de choix car elle fait travailler toutes les chaînes musculaires ! L'activité physique dans l'eau a pour but de redistribuer les liquides des tissus vers le système vasculaire et contribue à diminuer le risque d'oedème des membres inférieurs par amélioration du retour veineux. C'est un sport porté qui peut être pratiqué jusqu'à la fin !

Et pour la durée et l'intensité...?
- En ce qui concerne les intensités d'effort, les faire entre 75 et 80% de la fréquence cardiaque max, c'est à dire sans essoufflement important.
- La durée hebdomadaire est variable selon les sujets mais ne doit pas dépasser 6h par semaine... pour les non sportives avant la grossesse, commencez avec 40 minutes 1 à 3 fois par semaine. Pour les sportives, 1 heure 4 à 5 fois semaine.

Les signes qui doivent alerter !
- Un essoufflement important (anémie ou carence en fer), des sensations vertigineuses (risque d'hypotension artérielle), des saignements ou pertes vaginales, des contractions utérines à l'effort ou plus de 6h/jour de contractions douloureuses.

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





Restez connecté !

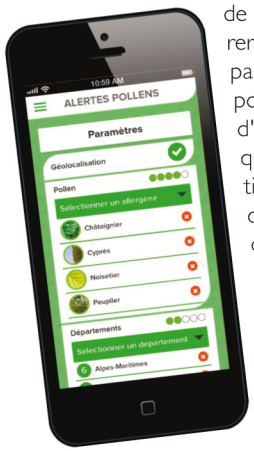
Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



Alertes pollens : une application pour les personnes allergiques

Le printemps c'est le mercredi 20 mars, mais pour les personnes allergiques, le printemps ne rime pas qu'avec bonheur, il rime aussi avec pollen !

L'application Alertes pollen vous aidera à vivre votre allergie sans vous enfermer ! Consultez les alertes polliniques du RNSA, des conseils pour gérer votre allergie au quotidien et des services associés comme la météo, ou la qualité de l'air. Vous pouvez configurer jusqu'à 5 pollens et 5 départements favoris. Vous pouvez également choisir d'activer la géolocalisation qui permettra à l'application d'afficher automatiquement les informations de la zone géographique dans laquelle vous vous trouvez.



Une autre application, Pollen, désormais disponible pour la France,



fournit une prévision de pollinisation personnalisée pour les trois jours à venir dans votre zone, prenant en compte vos informations issues du journal pollinique et calcule votre niveau personnel d'exposition. Les symptômes d'allergies peuvent être consignés et comparés avec la pollinisation dans le journal pollinique.

Plus d'infos rendez-vous sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) : www.pollens.fr

DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store



Remise officielle des bourses « **Allier Sport » 2018** aux athlètes de haut niveau et aux sportifs méritants

Encourager le sport pour tous, c'est valoriser les belles performances. Avec le dispositif « Allier Sport », le Conseil départemental apporte son soutien aux sportifs de haut niveau qui participent au rayonnement du département afin de les accompagner dans leur progression. Le montant de l'aide, renouvelable tous les ans, est déterminé en fonction des résultats de chacun des bénéficiaires. L'argent perçu leur permet de financer des équipements et les déplacements de l'année. En contrepartie, les athlètes défendent les couleurs de l'Allier et répondent présents aux sollicitations de la collectivité, leur permettant d'aller à la rencontre du public, d'échanger sur la façon de concilier études/vie professionnelle et sport de haut niveau, de promouvoir leur discipline et pourquoi, pas faire naître de nouvelles passions. La cérémonie « Allier Sport » qui a eu lieu vendredi 8 mars, c'est aussi l'occasion de récompenser 25 jeunes sportifs méritants et encourager la jeune génération de sportifs dans le département.

« Allier Sport », c'est une enveloppe de 21 000 euros répartie de la manière suivante :

- 12 000 euros pour les 8 sportifs de haut niveau, boursiers d' « Allier Sport » de 1 000 à 2 500 euros selon les performances et leur année d'entrée dans le dispositif) ;
- 5 000 euros pour les 25 sportifs méritants soit 200 euros d'aide par jeune;
- 4 000 euros d'aide exceptionnelle à 2 sportifs de haut niveau pour leur performance. 2 000 euros à Yannick Bourseaux, triathlète handisport et 2 000 euros à Jules Cluzel, pilote moto.
- Une médaille de reconnaissance sportive du Département à titre posthume sera remise à Nicolas Thollet, ancien Vice-président chargé des Sports du Conseil départemental, ainsi que pour son engagement au sein du mouvement sportif.
- Une médaille de reconnaissance sportive du Département sera remise à Alain Van Belle, ancien directeur UNSS, qui a pris sa retraite.



Cérémonie Sport Allier qui a eu lieu vendredi 8 mars et animée par Mme Corinne Coupas, Vice-présidente en charge des Sports du Conseil Départemental.

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

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

Au Cellier des Pays Bourbon
Vins, champagnes, whiskies, bières pression, produits régionaux, foies gras
Mise à disposition de tireuses à bière
Suivez-nous sur Facebook
Parking couvert entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

www.jcdcom.fr
JCD COMMUNICATION
ENSEIGNES
SIGNALÉTIQUE
MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS
MUSÉOGRAPHIE
04 70 43 09 21
SARL JC DESIGN - Z.A. la rigolée - 03000 AVERMES

3 jours de fête pour le **Carnaval de Moulins !**

- Vendredi 5 avril : Carnaval de nuit suivi d'un bal populaire. Première partie de soirée :
Défilé de 5 chars illuminés de 20h à 21h30 départ du pont Régemortes pour arriver place de Tassigny. Deuxième partie de soirée :
Bal déguisé à la salle des fêtes de Moulins à partir de 21h30 jusqu'à 1h.
- Samedi 6 avril : Repas paëlla et projection de film sur le carnaval des années 60 à nos jours à l'Espace Villars. *Réservation par mail jusqu'au 25 mars : carnavalmoulins2019@gmail.com. Tarifs : 12 euros pour les adultes, 8 euros pour les moins de 6 ans, 17 euros le soir même.*
- Dimanche 7 avril : Carnaval de jour comme vous le connaissez. Une vingtaine de chars fleuris vont défiler ainsi que des troupes bandas. Départ 15h30 du pont Régemortes arrivé 18h place d'Allier.
Si vous souhaitez participer aux préparatifs des chars, l'Espace Villars est ouvert chaque mercredi, samedi et dimanche jusqu'au jour J de 14h à 18h. Plus d'infos : 06 23 13 58 72.


© agglo Marc-Tessonnier



Mars bleu, un mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal

À l'occasion de ce mois dédié au dépistage du cancer colorectal, des journées de prévention du cancer du côlon et du rectum sont organisés sur le département de l'Allier avec la venue du Côlon tour.

- Visitez un tunnel gonflable de 12 mètres de long comme si vous visitiez l'intérieur d'un intestin.
- Retrouvez des informations pédagogiques et ludiques pour comprendre ce que sont des polypes et comment ils évoluent.
- Rencontrez des médecins gastro-entérologues pour répondre à vos questions.
- Visitez des stands sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique pour vous aider à préserver votre santé.

Des étudiant(e)s infirmier(e)s seront également là pour vous accueillir et vous guider.

Venez vous informer sur l'intérêt du dépistage et de la coloscopie :
- Lundi 18 mars à Vichy, place Charles De G.
- Mardi 19 mars à Moulins, place d'Allier
- Jeudi 28 mars à Montluçon, place Piquand
Gratuit et Ouvert à tous de 9 h à 18 h.



CP : G. Reiss - Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique

Réunion d'information sur le thème **"Mon logement a besoin d'air"**

Le mardi 19 mars 2019 de 18h à 20h au Centre Social l'Escale de Souvigny. Pour votre bien-être, identifiez quels sont les polluants de votre intérieur : causes, impacts sur la santé et solutions simples. Réunion d'information gratuite, ouvete à tous. Ce temps d'information sera animé par CAP Tronçais. Rens. au 04 70 43 10 67.

Des ateliers cuisine au **Secours Populaire à Moulins**

Des cours de cuisine viennent d'être mis en place par l'antenne du Secours Populaire de l'agglomération moulinoise. Ils s'adressent aux familles accueillies désireuses d'apprendre à cuisiner des produits basiques pour découvrir leurs palettes de saveurs. Les cours auront lieu deux fois par mois à la cuisine centrale de l'IME de Moulins, et seront proposé par Sandra qui est professeur. Le rendez-vous est prévu dans les locaux du SPF pour un acheminement groupé. Les inscriptions se font auprès des « collecteurs-donateurs » de l'antenne, pôle alimentation et vestimentaire. Rens. 04 70 46 43 52.

Perte d'autonomie : une simplification des démarches

Le Conseil départemental a choisi de simplifier les démarches des seniors et des personnes handicapées en ouvrant la Maison départementale de l'autonomie. Avec une porte d'entrée dans chaque agglomération (antennes du Département à Montluçon, Moulins, Vichy), elle a plusieurs missions : conseil et information ; instruction et suivi des dossiers ; prise de rendez-vous pour des évaluations. Sa création facilite la vie des Bourbonnais en perte d'autonomie, qui peuvent sur un seul site obtenir une réponse à l'ensemble des problèmes rencontrés et bénéficier d'une prise en charge globale. Désormais, les dossiers des adultes sont traités dans les différentes antennes du Conseil départemental et les dossiers des enfants à Moulins :
Pour les habitants du bassin de Montluçon, à l'antenne de Montluçon, 11 rue Desaix, 04 70 34 15 00 ; Pour les habitants du bassin de Moulins, à l'antenne de Moulins, rue Aristide-Briand (château de Bellevue, Yzeure), 04 70 34 15 70 ; Pour les habitants du bassin de Vichy, à l'antenne de Vichy, 71 allée des Ailes, 04 70 34 15 50.

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

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



Paléopolis, la colline **des dinosaures**

Depuis son ouverture en 2013, le parc Paléopolis à Gannat s'attache à offrir une lecture ludique et pédagogique aux petits comme aux grands, au travers de plusieurs univers pensés pour mieux appréhender l'histoire de la vie sur Terre.

Paléopolis est resté fidèle à sa démarche originelle : sensibiliser et éveiller le public à la paléontologie avec des expositions et une dizaine d'ateliers participatifs qui mobilisent les sens et font du visiteur un véritable explorateur. Ce parc a également su se saisir de l'émergence des nouvelles technologies en proposant des attractions immersives et participatives qui aiguisent la curiosité de tous.

Aux origines du parc...

Il était une fois la découverte, dans la carrière de calcaire de Gannat, d'un squelette de Diceratherium lemanense, un rhinocéros sans corne aux allures d'hippopotame, âgé de 23 millions d'années. À cette époque, un climat tropical régnait sur la Limagne et un grand lac recouvrait cette vaste plaine longue d'une centaine de kilomètres. Poissons, grenouilles, crocodiles, félins... y ont laissé les traces de leurs passages en se fossilisant dans les sous-sols de l'Allier, l'un des départements les plus riche en patrimoine paléontologique. Cette fantastique richesse enfouie dans la mémoire de la terre, le conseil départemental de l'Allier, soutenu par la communauté scientifique et par de nombreux partenaires, a décidé d'en faire un lieu de référence incontournable de la culture scientifique et pédagogique, dédié à la paléontologie, pour entrainer les visiteurs dans le plus fascinant des récits, celui de l'évolution de la vie sur Terre.

L'éveil des sens de façon ludique

Paléopolis a depuis toujours associé son développement à la dimension scientique et à la volonté de transmettre le savoir de façon ludique. Chacun des ateliers découvertes est l'occasion pour les enfants de se voir confier des missions sous l'œil bienveillant des médiateurs scientifiques. Une vraie mine de savoirs où l'enfant apprend tout en s'amusant de façon active et participative.



La fouille, un atelier phare

Cet atelier permet un retour aux souvenirs les plus lointains, creuser dans le sable et découvrir des trésors enfouis. Plusieurs zones de fouille ont été installées dans le parc. Et si deux sont en « libre accès », six autres sont situées à l'arrière du bâtiment, avec vue privilégiée sur le site de découverte des rhinocéros. Là, sous les recommandations et explications des médiateurs scientifiques, les enfants (jusqu'à 50 par session) sont conviés à découvrir les fossiles et autres ossements qui font d'eux de véritables paléontologues en herbe.

Et bien d'autres découvertes !

Des visites équipées de casque de réalité virtuelle, des courts films pédagogiques, des expositions, des ateliers, mais aussi un univers intérieur exclusivement dédié aux enfants de moins de 6 ans qui leur permet de s'initier à la paléontologie et au monde des dinosaures via des animations sensorielles spécifiques, etc…



Une cure de jouvence en 2018

Pour son 5e anniversaire Paléopolis s'est offert une cure de jouvence avec « le monde de Teino», un fillm en 4D et un univers dédié exclusivement aux touts petits, pour que le visiteur s'immerge encore plus intensément dans l'univers de notre planète Terre.

Au programme 2019

Un festival de la minéralogie, des « Paléo Cafés» autour de la paléontologie et une séance de cinéma en plein air durant l'été seront au programme. Apprendre en s'amusant, c'est possible à Paléopolis, alors suivez le guide !

Le parc est ouvert du 30 mars au 3 novembre 2019. Prévoyez la journée pour profiter de tous les ateliers et animations, on passe facilement de 2h à 6h dans le Parc !
04 70 90 16 00 - Toutes les infos sur www.paleopolis-parc.com



La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le Capitaine est entré dans le vif du sujet de l'incubation Cocoshaker qui favorise l'émergence et accompagner les entrepreneurs qui innovent et répondant à un besoin social, sociétal et environnemental. Outre le projet LA PENICHE D'ABORD, voici les 6 autres projets incubés sur la promo 2019 :

- **Clément Pradel avec Sagesse Technologies** : Projet de réalité virtuelle à destination des seniors, pour favoriser le mieux-être des personnes âgées et/ou isolées grâce à la réalité virtuelle tout en valorisant le patrimoine local.
- **Rémi Munier avec ReMix Glass :** Certification et suivi de produits verriers par QR Code unique et crypté à chaque article pour permettre un meilleur système de consigne et de recyclage, tout en protégeant les produits de la contrefaçon.
- **Laurence Benoist avec Ensembly :** Faire évoluer les mentalités dans l'entreprise autour des questions de sexisme au quotidien et de l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes.
- **Angélique Michelin et Lise Balestrino avec Angélise :** qui souhaitent créer un lieu d'interactions entre professionnels et public scolaire afin de proposer des solutions innovantes, individualisées et adaptées à toute difficulté ayant une incidence sur la scolarité.
- **Cécilia Rachenne et Grégory Mivec avec Le Bon soin :** Plateforme permettant de mettre en relation les Ehpad, les travailleurs sociaux et les bénévoles pour faciliter le recrutement et augmenter les temps de vie sociale proposés aux résidents.
- **Valentin Lidy et Noémie Carbonneaux avec Cocon :** Face au manque d'entraide et d'engagement social, l'association Cocon développe un réseau entre les différents acteurs des milieux culturel et social à travers la création d'événements collectifs et engagés.

2 co-parrains clermontois Mme Emmanuelle Perrone, Directrice d'Epicentre Factory (espace de coworking) et fondatrice de Cocoshaker, et M. Christophe Burville, Responsable de l'Agence d'emploi ABALONE (Interim et recrutement CDD, CDI) accompagneront le Capitaine qui va ainsi pouvoir bénéficier de toutes leurs expériences et expertises.

Un nouveau lieu pour travailler, bricoler et partager au centre de Bourbon l'Archambault


Stéphanie Cante


Espace de travail et de rencontre


Coin fablab et impression 3D

L'association Bocage numérique a ouvert en janvier 2019 un lieu convivial au cœur de la jolie cité thermale de Bourbon l'Archambault.

En poussant la porte du 19 rue de la République vous pourrez y rencontrer les bénévoles qui animent un espace de 80m² où l'on peut se retrouver pour travailler, bricoler et partager ses idées, ses projets et ses compétences.

A l'origine de ce projet collectif (ils sont 7 membres fondateurs), il y a Stéphanie Cante qui, après plus de 15 ans à travailler dans de grandes institutions culturelles a eu envie de revenir à ses origines bourbonnaises et d'y voir grandir ses enfants. « *Le lien à la nature est fort ici, ce coin est magnifique, il y a une forte dynamique associative et une envie de bouger et de se réinventer qui est primordiale pour imaginer un projet comme celui-là* ». Elle insiste sur la polyvalence du lieu : « *habitants, artisans, agriculteurs, entrepreneurs, associations, curistes... tout le monde peut s'y retrouver selon ses besoins : réserver une salle de réunion ou une espace de travail à la journée, se former aux machines numériques, imprimantes 3D, découpeuse laser ou vinyl, développer son réseau de connaissances, obtenir de l'aide pour une manipulation informatique, passer un moment convivial entre amis ou en famille en dégustant un café ou un jus bio et fait maison ! Notre envie, c'est que chacun se sente un peu chez soi*». Et c'est réussi !

Pour suivre les animations proposées toutes les semaines rendez-vous sur la page Facebook Bocage numérique en attendant le site internet très bientôt !

Rens : Association Bocage numérique
19 rue de la République
03160 Bourbon l'Archambault
Ouvert les jeudi, vendredi et samedi de 10h à 19h. 06 60 63 16 12
bocagenumerique@gmail.com
Adhésion à l'association : 25 euros par an



Marche & ciné-débat sur l'environnement à Moulins

Plusieurs associations du bassin moulinois, Zero Waste, Bouge Toi Moulins et le Fablab l'Atallier organise un ciné-débat intitulé « Moulins en Transitions » avec la projection d'un film sur l'environnement, à l'occasion de la Marche "Se lever pour le Climat" le samedi 16 mars à Moulins.

De nombreuses marches pour le Climat seront organisées le samedi 16 mars partout en France, dont Moulins avec un rendez-vous à 14h30 place de la Liberté. Dans la soirée, à 19h15, ciné-débat documentaire au cinéma CGR, à 21h, débat citoyen et avec des experts autour de la question de la ville en transition, de l'engagement citoyen et collectif suivit d'un buffet "Anti-Gaspi" préparé par les jeunes de l'IME La Clarté. « *Nous avons choisi, pour le 1er ciné-débat de "Moulins en transition" ce très beau film documentaire d'Hubert Reeves, La Terre vue du cœur* » nous explique Pacaline Liard, une des organisatrice.

Lucide sur le constat alarmant de la perte de biodiversité et de réchauffement climatique, ce fim est un documentaire instructif qui met en valeur et encourage des initiatives concrètes individuelles et collectives. Hubert Reeves nous rappelle qu'il y a urgence pour éviter la sixième extinction, la nôtre, que chacun peut agir à son échelle.

« *Ce film, qui a une responsabilité de société de tout premier ordre, dans la lignée de "Demain" de Cyril Dion, nous semble ainsi pertinent et terreau fertile pour un débat qui, on l'espère, donnera une occasion supplémentaire aux associations et actions locales déjà implantées dans le bassin moulinois, d'échanger entre elles mais aussi de partager leurs valeurs au grand public, de susciter des engagements citoyens nouveaux ou de les affirmer, d'inspirer et d'encourager !* » conclue Pascaline.



Hubert Reeves

Projections au MIJ dans le cadre de l'exposition Traits animés - Du dessin à l'animation



Samedi 30 mars à 14h30 au Musée de l'illustration jeunesse à Moulins. Projection du film " Tante Hilda " En présence du réalisateur, Jacques-Rémy Girerd, suivie d'une discussion publique, « Espèce de…» ou comment sauver les espères végétales pour les générations à venir, Thomas Pacaud, chargé de mission agronomie-environnement et recherche-innovation-développement à la Chambre régionale d'agriculture Auvergne Rhône Alpes et Marc Poligny, guide-conférencier pour les musées départementaux... suivie d'un goûter !

École de jardinage aux **jardins à la Prévert d'Yzeure**



CP : Ville d'Yzeure

L'école municipale de jardinage d'Yzeure propose aux 6-12 ans, une initiation aux techniques de jardinage et à la protection de l'environnement, les mercredis de 14h30 à 16h du mercredi 15 mai au 3 juillet, puis du 18 septembre au 16 octobre, aux Jardins à la Prévert. *Inscriptions au service solidarité : 06 61 90 66 54.*

Rendez-vous à Dompierre pour les **Rencontres Cinéma Nature !**



À Dompierre-sur-Besbre, depuis 30 ans, les Rencontres cinéma nature fleurissent à chaque printemps. L'édition 2019 se déroulera du vendredi 5 au dimanche 7 avril. Sous la houlette de l'association « Cistudes & Compagnie », elle ouvre la voie à un autre regard sur l'environnement. La manifestation sort des sentiers battus avec ses films en compétition (documentaires, fictions, courts et longs métrages, art vidéo…), la présence de nombreux réalisateurs, un concours photo sur le thème de « La nature en ville », des expositions visible jusqu'au 25 avril, une installation interactive, un marché d'artisans et de producteurs… Plusieurs animations sont également programmées autour du « Zéro déchet ». Pour son anniversaire, l'événement accorde une place plus large à la musique avec une succession de concerts du samedi après-midi au dimanche soir, avec en bonus, un grand bal trad' samedi soir. Petits et grands pourront trouver leur compte dans le festival familial local, porté par des gens du territoire, soucieux de sensibiliser le public aux questions environnementales et de présenter la jeune création artistique autour de ce thème.



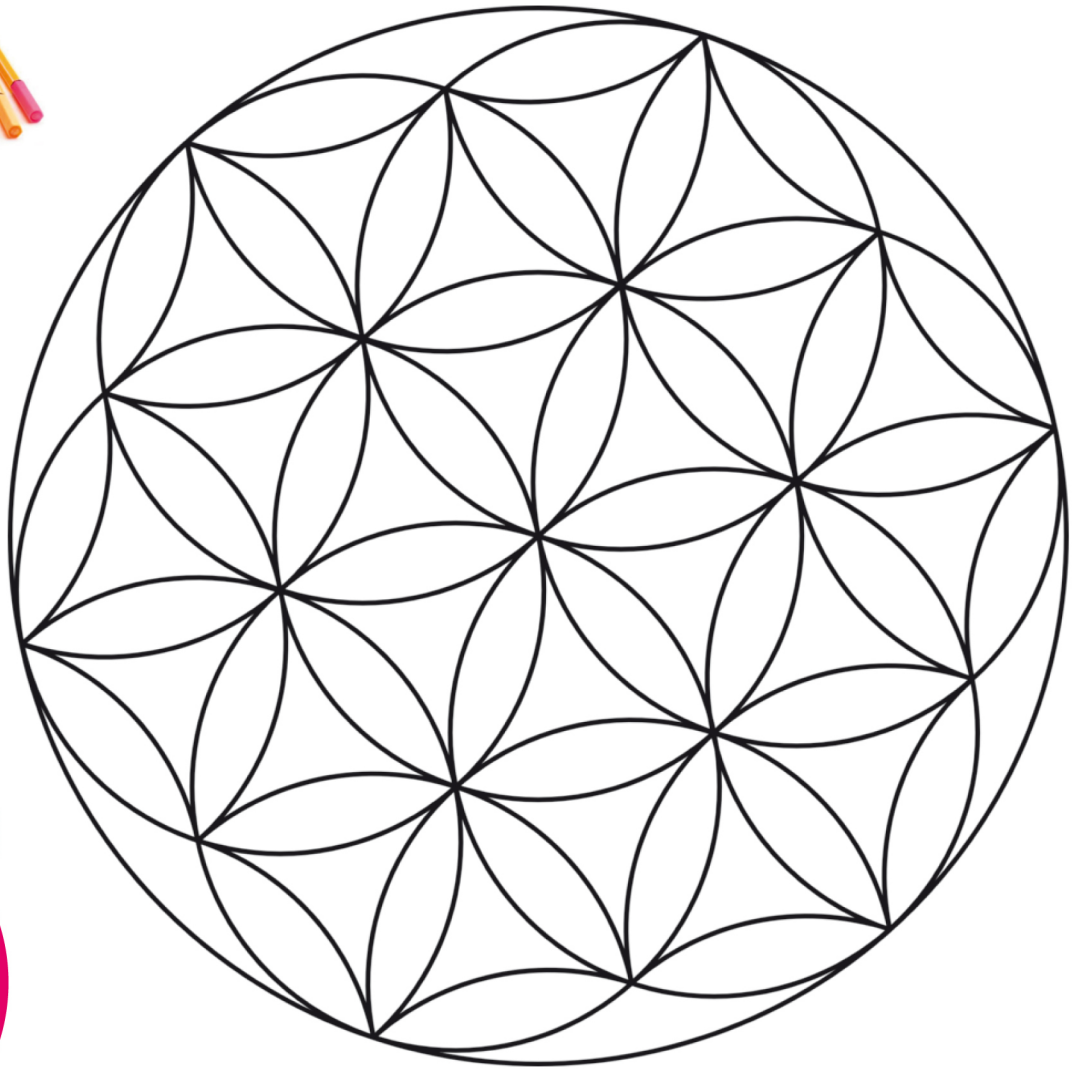
Colorier pour se détendre...

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.



Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi : Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

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



LITERIE Ferrand

45 bis route de Paris
Accès Parking de Lidl
03000 AVERMES
04 70 45 52 43
www.literie-ferrand.fr
Literie Ferrand

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
Vidéo Reportage
Publicité Evénement
Internet WebTV
Communication Drone
Réseaux Sociaux
Live Retransmission
Motion Design Clip
Infogérance Studio
www.yujo.fr

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

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

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 ©2018-6324
votre imprimeur agit pour l'environnement

Centre de soin esthétique MATIS devient

Miaeva

INSTITUT DE BEAUTÉ



SOINS

MODELAGES

EPILATION

BRONZAGE

ONGLERIE

CORPS

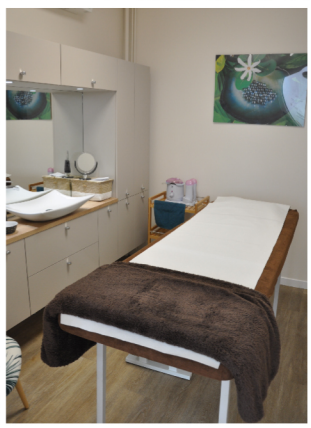
VISAGE

AMINCISSEMENT

ESTHÉTIQUE

FORFAIT MARIAGE









Nouveauté !

MODELAGE EN DUO



18 passage d'Allier - 03000 MOULINS - 04 70 20 08 78

Lundi > 14h - 19h - du mardi au vendredi > 9h - 19h - samedi > 9h - 14h