#41
SEPT
2019

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit !

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

Améliorer le bien-être au travail

Et pourquoi pas favoriser le travail en équipe par la coopération ?



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

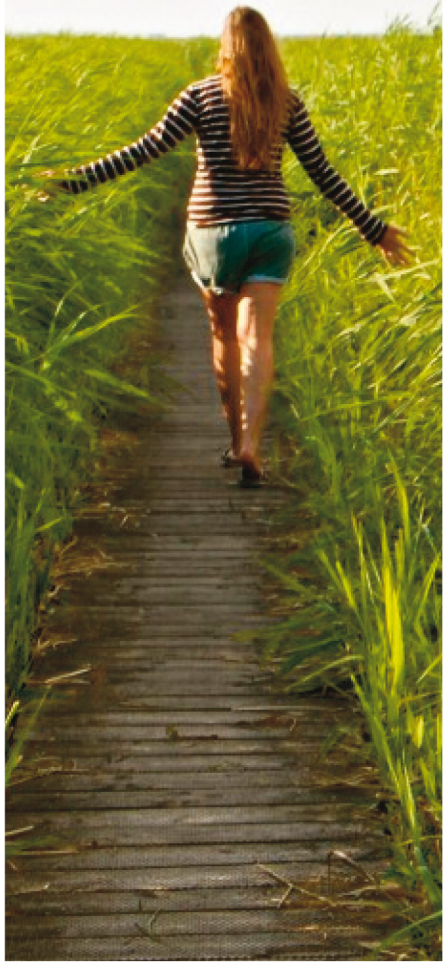
à partir de **20€ht/mois**

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

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

- VOLTAIRE - »

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



QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Atelier Qi Gong

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com



Aude & Julie

GOOD NEWS !

Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être !

Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com

" Faire du stretching dès le matin pour bien commencer la journée ! "

Après une nuit de sommeil, rien de mieux qu'une série d'étirements doux pour réveiller et assouplir les muscles et les articulations. Une façon zen de bien démarrer la journée.



" Manger un Yaourt vitaminé aux graines de chia "

Ces graines sont riches en oméga 3, protéines et fibres. Vous pouvez préparer votre mélange la veille au soir, ce qui permet de gagner du temps le matin. Mélangez le yaourt et les graines de chia. Laissez gonfler la préparation quelques minutes, puis mélangez et laissez reposer toute une nuit au frigo. Vous pouvez y ajoutez quelques fruits frais ou secs et vous obtenez un petit déjeuner frais, très complet et digeste.



" Accompagner mes enfants à l'école à pieds "

Tous les matins, cette promenade est un moment simple et agréable avec les enfants avant de commencer la journée ! Si vous devez prendre la voiture pour y aller, pensez à vous arrêter quelques mètres avant l'école et finissez le trajet à pieds ! Ça marche aussi pour le trajet du boulot !

Retrouver nos bons plans de septembre p.11

Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être ! Qui dit rentrée, dit nouvelles rubriques. Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien. Et vous, quel est votre bon plan Sport & Bien-être ? Une rubrique vous est réservée chaque mois dans le magazine.

Il suffit de nous envoyer texte et photo par mail à espritedition@gmail.com

Nouvelle rubrique « Bons plans des lecteurs » !

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 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, Association GRANDIR, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, Christophe Parguel, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Stéphanie Cante, Mickaël Charrondière
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

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

L'esprit Sport & Bien-être

Un concentré d'info gratuit et positif !

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 :



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

* Offre réservée à la France métropolitaine.

VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER DANS LE MAGAZINE ?

Votre encart à partir de 50€ par mois

CONTACTEZ-NOUS !

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

Et si on décidait **d'être heureux au travail ?**

L'impact du travail sur le bien-être
Nous passons plus de la moitié de notre temps conscient sur notre lieu de travail ou bien occupé à nos activités professionnelles 5 jours par semaine. De plus il n'est plus rare de nos jours, de consacrer du temps à nos occupations professionnelles lors de notre "temps libre". Ainsi une majeure partie des expériences que nous ressentons sont issues de notre domaine professionnel. En fonction de la qualité de vie au travail, et comme la sensation de bien-être est globale, les heures passées dans le domaine professionnel sont donc prépondérantes dans notre ressenti subjectif d'aller bien ou non.

Pourquoi favoriser le bien-être au travail ?
Plus nous allons ressentir des émotions positives, plus notre sensation de bien-être va s'élever. Comme cette élévation est globale, elle impacte notre vie en générale, et par conséquent relance également la capacité à se sentir mieux dans tous les autres domaines. Cette conséquence crée un cercle vertueux qui revient à son origine, le domaine du travail.
C'est ce cercle vertueux qui impacte la motivation, relance l'intérêt au travail, surtout si nos propres valeurs sont reconnues en celui ci. Il agit également sur l'esprit d'initiative, l'humeur en générale et provoque la créativité.

Favoriser le bien-être au travail c'est construire un lien social au sein de l'entreprise en permettant à chacun d'être authentique et responsable.

> « Améliorer la qualité de vie dans l'entreprise, c'est participer à l'épanouissement de l'Être. »

Avec la participation de
Xavier Thibert
07 82 95 66 74
contact@attitude-bien-etre.com
www.attitude-bien-etre.com

Rencontre avec Sébastien Chevrier, chef d'entreprise à Yzeure.

Il a fait de la qualité de vie au travail l'axe principal de son management. Nous sommes allées à sa rencontre.



Esprit Edition : Depuis quand la société Chevier existe-elle ?
Sébatien Chevrier : Le bureau d'études existe depuis 1987 mais j'en ai pris la direction en 2012 avec quatre salariés. Ma formation d'ingénieur ne me destinait pas au management et j'ai pris conscience très tôt de mes limites dans ce domaine. Mais j'étais certain d'une chose : il fallait me remettre en question pour le bien-être de mon entreprise.

Esprit Edition : Comment vous y êtes-vous pris ?
S.B. : A l'été 2016, j'ai décidé donc de m'interroger sur mon mode de « management » et j'ai découvert les vidéos de Jean-François Zobrist qui a développé toute une méthodologie sur cette thématique. Je conseille de regarder une vidéo de cette personne qui nous prouve qu'un nouveau style de management est possible ! Moi-même je me suis reconnu dans ses propos. Mais il y a eu une nouvelle interrogation pour moi : comment les mettre en pratique ?

Esprit édition : Quelle a été l'étape suivante ?
S.B. : En parallèle, ma femme faisait un Bilan de Talents avec Anne-Françoise de Talents en Je. Elle lui parle alors d' «accompagnement », de « diagnostic »… Je me suis donc décidé à suivre une conférence et à rencontrer un coach en entreprise. Avec Anne-Françoise, j'ai donc fait un bilan de Talents pendant 2 mois en 2017. Cet accompagnement m'a permis d'exposer mes attentes, mes problématiques, là où j'étais coincé dans mes réflexions, et de trouver des réponses à mes questions. Par exemple, j'ai reçu des conseils en relation et en communication à mettre en pratique lors des réunions avec mes employés. Progressivement, toutes ces réflexions m'ont finalement fait prendre conscience que si ce bilan était nécessaire pour moi il le serait aussi pour toute mon équipe.

Esprit Edition : Et vos collaborateurs ont joué le jeu ?
S.B. : Oui, mes 12 salariés ont passé un bilan complet ! A la clef, ils ont bénéficié d'une reconnaissance des talents naturels et des compétences de chacun et dans certains cas d'une réadaptation et de meilleures conditions de travail.

Esprit édition : Quel a été votre axe de progrès en définitive ?
S.B. : La communication ! La base d'un bon management est l'écoute et le dialogue. Pas toujours évident et pas toujours inné comme qualité mais importantes pour manager des salariés. C'était pour moi un exercice difficile. En face d'une personne anxieuse ou d'un individu ayant des troubles du comportement même modérés, le dialogue n'était parfois pas adapté et il pouvait donc se créer des tensions. Dans le cadre de « Talent en Je », il y a un bilan de comportement qui permet de mieux appréhender et mieux gérer les personnalités de chacun. Depuis, le relationnel est différent et plus serein au sein de l'équipe. Je prends conscience que chaque poste correspond à des capacités naturelles et à une personnalité, donc en adaptant les tâches de chacun, on peut réellement changer la productivité et le bien-être au quotidien.

Esprit édition : Vous avez à présent une vision plus précise du management ?
S.B. : Quand on pense à l'étymologie du mot Manager, je préfère aujourd'hui le sens datant du XVIe siècle, « ménager », qui signifie manager avec ménagement de la version Italienne « prendre en main » que le verbe anglais « to manage » qui ne prend pas en compte l'aspect humain.

Esprit édition : Ce bilan a donc été plus que positif ?
S.B. : Cet investissement a permis une nouvelle dynamique à l'entreprise et m'a conforté dans l'exercice d'un chef d'entreprise à l'écoute. Mon équipe a pu gagner en autonomie, en confiance et donc en productivité. Aujourd'hui, je m'appuie toujours sur l'expertise d'Anne Françoise. Dès que j'ai un doute, une interrogation ou un projet, je la contacte et nous échangeons sur les pistes d'amélioration possibles. Autre point positif, l'entreprise a vu son chiffre d'affaires augmenter ainsi que le nombre de ses salariés, nous sommes passés à 13, ce qui montre l'efficacité de cet accompagnement.

Depuis, Sébastien a mis en place tous les 2 jours des rendez-vous « compte rendu en équipe », tous les mois, un bilan d'entreprise avec une présentation tout en transparence de son évolution aux salariés, des repas d'entreprise… Les objectifs à l'embauche sont devenus également différents Sébastien privilégie aujourd'hui les talents naturels et l'adaptation optimale du candidat au poste.

Encourager la coopération dans l'entreprise, l'objectif de la société Moulinoise de Talents en Jeu

Anne-Françoise de Solere fondatrice de Talents en Je, apporte son expertise aux entreprises pour atteindre de meilleures performances, et des conditions de travail propices à une bonne coopération.

Cette société qui a vu le jour en 2012, travaille sur 2 axes. Le premier est l'accompagnement personnel avec la découverte des talents et de la vocation professionnelle de son client. Cela s'adresse à toute personne en questionnement sur sa place dans le monde du travail, qu'elle soit lycéenne, étudiante, professionnelle débutante ou confirmée, en poste ou en recherche d'activité, ou jeune retraitée. Talents en Je intervient également dans l'accompagnement des entreprises et des équipes pour les amener à réfléchir sur les conditions de coopération et des relations de travail dans la structure. Ce 2ème axe d'intervention se fait, le plus souvent, en tant qu'associée de Pleins Talents, société lyonnaise, qui travaille sur ces questions depuis une vingtaine d'années. « *Dans le cadre d'un accompagnement en entreprise, nous nous rendons compte que le plus souvent les problèmes viennent des relations de travail, des personnes qui ne se trouvent pas à leur bonne place, mais aussi d'un manque de management. Il y a alors une réelle remise en cause du rôle du « chef » , d'où l'accompagnement dans la réflexion du chef d'entreprise* », nous explique Anne-Françoise. L'entreprise est une communauté de travail dans laquelle chacun doit trouver sa place par la mobilisation de ses talents au service des équipes, pour une coopération efficace.



L'objectif des interventions d'Anne-Françoise est d'agir sur les 5 leviers: **mobiliser les talents**, dans des **conditions de coopérations** fondées sur des règles communes, au service du **bien commun**, cela porté par un **"chef" qui gouverne,** et le tout **au service du client** dans la durée. « *La mise en place d'une démarche d'identification des talents de l'équipe va permettre au responsable de manager avec cohérence et pertinence. De plus, le but de ces interventions et d'apporter une vraie culture d'entreprise commune autour de toutes ces règles de coopération* », nous précise Anne-Françoise.

Pour cela Anne-Françoise propose différentes interventions. De l'accompagnement individuel en s'appuyant sur les talents pour permettre aux collaborateurs de donner le meilleur d'eux-même, redonner confiance à un collaborateur, accompagner la mobilité interne ou externe, trouver sa place dans l'organisation, conforter le dirigeant dans l'exercice de l'autorité… Accompagner l'embauche au regard des talents du candidats. Mettre en place des actions collectives visant à instituer de bonnes conditions de coopération : cartographier les talents d'une équipe, accompagner les transformations culturelles et organisationnelles... Proposer des séminaires et formations sur des sujets tels que l'information, l'autorité, la délégation, la responsabilité, la reconnaissance, mais aussi des ateliers inter ou intra entreprises d'une demi-journée ou une journée. « *Nous organisons également des conférences en association avec Nicolas Doulain, de Stratégies & Trajectoires, avec des témoignages de chefs d'entreprises sur des expériences réussies et innovantes*» précise Anne-Françoise.

Depuis quelques années, Anne-Françoise travaille en étroite collaboration avec Nicolas Doulain du cabinet Stratégies et Trajectoires de Moulins, passionné lui aussi par l'entreprise et par ces questions fondamentales. et la société Pleins Talents spécialisée dans l'accompagnement des entreprises, basée à Lyon.

Plus d'infos : www.talents-en-je.fr
www.talents-trajectoires.com
www.pleinstalents.com

#Publi-rédactionnel

Adopter une bonne posture avec les Chiropracteurs du Cabinet Chiropratique du Panloup à Yzeure du 14 au 19 Octobre 2019

Nous passons une partie conséquente de notre temps éveillé assis, debout ou en marchant. Être attentif à sa posture, à se tenir droit plutôt que voûté, permet de ménager la santé de la colonne vertébrale. A tout âge, sans en avoir conscience, des gestes et postures inadaptés peuvent provoquer des douleurs (utilisation de smartphones, ordinateurs, conduite automobile prolongée). Comprendre les causes de vos douleurs, suivre quelques règles simples et améliorer sa posture, sont les premiers pas vers le mieux-être. Ce sera la thématique de la prochaine campagne de sensibilisation et d'information de l'Association Française de Chiropraxie. ***A l'occasion de la journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre prochain, les chiropracteurs offriront, du 14 au 19 octobre sur rendez-vous, un bilan vertébral et postural gratuit.***

Ce bilan chiropratique offert par les chiropracteurs de l'Association Française de Chiropraxie, la semaine du lundi 14 au samedi 19 octobre, permettra de détecter des troubles neuromusculosquelettiques, d'en identifier les causes et de délivrer des conseils de nature à prévenir et apaiser les douleurs. Lors de ces rendez-vous, les chiropracteurs pourront également proposer un plan de traitement si nécessaire. ***Pour prendre rendez-vous, n'hésitez à contacter Martine au 04.70.35.17.30. Places limitées.***

Cabinet Chiropratique du Panloup

Dimitri et Marie-Astrid Bartos
Cabinet Chiropratique du Panloup
1 rue Albert Camus 03400 Yzeure
04.70.35.17.30
www.chiropracteur-allier.fr



L'ergonomie : adapter le travail à l'homme

L'ergonomie, qu'est-ce que c'est ?
L'ergonomie se définit comme l'étude scientifique des relations entre l'homme et son poste de travail. Elle débouche sur une adaptation de l'environnement de travail aux besoins de l'utilisateur, notamment en termes de confort, de sécurité ou d'efficacité.

Adapter le travail à l'homme et non l'homme au travail
La société de conseil InnovaHé propose aux entreprises des prestations à la carte répondant à des problématiques spécifiques de ressources humaines principalement sur les départements de l'Allier et limitrophes. L'ergonome a alors pour mission d'améliorer les conditions de travail afin de garantir la santé physique et morale du ou des employés tout en maintenant voire en améliorant leur performance professionnelle. « *Au départ, nous réalisons une analyse du travail réel qui peut présenter des écarts avec le travail prescrit. L'objectif est de pouvoir proposer des stratégies de régulation qui maintiendront l'équilibre entre la santé du salarié et l'accomplissement de la tâche.* » Nous explique Magali Duyck, responsable d'InnovaHé.



Les démarches de l'ergonome
L'Ergonome procède étape par étape. Il observe les situations réelles de travail sur le terrain pour identifier les facteurs à développer et les situations contraignantes à réduire ou supprimer. Pour son analyse, il s'appuiera également sur les entretiens individuels et/ou collectifs qu'il aura menés avec les salariés et les dirigeants pour ensuite examiner l'activité de travail de façon globale. Cette dernière phase permet de mettre en lien la tâche et les contraintes de l'environnement de travail : l'ambiance thermique, lumineuse, sonore, les déplacements, le flux d'informations à gérer, les relations entre les personnes et les services. Ce travail d'identification permet à l'ergonome de réduire les situations contraignantes en vue d'améliorer le bien-être du salarié. « *Lorsque l'on parle d'ergonomie, les employeurs imaginent souvent que les préconisations seront d'ordre matériel alors qu'après l'analyse de l'ensemble des déterminants d'autres actions peuvent être mises en œuvre. Nous avons l'exemple d'une étude où un service tertiaire a dû intégrer de nouveaux locaux. En amont de l'installation, une étude ergonomique a été réalisée pour optimiser l'organisation mais également participer au bien-être des salariés. L'ergonome a pris en compte les tâches de chacun des salariés, leurs besoins pour les réaliser en termes d'espace de travail, de déplacements, de matériel, les relations nécessaires entre eux pour réaliser le travail, mais également les points de luminosité de façon à positionner au mieux les écrans informatiques. Un autre exemple pour lequel nous sommes intervenus : un collectif d'agriculteurs indépendants s'interroge sur l'optimisation du temps de travail : comment avoir plus de temps libre tout en réalisant l'ensemble des tâches nécessaires à l'activité ? Quelle organisation ou quels moyens matériels peuvent être adaptés afin de faciliter les tâches ?* » Précise Magali Duyck.

Après l'analyse et le diagnostic de la situation, il y a une phase d'accompagnement et de mise en œuvre des actions. Ces études ergonomiques peuvent être réalisées dans le cadre de nouveaux projets (réorganisation, réaménagement, extensions, nouveaux procédés, nouvelles technologies…), ou en prévention des risques ou en curatif (lorsque des difficultés sont déjà ressenties sur le poste de travail).

« *Le travail en amont d'une démarche d'étude ergonomique doit être fait en toute transparence et en confiance au sein de l'entreprise. Il est important d'impliquer toutes les personnes concernées par la situation, et notamment le salarié qui vit les exigences du poste au quotidien. En identifiant les contraintes, il est ensuite plus facile pour l'employeur et le salarié d'accepter le travail avec l'ergonome sur la recherche de solutions. Cela demande une vraie démarche d'acceptation et d'ouverture d'esprit de la part de l'employeur.* » nous confie l'une des consultantes.

Pour en savoir plus sur ce type de démarche ? Magali DUYCK, responsable d'InnovaHé vous répondra au 06.22.52.06.72 ou par mail contact@innovahe.fr

Bien commencer la journée !

Et pourquoi pas opter pour le réveil musculaire chez soi ou en entreprise dès le matin ?



Le réveil musculaire permet d'échauffer les muscles avant de les solliciter, notamment lorsque les métiers sont physiques. Ces exercices sont nécessaires pour limiter les TMS, troubles musculo-squelettiques.

Il se caractérise par des exercices physiques comme la pratique de la marche sur place, des rotations des membres, des étirements ou encore des respirations qui vont permettrent de donner de l'élasticité aux muscles et d'élever la température corporelle.

Sur le plan physique, en particulier pour les métiers qui vont demander un effort physique, le réveil musculaire va permettre de renforcer la résistance à l'effort, et de limiter les risques de blessures.

Sur le plan intellectuel, le réveil musculaire favorise la relaxation et la concentration, et permet de maîtriser son stress.

Enfin, et ce n'est pas négligeable, ces quelques minutes d'activité physique sont ultra bénéfiques pour l'humeur !

SAVE THE DATE !
profession sport & loisirs AUVERGNE

Le petit dej sportif le jeudi 3 octobre de 8h à 9h30
Sur le thème : les risques professionnels des emplois sportifs

Le mardi de l'info le mardi 5 novembre de 18h à 19h30
Les assurances : indispensables dans une association
en partenariat avec la MACIF

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

Nouvelles tendances au travail : **bien dans son job, bien dans sa vie !**

Le bien-être au travail, c'est parfois sauter le pas pour se mettre à son compte et gérer son temps soi-même, mais ça peut être aussi négocier avec son employeur un jour de télétravail par semaine, et c'est possible même à la campagne !

Rencontre le Mazier*, ouvert en janvier 2019 et situé au coeur du bocage bourbonnais à Bourbon l'Archambault où ces nouvelles tendances s'inventent au quotidien.

Esprit Bien-être : Comment cela se passe au Mazier ?
Stéphanie Cante : Nous accueillons des entreprises, des indépendants, des salariés, des collectivités, des associations qui veulent organiser des réunions ou travailler dans de bonnes conditions pendant 2h ou plusieurs jours. Actuellement l'espace de travail est accessible du mardi au samedi en continu de 10h à 19h. Il est composé d'une salle lumineuse privatisable équipée avec la fibre, et avec une imprimante couleur, du café bio et des petits gâteaux compris ! Pour 2,5 €/h et des tarifs dégressifs à la journée ou au mois il ne coûte pas grand-chose de sauter le pas !

Esprit Bien-être : Comment vous est venue cette idée ?
S. C. : Au moment du montage de projet du tiers lieu*, nous avons conçu une enquête pour repérer les besoins des habitants. Un nombre important (notamment des femmes), était à la recherche d'un espace de travail ponctuel, au calme mais pas isolé, loin des contraintes de gestion du quotidien (maison, enfants…). Nous avons aussi rencontré des travailleurs qui souhaitaient réduire leurs trajets domicile-travail pour des raisons écologiques et économiques et qui trouvent dans cette offre à proximité de chez eux une réponse à toutes ces problématiques.

Esprit Bien-être : Quel est l'intérêt de partager un espace de travail ?
S. C. : Il est multiple ! On mutualise les coûts de location d'un bureau, on rompt la solitude, on rencontre d'autres professionnels, on développe son réseau et on bénéficie des rencontres professionnelles régulièrement organisées sur place ou dans le réseau d'espaces de travail dans l'Allier (Moulins, Vichy, Lapalisse, Varennes...) L'objectif est de contribuer à un meilleur équilibre vie privée-vie professionnelle et de favoriser la création de nouvelles opportunités dans le bocage.

Pour toute question sur les conditions, les tarifs...
Le Mazier, 19 rue de la République
03160 Bourbon l'Archambault
Ouvert toute l'année du mardi
au samedi de 10h à 19h
bocagenumerique@gmail.com
facebook Le Mazier- Bocage numérique

** le Mazier est « un lieu de vie connecté », vous pouvez y trouver des accompagnements informatiques, des ateliers de compétences partagées, des expositions, des événements professionnels…*







De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi 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 de 9h à 13h, Halle du marché.

• BEAULON
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h, Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES
Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET
Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS
- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY
Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER
Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• SOUVIGNY
Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN
Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER
Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

• YGRANDE
Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE
Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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 :



• MOULINS
- De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi
- De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• SOUVIGNY
- Le lundi 23 septembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• TRETEAU
- Le mercredi 9 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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

- Le produit du mois -



Les pâtes fermières de l'EARL Landrieaux. Un vrai carburant pour les sportif !

La famille Landrieaux à Louchy-Montfand fabrique des farines issues de l'agriculture raisonnée. Des farines 100 % locales ! Depuis quelques mois, elle fabrique sur place, à la ferme, différents formats de pâtes réalisés avec leur farine de blé dur. Qui dit pâtes dit sportifs ! Elles sont riches en fibres car la farine est faite à la meule de Pierre. Elles sont séchées très lentement environ 17h dans un séchoir afin de préserver tous les nutriments. EARL Landrieaux est sponsors d'équipes de hand et de ping pong et a été choisi cette année par les organisateurs du trail de Chantelle pour les lots des coureurs.

La boutique à la ferme est ouverte du mardi au vendredi de 15h à 18h30 où vous pouvez venir acheter en vrac la farine et les pâtes en apportant vos contenants afin de limiter l'utilisation des emballages et éviter le gaspillage.

EARL Landrieaux
03500 Louchy-Montfand

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

Monsieur Balthazar, le whisky made in Bourbonnais

Si les brasseries artisanales fleurissent dans le département, la distillerie de Monsieur Balthazar produit le premier whisky artisanal d'Auvergne. Le whisky français séduit de plus en plus les amateurs. Il n'y a pas qu'en Ecosse ou en Irlande que l'on sait faire du bon Whisky ! Une marque est née à Hérisson, visite guidée de la distillerie avec David Faverot le propriétaire des lieux.

Les origines de la distillerie

En 1984, Olivier Perrier acteur et l'un des fondateurs des rencontres théâtrales à Hérisson, rencontre James Leva, un musicien de Caroline du Nord intervenant sur un de ses spectacles. Cet américain d'origine avait appris à distiller du Moonshine (alcool de céréales de contrebande aux USA). S'en suivit un échange de bons procédés entre les deux hommes : l'un lui apprit à jouer de la musique, et l'autre l'aida à la production de son Moonshine. Durant les semaines de répétition, Olivier et James décident de fabriquer un alambic de fortune qu'ils proposent aux nombreux spectateurs. En 2000, Olivier fonde officiellement la Distillerie de Monsieur Balthazar. Six années plus tard, il sort, à plus grande échelle, son premier Whisky : le Hedgehog (hérisson en anglais). En 2013, Olivier transmet son savoir-faire à un bourbonnais, David Faverot formé à l'Université des alcools de Segonzac et lui cède son entreprise.

La philosophie de la distillerie : procédé unique, goût unique et passion partagée !

Durant ces années de recherches, Olivier n'a jamais souhaité réaliser une imitation de whisky écossais, américain ou irlandais. Il voulait produire un whisky différent, surprenant, avec les céréales du terroir, des fûts du pays de Tronçais ou d'anciens fûts d'alcools français. C'est grâce à cette obsession de la qualité et de la différence, que la distillerie développa un procédé de fabrication différent et créa ainsi sa propre signature. « *Un alcool de dégustation, tout comme les autres produits de la distillerie, doit refléter une histoire, un savoir-faire, un terroir, mais surtout et avant tout une personne* ». David Faverot.









Une passion et un savoir-faire

Fruit de plusieurs années de recherche, le whisky de David se distingue par le soin qu'il lui porte à chaque étape de sa création. La fabrication du Whisky est un processus qui demande beaucoup de travail, de précision et de patience. Les étapes sont nombreuses et chacune revêt son importance. En plein cœur de la distillerie, il nous explique le procédé pour obtenir le whisky et les autres alcools qu'il produit. On voit les sacs d'orge malté prêts à être brassés, les tonneaux remplis de whisky en train de vieillir dans le chai, les alambics qui permettent de distiller les alcools. Il nous explique les différences entre les fûts et les bois « *La qualité d'un whisky, c'est 70% du fût* », nous précise David. Après distillation, il fait vieillir son whisky en fûts de chêne issus de nos forêts locales. Le Hedgehog, le whisky de Tronçais, vieillit exclusivement en fût de chêne en provenance de la merranderie Cognet à Cosne d'Allier qui lui fournit les Fûts neufs de la forêt de Tronçais. Les autres vieillissent dans des anciens fûts de Sauternes ou de Cognac.

Des ingrédients locaux

Il propose des produits authentiques, élaborés selon les méthodes traditionnelles pour garantir leur excellence. Il fabrique sept spiritueux dont trois whisky, une vodka, deux gin, un rhum et des liqueurs. Il sélectionne, avec le plus grand soin, les meilleurs ingrédients et les meilleurs fournisseurs de la région. Des plantes aromatiques qui proviennent de l'Herbier Saint Fiacre à Trevol, du seigle de la minoterie Bernatot à Bressolles, du malt d'orge de la malterie d'Issoudin et du maïs Bio de la coopérative de Centre Bio à Bessay-Fromental.

Bon à savoir !

Une nouveauté à venir fin septembre

Un nouveau whisky Rye 100% malt de seigle et un Rhum Vieux vieillit en fût neuf de Tronçais. vont venir élargir la gamme.

La vente des produits

La distribution de ses produits se fait auprès des particuliers pour 1/3 et le reste via les professionnels (cavistes/épiceries fines, restaurants, grossistes, pâtissiers et export).

Où acheter près de chez nous

- Souvigny : Art & Terroir
- Bourbon l'Archambault Bourbon Délice
- Moulins : Auvergne Prestige, Geoffroy Traiteur, Cellier Pays de Bourbon, Epicerie Moutardier, La Cave des Cours et Le P'tit Resto.

Infos pratiques

Facebook : Distillerie de Monsieur Balthazar
Site : distillerie-balthazar.fr
Visite gratuite de la distillerie sur rendez-vous (groupe de 10 minimum)
Tél : 06 60 98 14 50
Mail : david@distillerie-balthazar.fr



Les conseils pour une **pause déjeuner équilibrée**

La pause déjeuner prise sur son lieu de travail est un repas trop souvent négligé, souvent déséquilibré, parfois inexistant quel dommage ! Très souvent ce déséquilibre entraine des fringales dans l'après-midi qui seront comblées par des grignotages en fin de journée et un repas du soir trop calorique.

Aucun repas n'est à négliger
La pause déjeuner à deux objectifs, se relaxer et se nourrir... Elle doit permettre un retour au calme, c'est un moment apaisé dans un endroit dédié. Cette pause déjeuner doit être considérée comme une vraie « mi-temps » pour permettre à son cerveau une mise au repos et apporter à son organisme les éléments nécessaires à son bon fonctionnement pour mieux affronter le reste de la journée. L'acte de manger ne devrait pas se résoudre comme trop souvent à un remplissage incontrôlé et absent de toute conscience. « *J'ai mangé sans même me rendre compte de ce que j'ai mangé et parfois même que j'ai mangé* »

> “ Optimiser sa pause déjeuner et bien déconnecter du travail ”

La relaxation et le lâcher prise pendant le repas sont donc capitaux
Le temps de repas ne devrait pas être inférieur à 20mn. Je mange doucement et surtout consciemment... Je prends du plaisir à manger ce que je mange, je suis attentionné à mon repas.

Adapter la quantité du repas
Tout d'abord l'aspect quantitatif de votre repas doit être en adéquation avec votre niveau d'activité de la journée. J'adapte mes repas en fonction de mes besoins. Si je suis sportif et que je m'entraine le soir il est important de se préparer nutritionnellement pour se donner les moyens de réaliser un entrainement de qualité.

Bien choisir ses produits
Bien manger c'est d'abord privilégier des aliments bio de saison et les plus locaux possible.



Plus de conseils ?



Christophe Parguel
Diététicien Nutritionniste
06 70 68 74 75

En Bref !

- Préparer ses repas « maison ». Astuce, en préparant mon diner je mets une portion de côté pour mon déjeuner du lendemain.
- Quantifier son alimentation en fonction de son activité.
- Choisir des aliments de saisons, bio et locaux
- Ne pas manger trop riche (matières grasses et sucre) pour éviter les somnolences lors de la digestion
- Manger doucement et consciemment. 20 minutes, c'est le temps minimum pour un repas qualitatif
- Eviter de grignoter : Si les repas sont structurés il n'y a pas lieu de faire de collations, on peut envisager une collation lorsque l'on a des activités sportives en soirée ou lorsque l'on est obligé de diner tard.
- Boire de l'eau (1 verre par heure)

A vous de jouer !

Idée menu pour votre repas de midi
- Une belle portion de légumes frais de saison cuits ou crus
- Une portion de féculents complets et bio (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs…)
- Une portion de protéines, poisson, filet de poulet, jambon blanc de qualité, œufs (on peut également remplacer les protéines animales par des protéines végétales)
- Une généreuse cuillère à soupe d'huile d'olive bio et ou de colza ou de noix (alterner avec le repas du soir)
- Des épices et des condiments sans restriction
- Une bonne tranche de pain bio (éviter les pains blancs)
- Un produit laitier frais et bio (yaourt, fromage blanc, faisselle ou fromage de chèvre ou de vache frais)
- Un fruit de saison ou une compote maison
- De l'eau, rien que de l'eau

Une pause sandwich ? une solution qui doit rester alternative
Préférez un bon sandwich fait maison : Avec un pain complet ou aux céréales ou de seigle. Un bon filet d'huile d'olive bio ou du fromage frais, des crudités ou de la salade une tranche de jambon blanc ou un petit filet de poulet émincé ou du thon, du saumon, des œufs pour les protéines et votre sandwich équilibré est prêt.
Veillez aussi à ajouter un yaourt et un fruit pour le dessert.



Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être !

Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com



" Manger un Yaourt vitaminé aux graines de chia "

Ces graines sont riches en oméga 3, protéines et fibres. Vous pouvez préparer votre mélange la veille au soir, ce qui permet de gagner du temps le matin. Mélangez le yaourt et les graines de chia. Laissez gonfler la préparation quelques minutes, puis mélangez et laissez reposer toute une nuit au frigo. Vous pouvez y ajoutez quelques fruits frais ou secs et vous obtenez un petit déjeuner frais, très complet et digeste.

" Faire du stretching dès le matin pour bien commencer la journée ! "

Après une nuit de sommeil, rien de mieux qu'une série d'étirements doux pour réveiller et assouplir les muscles et les articulations. Une façon zen de bien démarrer la journée.





" Accompagner mes enfants à l'école à pieds "

Tous les matins, cette promenade est un moment simple et agréable avec les enfants avant de commencer la journée ! Si vous devez prendre la voiture pour y aller, pensez à vous arrêter quelques mètres avant l'école et finssez le trajet à pieds ! Ça marche aussi pour le trajet du boulot !

Chaque mois, retrouvez les bons conseils jardin de l'Association GRANDIR de DIOU

Récolter et conserver des graines de tomates


Les membres bénévoles de l'association Grandir

L'Association GRANDIR s'occupe du Jardin de Libreterre à Diou qui est un espace collaboratif, pédagogique et participatif où l'on expérimente ensemble la permaculture et où l'on cultive dans le respect de la Nature et des Hommes. Une des missions du Jardin consiste à soutenir la Grainothèque Citoyenne qui a pour vocation de distribuer gratuitement des graines reproductibles.

Pour obtenir plus de renseignements à propos de la grainothèque citoyenne et des variétés disponibles contactez-nous !
assograndir@gmail.com
ou 07 81 71 02 05



La fin de l'été approche annonçant les dernières récoltes de tomates. C'est le moment idéal pour préserver ses graines en prévision de la saison prochaine.

Aujourd'hui nous trouvons très souvent des variétés hybrides "F1", graines ou plants, non reproductibles. Petit à petit ces variétés sont standardisées annonçant inévitablement une perte de biodiversité cultivée et de notre liberté de consommateur/jardinier. Il est très facile de préserver soi-même ses graines de tomates à partir de plants non-hybrides. Vous devez choisir de beaux fruits sains. Récoltez ensuite les graines et le jus de la tomate dans un récipient. Pensez à identifiez la variété. Laissez reposer maximum 48h : une pellicule blanche se forme en général. Pendant ces 48h, l'enveloppe qui entoure les graines va être dégradée. Cela évite qu'elles ne s'agglomèrent et facilite le stockage ultérieur. Passez ensuite les graines et le jus dans un tamis pour ne garder que les graines. Vous pouvez le faire sous un petit filet d'eau froide en remuant avec une cuillère pour retirer les dernières enveloppes. Égouttez puis étalez les graines sur une assiette. Pensez toujours identifier la variété. Il suffit ensuite de laisser sécher plusieurs jours à l'abri du soleil et à température ambiante. Enfin, stockez dans des sachets identifiés avec la variété et l'année dans une boîte hermétique placée dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Les graines se conserveront entre 5 et 7 ans.

Save the date ! L'association orgarnise une formation "Débuter un Jardin en Permaculture" les samedis 19 & 26 octobre sur inscriptions et une bourse aux plantes le samedi 9 novembre, 16h à diou, au local de l'association Rte de Gilly.

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.

Remember The Milk, pour ne plus rien oublier !

En cette période de rentrée, un des gros défis qui nous attendent est de réussir à gérer notre emploi du temps. Voici, Remember The Milk, l'application de tâches intelligente pour les gens occupés. Vous n'oublierez plus jamais le lait... ou autre.



Sortez les tâches de votre tête et laisser l'application les mémoriser pour vous. C'est un programme personnel qui vous permet de noter de manière ordonnée, propre et synchronisée tout ce dont vous avez besoin de vous rappeler pendant la journée. Vous pourrez partager vos listes et attribuer des tâches à vos contacts. Remember The Milk est aussi simple que brillant en ce qui concerne les widgets et les notifications. Vous pouvez créer différents widgets sur l'écran d'accueil de votre appareil, où vous pouvez tout voir, des tâches de la journée aux notes... De même, vous pouvez également configurer différentes notifications pour que l'application vous rappelle vos tâches par courriel, texte, messagerie instantanée...

Remember The Milk est un excellent agenda personnel pour être plus organisés au quotidien

Info Insolite !

Lapee, le tout premier urinoir féminin mobile

Fondé sur la vision de donner aux femmes de meilleures conditions de pipi pour les festivals et les événements en plein air. Créé par Gina Périer et Alexander Egebjerg, Lapee se bat pour le droit des femmes de faire pipi aussi facilement et rapidement que les hommes lors d'événements. Lapee est tout simplement la version féminine de l'urinal gris populaire de kros, appelé «fusée» ou «tulipe», distribué dans le monde entier. De plus, Lapee est empilable pour réduire les émissions de carbone dues au transport. Dès le début de la conception, Lapee a été pensé pour les femmes, les événements, les sociétés de location et le secteur.

Dès cette première saison, Lapee a été adopté par tous les plus grands festivals de Danemark et est déjà arrivé en France !





#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Bourbonnais vous propose une recette pour éradiquer les poux de vos chères têtes blondes !

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

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec le collectif Zero Waste Bourbonnais

Venir à bout des poux de façon naturelle grâce à un masque anti-poux à l'huile de neem



La phytothérapie au secours des têtes qui grattent.

La rentrée scolaire a sonné entrainant avec elle, des probabilités accrues d'héberger des poux (échanges de vêtements, proximité physique des élèves lors de la pratique du sport...). Dans ce contexte, les poux peuvent se multiplier et migrer rapidement. Rappelons que pour les décimer, l'utilisation des shampoings anti-poux traditionnels n'est pas sans risque en plus d'induire une résistance de ces insectes aux molécules : irritations, allergies, risques de cancers et de malformations du fœtus, toxicité pour l'environnement... Le masque proposé, fabriqué avec des produits naturels s'avère donc être une solution plus saine et écologique. Il s'applique immédiatement après préparation sans nécessiter de contenant fermé et peut s'utiliser une fois par semaine à renouveler 2 à 3 fois en période d'infestation.

La recette et ses ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou de beurre de karité selon vos préférences
- 1 cuillère à café de cire d'huile de neem
- 3 gouttes d' HE de tea-tree, ou d'eucalytus globuleux. Ce dernier ne sera utilisé qu'à partir de l'âge de 15 ans.
- 2 gouttes d'HE de lavande vraie (*Remplacez les HE par des hydrolats des mêmes plantes pour les futures mamans et les jeunes enfants de moins de 5 ans*)
- 1/2 verre de vinaigre de cidre pour le rinçage

A vous de jouer !

- Faites tremper au bain-marie l'huile de coco ou le beurre de karité avec l'huile de neem
- Rajoutez les HE au mélange une fois ce dernier refroidit
- Appliquez la préparation sur la chevelure en massant
- Laissez poser quelques minutes et procédez au shampoing habituel
- Rincez la chevelure avec le vinaigre de cidre
- Peignez les cheveux avec un peigne à poux pour parfaire l'action du masque ;

Après utilisation, faites tremper les serviettes utilisées dans de l'eau très savonneuse et chaude avant lavage en machine pour ébouillanter les poux. Tout le linge doit être également lavé à une température la plus élevée possible.

Une recette inspirée du livre J'embellis mes cheveux de Sylvie Hampikian et Alexandra Perrogon ; éditions terre vivante, 19 septembre 2014.

Vous voulez des résultats rapides et visibles ?
Les Mills GRIT arrivent dans l'Allier !
Et c'est à la Fonderie Moulins…

Le monde du fitness, 1ère activité sportive en Europe, est en perpétuelle (r)évolution. S'il s'agit d'une preuve de dynamisme et d'attractivité du secteur, le pouvoir d'adaptabilité des clubs à ces changements reste souvent limité, surtout dans les villes de moyenne importance, qui sont cantonnées aux formats traditionnels.

L'enseigne **la Fonderie** a toujours su se démarquer dans le paysage moulinois, en proposant des activités sportives en phase avec les tendances du moment, tout en préservant sa philosophie originelle et en gardant son approche humaine du sport, au détriment du virtuel. Pour la rentrée de septembre, la grille de cours collectifs va ainsi évoluer pour faire place à de nouveaux concepts inédits dans l'Allier !

HIIT : 4 lettres qui font le buzz…

Le HIIT, entraînement par intervalles de haute intensité (High Intensity Interval Training) est une méthode d'activité physique courte et intense, permettant des résultats très rapides. Elle consiste à alterner des périodes brèves d'efforts intenses, avec des temps réduits de récupération. Les séances, construites pour durer entre 30 et 45 minutes, répondent parfaitement aux attentes d'efficacité et de motivation des sportifs, confirmés ou non. Le HIIT est ainsi devenu la méthode d'entraînement la plus populaire au monde : tous les athlètes l'adoptent et la science l'a confirmé !

L'approche du HIIT par le concept LFHX

La Fonderie avait initié l'approche du HIIT à Moulins, à travers son propre concept de cross training : le LFHX a ainsi été proposé aux adhérents du club depuis 2 ans. Basée sur des circuits et des ateliers, la méthode fonctionne bien et plaît aux adhérents. Mais aujourd'hui, la Fonderie décide de pousser le curseur de l'activité physique, en proposant de véritables entraînements de HIIT à ses adhérents ! Mais attention : l'encadrement de la pratique doit être renforcé et professionnel pour être réellement efficace… La Fonderie s'est aussi appuyé sur l'expertise Les Mills pour assurer la formation de ses coachs !



Rendez-vous au club !
8 rue de refembre - Moulins
04 70 43 88 20
www.lafonderie.club

LES MILLS GRIT : LA SOLUTION HIIT AUX RESULTATS SIGNIFICATIFS

Accessible à tous, les Mills GRIT est l'entraînement HIIT de référence. Les pratiquants sont unanimes : des résultats extrêmes sont obtenus en un court laps de temps. Propulsé par la science, renouvelé trimestriellement avec les meilleures musiques du moment, il se décline en 3 formats :

#1 Les Mills Grit Cardio : exercices de vitesse et d'intensité axés sur le poids du corps, pour brûler rapidement les graisses et améliorer la capacité cardiovasculaire

#2 Les Mills Grit Force : exercices axés sur le poids du corps, utilisant des barres et des poids, pour dessiner une silhouette tonique et incroyablement puissante

#3 Les Mills Grit Athletic : entraînement explosif basé sur le développement complet de la condition physique pour sculpter un corps d'athlète

La Fonderie a choisi Les Mills Grit, car le concept a fait ses preuves : des résultats rapides et visibles ont été démontrés, et toutes les recherches tendent à prouver que le secret d'une excellente condition physique repose sur l'intensité et non sur la durée.

C'est quand ?

LFHX : 7 séances/semaine
Les Mills GRIT : 4 séances/semaine

Les autres nouveautés 2019
Cours de Pilates : 2 séances/semaine
Cours latino Zumba et Salsa

Et toujours des cours performants pour votre santé et votre bien-être quotidien :
- **Les Mills Body Pump :** 3 cours/semaine
- **Les Mills Body Balance :** 3 cours/semaine
- **Biking :** 7 cours/semaine
- **Cours d'abdos, avec travail des cuisses et des fessiers :** 6 cours/semaine
- **Atelier de boxing :** 2 cours/semaine

On n'oublie pas les séniors ou les personnes en reprise d'activité physique
- **Atelier sénior :** jeudi de 10h15 à 11h
- **Stretching :** mercredi de 10h15 à 11h
- **Gym douce :** lundi de 10h15 à 11h

La Fonderie Moulins en quelques chiffres… 1000 m² d'espaces sportifs / 4 salles dédiées / 6 coachs professionnels / 38 séances collectives par semaine . 40 places de parking privées en centre-ville. Et des centaines de sourires échangés tous les jours !

Suivez-nous !

"Alors, vous aussi, atteignez vos objectifs : optez pour Les Mills Grit ! Rejoignez les Fondeurs !"

LES ACCROS DU PEIGNOIR

EN PISTE POUR LE
WEEKEND MONDIAL DU BIEN-ÊTRE

LES 21 & 22 SEPTEMBRE 2019

Programme complet et horaires sur : **lesaccrosdupeignoir.com**



ROUTE DES VILLES D'EAUX MASSIF CENTRAL

World Wellness Weekend

Création : Sept Communication - Photo : Wolf Studio - Impression : Decanlist

En septembre, tous en peignoirs pour le...

Weekend mondial du Bien-être

dans les stations thermales près de chez nous !

Les 21 & 22 septembre 2019, c'est la 3e édition du World Wellness Weekend, un week-end bien-être, anti-morosité, "bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre", qui va donner envie à chacun de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter de bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille.

Juste au moment de l'équinoxe d'automne, l'idée est de prolonger les bienfaits de l'été avec des activités de bien-être originales et fun. Pour éviter le blues automnal grâce à des conseils personnalisés, partout en France, des professionnels de la forme, de la beauté et du tourisme ouvrent leurs portes pour initier ou perfectionner le plus grand nombre dans des activités de bien-être.

Les stations thermales du Massif central sont parties prenantes de cet événement mondial qui met en mouvement plus de 100 pays ! Elles ont fait preuve de créativité et d'originalité pour vous concocter des programmes à même de vous procurer du bien-être, tout en vous délivrant des conseils précieux pour votre santé. A découvrir ci-dessous... (et programme exhaustif sur www.lesaccrosdupeignoir.com)

A ne pas manquer !
- L'activité emblématique en peignoir le samedi 21 septembre à 11h03 dans chaque station
- Les séjours tout compris, spécifiques au week-end, sur le site ww.lesaccrosdupeignoir.com



// BOURBON-LANCY

> VENDREDI 20 SEPTEMBRE

- 20h : Repas sophro-ludique en développant ses 5 sens :Voyage autour des épices des 5 continents.
À La Table du Rocher - Tarif : 36€ au lieu de 44€ - Thé ou café offert. - Réservation : 03 85 89 12 40

> SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- 9h : Découverte de la marche nordique - *Gratuit*
- 10h : Découverte pilates - *Gratuit*
- De 10h à 12h et de 15h à 18h : Séance découverte hydrojet de 15 min - Tarif : 10€
- 11h03 : Séance de stretching en peignoir - *Gratuit*
À CeltO : rens. et réserv. au 03 85 89 06 66
- 11h03 : Yoga du rire en Peignoir - Rire sans raison et se relaxer - *À l'Espace Détente, quartier thermal*
Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49
- 15h : Marche consciente dans le parc thermal.
Rendez-vous au kiosque Parc Thermal - Tarif : 6€ au lieu de 8€ - Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

> DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

- De 10h à 12h : Accès aux espaces thermoludiques
À CeltO - Tarif : 12€
- De 10h à 12h : Découverte des pierres naturelles
À CeltO - Tarif : 5€
- 10h30 : Relaxation dans une Maison de 550 ans
À la Maison Sévigné - Tarif : 8€ au lieu de 10€
Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49
- 14h30 : Balade de 11 Km : Nature et Patrimoine
Départ Maison Sévigné - Tarif : 10€ au lieu de 12€
Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49
- 19h : Présentation de l'histoire de ce Monument Historique depuis 550 ans.
À la Maison Sévigné - Tarif : 2€ - Réservations : Isa CIME Mieux-Être - 06 73 80 23 49

// BOURBON-L'ARCHAMBAULT

> SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- De 10h à 17h : Découverte de différentes méthodes pouvant apporter du bien-être : sophrologie, hypnose, art thérapie, méditation, relaxation, géobiologie, soins énergétiques, naturopathie, psychophonie, yoga du rire - *Village bien-être, devant les thermes - Gratuit*
- De 11h03 à 12h : Les commerces et boutiques du centre-ville vous accueillent en peignoir.
Plus d'infos auprès de la mairie : 04 70 67 00 08
- De 15h à 18h30 : Bain reminéralisant, ondée thermale et jets en piscine thermale.
Aux Thermes - Tarif : pack 3 soins à 30€
- De 17h à 19h : Thermabike 40 min et Thermagym 40 min - *Aux Thermes - Tarif : 10€/activité*
- De 17h à 19h : Pause détente (2h) (piscine, bain de vapeur) - *Aux Thermes - Tarif : 10€*
- De 16h15 à 16h45 : Relaxation en piscine
Aux Thermes - Gratuit
- De 17h à 18h : Conférence Nutrition
Aux Thermes - Gratuit
Rens. et réserv. aux thermes obligatoires au 04 70 67 07 88

// EVAUX-LES-BAINS

> SAMEDI 21 SEPTEMBRE

Aux Thermes
Voyage d'inspiration ayurvedique & chinoise
- 10h : Yoga sur chaise - *Tarif : 10€*
- 11h03 : Qi Gong dans la piscine en eau thermale extérieure. Dégustation de spécialités indiennes salées.
- 14h30 : Dao Harmonie
- 17h : Respiration & Relaxation *aux thermes*
Tarif : 10€

Au Grand Hôtel Thermal
- 11h30 : Dégustation de spécialités indiennes salées
- 12h30 : Menu Indien *au Grand Hôtel Thermal - Tarif : 15€*
- 16h : Dégustation de spécialités indiennes sucrées
- 19h : Menu Indien *au Grand Hôtel Thermal - Tarif : 15€*

Au Centre de Bien Etre Evahona
- De 10h à 19h : Modelages sous le thème Ayurvédique : Modelage pieds Bol Kansu Modelage visage Ayurvédique - *Tarif : 50€ (au lieu de 65€)*
Pour toutes les activités, rens. & Inscription obligatoire avant le 20 sept. au 05 55 65 50 01

// NERIS-LES-BAINS

> VENDREDI 20 SEPTEMBRE

- 19h : Privatisation espace sensoriel - *Spa Les Nériades - Gratuit - Rens. au 04 70 03 11 11.*

> SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- 11h03 : Activité en peignoir Yoga Zen ou Chi Gong - *Parc des thermes - Gratuit - Rens. au 04 70 03 11 11*
- 10h : Atelier Gestion du stress - *10 pers. max*
- 11h03 : Yoga du rire en peignoir - *12 pers. max*
Espace animation de l'office de tourisme - Gratuit
Rens.et réserv. au 04 70 03 11 03
- De 14h15 à 15h : Atelier découverte de la sonothérapie : théorie, présentation des instruments et concert vibratoire - *Espace animation de l'office de tourisme - Gratuit - Rens. et réserv. au 04 70 03 11 03*
- De 16h30 à 17h30 : Atelier plante - *12 pers. max*
Espace animation de l'office de tourisme - Gratuit
Renseignements et réservations au 04 70 03 11 03

> DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Toute la journée : Visites guidées des Thermes
Gratuit - Renseignements : au 04 70 03 11 11
Toute la journée : Espace sensoriel - Spa Les Nériades - *Tarif : 14 € - Rens. au 04 70 03 11 11.*
- De 9h30 à 10h30 : Atelier Gestion du stress - *10 pers. max Foyer du théâtre - Gratuit*
Rens. et réserv. au 04 70 03 11 03
- De 10h à 11h : Atelier découverte de la sonothérapie : théorie, présentation des instruments et concert vibratoire - *Espace animation de l'office de tourisme - Gratuit - Rens. et réserv. au 04 70 03 11 03*
- De 11h à 13h et de 14h à 17h : Séance découverte de massage sonore *toutes les 20 min, 10 min par pers. (tenue décontractée) - Espace animation de l'office de tourisme - Gratuit - Rens. et réserv. au 04 70 03 11 03*

// VICHY

> SAMEDI 21 SEPTEMBRE

- De 9h30 à 10h30 : Chi Gong ou Tai Chi - *Devant l'entrée du Vichy Célestins Thermal Spa côté parc Vichy Célestins Thermal Spa - Gratuit*
- 11h : Visite guidée du Vichy Célestins Thermal Spa
Rendez-vous à l'accueil du Vichy Célestins Thermal Spa - Gratuit
- 11h03 : Réveil musculaire en peignoir - *Sur l'esplanade des Thermes Callou - Thermes Callou - Gratuit*
- 12h : Tonification musculaire/ Cardio-training
Au kiosque du fer à cheval - Gratuit
- De 14h30 à 15h : L'art de la sieste avec notre coach psycho- comportemental - *Dans les Parcs de Napoléon III (ou dans le Hall des Sources en cas de pluie) - Gratuit*
- De 15h30 à 16h : Zumba
Sur l'esplanade de l'Opéra - Gratuit
- 15h30 : Visite guidée des Thermes de Vichy
Rendez-vous à l'accueil des Thermes les Dômes
Thermes des Dômes - Gratuit
- De 16h30 à 17h : Yoga
Sur l'esplanade de l'Opéra avec Eva - Gratuit
- De 17h15 à 17h45 : Sophrologie - Gratuit
Devant l'entrée du Vichy Célestins Thermal Spa côté parc
> Plus d'infos au 04 70 30 82 15

#Publi-rédactionnel

L'aïkido, art martial et bien-être !

Le Cercle Bourbonnais d'Aïkido entame sa 41ème saison, fort d'un 2ème dan supplémentaire et de deux enseignants nouvellement diplômés. Avec une quarantaine de pratiquants de 6 à 72 ans, 5 enseignants, 1er, 2ème et 3ème dan, et 3 séances chaque semaine, mardi, mercredi et samedi, le CBA entend poursuivre cette dynamique et former de nouveaux aïkidokas.

Une philosophie zen, un art martial sans compétition

L'Aïkido a été créé au Japon par Morihei Ueshiba dans la première partie du XX^{ème} siècle, et s'est implantée en France à partir des années 50.
C'est un art martial non compétitif et non violent dont le but est d'harmoniser (aï) l'énergie (ki) d'un adversaire avec la sienne afin de le neutraliser et de lui montrer que toute attaque est une erreur.
Issu de la tradition ancestrale des budos japonais, l'aïkido a su convertir ce savoir-faire guerrier en valeurs de paix. Techniques à main nues ou aux armes sont ainsi enseignées dans une recherche qui permet d'apprendre à préserver le corps et l'esprit tout en les renforçant. Ne pas blesser, ne pas être blessé, apprendre à ne faire qu'un avec celui qui attaque, tel est la voie !



Une activité sportive complète !
- Maîtrise des agressions
- Développement des réflexes et de la mobilité
- Entretien physique (cardio et souplesse)
- Harmonisation corps esprit
- Meilleure gestion du stress et des conflits

Un art martial pour tous !

L'Aïkido est accessible à tous, adapté aussi bien aux enfants de plus de sept ans, aux hommes qu'aux femmes, tous âges confondus !

L'aïkitaïso pour garder la forme

Gymnastique préparatoire à l'aïkido, l'aïkitaïso est basée sur des exercices respiratoires qui favorisent le renforcement articulaire et musculaire, cette discipline est idéale pour se maintenir en bonne forme, et peut être pratiquée indépendamment de l'aïkido.

> *« Nul ne peut m'enlever ma force, puisque je ne m'en sers pas »*
>
> - Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido -

Pour info !

Le club à 40 ans !

Les 40 ans du club seront fêtés jusqu'à en décembre avec notamment une démonstration d'Aïkido dans un lieu insolite de Moulins, et un stage le premier week-end de décembre avec Daniel Champeimont, 6ème dan Akikaï.
Tous renseignements sur le site Internet http://aikidobourbonnais.com/index.html et au 06 31 52 64 65.

Rentrée sportive !

La reprise des cours a eu lieu le samedi 7 septembre au Palais des sports dans la salle de lutte. Trois séances d'essai sont offertes aux personnes qui souhaitent découvrir cet art martial différent.

Venez découvrir ces discipline :

• Cours d'Aïkido
- Le mardi de 20h à 22h
au Gymnase de l'Europe à Yzeure
- Le mercredi de 20h30 à 22h
au Gymnase de Bellevue à Yzeure
- Le samedi de 10h à 11h15 (parents et enfants de 7 à 12 ans) et de 11h à 12h30 (adultes et adolescents) au Palais des Sports de Moulins

• Cours d'Aïkitaïso
- Le mercredi de 19h30 à 20h30
au Gymnase de Bellevue à Yzeure
- Le samedi de 9h à 10h
au Palais des Sports de Moulins.



« Sur ces images, on peut voir étape par étape de la technique Irimi Nage sur attaque Shomen Uchi, réalisée avec un Fukuro Shinai, sabre en bambou recouvert d'un fourreau de cuir afin de ne pas blesser le partenaire. Cela permet d'attaquer vite et fort sans risque de blesser le partenaire. C'est réaliste au sens martial, mais sans danger pour le pratiquant qui reçoit l'attaque. Pour que cela fonctionne, il faut apprendre à bouger avec le partenaire. De manière plus recherchée, on dit aussi appeler l'attaque.» nous explique Jean-Sébastien Judais, enseignant diplômé.



La Semaine Bleue

VENEZ DÉCOUVRIR LES NOUVEAUTÉS
DU PROGRAMME «BIEN-ÊTRE DANS MA CITÉ»

CONFÉRENCES

ATELIERS

MOMENTS DE CONVIVIALITÉS

Nouvelle formule !

VENDREDI 25 &
SAMEDI 26 OCTOBRE 2019

PÔLE SÉNIOR - SESAME
04 70 48 51 78

Moulins CCAS Centre Communal Action Sociale

ville de Moulins

LA SEMAINE BLEUE
SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES
du 7 au 13 octobre 2019
www.semaine-bleue.org

Par équipe de 3/4 personnes

CITY Bike

RAID SPORTIF ET CIVIQUE

Samedi 5 octobre 2019

Renseignements et
inscriptions gratuites
au 04 70 35 10 85
lrabanne@regiemoulinssud.fr

www.agglo-moulins.fr

ville de Moulins · AVERMES Centre de vie · Yzeure · SICTOM · Viltaïs vivre et agir · CIRFA · LJM Lycée Jean Monnet · Mission Locale de Moulins · Régie Moulins Sud · Moulins Communauté Ensemble, construisons notre avenir

c-toucom.com • 08/2019 • thinkstockphotos

13ème Open de sarbacane du Bourbonnais à Bessay

Jeunes ? Moins jeunes ? Valides ? En situations de handicap ? Adhérents dans un club valide ou un club handisport, tireurs isolés… Venez participer au 13ème Open du Bourbonnais, rencontre Inter-nationale handis-valides de tir à la sarbacane sportive.

Les douze premières éditions ayant été un véritable succès, place maintenant à la 13 eme édition : la sarbacane de Bessay organise donc le 5 octobre à partir de 15h et le 6 octobre matin, le 13 éme Open du Bourbonnais, rencontre internationale handis valides de tir à la Sarbacane Sportive. L'objectif de ce tournoi, fédérer les tireurs de toute la France et de l'étranger. Promouvoir, développer et faire connaître la pratique du tir à la sarbacane sportive, sport accessible absolument à tous, quelque soit l'âge, la condition physique ou la condition sociale et ainsi favoriser les rencontres conviviales et sportives entres personnes en situations de handicap ou valides, jeunes et moins jeunes. Faire se rencontrer sur le même pas de tir personnes valides et en situation de handicap, sans différence de règlement.

Samedi 5 de 15h à 17h30 et dimanche 6 octobre de 9h30 à 12h - Salle de la petit Motte à Moulins. Toutes les infos sur notre club sur www.sarbacane-bessay.fr



Fibromyalgie : faire du sport pour réduire les douleurs

Depuis septembre 2018, le Comité Départemental EPGV a mis en place un programme « Fibromyal'Gym » destiné à des personnes atteintes de fibromyalgie.

Dans le cas de cette pathologie, l'arrêt d'une activité physique par crainte d'avoir des douleurs, entraîne un déconditionnement physique. La reprise d'activité physique, progressive et encadrée par des professionnels, permet d'améliorer la qualité de vie des pratiquants : retrouver du tonus musculaire et de la souplesse, améliorer les capacités cardio-respiratoires, éviter les douleurs, permettre de reprendre confiance en soi en prenant conscience de ses capacités. Il est donc primordial d'augmenter progressivement l'activité physique, en commençant sans charge ou avec des charges légères et sur un temps de travail progressif. Les activités basées sur la respiration sont également recommandées, comme la relaxation ou le Pilates. L'effet de groupe permet de créer un moment convivial, motivant, rassurant et sans jugement en cas de faiblesse. Chaque personne intégrant le programme Fibromyal'Gym passe au préalable un entretien avec l'éducatrice sportive spécialisée afin d'évaluer ses aptitudes, questionnaire sur la qualité de vie et tests physiques. Les exercices seront adaptés en fonction des résultats. En fin de saison, les tests seront de nouveau mis en place afin de mesurer les progrès de chacun. Les licenciés suivent 1h d'activité en salle et 1h de marche par semaine.

Plus d'infos : Ericka Mayet 06 70 06 67 56



#Publi-rédactionnel

Journée découverte de la Trame

la trame

Le vendredi 20 septembre au cabinet de sophrologie 6 rue Mathieu de Dombasle à Moulins.

Toute la journée Catherine et Jean-Jacques Mercier vous attendent pour vous présenter la Trame, une technique permettant d'agir dans notre organisme sur la circulation harmonieuse de l'information, base de de notre équilibre et de la santé. Toute perturbation de cette circulation entraîne des désordres, des déséquilibres, du mal-être. La Trame permet d'éliminer le trop-plein émotionnel, de lever les blocages et de rétablir l'équilibre de la personne. Elle agit sur la globalité du corps, comme le musicien accorde son instrument afin de lui redonner sa vibration initiale.

À 9h, 11h, 13h, 16h, 18h, présentation et démonstration d'une séance de Trame. Toute la journée, prises de rendez-vous à prix réduit.

Contact : La Trame
Catherine et Jean-Jacques Mercier
Praticiens diplômés en Trame
06 21 88 91 76
latrame03@orange.fr
Moulins : 6 rue Mathieu de Dombasle
Neuilly le Réal : Petit Pineuil

A vos agenda !

Resto-Run du Cœur



Le Moto Club Dompierrois organise son 4ème Resto-Run du Cœur samedi 21 septembre à partir de 11h au parc de la Roseraie. Balade découverte avec énigmes à 14h. Toutes motos et trikes. Inscription, 2€ par casque au profit des Relais du Cœur. Concerts à 18h. **Buvette, frites et restauration. Rens. 06 68 42 64 02.**

Jouez & Gagnez !

2 places pour le match

FOOTBALL FÉMININ YZEURE ALLIER AUVERGNE VS OGC NICE DEPUIS 1904

Offert par le Football Féminin Yzeure.A.A

Dimanche 29 septembre à 15h – Stade de Bellevue à Yzeure

En nous envoyant vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com

Réponse avant le mardi 17 septembre 2019



#lebonplandeAude&Julie

Le salon DESSANGE de Moulins vous offre un véritable moment d'enchantement !

Synonyme de féminité et de glamour, le salon DESSANGE de Moulins est un véritable écrin dédié à la beauté de la femme dans sa globalité. Plongez dans cet univers d'excellence et découvrez les produits et services DESSANGE qui vous sublimeront tout au long de l'année.

DESSANGE
PARIS

Il y a 35 ans, le salon DESSANGE de Moulins ouvrait ses portes, soucieux de sublimer la beauté de chaque femme. Aujourd'hui, c'est dans un espace moderne et épuré de 110 m² que **Patricia Pechaubes,** responsable du salon, et son équipe de 6 experts vous accueillent du mardi au samedi afin de vous faire vivre une expérience inoubliable.



Patricia Pechaubes, responsable du salon DESSANGE à Moulins.



Patricia Pechaubes, responsable du salon (à droite) et son équipe (Martine absente)

Beauté globale : une large palette de prestations beauté

L'excellence DESSANGE se retrouve dans la parfaite maîtrise des gestes d'expert en coupe et couleur mais également dans la qualité des prestations beauté, maquillage et soin. En effet, le salon vous propose aujourd'hui bien plus que des prestations coiffure !

> « En un même lieu, faites-vous chouchouter de la pointe des cheveux à la pointe des pieds »

Dans cette bulle de douceur, découvrez une large palette de prestations beauté : soins spa, soins du visage, conseils maquillage, manucurie… Adaptées à vos envies et à vos besoins, vous n'avez plus qu'à choisir celles qui vous combleront le mieux ! La perfection d'une coupe, la subtilité de la couleur travaillée et l'élégance d'un maquillage et d'une manucure raffinés ne font plus qu'un !

Un savoir-faire français : les produits Phytodess, une gamme aux actifs prestigieux.
Développés par DESSANGE dans son usine en Bretagne, ces produits allient richesse de la nature et expertise coiffure pour révéler et sublimer la beauté de vos cheveux. La gamme permet de reproduire, chez soi, le geste expert du coiffeur, grâce à une association personnalisée de formules et de soins.

Bon à savoir : Les produits Phytodess s'inscrivent dans une démarche durable avec des actifs d'origine naturelle et participent au programme « 1% for the Planet » … de quoi se faire belle en toute (bonne) conscience !



Envie de changement ?

À chacune de vos visites, l'équipe de Moulins vous proposera des prestations sur-mesure pour sublimer votre beauté.

Prise de rendez-vous en ligne

Prenez rendez-vous par téléphone ou directement sur le site internet du salon !
Moulins 6 rue François Péron
04 70 44 12 23,
salon.dessange.com/moulins



La Fondation Le Pal Nature se mobilise pour la sauvegarde des espèces

La Fondation Le Pal Nature a vu le jour en 2008 sous forme de fondation d'entreprise. Un fonds de dotation a été créé en 2013 permettant l'ouverture des dons aux particuliers. Cela a notamment permis de lancer le parrainage des animaux et de diversifier les actions réalisées pour la conservation de la biodiversité dans le monde. Rencontre avec **Maude Leplay Oriot, coordinatrice des programmes de la Fondation Le Pal Nature.**



Esprit Edition : Quelles sont les principales missions de la Fondation ?
Maude Leplay Oriot : La Fondation Le Pal Nature est née de l'envie d'accompagner les actions de conservation impulsées par des associations, des personnes ou des causes. Elle a pour vocation de soutenir financièrement, techniquement et humainement des projets ayant pour objectif de mettre en place des solutions permettant d'assurer la pérennité des espèces sauvages. Grâce à l'implication du parc animalier et d'attractions Le Pal auquel elle est étroitement liée, cette fondation se développe et soutient de plus en plus de projets de conservation des espèces menacées à travers le monde. Nous menons également des actions de sensibilisation du public sur les problématiques environnementales et les menaces d'extinction qui pèsent sur certaines espèces.

Esprit Edition : Comment se déroule les actions de conservation des espèces ?
Maude Leplay Oriot : Le Conseil d'Administration se réunit deux fois par an en moyenne pour faire le point par rapport aux actions de conservation des espèces sur lesquelles on travaille déjà et étudier les nouvelles demandes venant d'associations ou de structures françaises ou étrangères. On regarde si nous avons la capacité financière de les soutenir et si les demandes correspondent à nos missions. Il faut aussi que le projet soit viable, dure dans le temps et représente un vrai besoin pour l'espèce concernée. Le contexte autour du projet est pris en compte tout comme l'implication des autorités locales. Une vingtaine de projets sont actuellement soutenus. Certains d'entre eux concernent la réintroduction d'espèces menacées dans leur milieu naturel, d'autres la protection d'une zone encore sauvage,etc...

Esprit Edition : Comment fonctionne le parrainage des animaux ?
Maude Leplay Oriot : 10 animaux peuvent être parrainés sur le parc (Otarie, Chimpanzé, Girafe de Rotschild, Loup du Canada, Hippopotame, Panda Roux, Panthère des Neiges, Cacatoès, Tigre de Sumatra et Éléphant d'Asie). Différentes formules de parrainages existent. Les dons allant de 10 à 300 € ouvrent droit à une déduction fiscale. Ils permettent d'avoir de nombreux avantages comme l'inscription sur le panneau des parrains devant l'enclos de l'animal parrainé. Les sommes perçues sont utilisées pour soutenir des projets de conservation des espèces en France et à l'étranger (Entre 110000 et 130000 € chaque année) et pour le budget de fonctionnement de la Fondation. Cette initiative permet de protéger les espèces menacées et leurs habitats. Elles jouent un rôle important dans l'équilibre des écosystèmes. Les protéger, c'est agir pour le bien de la planète et la survie des générations futures.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de la Journée de La Fondation Le Pal Nature ?
Maude Leplay Oriot : Cette journée existe depuis 2012. Elle aura lieu dimanche 13 octobre de 10h à 17h au tarif unique de 10€ (Gratuit pour les moins de 1 mètre). Seul le parc animalier sera ouvert au public qui pourra découvrir près de 800 animaux. Le but est de mobiliser l'équipe de soigneurs pour sensibiliser les visiteurs sur l'environnement, la protection des espèces, les difficultés qu'elles rencontrent au sein de leur milieu naturel (Présentation des actions mises en place par la Fondation) et sur ce qu'ils peuvent faire à leur niveau pour participer à la conservation de la biodiversité. Il y a une vraie attente autour de cette journée ou l'on retrouvera de nombreuses animations comme les goûters des animaux, des spectacles ainsi que des visites des coulisses pour 3€ par personne. Les associations que nous soutenons seront là pour présenter leurs projets de conservation des espèces. La journée de la Fondation est possible grâce à la générosité des salariés du Pal, de leur entourage et de personnes extérieures qui viennent bénévolement.

Plus d'infos :
Facebook : Fondation Le PAL Nature.
www.fondationlepalnature.org
Contact : 04 70 48 72 58
fondationlepalnature@lepal.com

M.C.





Save the date ! Rendez-vous à la journée de la Fondation Le Pal Nature le dimanche 13 octobre de 10h à 17h





Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos évènements privés ou professionnels.
Le véritable HOT-DOG américain
Authentik HOT☆DOG
www.authentikhotdog.fr
04 70 48 82 61 ou contact@authenikhotdog.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

Le PAL, une entreprise exemplaire **en matière de développement durable**

Entreprise responsable soucieuse de réduire l'impact de son activité sur l'environnement, Le PAL s'est engagé depuis avril 2007 dans une démarche environnementale Green Globe. Cette dernière prend également en compte des valeurs sociales.

« *Des actions étaient déjà mises en place par rapport à ces critères. Nous avons décidé de réaliser un audit pour que les salariés puissent avancer dans un cadre structuré. L'objectif était aussi de progresser de manière efficace dans les domaines économiques, environnementaux et sociaux* » explique **Guillaume Picard, Responsable pédagogique et animation**. L'entreprise a bénéficié de l'aide de François Tourisme Consultant, une société d'audit et d'accompagnement de démarche de certification durable.

Obtention de la certification Green Globe

Un comité de développement durable constitué de responsable et de membre du personnel s'est formé. La première action a consisté à faire un état des lieux du parc et de mieux identifier les impacts environnementaux et sociaux liés à l'ensemble des activités du parc. Suite à ce diagnostic, une méthodologie très exigeante a été mise en place pour permettre un suivi des actions et objectifs dans le but de répondre aux exigences du référentiel Green Globe. Le PAL s'est vu attribuer la certification Green Globe le 25 octobre 2010 à l'issue d'un audit rigoureux. Une première pour un parc de loisirs français. C'est aussi l'un des seuls parcs européens à obtenir cette distinction.

Un engagement logiquement récompensé

La certification est remise en jeu chaque année. L'entreprise bénéficie d'un taux de validation de 92 % sur l'ensemble des 300 critères étudiés dans le cadre d'un audit. Ce niveau d'exigence a permis au PAL de se voir décerner le Green Globe d'or en 2018 pour avoir conserver le label pendant sept ans d'affilée. Le renouvellement annuel de la certification a pour but de définir des axes de progression pour les prochains audits (2 types d'audit, un sur place avec l'étude de tous les critères et l'autre en ligne sur une vingtaine de critères).

Une politique de développement durable bien rodée

Le PAL mène une démarche de développement durable depuis plusieurs années. Celle-ci est totalement intégrée au niveau des prises de décision à tous les niveaux de l'entreprise. Elle est aussi expliquée à tous les partenaires. Des revues annuelles de direction fixent les objectifs et les orientations de la démarche, valident la politique de développement durable et les actions à venir. Le but est de garantir une amélioration continue de l'ensemble.


Lodges écoconstruits


Filtation par roseaux Aligator baie

Mise en place d'actions concrètes

Cet engagement se concrétise par la réalisation de nombreuses actions comme l'isolation des bâtiments avec de la laine de verre certifiée environnementale, l'installation d'une trentaine de zones pour fumeur sur le parc (Ce dernier est non-fumeur depuis deux ans), le contrôle de la consommation d'électricité, des économies d'eau et une politique des espaces verts excluant l'utilisation de produits phytosanitaires. La gestion des déchets est un point essentiel. Un tri draconien est effectué. En 2018, 25 tonnes de plastiques, fer, cartons, papiers et autres déchets ont été recyclés et revendus à un prestataire de services.

Concrétisation de deux projets

Un parc d'ombrières photovoltaïques de 12 hectares va voir le jour dans un avenir proche sur nos parkings situés en face des emplacements actuels.

Le Pal Académie a été créé pour accueillir des jeunes âgés de 8 à 14 ans pendant 2h par semaine afin qu'ils deviennent des ambassadeurs de la biodiversité (septembre à juin). Encadrés par des animateurs, ils participeront à des actions concrètes en lien avec l'environnement, la nature et les animaux (Initiation à la permaculture, au dressage et aux soins auprès des animaux, etc). Une belle initiative qui permettra à ces jeunes de découvrir le parc de manière ludique et d'acquérir de nouvelles connaissances.

Plus d'informations sur www.lepal.com ou sur la page Facebook : Le PAL

M.C.

En bref !

Green Globe, c'est quoi ?

Green Globe est une certification internationale pour le tourisme durable. Elle récompense les structures ayant opté pour une démarche d'amélioration de la gestion environnementale et sociale de leur activité. Ses objectifs sont basés sur les engagements pris au premier Sommet de la Terre à Rio de Janeiro en 1992.

Bon à savoir !

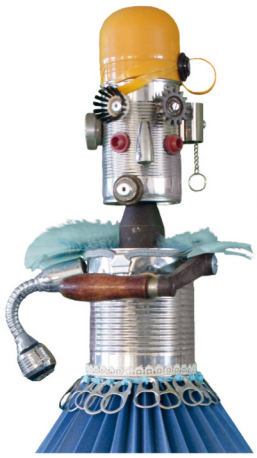


Au PAL, on recycle tout, même les plans !

Les plans présents dans le parc changent et sont imprimés sur bâche chaque année puisse qu'ils sont ajournés des nouvelles attractions. Mais au PAL, on les recycle ! Ils deviennent des sacs, des cabas ou encore des trousses... En tout 5 modèles différents pour une petite centaine d'articles. Fabriqués artisanalement par Edith, créatrice surcycleur, de la boutique Voouhi à Moulins. Vous pourrez les retrouvez dans la boutique au Comptoir de l'Ours. Un souvenir unique



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 !

Faire du tri dans les armoires …

Ça y est les vacances sont terminées et la rentrée vient de passer avec l'envie d'être à la mode. On s'attelle donc au tri des armoires des grands et des petits !! Mais que faire de tout ce linge ?? Donner, customiser, couper, coudre, etc, de nombreuses solutions existent, voici une idée : celle de les apporter aux colonnes textiles réparties sur le territoire.

Où trier mes textiles ?
Vos vêtements sont usés ? trop petits ? plus à votre goût ? Ils prennent de la place dans les placards mais vous ne savez qu'en faire ? Des Points d'Apport Volontaire de Textiles d'habillement, Linge de maison et Chaussures (TLC) usagés sont à votre disposition à proximité de chez vous. Pour trouver le point de collecte le plus proche de votre domicile ou de votre lieu de travail, rendez-vous sur ***www.lafibredutri.fr/je-depose***. Les 9 déchèteries réparties sur le territoire du SICTOM Nord Allier sont équipées de colonnes accueillant les textiles des usagers.

Que deviennent-ils ?
Les matières composant les articles usagés sont récupérées par des procédés mécaniques et/ou industriels. Les textiles seront recyclés pour faire de nouveaux produits comme des chiffons industriels d'essuyage de pièces de machines composés de textile en coton recyclés. Les articles propres seront revendus à moindre prix.
Déstructurés par effilochage, broyés ou découpés, leur devenir dépend de la matière qui les compose : réintégration dans de nouveaux tissus, fabrication d'articles textiles non tissés (isolants, rembourrage, etc.). La recherche et développement a encore de nombreuses possibilités à explorer.
Retrouvez plus d'infos sur la valorisation des textiles : www.lafibredutri.fr/et-apres.



Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier.

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Désodoriser et parfumer sa voiture



Versez quelques gouttes d'huiles essentielles sur un galet de terre cuite ou un morceau de bois pour faire dispersent les senteurs par évaporation.

À renouveler dès que vous ne sentez plus le parfum.

Retrouvez Christelle au Salon de l'Habitat du 27 au 29 sept au Parc Moulins Expo

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



Christelle Cucca

HYGIBIOSERVICE

06 99 64 29 86

Suivez-nous sur Facebook Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

JCD COMMUNICATION

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr 04 70 43 09 21

SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

Le Salon de l'Habitat 2019, une expertise à votre service

Du 27 au 29 septembre à Parc Moulins Expo

Infos pratiques :
Vendredi 27 sept. de 14h à 19h
Samedi 28 sept. de 10h à 19h
Dimanche 29 sept. de 10h à 18h
Entrée libre

Vous souhaitez construire, aménager, rénover, moderniser, décorer ou encore protéger votre habitation, vous souhaitez financer votre bien ou tout simplement prendre des conseils de bricolage ou décoration, ce Salon est fait pour vous !
En effet, près de 60 professionnels de l'habitat neuf et rénovation sont réunis sous les halls de Parc Moulins Expo le dernier week-end de septembre, durant 3 jours. Ils répondront à toutes vos questions, sous forme de conseils, démonstrations et informations. Ils vous feront profiter de leur expertise et vous proposeront des solutions à tout problème concernant votre habitat et votre environnement intérieur ou extérieur. Ce sera l'occasion de vous informer, de questionner, de comparer, décider ou réfléchir encore avant de retourner voir les professionnels rencontrés lors du Salon.
Ces 3 jours seront aussi l'occasion de faire le plein de bonnes idées et d'améliorer vos performances et vos connaissances à travers les conférences qui vous sont proposées et animées par des professionnels et experts différents qui vous apporteront des informations de qualité et répondront à toutes vos questions.

Programme des conférences

Vendredi 27 sept.
• De 15h30 à 16h30
Les aides à l'amélioration de l'habitat
Animée par Jessica Grondin, chargée de l'environnement à la CAPEB de l'Allier, Syndicat patronal de l'artisanat du bâtiment.

Samedi 28 sept.
• De 11h30 à 12h15
La fibre optique chez soi
Animée par Vincent Miallet, Responsable Client chez Orange, et Sébastien Odoul, Directeur des Ventes Auvergne Nord chez Orange. Qu'est-ce que la fibre optique, avantages en termes d'usage, le déploiement de la fibre optique par Orange sur le plan national, régional et local.

• De 15h à 16h
Harmoniser son lieu pour vivre mieux
Animée par Amaury Thiery, géobiologue et conseil en environnement électro-magnétique. Comment faire de son logement un habitat sain?

Samedi 28 sept.
• De 16h à 17h
La sécurité de votre habitation
Animée par Sébastien Cartelier, directeur-adjoint VVS Sécurité. Mesures de prévention, solutions de protection, offres du marché, produits actuels, démonstration d'un générateur de brouillard… toutes les solutions et quelques conseils de bon sens pour éviter certains désagréments chez vous et, entre autres, les cambriolages.

Dimanche 29 sept.
• De 15h à 16h
Harmoniser son lieu pour vivre mieux
Animée par Amaury Thiery, géobiologue et conseil en environnement électro-magnétique. Comment faire de son logement un habitat sain?

Renseignements :
JLP MOULINS - 04 70 20 19 15
info@jlpmoulins.fr
www.parcmoulinsexpo.fr





LES COURTIÈRES.fr
PRETS IMMOBILIERS & ASSURANCES

Les Courtières.fr à Moulins, des partenaires incontournables pour votre projet immobilier

Vous venez enfin de trouver la maison ou l'appartement de vos rêves et devez maintenant trouver un prêt immobilier pour financer votre achat. Après avoir négocié avec le propriétaire, il va falloir maintenant négocier avec les banques.

Forte de son expérience dans le métier et de sa parfaite connaissance du tissu économique local, Carine Lambert, la gérante, a décidé de prendre son envol et de créer Les Courtières.fr. Orléans, Bourges et une antenne à Moulins depuis janvier 2019. A ses côtés, une équipe dynamique avec un véritable savoir-faire et une vraie crédibilité auprès des banques, qu'elle va mettre en concurrence pour décrocher l'offre la plus attractive.



Les Courtières négocient pour vous !
Plus qu'une vocation, la représentation est le Leitmotiv de toute l'équipe des Courtières.fr Votre temps est compté, vous travaillez et vos horaires ne vous permettent pas de vous occuper de votre financement ? Confiez le aux Courtières.fr, elles discuterons à votre place les taux de crédits immobiliers et tout ce qui peut y être annexé, comme l'assurance, les conditions de prêt… Elles seront vous représenter, vous aiguiller et négocier les meilleures offres en fonction de votre situation et de vos attentes.

A l'agence de Moulins, **Magali et Gaëlle** oeuvrent en permanence sur le marché immobilier local afin de vous apporter la meilleure expertise. Négocier, elles savent faire ! « *Nous proposons des dossiers de financement tous les jours. Nous sommes ainsi en contact quotidien avec les établissements bancaires locaux avec lesquels nous parlons le même langage. Nous sommes là pour défendre l'intérêt de nos clients. Notre plus grande satisfaction est que nos clients puissent réaliser leur projet sans tension et avec sérénité !* » nous précise Magali.

« *Nous seront présentes sur le Salon de l'Habitat de Moulins les 27, 28 et 29 septembre* »

Les avantages du recours aux Courtières.fr

Les courtières.fr sont nées d'un constat : la proximité, l'accompagnement et la qualité du service sont les principales attentes des personnes qui décident de se faire assister pour obtenir les meilleures conditions pour leur projet immobilier. Un courtier apporte un réel service de conseil, un gain de temps et aussi d'argent, puisqu'il cherche à obtenir pour vous la proposition qui vous conviendra le mieux. « *Que vous soyez primo-accédant ou que vous cherchez à investir dans l'immobilier, nous sommes là pour vous guider et vous éviter bien des tracas dans les discussions et autres démarches bancaires. Alors pourquoi vous priver de ce service ?* », nous confie Gaëlle.



Leurs champs d'interventions

- Prêt immobilier neuf ou ancien
- Assurance emprunteur
- Regroupement de crédits
- Investissement / défiscalisation
- Rachat de prêts
- Financements personnalisés

Venez nous rencontrer !



Les Courtières.fr
20 Place de l'hôtel de Ville - Moulins
moulins@lescourtieres.fr - 04 70 35 30 30
Lundi : le matin sur rdv puis 13h30 - 18h30
Mardi au vendredi : 9h - 12h30
et 13h30 - 18h30
Samedi : 9h30 - 13h30
Le soir jusqu'à 20h sur rdv.
Site : lescourtieres.fr/index.html
Facebook : les courtières.fr moulins
Instagram : #lescourtieres

Suivez-nous !

#Publi-rédactionnel

Ets Rouchy à Yzeure, du carrelage mais pas seulement !

L'entreprise familiale compte aujourd'hui huit agences. Créée en 1972, au cœur de l'Auvergne par Antoine et Monique Rouchy, l'établissement moulinois, le septième point de vente auvergnat du groupe s'est d'abord implanté à Toulon sur Allier en 1992. C'est en 2003 que la structure se rapproche du centre ville en s'installant dans la dynamique Zone Commerciale de Moulins Sud à Yzeure pour de nouveaux locaux bien situés le long de la RN7 face à la tour du Crédit Agricole.

Transmission et partage

Très respectueux du travail réalisé par les générations précédentes, la troisième génération qui intègre la société depuis quelques années n'entend pas révolutionner l'entreprise. Bien au contraire. Avec humilité et clairvoyance, elle souhaite avant tout la continuité et la transmission du savoir-faire. « *Les meilleurs matériaux pour construire votre maison selon votre style* » Reconnue comme spécialiste du carrelage depuis sa création, l'entreprise a su diversifier son activité dans le sanitaire, le chauffage, la climatisation et les énergies renouvelables, l'outillage professionnel et désormais les aménagements extérieurs et terrasses.

Un espace show-room et un libre-service optimisé

D'importants investissements sont en permanence réalisés dans le showroom de 800 m² et les cellules de mises en ambiances comprenant un vaste espace entièrement dédié au sanitaire (robinetterie de salle de bain et de cuisine, douche et wc), au carrelage, au chauffage (radiateur sèche-serviette, radiateurs décoratifs et poêles). Un espace libre-service de 500 m² totalement réorganisé cet été est tout particulièrement dédié aux artisans. « *Nous sommes depuis toujours très attachés à nos professionnels, en nous confiant leurs clients particuliers ils sont les incontournables et donc l'ADN de notre profession* », nous précise Mme Rouault, directrice des Ets Rouchy à Yzeure.

Une équipe à vos côtés

« *Nos experts en chauffage et climatisation, un thermicien particulièrement qualifié et un technicien pour la mise en route, vous conseillent et vous accompagnent tout au long de votre projet. 2 attachés commerciaux spécialisés et mobiles assurent les visites aux divers professionnels de notre corporation et 3 conseillers de vente sédentaires attachés à la salle d'exposition sont eux dédiés exclusivement à la réception et à la prise en charge des particuliers. Leur longue expérience en salle d'exposition et leur excellente connaissance des produits assurent un service*



exemplaire en matière de conception d'aménagement et de décoration ».

La logistique

Une équipe de magasiniers et chauffeurs-livreurs veillent en permanence aux commandes de matériel, à la réception de marchandises, à la réparation des commandes et enfin à l'organisation des livraisons. « *Nous cherchons avant tout à répondre aux besoins de nos clients et non à vendre coûte que coûte.. C'est la qualité de notre accueil, de notre service et de nos conseils couplés à la qualité des nos fournisseurs qui ont bâti notre notoriété en nous offrant le plaisir de travailler désormais pour une troisième génération de clients*», nous précise Mme Rouault.

A venir d'ici quelques semaines et après 3 ans de construction : la toute nouvelle agence clermontoise de 5000 m² sera une référence.

ROUCHY - ZI Moulins Sud - 03400 Yzeure
04 70 20 99 49 - www.rouchy.fr

Dans votre nouvelle cuisine équipée **c'est vous le Chef étoilé !**



Emmanuel Moulharat des Cuisines Gilbert à Bourbon l'Archambault vous conseille pour bien choisir sa cuisine !

La cuisine équipée d'aujourd'hui a bien changé !

Point stratégique de la maison par excellence, elle ne se contente plus d'être le lieu de préparation des repas : souvent ouverte, elle se veut désormais un lieu d'échanges. On y cuisine bien sûr mais on y prend souvent ses repas, on s'y retrouve pour discuter…

Pour cela il vaut mieux que votre interlocuteur soit là pour vous **épauler et vous conseiller** tout au long de la conception de votre cuisine.

Le premier rendez-vous peut prendre du temps : il faut savoir qui vivra dans cette cuisine, si la famille a des enfants, s'ils vont prendre leurs repas, si la pièce est grande ou pas et bien sûr comment elle est positionnée dans la maison, sa luminosité et bien d'autres contraintes… Comparez, oui mais surtout que l'ensemble des prestations soient identiques. C'est-à-dire même type de plan de travail, même meuble, même mesure. Ce n'est pas parce que les photos en 3 D se ressemblent que la prestation est identique et bien souvent on observe la différence de prix en jetant un œil au détail du devis !

Faites confiance à un cuisiniste professionnel, laissez vous guider et vous allez pouvoir : préparer, couper, mélanger, mijoter… pendant de nombreuses années !



Et si on jouait à **Loge toi bien !**

Sollicité par des professionnels de l'insertion sociale et du handicap, souhaitant sensibiliser leurs publics sur le thème du logement, le **Pij de Moulins** a décidé de réaliser un jeu de plateau « Loge-toi bien ! », afin que les jeunes puissent apprendre tout en s'amusant. Un jeu de société financé par la Caf de l'Allier. Ce jeu est accessible dès 12 ans, il permet d'aborder les thématiques du budget, du logement, des mesures de protection et du temps de conservation des papiers administratifs, de façon ludique. Il peut être utilisé en atelier collectif avec différents publics puisque cet outil comporte deux niveaux de difficultés. Ce jeu permet une discussion sur les différentes questions de la vie quotidienne. Son but, gérer le mieux possible son budget et ainsi d'avoir le portefeuille le plus rempli à la fin de la partie ! Le PIJ peux mettre à disposition, auprès des structures, gratuitement le jeu via une convention de prêt.

Rens. PIJ de Moulins au 04 70 47 34 92



iad

Pascaline
HOMBREUX
06 25 33 97 67
pascaline.hombreux@iad.fr
Pascaline Hombreux Iad France
Concrétisons ensemble votre projet immobilier
Numéro R.S.A.C 849 479 076 - Tribunal de Cusset.

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 - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

Des conseils pour **une rénovation réussie !**

Rénovation complète, restauration partielle ou réaménagement intérieur... Quels que soient les travaux envisagés, bien les organiser garantit un meilleur résultat et moins de stress.

Si vous projetez de rénover votre habitat pour le rendre plus confortable et mieux adapté à votre vie quotidienne, la première chose à faire est un état des lieux précis de l'ensemble : structure du bâtiment et de la toiture, défauts dans les murs et le sol, résistance des matériaux, présence d'humidité, diagnostic thermique… Ce check-up est essentiel dans le cadre d'une rénovation complète mais il a aussi son importance pour un réaménagement plus léger car chaque petite modification peut s'accompagner de travaux plus complexes.

Etablir une liste des travaux

Vous pourrez ensuite établir une liste des travaux à réaliser en commençant par d'éventuelles démolitions si elles s'avèrent nécessaires. Prévoyez le gros œuvre : conforter les fondations ou la charpente, refaire la toiture, ravaler les façades, ajouter des ouvertures, créer ou transformer des cloisons, réaliser des saignées pour le passage des gaines électriques, adapter la plomberie pour la création d'un espace sanitaire, installer un plancher chauffant... Puis les huisseries, l'éclairage, les revêtements de sol et muraux...

Quelle que soit la nature des travaux envisagés, vous devrez penser à y inclure l'amélioration de la performance énergétique car les exigences en la matière deviennent de plus en plus importantes : isolation, étanchéité à l'air, ventilation, chauffage. Plus vos travaux seront menés globalement et bien organisés, meilleurs seront leurs résultats.

De précieux conseillers

Une bonne préparation s'impose donc. N'hésitez pas à demander conseil. Vous pouvez vous adresser au CAUE (Conseil d'architecture, d'urbanisme et d'environnement) de votre département. Dans le cadre de sa mission, cet organisme public répond aux questions des particuliers sur des projets d'extension, de restauration, de transformations et d'aménagements de l'habitat. Pour des travaux de rénovation énergétique, vous trouverez de nombreuses informations auprès de l'espace info-énergie le plus proche de chez vous.


©Sandroscuba Fotolia

Vous pouvez aussi faire appel à un architecte, même si son intervention n'est obligatoire que si votre projet de travaux conduit la surface de plancher ou l'emprise au sol du bâti à dépasser 170 m2. Ça vous coûtera entre 10 % et 15 % du montant total des travaux mais au final, ça peut être rentable car l'architecte vous aidera à concevoir votre projet de rénovation, saura vous informer sur les contraintes techniques à respecter, va pouvoir maîtriser les étapes -et les prix qu'il connaît bien-, organiser l'intervention des entreprises, s'assurer du respect des délais et du budget. Il apporte une garantie en engageant sa responsabilité professionnelle qui est couverte par une assurance.


©Desros Fotolia

Bien choisir ses artisans

Pour choisir les professionnels intervenants sur le chantier, privilégiez la proximité, vérifiez les qualifications, les références, la fiabilité financière et la garantie décennale. Demandez plusieurs devis, comparez attentivement les prestations proposées et faites préciser le délai d'exécution des travaux car leur date de début et la durée estimée doivent y figurer mais cette obligation est rarement respectée.

Renseignez-vous en mairie pour savoir si un permis de construire ou une déclaration préalable de travaux est nécessaire. Les échafaudages, bennes ou palissades de chantier sur la voie publique sont également soumis à autorisation.

Enfin, le suivi du chantier est impératif, de préférence chaque jour ou au moins une fois par semaine, pour vérifier que les travaux sont bien coordonnés et correspondent à vos plans. Vous pouvez vous en charger vous-même ou missionner un architecte ou un maître d'œuvre.

Source APEI-Actualités

MOULINS FENÊTRES
PVC - BOIS - ALU
PVC/ALU
ISOLATION DES COMBLES PAR LAINE SOUFFLÉE
RGE QUALIBAT
www.vichyfenetres.fr
Portes d'entrée - Fenêtres
Velux - Stores - Escaliers
Baies coulissantes
Volets battants/roulants
Portes de garage - Vérandas
Portails - Motorisations/solaires
Pergolas Bioclimatiques
Toute la menuiserie française
Devis gratuit

MOULINS FENETRES
38 rue Régemortes - MOULINS - moulins-fenetres@orange.fr - 04 70 35 27 38
Vichy : 04 70 97 70 09

Les vitamines, c'est quoi ?

Les vitamines sont des substances sans valeur énergétique mais pourtant essentielles pour l'organisme. Elles ont chacune une fonction différente. Et comme l'organisme ne sait pas les fabriquer, c'est dans votre alimentation qu'il va falloir aller les trouver.



Les vitamines sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques : construction de l'organisme (croissance, développement du squelette…), fonctionnement et entretien du corps (transformation et utilisation des macronutriments, vision, coagulation du sang, systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, fabrication d'ADN, …).

Une alimentation équilibrée et diversifiée permet de couvrir les besoins de l'organisme. En outre, des apports adéquats en vitamines sont un prérequis dans la prévention de nombreuses pathologies (maladies liées au vieillissement, maladies cardiovasculaires, cancers).

Un apport trop élevé de vitamines n'améliore pas les performances d'un organisme qui fonctionne déjà normalement ! Leur surconsommation peut avoir, à moyen ou long terme, des effets toxiques. A l'inverse, un apport insuffisant entraîne des déficits, voire des carences associées à des troubles cliniques et/ou pathologiques.

Comment classe t-on les vitamines ?

Traditionnellement, on classe les vitamines en deux groupes : les vitamines hydrosolubles, solubles dans l'eau et les vitamines liposolubles, solubles dans les graisses. Les vitamines liposolubles sont absorbées avec les graisses et, comme celles-ci, sont stockables dans l'organisme, les graisses, il est donc difficile de s'en débarrasser. À l'inverse, les vitamines hydrosolubles, à l'exception de la vitamine B12, ne sont pas stockables et les apports en surplus sont éliminés par la voie urinaire.

- vitamines liposolubles : A, D, E, K
- vitamines hydrosolubles : B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 et C.

Besoins en vitamines

Ils sont difficiles à établir car ils varient avec l'âge, la taille, le sexe, l'activité musculaire. Ils augmentent pendant la croissance, pendant les maladies et les états fébriles, et en ce qui concerne les femmes, pendant la grossesse et l'allaitement.

L'essentiel sur les 13 vitamines. Ce mois ci la vitamine A !

Découvrez chaque mois les informations de base sur une des 13 vitamines : leur fonction, où les trouver dans l'alimentation...

Si vous envisagez de prendre des suppléments, prenez l'avis d'un professionnel de santé connaissant ces questions.



Vitamine A (rétinol, caroténoïdes)

La vitamine A ou rétinol aide à prévenir la mortalité infantile et améliore la croissance des enfants atteints de maladies infectieuses.

A quoi elle sert ?

La vitamine A est importante pour la qualité de la vision et l'immunité. Donnée sous la forme de supplément, elle aide à prévenir les risques liés à la prématurité.

Où la trouver ?

On trouve la vitamine A dans le foie, l'huile de foie de poissons, les œufs et les laitages. Les principales sources de bêta-carotène sont les tomates, les choux, les carottes, les légumes verts (épinards, brocolis), les abricots, les potirons et les melons.



Article réalisé en collaboration avec **LaNutrition.fr**, *site spécialisé dans l'information sur la santé et l'alimentation.*

laNutrition
BON À MANGER, BON À SAVOIR

Save The Date en septembre et octobre !

Terr' en Fête à Agonges

Samedi 14 et dimanche 15 septembre 2019 à Agonges. Véritable moment d'échange et de convivialité, Terr' en Fête c'est la fête de l'agriculture Bourbonnaise. Portée par une équipe de Jeunes Agriculteurs bénévoles, cette manifestation à pour but de faire découvrir l'agriculture, d'échanger, de dialoguer, de communiquer avec le public. Plus d'infos : www.ja03.fr



Conférence du Professeur Henri Joyeux " Prendre en main notre santé " à Bourbon Lancy

Jeudi 19 septembre à 20h à l'Espace Culturel Saint Léger. En collaboration avec les Thermes de Bourbon-Lancy, Henri Joyeux, Professeur honoraire à la Faculté de Médecine de Montpellier en Chirurgie digestive et Cancérologie, Écrivain et Conférencier. Tarif unique : 15 euros. Une séance de dédicaces sera organisée à l'issue de la conférence.

Week-end des artistes à Diou

L'association Grandir organise un week-end des artistes du vendredi 20 au dimanche 22 septembre. Exposition des ateliers vénitiens et calligraphie à la salle du Prieuré pendant les trois jours. Vernissage, samedi 21 septembre à 11h. Horaires, vendredi (14h-18h), samedi (9h-12h/14h-18h) et dimanche (9h-12h/14h-17h30). Une animation Peintres en bord de Loire aura lieu le dimanche, rendez-vous à partir de 9h devant le camping, artistes de tous âges et tous niveaux, de même qu'une brocante des artistes et puces des couturières près du marché couvert. Inscriptions au 06 17 43 61 11 ou 07 81 71 02 05.

Fourchaud fait son show à Besson !

1ère foire au Plantes Nature et Terroir à Besson le samedi 5 et dimanche 6 octobre de 10h à 18h. Des conférences sont également au programme. Samedi 5 oct. à 15h : Les pivoines Edouard Doriat & fils Debatene par Gilbert Tain. Dimanche 6 oct. à 11h : Les endives Origine & Culture avec Anne Elisabeth, à 15h : Evolution des jardins face au réchauffement par Alain Chavoix. Exposition de mosaïque d'Odile Leblon. Entrée 3 euros/pers au profit de l'association Présence Bourbon, enfant gratuit. Visite commentée du château de Fourchaud.

Encore quelques jours pour découvrir **les illuminations à Moulins !**



Le Château médiéval des ducs de Bourbon

Vous avez jusqu'au 30 septembre pour voir ou revoir ces magnifiques spectacles de lumières ! Tous les soirs jusqu'au 30 septembre, de 21h à 23h, quatre monuments emblématiques de Moulins s'illuminent ! Le Château médiéval des ducs de Bourbon dans le cadre du programme "Lumières sur le Bourbonnais", la façade du Centre national du costume de scène, la place de l'Hôtel de Ville, le Jacquemart, et la Caisse d'Epargne et enfin l'église du Sacré Cœur.



Hôtel de ville

#Publi-rédactionnel

MIAM BOX — UN CONCEPT DE RESTAURATION RAPIDE POUR UNE CUISINE POSITIVE AU QUOTIDIEN !



Patricia vous accueille dans un cadre atypique et agréable, aménagé autour d'un container et propose une carte réalisée avec des ingrédients frais et de saison. Proche du centre-ville de Moulins, avec stationnement facile et gratuit, entre le Centre Hospitalier et le lycée Banville, la MIAM BOX créée en 2017 offre une restauration « *saine, variée et personnalisée !* ».

« *C'est cuisine maison, de l'entrée au dessert chez MIAM BOX . J'écoute, j'ajoute, je remplace… pour satisfaire mes clients* », se félicite Patricia qui s'attache aussi à travailler avec des fournisseurs locaux.

Pour bien commencer la journée, retrouvez les formules petit déjeuner dès 7h avec par exemple un café, la douceur du jour et un jus de fruit réalisé en direct à l'extracteur de jus.





En journée, venez (re)découvrir les burgers/frites, salades composées, soupes froides ou chaudes, sandwichs frais, paninis, hot dog… sans oublier les nombreux desserts de Patricia ! MIAM BOX vous propose plusieurs formules comme le "Burger/frites/boisson/dessert" à 10,90€ ou encore la formule "salade composée/boisson/dessert" à 9,90€.

Petits et grands, il y en a pour tous les goûts et tous les gourmands. À déguster en terrasse ouverte l'été, couverte et chauffée l'hiver, mais également à emporter. Seul, entre amis, collègues ou en famille, les gens de passage comme les habitués se succèdent à la MIAM BOX.

« *Avec la station de lavage LAV O TOP, gérée par mon mari François, nous avons créé un lieu de vie où tout le monde se croise dans une ambiance conviviale et détendue… Nous y tenons beaucoup !* » nous confie Patricia.

Ouvert du mardi au jeudi de 7h à 16h.
Nocturne le vendredi jusqu à 22h.
Sur place ou à emporter.
Tarifs à partir de 4,5 euros et 10% de remise sur les formules pour les étudiants !
Suivez toute l'actualité de Miam Box sur Facebook & Instagram.
30 Cours de Bercy - 03000 Moulins
06 32 21 91 09

Mandala : colorier **pour se détendre...**

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

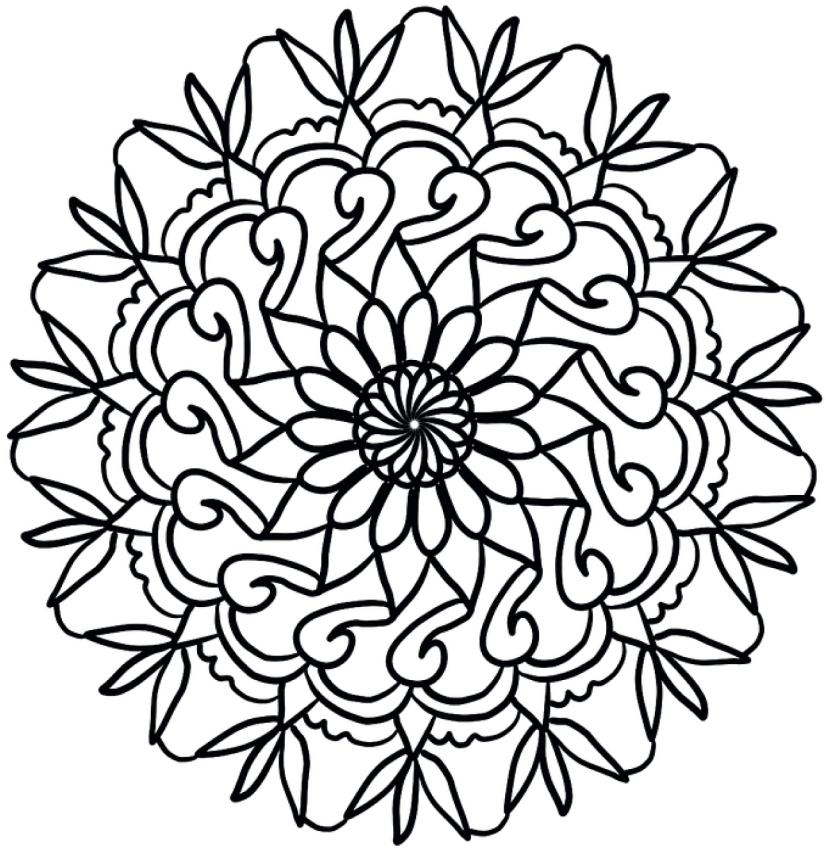


Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.

À vos feutres !

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



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. 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

Pain aux graines façon Trish Deseine

Ingrédients pour une personne :

- 200g de farine de blé semi-complète
- 250g de farine de blé
- 350ml de lait fermenté (babeurre, lait ribot,..)
- 1 sachet de levure chimique (ou 1 cuillère à soupe peu bombée de bicarbonate de soude)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1,5 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de petites graines (grains de sésame, de pavot, etc.)



Préparation :

Versez dans un grand saladier tous les ingrédients secs excepté les graines : les farines, la levure (ou le bicarbonate), le sel. Dans un autre saladier, cassez l'œuf et battez le en omelette. Ajoutez-lui le lait fermenté, le miel. Mélangez.
Versez les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélangez avec une cuillère en bois (ou avec vos doigts, cela marche très bien aussi) jusqu'à ce que vous formiez une boule de pâte.

Déposez la sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé ou, comme moi ici dans un moule à cake (21cm x 11cm x 6 cm) ou un moule à pain (900g), préalablement huilé et fariné. Saupoudrez avec les graines.
Enfournez dans un four préchauffé à 220°C pendant environ 45 à 50 minutes (chaleur tournante).

C'est prêt ! Bon appétit !

Les familles vont être choyées **au Salon des familles de Moulins !**

La ville de Moulins organise le 3ème salon destiné aux familles, samedi 12 octobre, de 10h à 18h à la salle des fêtes.

De la petite enfance à l'école primaire, les services municipaux et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ont mis en place des structures adaptées aux besoins des parents et de leurs enfants. Devant le succès des deux éditions précédentes, la ville de Moulins pérennise ce rendez-vous automnal afin de faire rencontrer l'offre et la demande.



« En famille, on partage… »
Cette journée de rencontre et d'information est également l'occasion de tester divers ateliers, jeux et animations, juste pour le plaisir, gratuitement. Grands-parents, parents et enfants pourront se réunir autour d'ateliers divers : réalisation de marque-page, atelier pour apprendre à jouer avec les tous petits, maquillage et ateliers créatifs, éveil musical, lectures à haute voix, atelier brossage des dents, divers jeux de société et jeux de récré d'autrefois, stand photo de famille, découverte de la médiation par l'animal, présentation de l'application Smart Budget, mais aussi une activité Fakenews avec la Ligue de l'enseignement, un parcours gymnique pour tous, des ateliers cuisine et créatifs faisant la part belle au « Do It Yourself », la réalisation de produits d'entretien, d'éponges Tawashi (SICTOM) Une initiation aux arts du cirque, une « gratuiterie : on ne jette pas, on donne… », une piste de prévention à la sécurité routière, ou encore un Escape Game !

Parallèlement, la médiathèque communautaire propose une rencontre avec Cécile Richard, bibliothécaire jeunesse, autour d'une sélection de livres à partager avec les enfants.
15h : Qu'aime-t-on lire à nos enfants ?

Samedi 12 octobre de 10h à 18h à la salle des fêtes. Entrée Libre.

« Le magazine *l'Esprit Sport & Bien-être* aura son coin lecture, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! »



Aude & Julie



Rendez-vous à la **Fête des possibles à Moulins !**

Le groupe local des Colibris Val d'Allier, qui s'inscrit dans le mouvement national Les Colibris, le collectif Zero Waste Moulins ainsi que le l'Atallier Fablab Moulins organisent de nombreuses animations à l'occasion de la Fête des Possibles du 13 au 29 septembre 2019.





CP : Pierrot-Colibris03Vald'allier.







Cette fête est une initiative nationale, soutenue par le Collectif pour une transition citoyenne, qui rassemble une vingtaine d'associations d'envergure nationale. Elle a pour objectif de valoriser et faire connaitre auprès du grand public les initiatives locales et concrètes qui participent à la transition de notre société vers un modèle plus solidaire et plus respectueux de la nature.

• *Ciné des Possibles : Projection et débat*
> Vendredi 13 septembre, 19h
salle des fêtes des Moulins
Quels enfants laisserons-nous à la planète ?
Rencontre avec les Colibris
> Vendredi 20 septembre, 19h
salle des fêtes des Moulins
Démocratie (s) ? Rencontre avec les Colibris
– Ouverture et présentation de la Fête des Possibles à Moulins & alentours
– Projection du film à 19h30
– Débat de 21h à 22h
Tarif : Participation libre et consciente

• *Portes ouvertes et évènements*
> Samedi 14 septembre
15h-23h30 : la Grange de Corgenay à Neuvy
L'association la Jimbr'tée et Tumbling Dice vous proposent de fêter le 50ème anniversaire du mythique festival de Woodstock, avec des reprises des titres phares par des artistes locaux. Pour retrouver l'ambiance de l'époque, revêtez vos plus belles tenues hippies !
> Mercredi 18 septembre
9h - 12h : La Croix Lambin à Echassières
14h - 17h : La Croix des Bois à Lalizolle
Dans la forêt des Colettes et de Veauce, les associations Lézard Vert et La Main Bleue organisent deux balades découverte de la faune et la flore avec bain énergétique de forêt.
> Vendredi 20 et samedi 21 septembre
Quartier des Champins à Moulins
La Libricyclette et le Moulins aux Lettres organisent une librairie mutualisée hors-les-murs.
> Samedi 21 septembre
10h30 -12h : Place de la Liberté à Moulins
Journée internationale de la Paix
10h -18h : Grange de Corgenay à Neuvy
Journées du Patrimoine autour des activités de La Jimbr'tée. Initiation, expositions et démonstrations autour de la dentelle au fuseau, le tissage et la reliure
> Mercredi 25 septembre
15h - 17h : Rond de Meneser à Tronçais
Dans la forêt de Tronçais, les associations Lézard Vert et La Main Bleue organisent une balade découverte de la faune et la flore avec bain énergétique de forêt.
> Du jeudi 26 septembre au dimanche 6 octobre
10h - 18h : Dans de nombreux lieux d'exposition à Moulins
Biennale des illustrateurs
> Vendredi 27 septembre
17h - 22h30 - Atallier Fablab à Moulins
Porte ouvertes de l'association et Déclic Repair : venez apprendre à réparer vos objets et appareils endommagés.

• *Villages des possibles*
Stands & festivités
> Le samedi 28 septembre
de 10h à 18h - place de la liberté à Moulins
Toute la journée, se tiendront des ateliers, des jeux, des stands découverte pour tous les âges. Découverte de la communication non violente, Comprendre le fonctionnement d'une ruche, atelier d'élaboration de produits ménagers et cosmétiques écologiques, ateliers sur le thème de la Nature, atelier d'art plastique écologique et recyclage... La Fête des Possibles est un lieu de rencontre à la fois ludique et instructif.
Gratuit & ouvert à tous

Parmi les porteurs de cette initiative figurent les Colibris, l'Atallier Fablab Moulins et Le Mazier, Zéro Waste Moulins, France Nature Environnement Allier, Le Soudicy (la monnaie locale de l'Allier), la Ferme de Layat, Moulins Communauté, le SICTOM, la Libricyclette, L'Adater, L'Art d'Allier-Collectif Turbulences, Bouge Toi Moulins, Secret de Plantes, Terre de Liens, RESF,CCFD, SEL est-Allier et SEL Bourbon-Lancy, La Caille, La Beaume, Port de Terre…

Contact :
valdallier@colibris-lemouvement.org
Pour en savoir plus :
Facebook : fetedespossibles03/
https://fetedespossibles03.wordpress.com/
www.colibrisvaldallier.com
https://fete-des-possibles.org/
www.transitioncitoyenne.org

“ Le magazine
l'Esprit Sport & Bien-être
aura son coin lecture, le 28 septembre
n'hésitez pas à venir
nous rencontrer ! ”

Aude & Julie

La Péniche d'abord
Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Un été très actif pour le capitaine !
Cet été le Capitaine s'est montré toujours aussi actif et a organisé avec son équipe. Une grande réunion technique a eu lieu avec le Chantier naval avec lequel il devrait travailler pour la conception de la péniche moulinoise. Etaient présents également l'expert fluvial et l'architecte naval pour étudier tous les aspects sécuritaires, de charge, d'amarrage et d'ancrage.

Le capitaine en balade !
Au cours d'un séjour estival sur la côte l'Atlantique, le Capitaine et ses proches sont allés s'inspirer au plus près des nombreuses péniches présentes sur les bords de Loire dans la très jolie ville de Nantes.

Conseils et coaching
Dans le cadre de l'accompagnement Cocoshaker, le Capitaine reçoit des conseils individualisés et avisés par un coach en entreprise à Clermont-Fd, pour travailler et approfondir sa posture entrepreneuriale.

En phase d'élaboration des statuts
Les statuts de la future entité juridique sous forme d'une SCIC (Société Coopérative d'intérêt Collectif) et qui aura la gestion de la péniche sont en phase d'élaboration. Le Capitaine très bien entouré par son équipage veille à n'omettre aucun paramètre. La Charte d'Engagement pour les membres impliqués sur la structure est aussi en cours de préparation. Lorsque le projet verra le jour sur Moulins, l'idée de duplication de ce concept flottant est en réflexion. Des contacts et premières approches ont été pris avec d'autres villes ayant une rivière.

Soirée évènement
Sous l'impulsion de l'association OLD'STARS, collectif incubateur d'origine du projet péniche à Moulins et association sœur de LA PENICHE D'ABORD, le Capitaine et une grande partie de son équipage organise le **samedi 21 septembre à la salle socioculturelle de Trévol** une grande soirée « concours JUST DANCE & DJ SET ». Cette soirée originale et d'un tout nouveau genre sur réservation préalable, sera une sorte de préfiguration de ce qui ce qui pourra être proposé à terme et entre-autre sur la future péniche moulinoise.



Site internet officiel : lapenichedabord.com
Retrouvez toute l'actualité du projet Péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche D'Abord
Mail : lapenichedabord@orange.fr

Tous à vélo pour le **City Bike !**

Pour la onzième année consécutive, les participants à l'aventure sportive, culturelle et familiale du City Bike vont envahir à vélo les rues moulinoises, yzeuriennes et avermoises le samedi 5 octobre 2019. Serez-vous parmi eux ?



Organisée par Moulins Communauté et la Régie Moulins sud, cette édition a lieu le samedi 5 octobre 2019 de 13h à 18h. Il s'agit de parcourir, par équipe de 3 ou 4 personnes, à vélo, un circuit ponctué d'étapes ludiques et sportives. Feuille de route et quizz en main, petits et grands, entre amis ou collègues de travail, tout le monde peut participer à cette belle aventure. Le passage sur un site étape est validé par un quizz. Cette aventure citoyenne unique vous permet de découvrir ou redécouvrir le patrimoine institutionnel, culturel et sportif de l'agglomération de Moulins.

En famille, entre amis ou collègues, le City Bike est organisé pour que petits et grands puissent participer, découvrir et s'amuser. Pour cette édition, les organisateurs vous ont réservé de nouvelles surprises dans les activités, à commencer par le retour de la tyrolienne sur un nouveau lieu insolite de Moulins, de la mini moto, de l'accrobranche… et dans les lieux à découvrir : les Cours Jean Jaurès, les Ozières ou encore le pôle d'éducation routière de Moulins Communauté...

Moulins Communauté et la Régie Moulins sud vous donnent rendez-vous à partir de 12h, avec un départ de la course à 13h, à la Régie Moulins Sud unique lieu de départ. La participation est gratuite. Le prêt de vélo est possible dans la limite des stocks disponibles.

Les bulletins d'inscriptions sont disponibles sur le site web de Moulins Communauté.
Plus d'infos : 04 70 35 10 85.



Des news du Moulins Yzeure Foot !

MOULINS YZEURE FOOT
UNIS POUR RÉUSSIR

Un début de saison encourageant pour le MYF

Évoluant en National 2, le Moulins-Yzeure Foot a parfaitement lancé sa saison en remportant son premier match à domicile contre Martigues (1 à 0) à l'issue d'une prestation convaincante. Le déplacement à Grasse a été plus compliqué avec une défaite (2 à 0). La rencontre face à Saint-Priest s'est terminée sur un score nul et vierge. Malgré ces résultats mitigés, l'équipe propose une qualité de jeu intéressante. Réception du Hyères FC, samedi 21 septembre au Stade de Bellevue à 18 h.


Les joueurs du MYF à l'occasion du match à domicile contre Saint-Priest accompagnée des U 10 et U 11 du club.

Troubles digestifs et activités sportives

Les troubles digestifs peuvent être nombreux : constipation, crampes, diarrhées… Ils sont très fréquents chez les sportifs, notamment les coureurs, quels que soient leur niveau ou leur âge.



Lors de l'effort, la circulation sanguine choisit ses priorités ! Le volume sanguin restant constant, une redistribution va être effectuée au cours de l'activité physique. Les muscles étant les plus sollicités, la distribution sanguine les alimentent en priorité afin de subvenir à l'augmentation des besoins en nutriments, oxygène… Les organes vitaux (cerveau, foie, reins, poumons) gardent un approvisionnement stable alors que les viscères (estomac et intestins) subissent une baisse importante du débit sanguin et peuvent donc provoquer des troubles gastriques et intestinaux de façon plus ou moins importante selon les individus, les capacités de tolérance digestives et d'adaptation à l'effort.

L'alimentation et les boissons, les clés pour lutter contre les troubles digestifs

La première chose est de tester les produits, types boissons et barres, durant vos entraînements ou lors de courses, de moindres enjeux de préférence en reproduisant le mieux possible les conditions de compétition et surtout parce que les particularités de chacun sont très diverses !

Avant tout, il vous faut adapter votre manière de manger à votre activité physique.

Sur les épreuves de longue durée, l'effort n'est pas trop brusque donc on peut prendre une alimentation solide type barres, pâtes d'amandes... (cf recettes). Alors que sur les efforts brusques et intenses, c'est la rapidité d'action qui est recherchée donc on utilisera des formes plus rapidement assimilables c'est à dire une alimentation liquide.

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

She is an IronMan !

Notre coach Amandine a participé pour la première fois à un Iron Man, c'etait cet été à Vichy. Elle nous raconte son expérience et ses résultats.

Gagner ce n'est pas terminer à la 1ère place, ce n'est pas de battre les autres. C'est le dépassement de soi même, surmonter son corps, ses limites et ses craintes. Gagner veut dire se dépasser et transformer ses rêves en réalité ... Voici ce que j'ai vécu le 25 août 2019... Levée à 4h15 pour une longue journée sportive à laquelle je me suis préparée depuis plusieurs mois... Je m'élance pour 3.8km de natation vers 6h35! il fait sombre pendant un bon moment mais tout se passe bien, je nage sans trop forcer et sors 2ème en 1h01 ! Direction les sacs de transition, je m'équipe pour le vélo et c'est parti pour une longue ballade de 180 kms en montagne bourbonnaise !

Dès le départ, je sens que les jambes sont pas trop mal alors je prends un bon rythme sans me faire mal car la route est longue... Je reste 3ème du parcours pendant 145 kms grâce au rolling start puisque la plupart des meilleures triathlètes nagent moins bien et sont donc parties plus tard en natation. C'est très motivant avec les encouragements, les motos presse qui suivent de près et les gambettes qui me permettent de doubler des concurrents ! Au final un vélo en 5h57 où je me suis fait plaisir sans voir les heures passer !

Je pose le vélo en 5ème position dit le speaker ! Et c'est reparti pour le sac de transition... vite vite le change pour partir en course à pied pour ce fameux marathon... soucis intestinaux, chaleur et crampes vont rythmer ma course mais mes supporters familles et amis me poussent pour ne pas lâcher ! 4h07 pour ces 40 kms qui seront finalement vite oubliés passée la ligne d'arrivée avec les visages fiers de mes proches ! I am a Ironman !

Amandine a terminé son 1er Ironman en 11h16
- 14ème fille sur 204 (4e française)
- 5ème de ma catégorie /32
- 236ème sur plus de 1450 partants...



Amandine au centre entourée de ses proches

Idées recettes !

Voici des recettes maison à tester avant votre course lors des entraînements... ! Vous pouvez adapter selon vos goûts également !

Barres de céréales crues



Ingrédients : (pour environ 10 barres)

- 100g de flocons d'avoine
- 12 figues sèches ou dattes
- 80g de purée de cacahuètes ou d'amandes
- 5 cl de sirop d'érable ou agave
- 80g de graines de tournesol et/ou courge
- 40g de graines de sésame et/ou chia
- 1 pincée de fleur de sel

La veille faites tremper les figues et dattes. Le lendemain, égouttez-les, ôtez le pédoncule et déposez dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la purée, le sirop et le sel et mélangez bien. Déposez cette pâte dans un saladier et ajoutez les flocons et les graines. Tapissez un plat rectangulaire de papier cuisson ou dans des moules à financier par exemple (pour avoir directement la forme d'une barre) puis versez la préparation. Tassez bien et placez au réfrigérateur au moins 4 heures. Découpez en barres ou démoulez quand la préparation est bien prise. Ces barres se conservent un mois au réfrigérateur.

Boisson énergétique

- 1 L de thé
- le jus de 1 citron fraîchement pressé ou 1 orange
- 30g d'abricots secs
- 1 càs de sauce soja
- 3 càs de miel ou sirop agave ou sirop coco

Mixez tous les ingrédients, c'est prêt!



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

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







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



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

100 % DES EMBALLAGES ET DES PAPIERS SE TRIENT

Ne pas imbriquer les emballages !



EMBALLAGE RECYCLÉ !

EMBALLAGE NON RECYCLÉ !

SICTOM Nord Allier - Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr