#43
NOV
2019

CONCENTRÉ D'INFO

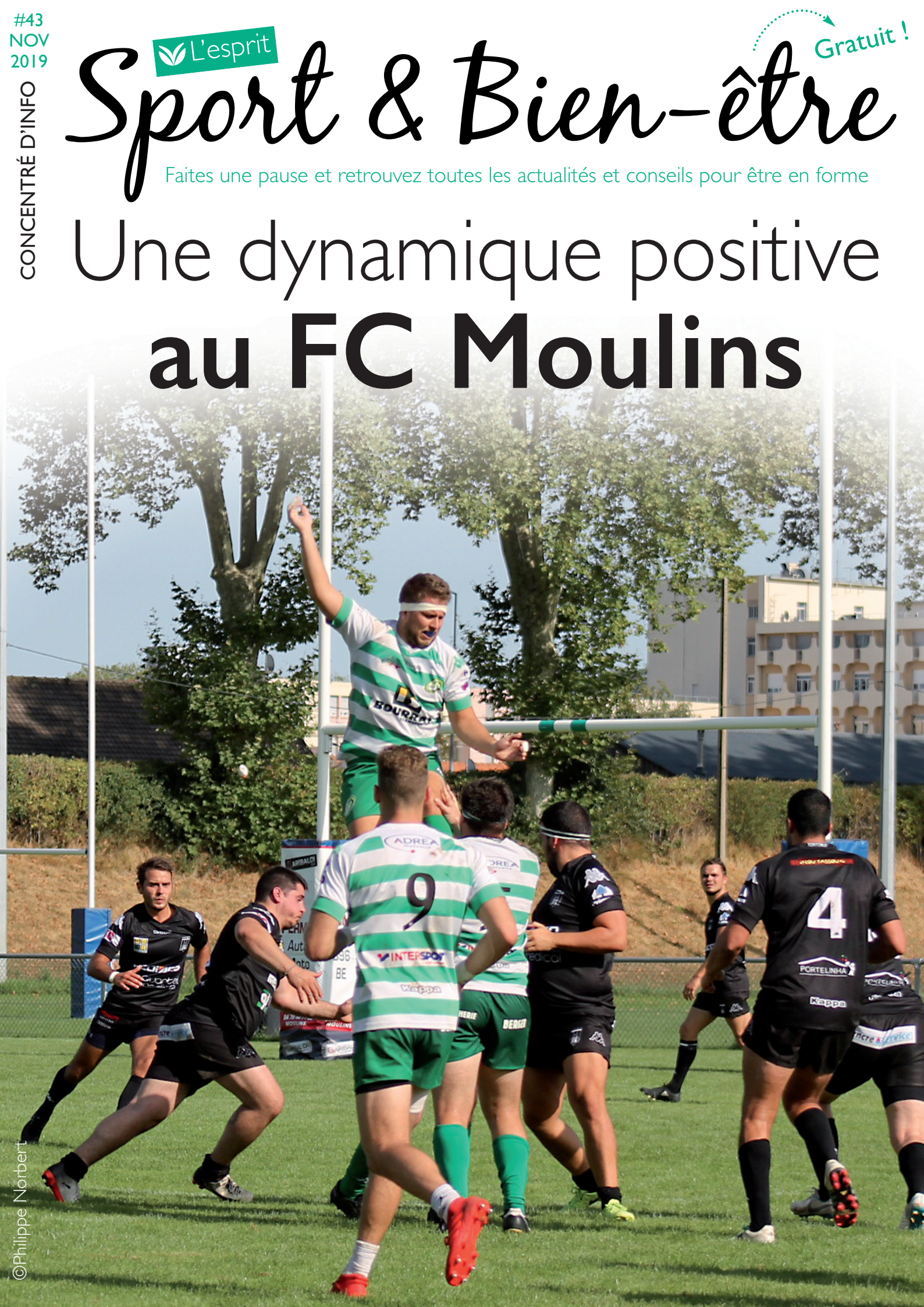
L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit !

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

Une dynamique positive au FC Moulins

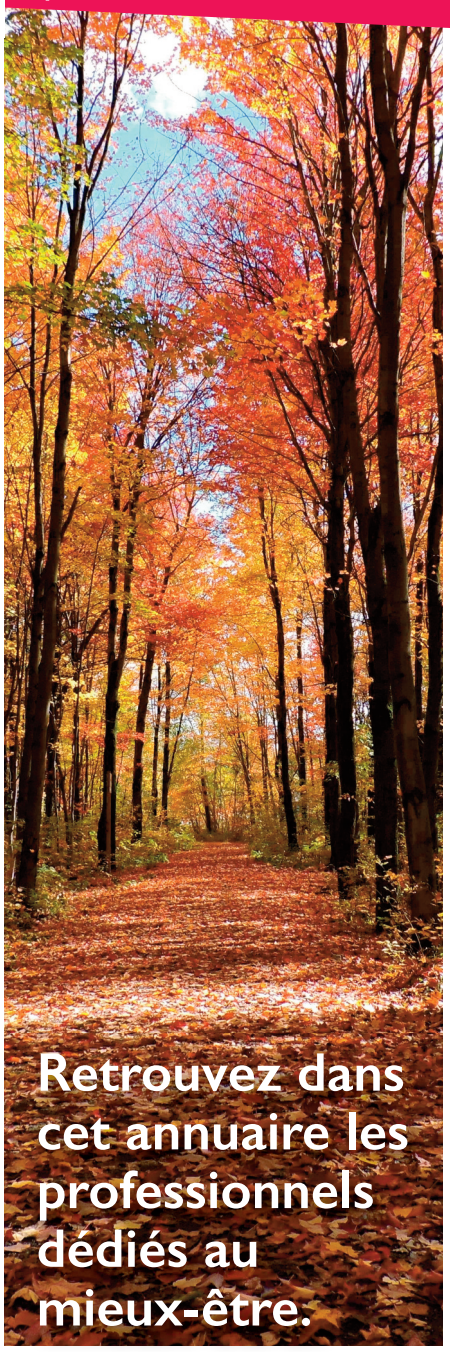


©Philippe Norbert

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

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

- VOLTAIRE - ”



#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 Santé Equilibre
25 rue des Couteliers
03000 MOULINS

#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
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 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

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



PREPAREZ VOS FÊTES DE *Noël*

Boulangerie Tradition Nivault à Neuvy
04 70 45 03 92







9€50 le tote bag au choix

L'essor du petit sac en coton depuis ces dernières années nous a poussé à vous le proposer. Il est simple, économique, pratique et respectueux de l'environnement. Glissez à l'intérieur de notre joli tote bag, vos petits cadeaux de Noël.

Où les trouver ?

Rendez-vous à la boutique Coïncidence
14 Rue Pasteur à Moulins - 04 70 20 68 38

Ou par courrier !

Choisissez le design, n°1, 2 ou 3 et envoyez vos coordonnées (Nom/prénom, adresse, n°tel, n°du modèle) et votre règlement à l'ordre de Esprit Edition à :

Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue Saint Martin - 03000 Coulandon
12€ttc (Un tote bag + frais de port)

Le tote bag de votre magazine, parfait pour un emballage cadeau original !

« L'automne est le printemps de l'hiver
- Toulouse-Lautrec - »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 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, Abidec, EFS, Christelle Cucca, Pauline Bourbon, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, 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.

ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Rusalka, la mode des rondes
Dans votre boutique Lunes de Miel



-20%
sur tout le stock prêt à porter
du 20 novembre au 24 decembre

Grand choix parmis nos marques
Tailles 44 au 58
Guy Dubouis
Création Française
Meri-Esca
Création Française
Neslay...

22 av. Theodore de Banville - MOULINS - 04 70 20 80 39

Lombalgie : comment éviter que la douleur s'installe

3 à 6 % des lombalgies deviennent chroniques. Pour éviter d'en arriver là, la Haute Autorité de Santé livre ses recommandations.

84 % des Français souffriront d'une lombalgie au cours de la vie. Ce constat est dressé par la Haute Autorité de la Santé publique (HAS). Cette « maladie du siècle » désigne une douleur ressentie au niveau des vertèbres lombaires, au bas de la colonne vertébrale.

Véritable problème de santé publique, la lombalgie représente même le second motif de recours à un médecin généraliste.

Lombalgie aiguë ou chronique ?
Le plus fréquemment, dans 9 cas sur 10, les patients souffrent d'une lombalgie aiguë. Chez eux, la douleur installée dans le bas du dos disparaît en quatre à six semaines. Cependant, pour 3 à 6 % des patients, la douleur s'installe plus de trois mois. Dans ce cas, il s'agit alors d'une lombalgie chronique.

La Haute Autorité de Santé à publier en 2019 ses recommandations pour éviter que la douleur ne se développe. Objectif ? Limiter le passage au stade chronique et maintenir une activité professionnelle. « *L'activité physique adaptée est le traitement principal. Elle permet une évolution favorable de la lombalgie et limite les récidives* », préconise la HAS. Ainsi, les spécialistes estiment qu'il est important d'encourager le patient à poursuivre ses activités de la vie quotidienne, y compris le travail.


©Staras - stock.adobe.com

Avant d'ajouter : « *des antalgiques peuvent éventuellement être prescrits afin de calmer la douleur pour la plus courte durée possible en attendant la guérison spontanée de la lombalgie* ». Concernant les traitements médicamenteux, la HAS rappelle qu'aucun médicament n'a prouvé d'efficacité à moyen terme sur l'évolution d'une poussée aiguë de lombalgie.

Vers une prise en charge multidisciplinaire ?
Quand la lombalgie devient chronique, la prise en charge doit alors être adaptée. « *En particulier, ce n'est qu'après avoir identifié un facteur de risque de chronicité ou que la lombalgie est devenue chronique qu'une rééducation active par kinésithérapie se révèle pertinente* », explique la HAS. Avant de poursuivre : « *en l'absence d'amélioration, une prise en charge multidisciplinaire incluant un médecin spécialiste du rachis et, si nécessaire, un médecin du travail doit être envisagée* ».
Il appartient aussi au professionnel de santé de rester attentif aux signes pouvant évoquer la présence d'une pathologie sous-jacente (infection, cancer, problème neurologique...).

APEI-Actualités. Johanna Amselem

Adapter ses gestes et postures au travail

Le mal de dos n'épargne aucun secteur professionnel. Comment continuer à bouger ? A travailler ? L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) nous donne les 7 principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pour protéger notre dos et rester en activité.

Se rapprocher le plus possible de la charge
Fléchir ses jambes en se baissant pour ouvrir le four, ramasser un stylo, un carton (ne jamais tendre les jambes).

Fixer sa colonne vertébrale
Garder sa colonne droite grâce aux muscles du dos qui sont des muscles de maintien.

Utiliser la force de ses membres inférieurs
Les muscles des cuisses sont les muscles les plus puissants du corps humain contrairement aux muscles du dos.

Assurer et maintenir son équilibre
Bien se positionner sur ses appuis de jambes pour ne pas perdre l'équilibre.

Assurer la prise des mains
Se servir des poignets disponible sur les cartons ou caisses de transport ou porter des gants afin d'éviter de se blesser et d'échapper l'objet.

Faire travailler les bras en traction simple
Garder les coudes au corps.

Utiliser les points d'appui, le poids, l'élan et la poussée
Se servir de son genoux pour mettre une caisse sur une table (pour la poussée) ou laisser glisser la caisse le long de la table et non soulever (utiliser le poids).

Et si il est toujours difficile de déplacer ou prendre un objet, utiliser un outil (une pince pour ramasser, un chariot, un caddie ou une couverture à glisser sous les objets lourds pour les déplacer, en gardant le dos droit (nombril au milieu des hanches). Et peut-être prévoir une réorganisation des emplacements des objets, pour mettre les charges les plus lourdes à hauteur idéale c'est à dire entre le bassin et les épaules.
Source : Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) / certifié INRS

Pour info !

L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) est une association de loi 1901 finan- cée par l'assurance maladie dans le but de mettre en place des actions de prévention des maladies professionnelles et des accidents du travail.

Les bienfaits de la **méthode Pilates pour le dos**

Lutter contre le mal de dos en douceur, c'est possible. Et même recommandé ! En plus de soulager la douleur, le Pilates transforme le corps en tonifiant les muscles, en particulier ceux des muscles profonds et du dos, et apaise l'esprit. Cette méthode dite « douce » a de plus en plus la cote ! Des kinésithérapeutes, salles de sport, associations sportives… proposent cette discipline qui ne s'adresse pas seulement qu'aux femmes !



Renforcer, assouplir et équilibrer tous les muscles du corps, voilà les principaux objectifs de la méthode Pilates, du nom de son inventeur Joseph Pilates. Attirant d'abord les danseurs professionnels ou les sportifs, cette méthode, qui tend à créer une harmonie entre le corps et l'esprit, s'est ouverte au grand public dans les années 80. La méthode Pilates regroupe un grand nombre d'exercices à effectuer dans un ordre bien précis, basés sur huit principes fondateurs : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

Sans douleur

Généralement pratiqué sur un tapis de sol, le Pilates s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Des accessoires peuvent être utilisés : gros ballons, cercles, ressorts, élastiques, Taff (cf photo)… Ces exercices sont actifs mais doux, c'est-à-dire sans mouvement brusque et sans choc d'impact. Ils ne doivent jamais causer de douleur, ni solliciter exagérément un groupe musculaire.

Souplesse et détente

Les exercices sont bénéfiques à plusieurs niveaux et reposent sur la respiration, l'équilibre et l'endurance. En tonifiant et raffermissant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos, ils améliorent le maintien et la posture du corps. La souplesse se développe également, et les muscles s'allongent. Le Pilates permet aussi d'assouplir les groupes musculaires raides comme la nuque, les épaules, le dos et de tonifier les groupes musculaires relâchés comme les fessiers et les abdominaux, équilibrant ainsi la musculature et supprimant les tensions. Ces exercices agissent également sur le stress, grâce à une technique de respiration qui procure une sensation de bien-être énergisante. Enfin, le Pilates permet de mieux connaître le fonctionnement de son corps et d'améliorer sa coordination.

La méthode Pilates c'est bon pour le dos

Rencontre avec une kinésithérapeute qui propose des cours du dos

Des cours du dos existent et sont destinés aux personnes souhaitant pratiquer le Pilates mais en insistant sur le travail du dos, autant dans la souplesse que dans le renforcement. « *Ce sport est excellent parce qu'il travaille à la fois les assouplissements et le gainage abdominal, ce qui est très important pour le dos. Vous apprendrez à prendre conscience de la façon dont vous utilisez vos muscles pendant les exercices, pour les utiliser mieux dans la vie quotidienne. Cette discipline permet de redonner de la mobilité et de remuscler en travaillant les muscles profonds, mais à condition de bien s'y tenir.* » nous explique la kinésithérapeute.

Carole nous parle de son expérience

« *Suite à de gros problèmes de dos ou j'ai eu recours à un suivi en kinésithérapie, je me suis ensuite inscrite à des cours du dos auquel j'assite depuis 1 an et demi. ce sont des cours collectifs avec une kinésithérapeute qui est là pour corriger nos postures et nous permettre parfois d'aller plus loin dans les étirements. Je peux dire aujourd'hui que je ne suis pas prête d'arrêter tellement cela m'apporte un bien-être dans ma vie quotidienne. Cela m'a permis de retrouver une confiance dans mes postures, mes réflexes et de mieux gérer la douleur quand il y en a. Je recommande vivement.* »

Sources : APEI-Actualités - Floriane Gardier



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

Des conseils **pour soulager et prévenir le mal de dos au quotidien**

Quelques astuces pour soulager votre mal de dos et ce qu'on peut faire pour l'éviter.



Bien dormir quand on a mal au dos
Côté literie, le choix du matelas est fondamental. Privilégiez les matelas fermes et les oreillers plats. Surtout, évitez de dormir sur le ventre, car cette position augmente les risques de mal de dos et de torticolis.

Bouger pour se muscler
Premier réflexe : bouger. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, pratiquer une activité physique régulière permet d'éviter les maux de dos puisqu'elle le muscle. « Le bon traitement, c'est le mouvement » assure l'Assurance Maladie.

> La marche
Peu importe le type de marche que vous pratiquez, elle peut être modérée ou rapide. Cette activité permettra de travailler votre dos tout en douceur, à condition de faire attention à ses appuis en ayant des chaussures adaptées.

> Le vélo
Le cyclisme va libérer la colonne vertébrale et les articulations de la charge corporelle. Le vélo de route sera à privilégier, car le VTT risque de vous faire mal lorsque vous roulez en descente sur des chemins escarpés. Mais comme pour la marche ou les bonnes chaussures sont nécessaires, le vélo doit être choisi sur mesure, et la selle doit être réglée de manière à ce que vos pieds touchent légèrement le sol.

> La natation
La natation est souvent le sport le plus conseillé quand on a mal au dos car c'est un sport doux ou votre corps est porté par l'eau. La natation est un excellent sport combinant musculation du dos et soulagement de vos douleurs dorsales. Mais attention, toutes les nages ne sont pas bonnes pour le dos !
Veillez à pratiquer le bon sport et n'hésitez pas à demander conseil aux professionnels de santé.

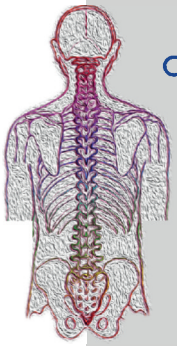
L'importance de bien choisir vos chaussures
Les pieds, ce sont eux qui soutiennent tout notre corps. Oubliés, négligés, torturés dans des chaussures souvent inadaptées, les pieds sont pourtant la base de notre santé, et surtout celle de notre dos. Les chaussures que nous portons doivent favoriser une posture saine et être adaptées à l'activité que nous exerçons.

Pensez à s'étirer
Au quotidien, que ce soit au travail, à la maison, pendant les tâches ménagères, ou encore au sport, notre corps est soumis à de nombreuses contraintes. Pour conserver un dos fort et pour éviter les douleurs lombaires, il faut l'étirer régulièrement. Renseignez-vous auprès des professionnel de santé et de sport sur les différents étirements qui peuvent vous convenir. L'important est ensuite de les pratiquer régulièrement.



Cabinet Chiropratique du Panloup

Vous avez
un garagiste pour votre voiture,
un dentiste pour vos dents,
un ophtalmologue pour vos yeux,
avez-vous un **Chiropracteur**
pour votre **dos** ?



Dimitri et Marie-Astrid Bartos
Cabinet Chiropratique du Panloup
1 rue Albert Camus
03400 Yzeure

04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

Suivez-nous sur Facebook

La Fonderie ? Un club d'entraînement pour tout le monde !

Oubliez votre âge et préservez votre capital santé : franchissez la porte !



La sédentarité : un véritable fléau

D'un point de vue médical, la sédentarité désigne un manque d'activité physique entraînant des dépenses énergétiques insuffisantes au quotidien. De nombreux facteurs, liés à l'évolution des modes de vie, viennent impacter négativement l'activité physique quotidienne : les nouvelles technologies, les méthodes de travail, la démocratisation des véhicules, …

Quelles conséquences sur la santé ?

Le vieillissement vient inexorablement modifier le corps, et peut engendrer une profonde altération de la condition physique. Il s'agit d'un phénomène normal touchant chaque individu, mais pouvant s'accélérer et s'intensifier, si la personne n'a pas entretenu "son capital forme" en ne pratiquant aucune activité physique régulière.

Le manque d'activité physique chez les seniors et les personnes âgées se traduit généralement par une fragilisation du cœur. Un des signes les plus représentatifs réside dans les troubles du rythme cardiaque, pouvant entraîner des difficultés à reprendre son souffle, à la suite d'un effort parfois anodin.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le manque d'activité physique favorise également certaines maladies : il serait à l'origine de 30 % des insuffisances coronariennes, de 27 % des cas de diabète et de 21 à 25 % des cas de cancer du sein et du côlon. Cette sédentarité est aussi à l'origine de l'augmentation des risques d'accidents cardiovasculaires et de l'obésité.

De plus, avec le vieillissement et/ou la sédentarité, le corps se déshabitue à l'effort, il gagne en graisse et il perd en souplesse et en muscles, puisqu'ils ne sont pas assez sollicités. Parallèlement, il n'est pas rare qu'un manque de motivation soit ressenti lorsque des efforts sont réalisés, en raison de la souffrance qui y est associée. Il est donc très difficile, notamment pour les seniors, de sortir de cette mauvaise condition physique.

Le sport pour réduire les effets du vieillissement

Scientifiquement, il y a consensus sur le sujet : le sport demeure le principal moyen de limiter les effets néfastes de la sédentarité. S'il n'endigue pas le phénomène normal et inéluctable de vieillissement, il le ralentit très sérieusement et il permet de se maintenir en bonne santé physique et psychique.

La diminution des risques de dépression et des fractures du col du fémur est clairement démontrée.

La maîtrise du poids et la préservation de l'autonomie sont unanimement reconnues. L'OMS recommande, pour les adultes âgés de 18 à 64 ans, un minimum hebdomadaire de 150 minutes d'activité d'endurance modérée, ou de 75 minutes d'activité soutenue. L'activité peut, bien sûr, revêtir plusieurs formes : sport collectif ou individuel, balades, pratique régulière des tâches de la vie courante (aller faire ses courses à pied, faire du bricolage ou le ménage).

L'accompagnement individualisé adapté à la Fonderie

Pas moins de 6 coachs expérimentés et qualifiés, et un diététicien nutritionniste veillent sur tous, et sont à l'écoute et à la disposition des adhérents du club. Véritable référence pour la préparation et l'entretien physique, la Fonderie a développé un système très efficace de suivi et d'accompagnement personnalisé : les objectifs sportifs et alimentaires sont ciblés et discutés, avant d'être protocolisés individuellement.

Pour les adhérents **en reprise d'activité et pour les séniors**, et en plus de toutes les activités physiques connues au sein du club, des cours collectifs sont proposés, notamment les matins(*) : gym douce, réveil corporel, jeux d'adresse et de mémorisation, tests d'équilibre, travail de respiration et de relaxation, renforcement musculaire adapté, cardio-training modéré.

Évolution et évaluation

Les coachs sont aux petits soins et proposent des activités ludiques et motivantes, quels que soient votre âge et votre niveau physique des participants. Pour ces séances, peu ou pas de matériels, et aucune machine : à la Fonderie, c'est votre corps qui agit et qui évolue. Vous bougez, vos muscles (ré)apprennent à travailler, votre cœur est sollicité, vous ressortez avec le sourire : pari réussi ! Et surtout, vos progrès seront évalués pour adapter le contenu des séances: chaque pratiquant est important aux yeux du coach… Après quelques semaines, c'est tout votre corps qui va vous dire merci…

A vous de jouer !

Alors, tentez l'expérience à la Fonderie : brisez la routine et osez dépasser vos appréhensions et vos incertitudes. Venez rejoindre une équipe joyeuse et inspirante : « plaisir et bonne humeur garantis ! ». Paroles de fondeurs-séniors…



La Fonderie recommande...

1 - La lutte contre la sédentarité ne doit pas rimer avec excès. Il est donc important de respecter ses capacités physiques et d'éviter les efforts intenses et soudains, lorsque le corps n'est pas ou plus habitué. Et il est fortement conseillé d'évoluer dans un cadre et un milieu où l'amateurisme n'a pas sa place. En cas de doutes, parlez-en avec vos habituels partenaires du secteur médical…

2 - L'alimentation et l'hydratation sont vos 2 meilleurs alliés pour la réussite de votre entretien physique : ne perdez pas de temps, et prenez RDV avec votre diététicien nutritionniste, tous les mardis après-midi à la Fonderie !

(*) Exemples de séances collectives :

Gym douce : lundi de 10h15 à 11h
Renforcement musculaire : mardi de 10h15 à 11h
Body Balance : mardi de 11h à 11h45
Stretching : mercredi de 10h15 à 11h
Ateliers séniors : jeudi de 10h15 à 11h
Pilates : jeudi de 11h à 11h45



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 mercredi 20 novembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi 21 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• YZEURE
Le vendredi 29 novembre de 15h30 à 19h à la salle des Ozières.

• JALIGNY SUR BESBRE
Le vendredi 6 décembre de 16h à 19h au centre socio-culturel.

• BEAULON
Le vendredi 13 décembre 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, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

- L'idée du mois -

Solidarité : le calendrier de l'avent inversé



Qu'il soit rempli de chocolats, jouets ou produits cosmétiques, le calendrier de l'avent est un incontournable de Noël. Le calendrier de l'avent inversé est un calendrier de l'avent solidaire. On le remplit au lieu de le vider. Une idée qui vient de Belgique et qui marche aussi en France ! Chaque jour, vous ajoutez un article dans la boîte et avant le temps des fêtes vous donnez le contenu de la boîte à des personnes qui en ont besoin. Vous prenez une boîte, un carton ou un panier et chaque jour du 1er au 24 décembre, vous la remplissez de choses utiles. Des produits d'hygiène (savon, dentifrice, papier wc…), des produits alimentaires (biscuits, pâtes, boissons…), des vêtements (chaussettes, paire de gants, bonnet…), des livres, des jouets, … à vous d'imaginer ! Vous pouvez choisir de remettre votre colis directement à une personne dans le besoin ou à une association caritative.

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

La diversification, un choix payant pour **l'agriculteur Julien Hattermann**

Originaire d'Alsace, Julien Hattermann est à la tête de la Ferme de Santigny à Beaulon depuis 6 ans. L'agriculteur, qui produit du maïs, des pommes de terre, des fraises et des sapins sur une surface de 110 hectares, a souhaité se diversifier et ouvrir son exploitation au public pour la faire découvrir. Rencontre.

Son activité principale est la culture de maïs sur une surface de 100 hectares. Ayant une période plus creuse en fin d'année à cause de la saisonnalité de sa production, il a souhaité développer quelque chose de nouveau en mettant en place une vente de sapins de Noël. Lancée il y a 4 ans, cette initiative particulièrement développée en Alsace a rapidement été couronnée de succès grâce au bouche-à-oreille et à Facebook.

Vente ou location de sapins à tous les publics

Julien Hattermann propose différentes gammes de sapins pour les particuliers, les collectivités et les comités d'entreprises : des sapins Nordmann en pots (avec racines) à la vente ou en location de 1m à 1,50m et des sapins coupés Nordmann ou Epicéa à la vente de 1m à 2,50m. La livraison est possible dans un rayon de 50km. Il est également présent sur la Place de la Liberté à Moulins du 1er au 20 décembre en plus de la vente directe à la ferme. Les sapins loués sont replantés sur son exploitation pour éviter qu'ils ne soient coupées ou jetées. Il y a un côté éco-responsable dans cette démarche.

La vente de sapins, une activité amenée à se développer

La plantation est effectuée à la main tout comme celle de nouveaux sapins sur l'exploitation (5000 sapins au total). L'agriculteur utilise une surface d'1,5 hectare pour cultiver des sapins de Noël. « *Ma volonté est d'augmenter cette surface. Il faut compter 6 à 7 ans pour voir éclore un sapin de 80 cm à 1 m. Je prépare l'avenir pour une future éventuelle transmission de l'exploitation* » explique Julien Hattermann satisfait par le succès des ventes réalisées et le développement croissant du nombre de locations. Son souhait est d'étendre sa zone de vente.



Julien Hattermann sera présent sur la Place de la Liberté à Moulins du 1er au 20 décembre 2019.

Une cueillette de fraises ouverte au public

L'agriculteur cultive un hectare de fraises sans traitement chimique (Une moitié en plein champ et l'autre sous serres). Julien Hattermann a souhaité ouvrir la cueillette des fraises de plein champ à un public composé de locaux (Début juin à début juillet). « *C'est l'occasion de discuter avec les gens et de faire de la pédagogie autour de notre métier. Je leur explique ma vision de l'agriculture tout en répondant à leurs questions. Mon souhait est de les faire venir à la campagne pour leur montrer mes produits en vente directe pour favoriser les circuits courts* » souligne le beaulonnais.



La production de fraises connaît un beau succès

Le producteur de fraises est passé d'une surface de 500 m² à 10 000 m² en seulement 4 ans. La production est écoulée auprès des particuliers, de restaurateurs locaux (Le Gôut de Choses à Chevagnes, L'Auberge de la Vieille Maison à Beaulon ...), d'épiceries locales (boulangerie et magasin R'Market à Beaulon, épicerie de Gilius à Gilly s/Loire...) et des collectivités via le réseau @grilocal (collège Louis Pergaud à Dompierre, collège Charles Peguy à Moulins, collège F.Villon à Yzeure, cuisine centrale d'Avermes...). « *Je souhaite valoriser ce fruit même si cela demande beaucoup de travail. Il ne faut pas compter ses heures. Je dois faire appel à deux personnes en pleine saison. Cette activité marche très bien. Elle est amenée à se développer dans les prochaines années. Je n'ai actuellement pas assez de marchandise pour répondre à la demande* » explique Julien Hattermann.

Contact : 06.74.74.32.47
Facebook : La Ferme de Santigny

Mickaël Charrondière



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

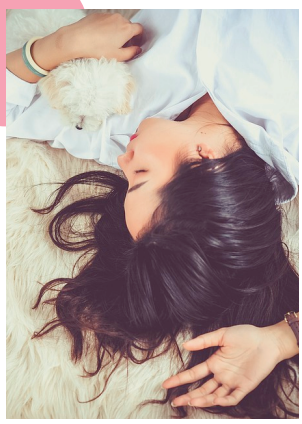
Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com

"La sieste c'est bon pour le moral ! "

Loin d'être du temps perdu, la sieste permet de récupérer et de se ressourcer. Dès l'apparition des premiers signes de fatigue, on devrait s'accorder un moment de repos pour faire une courte sieste. Seulement 10 minutes peuvent être suffisantes pour nous remettre en forme autant physiquement que mentalement. S'il vous est impossible de vous étendre, vous pouvez simplement rester assise et fermer vos yeux pour quelques minutes dans une salle de réunion du bureau ou à votre poste de travail. Assurez-vous seulement que vous ne serez pas dérangée pour un petit moment.



" Une petite visite chez le coiffeur "

L'un des principaux bienfaits d'une visite chez le coiffeur est la sensation de bien-être liée au fait de s'accorder un moment rien que pour soi. Une coupe de cheveux ou tout simplement un bon lavage avec un bon soin hydratant sont des moyens rapides de se sentir bien et de faire le plein.



" Manger son plat préféré "

Nous ne mangeons pas uniquement pour faire fonctionner notre corps, nous avons aussi besoin de manger pour le réconfort et le plaisir que cela nous procure ; ce besoin est indispensable pour assurer une stabilité émotionnelle et affective. Manger, c'est avant tout se faire plaisir, prendre du temps pour soi, imaginer et s'évader. C'est un acte de joie, de bien-être.



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

Et si on cultivait des lasagnes ?



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



Au Jardin de Libreterre, nous utilisons la technique des lasagnes pour quelques-unes de plates-bandes de cultures. Elles permettent de créer un support de plantation équilibré, structuré et riche par l'apport de différentes matières, même sur des terrains pauvres et difficiles à cultiver. Très concrètement, il s'agit de superposer successivement différentes couches de matières vertes (azotées : tonte de pelouse, déchets de cuisine, orties fraîches, …) et matières sèches (carbonées : feuilles mortes, pailles, …) jusqu'à atteindre une hauteur de 30 cm minimum. On commence en général par les matières les plus grossières (paille) pour aller vers les plus fines. On termine ensuite avec une couche de terreau (terreau de feuilles par exemple : voir prochain bulletin). Au fur et à mesure de l'hiver, les différentes matières vont se dégrader préparant un terrain à la fois riche et structuré, idéal pour nos plantations printanières. Il est important d'arroser abondamment à chaque couche et de favoriser la diversité de matières. Notre lasagne n'en sera que mieux ! Un des avantages est qu'aucun travail du sol n'est ensuite nécessaire lors de la mise en culture. Nous avons aussi observé de très bons résultats lors de la sécheresse de cet été avec cette technique.

Save the date ! L'association orgarnise un Troc aux Plantes et aux Graines le samedi 9 novembre à 16h au Local de l'Association à Diou.



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

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

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

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

ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
Horaires d'ouverture
du lundi a vendredi
9h-12h et 14h-18h30
Samedi matin 9h-12h
Z.I Moulins Sud – YZEURE
04 70 20 99 49
www.rouchy.fr

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

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

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT®
votre imprimeur agit pour l'environnement

Après la grossesse, comment reprendre le sport ?

Il y a quelques mois, nous avions parlé du sport pendant la grossesse, voici maintenant quelques règles à respecter pour reprendre après l'accouchement !



La reprise du sport après accouchement va permettre :
- De rétablir l'équilibre masse maigre/masse grasse
- De ré-adapter les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire progressivement
- De corriger les modifications des os et ligaments suite à la prise de poids et aux déplacement de l'utérus
- De renforcer la musculature abdominale et celle du périné
- De prévenir le "baby blues" et donc favoriser le bien-être physique et l'épanouissement personnel.
- Et pour les sportives un retour plus rapide vers la performance.

Les modifications physiologiques et morphologiques induites par la grossesse se restaurent au bout de 4 à 6 semaines après l'accouchement ! Il est donc recommandé de reprendre l'activité physique après ce délai seulement.
Une rééducation périnéale (exercices du plancher plevien) aura été effectuée pendant cette période afin de réduire le risque futur d'incontinence urinaire. L'idéal ensuite est de rééquilibrer toutes les tensions musculaires avec un retour progressif à des activités de type cardio-vasculaire et musculaire telles que la natation, la marche ou le vélo.

Quelques exemples !
- Dès que la sage femme vous l'autorise, allez à la piscine faire quelques longueurs, des palmes avec une planche ou si vous avez besoin de motivation, participez à une séance d'aquagym en prévenant le maitre nageur de votre reprise afin qu'il limite les abdominaux ! L'eau a l'avantage de protéger vos articulations et favoriser la circulation sanguine
- Marchez autant que vous le souhaitez avec la poussette ou le porte bébé ou l'écharpe ! C'est l'activité idéale pour reprendre en douceur et avec bébé !
- Le vélo d'appartement ou à l'extérieur pour vous oxygéner est très bénéfique aussi !

Pour les abdos, il est recommandé d'attendre 2 à 3 mois après car une sollicitation trop rapide de la sangle abdominale augmente les risques de descentes d'organes … Une fois ce délai passé, vous pourrez retourner en salle, à des cours de stretching, pilates, yoga...!

Pour info !

Allaiter et faire du sport, c'est possible !
Une activité modérée n'affecte pas la quantité ou la composition du lait. Il est seulement recommandé d'allaiter avant de faire de l'exercice pour éviter l'accumulation d'acide lactique dans le lait mais aussi pour éviter l'inconfort lié à l'engorgement des seins.

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

Save the date

Le café des Papas, pour discuter, rien qu'entre papas…

Il s'agit de rencontres entre papas ou futurs papas, animées par des professionnels, afin de pouvoir échanger entre eux et sur différents thèmes. Philippe Badin anime l'ensemble des rencontres, avec le soutien d'un professionnel spécialisé. Les papas se retrouvent autour d'un buffet convivial les mardis soir, une fois par trimestre. Divers supports leur sont proposés lors des rencontres tels que des supports vidéos, affiches, bibliographies, ouvrages, etc.
Qui est concerné ? Les futurs pères et pères de jeunes enfants de 0 à 6 ans.
A quoi servent ces rencontres ? Elles permettent aux papas ou futurs de papas de pouvoir échanger entre eux sur des thèmes variés et de se poser des questions sur leur paternité, mais aussi d'avoir des réponses concrètes en passant un moment convivial.
Prochain rendez-vous le mardi 3 décembre, à partir de 18h au Musée de l'illustration jeunesse à Moulins. Thème : La création artistique. Sur inscription : cafedespapas@gmail.com ou par téléphone : Philippe Badin au 04 70 44 20 85.

Prochains rendez-vous **avec l'association VIBRE**…

L'association Vibre c'est partager, échanger, mettre en lien, fédérer et promouvoir toutes les pratiques de bien-être.
- Vendredi 22 novembre : Atelier mouvement énergétique « Parent-enfant » 3-7 ans animé par Vibre à 19h. Salle des chartreux, rue des Petits Champs à Moulins.
- Jeudi 12 décembre : Conférence avec Elisabeth Orfila « A la rencontre des mémoires de son enfant intérieur à travers l'approche de l'enfant gigogne » à 20h. Amphithéâtre salle des fêtes de Moulins.

Inscription atelier obligatoire. Tarif adhérent : 5€ - Tarif non-adhérent : 8€
Conférence : Prix libre au bénéfice d'une association pour une action bien être.
Plus d'infos : vibre.asso@gmail.com
facebook.com/VIBREASSO03

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

Perle d'Ô
67, rue Regemortes - 03 MOULINS
Institut de Beauté
09 81 11 34 46
www.perledo03.com

#Publi-rédactionnel

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

Véronique Minet est responsable depuis 15 ans du salon de coiffure Camille Albane en centre ville de Moulins. Les clés de sa réussite ? Les valeurs de proximité et de satisfaction pour sa clientèle.


Véronique Minet et son équipe



Des couleurs lumineuses, une ambiance chaleureuse, un accueil souriant… le salon Camille Albane de Moulins est un lieu de rencontre et de conseil, propice aux échanges et même aux confidences ! L'équipe de Véronique révèle votre beauté à travers votre coiffure, sa couleur et votre maquillage : la satisfaction et le bien-être de chaque femme sont la priorité de l'enseigne. « *Notre métier de coiffeuse nécessite de faire preuve d'écoute et de discrétion pour assurer le confort des clientes et instaurer une relation de confiance.* » nous confie Véronique.
Durant toute la prestation, un seul coiffeur-coloriste-maquilleur vous est dédié durant tout le temps nécessaire. Le rendez-vous est personnalisé en fonction des besoins et des attentes de la cliente au moyen d'un entretien préalable. « *Chaque femme a son style, son caractère, ses activités et aujourd'hui la tendance est à la personnalisation en fonction de ces critères. Mes clients sont les stars du salon !* », nous explique Véronique.

Une charte d'engagements
Véronique et son équipe sont des professionnels qui garantissent un savoir-faire, un accueil de qualité et des conseils personnalisés. « *C'est une marque qui véhicule des valeurs et des engagements qui me correspondent. De la prise de rendez-vous jusqu'au départ de la personne, nous nous préoccupons vraiment du client.* » nous explique Véronique.

Des services en plus
Les plus ? Des bacs à shampoing avec fauteuils massant, des massages du cuir chevelu pour votre détente mais aussi une playlist personnalisée en mode Happy pour la bonne humeur. Les produits de soin « maison » sont made in France, fabriqués en Bretagne, vous pouvez aussi retrouver une gamme de produits de maillage utilisés au salon et proposés à la revente.

EXCLUSIF

NOUVEAUX SERVICES DE COLORATION

Découvrez les 2 nouvelles prestations couleurs
Couleur Relief Illumidess
au miel sans amoniaque
et **Couleur Sublime Chromadess**
enrichie au thé blanc

PHYTODESS PARIS



Deux prestations de coloration permanente respectueuses du cuir chevelu et de la fibre capillaire et issue de l'expertise Camille Albane

Faites plaisir en offrant un moment beauté !
Pensez à la CARTE CADEAU !



Anniversaire, Noël, fête des mères ou des pères... l'année est rythmée par de nombreuses occasions de faire plaisir à vos proches en offrant une ivitation au coeur de la beauté chez Camille Albane à Moulins.
Renseignez-vous auprès de votre salon pour connaitre les modalités.

OFFRE DÉCOUVERTE 1ère VISITE !
-15%
Sur prestation Shampooing Coupe Coiffure

OFFRE sur les BALAYAGES
-20%
Du 15 novembre au 15 décembre 2019

CAMILLE albane PARIS

8 Rue de Pont - 03000 Moulins
04 70 44 96 92
L 'équipe vous accueille toute la semaine, le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 19h, le vendredi de 10h à 20h et le samedi de 9h à 19h. Lundi et dimanche fermé.
> Prise de rendez-vous en ligne <
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Rejoignez nous !
Camille Albane Moulins

L'éducation à l'alimentation et au zéro déchet à L'IME de la Clarté

L'ouverture de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets aura lieu sur tout le département du 16 au 24 novembre. À cette occasion, Adèle Luciole, l'ambassadrice du tri et de la prévention au SICTOM Nord Allier, se mobilise sur tout le territoire pour sensibiliser les habitants, associations et professionnels à la réduction des déchets au quotidien.

Un week-end d'ouverture sur le thème Fais Ton(Fêtons)Noël est organisé au CNCS les samedi 16 et dimanche 17 novembre en partenariat avec différents acteurs locaux pour présenter leurs initiatives. L'inauguration aura lieu le samedi à 11h avec un buffet anti gaspi préparé par l'IME La Clarté. Nous sommes allées à la rencontre de Sandra Rilliard, éducatrice technique en cuisine de l'établissement et de son équipe de jeunes qui ont en charge de le préparer.



De droite à gauche : Ruet Sandrine, éducatrice sur l'activité service, Sandra Rilliard, éducatrice technique en cuisine et les jeunes de l'IME La Clarté.

Rendez-vous pris au service hôtelier du pôle professionnel de l'Institut Médico-Éducatif La Clarté, nous avons découvert les ateliers culinaires et le restaurant pédagogique, « Le 41 » à Moulins. Cet établissement accueille des jeunes âgés de 14 à 21 ans porteurs d'une déficience intellectuelle et qui ont, éventuellement, des troubles associés. Grâce aux différents pôles professionnels (services hôteliers, bâtiments & travaux manuels et bois & jardin) et l'alternance des différents ateliers, les élèves ont la possibilité d'appréhender et de découvrir le monde professionnel.

Esprit Edition : Sandra, vous êtes une passionnée du bien manger, à ce titre vous intervenez dans les ateliers sur l'alimentation, en quoi consiste votre mission ?
Sandra Rillard : Je propose des culinaires aux élèves avec des thématiques très variés : découverte des produits, de leurs origines, d'astuces culinaires… Nous faisons beaucoup de recherche sur l'alimentation et réalisons des fiches et dossiers à chaque atelier que nous utilisons pour les recettes au restaurant où à l'occasion de nos prestations. Notre but est d'éduquer à l'alimentation et au goût, mais pas que. Il faut que ces ateliers aient du sens. Nous apprenons donc également à ne pas gaspiller. En effet, ce sont des jeunes qui, une fois de retour chez eux, doivent apprendre à cuisiner souvent avec peu de moyens. Donc par exemple chaque semaine, dans nos cuisines, nous vidons les placards et les frigos et nous créons des recettes. Les jeunes adorent et partagent d'ailleurs à leur tour les bons réflexes avec leurs proches.

Esprit Edition : D'où viennent les produits utilisés ?
Sandra Rillard : Dans la cuisine tout est fait maison et tout est recyclé (réutilisation des produits pour plusieurs recettes, compost…). Les légumes sont produits dans le jardin pédagogique de l'établissement ou sélectionnés en circuit court. Les vendredis nous organisons des sorties au marché avec les jeunes pour aller à la rencontre des producteurs locaux. Nous prenons le temps de la découverte et les producteurs jouent le jeu, c'est très éducatif pour eux.

Esprit Edition : De quelle façon les élèves mettent-ils en pratique ce qu'ils apprennent dans vos ateliers ?
Sandra Rillard : Le Pôle Hôtelier de l'IME La Clarté a été mis en place il y a 3 ans avec différents services : restauration, entretien locaux et blanchisserie. Tout au long de l'année les élèves peuvent mettre en pratique les ateliers en réalisant des stages en entreprise, mais également en intervenant au restaurant « le 41 » qui est ouvert au public extérieur tous les jeudis. Entrée, plat, dessert, et café sont servis pour 10 €. « Ce sont les élèves qui établissent les menus avec un changement tous les 3 mois. Toujours avec cette démarche zéro déchet, tout est fait maison et nous privilégions les produits de saison et locaux. Les élèves apprennent également la gestion d'un budget pour que le menu soit cohérent avec son tarif. Il y a donc de nombreuses conditions à réunir pour élaborer un menu, cela demande à ces jeunes beaucoup de travail en amont.

Esprit Edition : Depuis quelques années maintenant, l'établissement travaille avec différentes associations pour la préparation de prestations extérieures et notamment des buffets apéritifs anti gaspi. Une initiative pédagogique de plus en direction des élèves ?
Sandra Rillard : Oui, nous serons d'ailleurs présents à l'Ouverture de la SERD le 16 et 17 novembre au CNCS à Moulins. L'occasion pour nos élèves de travailler leur créativité et de s'amuser. Pour ces prestations nous privilégions des recettes à base de fruits et légumes et ce sont généralement des produits issus d'invendus à qui nous donnons une seconde vie. Les fiches réalisées en atelier sont à ce moment-là très précieuses. Nous ne savons pas ce qui va nous être livré, nous devons donc improviser avec ce qu'on a. Quoi faire avec une pomme de terre en fin de vie ? Comment faire des gâteaux avec les épluchures de bananes ?… C'est très enrichissant de découvrir la multitude de choses à faire et qui en plus ne prend pas plus de temps. Plus c'est simple et meilleur c'est ! Nous avons tout de même adapté la présentation de notre buffet au public en créant des étiquettes de présentation de nos recettes. En effet l'aspect ou la couleur ne correspond pas toujours à ce que l'on a l'habitude de voir ! On conseille donc de ne pas s'arrêter à l'aspect mais au goût. N'hésitez pas à venir déguster nos créations !

IME La Clarté - Restaurant 41
41 Rue de Decize, 03000 Moulins
Téléphone : 04 70 44 42 73

La SERD c'est quoi ? *L'objectif de la Semaine de Réduction des Déchets est de sensibiliser tout un chacun à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée et de donner des clés pour agir au quotidien aussi bien à la maison, au bureau ou à l'école en faisant ses achats ou même en bricolant. Le concept de la Semaine est basé sur la prévention des déchets, c'est-à-dire avant que ce dernier ne soit produit, car le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! La prévention des déchets, c'est donc agir pour ne pas produire les déchets en consommant mieux (consommation de produits peu emballés, éco labellisés), en produisant mieux (production de produits éco-conçus), en prolongeant la durée de vie des produits (réparation et don) et en jetant moins (composter par exemple) !*
À l'occasion de la SERD 2019, qui se déroule du 16 au 24 novembre, le SICTOM Nord Allier propose des ateliers et des démonstrations, retrouvez tout le programme p19.





Guenhael, 17ans1/2 témoigne *(Photo page de gauche, dernier rang à gauche)* « *Les ateliers avec Sandra nous apprennent pleins de choses et nous font travailler les méninges ! J'aime bien aller au marché et découvrir par les exemples les différents fromages et pains spéciaux. Dernièrement nous avons travaillé la noix de coco, un fruit que je ne connaissais pas. Je suis gourmand, notamment des viennoiseries, mais on nous apprend justement à gouter pour se faire le palais et savoir que peux nous apporter chaque aliments. Pour le zéro déchet, c'est surtout la recherche astuces et recettes que j'aime bien.*»





Sandra nous propose **des recettes pour cuisiner vos restes !**

- L'omelette aux chips
Nous avons tous des restes de chips dans les paquets et on ne sais jamais quoi en faire. Pour se faire il vous faut 4 oeufs pour 250gr de miettes de chips. Battez les oeufs en omelette et versez sur les chips étalées préalablement dans une poële. C'est prêt !

- Les zestes d'oranges confits pour vos préparations culinaires.
Blanchir trois fois vos zestes d'orange. Puis plonger dans un sirop en ébulition 20 minutes. Une fois terminé, il suffit de les mettre à égouter. Une fois secs, ranger dans une boîte boîte hermétique.



- Muffins aux peaux de bananes.
Pour 4 personnes : 2 oeufs, 150gr de sucre, 180gr de farine ou 80gr d'écrasé de pommes de terre, 100gr d'eau, 1/2 paquet de levure chimique ou 1 petite cuillère de bicarbonnate de soude, 3 peaux de bananes blanchies puis haché et 50 gr de beurre mou. Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Bien mélanger Répartir la préparation dans des moules beurrés. Cuire 15 minutes à 180°.

A vous de jouer et d'inventer vos recettes !

Lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration collective

La ville de Moulins, Elior et la Fédération Française des Banques Alimentaires s'associent pour lutter contre le gaspillage alimentaire

La cuisine centrale d'Elior à Moulins s'est engagée depuis juin 2019 à redistribuer ses excédents alimentaires aux banques alimentaires de la région. Avec 2 700 repas cuisinés chaque jour dans cette cuisine, Elior, en association avec la ville de Moulins, poursuit son engagement concret dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

« *Grâce à cette convention, les Banques Alimentaires viennent chaque jour récupérer nos surplus alimentaires en période scolaire. Nous sommes fiers de contribuer à un projet solidaire qui permet de réduire le gaspillage alimentaire tout en proposant des repas équilibrés dans le respect des règles d'hygiène* », souligne Franck Reneaud, directeur de la cuisine centrale de Moulins.

« *La ville de Moulins et Elior montrent leur attachement à manger sainement tout en faisant preuve de bon sens avec le don des aliments non consommés dans les cantines. La lutte contre le gaspillage alimentaire n'est pas un effort supplémentaire, c'est une évidence et une réalité à Moulins* », précise Pierre-André Périssol, maire de Moulins.

Cette convention entre la cuisine centrale de Moulins et les banques alimentaires a vu le jour suite à la signature le 23 mai dernier, d'un partenariat national entre Elior France et la Fédération Française des Banques Alimentaires. Grâce à leur maillage territorial, les deux acteurs se sont engagés nationalement et localement, à redistribuer les excédents alimentaires d'Elior à des associations.



ReMix Glass, un projet pour donner une deuxième vie au verre

Un pot de confiture, une bouteille de vin, un petit pot pour bébé... Comment s'assurer que tous ces emballages en verre soient bien réutilisés ? Rémi Munier et son projet ReMix Glass vous propose la solution.

Alors qu'on cherche constamment de nouvelles solutions pour limiter nos déchets et préserver l'environnement, le moulinois Rémi Munier, développe depuis 4 ans un système de suivi des emballages verrier par le numérique. Designer spécialiste en écologie du verre, Rémi recherche des solutions écologiques en collaboration avec l'école Sigma Clermont et l'école Nationale du Verre du lycée Jean Monnet à Yzeure. Le projet est né sous le nom de ReMix Glass. Son objectif, imaginer un système de suivi complet des emballages, facile d'utilisation et écologique. Il y a un an, Julien Dugrais, développeur expert en informatique, l'a rejoint pour concrétiser l'idée en une solution informatique. Soutenu par des institutions telle que la Banque de France et des entreprises du territoire comme Picture Organic Clothing il fait également appel au financement participatif pour déployer cette formule.





Esprit Edition : Rémi, parle nous de ton projet ?
Rémi Munier : Afin de préserver nos ressources et sauver nos littoraux, nous développons un logiciel pour suivre les emballages alimentaires et notamment verrier pour favoriser leur réutilisation par consigne. En France, on compte 1300 entreprises de fabrication de verre. Il existe plus de 1000 types de verre différents représentant des millions de contenants verriers alimentaires. Ces compositions différentes empêchent la refonte globale des contenants. Ainsi, plus de 30% du verre est enterré. De plus, ce matériau est composé à 70% de sable miné au fond des littoraux, détruisant ainsi un écosystème fragile et important pour notre survie. Difficile d'imaginer que ce matériau réutilisable à l'infini est utilisé une seule fois puis cassé et refondu. Sans compter qu'il est largement contrefait avec des matériaux de piètre qualité, et dangereux pour la santé. Comment imaginer une réutilisation du verre sans savoir d'où il vient et comment le remplir à nouveau ? Une traçabilité des contenants devient donc nécessaire.

Esprit Edition : Concrètement, comment ça marche ?
Des QR Codes seront gravés sur les emballages. En les scannant avec un smartphone, on obtient toutes les informations sur le produit, depuis sa conception. On peut également savoir où le déposer pour qu'il soit consigné et donc réutilisé. Ce système permet de limiter la génération de déchets et de favoriser le recours aux emballages en verre. Il s'inscrit pleinement dans l'économie circulaire et contribue à la préservation des ressources.

Esprit Edition : Quels sont les avantages pour les professionnels ?
Rémi Munier : Cela va leur permettre d'avoir un système de suivi sûr et peu coûteux, de faire des économie sur les matières premières, le tout en les protégeant de la contrefaçon. L'entreprise montrera également sont importance envers la protection de ses consommateur ainsi que la sauvegarde des littoraux.

Esprit Edition : Et pour les consommateurs ?
Rémi Munier : Le consommateur va pouvoir savoir d'où vient le produit, ce qui peut être une garantie pour préserver sa santé, où le réutiliser et même parfois gagner des bons de réduction sur leurs futurs achats. Ils deviennent donc acteur du recyclage et de la lutte contre la contrefaçon.

Esprit Edition : Quels sont les prochaines étapes ?
Rémi Munier : Nous avons besoin de vous ! Pour que notre projet voit le jour, une campagne de crowfunding se déroulera en Février 2020 permettant de développer et mettre en place notre solution dans les magasins locaux du territoire.

Suivez le projet: ReMix Glass
certification et traçabilité du verre
Site: remixglass.com
Téléphone: 06 95 03 26 17
Facebook : Remixglass

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

Cellier des Bourbons
Vins, champagnes, whisky, bières pression, produits régionaux, foies gras
Pensez aux colis gourmands
Suivez-nous sur Facebook
Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Des gestes simples pour la planète

Au quotidien, de simples petits gestes peuvent produire de grands effets pour réduire les déchets et mieux protéger l'environnement avec ces 5 principes : pensez à réduire, réparer, réutiliser, recycler et réinventer.

- La réduction des déchets s'opère dans notre consommation de tout les jours : nourriture, cosmétique, produits entretien... En préférant les produits les moins emballés et en achetant à la coupe ou au détail ! De plus, ils sont souvent moins coûteux pour le porte-monnaie.
- Plutôt que d'acheter des sacs réutilisables, apportez un cabas ou un panier pour faire vos courses !
- Boire l'eau du robinet, elle n'est ni emballée, ni transportée et coûte de 200 à 300 fois moins cher. Alors pourquoi s'en priver ?
- Composter ses déchets biodégradables, 30% de votre poubelle peut ainsi être détourné !
- Coté textile, pensez à les vendre ou à les donner, et pour un geste solidaire, déposez-les dans les conteneurs des associations.
- Vous n'avez pas la fibre du bricolage et de la réparation ? Qu'importe ! Des artisans le font pour vous. Bien souvent moins cher qu'un appareil neuf, la réparation permet d'allonger la durée de vie de vos équipements (électroménagers, vélos, etc.). Des ***ateliers Déclic'Repair ont lieu au FabLab de Moulins***, n'hésitez pas à redonner une seconde vie à vos objets.
- Dites non à la publicité avec un stop pub sur votre boîte aux lettres.
- Profitez des bons plans en magasin en recycler parfum, jean… contre des bons d'achats.
- Donner une seconde vie à vos livres avec les boîtes à livres ou à vos objets déco, jouets en faisant dons à des associations ou à votre voisin ! Des groupes sur les réseaux sociaux existe pour se faire des dons entre particuliers.
(***Facebook : As-tu ça toi ? Moulins***)



Astuce pour Noël !
Pensez à utiliser des piles rechargeables, elles fonctionnent tout aussi bien et ne génère pas de déchets. Lorsqu'elles arrivent en fin de vie, des systèmes de collecte sont à votre disposition dans les déchetteries ou dans les magasins.

Toutes ces démarches sont possibles avec des initiatives près de chez nous. Alors n'hésitons pas à être curieux et à tester !

Occaz' rêvée, un vide-grenier permanent à Yzeure





Nathalie et Jolanda, deux passionnées de vide-grenier, vous accueillent dans un espace convivial et couvert à Yzeure, où vous pouvez venir vendre les biens qui encombrent vos placards, vos garages ou vos greniers, ou tout simplement passer un bon moment et venir faire de bonnes affaires. Recyclage et deuxième vie pour nos objets. Une très belle idée pour nous débarrasser de ce dont nous ne nous servons plus. Dans le domaine du commerce d'occasion, la particularité de leur vide grenier permanent, c'est le déposant qui décide lui-même des prix de ses objets à vendre, colle les étiquettes, fournies, et aménage lui-même son stand tout au long de la location, mais pas besoin de rester sur place, Nathalie et Jolanda s'occupent du reste… A la fin de sa période de location, il récupère ses objets invendus et ses gains ! Déduction faite d'une commission retenue. Occaz' rêvée vous propose des objets en tous genres, des vêtements pour petits et grands, des bibelots, des tableaux, des luminaires, des jeux vidéos, des jouets et bien plus encore...

Vous pouvez venir chiner toute l'année du mardi au dimanche. Rens. 06 43 87 65 06
Facebook : Occaz' rêvée - Vide-greniers permanent

TeraByte INFORMATIQUE
Clinique des Ordinateurs
04 70 46 08 48 ou 06 68 02 07 02
3 Place Jean Moulin - 03 MOULINS
REPARATION - VENTE - ASSEMBLAGE
DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS
SERVICE À DOMICILE 7J/7 MAC & PC
Suivez-nous sur Facebook
www.clinique-des-ordinateurs.fr

IDTROC
UN GESTE RESPONSABLE
VENDEZ ET ACHETEZ
DES VÊTEMENTS D'OCCASION
OKAÏDI-OBAÏBI
Ensemble, donnons une seconde vie aux vêtements Okaïdi-Obaïbi de vos enfants !
Participer à l'IDTROC, c'est faire le tri dans vos armoires, transmettre.
Recycler et s'engager ensemble pour une consommation plus responsable.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre magasin
okaïdi - obaïbi
26 Rue d'Allier - MOULINS - 04 70 34 97 01

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



Coïncidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois
Jouer et lire pour mieux grandir !
Suivez-nous sur Facebook
14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

Avoir une peau nette en toutes circonstances !

Le micro-masque anti-boutons : une solution efficace et naturelle pour retrouver une peau saine .

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose la recette d'un masque idéal pour les ados, pour une peau saine qui respire.

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



Qui n'a pas connu l'énervement de voir surgir de vilains boutons sur le visage, que l'on soit adolescent ou de façon occasionnelle lorsqu'on est adulte ? Ceci étant du à un excès de sébum ayant obstrué les pores et donc favorisé un développement microbien, à l'origine de le formation des boutons. Alors, il faut contre-attaquer, mais de façon naturelle. Les ingrédients proposés dans ce micro-masque ont été sélectionnés pour absorber l'excès de sébum tout en apaisant l'irritation et en hydratant la peau. Néanmoins, il convient, pour les personnes fragiles (asthmatiques, futures mamans...) de remplacer les huiles essentielles (HE) par des hydrolats des mêmes plantes. Le micro-masque proposé se met dans un pot de verre de récupération. Il se conserve environ 1 semaine.

La recette et ses ingrédients :
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose ;
- 2 cuillères à soupe d'eau de rose ;
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloès en tube ;
- 1 goutte d'HE de lavande vraie
- 1 goutte d'HE de tea tree.

A vous de jouer !
- Lavez-vous correctement les mains ;
- Lavez et ébouillantez le contenant (pot de confiture de petit volume par exemple), une cuillère en porcelaine ou en bois pour les stériliser. En effet, il convient de ne pas mettre en contact tout matériel en métal ou en plastique avec l'argile, pour ne pas perturber l'équilibre ionique de l'argile ;
- Dans une coupelle ou une petite assiette en porcelaine, humectez l'argile avec l'eau de rose, puis ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien avec la cuillère.
- Versez la préparation dans le contenant de verre ;
- Le soir au coucher, appliquez localement cette pâte par petites touches, sur les boutons ou les parties irritées sur une peau propre. Laissez poser toute la nuit. Le matin, éliminez délicatement à l'eau claire et essuyez soigneusement la peau avec un linge très propre avant de procéder à vos soins habituels.

Une recette inspirée du livre "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, éditions terre vivante.

Pause lecture



Cuisiner mieux en jetant moins

Plus de 120 recettes économiques et écologiques

Tout se mange, rien ne se perd ! Ne jetez plus les fanes, cosses et autres trognons ! Toutes ces parties des fruits et légumes habituellement écartées sont non seulement comestibles, mais aussi goûteuses et souvent plus riches en nutriments que celles considérées comme "nobles". Découvrez plus de 120 recettes anti-gaspi, originales, savoureuses et à la portée de tous, qui vous permettront de manger plus sain et plus responsable. Vous augmenterez le rendement des produits en cuisine et réaliserez de vraies économies sur vos achats alimentaires. Apprenez aussi à consommer moins d'eau et d'énergie en cuisinant des plats à des coûts plus que modestes.

L'essentiel sur les 13 vitamines.

Ce mois ci la Vitamine B2 (riboflavine)

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 B2 (riboflavine)
La vitamine B2 joue un rôle dans la production de l'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant. Sous forme de supplément, elle peut aider à prévenir ou soulager la migraine, prévenir l'anémie, prévenir la cataracte.

Où la trouver ?
Les principales sources sont les abats, la levure, les œufs, les laitages, le poisson.

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

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.

90 jours : pour un mode de vie écoresponsable



90jours est un assistant personnel pour changer le monde. Une application mobile qui, à la manière d'un coach pour arrêter de fumer ou se mettre au sport, vous accompagne au quotidien pour changer facilement et durablement vos habitudes afin de contribuer à un changement de société plus écologique, plus égalitaire et de construire une société plus vertueuse.

Chaque parcours s'ouvre par un questionnaire, pour définir le profil de l'utilisateur et lui proposer un premier pas. Celui qu'il a le plus de chances de réussir : coller un sticker StopPub sur sa boîte aux lettres, afficher le calendrier des fruits et légumes de saison sur son frigo, se laver avec un morceau de savon, pour éviter de polluer l'eau avec des produits chimiques et de consommer du plastique, etc. Puis, petit à petit, nous proposons des défis de plus en plus engageants : commencer à réduire sa consommation de viande, choisir une offre d'électricité renouvelable, etc.

Changer ses habitudes, c'est une réaction en chaîne. 90jours, c'est comme un GPS. Nous montrons le chemin plutôt que de donner simplement la destination. C'est tout le contraire d'une panoplie du parfait écolo mais plutôt une manière de bien commencer.

Info Insolite !

Projet TchaoMegot : Les mégots de cigarettes revalorisés !

Les chiffres des mégots de cigarettes présents dans notre environnement parlent d'eux mêmes. 4 300 Milliards de mégots jetés chaque année dans le Monde. Pendant les 15 années nécessaires à la dégradation d'un seul de ces mégots, celui-ci pollue 500L d'eau et empoisonne son entourage.Un étudiant en fin de cursus dans une école d'ingénieur à Lille souhaite développer TchaoMegot, un projet qui a pour but de revaloriser cette matière afin de la lui donner une nouvelle vie, en la transformant en de nouveaux objets et notament une doudoune éco-responsable.

Il est vrai qu'un mégot peut paraître sale et odorant. Cependant la fibre présente dans le filtre de cigarette est une fibre artificielle d'acétate de cellulose. Elle peut donc être nettoyée afin de devenir stérile,non toxique et ré-utilisable dans de multiples domaines.

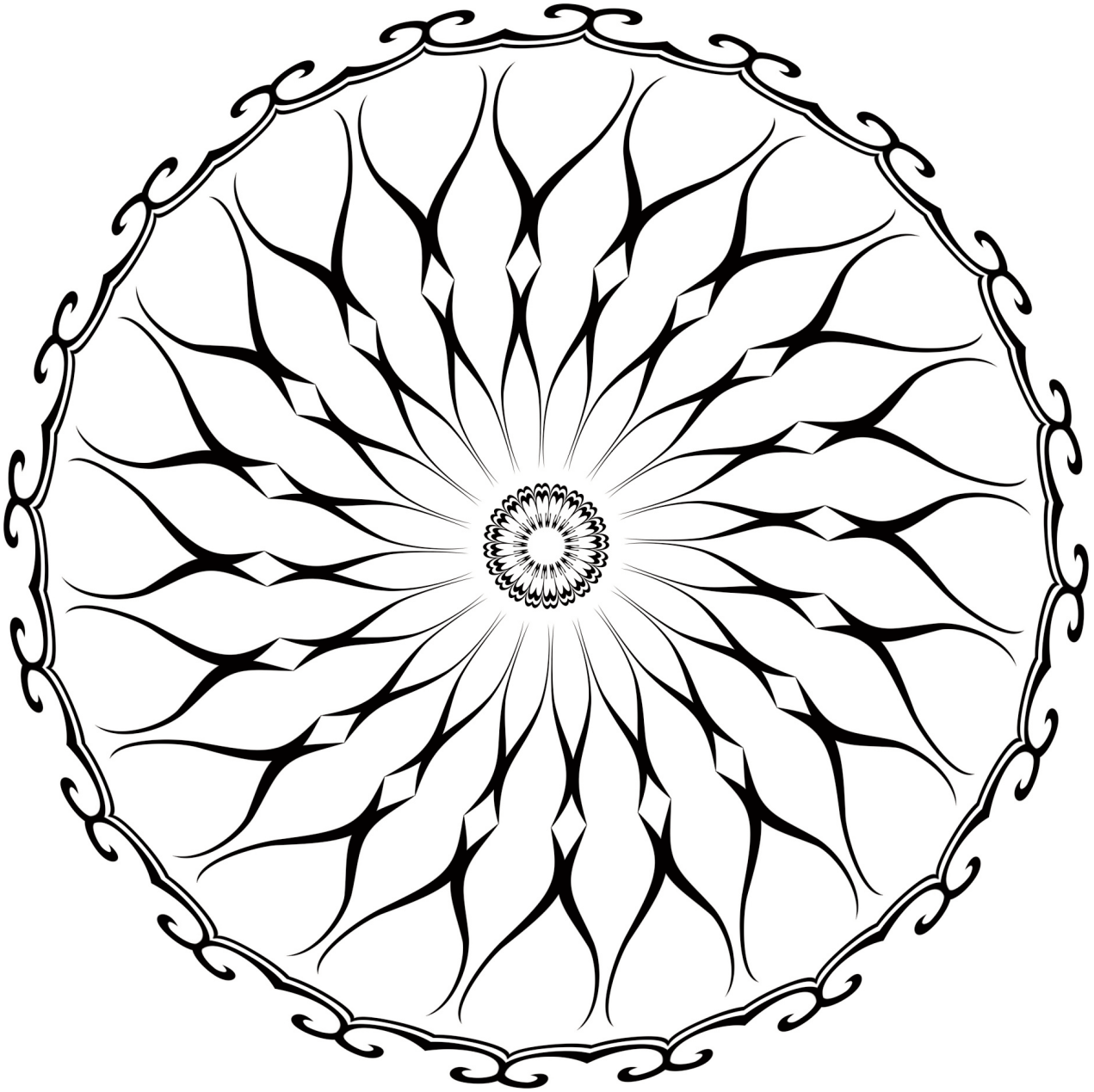
Plus d'info sur le projet : tchaomegot.com





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. À vos feutres !



Mlle Bluue
Communication 360
Site internet
Identité visuelle
Contenu digital
hello@mllebluue.fr www.mllebluue.fr

MAREJA
RESTAURANT SUR-MESURE
Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades & Soupes •
Smoothie fait à la minute avec des fruits frais
Composez vous même vos salades parmi les 45 ingrédients au choix
Salade 4 ingrédients à 9€
Formule complète à 14€
Salade + boisson + dessert
6 place de la Liberté
03000 MOULINS - 09 83 65 44 29

LA CAVE À CHOCOLAT

Sylvain Fournier
ARTISAN

Pâtissier - Chocolatier - Glacier - Confiseur

Nous vous proposons un large choix de chocolats, macarons, pâtisseries et confiseries, gâteaux personnalisés, entièrement fabriqués sur place par notre équipe.



Horaires d'ouverture

Lundi - fermé

Mardi: 8h/12h30 - 15h/19h

Mercredi: 8h/12h30 - 15h/19h

Jeudi: 8h/12h30 - 15h/19h

Vendredi: 8h/12h30 - 15h/19h

Samedi: 8h/12h30 - 15h/19h

Dimanche et jours fériés:

8h/12h30

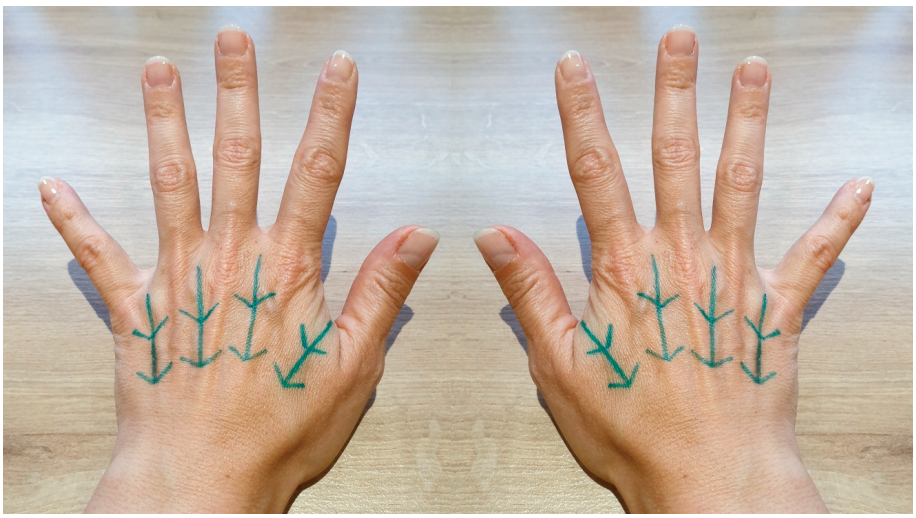
32 rue de la Flèche 03000 MOULINS 04 70 44 15 15

sylvain-fournier@quenottes.fr facebook.com/lacaveachocolat

La réfléxologie : plantaire ou palmaire, découvrez ses bienfaits

La réflexologie pour **apaiser les douleurs menstruelles**

Syndrome prémenstruel : parmi les symptômes désagréables qui nous annoncent l'arrivée des règles, impossible de ne pas citer la douleur au niveau des seins.



Durant la période des règles, les hormones sont en ébullition, causant un certain déséquilibre hormonal général comme les douleurs au niveau de la poitrine.

Ce phénomène est lié à un excès d'œstrogènes dans l'organisme. Les seins ont alors tendance à être plus sensibles, à gonfler de façon anormale, à être tendus, voire douloureux.

La rélflexologie accompagne parfaitement le syndrome prémenstruel, vous pouvez travailler cette tension au niveau de vos mains :

- Sur le dos de la main, comme indiqué sur la photo, se trouve les zones réflexes des glandes mammaire. N'hésitez pas à masser chaque main, comme indiqué, quelque minutes par jour dès l'apparition des symptômes ainsi que les jours précédents sur plusieurs cycles d'affilés. Les bienfaits doivent être perceptibles dès les premiers cycles.

Si les tensions persistent n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

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

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

Chaque mois, Stéphane Huin, nous partagera l'actualité des Accros du Peignoir

Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...



Les Accros du Peignoir **dévoilent leurs produits boutique**

Alors que l'Exposition qui leur est consacrée poursuit sa tournée dans les villes d'eaux du Massif central, les Accros du Peignoir investissent à nouveau les stations de La Route des Villes d'Eaux avec une toute nouvelle gamme de produits boutique.

Une gamme complète de produits « Les Accros du Peignoir »

Afin de diffuser la marque « Les Accros du Peignoir » au sein de ses stations, La Route des Villes d'Eaux a tout d'abord travaillé sur la création d'une gamme de produits génériques, qui valorise le concept. Estampillés « Les Accros du Peignoir », ces produits sont pour l'instant diffusés dans les boutiques des partenaires de l'Association : Offices de Tourisme, Thermes, spas thermaux, hôteliers Thermhôtel partenaires. Peignoir, mug, trousse de voyage, porte clé, écocup… arborant fièrement le logo des Accros du Peignoir, on trouve forcément de quoi (se) faire plaisir et garder un souvenir de sa venue dans une ville d'eaux.

Pour compléter cette première gamme et donner une couleur plus spécifique aux produits, une gamme locale de produits « Les Accros du Peignoir » intégrant les dessins de carnettistes, voit progressivement le jour, avec d'ores et déjà quelques produits disponibles chez les mêmes partenaires : tote bag, mug, cartes postales…
Dernier volet du dispositif, une gamme locale de produits artisanaux commencent à se développer avec la créatrice Fatiha Noura, qui a eu un coup de cœur pour « Les Accros du Peignoir ».
Afin de valoriser cette appartenance au mouvement et leur identité thermale, plusieurs offices de tourisme de La Route des Villes d'Eaux ont créé de véritables corners « Accros du Peignoir » au sein de leur structure, à l'instar de Bourbon-Lancy.
Retrouvez les produits près de chez nous, à l'office de Tourisme et le Groupe Thermal de Bourbon-Lancy, l'office de Tourisme et Thermes de Bourbon-l'Archambault, l'Office de Tourisme de Néris-les-bains... Toute la liste des points de diffusion sur le site www.lesaccrosdupeignoir.com

L'Institut de beauté Stéphanie "Le Spa", un havre de paix à Souvigny

Calme, détente et volupté, savourer une pause Spa et bien être à l'institut de beauté Stéphanie avec son fameux spa privatisé et sa cabine de massage en duo.

Sauna, hammam, jacuzzi et lit à mémoire de forme pour vos massages en cabine, l'institut a su se développer ses dernières années en proposant des offres de plus en plus nombreuses et un agrandissement de la surface de l'institut. Stéphanie et son équipe vous accueille dans un vrai lieu de coocooning pour tous, qui invite à voyager autour de massages du monde entier, sans oublier les traditionnels soins esthétiques.

Un moment à deux

Besoin d'une pause bien-être à deux et surtout à deux pas de chez nous ? Linstitut mise sur le coté romantique en proposant le rituel des Amoureux avec 3h de détente absolu. C'est le moment de prendre le temps dans l'espace sauna, hammam et bain bouillonnant privatisé durant 2h et un massage en duo d'1h à l'huile chaude. Petit plus, une coupe de champagne offerte à déguster à deux. Pensez au bon cadeaux pour faire plaisir à Noël !

Sur réservation : 04 70 46 70 71

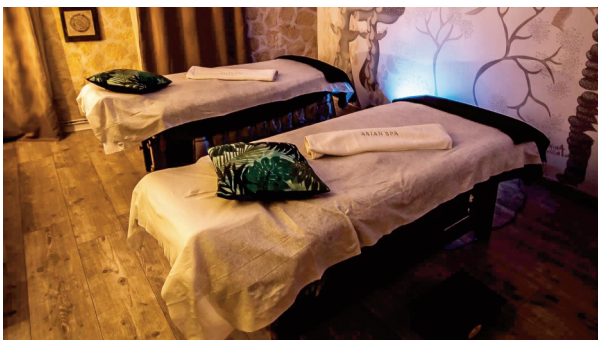












Photos : ©Natanto Pictures

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

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

Le FC Moulins est sur une dynamique positive

Le FC Moulins réalise un excellent début de saison en Pré-Fédéral. En parallèle, le club s'active pour se structurer sur le long terme afin d'accéder et de s'installer en Fédérale 3. Un travail est également mené pour renforcer l'image du Feuceumeu auprès des partenaires et des autres associations sportives de l'agglomération moulinoise. Le club souhaite aussi favoriser le développement de toutes ses équipes. Explications.


CP : Philippe Norbert

Les rugbymen moulinois sont portés vers l'offensive depuis le début de la saison.

« *L'objectif est de se retrouver tous ensemble autour de valeurs communes propres au club où chacun à sa place. On veut instaurer une nouvelle dynamique pour continuer à se structurer avec tous les acteurs qui font vivre le Feuceumeu. Notre souhait est de travailler main dans la main avec nos bénévoles impliqués et passionnés, nos partenaires et l'Amicale des anciens* » explique Damien Jacquet, Président de la commission partenariat et social. Le club a besoin des compétences de tous et d'étoffer son équipe dirigeante avec le retour d'anciens joueurs et l'arrivée de personnes souhaitant découvrir le milieu du rugby dans une ambiance familiale.

Développement d'actions sportives et sociales

Le club souhaite renforcer les formations à destination des éducateurs de l'école de rugby, programmer des animations pour faire découvrir ce sport ainsi que des initiations en milieu scolaire. La mise en place d'une aide aux devoirs est envisagée pour les jeunes licenciés. Il y a réelle volonté d'aider les cadets, juniors et seniors pour qu'ils puissent s'épanouir au sein du club. « *Toutes ces démarches correspondent parfaitement aux valeurs du rugby où l'entraide et la solidarité tiennent une place importante sur le terrain mais aussi dans la vie. On est avant tout une grande famille* » souligne Damien Jacquet.

La formation des jeunes, une priorité du club

L'école de rugby accueille actuellement une centaine de jeunes (U 6 à U 14). Le Feuceumeu engage au moins une équipe dans chaque catégorie d'âge ainsi qu'une formation U16 et U18 sans être en entente avec d'autres clubs. C'est l'un des seuls clubs du département a être autonome chez les jeunes. Une vrai fierté pour le FC Moulins. Le travail des bénévoles et des éducateurs est ainsi récompensé. Ils travaillent avec passion pour assurer la pérennité des équipes seniors en formant les jeunes. Une initiative payante parce que certains d'entre eux sont aujourd'hui des titulaires à part entière en équipe première.

L'aide précieuse de l'Amicale des anciens

Le FC Moulins peut s'appuyer sur le soutien indéfectible de l'Amicale des anciens. Composée d'une centaine de membres, elle joue un rôle important en organisant plusieurs manifestations extra-sportives au profit de l'école de rugby et des catégories U16 et U18. Cela se traduit par la remise d'équipements en fonction des besoins du moment (Sacs, maillots, shorts, chaussettes et chasubles).

Continuer à se faire plaisir avec le rugby à toucher

Une section de rugby à toucher existe depuis quelques années (Rugby à 5). Elle permet à tous les passionnés de continuer à jouer, à rester au club et dans le milieu du rugby. La pratique de cette discipline est une bonne alternative à l'arrêt brutal de la compétition. Le risque de blessure est plus faible parce qu'il y a peu de contacts. C'est un bon moyen pour garder la forme dans une ambiance conviviale.

Contact : rugby-moulins@orange.fr.
Facebook : FCM officiel

Mickaël Charrondière


CP : Philippe Norbert

L'équipe première du FC Moulins

Rugby féminin : l'avenir des Belettes passe par la formation des jeunes



L'équipe moins de 18 ans de l'Entente Bourbonnaise.

CP : Angélique (ASF Commentry)

Le FC Moulins a été l'un des premiers clubs de l'Allier à accueillir des joueuses de rugby. Dès 2002, elles ont participé à des tournois sous les couleurs du Comité Départemental. L'entente Moulins / Pougues-les-Eaux / Bourges est créée lors de la saison 2004 / 2005. L'équipe a évolué en championnat 3 à XII pendant deux saisons. Chaque club repartira de son côté en 2006. Le Feuceumeu engage alors une équipe à 7 au sein du Comité d'Auvergne. Grâce à de bons résultats, les moulinoises se sont qualifiées pour la finale régionale (Défaite contre Saugues à Dompierre-sur-Besbre).

Création d'une association pour pérenniser l'équipe

L'association Les Belettes s'est constituée lors de la saison 2006 / 2007 dans le but de promouvoir le rugby féminin, d'aider au paiement des licences et créer une cohésion de groupe avec l'organisation de voyages de fin d'année (Association dissoute en 2016). En 2008, Une nouvelle entente est conclue avec le RC Lapalisse pour les seniors et les moins de 18 ans. Les Belettes joueront en National 3 (équipe senior à 7). L'ASF Commentry rejoindra l'entente pour les moins de 18 ans (2017 / 2018) et les seniors (2018 / 2019) pour donner naissance à l'Entente Bourbonnaise en 2018. Une équipe à X participe au championnat de la Ligue AuRA Rugby. L'effectif étant insuffisant cette saison, les joueuses moulinoises possèdent une licence loisirs et participent à des matchs amicaux.

L'équipe moins de 18 ans devra assurer la relève

« *Je découvre le rugby depuis cette saison. Ce sport alliant la stratégie et le collectif permet de me défouler. J'ai été très bien accueillie au sein du club. C'est une grande famille. Il y a une belle solidarité dans l'équipe. C'est agréable de jouer avec les belettes* » souligne Fanny, joueuse de la formation - de 18 ans. La jeune femme est l'une des sept recrues du Feuceumeu dans cette catégorie d'âge représentant l'avenir des Belettes (14 licenciées). Peut-être que l'une d'entre elles connaîtra le même parcours que Caroline Thomas, joueuse de l'Équipe de France ayant fait un court passage au club. Les moulinoises, qui évoluent au sein de l'entente bourbonnaise, sont engagées dans la catégorie Féminines régionales à X « moins de 18 ans » (Participation à des plateaux entre novembre et avril).



Les jeunes joueuses de l'entente ont repris la compétition samedi 2 novembre.

CP : Angélique (ASF Commentry)

Un seul objectif : la qualification pour les phases finales

« *L'objectif est de terminer dans les deux premiers de la poule pour se qualifier pour les phases finales du championnat. Participer à la finale régionale est un but tout à fait réalisable au vu de la qualité de l'équipe* » explique Manon Wolmer, encadrante de cette formation avec Jean-Christophe Sournet. Le club possède une école du rugby avec 10 jeunes filles pratiquant leur passion dans les catégories - 10, - 12 et - de 15 ans.

Pratique : Entraînement, mardi et vendredi (18 h 45 - 20 h 15) au stade Pierre Faure. Contact, 06.67.17.30.20. Facebook, Les Belettes.

Mickaël Charrondière

SAVE THE DATE !

profession sport & loisirs AUVERGNE

Le petit dej sportif le mercredi 18 décembre de 8h à 9h30
Sur le thème : les risques professionnels des emplois sportifs

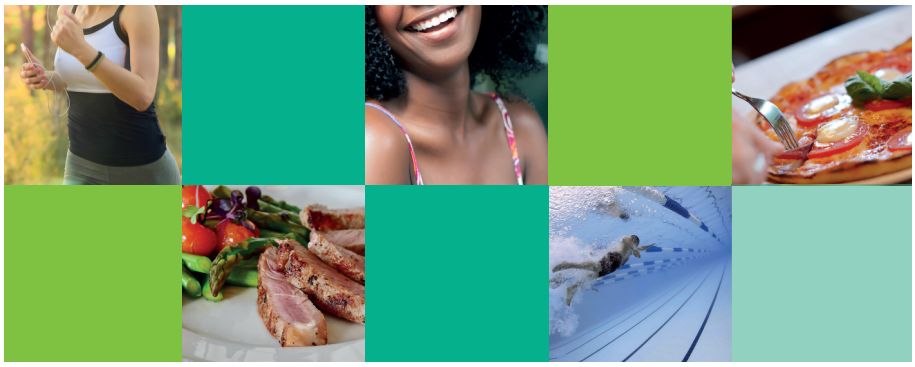
Le mardi de l'info le mardi 17 décembre de 18h à 19h30
Sur le thème : les outils et solutions de financement des associations

Maison des Sports - 4, rue Refembre - MOULINS - 04 70 44 79 21

Suivez-nous sur Facebook

Rendez-vous en Bocage Bourbonnais : **des conférences dédiées à l'alimentation, au bien-être et à la santé**

La Communauté de Communes, organise plusieurs conférences gratuites et accessibles à tous, sur les thèmes de la santé, de l'alimentation et du bien-être. Elles seront animées par deux professionnelles diplômées d'état, titulaires de DU et formées à l'éducation thérapeutique du patient : Marie-Ange Barbier, diététicienne nutritionniste et Delphine Dupont, professeure de sport santé.



Rendez-vous le vendredi 29 novembre à Bourbon l'Archambault au Château Bignon de 15h à 17h et le vendredi 10 décembre à l'Espace Bocage à Tronget de 15h à 17h pour la **Conférence « Activité Physique et Alimentation »**

Marie-Ange Barbier, ingénieure et diététicienne nutritionniste et Delphine Dupont, professeure de sport santé diplômée d'État animeront les conférences. Leur but : vous aider à faire la paix avec votre alimentation et votre corps, dans une ambiance conviviale. Les pratiques à risque et régimes miracles dans les domaines de l'Activité physique ou de la Nutrition, ont malheureusement le vent en poupe ! Les deux intervenantes vous apporteront un éclairage professionnel, pour que chacun apprenne en douceur à prendre sa santé en main, en retrouvant le plaisir. Ces conférences s'adressent à tous : quel que soit votre âge, que vous soyez sportif ou pas, quel que soit votre poids ou encore que vous souffriez ou non d'affection de longue durée ... Ces conférences sont financées dans le cadre de la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA).

Plus de renseignements : Communauté de communes du Bocage Bourbonnais
04 70 67 11 89 - cls@ccbb.fr

Découvrez ces deux porteuses de projets



Marie-Ange Barbier et Delphine Dupont

CP : Sander Duvillard

Marie-Ange Barbier
Ingénieure et Diététicienne nutritionniste

Porteuse de projets liés à la santé sur notre territoire. Créative et dynamique, elle s'investit dans différents projets collectifs, notamment en partenariat avec la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Elle est formée à l'Education Thérapeutique du patient et travaille avec plusieurs réseaux dont le Collectif pour les Soins Ambulatoires du Bocage Bourbonnais (secrétaire adjointe du CSA2B*), le réseau métabolique Allier (diabète) et CALORIS Auvergne (Obésité).
Elle anime et fait vivre les ateliers pluridisciplinaires «EquilibreS» depuis fin 2016. Ces ateliers, co-animés avec d'autres professionnels de santé du CSA2B ont été créés dans le but de permettre aux 60 ans et plus, en situation de fragilité/d'isolement, d'être « mieux dans leur assiette, leur tête et dans leurs corps ».
Elle anime régulièrement des conférences et des formations nutrition pour La Croix Rouge, les Thermes de Bourbon l'Archambault, l'ARSEPT**, la CCBB etc…

** Collectif pour les Soins Ambulatoires du Bocage Bourbonnais*
*** Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires*

Delphine Dupont
Éducatrice sport santé

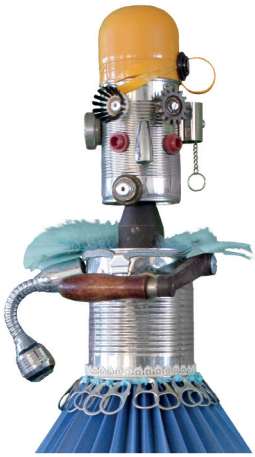
Delphine Dupont est une Educatrice Sport Santé diplômée d'État. Son Brevet d'Etat d'Educatrice Sportive des Métiers de la Forme, son Diplôme Universitaire d'Educateur Sportif des Activités Physiques pour la Santé et sa formation à l'Education Thérapeutique du Patient lui permettent d'encadrer des personnes atteintes d'affections de longue durée, les personnes en situation de précarité/fragilité, des séniors, des salariés en entreprise... A peine installée, depuis 6 mois dans le bocage bourbonnais, cette porteuse de projets a su (re)créer son réseau et s'investir déjà dans différents projets pour promouvoir la santé.
Elle travaille avec le réseau local des professionnels de santé, les thermes de Bourbon l'Archambault, l'EPGV (fédération de la gymnastique volontaire) … Elle œuvre également en partenariat et complémentarité avec Marie-Ange Barbier et la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais notamment dans le cadre du Contrat Local de Santé. Elle anime également un programme sport-santé gratuit « ateliers passerelle » sur Bourbon l'Archambault qui fait partie d'un dispositif permettant de découvrir ou redécouvrir la pratique d'activité physique adaptée (ateliers proposés par le DAPAP03*).
Elle encadre également des marches gratuites intitulées « Marchons dans nos campagnes » (programme du CROMS**), destinées à des personnes âgées isolées et fragilisées.

** Dispositifs d'Accompagnement à la Pratique d'Activité Physique*
*** Comité Régional des Offices Municipaux du Sports d'Auvergne Rhône Alpes*





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 !

Fêtons (Fais ton) Noël !

La fin d'année approche à grand pas et il n'est jamais trop tôt pour penser déco, cadeaux. Adèle Luciole vous livre quelques astuces pour faire moins de déchets et vous invite à venir découvrir des ateliers les 16 et 17 novembre au CNCS à Moulins de 10h à 18h.

La déco : vous avez tout ce qu'il faut !
Regardez autour de vous, vous disposez de tout pour vous lancer ! Des branches ramassées dans le jardin se transforme une fois assemblées en un beau chemin de table, les galets serviront de chevalets pour placer les invités.

Et pour les cadeaux je me lance dans le furoshiki* !
On a tous dans nos placards des taies d'oreiller, des draps abîmés qui une fois découpés serviront à emballer les cadeaux et par la suite seront utilisés comme chiffons par exemple. L'emballage devient alors cadeau lui-même. Les modèles de pliages sont nombreux, vous en trouverez sur Internet.
**Méthode japonaise de d'emballage avec du tissu*

La table : j'ose, je dépareille, je fais avec ce que j'ai.
Présenter une table de Noël avec du jetable n'a rien de festif, de convivial, coûte cher et laisse penser que le repas sera du même goût : sans saveur, à jeter… Alors que dépareiller les couverts, les verres (ainsi les invités ne se trompent pas), mettre des serviettes en tissu de couleur rend la table unique et écoresponsable.



Pour des fêtes écoresponsables, faites avec ce que vous avez et laissez aller votre créativité !

Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier et visitez régulièrement le site Internet du SICTOM et le blog d'Adèle !

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

HYGIBIOSERVICE
Nouveau
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts 50%
Hygibioservice
CHRISTELLE CUCCA / HYGIBIOSERVICE
5, chemin des bruyères / 03340 Chapeau
Tél. : 06 99 64 29 86
Email : hygibioservice@laposte.net

Une école de skateboard à Moulins pour apprendre et découvrir le skate

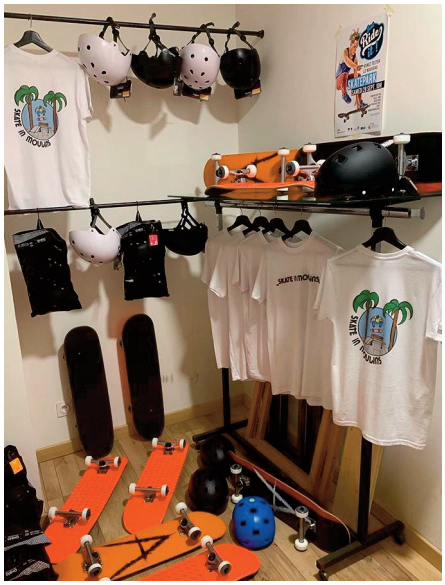
Le premier Skatepark en béton de l'Allier adapté à toutes les pratiques de glisse (skateboard, roller, bmx et trottinette) est rarement vide, les riders sont de plus en plus nombreux à venir s'entraîner. Avec le nombre grandissant de skateurs, le skatepark de Moulins Communauté se lance très probablement dans un avenir rempli de succès.



Skate in Moulins, un état d'esprit
Sur place, découvrez Skate In Moulins, une jeune association de skateurs passionnés qui aiment se retrouver ensemble sur une planche à quatre roulettes et entre ami(e)s, le week-end ou le soir après le lycée. « Notre objectif que chaque personne prenne du plaisir à chaque moment passé sur un skateboard, dans une ambiance conviviale et détendue. Venez tenter les sensations de glisse en skate avec nous ! » dixit Hugo Janvier, président de l'association.

Le skateboard une pratique urbaine et sportive
Le skateboard est une pratique urbaine qui fait son apparition dans les années 50, imaginée à l'époque par les surfeurs californiens pour s'exercer lorsque les vagues ne sont pas au rendez-vous. D'une simple planche de bois plutôt rustique à l'origine, l'objet skateboard se perfectionne rapidement et la pratique devient un véritable art de vivre. Le skateboard fera ses débuts aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. C'est une pratique sportive exigeante, développant la créativité, la détermination et l'équilibre.

Une école de skate
Vous voulez découvrir ce sport ? Skateur confirmé, Hugo Janvier, yzeurien de 22 ans avec plus de 10 ans d'expérience s'adaptera à votre demande et à votre niveau afin de vous proposer un encadrement de qualité, en toute sécurité. Il est diplômé d'un certificat de qualification professionnelle option skateboard. Il se fera un plaisir de partager son expérience avec vous pour vous permettre de prendre du plaisir à apprendre et pratiquer ce sport !





Ouvert à tous et tous niveaux
Les cours de skateboard sont dispensés par Hugo sur le skatepark du stade Hector Rolland. Différentes formules de cours et de stages adaptés à votre progression et selon votre niveau sont proposées à partir de 8 ans. Skate in Moulins possède en plus tout le matériel nécessaire, skateboards et protections, et le met à votre disposition lors des cours si vous le souhaitez.

Horaires et tarifs
Le mercredi de 12h à 14h ainsi que le samedi de 8h à 10h. Les séances en groupe le mercredi et le samedi : 10€ la séance ou 70€ les 10 séances. Les séances individuelles (cours particuliers) : 15€

Skate in Moulins c'est aussi !
Des animations ponctuelles, incluant initiations et démonstrations de skateboard et graffiti, encadrées par des spécialistes de chaque discipline. Le skatepark est ouvert à tous, toute l'année, gratuitement et librement.

Pour toute information et inscription : 06 30 98 21 37
Email : skateinmoulins@gmail.com
Facebook & Instagram



Moulins entre en scène se prépare pour les fêtes de fin d'année !

Suite au succès rencontré cet été, Moulins entre en scène lève à nouveau le rideau du 30 novembre au 11 janvier 2020 ! De Moulins à Souvigny, c'est un territoire entier qui est mis en lumière.



Près de 150 000 spectateurs se sont rendus au pied des illuminations de Moulins entre en scène cet été. Un véritable succès pour l'agglomération ! Aux vues de cette réussite, Moulins entre en scène prépare ses plus beaux costumes pour les fêtes de fin d'année ! En effet, du 30 novembre au 11 janvier 2020, ce n'est pas une, mais tout le territoire de Moulins Communauté qui sera mis en valeur.

A Moulins, le Centre national du costume de scène cèdera la place au Théâtre, fraîchement rénové. Le Sacré-Cœur et la place de l'Hôtel de ville se remettent aussi en scène dans la ville!

Ensuite, Souvigny entre dans la danse en illuminant l'église prieurale et fait ainsi revivre sa noblesse d'antan !

Dans une atmosphère féérique pour les fêtes de fin d'année, Moulins entre en scène va faire briller les yeux des petits comme des grands !

Une mise en lumière également reconduite par le Conseil Départemental de l'Allier sur le Château des Ducs de Bourbon à Moulins, ainsi que dans les villes de Montluçon et Cusset.

Moulins entre en scène, du 30 novembre au 11 janvier 2020, à Moulins et Souvigny, tous les jours de 17h30 à 20h30.

Réunions d'informations aux aidants dans l'Allier

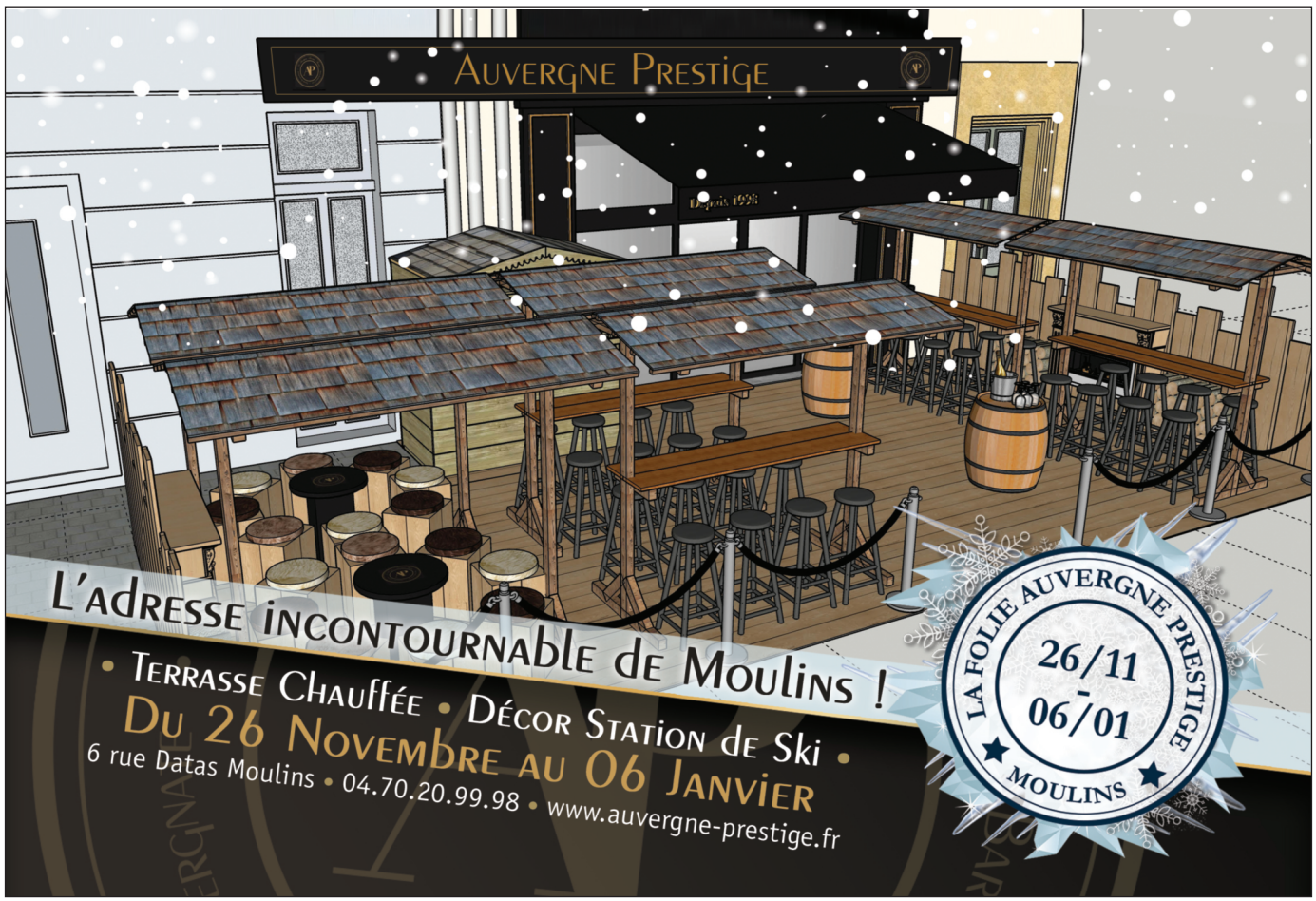
8,3 millions d' entre nous accompagnent au quotidien un proche, en situation de handicap ou de dépendance du fait de l'âge. On nous appelle les aidants. Le Réseau Neuro Mémoire AVC-Allier et le Conseil Départemental organisent des réunions d'information. Afin de faciliter la participation, un système de garde des aidés sera mis en place parallèlement à ces temps d'échanges. Le Réseau Neuro Mémoire AVC-Allier a pour objectif que tout patient atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée résidant dans le département puisse bénéficier d'une prise en charge globale de qualité le plus proche possible de son lieu de vie impliquant les médecins généralistes et spécialistes et les professionnels médico-sociaux.



Prochaines réunions d'information :

- Mardi 19 novembre à 15 h au Le Donjon à la salle du bois d'amour sur le thème "Quand la vie s'en va"
- Jeudi 5 décembre à 15 h à Chevagnes sur le thème "Les limites du maintien à domicile, jusqu'à quand ?"

Pour plus d'info, contactez le réseau au 04 70 47 57 80



#Moissanstabac, 4ème édition

La France compte actuellement environ 16 millions de fumeurs et 6 fumeurs sur 10 souhaitent arrêter. 1ère cause de mortalité évitable, le tabac tue 75 000 personnes en France chaque année. Le dispositif #MoisSansTabac mise donc sur un élan collectif en incitant les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant un mois, en novembre : un sevrage tabagique de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. En effet, l'abstinence sur un tel laps de temps diminue largement la dépendance et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité).

L'équipe de l'Unité d'Addictologie de Liaison (UAL) du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure se mobilise pour le mois sans tabac, rendez-vous :
- Le samedi 23 novembre de 10h à 18h Place d'Allier à Moulins : village tabac organisé par la Ligue contre le cancer avec les sages-femmes de la maternité du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure

L'UAL vous accueillera pour :
- faire un test de monoxyde de carbone expiré,
- évaluer votre dépendance au tabac et évaluer votre motivation à l'arrêt du tabac,
- jeu du trivial tabac pour rester vos connaissances sur ce sujet,
- présenter le programme d'éducation thérapeutique « La vie sans tabac, jour après jour »,
- prendre rendez-vous pour arrêter ou diminuer la consommation de tabac.



Des sages-femmes de la maternité seront présentes pour aider les femmes à arrêter de fumer. Elles vous présenteront les accompagnements d'aide au sevrage tabagique par hypnose ou par acupuncture. Pourquoi ne pas arrêter de fumer avant d'être enceinte, pendant la grossesse, ou après la naissance de l'enfant ou plus tard dans sa vie de femme ?
L'objectif de ces deux journées est bien sûr de sensibiliser les personnes sur les effets du tabac sur leur corps mais également d'aider et d'accompagner les personnes à arrêter de fumer.
Au Centre hospitalier à Moulins, les fumeurs peuvent s'adresser à l'Unité d'Addictologie de Liaison (UAL) située au pavillon Pasteur 3ème étage par téléphone au 04 70 35 78 24 ou pour les femmes, à la maternité située au pavillon Paré Ambroise 3ème étage, en prenant rendez-vous au 04 70 35 76 43.

Movember : un mois dédié à la santé masculine

Après Octobre rose, l'initiative qui sensibilise au cancer du sein, place à Movember (contraction des termes « Moustache » et « November »), une campagne visant à soutenir la cause de la santé masculine. Un événement annuel organisé par la fondation Movember Foundation Charity. Chaque mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate. Depuis 2003, cette fondation australienne relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin»
Plus d'infos sur www.movember.com

Téléthon 2019, rendez-vous les 6 et 7 décembre

Des centaines d'actions de solidarité se dérouleront dans l'Allier à l'occasion de la 33ème édition du Téléthon. ***Rens. coordination départementale : 06 24 75 49 79 ou jgarrouste@afmtelethon.fr. Découvrez toutes les actualités et programme de la coordination Téléthon Allier : goo.gl/UbQTZd***



ASSOCIATION La Péniche d'abord
Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le projet en vidéo
L'actif Capitaine de La Péniche d'Abord apparaît dans un CV vidéo de présentation du projet péniche à Moulins réalisé récemment par le service communication du cabinet d'expertise comptable CERFRANCE Terre d'Allier à Toulon sur Allier. (*Lien vidéo sur : https://youtu.be/eZVnGDTYAz0*) Cette vidéo permet de bien comprendre l'esprit et le concept souhaité sur ce lieu qui aura un impact d'innovation sociale fort pour notre territoire.

Création Comité Local Allier «Vivons Montagne»
Le 1er Comité Local Allier «Vivons Montagne» piloté par l'association MACEO (ingénierie en financement) de Clermont-Fd, vient de voir le jour courant octobre. Vivons Montagne est un fond de dotation permettant d'aller chercher des fonds défisclisables auprès de personnes physiques et morales. Ce Comité est constitué de porteurs de projets, d'entrepreneurs, d'élus locaux, de financeurs et de personnes ressources pouvant apporter leurs compétences et leurs réseaux.


Réunion "Vivons Montagne" au Mazier à Bourbon l'Archambault

Les structures le Mazier de Bourbon-l'Archambault et La Péniche d'Abord sont donc les lauréats et les « figures de proue » pour l'Allier du fond de dotation «Vivons Montagne».

Le but de ce Comité Local Allier est de les aider dans leur recherche en mécénat et financement, mais également de repérer d'autres projets entrepreneuriaux pouvant à l'avenir intégrer ce fond de dotation. Un nom dédié et un logo spécifique à ce Comité seront prochainement attribués.

Le Comité Local Allier aspire à devenir un nouvel acteur dans l'accompagnement de projets de création d'entreprises sur notre territoire. Par le projet péniche, le Capitaine veut prouver qu'il est possible de mettre en œuvre une idée inspirante et novatrice dans l'Allier.



Cocoshaker, l'incubateur des entrepreneurs sociaux
L'incubateur Clermontois Cocoshaker qui accompagne le Capitaine et son projet lance un nouvel Appel à Candidature pour la prochaine promo qui démarre en 2020 pour les porteurs de projet dans le champ de l'innovation sociale, environnementale ou économie circulaire. Les dossiers sont à déposer jusqu'au 30/11, informations sur : www.cocoshaker.fr
Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord.
Mail : lapenichedabord@orange.fr
Site internet : lapenichedabord.com

cimm

immobilier

Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION - GESTION LOCATIVE - VIAGER



Estimation OFFERTE

du 15 au 30 Novembre 2019

Une équipe à votre écoute du lundi au samedi

04 70 47 05 71 - moulins.cimm.com

Le savoir-faire artisanal
est notre patrimoine.



ZA La Boucharde - 5 Rue de l'artisanat
03700 BRUGHEAS - Tél 04 70 32 63 03