#44
DEC
2019

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit !

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

L'artisanat Bourbonnais **c'est tendance !**



Angèle fabrique ses bougies dans son atelier-boutique Lucie Gardet à Moulins

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

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

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



#Sophrologie - Massage du Monde

• Carole Daubanay
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet 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

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

#Coiffure/Esthétique

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

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

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







Jeux concours !



En ce qui nous concerne, nous allons prendre un peu de repos le temps de nous préparer pour cette nouvelle année 2020 avec pleins de nouvelles aventures mais aussi fêter les 4 ans du magazine ! Pour vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année 2019, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner 1 an d'abonnement (pour vous ou pour offrir) et recevoir chaque mois votre magazine préféré L'Esprit Sport & Bien-être à domicile ! Et parce que vous avez été sages, jouez et gagnez votre tote bag « Aude & Julie » !

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 21 décembre 2019 ou rendez-vous sur notre page Facebook ! Bonne chance ! A très vite et profitez bien !

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et de bonnes fêtes de fin d'année à tous !

> « Le bonheur le plus doux, est celui qu'on partage »
> - Jacques Delille -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 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, Jeremy Deschet, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, Mickaël Charrondière, Christophe Parguel, Stéphanie Cante.
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

ABONNEZ-VOUS ! et recevez tous les mois votre magazine chez vous !
L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

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

Nom/prénom :
Adresse :
N°tel :
Mail :



1 an d'abonnement 30€
Frais d'envoi et de gestion*
*Offre réservée à la France metropolitaine.

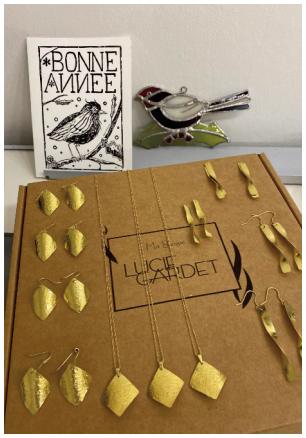
VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER DANS LE MAGAZINE ?
Votre encart à partir de 50€ par mois
CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com
Magazine Esprit Sport & Bien-être
www.espritsportetbienetre.fr

L'artisanat local se développe à Moulins avec **l'ouverture de la boutique-atelier Lucie Gardet**

La boutique-atelier **Lucie Gardet,** nichée au coeur du quartier historique de la ville de Moulins, est officiellement ouverte depuis mi-novembre.












Angèle créée depuis de nombreuses années des bijoux et concrétise, en novembre 2019, son objectif d'ouvrir une boutique-atelier à Moulins. Pour diversifier l'offre à sa clientèle de l'agglomération moulinoise, Angèle propose également des bougies naturelles et des objets en céramique, un petit clin d'oeil souvenir à ses études en écoles des beaux arts. « *Mon parcours aux Beaux-Arts m'a permis d'expérimenter plusieurs médiums différents, c'est cette diversité qui me permet aujourd'hui de présenter un panel de créations si étendu. Les matériaux se mêlent, dialoguent entre eux et se complètent afin de créer des objets uniques. Le contraste entre les matières façonne un décor aussi bien visuel que tactile qui réchauffera vos intérieurs et mettra tous vos sens en éveil !* » précise Angèle.

Cette créatrice privilégie au maximum les matières naturelles afin de proposer des objets durables, qualitatifs et à la composition la plus saine possible. « *Je fabrique toutes sortes d'objets décoratifs et utilitaires en céramique, Porcelaine et Grès, verre et d'autres matières ; mais aussi des bougies et fondants parfumées en cire naturelle et des bijoux en laiton, argent, etc.*» nous explique Angèle.

Des bougies en cire naturelle et artisanales

Unique à Moulins, découvrez sa collection de bougies, réalisées sur place dans son atelier à l'arrière de la boutique. Bois de oud, fleur d'oranger, madeleine... Angèle propose environs une quinzaine de parfums avec des éditions limitées en fonction des saisons. Pour la collection hiver, retrouvez les senteurs Caramel beurre salé, Orange épicée, Feu de bois et Rocher praliné. Ce n'est que de la douceur et de la gourmandise !

Ses bougies existent en deux tailles : 170g pour la petite et 260g pour la grande et ne contiennent ni CMR, ni phtalate. Elles se composent de cire de soja et d'abeille avec des senteurs réalisés par un parfumeur de Grasse pour des parfums plus subtils et réalistes. « *Je n'utilise pas de colorants, je préfère garder la simplicité et la couleurs naturel de la cire que peut varier en fonction du parfum. Pour la mèche il m'arrive d'utiliser des mèches en bois qui peuvent donner un coté encore plus chaleureux à la bougie.* »

Ses bougies n'ont pas de couvercle, mais ne vous inquiétez pas, vous retrouvez dans la boutique des éteignoirs à bougie en laiton made by Angèle pour éteindre votre bougies proprement et en toute sécurité, sans éclaboussures ni fumée.

Autre version de ses créations, les tablettes gourmandes de fondants à consommer dans un brûle-parfum pour que celui-ci laisse lentement échapper les senteurs de votre choix !

Vous voulez réaliser vous-même vos bougies ?

Angèle propose un kit pour fabriquer soit même deux bougies au parfum de votre choix.
Une bonne idée pour une activité en famille à l'occasion des fêtes de fin d'année !

Bon à savoir !

Conseil premier allumage. Laisser votre bougie brûler minimum 2h et max 4h. La bougie doit être fondue sur tout la surface du contenant. Les grandes bougies on en moyenne 25 heures de vie et les petite 18 heures.

Le plus : Les contenants sont consignés, n'hésitez pas à les rapporter vous aurez 1 euro de remise sur votre prochaine bougie.

Comment nettoyer un contenant de bougie ? Utiliser avec précaution de l'eau à 50° ou 60° et du liquide vaisselle en frottant.

Pour découvrir la boutique, rendez-vous au 3 rue François Péron à Moulins.
Page Facebook Lucie Gardet

La boutique éphémère d'artisanat et de savoir faire "Charmant Noël" réouvre ses portes à Moulins

Retrouvez de nombreux artisans jusqu'au 31 décembre pour vos cadeaux de Noël made in chez nous !





Cette année, la boutique éphémère d'artisanat et de savoir faire "Charmant Noël" se situe au 5 rue de la Flèche à Moulins. Elle regroupe pour vous les œuvres de 15 artisans et artistes de la région. On y trouve des planches apéritives, des luminaires, des photophores, de la poterie, des accessoires de mode, des bijoux, des tableaux, des gravures, de la papeterie, des conserves, des pestos, des tisanes, des savons et bien plus encore !

5 rue de la Flèche - Moulins

La boutique est ouverte du mardi au samedi de 10 h à 19 h et dimanche de 14h30 à 19 h.

Rens. 07 89 60 21 14 ou 06 88 16 24 19.

Facebook : Les-Belles-aux-doigts-Charmants

Le Noël des Créatrices à Bresnay, c'est reparti pour un tour !



Comme chaque année, le petit atelier-boutique de Bresnay se transforme en caverne de Noël jusqu'au 23 décembre non-stop du lundi au dimanche.

Vous pourrez découvrir des créations artisanales : bijoux, luminaires mais aussi pleins d'idées cadeaux : accessoires de mode, accessoires maison, compositions florales, cadeaux gourmands

3 créatrices invitées au sein l'atelier Boutique vous ont réservé tout un programme avec des ateliers et des animations : (Aurélie Crespin) AuxFloralies , Anne Fontaimpe et Anne Vernis (Pot d'Anne).

Retrouvez toutes les informations sur www.berangere-giraud.fr

ÉVOLÉA
LA COOPÉRATIVE HABITAT DE L'ALLIER

Nouvelle résidence intergénérationnelle !

Venez découvrir la résidence intergénérationnelle à Toulon-sur-Allier !

Au cœur de la commune, à proximité directe de commerces, services et écoles, la résidence offre un cadre de vie agréable pour tous.

Conçue pour respecter l'intimité et la liberté de chacun, tout en favorisant la solidarité, la sécurité et la création d'échanges, notamment grâce aux animations qui seront organisées par le CCAS et les associations toulonnaises dans la salle d'activités communale.



> 04 70 48 16 00
> evolea@evolea.fr

Rendez-vous sur notre site : www.evolea.fr

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

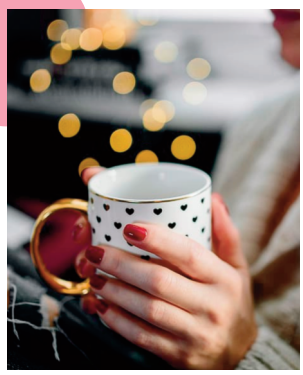
Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

Ecrivez à espritedition@gmail.com

" Les bienfaits des films de Noël "

Chaque année, à l'approche des fêtes de fin d'année, les chaînes diffusent des téléfilms et films de Noël. Il faut dire que cette période de l'année ne manque pas d'histoires féeriques pour nous faire rêver, nous rappeler de bons souvenirs, et même nous faire rire. De retour à la maison après une grosse journée, tu as envie de te distraire et de t'installer devant un film léger et positif. Rien de tel que de passer une soirée ou un après midi blotti sous un plaid à regarder en boucle des films de Noël.



"Finir sa douche par un jet d'eau fraîche "

On tourne progressivement le robinet vers la gauche, afin de refroidir l'eau en douceur. Commencez par les jambes, et insistez sur les cuisses et les fesses. Terminez par le haut du corps, et surtout, n'oubliez pas les cheveux ! Rien de mieux pour se réveiller qu'une bonne douche chaude en sortant du lit. La douche procure un effet délassant, tonifiant et stimulant. Elle va permettre de revigorer et tonifier tout l'épiderme, mais aussi notre esprit.



" Marcher, utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur "



Il n'est pas toujours aisé de faire du sport régulièrement. Pourtant, certains aspects de notre vie quotidienne permettent d'avoir une activité physique. C'est le cas des escaliers. Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur peut constituer un véritable programme d'exercices. Vous pouvez pratiquer ce « sport » n'importe où, n'importe quand. Il s'agit d'un exercice aérobic. Chez soi, dans la rue, au travail... C'est une bonne habitude toute simple pour limiter la sédentarité.

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



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

Profitons de l'automne pour préparer du terreau de feuilles

L'Automne illumine le paysage et nous offre des feuilles colorées en quantité. Ces feuilles sont une véritable ressource pour notre potager. Par l'action de différents organismes, elles deviendront un substrat idéal à ajouter à nos zones de culture ou nos lasagnes *(voir article du mois de novembre)*.

Il est important de choisir différentes essences d'arbre et d'éviter d'ajouter trop de feuilles de chênes (riches en tanin). Pour ramasser les feuilles, deux techniques sont envisageables : le râteau à feuilles bien - sûr ! Il est aussi possible d'utiliser une tondeuse avec un panier. L'avantage est que les feuilles seront en partie broyées et donc plus faciles à décomposer. L'herbe tondue ajouté dans ce mélange constituera un apport en azote intéressant.

Ensuite, il est nécessaire de stocker les feuilles à l'ombre dans un composteur ou même en tas. Vous pouvez, pour enrichir ce substrat, ajouter des feuilles fraîches d'orties, de consoudes ou encore des déchets de cuisine. Pensez à humidifier les feuilles récoltées si la pluie ne l'a pas encore fait pour vous !

Désormais, il suffit de laisser les « loca – terre » du sol faire leur œuvre pendant quelques mois. Vous pouvez de temps en temps retourner et aérer l'ensemble pour favoriser la dégradation. Nous utilisons en général ce terreau lorsqu'il a entre 9 mois et 1 an … mais en patientant encore davantage, le terreau sera encore plus fin et décomposé.



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.

Cleanfox, nettoyez votre boîte mail, protégez la planète !

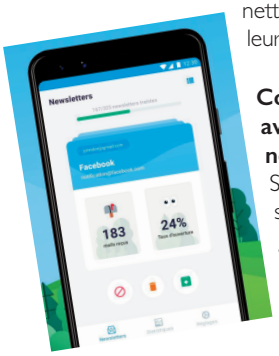
Cleanfox est une application web et mobile gratuite qui détecte et liste les newsletters afin de permettre aux utilisateurs de les supprimer et de se désabonner.

Vous connaissez peut-être l'autocollant « Stop Pub » mentionnant le refus de recevoir des prospectus dans votre boîte aux lettres ? Pour votre boîte mail il y a Cleanfox ! Cleanfox est un service de nettoyage des boîtes mail.

Cette application permet aux utilisateurs d'afficher ses newsletters en fonction non seulement de leur taux d'ouverture, mais également du nombre d'emails reçus. Disposant de ces précieuses informations, l'utilisateur pourra alors, en un seul clic et pour chacune de ses newsletters rapidement choisir de :

- Conserver son abonnement et les anciens emails stockés dans sa boîte mail ; ou
- Rester abonné et supprimer ses anciens emails ; ou
- Se désabonner et supprimer ses anciens emails.

Avec Cleanfox, les internautes disposent enfin d'une solution rapide, gratuite et écologique pour nettoyer et gérer efficacement leur boîte mail.



Comment Cleanfox peut avoir un impact environnemental positif ?

Si Internet était un pays, il serait le cinquième plus gros consommateur mondial d'électricité.

Véritable enjeu, la pollution numérique représente plus de 2% des émissions mondiales de CO^2 et ce n'est que le début...



10 grammes de CO^2, c'est l'empreinte carbone moyenne d'un email. Dit comme ça, cela peut sembler dérisoire mais, chaque minute, plus de 200 millions d'emails sont envoyés. Les emails sont donc directement responsables de l'émission de plusieurs milliers de tonnes de CO2 par minutes ! A eux seuls, le spam et les newsletters représentent plus de 90% des flux d'emails alors que seulement 10% d'entre eux sont ouverts.

En sensibilisant les internautes à ce problème et en leur offrant la possibilité de se désinscrire de newsletters polluantes, Cleanfox permet à ses utilisateurs de réduire significativement leur empreinte carbone. Cleanfox est disponible gratuitement pour tous les services de messagerie.

DISPONIBLE SUR Google play

Disponible sur App Store

Info Insolite !

Un soin du visage avec des escargots vivants

Les japonaises ne jurent plus que par un soin esthétique original laisser des escargots vivants ramper sur leur visage. C'est la nouvelle mode au Japon, le soin avec des escargots. Si de nombreuses crèmes sont constituées de bave d'escargot, on n'avait jusque-là jamais vu qui que ce soit avoir recours à l'escargot vivant comme soin du visage.

Les vertus cosmétiques du mucus d'escargot ne sont plus à prouver. La bave de ces gastéropodes, riche en vitamines, collagène et élastine, rend la peau plus souple, gomme les rides et vergetures et élimine, entre autres, les cellules mortes. Elle est souvent utilisée dans diverses crèmes et soins. Mais généralement on ne laisse pas des escargots vivants ramper sur son visage. Et pourtant…

A Tokyo, un salon de beauté propose de mettre des gastéropodes sur votre figure et de laisser le mucus sécrété agir sur la peau. « La bave d'escargots aide à éliminer les cellules mortes, soigne la peau après des coups de soleil et la réhydrate », explique Manami Takamura du salon Ci:z.Labo à Metro News. « *De cette manière, vous pouvez avoir 100% d'essence pure d'escargot sur votre peau.* »

(Source : AFP)



ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN

- Dépannage
- Mise en conformité électrique
- Eclairage et chauffage économe
- Motorisation et automatisme
- Ventilation de l'habitat
- Installation bornes de recharge

12 rue Paul Corne
03400 Yzeure
Du lundi au vendredi
04 70 20 86 77
06 07 53 62 12



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

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le lundi 30 décembre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le mardi 7 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.





• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 17 janvier 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

- Le produit du mois -

Une décoration d'ombres et de lumière



Cette collection de photophores pourra accueillir vos bougies afin de mettre en valeur ces ombres chinoises ! Diane Frachon, cette artiste de Souvigny crée et met en lumières des scènes personnalisées en bois. Elle travaille tous les thèmes, du monument, à la scène du grand père sur son tracteur en passant par le chasseur et son chien. Elle travaille differents produits comme les pieds de lampe, magnets, frises murales,sous verres..

Retrouvez les créations de Diane Frachon sur sa page facebook : Mille et un lys
Où les acheter ?
Le comptoir des régions - Épicerie fine
19 rue de l'horloge - 03000 Moulins

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

Le kombucha, une très bonne alternative aux sodas

A Saint Menoux, Melchior développe une boisson originale et naturelle, le Kombucha. Nous sommes allées à sa rencontre et avons découvert son processus de fabrication artisanale. Le Kombucha est une boisson fermentée légèrement pétillante, avec une saveur douce et sucrée. Rafraichissante et surprenante. Tchin tchin !

Le kombucha c'est quoi ?

Sur le même principe que le kéfir, le kombucha est une boisson énergétique qui est fabriquée à partir d'un champignon du même nom : le kombucha. Cette étrange membrane visqueuse, appelée la mère Kombucha comme « la mère vinaigre » est une colonie symbiotique de bactéries et de levures, afin de devenir une boisson riche en nutriments.

Fraîche, tonique et pétillante, cette boisson s'apparente à un soda naturel. « *Le kombucha est un produit vivant, et la qualité de la boisson dépend de ses conditions de fabrication, température, environnement, qualité des ingrédients, et comme toute fermentation, ce n'est pas le résultat d'une simple recette. C'est une boisson domestique qui se fait traditionnellement chez soi, et elle reste avant tout artisanale* », nous explique Melchior.



Un projet qui a mûri quelques années avant d'être à maturité

Le Kombucha, au départ, est un art de vivre pour Melchior, il en consomme et ensuite rencontre un producteur, lors d'un voyage au Portugal. Depuis, une jarre se glissera dans sa valise, pour en faire durant tous ses voyages. Cuisinier et spécialiste dans les cueillettes, Melchior peaufine ses recettes depuis deux ans. Après différents tests effectués auprès de ses proches et amis « *et quelques ratés* », précise-t-il, il a réussi à trouver le bon dosage pour cette boisson. L'Agongeois décide de se lancer officiellement dans la production artisanale et la commercialisation début 2019 sous le nom de « Kom Kiss Kombucha ».

La fabrication, une édition limitée à chaque fois !

Dans la chambre de fermentation, on y retrouve les jarres dans lesquelles repose la culture de bactérie, dans une fermentation de thé sucré. L'infusion du thé est composée d'eau filtrée de thé vert, de rooibos et de sucre de canne biologique. Le mélange est accompagné de fleurs et de plantes qui donneront le goût à la boisson finale. Fleurs et baies de sureau, mélisse, sauge, etc, des plantes que Melchior va cueillir près de chez nous, dans notre campagne bourbonnaise. Ses combinaisons et ses recettes sont presque infinies, au gré de ses envies, des saisons et des cueillettes sauvages. Comme un oenologue, la récolte du Kombucha pour la mise en bouteille est comme dans la cave du vigneron. Trouver le bon équilibre entre sucre et acidité pour porter les saveurs dans la bouteille au palais.



Melchior et ses Kombucha

Les bienfaits de cette boisson

Elle aide l'organisme à se détoxifier, stimule l'immunité et serait bénéfique dans la protection intestinale. « *Mets du pétillant dans ta journée, tout en restant aligné et désaltéré. Cette boisson te veut du bien au quotidien* » *Voici l'argument bien-être de Melchior pour vanter sa boisson ! "Je la conseille aux personnes qui veulent tester autre chose. Ce thé fermenté a un côté vif, désaltérant et présente beaucoup d'arômes. Avec ses fines bulles, il est idéal en apéritif, en prévention d'un repas lourd, le lendemain d'un abus, pour la récupération des sportifs, la troisième mi-temps ou tout simplement à la place du café le matin. Cette boisson vivante a beaucoup de succès et est appréciée à tous les âges* » nous précise Melchior.



« *Venez embrasser la Kombucha !* » Une découverte qui peut aussi donner des idées de cadeaux de Noël.

Bon à savoir !

• Où le trouver !
- Point Bar et l'Archambio à Bourbon l'Archambault
- L'Echope à Saint Menoux
- L'Esperluette à Yzeure
- Consotopia, Game of Trolls et Terre de Ma'Lice à Moulins

• Rendez-vous sur les marchés !
- Moulins de dimanche matin
- Bourbon l'Archambault le samedi matin

• Melchior peut vous livrer à vélo à 10 km autour de Saint Menoux.

• Plus d'info ?
Suivez toute l'actualité sur Facebook : KOM KISS Kombucha et bientôt un site internet à venir. Tél. 06 41 41 74 10 ou melchiorenjalbert@gmail.com

Catherine écrit et conte des histoires pour nos enfants

Petit arrêt dans notre campagne bourbonnaise, c'est à Souvigny, sur la route de Noyant, que nous vous emmenons ce mois-ci ! C'est ici que cohabite Catherine Montiel-Font et ses amis préférés : chèvres, moutons, vaches laitières, poules... et perroquet. Ecrivain pour enfants, conteuse de rêves et spécialiste de l'imaginaire, elle créée l'association « Livre avec Moi » en 2008 pour proposer de conter ses histoires et même d'en inventer de nouvelles avec les enfants.





Catherine a d'abord été agricultrice, mais a du revoir sa vie autrement, quand on lui diagnostique une sclérose en plaques. Elle doit se séparer de ses bêtes les unes après les autres. Elle sent ses forces physiques décliner. La déprime rôde et gagne du terrain, mais la volonté et le courage de Catherine sont plus forts : ne pas lâcher et continuer d'avancer.

Elle file acheter un ordinateur et décide d'écrire. Ce sera un peu comme une thérapie ou un échappatoire….Mais écrire quoi ? Sa biographie ? Trop de souvenirs malheureux tout juste cicatrisés, n'allons pas rouvrir les vieilles plaies… et pourquoi pas écrire l'histoire d'un chien racontée par lui-même, un chien vagabond malgré lui, qui tombe sur de bons maîtres et des mauvais au hasard des rencontres, ainsi va la vie… « Vagabond malgré moi » sera son premier livre en 2004 et depuis Catherine a auto-édité 24 livres. Tout part de son imagination, même les illustrations qu'elle fait elle-même en dessinant ces personnages aux crayons de couleurs. « *Mes livres s'adressent aux enfants dès 3 ans, et certains avec des récits pour les adolescents… Je touche également les lecteurs adultes dont certains font la collection de mes ouvrages*» nous précise Catherine.

Grand-mère adorée, Catherine aime tellement les enfants et elle les connaît si bien ; rien n'est plus facile pour elle que de s'adresser à eux par des histoires. L'inspiration vient toute seule, les personnages sont tous très réalistes, même s'ils sont tour à tour coq, taureau, et autres animaux que Catherine aime tant mais aussi petite fille ou petit garçon ; ils ont des traits de caractère qui touchent les enfants : l'un est menteur, rêveur ou biscornu, l'autre est égoïste, boudeur, ou désespéré. Catherine emmène les lecteurs au pays de l'imaginaire le temps d'une histoire, le temps d'un rêve ; et à la fin du récit, qui se termine toujours bien, on trouve toujours une petite moralité avec le mot de l'auteur pour fermer le livre avec de quoi réfléchir… Avec tous ses personnages Catherine, comparé parfois à la Fontaine, souhaite faire passer des messages de tolérance et de bonne conduite aux enfants en abordant des thèmes tel que l'Obéissance, la Politesse, la Différence…

Ses enfants sont sa première source d'inspiration et ses premiers critiques, mais pas que ! Avec son association Lire avec Moi, elle part raconter ses histoires dans les écoles, à Autry Issard par exemple, mais aussi dans les maisons de retraite comme l'EPAD de Souvigny.

Inventer une histoire avec les enfants

Catherine est intervenue dans les écoles d'Autry-Issard (Le cheval et l'enfant et Le trésor), de Souvigny (Oscar le dauphin) ou encore de St Hilaire (Le loup de St Hilaire) pour créer durant l'année scolaire un livre avec des enfants de CE2, CM1 et CM2. Durant son atelier, Catherine accompagne les enfants dans la création d'un livre et la construction d'une histoire, tous ensemble. « *À cet âge, les enfants sont capable d'inventer des histoires, je leur donne donc la parole en petits groupes afin que chacun puisse s'exprimer. Cette animation permet d'offrir aux enfants un moment de partage et de laisser aller leur imagination et leurs émotions. Les enfants choisissent le thème, décrivent les personnages en donnant leur propre prénom, les lieux, les actions… Je retranscris les idées et j'écris l'histoire. Les illustrations seront un complément de l'histoire et ce sont les enfants qui les dessinent ! A la fin de l'année scolaire, les enfants qui ont participé au projet repartent chacun avec leur livre, un souvenir qu'ils pourront à leur tour lire à leurs proches avec fierté* », nous explique Catherine.

Pour info !

Venez à la rencontre de Catherine et découvrez ses livres sur le salon de Noël de Moulins du 13 au 24 décembre

Vous avez un projet d'atelier d'écriture ou de lecture, n'hésitez pas à contacter Catherine !

Contact : Association Lire avec moi conteuse de rêves - 0661521955
Site internet : www.lireavecmoi.fr

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR



Depuis 1976
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Votre devis Gratuit !

Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

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

iad

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

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

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


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

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

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


ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année.

Il court, il court...le Père Noël à la 10ème Corrida Nordique à Yzeure

Convivialité, festivité, plaisir, sécurité… Venez courir ou marcher déguisés. La Corrida Nordique fêtera son 10ème anniversaire le jeudi 26 décembre 2019, à partir de 19h sur la place Jules Ferry.



Organisée par l'OMS (Office Municipal du Sport) et la Ville d'Yzeure avec l'appui technique de l'EAMYA, la manifestation sportive de fin d'année est ouverte à tous. Elle se déroule en nocturne. Il est recommandé de s'équiper d'un objet lumineux. Echauffement en musique.
Seuls les déguisements les plus originaux seront récompensés.
Le Programme est le suivant :
- 19h : Animation jeunes, 1 km à partir de 6 ans révolus.
- 19h05 : Petite Corrida, une boucle d'environ 2 kms. né entre 2005 et 2008,
- A partir de 19h30 : Corrida Nordique, 6 kms né en 2004 et avant
- A partir de 19h30 : marche, 2 kms tout public, dans la continuité du départ de la corrida nordique.

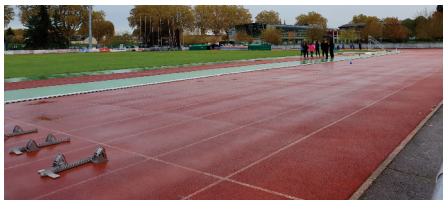
Tarifs : Jeunes (Animation jeunes et petite corrida): gratuit et 3€ après le 24 décembre . Grande corrida : 2€ et 5€ après le 24 décembre. Marche : 2€.

Pour tout renseignement, veuillez contacter le service des sports au 04 70 48 53 37 ou par mail : sports@ville-yzeure.com



Rénovations du Stade Hector Rolland

Moulins Communauté a remis à neuf une partie des équipements du stade d'athlétisme. Une rénovation et une remise aux normes garantissant aux sportifs de l'agglomération une pratique de haut niveau.



De juillet à octobre 2019, des travaux de rénovations et de mises aux normes ont été réalisés. Plus sécuritaires, plus grandes, mieux agencées, les différentes zones permettent aujourd'hui une pratique optimale pour tous les sportifs confondus qu'il s'agisse de scolaires, licenciés, ou encore athlètes de haut niveau. En effet, plusieurs compétitions d'envergure nationale ont lieu chaque année comme le Meeting National d'Athlétisme, le Marathon des Isles ou encore le Cross des Isles. C'est un projet qui s'inscrit pleinement dans une volonté de créer une notion de pôle sportif visant à favoriser et promouvoir la diversité du sport sur l'agglomération.

Des cours de yoga à Montilly

Tous les jeudis matin de 10h à 11h30, cours de yoga avec Christine Bebot, au bar associatif le Baratin. Cours adaptés pour tous.
Rens. Le Baratin au 06 67 82 82 12.

La balade des pères Noël à moto

Cette année encore, de nombreux enfants passerons Noël au Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure. Motard et solidarité vont de pair, aussi la FFMC03 organise, le samedi 21 décembre une balade des pères Noël afin de récolter des jouets pour ces enfants. Un cadeau neuf (raison d'hygiène) par moto et tenue de père Noël exigée. Rendez-vous à 13h30 sur le parking du stade, proche de la salle Isléa à Avermes. Balade à allure modérée, 4 arrêts de collecte prévus. Bonne humeur de rigueur. Retour prévue vers 18h. **Toutes les infos sur la page Facebook : FFMC 03**

Lecture chez Coïncidence

Les lectures prennent leur place à la librairie jeunesse Coïncidence, en partenariat avec l'association "Lire et faire lire". Venez écouter les histoires choisies entre les nouveautés et les coups de coeur de Marie Paule bénévole de l'association et Céline, la librairie. Les séances se déroulent les samedi, semaine paire de 11h à 11h30 pour les 0/4 ans et de 11h30 à 12h pour les plus de 4 ans.
La réservation est conseillée par téléphone au 04 70 20 68 38 ou bien par mail à coincidence2@wanadoo.fr.

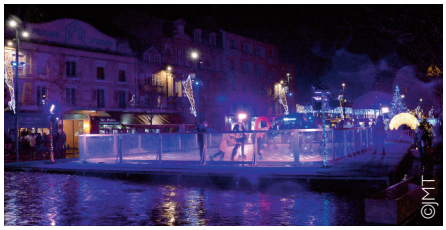




Moulins fête Noël !

Comme chaque année, la municipalité vous propose pour les fêtes diverses animations à ne pas manquer ! Retrouvez la patinoire géante place d'Allier, le Marché de Noël et ses 40 chalets sur les Cours, les promenades en calèche, des déambulations et du théâtre de rue… et bien d'autres surprises encore !

Un petit tour au marché de Noël !
Du vendredi 13 au mardi 24 décembre, rendez-vous au marché de Noël sur les Cours Jean-Jaurès. Ouvert de 10h30 à 20h sauf le 24 déc. jusqu'à 18h. Durant 12 jours, venez découvrir le Marché de Noël moulinois ! Il y en a pour tous les goûts, de quoi faire vos cadeaux de fin d'année avant l'arrivée du père Noël et flâner parmi les animations et offres de restauration. Vous passerez également un agréable moment en compagnie du Père Noël, sauf le 21 décembre, il prépare les derniers paquets cadeaux !
N'oubliez pas, pour faire vos emplettes et participer à la magie de Noël en centre-ville, les parkings sont gratuits à partir de 17h45 partout à Moulins.





Pour info !

Moulins entre en scène...fête Noël
Tous les soirs jusqu'au 11 janvier de 17h30 à 20h30.
Vous avez aimé les illuminations cet été ? Vous allez adorer la nouvelle édition de Noël ! Moulins Communauté met en scène 4 sites patrimoniaux : le théâtre de Moulins, le Sacré-Cœur place d'Allier, le Jacquemart place de l'Hôtel de ville et la Prieurale à Souvigny. Un spectacle son et lumière aux couleurs de Noël, spécialement conçu pour nos belles et jolies pierres bourbonnaises !

Swap de Noël spécial « Famille » à Jaligny s/B.



Le swap c'est quoi ? Swap signifie échange. A l'initiative de cette action, le Centre Social de Jaligny sur Besbre. Le principe, échanger des cadeaux fabrication maison entre familles. Préparer, emballer, offrir et recevoir. Chaque famille participante prépare un paquet contenant : une décoration à suspendre dans le sapin, un personnage de Noël réalisé à partir d'un rouleau carton, un kit SOS (préparation pour cookies, mug cake, chocolat chaud…) et une carte (avec un petit mot). L'objectif de ce swap, développer votre créativité, tout en partageant un moment en famille, pour faire plaisir à une autre famille. Tout en privilégiant la récup' et profiter de cet évènement pour vider vos placards ! Chaque paquet est emballé et a une étiquette « de la part de la famille… ». Pour plus de magie et de surprise, les participants ne savent pas à l'avance à qui leur paquet sera destiné ni par qui ils seront gâtés. Le dépôt des paquets a lieu au centre social avant le mercredi 18 décembre. L'échange des paquets aura lieu le lundi 23 décembre à 15h30 au centre social de Jaligny. Suivi d'une animation musicale et d'un goûter. Jeu basé sur l'échange et le partage.
Rens. 04 70 34 70 74.



#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette de yahourts maison sans yaourtière qui ravira toute la famille.

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

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

Réaliser de délicieux yaourts maison sans yaourtière !

Faire ses yaourts où comment allier gourmandise, écologie et économie.

Les français sont de grands consommateurs de yaourts à en croire les linéaires de la grande distribution. Or, les ingrédients proviennent parfois de très loin et les contenants sont majoritairement en plastique, ce qui alourdit le bilan-carbone. La solution peut être de faire ses propres yaourts, avec ou sans yaourtière ! Les yaourts proposés sont d'une saveur très douce tout en étant fermes et onctueux. Ils se conservent environ 1 mois au réfrigérateur. Pensez a en réserver un nature pour la réalisation de yaourts suivants.

La recette et ses ingrédients:

- 3 cuillères à café d'un yaourt fermier très frais (de moins de 6 jours) prélevées au fond du pot ;
- 1 litre de lait de ferme, cru ou entier pour garantir la fermeté ;
- 6 pots de yaourts en verre ou un grand pot avec couvercle(s) propre(s) ;
- 2 cuillères à café d'une confiture de votre choix par pot de yaourt (facultatif).

A vous de jouer !

- Versez le lait dans une casserole et portez à ébullition puis réduisez le feu et faites chauffer encore 15 à 20 minutes, en fouettant régulièrement pour éviter la formation d'une peau ;
- Laissez reposer en attendant que la température descende à 57°C (en fouettant par moments pour faciliter le refroidissement et faciliter la prise) à l'aide d'un thermomètre de cuisine ;



- Dans un bol, versez alors les 3 cuillères de yaourt qui vont servir de ferment puis ajoutez un peu de lait à 57°C provenant de la casserole, en remuant rapidement puis reversez le contenu du bol dans la casserole et remuez l'ensemble pour assurer l'homogénéité ;
- Ajoutez la confiture au fond de chaque pot si vous souhaitez aromatiser vos yaourts puis versez le lait chaud au dessus ;
- Enfin, faites chauffer 5 cm d'eau dans un fait-tout jusqu'à ébullition puis arrêter. Durant 3h minimum, installez vos yaourts à l'intérieur en posant un torchon épais plié sur le fait-tout fermé jusqu'à ce qu'ils soient pris. Mettez-les au réfrigérateur avec leur couvercle.

Une recette inspirée du site "Ni cru ni cuit", comment et pourquoi faire ses yaourts maison ?, Marie-Claire Frédéric, 7 mai 2014 (https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/faire-ses-yaourts-maison/)

Pour bien commencer l'année !



Agenda 2020 Bien-être et détente

Une année 2020 sous le signe du bien-être et de la détente avec cet agenda illustré que vous ne quitterez plus ! Plus qu'un agenda qui permet de s'organiser toute l'année, c'est un vrai outil comprenant des exercices et conseils simples et pratiques pour vous relaxer et aborder 2020 en toute sérénité. Au fil des semaines, vous apprendrez à vivre votre année pleinement en vous appuyant sur le cycle des saisons.

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 B3 (niacine, ex-vitamine PP)

La vitamine B3 nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.

Donnée comme supplément sous sa forme d'acide nicotinique, elle fait baisser le cholestérol, les triglycérides et pourrait diminuer la mortalité coronarienne.

Où la trouver ?

Dans les levures, le foie, les viandes et les poissons, les œufs.



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

Participez à des ateliers culinaires **avec I.F.I. 03 à Avermes**

Spécialiste de l'apprentissage depuis plus de 40 ans, I.F.I. 03 a décidé d'ouvrir ses portes au grand public lors d'ateliers culinaires.

Vous avez toujours voulu réaliser votre propre foie gras ou réussir un Paris-Brest ? Les chefs d'I.F.I. 03 vous font endosser le tablier et vont partager avec vous leurs techniques et astuces. Durant environ 3h vous apprenez le savoir-faire des professionnels et vous pourrez à votre tour épater vos familles et amis. En 2020, nous vous proposerons différents ateliers en cuisine et pâtisserie les jeudis à 17h30 :

Atelier cuisine :
- Jeudi 6 février : Menu thème St Valentin
- Jeudi 27 février : Apéritif Dînatoire
- Jeudi 12 mars : Les Bases de la cuisine à travers une recette
- Jeudi 02 avril : Menu thème Pâques

Atelier pâtisserie :
- Jeudi 23 janvier : Petits fours sucrés et macarons
- Mercredi 26 février à 13h30 : Atelier KID'S pour les 9/12 ans
- Mercredi 26 février à 15h30 : Atelier KID'S pour les 12/14 ans
- Jeudi 12 mars : Tarte au citron et chocolat
- Jeudi 02 avril : Fraisier



On a testé pour vous un atelier cuisine avec le chef Yannick Gondeau sur le thème des Choux !

A vous de jouez les chefs !

Pour réserver votre atelier ou pour tout renseignement contactez :
Emmanuelle au 04 70 35 14 91
ou Cécile au 04 70 35 14 96
Retrouvez toutes les renseignements et tarifs sur le site internet www.ifi03.fr

Le Département réactive son **plan de viabilité hivernale**

Jusqu'au 16 mars 2020, le Conseil départemental réactive sa campagne annuelle de viabilité hivernale en renforçant sa vigilance sur les 5 284 km de routes départementales dont il a la charge.



@L.GUYOT

Lors de l'activation du plan de viabilité hivernale, les interventions sont déclenchées suite aux observations de patrouilles spécialisées et s'organisent en fonction de l'importance des axes. Actualisation plusieurs fois par jour en fonction des conditions météorologiques. Plus d'infos :

Web : allier.fr (accès direct > Etat des routes), à retrouver également sur la version mobile et tablette du site internet.

Courriel : un mail est adressé chaque matin aux journalistes de la presse locale pour qu'ils puissent informer les usagers de l'état du réseau routier.

Dispositif d'envoi de SMS de circulation des transports lors de situations exceptionnelles : (par exemple suspension généralisée des transports scolaires). Pour être destinataire de ces messages d'alerte, il est nécessaire d'avoir renseigné au préalable le numéro de téléphone portable lors de l'inscription de l'élève.

Bon à savoir !

Après les fêtes… Que faire de votre sapin ?



Suite aux fêtes de fin d'année, de nombreuses personnes s'interrogent sur la manière de se débarrasser de leur sapin. Le SICTOM Nord Allier, en partenariat avec les communes de Moulins, vous propose de déposer vos sapins naturel, sans décoration, sans bombe sur certains points de collecte à partir du 3 janvier jusqu'au 23 janvier 2020 :

Moulins :
- Place Jean Moulin au niveau du local Aléo
- Intersection rue Jean-Baron, Avenue du Général de Gaulle
- La Madeleine au centre commercial avenue de la Libération. stationnement en épi à proximité du bureau de Tabac-Presse et de la Pharmacie.

le collecte des agents s'effectuera les vendredi 10, 17, 24 janvier 2020 à 6h.

Exposition « Couturiers de la danse » au CNCS



Depuis un siècle les grands couturiers ne cessent de sublimer sur scène les créations des chorégraphes. Coco Chanel et les ballets russes, Gianni Versace et Maurice Béjart, Christian Lacroix puis Balmain par Olivier Rousteing avec le ballet de l'Opéra de Paris, Issey Miyake et William Forsythe, les exemples sont aussi nombreux que prestigieux.
Avec "Couturiers de la danse", le Centre national du costume de scène rend hommage à ces prestigieuses collaborations et présente pour la première fois dans ses espaces une sélection de 120 costumes dans des vitrines pensées comme des écrins, enrichie de photos et vidéos. Conçue par le journaliste et auteur Philippe Noisette et scénographiée par l'architecte et artiste Marco Mencacci, l'exposition dévoile un véritable ballet de formes et de matières où le costume devient mouvement. ***Venez visiter l'exposition jusqu'au 3 mai 2020. Rens. 04 70 20 76 20 ou cncs.fr***

La châtaigne, une tradition sur les marchés de Noël avec Locomartin

Basée à Yzeure, retrouvez tout le charme d'antan avec Locomartin créé il y a 11 ans. Cette société, qui travaille dans l'évènementiel, a pour but de valoriser tous les métiers de la châtaigne. En parallèle, un atelier de fabrication de grilloir à châtaigne, locomotive et wagon à été mise en place à Nogent, en Haute-Marne, afin de répondre à une demande croissante pour cette activité saisonnière. Locomartin s'est positionné sur le haut de gamme et se développe grâce à une stratégie de diversification payante. La société est désormais bien implantée en France et dans plusieurs pays européens. Rencontre avec la gérante Myriam Berger.



Myriam Berger utilise des châtaignes d'Ardèche (Appellation d'origine protégée)

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler du lancement de votre projet ?
Myriam Berger : Je grillais des châtaignes dans les marchés de noël ainsi que lors de manifestations diverses. Les retours étaient positifs. Nous avions des demandes de la part des clients. C'est à ce moment là que je me suis dit que l'on devait améliorer notre offre aussi au niveau des produits proposés que de la manière dont ils étaient présentés. Partant de ce constat, on a réfléchit à d'autres supports de vente. Mon choix s'est orienté vers la locomotive. J'ai commencé en réalisant un prototype en carton pour tester. Mon père travaillait dans la construction métallique. Il m'a aidé à adapter cette locomotive à mes envies. On s'est ensuite rapproché d'un atelier de fabrication déjà existant et en capacité de réaliser les locomotives, les wagons ainsi que les grilloirs à châtaignes adaptés à notre activité. Ça été un vrai plus pour le développement de Locomartin. La première commande passée par Le Palace Les Airelles à Courchevel en Savoie nous a conforté dans notre initiative.

Esprit Edition : Quels sont les produits proposés par Locomartin ?
Myriam Berger : Nous travaillons essentiellement avec des palaces et des hôtels. On est également présent lors d'évènements privés, d'entreprises ou organisés par des agences d'évènementiel. Il faut savoir que la France est le premier pays producteur de châtaigne au monde. Elle a toujours été attractive. Notre activité est saisonnière de septembre à mars avril. En plus de la vente de cornets à châtaignes et de châtaigne d'Ardèche, nous avons développé une gamme de boissons chaudes aux épices avec ou sans alcool. Vin chaud, rouge et blanc, jus d'orange et jus de pomme aux épices et jus de poire verveine. On a fait le choix de travailler avec des épices parce que c'est un marché qui n'existait pas dans la région. Beaucoup d'investissement ont été nécessaires. Je travaille avec des produits de fabrication française élaborés à partir d'ingrédients sélectionnés pour leurs grandes qualités. On propose des recettes traditionnelles selon le savoir-faire d'antan pour le plus grand respect des saveurs authentiques tout en utilisant des packagings écologiques recyclables.

Esprit Edition : Votre société propose plusieurs prestations. Comment cela fonctionne ?
Myriam Berger : Comme évoqué auparavant, nous avons un atelier de fabrication. Cela nous permet de vendre ou de louer des locomotives, des wagons et des grilloirs à châtaignes adaptés aux souhaits de nos clients afin qu'ils puissent organiser leurs évènements. Plusieurs modèles de locomotives sont disponibles et la personnalisation est possible. Nous proposons une prestation prestige unique en France. Ce service clef en main permet une décharge complète en toute confiance et dans une configuration idéale parce qu'elle prend en charge l'installation, le véhicule personnalisé, les produits et accessoires complémentaires, le personnel bilingue et le service haut de gamme. Cette formule est proposée aux établissements du secteur de l'hôtellerie-restauration, évènementiel, fêtes urbaines et marchés de noël. Notre société est aussi active







©Estelle Portejoie





l'été grâce à des chariots de glaces en tous genres et cocktails de fruits frais ainsi que les indétrônables beignets, churros, crêpes, gaufres et barbe à papa. On travaille dans plusieurs pays européens, Belgique, Espagne, Suisse, Luxembourg. Nous sommes également présents dans des salons professionnels en France et en Europe. Nous n'avons pas la volonté d'aller plus loin malgré des contacts aux États-Unis et au Canada. On préfère se positionner sur la création de nouveaux produits plutôt que de répondre à ses sollicitations auxquelles nous reviendrons plus tard.

Esprit Edition : Quels sont vos projets pour la suite de votre activité ?
Myriam Berger : On est toujours dans une logique de diversification afin d'améliorer notre offre. Nous venons de terminer la fabrication de notre nouveau chariot. La création d'une boutique en ligne est envisagée en début d'année prochaine. On travaille depuis 2 ans à la création de boissons d'été aux épices. Elles seront proposées à partir de l'été prochain grâce à notre local déjà existant à Yzeure. Ce dernier nous permet de faire les mélanges, la mise en bouteille et la création des étiquettes. Ayant la volonté de développer quelque chose de différent, on aimerait avoir un atelier de stockage, une cuisine professionnelle et un showroom pour accueillir les gens afin de leur faire découvrir nos produits.

Mickaël Charrondière



Bon à savoir

Venez découvrir et déguster les chataîgnes de la Locomartin à Moulins pour les fêtes. La société sera présente au Marché de Noël de Moulins du vendredi 13 au mardi 24 décembre.
Plus d'infos : 06 79 68 73 31
Facebook : LocoMartin


©Romain Angiolini

Les boissons chaudes proposées par la Société Locomartin

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

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

L'Archam'bio à Bourbon l'Archambault **ouvre sa boutique bien-être**

Une nouvelle boutique bio et bien-être dédié aux médecines douces à Bourbon l'Archambault. Découvrez toute une gamme de produits pour votre bien-être au quotidien.



Ludivine & Coralie à la boutique

La boutique L'archamb'bio propose des produits bios, équitables et locaux depuis 2012 à Bourbon l'Archambault. Depuis le début, l'accent avait été donné sur la vente au poids avec plus de 500 références et de nombreux produits locaux alimentataires… Aujourd'hui, ils souhaitent élargir leur gamme et proposer encore plus de choix ! La direction de l'Archamb'bio on donc fait le choix de séparer le non-alimentaire de l'alimentaire en ouvrant une nouvelle boutique spécialisée dans le cosmétique, les compléments alimentaires, écoproduits, minéraux…ce sont plusieurs milliers de références qui ont été choisies une par une pour répondre aux besoins de sa clientèle et proposer de consommer différemment. Vous



découvrirez un espace au calme, une équipe formée, un conseil par une phyto/aromathérapeute. Ecoute, rencontres, échanges seront les maîtres mots de cette nouvelle boutique.

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et 15h à 19h. Fermeture à 18h30 le samedi. Rue du lieutenant colonel dubost - face au parking du crédit agricole - Bourbon l'A. Tél. 04 70 66 79 73.

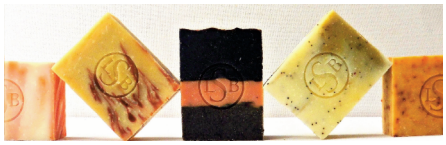


Venez visiter les nouveaux ateliers et la boutique de la **Savonnerie Bourbonnaise !**



Ouvert de 14h à 17h du lundi au vendredi. En décembre de 9h à 18h du lundi au vendredi.

En juin 2019, la Savonnerie Bourbonnaise a intégré son tout nouveau laboratoire au pont des chèvres à Bourbon l'Archambault. Adossée au laboratoire, une toute nouvelle boutique a ouvert ses portes et vous y accueille tous les après-midi du lundi au vendredi. « *Nous avons choisi un mobilier en pin du Morvan, sobre, afin de mettre en valeur les couleurs vives et lumineuses de nos emballages.*» nous confie Ludivine, créatrice de savons.



Retrouvez de nombreux avantages en vente direct : prix atelier, éditions créées uniquement pour notre boutique, savons à la coupe, chutes de savon à prix cassés, cosmétiques... « *Nous avons souhaité proposer les produits en exclusivité à petits prix pour tous ceux qui viennent à notre rencontre. Pour cela nous organisons également une visite au moins une fois par mois du laboratoire, la prochaine sera le samedi 14 décembre à 15h.* »

Visite sur rendez-vous au 04 70 66 11 96
Pont des chèvres - Bourbon l'Archambault





Claire aux pesées et Ismail à la fabrication et la découpe



À Bourbon l'Archambault ce sont les **habitants qui font briller leur ville !**

C'est une initiative pas comme les autres : à Bourbon l'Archambault une association citoyenne conçoit et fabrique la décoration dans l'espace public. Rencontre à plusieurs voix avec le collectif d'habitants de l'association Créa'Bourbon.



Une envie partagée qui réunit petits et grands

Tout est parti en 2014 d'une envie croisée de la Mairie, d'un agent municipal et bien sûr des habitants et commerçants de Bourbon l'Archambault. Du côté mairie, il y avait le projet de mettre en valeur le charme de la jolie ville thermale et touristique de Bourbon et de venir en soutien aux services techniques municipaux. Du côté « agent », on repère les compétences et l'enthousiasme de Gaël Bernon, alors animateur à l'école de Bourbon, qui fabrique des éléments décoratifs en volume avec les enfants lors d'ateliers d'arts plastiques. Devant le succès de ces temps d'atelier, il imagine de sortir des murs de l'établissement scolaire et d'ouvrir cette dynamique créative au plus grand nombre. Il est suivi dans cette idée par des parents d'élèves motivés et des commerçants impliqués : les ateliers citoyens sont créés ! Petits et grands travaillent ensemble à la réalisation de projets communs. L'occasion pour les plus jeunes de s'initier au bricolage, au dessin ou à la peinture. Leur projet, embellir leur ville.

Une première étape sous la responsabilité de la collectivité

Installés dans un premier temps en plein centre ville, dans les locaux de l'ancienne bibliothèque (occupés aujourd'hui par le Mazier), les ateliers réunissent des habitants de tous âges, des élus, et les services techniques de la ville. La dynamique prend bien et les réalisations fleurissent. Le volume et la couleur sont privilégiés : mosaïques géantes place des casernes, déco éphémère pour des événements, panneaux du triathlon, boîtes à livres dans toute la ville, nichoirs à oiseaux pour le parc, et soutien aux associations comme la réalisation de l'enseigne du centre social Adéquat ou la création d'un hôtel à insectes dans les jardins de l'essentiel à Bourbon. Créer ensemble des points de lumière et de couleurs dans la ville, tel est leur credo !



2019, création d'une association d'habitants multi générationnelle autour des valeurs de créativité et partage.

Vite à l'étroit dans leur local du centre ville, les ateliers citoyens déménagent en 2018 derrière la caserne des pompiers. Un atelier plus vaste et aéré avec des espaces de stockage plus grands. Parce qu'il en faut de la place pour créer et stocker les décorations de toute la ville ! C'est le moment aussi pour le collectif de réfléchir à la forme de son engagement. Ils créent donc une association en partenariat avec la mairie qui, tout en laissant la dynamique voler de ses propres ailes, continue de soutenir l'activité en leur mettant à disposition un lieu et les compétences de Gaël Bernon, responsable du cadre de vie. Changement de nom, changement de lieu, changement de logo : l'association CréaBourbon est née ! Avec toujours les mêmes valeurs : créativité et partage.



Fiers de leur implication bénévole pour embellir le quotidien, ils s'investissent en ce moment pour les décorations de Noël : rennes et ours polaires viendront très rapidement s'installer en ville, guettez-les, vous ne verrez plus les lumières de la ville de la même manière !

Stéphanie Cante

David TABUTIN
06 80 07 62 43
Arthro'Forme
solutions pour le bien être
www.arthroforme.fr
contact@arthroforme.fr

LAVRIL AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
www.lavril.fr
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
➔ Formation de moniteurs
➔ Formation en entreprises
➔ Stage Permis à points
04 43 51 26 13

Recettes d'hiver réconfortantes et gourmandes !

En hiver, quand le froid s'installe, on aime se réchauffer à table avec du fondant, du généreux et du réconfortant. Des assiettes gourmandes et copieuses qui font du bien et mettent du baume au cœur. **Amandine Debrouver** notre coach sport santé nous propose ses recettes !



Porridge d'avoine aux carottes fanes et curry

Ingrédients :

- *100g de flocons d'avoine*
- *500mL de lait d'avoine ou riz*
- *150 mL de lait de coco*
- *4 ou 5 carottes avec leurs fanes*
- *3 échalotes*
- *1 càs d'huile de sésame*
- *1 càc de pâte de curry ou 1 càc de curry en poudre*
- *1 cm de gingembre frais*

Placez les flocons et le lait d'avoine dans une casserole. Faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes. Ajoutez le lait de coco, salez, remuez et laissez gonfler à couvert. Pendant la cuisson des flocons, pelez et coupez les carottes en dés. Ôtez les tiges des fanes et hachez quelques feuilles au robot électrique. Pelez et émincez les échalotes. Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok, ajoutez le curry, les échalotes et remuez pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et 3 càs de fanes. Pelez et râpez le gingembre au dessus du wok. Versez une cuillerée d'eau, couvrir et laissez cuire sur feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
Servir le porridge bien chaud dans des bols, recouvert de poêlée de carottes !



Tarte au potimarron

Ingrédients :

- *1 pâte brisée ou une pâte maison, ici mélange farine sarrasin et riz + eau + huile d'olive*
- *environ 500g de potimarron (et un peu de lait végétal et d'eau pour faire votre purée)*
- *2 oignons*
- *3 oeufs*
- *50g de lardons (ici lardons de bœuf!)*
- *50g comté*
- *100g de crème de soja (ou autre crème végétale ou crème fraîche si vous préférez)*
- *poivre, sel, muscade, coriandre en poudre*

Faites cuire le potimarron à la vapeur ou à l'étouffée puis mixez le avec le lait et un peu d'eau pour obtenir une purée lisse. Ajoutez la coriandre et muscade selon vos goûts. Faites revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes puis ajoutez les lardons 5 minutes. Battre la purée avec les œufs, la crème et le comté râpé. Salez et poivrez. Etalez votre pâte, versez le mélange au potimarron puis étalez les lardons et oignons ! Vous pouvez ajouter un peu de graines de pavot et courge comme sur la photo. Faites cuire 30 minutes au four à 180°C.



Muffins à la patate douce

Ingrédients :

- *220g de patate douce cuite*
- *3 œufs*
- *180g de farine de riz (ou autre)*
- *90g de sucre complet ou coco ou cassonade*
- *90g de poudre de noisettes ou amandes*
- *60g huile de pépins raisins ou noisettes*
- *12 cl de lait végétal (noisette, amande, coco...)*
- *1 càc rase de levure*
- *1 càc de bicarbonate de soude*
- *1 càc de vanille en poudre ou 1 càs de liquide*
- *graines de pavot, courge, tournesol.... pépites de chocolat...*

Préchauffez le four à 180°C. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélangez la poudre de noisettes à la farine, la levure et bicarbonate de soude. Ajoutez au mélange précédent, mélangez bien puis versez l'huile, la vanille et le lait pour obtenir un mélange homogène. Ecrasez la patate douce en purée et ajoutez le tout à la pâte avec les graines. Versez dans des moules à muffins et parsemez de graines, pépites de chocolat... Enfournez 20 minutes environ et laissez refroidir avant de dégustez. Conservez les muffins au frais.

Découvrez **les bienfaits de ces légumes**

La carotte

Riche en anti-oxydants, elle freine le vieillissement des cellules et améliorent le grain de peau. Ses fibres participent à la réduction du mauvais cholestérol et protégeraient le coeur des maladies cardio-vasculaires et du cancer. Environ 30 calories pour 100g, c'est également un excellent partenaire minceur ! Elle peut agir comme un coupe-faim efficace grâce à ses fibres à effet de satiété. Riche en phosphore et en vitamine A, l'association de ces deux nutriments contribue au renforcement des os et des dents.

Côté conso !

Elle peut s'utiliser de nombreuses façons! Purée, vapeur, macédoine, tarte, soupe ou velouté, muffins, cake... et sont également très appréciables consommées crues et natures, en salade, râpées, en bâtonnets à l'apéritif... et en cocktails et smoothies !

Le potimarron

Le potimarron est également comme la patate douce, une excellente source de vitamine A (deux fois plus que la carotte). Il a une faible densité calorique (34 kcal pour 100g) et une forte densité nutritionnelle grâce aux caroténoides et aux substances anti-oxydantes qu'il contient qui aide ainsi à lutter contre les cancers et maladies cardio-vasculaires.

Côté conso !

Il peut être coupé et cuit en deux, en quartiers ou en cubes au four ou à l'étouffée... la peau est tendre une fois cuite donc nul besoin de l'enlever !
Il se consomme en potage, tarte, gratin, flan, risotto, curry, et même en patisserie pour des fondants, pouding ou muffins !

La patate douce

La patate douce est riche en fibres et permet de régulariser la fonction gastro-intestinale et de diminuer le taux de cholestérol. Moyennement calorique, elle convient aux personnes souhaitant perdre du poids et avec son indice glycémique de 70 (celui de la pomme de terre entre 80 et 111), elle peut aider les personnes diabétiques à contrôler leur glycémie. Elle est également riche en vitamine A (croissance os et dents, maintien de la peau en bonne santé et protection contre les infections) et en caroténoides (lutte contre radicaux libres).

Côté conso !

Elle se prête aux mêmes usages que la pomme de terre avec une chair plus sucrée qui permet également de faire des entremets, marmelades, puddings, biscuits, gâteaux, crêpes ...

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook
Forme et Nature

Evelyne Debourg, cantinière à Ebreuil, reçoit le prix Rabelais 2019

Après le fameux journaliste gastronomique François-Régis Gaudry (On va déguster sur France Inter), Carlo Petrini le fondateur de Slow food ou le cuisinier Michel Guérard, c'est une cantinière du petit village d'Ebreuil, Evelyne Debourg, qui reçoit le prix Rabelais pour l'édition 2019.

Le Prix François Rabelais, remis par la Fondation européenne pour le patrimoine alimentaire de l'Institut de France, est destiné à récompenser « une personne pour son œuvre au service de la mise en valeur du patrimoine culturel alimentaire en France ou dans le monde ».

Elue meilleure cantinière de France en 2006

Evelyne Debourg, qui a été également élue « Meilleure cantinière de France », régale quotidiennement 120 enfants à l'école d'Ebreuil. Son objectif, depuis une vingtaine d'années, est de faire redécouvrir le goût des bons produits, le bio, les menus équilibrés, respectueux des saisons et du savoir-faire des agriculteurs locaux. Une démarche liée à sa passion pour la cuisine et à la transmission du bien-manger à la française, en avance sur les interrogations actuelles concernant l'industrialisation de la restauration collective et le rôle éducatif des cantines scolaires.

Evelyne, cuisinière généreuse et passionnée

Elle s'est notamment fait connaître grâce à la parution de son ouvrage "Contes et recettes d'autrefois" (M+Editions). En septembre 2019, elle retrouve son public de prédilection en publiant un livre de recettes novateur à destination des enfants : Les recettes magiques de Pétronille. Chaque recette, de la réalisation de la pâte à crêpes aux bonbons au miel, est décrite en deux parties. Une page s'adresse aux parents chargés d'accompagner la réalisation des recettes, l'autre décrit la même recette de façon ludique, étape par étape, à la façon d'un Jeu de l'oie. On a testé, et c'est approuvé : les petits adorent. Guy Legay chef honoraire des cuisines du Ritz, séduit par le projet, à accepté de lui préfacer son ouvrage.



Evelyne Debourg

Evelyne est membre de l'Académie Nationale de Cuisine, membre des Gourmets des régions et chef engagée aux cuisiniers de la République Française, mais également une sentinelle de l'organisation mondiale de la gastronomie (OMG) et fait partie de l'association des cantine de France. « *Ma mission, répertorier toutes les cantines scolaires en liaison chaude de nos 36000 communes et former un élan humanitaire culinaire d'entre-aide et de partage du réseau cantine de France pour l'avenir du bien manger pour nos enfants. Transmission, éducation et santé. Avoir un savoir-faire et le faire savoir pour avancer main dans la main. L'avenir de la santé de nos enfants est dans l'assiette. En un an, en tant qu'auteure, j'ai publié 2 ouvrages culinaires Contes et recettes d'autrefois les aventures sécrètes de Petronille tout public et les recettes magiques de Petronille M+Editions, pour les enfants et les parents. Autrement dans le passage du Prince Charles j'aimerais lui soumettre un projet écologique sur une plante que personne ne pense commercialiser* », nous explique Evelyne. *Source : M+Editions*

Toute l'actualité d'Evelyne sur les réseaux sociaux - Facebook : Evelyne Debourg & Evelyne Debourg II

Bon à savoir !

Evelyne n'est pas la seule personnalité atypique à recevoir le prix Rabelais. En effet, en 2014, c'est rien moins que le Prince Charles, connu pour ses convictions écologiques de longue date, qui a reçu cette distinction à l'occasion de son passage à Paris pour la conférence de l'ONU sur le climat (COP21), où il a aussi prononcé un discours vantant la singularité des fromages français.



Son livre Les recettes magiques de Pétronille avec ses meilleures recettes pour les petits… et les grands, paru le 23 septembre 2019.





i f i 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

I.F.I. 03 Centre de Formation d'Apprentis
11 Route de Paris
03000 AVERMES



Macarons, foie gras, tarte citron meringuée, ateliers kids…

Réservations et renseignements
04.70.35.14.91
www.ifi03.fr

Jean-Christophe Colard a lancé son académie **pour faire progresser les gardiens de but**

Ancien gardien de but professionnel, Jean-Christophe Colard évolue sous les couleurs du Moulins Yzeure Foot au sein de l'effectif de National 2. Porté par la volonté de transmettre son expérience, l'yzeurien a crée son académie pour dispenser ses conseils avisés aux gardiens de l'agglomération moulinoise. Rencontre.

Esprit Edition : Comment votre projet d'académie a-t-il vu le jour ?
Jean-Christophe Colard : L'idée de créer une académie est venue lors d'une discussion sur l'avenir avec Benjamin Sohier, un ancien coéquipier. C'était il y a près de 4 ans. On a réfléchit ensemble à ce projet qui s'est mis en place progressivement. Je me suis rendu compte que c'était un bon moyen de transmettre mon expérience notamment acquise avec Gilles Noyer. Il m'a beaucoup apporté depuis mon arrivée à Yzeure. J'ai entraîné des gardiens dans tous les clubs où je suis passé. Mettre en place une académie était une évidence. Ce projet s'est concrétisé il y a 2 ans. Je bénéficie de l'aide du MYF. Une reconversion au club est envisagée en tant qu'entraîneur des gardiens. Mon souhait est d'obtenir les diplômes pour me perfectionner et pourquoi pas un jour devenir entraîneur des gardiens dans un club professionnel.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de votre académie ?
Jean-Christophe Colard : J'accueille tous les gardiens de but quelque soit leur âge ou leur niveau. Une quinzaine de gardiens fréquentent l'académie. Ils sont licenciés dans des clubs de l'agglomération (MYF, Étoile Moulins-Yzeure, SC Saint-Pourçain-sur-Sioule, SC Avermes, etc). Mon but est de les aider à progresser en leur donnant des conseils personnalisés. Je suis en contact régulier avec leurs entraîneurs. Cela permet de travailler sur les lacunes constatées en match. Il y a une bonne ambiance de travail. Je tiens à ce qu'ils soient contents de venir aux séances. Leur progression passe aussi par des moments de convivialité. Cela crée une émulation entre eux. C'est un bon moyen pour progresser. J'envisage la création d'un pôle sur le bassin de Vichy pour les gardiens qui n'ont pas d'entraînement spécifique.

Esprit Edition : Quels conseils pourriez-vous donner aux gardiens pour progresser ?
Jean-Christophe Colard : Le poste de gardien de but a beaucoup évolué ces dernières années. On est de plus en plus impliqué dans le jeu et on se doit d'être régulièrement décisif. Il faut aussi jouer plus haut et avoir un jeu au pied de qualité. Je conseille aux gardiens de travailler sans relâche pour continuer à progresser. Cela passe aussi par une remise en question permanente. La moindre erreur se paie cash. La concentration est importante. Dans un match, on peut passer à côté comme être déterminant. Il faut l'accepter.

Pratique : Entraînement, jeudi au stade Marcel Zawada à Moulins. Trois créneaux horaires : U6 à U 13 (17h30 - 18h30) U 14 à U 18 (18h30 - 19h30) et seniors (19h30 - 20h30). Contact, 06.43.43.98.73. Facebook, Académie des gardiens by Jc Colard.

Mickaël Charrondière

Le parcours de Jean-Christophe Colard

- **FC Sochaux-Montbéliard** (Vice-champion de France - de 17 ans)
- **Saint-Dizier** (CFA2)
- **CS Sedan Ardennes** (3ème gardien de l'effectif professionnel, 1 match amical avec la Ligue 1)
- **Berrichonne de Châteauroux** (Contrat professionnel, 4 matchs en ligue 2)
- **Brive** (CFA, défaite en 1/4 de finale de la Coupe de France contre le PSG)
- **SCO Angers** (Contrat professionnel)
- **Châtellerault** (National et CFA)
- **Stade de Reims** (6 Mois)
- **AS Yzeure** (Arrivée en janvier 2009)
- **Moulins Yzeure Foot**



©Facebook - Académie des gardiens by Jc Colard

Les gardiens parlent de l'académie



Nicolas Morette
(Moulins Yzeure Foot, N2)
« Les entraînements m'ont permis de renforcer et rectifier mes bases et de progresser rapidement. C'est vraiment intéressant de bénéficier des conseils d'un gardien qui a été professionnel. Jean-Christophe m'a aidé à prendre confiance en moi. J'ai aujourd'hui la chance d'évoluer en Régional 1 et de faire des bancs en National 2. Un niveau que j'aurais jamais pensé atteindre ».



Samuel Belmeliani
(AS Domérat, R1)
« J'ai pas d'entraînement spécifique dans mon club. C'est indispensable pour un gardien évoluant Régional 1. Les exercices proposés me permettent travailler sur des thèmes différents chaque semaine (Jeu au pied, prise de balle, déplacement, coordination, réflexe, etc). C'est vraiment intéressant ».



©Facebook - Académie des gardiens by Jc Colard

Le CS Bessay-sur-Allier et le MYF s'unissent **pour développer le football féminin**

Le Groupement Féminin MYF Bessay Foot est effectif depuis le début de la saison. La nouvelle entité a engagé des équipes dans les catégories U 11 F, U 13 F, U 15 F et U 18 F. Les jeunes filles de moins de 10 ans évoluent dans leurs clubs respectifs au sein de formations mixtes (Près de 70 filles au total). Le CS Bessay-sur-Allier accueille des jeunes licenciées depuis de nombreuses années. Tout a commencé avec quelques joueuses avant de se développer avec la création d'équipes dans plusieurs catégories d'âge. Un développement rendu possible grâce à l'implication des éducateurs du club. « Une convention a été mise en place avec le MYF afin de développer le football féminin. Nous avons un projet commun qui consiste à engager une équipe senior à 11 dès la saison prochaine. Sa pérennisation sera possible grâce à nos équipes de jeunes déjà en place. La formation est aussi une priorité » explique Fabrice Siret, président du Groupement Féminin et du CS Bessay-sur-Allier.

Se structurer et développer les effectifs, deux enjeux majeurs

Les deux clubs ont la volonté de développer un pôle pour favoriser la pratique du football féminin. Pour cela, il faudra étoffer les effectifs dans chaque catégories d'âge. Un objectif tout à fait réalisable parce que le bassin moulinois offre des perspectives de recrutement intéressantes. Le projet se structure grâce à de nombreux échanges constructifs entre les clubs, la mise en place de navettes pour le transport des joueuses sur les lieux d'entraînements et l'arrivée d'éducateurs du MYF apportant leur savoir-faire en matière d'encadrement. L'objectif sera de monter le niveau tout en prenant le temps de travailler sur des bases solides.

Save the Date ! Une journée de découverte du football aura lieu samedi 21 décembre au stade de Bellevue à Yzeure à partir de 14 h et jusqu'à 17 h. Plus d'infos : 06 62 15 01 21 (Fabrice Siret) ou 06 33 59 62 38 (Valentin Boulon). (M.C)



©logo - Christophe Dumas - Com@lamaison

L'équipe U 18 F du groupement réalise un bon début de saison au niveau régional. Elle affronte des formations comme Yzeure, Le Puy, Thiers et le FC Saint-Etienne.

Rendez-vous à la Maison des Sports !



- **Les mardis de l'info**, le mardi 17 décembre de 18h à 19h30. Le thème « Les outils et solutions de financement des associations ».
- **Le petit déj sportif**, le mercredi 18 décembre de 8h à 9h30. Le thème « Les risques professionnels des emplois sportifs ».

Organisé par Profession Sport & Loisirs. Une association qui propose d'accompagner les dirigeants et les salariés d'associations sportives dans leurs besoins administratifs, comptables, juridiques et de gestions, et en particulier sur les questions relatives à l'emploi.

4 rue Refembre à Moulins
Facebook : Profession Sport & Loisirs Auvergne. Rens. 04 70 44 79 21.

Cross des Isles à Avermes le dimanche 15 décembre

Le cross des Isles d'Avermes est un cross labellisé régional. En 2019 il fêtera ses 42 ans d'existence faisant de lui l'un des doyens du genre dans la région. Organisé par l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes avec le soutien de la municipalité d'Avermes au stade des Isles.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le Capitaine devenu depuis cet été, Ambassadeur de Moulins et sa région, participe aux divers ateliers de l'Académie au Tourisme organisés par Moulins Communauté et l'Office du Tourisme.

Cette nouvelle casquette lui permet d'être tenu informé de l'actualité touristique locale et de mettre en avant avec enthousiasme sa ville natale auprès des nombreuses personnes qu'il rencontre. Rappelons que la péniche à Moulins aura à bord un volet touristique.



1er projet de ce genre sur une rivière sauvage en France

Un second architecte naval est venu dernièrement rejoindre le projet du Capitaine en la personne de Mr Jean-Pierre Brouns, spécialiste de renom dans l'élaboration de structure flottante atypique. Son cabinet interviendra entreautres sur la phase d'avant-projet, sur les devis des poids de construction et du cahier des charges des poids des superstructures.

Il complétera le travail de l'autre architecte naval et ami du Capitaine, Benoit qui continuera de son côté d'apporter ses connaissances et sa patte technique sur la partie conception et concept pour la flottabilité de la péniche, sur le chargement hydrodynamique du vent sur la structure, et sur le concept d'ancrage et d'amarrage.
Ses spécialistes référencés viennent appuyer les recommandations de l'expert fluvial sur cet important projet qui sera le 1er de ce genre en France sur une rivière classée sauvage.



Innovation sociale

Dans sa quête de conseils pertinents, le Capitaine a rencontré plusieurs pointures dans leur domaine et notamment en matière de mesure de l'impact Social, avec Nicolas Duracka chargé de mission au sein de l'Institut Godin, Docteur en Sciences de l'Information et de la Communication et coordinateur du CISCA (Centre d'Innovations Sociales Clermont Auvergne) qui est intervenu auprès des porteurs de projets Cocoshaker à Clermont-Fd. Le projet péniche à Moulins a donc bien toute sa place dans le champ de l'innovation sociale.

L'ostéopathie **pour traiter les troubles digestifs**

L'ostéopathie ne traite pas seulement le mal de dos, elle permet de traiter de nombreux troubles fonctionnels, parmi lesquels les troubles digestifs ; constipation, ballonnement, hernie hiatale, colique du nourrisson, inconfort digestif, reflux acides… La liste est nombreuse surtout en période de fête !



Un grand nombre de personnes souffre de troubles digestifs, donnant une vie quotidienne inconfortable et pouvant affecter le sommeil. Il existe plusieurs façons pour soigner ces souffrances : un traitement médical, des modifications des habitudes de vie mais aussi l'ostéopathie.

Le traitement médical reste nécessaire surtout si présence de fièvre, vomissement, selles rougeatres etc… ou de périodicité. Mais un simple changement des habitudes alimentaires et de l'hydratation ainsi qu'une meilleure hygiène de vie peuvent contribuer à améliorer de manière significative votre système intestinal, parfois il se trouve bon de faire appel à un spécialiste pour compléter vos efforts qui sont bons mais inefficaces.

Les ballonnements et les flatulences sont des symptômes digestifs très courant. Ils génèrent des douleurs, un inconfort voire une gène dans la vie sociale. Ces désagréments peuvent provenir d'un stress intestinal donnant des altérations du tube digestif ou du transit intestinal ou bien, d'une intoxication alimentaire causée par des aliments contaminés (bactéries, parasites, virus...). Les manipulations douces ostéopathiques libéreront les tensions musculaires abdominales, accompagnées de gestes thérapeutiques le patient retrouvera un soulagement progressif et une flexibilité corporelle.

L'ostéopathie est une approche thérapeutique visant à traiter l'origine du problème plutôt que simplement en traiter les symptômes, permettant ainsi un soulagement. Au moyen de gestes doux, l'ostéopathe dénoue des points d'attachement et les tensions : l'objectif étant de restaurer la mobilité des différentes structures de l'organisme, afin de leur permettre de réaliser pleinement leur fonction et ainsi assurer l'équilibre entre tous les systèmes du corps.

Plus de conseils ?

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.

L'osthéopathie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus.

Les Accros du Peignoir

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

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



En 2020, **CeltÔ se refait une beauté !**

Afin de toujours mieux accueillir les Accros du Peignoir et d'améliorer la qualité de ses prestations, le centre CeltÔ - Spa et Bien-Être, à Bourbon-Lancy, connaîtra une période de fermeture exceptionnelle pour travaux, uniquement de ses espaces thermoludiques, de janvier à mars 2020, en vue de la réhabilitation et de la modification de certains de ses équipements.
Pendant cette période, des travaux d'embellissement de la piscine intérieure, avec de nouvelles animations d'eau et une nouvelle cascade seront réalisés. Un nouveau jacuzzi vous sera, par ailleurs, proposé dès cette année. L'espace Boutique sera agrandi et vous proposera un plus large choix de produits.
La piscine extérieure sera entièrement réhabilitée avec, notamment, un nouvel accès couvert.
Les espaces de soins, la salle de sport et la boutique continueront de vous accueillir (hors période de fermeture annuelle en janvier).
Nous aurons le plaisir de vous présenter le détail de ces nouveautés et de vous apporter plus amples informations dans les mois à venir.



Les Festivités de Noël sont lancées à Celtô

Le compte à rebours de Noël est lancé dans votre centre de Bien-Être. Retrouvez toutes les offres bien-être sur place en boutique et sur le site internet. Faites le plein d'idées cadeaux pour faire plaisir à ceux que vous aimez et pour vous faire plaisir !

- Soins bien-être, Modelages
- Coffrets de Noëls, Soins corps et visage, cosmétique Bio, Thés...

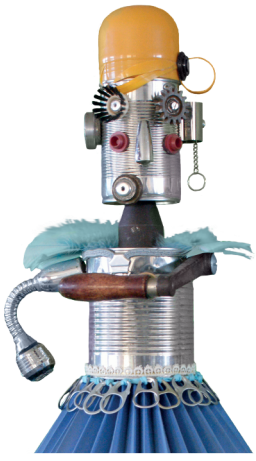
Boule de Noël Mandala à colorier !

Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste à colorier et décorer la boules de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... afin d'embellir le tout. Ainsi chaque vous le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !

Recto/Verso



Adèle s'en mêle !



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

Le tri des fêtes de fin d'année !

Les fêtes de fin d'année commencent bientôt avec son lot de déchets, pour lesquels vous vous posez la question : tri ou poubelle ? Adèle Luciole va vous aidez …

Les déchets de tables

- Les restes alimentaires : l'idéal est de les composter pour ainsi les valoriser en un compost que vous pourrez utiliser dans votre jardin, vos plantes. Si vous avez vu trop grand n'hésitez pas à congeler si cela est possible ou les accommoder pour les repas suivants. Sinon direction la poubelle à ordures ménagères. Evitons tout de même au maximum le gaspillage alimentaire !

- Les nappes et serviettes en papier : bien que le mot papier entre dans leur appellation, ces déchets ne sont pas à déposer au tri mais dans la poubelle noire. Le papier a déposé à collecte sélective est celui sur lequel nous écrivons, imprimons (journaux, magazines, etc.).

- La vaisselle jetable (assiettes, gobelets, couverts) : à déposer dans la poubelle à ordures ménagères. Bien qu'elle soit en plastique ou en carton, cette dernière ne se recycle pas. Préférons la vaisselle réutilisable ! Qui peut servir des centaines de fois mais une fois cassée va dans la poubelle, pas dans la colonne à verre.

- Les boissons : dans des bouteilles en verre direction la colonne à verre ; en plastique à déposer à la collecte sélective. Ces deux matières se recyclent très bien. Alors trier-bouger !

Les déchets des cadeaux

- **Le papier cadeaux** a permis d'emballer, il est donc à déposer à la collecte sélective.
- **Le carton** se recycle à merveille, déposez-le à la collecte sélective.
- **L'emballage plastique** (film, blister) se trie désormais donc à la collecte sélective.
- **Le polystyrène** fait partie de l'emballage, il est donc à trier.

Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier. Et partagez aussi vos idées !



Boule de Noël Mandala à colorier !

Recto/Verso



Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste à colorier et décorer la boules de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... afin d'embellir le tout. Ainsi chaque vous le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : La cendre de bois pour faire briller argenterie et cuivres



Prenez soin de votre argenterie pour votre table de Noël ! Prenez un chiffon, humidifiez-le et enduisez de cendres de bois. Nettoyez vos objets avec ce chiffon puis rincez à l'eau claire. Essuyez, et votre argenterie aura retrouvé tout son éclat.

Même chose pour les cuivres : frottez les objets avec du papier journal imbibé d'eau et de cendres de bois, puis frottez ! Vous verrez les résultats…

Retrouvez Christelle sur le marché de Noël de Thiel sur Acolin le dimanche 15 decembre

Nouveau
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts 50%
HYGIBIOSERVICE
1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique 100% Naturel
Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

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

Diabète et repas de fêtes : **comment gérer !**

Si les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de moments joyeux et conviviaux pour la plupart d'entre nous, les repas festifs qui les accompagnent sont souvent vécus avec beaucoup d'angoisse et de frustration pour les personnes atteintes d'un diabète qu'il soit de type I ou II. **Christophe Parguel** Diététicien Nutritionniste vous donne quelques conseils !



C'est en effet une longue semaine pleine de tentations qui se profile entre le 24 Décembre et le 1er janvier. Toute l'année les personnes confrontées à un diabète s'impose un contrôle permanent et rigoureux de leur alimentation notamment glucidique et lipidique.

Alors en cette fin d'année, sachez lâcher un peu prise.
Profiter de chaque repas de manière raisonnable est le meilleur conseil que l'on puisse donner. Manger un peu de tout et de tout un peu ! La restriction cognitive permanente que s'impose régulièrement les diabétiques, souvent également relayée par l'entourage proche est une source bien connue de désordres psychologiques qui entrainent souvent un mal être et des pertes de contrôles pulsionnelles.
Alors ouvrir un peu la soupape en cette période d'agapes ne peut être que bénéfique. Je le dis souvent, ce qui fait du bien à la tête fait beaucoup de bien au corps....

Quelques conseils pour votre menu Noël

• **L'apéritif** : Attention à l'alcool et aux risques d'hypoglycémie surtout si vous êtes à jeun. Une petite coupe de champagne et quelques toasts de pain complet au saumon fumé, légèrement beurré et citronné peuvent constituer un excellent apéritif
• **En entrée** un beau plateau de fruits de mer, attention à la mayonnaise, ou alors maison type sauce cocktail au fromage blanc.
• **En plat :** Une belle volaille rôtie et farcie, (chapon, dinde, pintade fermière) avec un bon jus, accompagnée de quelques marrons (attention aux glucides) et de légumes d'automne rôtis, (panais, navets boule d'or, chou vert) comme plat de résistance.
• **Le petit plus :** Une petite salade de mâche au chèvre sec finement émincés à la mandoline, quelques cerneaux de noix et assaisonnée d'un bon filet d'huile de noix bio saupoudré d'un peu de cumin moulu.
• **En dessert** laisser vous tenter par une petite portion de buche aux fruits rouges (mousse de fruits rouges peu riche en sucre) ou une poire rôtie aux épices et une petite boule de glace ou sorbet aux fruits.

Petit bonus !

• Vous pouvez pour parfaire votre plaisir, déguster un bon chocolat noir de qualité
• Privilégier une petite boule de pain complet ou de seigle plutôt que du pain blanc pour compléter ce repas pauvre en glucides et en graisses saturées.

Se dépenser pour compenser !

L'activité physique sous toutes ses formes pendant les fêtes est fortement recommandée, elle est un bon support pour équilibrer les recettes et les dépenses. Tous les diabétiques le savent, le sport permet en général et quand il est pratiqué de façon adapté de mieux équilibrer son diabète.



Plus de conseils ?
Christophe Parguel
Diététicien Nutritionniste
06 70 68 74 75



Fumage ARTISANAL DU SICHON



www.sichon.fr

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