

#51
JUIL
AOUT
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Gratuit
100% Allier

Sport & Bien-être

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

Le vélo, la grande star de l'été !



En balade à Souvigny pour admirer
l'église Saint-Pierre et Saint-Paul

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

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



#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

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

- VOLTAIRE -

#Reflexologie

• Pauline Bourbon

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid Bartos

Chiropracteurs

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

Centre médical le Panloup

1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

#Equilibrage énergétique et géobiologie

• Yoann Moreau

Bioénergie et géobiologie

06 87 46 00 11

yoargentina@hotmail.fr

Possibilité soins à distance

2 lieu dit les gazons-03340 Neuilly Le Real

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

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Faites
apparaître
vos coordonnées
chaque mois
dans notre
guide mieux-être
à partir de
20€/ht/mois



Au Fil d'Ariane

- Tout pour vos créations de A à Z
- Cours de couture pour petits et grands
- Machines à coudre, tissus, laines, mercerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS

04 70 20 56 26

www.mercerie-aufildariane-moulins.fr





Bel été à tous !
Aude & Julie

#EnModeEte



Passer de bonnes vacances dans l'Allier ! Toutes les conditions sont réunies pour permettre aux bourbonnais qui ne partent pas cet été durant leurs congés, de se détendre, de s'amuser, de se cultiver. Les vacances sont des moments de partage en famille et de découverte, pour certain, d'autres horizons pour se ressourcer. Laissez-vous guider et partez à la découverte de notre beau territoire. Thermes, animations dans les villes et villages, balades à vélo, pique-nique, activités sportives, musées, marchés, etc... Tout ce qu'il faut pour passer un bel été. Nous en profitons nous-même pour nous évader jusqu'en septembre avant de nous retrouver pour de nouveaux reportages nourris par vos activités aussi passionnantes qu'originales.

Bonnes vacances ! Aude & Julie

Un été détente et festif

“ S'il n'y avait pas de nuages, on ne serait pas si heureux de voir le soleil ”
- Gaétan Giguère -

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être

juillet/août 2020 - 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 :

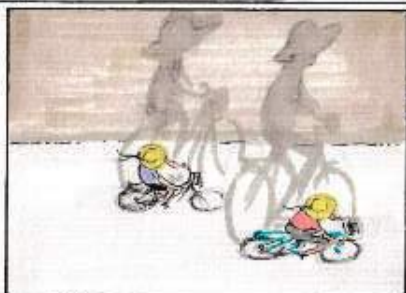
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,
Zéro Waste, Les Accros du Peignoir,
Ben, Panse Bêtes, Amandine Debrouver,
Mickaël Charrondière, DDSPO3

**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

Petite balade à vélo pour la forme...



Un projet pour offrir ou pour vous ?! Devis sur : christophe.benouadah@wanadoo.fr - Facebook : Ben des Skullteurs



Ne pas jeter sur la voie publique

Moulins et sa région à Vélo, avec 1 000 km de balades sélectionnés

Depuis le 15 juin 2020, c'est à vélo qu'il faut découvrir les paysages, les villages de caractère, les châteaux, les sites touristiques de Moulins et sa région. En famille avec des enfants, en couple ou entre amis, il est maintenant possible de privilégier ce mode de déplacement doux et respectueux de l'environnement pour cheminer en toute liberté à travers les 44 communes de l'agglomération moulinoise et profiter d'espace et d'air pur.



Depuis plus d'un an, l'Office de tourisme et Moulins Communauté ont travaillé à l'élaboration d'un schéma d'itinéraires de balades à vélo afin que touristes et pratiquants occasionnels de la petite reine puissent rouler en toute tranquillité sur plus de 1 000 km de routes et chemins bucoliques sélectionnés pour leur garantir de belles expériences à vélo.

Un réseau d'itinéraires de balades à vélo,

accessible à un très large public.

Avec ce schéma d'itinéraires de balades à vélo, l'objectif est ambitieux, permettre à tous, adultes, enfants, utilisateurs occasionnels de vélos ou de vélos à assistance électrique (VAE), pour le weekend ou pour les vacances, de se promener et de partager de bons moments à vélo, en découvrant la région ensemble et en toute convivialité.

Pour proposer la meilleure expérience possible aux utilisateurs, la sélection des 1 000 km est basée sur différents critères :

- **la sécurité** (trafic inférieur à 500 véhicules motorisés par jour, souvent moins de 200),
- **le dénivelé** pour permettre à tous de pratiquer le vélo pour une pratique loisir et non une pratique sportive
- **le revêtement** pour être en capacité d'accueillir tout type de vélo, ville, VTC, VTT, VAE, vélo enfant, ...
- **l'intérêt touristique** pour permettre de découvrir le très riche patrimoine de la région de Moulins, et cette campagne « chic ».

« Cette sélection rigoureuse, très largement testée, permet aujourd'hui de proposer de magnifiques balades, en sécurité et accessibles à tous ceux qui veulent se déplacer à vélo pour leurs loisirs dans l'agglomération. »

Laurent Laborie, directeur de l'Office de Moulins.

Bon à savoir !

Un projet touristique intercommunal qui concerne toutes les communes

« La réalisation de ce projet a été conduite par l'Office de tourisme, sous l'égide de l'Académie du Tourisme en 3 phases. Une phase d'étude préalable à la définition des itinéraires réalisée au printemps 2019, une phase de création des itinéraires durant le 2ème semestre 2019. Cette phase s'est appuyée sur les ateliers de travail constitués lors de première phase et sur une consultation individuelle de chacune des 44 communes concernées par les itinéraires pour à la fois les sensibiliser au projet, et, bénéficier de leur connaissance fine du territoire. De nombreux ajustements ont été effectués suite à ces rencontres. Et enfin une phase de test in vivo et de déploiement de l'application numérique durant le 1er semestre 2020. » nous rappelle Laurent Laborie.

L'Office de tourisme a pu dès la fin de l'automne 2019 s'appuyer sur environ 161 testeurs bénévoles qui ont parcouru plusieurs centaines de tronçons (de 200 m à quelques km) pour arriver à les qualifier en 3 niveaux : Routes et chemins très accessibles (idéal en famille), routes et chemins accessibles (petites difficultés techniques : dénivelé, sécurité ou revêtement) et Vigilance accrue.

Loopi, une application dédiée pour préparer et suivre ses balades à vélo dans la région de Moulins

Grâce à une application numérique développée dans le cadre de ce projet, 2 possibilités de pratique sont aujourd'hui proposées :

- **Calculer un itinéraire spécifique** d'un point de l'agglomération (44 communes) à un autre, de votre position actuelle ou de n'importe quel autre lieu grâce à un calculateur d'itinéraire qui propose généralement 2 parcours différents et les présente en détail (carte, dénivelé, points d'intérêts). L'utilisateur fait son choix en fonction du niveau de difficulté, de la longueur ou de l'envie du moment. Le vélo devient le moyen de déplacement d'un site touristique à un autre par exemple.

- **Choisir une balade prédéfinie** en fonction de son thème, de sa longueur, de sa difficulté ou de la composition du groupe du jour. Chacune des 44 communes de l'agglomération est couverte par au moins 1 balade prédéfinie.

Loopi est accessible en deux versions

- **Une application** à télécharger sur son téléphone depuis Google Play ou l'App store
- **Un site, velo.moulins-tourisme.com** pour



Rouler à vélo en toute sécurité

Les vacances d'été en famille sont le meilleur moment pour d'agréables balades à vélo. Quelques consignes de sécurité permettent de bien en profiter.



©c-arocho-fotolia.com

Les enfants rechignent souvent à marcher longtemps mais si vous leur proposez une promenade à vélo, ils seront nettement plus intéressés ! Pour emmener les plus petits, installez un siège équipé d'un harnais de sécurité et d'un repose-pieds sur le porte-bagages de votre vélo. Choisissez un siège adapté à la taille du bambin. Pendant la balade, il est fortement conseillé qu'un adulte circule derrière vous afin de surveiller le comportement de l'enfant.

Les plus grands qui prendront le départ, chacun sur son vélo, doivent être capables de rouler droit même en avançant lentement, en tendant le bras pour tourner et en regardant en arrière.

Ils doivent également maîtriser le freinage en actionnant les freins avant et arrière simultanément. Si vous avez des doutes, faites-leur répéter ces gestes avant de partir dans un endroit sécurisé. Un petit contrôle technique s'impose pour garantir la sécurité de tous. Vérifiez le gonflage des pneus, l'efficacité des freins et la présence des dispositifs réfléchissants, impératifs sur les bicyclettes. Soyez intransigeants sur le port d'un casque pour protéger la tête en cas de chute et incitez tout le monde à enfiler un gilet jaune, même si ce n'est pas obligatoire dans la journée. Sur le plan vestimentaire, pensez à prendre de quoi se protéger de la pluie et privilégiez les chaussures fermées aux sandalettes. Emportez toujours de quoi boire, manger, et une trousse de secours.

Sur les pistes cyclables, les chemins, et à fortiori sur la route, circulez en file indienne en plaçant un adulte devant, les enfants au milieu et l'adulte le plus expérimenté à l'arrière. Communiquez par des gestes simples pour indiquer la direction, s'il faut ralentir ou s'arrêter. La vitesse de croisière doit s'adapter au cycliste le plus lent. En cas de passage dangereux, n'hésitez pas à mettre le pied à terre et à le franchir à pied.

Bon à savoir !

Coup de pouce vélo : une prime de 50 euros **pour inciter à se déplacer à bicyclette**

Vous souhaitez réparer votre vélo ?

Si vous possédez un vélo que vous n'utilisez pas car il est endommagé et vous n'avez jamais pris le temps de le réparer, rendez-vous chez les réparateurs référencés du dispositif « Coup de pouce vélo-réparation » pour remettre en circulation votre vélo et ainsi aller au travail ou faire vos courses.

L'État souhaite donner un coup de pouce à tous les propriétaires de vélo pour les encourager à utiliser leur vélo comme mode de déplacement, notamment en cette période de déconfinement. En effet, le vélo permet de respecter les mesures sanitaires de distanciation tout en étant respectueux de l'environnement.

Pour cela rien de plus simple : il suffit de vous rendre chez un des réparateurs ou ateliers d'auto-réparation référencés (voir la liste sur le site coupdepoucevelo.fr), faire réparer ou réparer vous-même votre vélo (dans le cadre d'un atelier d'auto-réparation), et une prime pouvant aller jusqu'à 50€, par vélo, sera directement appliquée sur votre facture pour toutes les prestations qui concernent la réparation de votre vélo. Cette réduction est réalisée dans le cadre du programme Alvéole à travers le dispositif des Certificats d'Economies d'Energie.



Balades en famille
ou entre amis

Moulins
& sa région

V à
Vélo

1000 Km
de parcours sélectionnés



Votre smartphone
est votre
meilleur guide.

À l'aide de l'application mobile gratuite **Loopi** à télécharger dans Google Play ou l'App store sur votre smartphone, créez votre parcours ou suivez une balade prédéfinie.

Retrouvez à partir du 15 juin
l'intégralité des parcours
sélectionnés sur

velo.moulins-tourisme.com

Découvrez Moulins et sa région à vélo



Que vous soyez en famille, en couple, entre amis, choisissez en toute liberté vos points de départ et d'arrivée et le nombre de kilomètres pour adapter la balade à votre niveau ou à vos envies. Partez de n'importe quelle commune de l'agglomération de Moulins et roulez en toute tranquillité sur plus de 1000 km de routes et chemins bucoliques sélectionnés pour vous garantir de belles expériences à vélo.

Cette publicité est cofinancée par l'Union européenne dans le cadre du Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural (FEADER) : l'Europe investit dans les zones rurales.



Tél. +33 (0)4 70 44 14 14
bienvue@moulins-tourisme.com
www.moulins-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME
Moulins
& sa région
Capitale des Bourbonnais

Guillaume, la passion du vélo au quotidien

Passionné de vélo, Guillaume aime se dépasser. Son truc à lui, c'est simplement faire ce qu'il aime... rouler ! Rencontre avec une figure incontournable du vélo, dans l'agglomération moulinoise.

Esprit Edition : Bonjour Guillaume ! Peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

Guillaume : Je suis moulinois d'origine, âgé de 36 ans et sportif depuis mon enfance. Plus jeune, j'ai commencé par pratiquer le karaté et la boxe thaïlandaise avec mon frère. A 19 ans, j'ai eu la chance d'intégrer la team Viltais à sa création, en tant que pilote de moto. Une belle expérience ! Ensuite, j'ai enchaîné avec la course à pied et me suis mis au vélo il y a maintenant huit ans. Il n'est jamais trop tard pour commencer !

Esprit Edition : Vous êtes un grand adepte du vélo, pouvez-vous nous en dire plus ?

Guillaume : Le vélo, c'est la liberté. Plus que la course, le vélo permet de faire travailler ses sens et de prendre de vrais petits plaisirs au cœur de l'effort. Pédaler, c'est bon pour la santé, bon pour la ligne, bon pour le moral... et bien plus ! Tout cela pour dire que le vélo est pour moi un mélange de souvenirs, d'émotions et d'images.

Esprit Edition : Pourquoi l'avoir pratiquer sur le tard ?

Guillaume : Mon grand-père m'a offert mon premier vélo, un beau « Lapière » à l'âge de 11 ans juste après le décès de ma maman. Il a toujours été passionné par ce sport et aurait rêvé qu'un de ses petits fils pédale. Jeune ado, je n'ai pas réalisé la chance que j'avais avec ce vélo de qualité en ma possession. Je n'avais pas cette envie de pratiquer, je ne l'ai pas fait. L'envie de rouler est arrivée 17 années plus tard. Je me suis équipé progressivement, j'ai acheté mon matériel et c'était parti ! Ensuite, quand tu commences à rouler vite, il te manque des gens meilleurs que toi pour progresser. J'ai donc intégré un club de la région, appris avec des amateurs, tels que Aurélien Törtet, de bons copains de la région clermontoise et Issoire et bien évidemment les copains de vélo. Avec une seule envie, les dépasser un jour !

Esprit Edition : Un beau palmarès à ton actif ?

Guillaume : Mon objectif était de gagner au moins une course pour mon grand-père. Il m'a toujours dit « si un jour tu fais des courses je viendrai te voir ». Je me suis investi, je me suis perfectionné et ce grand jour est arrivé, première course gagnée, et j'ai pu voir des étoiles dans les yeux de mon grand-père. Ce souvenir de ma grand-mère à mon arrivée, me prenant mes lunettes pour les essayer, tel un athlète de haut niveau (sourire). Et tout s'est enchaîné avec une quarantaine de courses gagnées



dans la région. Aujourd'hui, je ne pratique plus en club, mais pour le plaisir. J'aime transmettre, donner l'envie de pédaler et partager mon expérience avec les plus jeunes. Je sors avec eux régulièrement, tout comme on a pu le faire pour moi. Et ça ça n'a pas de prix, le partage et la convivialité. Vous savez le monde du cyclisme c'est un peu comme le monde des motards, il y a beaucoup d'entraide et de solidarité. Un bel esprit !

Esprit Edition : Des conditions particulières pour pratiquer le vélo et des conseils pour bien s'équiper ?

Guillaume : Tout le monde peut y trouver son compte, en sortie plaisir, dans un groupe homogène ou non... Il n'y a pas de personne faible, le sport c'est l'école de la vie, nous développons en nous une force que nous n'aurions pas estimé. On n'en sort plus grand. Il ne faut pas hésiter à prendre les pédales ! Inutile de préciser qu'il est important, surtout lors des premières sorties, de faire preuve de la plus grande prudence. Le casque il faut le mettre ! Nous sommes vulnérables face aux autres véhicules. C'est si vite arrivé de se faire percuter. Ou rouler sur un clou, une épine ou un bon vieux silex qui éclate votre pneu et vous vous retrouvez éjecté dans le décor. Le vélo, c'est certainement ce qui coûte le plus cher et le plus difficile à choisir. C'est comme pour les baskets en running si on veut se lancer, je crois qu'il vaut mieux directement investir dans un bon vélo qui pourra suivre vos débuts mais pas que. Attention, je ne dis pas de vous offrir le vélo qui coûte le plus cher. Néanmoins, pensez à des vélos plus milieu de gamme qui suivront votre

évolution sur plusieurs années et vous forceront à sortir. Ne pas hésiter à se faire conseiller par un spécialiste dans un magasin de vélos près de chez vous. Un bon cuissard avec une bonne épaisseur pour amortir la pression qui se fait sans cesse quand on pédale. Le cuissard rendra votre séance bien moins douloureuse, même si au début, on se découvre des petits muscles sous les fesses. Et pour finir sur les conseils, la récupération est aussi une partie importante de l'entraînement, puisque les bénéfices de l'entraînement se font en récupérant.

Esprit Edition : Des lieux proches près de chez nous pour des petites escapades ?

Guillaume : Oui, on a de quoi faire dans la région. Pas besoin de partir très loin. Je pratique aussi la nuit et j'aime bien les petits sentiers du côté des Ozières et des Vesvres à Yzeure. La nuit c'est différent, on croise des animaux sauvages, tels que des chevreuils, sangliers... J'ai aussi une réelle passion pour les rapaces et la nuit, avec un bon éclairage, on peut se poser et observer. Le chemin des Castors, tôt ou tard, vous y verrez toutes espèces d'oiseaux. En route, du côté de Montbeugny, Domes, Tronget, Le Montet... Les forêts de Tronçais, de Moladiet et de Messargé sont aussi d'agréables endroits très nature pour pratiquer. Un point de vue intéressant, le belvédère des Côtes Matrats à Noyant. Donc, plus d'excuses... et puis l'essayer c'est l'adopter !

Petit plus à avoir !

Kit anti-crevaillon
Une gourde et un porte-gourde
Une pompe à vélo

Pédalez pour votre santé !

Faire du vélo nous apporte d'innombrables bienfaits ! Retrouvez notre chronique sport-santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être

- On se tonifie et on muscle sa silhouette ! La pratique régulière permet surtout de muscler le bas du corps (cuisses, mollets, fessiers) mais aussi le haut au niveau poitrine, bras, abdominaux et dos.

- Le cyclisme est un sport d'endurance et muscle ainsi notre coeur, abaisse le rythme cardiaque au repos, le niveau de cholestérol et la pression artérielle. Sa pratique est donc tout à fait indiquée pour réduire les risques de maladies cardio-vasculaires.

- Faire du vélo permet de perdre du poids ou de garder un poids stable ! De 300 à 600 calories par heure selon l'allure en sachant que l'on commence à puiser dans les réserves graisseuses à partir de 40 minutes d'effort (au moins).

- Un cerveau plus performant ! Mémoire, concentration, meilleure oxygénation ... Il permet également de réduire le stress, l'anxiété grâce à sa sécrétion d'endorphines comme beaucoup d'autres activités sportives ! Pour



ceux qui ont la possibilité d'aller travailler à vélo, c'est d'autant plus positif pour éliminer les moments d'angoisse passés dans les bouchons !

- Diminution du diabète de type II : selon une étude finlandaise, 30 minutes de vélo par jour réduit de 40% le risque de développer un diabète de type II.

- Faire du vélo vous apporte également plus d'énergie et améliore votre sommeil grâce à la lumière naturelle qui favorise un bon rythme circadien.

- Pas de traumatismes contrairement à la course à pied car on ne supporte pas son poids ! Il est donc tout indiqué pour les personnes en surpoids qui veulent commencer une activité physique.

- Sa pratique améliore également l'équilibre, la coordination, la force musculaire ce qui réduit donc les risques de chute.

- Comme toute activité physique modérée, le système immunitaire est plus actif et ainsi plus efficace pour lutter contre les infections.

Plus de conseils ?

Contact : 06 85 18 70 70

www.formeetnature.com

contact@formeetnature.com



Quelques conseils !

Avant de pédaler

- Pensez à votre équipement de sécurité, casque obligatoire ! En ville ou à la tombée de la nuit, portez des éléments réfléchissants pour vous faire voir un maximum des automobilistes ...

- Votre vélo doit être adapté à votre morphologie pour éviter les risques de tendinites ou de douleurs aux genoux ou au dos. Pour cela choisissez la bonne taille auprès d'un professionnel et réglez votre selle correctement (asseyez-vous dessus et vous devez pouvoir poser votre pointe de pied au sol).

- Tout pratiquant régulier de plus de 45 ans doit faire des tests d'effort tous les ans. Pour les cyclistes loisirs qui reprennent après plusieurs mois d'arrêt, évitez les sorties groupes pendant 2 à 3 mois où vous êtes inévitablement tentés de forcer au-delà de vos limites pour suivre les copains !

En bref !

N'attendez plus et pédalez !

C'est économique, bon pour la planète et relaxant. On évite les embouteillages, on profite de l'air, des paysages et on se sent libre !



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 Moulin - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourn@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR



EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert
du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H
9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure
(Sortie 47 du contournement de Moulin)
eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

Pédaler, découvrir et se régaler !

Le label national « Vélo & Fromages » mis en place en mai 2020 propose un itinéraire à vélo autour du patrimoine fromager dans l'Allier. Une échappée belle et savoureuse à portée de roues.



Quoi de mieux que le vélo et le fromage pour représenter toute la diversité des patrimoines et des savoir-faire en France ? Comment une simple promenade à bicyclette peut devenir une expérience instructive, récréative et gourmande.

Un itinéraire...

C'est sans surprise en terre de bocage, de pâturage et d'élevage et où se concentre un nombre important de sites fromagers, de fermes et

de crémiers, que se situe notre parcours labellisé Vélo & Fromages. C'est autour de la boucle cyclotouristique n°2 « Cité médiévale en bocage », située autour de Souvigny et Bourbon-l'Archambault, que l'on retrouve un des plus emblématiques parcours du Département en terme de patrimoine historique, de paysages traversés et de belles petites routes sinueuses. Avec 68 kilomètres pour 564 mètres de dénivelé, le circuit est plutôt réservé aux sportifs. Toutefois, grâce au vélo à assistance électrique, il peut s'ouvrir à un plus large public. Le vélo garantit un rythme idéal pour prendre le temps de découvrir, rencontrer et partager.

... et des fromagers

Héritage de la tradition et du savoir-faire local, le fromage est un symbole du patrimoine français et de plus dans l'Allier. Souvent associé à un moment de convivialité et de plaisir, il n'en fallait pas moins pour le marier à la bicyclette : rien de tel qu'une découverte des saveurs fromagères pour ponctuer une balade à vélo, après l'effort le réconfort !

A travers le projet « Vélo & Fromages », 10 sites ont été sélectionnés : Visite de fermes pour faire découvrir le savoir-faire d'artisans passionnés (Fromagerie Déret et Fils, Le p'tit loquet, la ferme des Bonnes et la ferme du Grand Crot-

tet), des restaurants (Le Chuchal, le Château d'Ygrande, l'Auberge des tilleuls) et des hébergements (Meublé Witte - La Lue et la tour, Gîte et Chambre d'hôtes La Trolière, Grand hôtel Montespain)

A découvrir sans tarder !

N'oubliez pas de consulter les horaires d'ouverture des différents sites fromagers avant de partir. Plus d'infos sur www.allier-auvergne-tourisme.com



Découvrez un parcours insolite avec le vélorail du Bourbonnais

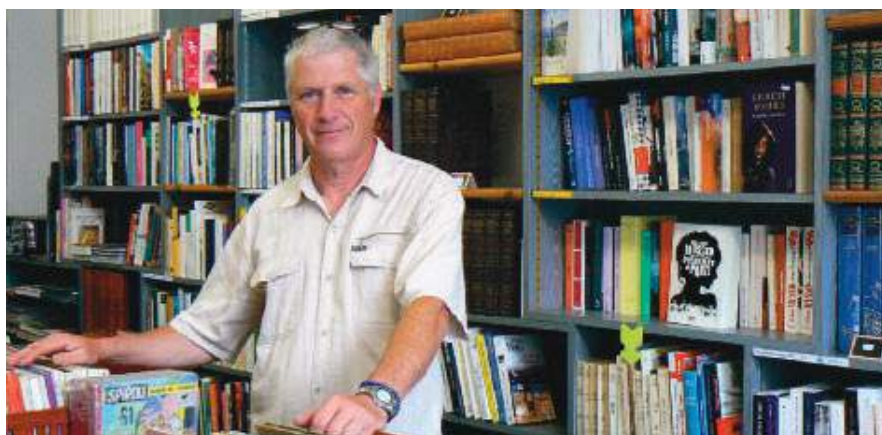
En famille et entre amis, découvrez un parcours insolite qui vous mènera à la découverte des alentours de Noyant tout en profitant de la nature au gré de vos coups de pédale !

Les vélorails électriques vous feront découvrir la nature, la géologie, les vestiges de l'ancienne voie ferrée qui servait jadis de transport des hommes et de houille des célèbres carrières locales. Sans oublier le magnifique étang de Messarges que vous surplomberez du haut de son viaduc de 25m. La balade dure environ 1h15 sur un parcours de 10 km aller/retour et vous feront découvrir les gigantesques statues de la pagode asiatique ainsi que l'impressionnant chevalement du musée de la mine. Réservation obligatoire.

Tél : 06 82 71 42 65



Ouverture d'une bouquinerie à Bourbon l'Archambault



Le livre reprend sa place dans notre société et dans nos foyers pour sa plus grande satisfaction.

Joël Lebargy a choisi cette activité car le livre est un formidable moyen de développement personnel, de plaisir et de bien-être. Cette boutique qui vient d'ouvrir se nomme l'Alchimie, un clin d'œil à l'alchimiste de Coelho. Joël souhaite que ce soit un lieu d'échange et de convivialité où l'on prend le temps de discuter. Il croit en la vie locale, la proximité, le contact et le conseil. Il pense que la qualité de vie peut donner du

sens à notre quotidien. Vous pouvez y trouver des livres d'occasion, des romans, du régionalisme, des thèmes, de la bande dessinée et un coin musique, livres et vinyles.

Plus d'informations :

Horaire d'ouverture mardi, mercredi, vendredi et samedi de 14h30 à 18h30
Facebook « l'alchimie d'ici »
06 81 35 76 63
6 rue neuve à Bourbon l'Archambault

Tentez une balade Sophrologique en famille !

Venez en famille avec les enfants, expérimenter quelques exercices de sophrologie en vous baladant dans le Val des Vesvres à Yzeure avec Nathalie Dutour, Sophrologue. Place limitées à 15 personnes par balade. À partir de 8 ans. **Rendez-vous le vendredi 24 juillet à 18h. Tarif 10 euros par personne. Inscription par mail à natdutour1@gmail.com**

Vivez l'été à Yzeure du 6 juillet au 28 août !



La programmation Vivez l'été à Yzeure !, élaborée grâce à la mobilisation des services municipaux, est une invitation à sortir de chez soi et à profiter de l'été dans la Ville. Plus de quatre-vingt rendez-vous sont proposés : des activités sportives et culturelles... sans oublier Afriku'Ozières, un marché africain. Chaque mercredi, un rendez-vous original est donné aux habitants pour assister à des spectacles, à un cinéma de plein air, à des visites, l'occasion de donner la possibilité aux habitants de se sentir en vacances à Yzeure.

Plus d'infos sur ville-yzeure.com



TOUS LES MARDIS
du 7 juillet au 25 août 2020
de 18h30 à minuit

Les Mardis du CNCS

BAR ET RESTAURATION
sur place

CONCERTS / DJ SET

ANIMATIONS ENFANTS
gratuites

NAVETTE GRATUITE :
Moulins centre-ville,
Yzeure, Avermes

Retrouvez toute la programmation sur
www.cnscs.fr



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.

Produits du mois

Camille Bouc, créateur de sorbets aux parfums inattendus

Les sorbets sont fabriqués à la ferme des Bégueys à Saint Menoux, dans un laboratoire artisanal. Avec un goût simple et authentique, ses sorbets ont un petit goût de vacances. 100% végétal, ils sont réalisés avec les fruits frais du jardin cueillis à maturité, issus de l'agriculture biologique.



Un gamme de parfums avec des goût inédits ! Sont proposés actuellement : fraise, menthe verte, rhubarbe-sureau et « grenadine », un mélange de fruits rouges, mûre, groseille, cassis et fraise.

Où les trouver ?

Pots de 75cl : L'Esperluette à Yzeure, L'Archambio à Bourbon l'Archambault, La ferme des Bégueys à St Menoux (en libre service).

Contact : Camille au 06 49 87 60 87

Objets décoratifs et idées cadeaux personnalisés



Lara Soteau propose dans sa boutique La marque Sophie Janiere. « C'est une marque que l'on affectionne beaucoup car elle nous permet d'être créatif et de personnaliser nos produits. » Dessous de verre, plateaux, verres, torchons, mugs, planches apéro, sacs, porte monnaie, trousse, coussins... Des couleurs renouvelées chaque saison, le tout à prix très abordable en fond des petits cadeaux parfaits à offrir. « Nos derniers chouchoux : les petits portes monnaie et les dessous verres. »

Où les trouver ?

Boutique l'Escalier - 04 70 44 29 10

Place Anne de France - Moulins



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

BOURBON L'A. : Le vendredi 17 juillet de 16h à 19h à la salle polyvalente.

MOULINS : Le vendredi 24 juillet de 15h30 à 19h sur le site fixe. Le lundi 30 juillet de 15h30 à 19h sur le site fixe. Le vendredi 7 août de 15h30 à 19h sur le site fixe. Le jeudi 27 août de 15h30 à 19h sur le site fixe.

JALIGNY SUR BESBRE : Le lundi 3 août de 16h à 19h au centre socio culturel.

BEAULON : Le mardi 11 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

LURCY LEVIS : Le mercredi 19 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.

DOMPIERRE SUR BESBRE : Le lundi 24 août de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

BESSAY SUR ALLIER : Le mercredi 2 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :

le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi 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



Un jardin expérimental à découvrir en Bocage bourbonnais !

Vous avez peut-être profité du temps libéré par les circonstances exceptionnelles ce printemps pour cultiver votre jardin... mais saviez-vous que l'achillée et la reine des prés sont des biostimulants que vous pouvez administrer par vous-même comme engrais à vos plantations ?

Pour contribuer au passage au « monde d'après » qu'il a été permis d'entrevoir suite au choc de la crise sanitaire, nous vous proposons de consulter « Des Tisanes pour les plantes ». Le titre réunit à la fois un livre du même nom (12.20 €, éd. Le Goût des Autres), un consultant en horticulture et une structure d'expérimentations qui propose aussi des conférences et des formations.



Poivrier, légumes, fruits et fleurs

Le fondateur, Alain Chavoix spécialiste de la nutrition végétale, bénéficie d'une longue expérience dans le développement de produits biologiques et de nouvelles technologies agricoles. Au-delà de ses activités de recherche dans son jardin à Gipy, il bénéficie de la complicité de producteurs ou de responsables d'espaces verts pour mener des essais en plein champs, validés par des partenaires scientifiques reconnus.

Vous pourrez découvrir son jardin expérimental le mardi 21 juillet à 15h.

Plusieurs fois par an, Alain Chavoix permet aux curieux de franchir les palissades de son jardin pour des visites intimistes organisées par l'Office de tourisme du Bocage bourbonnais dans le cadre des visites Métiers et Patrimoine de terroir.

Il vous décrira ses recherches et sa volonté de les utiliser afin de rendre les jardiniers autonomes pour agir sur l'avenir, sur l'évolution de



Poivrons et eucalyptus

l'environnement... et celui des générations futures. En sortant, il ne vous restera plus qu'à mettre en pratique : simple, économique, écologique, productif, qualitatif, votre jardin n'en croira pas ses légumes !

Prochaine visite du jardin, sur inscription au 04 70 67 09 79 ou par mail otbourbon@free.fr.

<http://www.tisanespourlesplantes.sitew.fr/>

<https://www.facebook.com/destisanespourlesplantes/>

Bon à savoir !

Enseignant horticole, puis conseiller horticole et enfin indépendant dans le conseil et la fabrication de produits horticoles 'bio' pour les professionnels, **Alain Chavoix** a écrit quelques ouvrages dont : "Bio jardin", à l'usage des professionnels, "Tisanes pour les plantes" à destination du grand public et continue d'intervenir dans des conférences dans toute la France autour des jardins, ainsi qu'auprès de fabricants de produits bio pour les producteurs maraîchers.



Le jardin de Gipy est avant tout un lieu permanent d'essais dans le domaine du paysage, sur le désherbage, sur des associations végétales, sur des nouveaux traitements 'bio'. Enfin, le jardin comporte également un aspect particulier pour réduire l'impact du réchauffement climatique : exemple, des plantes peu communes dans l'Allier ont été implantées



Asperges sous tonnelle

(chêne vert, fillaire, feijoa...) Les différentes parties sont étroitement liées. Potagers, arbres fruitiers et végétaux d'ornement sont associés. Cela repose sur une recherche d'esthétique sur une valorisation, de la biodiversité et enfin sur une optimisation des rotations. L'objectif est enfin de pouvoir se nourrir à plus de 85 % sur des fruits et légumes, non seulement sans pesticides, mais pleins de fraîcheur et saveurs.

LE COMPTOIR DES RÉGIONS



ÉPICERIE FINE

CAVE - CADEAUX SOUVENIRS

www.lecomptoirdesregions.fr

Découvrez une très large sélection de produits du terroir bourbonnais.

" Pour faire plaisir ou se faire plaisir "

Produits sucrés et salés.
Bières artisanales locales, thés, cafés, posters, t-shirts et objets de décorations.

04 70 49 25 88
19 Rue de l'Horloge, 03000 Moulins

 
La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



AUVERGNE THERMALE

UN ÉTÉ EN PEIGNOIR

-15%

dans les stations thermales
d'Auvergne



Pour quelques heures de détente,
deux jours de pause bien-être,
une semaine santé...
profitez tout l'été de soins thermaux
à tarif spécial



Pré-réservez votre formule sur
www.auvergne-thermale.com



Cet été tous en Peignoir !

#Publi-rédactionnel

Les stations thermales d'Auvergne vous invitent à « Un Été en Peignoir »

Désireuses de mettre en place une opération collective de promotion de leurs courts séjours thermaux (*hors cure conventionnée*) concomitante avec leur réouverture, les **stations d'Auvergne Thermale** proposent tout l'été plusieurs offres au grand public, en quête de ressourcement après les semaines difficiles que nous venons de vivre. Ces offres bien-être et santé de durées différentes, formule demi-journée « Quelques heures en peignoir », formule 2 jours « Ma pause en peignoir » et formule semaine « Une semaine en peignoir », sont regroupées au sein d'« Un Été en Peignoir » et verront s'appliquer une réduction de 15% sur leurs prix publics.

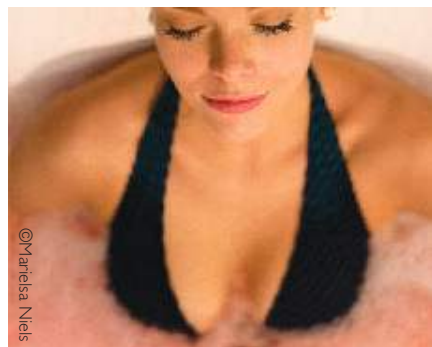
Au programme d'« Un Été en Peignoir »

Les stations de l'Auvergne Thermale ont rivalisé de soin et d'attention pour concocter des programmes qui répondent aux besoins et envies de chacun. Une matinée de soins, deux demi-journées ou 6 jours, il y a forcément un format adapté qui correspond...

Dans l'Allier, les **Thermes de Vichy** ont concocté **une évasion thermale de 2 demi-journées à 117.30€ au lieu de 138€** pour rompre avec le quotidien et faire un break ressourçant grâce à un modelage sous pluie d'eau thermale de Vichy et un bain aux huiles essentielles.

Mais aussi...

- **Forfait "Evasion thermale" : 1 demi-journée 3 soins 69 €** (tarif remis à 58,65 €)
- **Remise en Santé Thermes Les Dômes (Premium) : 6 soins par jour à 593 €** (tarif remis à 504,05€)



Les **Thermes de Bourbon-l'Archambault** proposent une **mini-cure 6 jours pour reprendre à bien dormir** grâce à un programme de 24 soins d'hydrothérapie baptisé Sommeil au naturel à 335.75€/pers au lieu de 395€.

Mais aussi...

- **Spa Délices : 1 demi-journée 4 soins 110 €** (tarif remis à 93,5€)
- **Spa Premium & Spa Sérénité : 2 demi-journées 8 soins - 225 €** (tarif remis à 191,25€)

Les amoureux ne sont pas oubliés et pourront s'évader grâce au **weekend romantique** des **Thermes de Nérès-les-Bains** et du Spa Les Nériades où un voyage des sens les attend pour une relaxation absolue : Bassins, sauna, hammam, massages en duo. **(67.50€ pour 2 au lieu de 79.50€).**

Mais aussi...

- **Formule 3 soins thermaux : la demi journée à 41€** (tarif remis à 34,85 €)
- **Mini-cure Halt'O stress : 4 soins par jour pendant 6 jours - 520€** (tarif remis à 442€)



Au sein d'un environnement propice à la détente, les **Thermes d'Evaux-les-Bains** accueillent les amoureux de la nature en quête de relaxation pour des soins d'hydrothérapie décontractants le temps d'une matinée. La promesse de retrouver sérénité, forme et équilibre.

A partir de 42.50 € les 3 soins au lieu de 50€.

Mais aussi...

- **Ma pause en peignoir : 130€ les 2 demi-journées** (tarif remis à 110,50€)
- **« Une semaine en peignoir » : 300€ les 6 jours** (tarif remis à 255€)

Dernière escale thermale du côté des **Thermes de Bourbon-Lancy**, la station humaine et passionnée en Bourgogne du Sud. Une matinée de 4 soins personnalisés et adaptés pour ressentir les bienfaits d'une eau thermale aux vertus reconnues depuis toujours. **(47.60€/pers au lieu de 56€).**

Mais aussi...

- **La parenthèse thermale : deux demi-journées à 73€** (tarif remis à 62,05€)
- **Votre séjour Mal de Dos 6 jours : 24 soins à 259€** (tarif remis à 220,15€)



Bon à savoir !

L'automne sera également en peignoir

Les stations thermales d'Auvergne ne souhaitent pas s'arrêter au 31 août dans leurs démarches de promotion collective. La rentrée sera particulièrement chargée en ce sens, avec d'ores et déjà plusieurs temps forts annoncés :

- La sortie début septembre d'une collection de timbres Auvergne Thermale, co-produite avec La Poste
- L'étape « thermale » du 11 septembre du Tour de France, qui partira de Châtel-Guyon et passera par Chamalières, Royat, Le Mont-Dore et La Bourboule
- La participation collective à la Foire de Clermont-Cournon du 12 au 14 septembre dans un Salon « Destination Bien-Être »
- Une forte implication dans le Weekend Mondial du Bien-Être (19 & 20 septembre), à l'image des trois précédentes éditions



Connaissez-vous la Cistude : une tortue bien de chez nous

La Cistude d'Europe est une petite tortue aquatique d'eau douce qui devient désormais rare en France : sa présence est attestée grossièrement dans le sud-ouest et dans le centre de la France. En Auvergne, elle est présente uniquement dans le département de l'Allier. C'est une espèce protégée dont la capture, la destruction et le transport sont interdits depuis 1979.

« Elle est facilement reconnaissable à sa carapace sombre, lisse et légèrement aplatie, la tête, les pattes et la queue sont noires ponctuées de taches jaunes ou de lignes sur son corps. » nous précise Michèle Arrivé bénévole au centre de soins Panse-Bêtes.

Cette tortue fréquente donc les milieux humides comme les étangs, les rivières ou les marais et mares et peut vivre une cinquantaine d'années. Espèce très discrète dans son milieu, on peut la remarquer perchée sur des souches, des arbres morts ou sur les berges des cours d'eau afin de réguler sa température. Cette tortue hiverne dissimulée dans la végétation. Elle se nourrit d'invertébrés aquatiques, d'insectes ou de poissons mal en point, c'est donc une espèce opportuniste. Lorsque vient le moment de la ponte des œufs, ce reptile peut parcourir de quelques mètres à plusieurs kilomètres hors de l'eau.

Malgré son espérance de vie qui est d'une cinquantaine d'année, de nombreux facteurs menacent l'espèce : la destruction de son habitat par la modification et destruction des zones humides, les techniques de pêche comme les pièges à poisson (nasses) où elles se noient, le prélèvement dans leur milieu naturel. « Il arrive



souvent que des promeneurs dérangent ou déplacent une tortue par méconnaissance de cette espèce qui est finalement bien de chez nous. Ils la confondent avec les espèces exotiques qui sont lâchées dans la nature quand elles deviennent trop encombrantes à la maison.» déplore Michèle.

La population diminuant donc constamment. La DREAL Auvergne, grâce aux observations de l'Office Français de la Biodiversité (ancien ONCFS), a mis en place un Plan Régional d'Action mis en œuvre par le Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier afin d'étudier et

préserver l'espèce dans le département. « Nous devons donc informer le grand public de la fragilité de cette espèce et des enjeux la concernant afin d'assurer sa survie... Nous recommandons donc aux personnes qui trouvent une tortue, de regarder dans un premier temps si c'est une Cistude avec ce critère très reconnaissable que sont ses taches jaunes. Si s'en est une et qu'elle n'est pas en danger et en bonne santé, alors il faut la laisser dans son milieu naturel. Si par contre vous avez un doute sur un de ces deux critères, ne pas hésiter à nous contacter. » nous conseille Michèle.

Plus d'infos 06 46 62 36 89
pansebetes@gmail.com
pansebetes.fr
facebook.com/PanseBetes



La belle histoire du sauvetage d'une cistude

Par une belle journée d'avril 2020 dans l'Allier, alors que la famille Peyrard faisait leur promenade quotidienne autorisée lors du confinement, ils trouvent une petite tortue toute desséchée au milieu de la route, à quelques centaines de mètres d'un étang. « Nous l'avons ramenée chez nous et lui avons aménagé une caisse en enclos. Dans celui-ci, nous avons mis un petit bassin et une noix de coco en guise d'abri. Nous l'avons nourrie mais nous ne savions pas à quelle espèce elle appartenait. En faisant des recherches nous avons trouvé l'association Panse Bêtes que nous avons contacté et qui nous a renseignés sur son espèce. Nous leur avons ensuite confié la petite tortue, contents de savoir qu'elle allait être soignée, relâchée et ainsi être heureuse le reste de sa vie. » nous raconte Eva, Diane, Ange et leurs parents.

Cette minuscule cistude de 4,65 g avait donc été rapatriée au centre de soins : pas de dommages pour elle ! Quelques temps en observation pour s'assurer qu'elle se nourrissait et



Juvenile Cistude d'Europe (*Emys orbicularis*) découverte dans le département de l'Allier en avril 2020.

grandissait correctement et elle a pu regagner son habitat naturel d'origine. Mais pas sans ses sauveurs ! Le jeudi de l'Ascension, Eva, Diane et Ange, ont participé au relâcher. Ils ont pu la déposer délicatement au bord de l'étang proche de son lieu de découverte où les meilleures conditions étaient rassemblées : végétation aquatique, boue et eau stagnante peu profonde.

« Chaleur et soleil étaient au rendez-vous en début d'après-midi, ce qui lui aura laissé le temps d'emmagasiner suffisamment de chaleur. Nous avons pu observer la jeune cistude s'en aller tranquillement dans l'eau puis s'installer non loin, à l'abri, au milieu d'un petit amas de feuilles immergées. » nous raconte Florian Veron du CEN Allier.



Familiariser l'enfant avec l'eau, une étape importante

Après neuf mois passés dans le ventre de maman, la plus part des bébés sont à l'aise dans l'eau ! Et si vous profitez de ces dispositions naturelles pour passer un bon moment entre parents et enfants ! Sebastien Blum, maître nageur et intervenant des cours jardin aquatique à la piscine de Cosne d'Allier, nous livre quelques conseils pour faire aimer l'eau aux enfants en toute sécurité.



Lors de vos premières sorties baignade avec bébé, la première étape sera de familiariser l'enfant avec l'eau afin qu'il l'appréhende de façon positive. Laissez le s'amuser, vous éclabousser et surtout soyez présents avec lui, prenez du plaisir, soyez complice ce qui lui permettra de se sentir en toute sécurité. « En milieu aquatique la meilleure sécurité pour votre enfant c'est vous ! Même si certains objets aident à sécuriser, vous devez toujours rester très vigilant même si l'enfant n'évolue que dans quelques centimètres d'eau. Je conseille également d'emmener bébé à la piscine le plus souvent possible pour qu'il soit à l'aise quand il ira apprendre à nager avec l'école » nous rappelle Sébastien.

Lorsque vous sentirez que bébé est en confiance, vous pourrez l'immerger un peu. Veillez à bien le porter afin qu'il se sente en sécurité. « Je conseille aux parents de laisser évoluer l'enfant à son propre rythme, naturellement et sans entrave. Il existe pour cela différentes techniques de portage qui enveloppent, rassurent et permettent à l'enfant de pouvoir se mouvoir en toute liberté et sécurité. » explique Sébastien.

Les portages servent à soutenir le bébé mais pas à le maintenir.

Les portages sur le dos sont très bien et adaptés aux tous petits. Passé un certain âge, environ 8 mois, les enfants, en quête de la verticalité vont vouloir se verticaliser (portage assis) puis en grandissant, vers 11 mois à 2 ans, la verticalisation aura encore plus de sens (portage debout et élévation). « Important à savoir dans cette activité du portage, si je soutiens mon bébé sur le haut du corps, je libère le bas du corps, si je soutiens le bas du corps, je libère le haut du corps, si je soutiens les deux parties en même temps, bébé n'est plus dans une soli-

citation de son équilibre et de ses appuis et se laisse complètement porté. » nous explique Sébastien.

Exemple de portages :

- Pour les tous petits : sur le dos



En tête à tête avec un parent, de face ou dans l'autre sens. Les mains sous la tête sans appui, sinon bébé aura l'impression de faire une chute en arrière sans fin, il ne sera donc pas dans une position rassurante et confortable. Les mains sous les fesses rassurent mais ne sont pas utiles, Archimède jouant très bien son rôle sera en mesure de porter le bassin de bébé, c'est déjà à ce moment là que les appuis du bassin et ce jeu d'équilibre dans l'eau s'opère, c'est ici que « la familiarisation » prend déjà tout son sens.

Bébé grandit : portage les mains sous les fesses

Dans les premiers mois, bébé peut être assis avec une main des parents sous les fesses, l'autre main sur le ventre, bébé est encore dans une immaturité d'équilibre et son bassin est encore très enroulé. Bébé grandit et peu à peu la main sur le ventre peut se mettre également sous les fesses,

en jouant sur l'équilibre mais grâce à notre ami Archimède bébé pourra peu à peu s'équilibrer et avancer avec son bassin, ainsi il est dans une liberté de choix, de décider, de mouvements, la verticalité prend tout son sens... on est déjà dans son activité.



Et avec du matériel de flottaison ? « Je ne conseille pas d'habituer un enfant aux brassards, brassières... En effet, en cas de problème, l'enfant ne saura pas utiliser ses ressources naturelles. Dans tout les cas la vigilance du parents et avant tout la sécurité de l'enfant. » rappelle Sébastien.

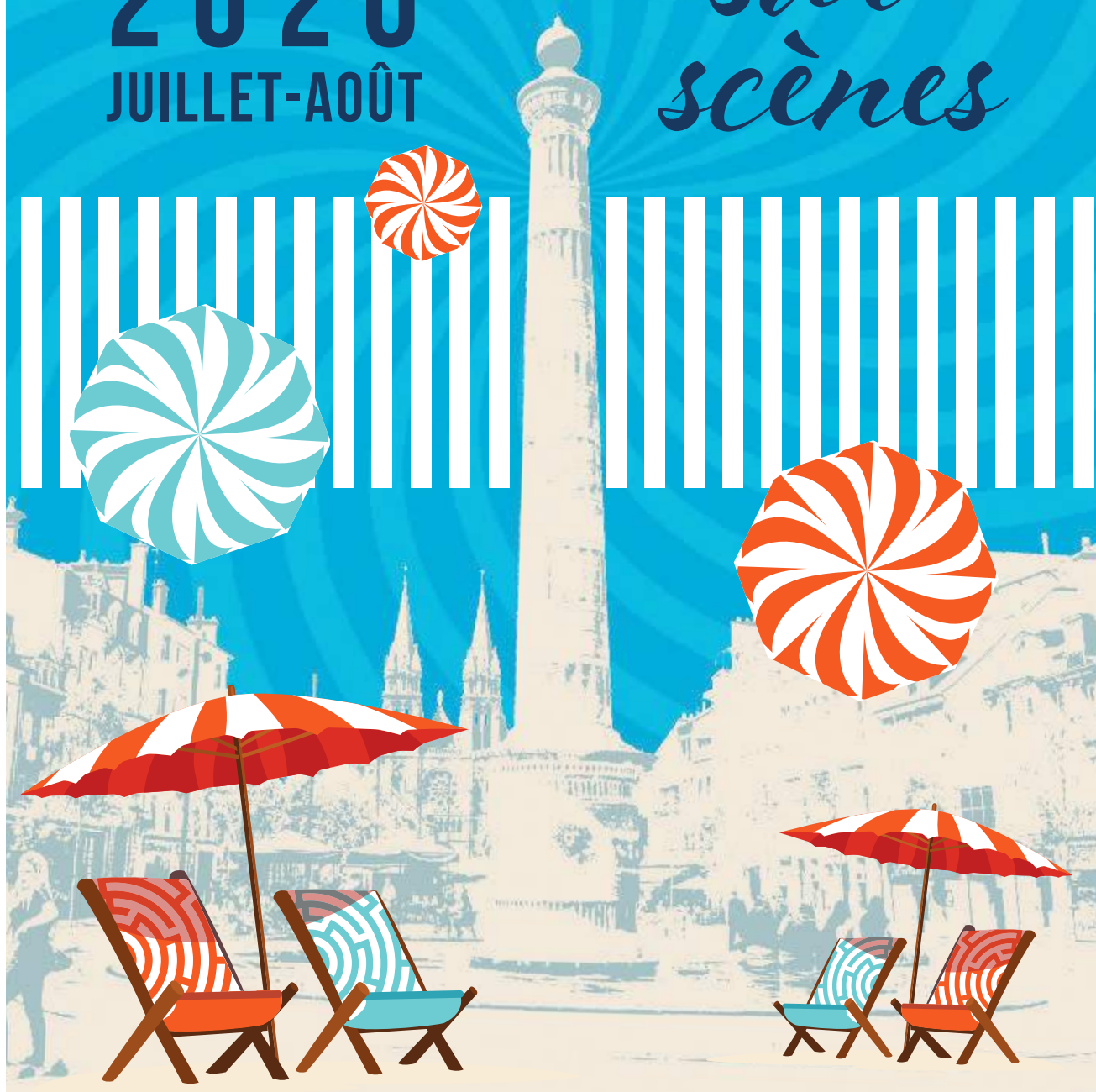
Et si bébé à peur de l'eau ? Retenez que vous ne devez jamais forcer bébé à entrer dans l'eau afin de ne pas l'effrayer. Laissez-lui du temps : il y aura bien un jour où il va vous montrer son envie d'aller dans l'eau. « Généralement, nous notons que l'enfant peut avoir peur de l'eau si il y a eu des complications au moment de l'accouchement ou si les parents ont peur pour l'enfant ou eux même de l'eau. Pour ce dernier contexte, je conseille aux parents de proposer la sortie baignade avec une personne de confiance qui n'a pas peur de l'eau, ce qui permettra à l'enfant de vivre une autre expérience en milieu aquatique. Ils peuvent également habituer l'enfant avec l'eau au moment de la douche ou du bain » précise Sébastien.

Comment reconnaître les signes que bébé à froid ? Dans l'eau, un bébé se refroidit beaucoup plus vite qu'un grand enfant ou un adulte. Vous devez en permanence veiller à ce qu'il n'ait pas froid. Plusieurs signes vous permettent d'identifier quand votre bébé est en hypothermie : Il a la peau froide et/ou a les lèvres bleutées ou violettes et des marbrures. Si bébé frissonne, n'attendez pas pour le sortir de l'eau. Prenez-le dans vos bras et réchauffez-le en le tenant contre vous. Couvrez-le également avec une serviette, séchez-le et donnez-lui un petit encas pour le requinquer.

MOULINS

2020
JUILLET-AOÛT

*sur
scènes*



Agence C-toucom • 06/2020 • JM. Teissomier, Ville de Moulins, ©stockphotos.com



VILLE-MOULINS.FR



Découvrez le programme des animations

Animations musicales gratuites

Samédi 18 juillet

- 19h30 : Sybelune - Chanson française
Place d'Allier

Du 22 au 26 juillet

Festival d'Orgues 2020

Du 22 au 25 à 12h15 et le 26 juillet à 16h
Cathédrale de Moulins

Jeudi 23 juillet

- 19h30 : Banana Spleen - Chanson humoristique
Pl. de l'Hôtel de ville

Vendredi 24 juillet

- 19h30 : French Kiss - Pop rock
Place de la Liberté

Samédi 25 juillet

- 19h30 : The Marshals - Blues électric
Place d'Allier

Jeudi 30 juillet

- 19h30 : Esprits Libres - Jazz
Place Jean-Moulin
- 19h30 : Park Avenue Quartet - Jazz
Place de l'Hôtel de ville

Vendredi 31 juillet

- 19h30 : Green Cut - Rock
Place de la Liberté

Samédi 1er août

- 19h30 : Jazz Club moulinois - Place d'Allier

Jeudi 6 août

- 19h30 : Zéphyrin Causin - Piano classique
Place de l'Hôtel de ville

Vendredi 7 août

- 19h30 : Pulse - Pop-rock - Place de la Liberté

Samédi 8 août

- 19h30 : Esprits Libres - Jazz - Place d'Allier

Jeudi 13 août

- 19h30 : The Marshals - Blues électric
Place de l'Hôtel de ville

Vendredi 14 août

- 19h30 : French Kiss Country - Folk Rock
Place de la Liberté
- 19h30 : Pulse - Pop-rock - Place Jean-Moulin

Samédi 15 août

- 19h30 : Park Avenue Quartet - Jazz
Place d'Allier

Jeudi 20 août

- 19h30 : Les Mistinguettes - Chanson française
Place de l'Hôtel de ville

Vendredi 21 août

- 19h30 : Windsor - Rock - Place de la Liberté

Samédi 22 août

- 19h30 : La Milca - Chanson-rock-bastirgue
Place d'Allier

Mercredi 26 août

- 19h30 : French Kiss Classic - Pl. Jean-Moulin

Jeudi 27 août

- 19h30 : Sybelune - Chanson française
Place de l'Hôtel de ville

Vendredi 28 août

- 19h30 : Les Mistinguettes - Chanson française
Place de la Liberté

Samédi 29 août

- 19h30 : The Marshals - Blues électric
Place d'Allier

Autres animations

> Moulins entre en scène !

Tous les soirs à la tombée de la nuit en juillet et août

Show monumental proposé par Moulins Communauté

5 sites à découvrir : Place de l'Hôtel de Ville, le Sacré-Cœur, et de nouveaux spectacles au Centre National du Costume de Scène et à la priurale à Souvigny. Et enfin le château des Ducs de Bourbon proposé par le Conseil Départemental de l'Allier.

> Marché des créateurs

Samédi 25 juillet et 22 août

- 15h-21h : Marché des créateurs. Quartier historique

> Sculpture de sable monumentale

Du 15 au 25 juillet

Cours Jean-Jaurès

> Théâtre

Mercredi 19 août

- 20h30 : Théâtre avec Osons Molière
Auditorium plein air, pl. de Lattre de Tassigny



Animations pour les enfants

Stage crée ton costume

15, 16 et 17 juillet

- de 10h30 à 12h pour les 6/9 ans
- de 15h à 16h30 pour les 10/14 ans

18, 19 et 20 août

- de 10h30 à 12h pour les 6/9 ans
- de 15h à 16h30 pour les 10/14 ans

24, 25 et 26 août

- de 10h30 à 12h pour les 6/9 ans
 - de 15h à 16h30 pour les 10/14 ans
- Tarif 10€. Réservation obligatoire au 09 80 91 46 09

Atelier 17 - 17 Passage d'Allier

Stage théâtre, impro et mise en scène

Du 20 au 24 juillet

- de 10h30 à 12h pour les 6/12 ans
- de 15h à 17h pour les 13/18 ans

Du 27 au 31 juillet - Pass été

- de 10h30 à 12h pour les 6/12 ans
- de 15h à 17h pour les 13/18 ans

Du 10 au 14 août

- de 10h30 à 12h pour les 6/12 ans
- de 15h à 17h pour les 13/18 ans

Tarif 10€. Réservation obligatoire au 06 69 22 28 10

Chapelle CAS, 93 rue de Paris

Atelier sable coloré

Du 17 au 28 juillet (6 à 15 ans)

Réalisation d'une sculpture de sable monumentale de 16h à 19h30 Tarif : 2€
Cours Jean-Jaurès, au pied de la sculpture monumentale

Accrobranche

Du 15 juillet au 16 août de 16h à 19h30
(3 à 6 ans) Tarif : 2€ - Cours Jean-Jaurès

Trésors & Co

Vendredis 24 juillet, 31 juillet, 14 août

Chasses au trésor de 15h à 17h (6 à 12 ans) Tarif 6€. Rés. au 04 70 48 01 36
Départ Place de l'Hôtel de ville

Vendredis 7 août, 21 août

Murder party : « Le Fantôme du théâtre » de 15h à 17h - (6 à 12 ans) Rés. au 04 70 48 01 36 Théâtre municipal

Vendredi 28 août à 18h

Conte « Va au lit ! » durée 30 minutes à partir de 5 ans. Rendez-vous berges d'Allier, face à l'Espace Villars.

Les mardis et jeudis à 17h30

du 15 juillet au 1er septembre

L'heure du Conte à partir de 3 ans
Jardins du Musée, pl. Colonel Laussedat

A Thiel s/Acolin, une équipe de football féminin va voir le jour

Le CS Thiélois va engager une équipe féminine en championnat à partir de la saison prochaine. « J'ai proposé ce projet au club en décembre. On s'est lancé dans l'aventure fin mai. Grâce à une bonne communication, nous avons rapidement eu des retours de joueuses intéressées pour nous rejoindre. Le groupe comprend plus d'une vingtaine de filles. La moitié ont déjà joué. La présence aux entraînements est satisfaisante » explique Tony Mougammadou à l'initiative de la création de l'équipe qu'il va entraîner avec Grégory Dudon. « Revenue dans la région en octobre, je recherchais un club convivial pour rejouer. J'ai pris connaissance du projet de création de l'équipe suite à une annonce publiée sur la page Facebook Info Foot Allier. Je suis venue à un entraînement pour essayer. L'ambiance est très bonne. C'est le plus important pour moi. Je vais essayer de transmettre ma passion et mon expérience aux autres joueuses » souligne Marisa qui a notamment joué en sélection portugaise chez les jeunes et à Yzeure. « Passionnée de foot depuis mon enfance, je n'ai jamais eu l'occasion de jouer en club avant. Le coach m'a proposé de rejoindre l'équipe. J'ai accepté parce que je connais déjà des personnes au sein du club. Tout se passe très bien pour l'instant » précise Marie-Angéline.



Les joueuses du CS Thiélois à l'issue d'un entraînement.

Un nouveau groupement pour les catégories jeunes

Au même titre que le Ballon Beaulonnais, l'AS Dompierre-sur-Besbre et la Vigilante Garnat-Saint-Martin, le CS Thiélois est membre du Groupement Besbre et Loire Football. Nouvellement créée, cette école de foot va accueillir les jeunes footballeurs dans toutes les catégories d'âge (U 6 à U 18). Ce projet initié par Pierre Chervy et validé par les présidents des clubs a un objectif simple : permettre aux jeunes de pouvoir pratiquer leur passion pour le ballon rond dans des équipes disposant d'un effectif

complet. Les joueurs restent chacun licencié dans leur club d'origine. Un comité directeur a été élu tandis que l'organigramme sportif est connu (au moins une équipe engagée pour chaque catégorie d'âge). Cette belle initiative est désormais bien lancée et va permettre à de nombreux jeunes de pouvoir continuer à jouer au football dans de bonnes conditions.

Mickael Charrondière

Plus d'infos : Facebook : Clubsportifthiélois Féminine - 06 41 01 19 89. Facebook : Groupement Besbre et Loire Football 06 42 10 23 63

Une belle saison et des perspectives intéressantes pour le Nautic Club Mouloinois



L'équipe du Nautic Club Mouloinois évolue en N1, deuxième division Française

Le Nautic Club Mouloinois évolue dans le championnat de N1 depuis la saison 2012 / 2013. Une belle longévité au deuxième échelon du water-polo français. Grâce à une belle 5ème place, le club possède la 15ème meilleure équipe du pays. « Les débuts ont été difficiles avec des défaites frustrantes. La suspension de notre gardien pour deux matchs a été préjudiciable tout comme notre manque d'expérience. Les joueurs ont aussi dû s'adapter à de nouvelles règles dans

la pratique de leur sport. On était dans une spirale négative. Une remise en question a été nécessaire pour que les choses se mettent en place au niveau du jeu qu'on voulait proposer. Chaque joueur a progressivement trouvé sa place au sein de l'équipe qui restait sur cinq victoires consécutives avant l'arrêt du championnat. Nous étions sur une bonne dynamique. Il restait encore neuf matchs à jouer. L'objectif est atteint parce qu'on reste en N1 » explique Eugen Georgescu, entraî-

neur-joueur depuis de nombreuses saisons. Avec la crise sanitaire, les joueurs n'ont pas pu s'entraîner pendant plus de trois mois. Même s'ils n'avaient pas accès à un bassin, ils ont quand même pu garder la forme sur plan physique. « La reprise des entraînements se déroulera de manière progressive et dans le respect du protocole mis en place par la Fédération Française de Natation. Les contacts ne seront pas autorisés au départ. Les joueurs auront besoin de retrouver les sensations dans l'eau. Il y a un gros travail fondier et technique à faire pour reprendre la compétition quand les conditions sanitaires le permettront ». Le groupe sera rajeunie pour la saison prochaine. Aucun départ n'est prévu pour l'instant. Le club est en contact avec deux jeunes joueurs pour étoffer l'effectif. Le but sera de confirmer la bonne dynamique de la saison 2019 / 2020, assurer le maintien le plus rapidement possible et essayer de viser plus haut.

Mickael Charrondière

Plus d'infos ? Facebook : Nautic Club Mouloinois 03 Auvergne - 06 51 59 50 52

Florian-Bruno Millien, un marathonien avec une belle marge de progression

Licencié au RCVichy Athlétisme, le cressangeois Florian-Bruno Millien connaît une ascension fulgurante. Après avoir arrêté l'athlétisme à l'âge de 17 ans. Il a repris progressivement en participant à des courses d'orientation avec la Garde Républicaine. Une discipline qui lui a permis de voir qu'il était toujours compétitif. L'armée a condensé son emploi du temps pour qu'il puisse s'entraîner et intégrer l'équipe de cross de la Garde Républicaine depuis 2018. Il a par la suite participé à plusieurs épreuves de courses à pied dont Vin'Scène en Bourbonnais qu'il a remporté en septembre 2018 avec un temps de 2h49 pour 43 km. Une révélation surprise qui a lancé sa carrière sur des longues distances. Rencontre.

Comment se sont passés vos débuts en marathon ?

Je participe à des marathons, des cross et à toutes les distances sur route (5 km au semi-marathon). Je fais des courses toute l'année. Elles viennent s'intercaler dans mon programme de préparation pour le marathon qui reste mon objectif principal. Il est important de préciser que pour les marathons, il y a deux périodes au niveau européen et dans l'hémisphère Nord (Début de l'hiver et du printemps). J'ai terminé 25ème du Marathon du Paris en 2 h 26'21 et participé à celui de Valence (Espagne) en réalisant un chrono de 2 h 23'14 (Record d'Allier. Il était auparavant détenu par Eric Regerat). Ces temps sont conformes au déroulement de la préparation et très intéressants pour des débuts. J'ai participé au Marathon des Isles à Avermes que j'ai remporté malgré de grosses séquences de travail dans les semaines ayant précédé l'épreuve. C'est important pour moi de participer à des épreuves organisées dans l'Allier (Buxières-les-Mines, Cosne d'Allier, Vichy).

Quels sont vos objectifs pour la suite ?

Mon objectif est de passer rapidement sous la barre des 2h20. Un objectif tout à fait réalisable. Le marathon demande une préparation millimétrée et beaucoup d'humilité. Il faut avancer progressivement par palier. J'avais fait 1700 km pour préparer les deux premiers marathons. Pour continuer à progresser, je dois accumuler les kilomètres pour que mon corps s'habitue à la violence de l'effort et de la préparation. Je pense avoir une belle marge de progression parce qu'on arrive à maturité après une dizaine de marathons. Par la suite, on peut aller chercher nos meilleurs chronos. Je souhaite aussi retrouver la



sélection militaire avec laquelle j'ai eu la chance de participer aux Jeux Mondiaux Militaires d'été qui se sont déroulés en octobre 2019 à Wuhan en Chine. Ma participation au 10 000 m a été très encourageante avec une belle 25ème place. Une bonne performance sachant qu'il n'était pas prévu que je sois inscrit à cette épreuve. Je devais initialement faire le marathon. J'ai vécu des moments exceptionnels au contact des meilleurs athlètes du monde. A terme, j'espère aller en équipe de France civile. Mon souhait est également de me lancer sur des épreuves de 100 km en essayant de faire moins de 7h. Mon corps pourra s'adapter aux exigences d'une distance aussi longue.

Connaissez-vous des difficultés pour financer vos projets ?

Oui, c'est très difficile parce que je finance tout avec mes ressources personnelles. C'est une vraie problématique qui vient freiner ma progression. La participation aux épreuves est très

onéreuse. Il faut compter entre 1500 à 7000 € pour s'inscrire aux épreuves internationales me permettant de me confronter aux meilleurs marathonniens du monde. Mon rêve est de faire les six plus grands marathons du Monde, World Marathon Majors (New York, Boston, Chicago, Londres, Berlin, Tokyo). Le budget est d'environ 10 000 € par an. Je suis prêt à faire les efforts sur mon temps personnel pour me préparer et à investir personnellement dans la limite de mes capacités budgétaires. J'ai cependant besoin d'aide. C'est pourquoi je recherche des sponsors pouvant m'aider à continuer à pratiquer ma discipline au meilleur niveau possible et améliorer mes conditions d'entraînements. Je tiens à remercier une grande enseigne de sport moulinoise pour le don de chaussures et de matériels. Je pourrai apporter aux sponsors une visibilité dans toute la France et à l'étranger. Cela est loin d'être négligeable. J'aimerais vraiment faire des chronos qui restent dans l'histoire du bourbonnais.

Mickael Charrondière

Plus d'info ? 06 46 26 21 19



Florian-Bruno Millien a représenté la France lors des Jeux Mondiaux Militaires d'été. Une expérience très enrichissante pour ce sportif de haut niveau.

**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

Mini-braderies tous les samedis pour les commerçants de Moulins

Afin d'accompagner la relance économique locale, la ville de Moulins autorise les commerçants moulinois à déballer gratuitement, chaque samedi, devant leur boutique, jusqu'à la fin de la saison estivale 2020.



La crise sanitaire du Covid-19 a des répercussions sonnantes et trébuchantes pour bon nombre de commerces de Moulins. La ville de Moulins est attentive à la santé du commerce de centre-ville et autorise déjà, à titre exceptionnel, l'extension des surfaces de terrasses extérieures et accorde gratuitement les droits de terrasses et d'enseigne cette année.

Mini-braderies tous les samedis

Pour aller plus loin dans l'accompagnement de la reprise économique, les commerçants sont désormais autorisés à déballer devant leurs vitrines lorsque c'est possible, tous les samedis à compter du 20 juin et jusqu'à fin août 2020, de 11h à 19h, gratuitement.

Bon à savoir !

Le stationnement sur voirie (730 places) est maintenu gratuit à Moulins. Les samedis, le parking du Cours Anatole-France (145 places) est également gratuit jusqu'à nouvel ordre. Au total, et sans compter les 469 places autour de la Gare et du square Général Leclerc, vous avez à disposition 1267 places gratuites les samedis pour vos sorties shopping afin de vous garer à moins de 10 minutes à pied de la place d'Allier.

Guide complet du stationnement à consulter sur ville-moulins.fr



Pour info

Fauchage raisonné pour une biodiversité préservée

Engagé dans une démarche de développement durable, le Conseil Départemental a choisi de mettre en place une démarche de fauchage raisonné des accotements des routes dont il a la charge.

La biodiversité respectée

Une nouvelle approche permettant de concilier les enjeux de la sécurité routière et de la biodiversité : Les bords des routes départementales sont en effet des zones où se développent une multitude d'espèces, tant animales que végétales, certaines étant protégées. Ces véritables corridors présentent un intérêt biologique d'autant plus important que les espaces environnants abritent des grandes cultures ou des zones urbanisées. Une réduction du nombre de coupes de fauchage annuel sur l'ensemble du réseau départemental : La coupe s'effectue désormais à une douzaine de centimètres en hauteur contre 3 à 5 cm auparavant. Il a été prouvé que cette mesure permettait de moins perturber le milieu naturel et offrait 3 à 4 semaines après le fauchage la même hauteur de végétation, avec en prime la réapparition de la floraison.

Cet été, des marchés de producteurs en soirée à Tronget pour valoriser le terroir

Rendez-vous place du marché, tous les vendredis de 16h à 20h et profiter de la fraîcheur des soirées pour faire ses courses et consommer local.

Retrouvez des légumes et fruits bio, des fromages de chèvre, de brebis et de vache bio, des volailles fermières, du poissons, des pizzas, plats asiatiques et olives, fruits secs et tapenade, de la charcuterie traiteur et viande de boucherie. Un marché riche en produits frais et locaux qui s'étioffe au fil de la saison dans les règles d'hygiène actuelles. « Au delà de contenter la clientèle locale avec ce marché qui était prévu de longue date pour juin, c'est une initiative que nous avons voulu porter dès le mois d'avril pour soutenir... » précise Jean-Marc Dumont, maire de Tronget.

Renseignements : 04 70 47 12 02 – mairie.tronget@wanadoo.fr





ALPHA NUMÉRIQ

de l'idée à l'imprimé

Imprimés de **GESTION**

Documents de **COMMUNICATION**

GRANDS formats

Étiquetage// **CARTONNAGE**



STUDIO
PAO



ATELIERS
Numérique
& Offset



ATELIER
GRAND
FORMAT



ATELIER
ÉTIQUETTES
CARTONNAGE



Accompagnement
MARKETING
DIRECT

Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr

www.alphanumeriq.fr

Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS Sud

Agence, studio, atelier : **PARAY-LE-MONIAL** [71]



IMPRIM'VEERT* Votre imprimeur agit pour l'environnement.

21

Pour les curieux !

Restez connecté !

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

Le boulomètre, votre arbitre de poche



Découvrez Le Boulomètre, l'application qui simplifie la Pétanque. Plus besoin de mesurer, c'est l'appli qui le fait ! Plus de disputes : on tire, on pointe et l'appli fait le reste...

Le Boulomètre, c'est votre arbitre de poche ! Simple d'utilisation et ergonomique, cette application a été conçue pour vous faciliter la pétanque en calculant rapidement les distances entre les boules et le cochonnet lors d'une partie. Positionnez le téléphone de manière à déclencher la prise de photo automatique, suivez les instructions et découvrez qui a le point.



Good news !

Un vide-greniers naturiste aux Sables-d'Olonne, une première en Europe

Le vide-greniers permanent des Olonnes a accueilli le dimanche 5 juillet, la toute première brocante européenne réservée à un public naturiste à l'occasion de la Journée Mondiale du Naturisme. Il faut savoir que la France fait partie des destinations phares pour ceux qui aiment vivre nus. En 2017, selon le Parisien, la France était même la première destination au monde avec près de 500 espaces autorisés dans le pays, dont 150 campings et centre de vacances ou encore 120 plages.



Fabriquer soi-même son souvenir de vacances en bourbonnais ?

RDV à l'Office de tourisme du Bocage bourbonnais puis au Mazier !

Vous en avez assez des souvenirs de vacances produits à des milliers de kilomètres de la localité que vous venez de visiter ? Vous avez tout de même envie de garder un lien affectif avec votre escapade en Bocage ? Comme on vous comprend !

Afin d'amenuiser le bilan carbone de vos petits plaisirs estivaux, vous pouvez désormais personnaliser en direct vos souvenirs du Bocage bourbonnais.

Souvenir DIY, mode d'emploi ...

Pour cela, faites vos emplettes à l'Office de tourisme situé à Bourbon-l'Archambault. Courant juillet, carnets et crayons à l'effigie des caractéristiques des environs (forteresse des Bourbons, pagode de Noyant, expressions bourbonnaises ...) vous attendront.

Puis, rendez-vous au Mazier (fourmière en pa-



tois bourbonnais), situé à quelques mètres. Vous bénéficiez alors gratuitement d'un atelier d'une demi heure pour découvrir le Fablab et réaliser votre création. L'équipe a mis au point quatre modèles de carnets : vous pourrez au choix, graver le monument en lui-même ou bien inscrire un texte de votre choix sur des carnets déjà gravés (prénom, titre du carnet, date ...).

Et si vous n'êtes pas totalement hypnotisé par les allers et venues de la découpeuse laser, en attendant qu'elle fasse son œuvre, un goûter-maison accompagné de boissons en circuit-court vous attendent ... et le tour est joué !

Plus qu'un souvenir, une expérience à vivre !

Vous ramenez quelque chose, certes, mais vous vous enrichissez aussi d'un nouveau savoir : celui d'avoir expérimenté la pratique des FabLab et de leurs outillages haute technologie ! Les talents pédagogiques de Charline permettent à tous de comprendre le dispositif et de le mettre en œuvre très facilement de 7 à 77 ans ! Et si c'est pour offrir, le supplément d'âme lié à votre intervention dans la fabrication en fera un objet unique d'une grande valeur !

Plus d'infos ? 06 60 63 16 12



Cet été, évadez-vous avec les illuminations de notre patrimoine

Tout l'été, Moulins Communauté se pare de ses plus belles couleurs une fois la nuit tombée. Les illuminations de Moulins entre en scène reviennent. Et comme, à Moulins, on aime se faire plaisir, ce show monumental est prolongé jusqu'à cet automne, le 31 octobre 2020.

Des illuminations nocturnes et gratuites à découvrir chaque soir !

Les illuminations Moulins entre en scène reviennent cet été. Chaque soir, de la tombée de la nuit à minuit, les sites emblématiques de l'église du Sacré-Cœur, le Château des Ducs de Bourbon (mis en lumière par le Département de l'Allier), l'Hôtel de Ville sont à nouveau mis en lumière pour le plaisir des yeux. Afin de proposer une redécouverte de l'évènement, même pour ses habitants, Moulins Communauté fait évoluer la programmation sur le Centre national du costume de scène avec un show inédit ! « Des ballets russes aux contes des Mille et Une Nuits, de Carmen à la Flûte enchantée... laissez-



sez-vous emporter par la féerie de ce lieu magique que le costume de scène a fait renaître ! » raconte Bruno Seillier, le scénographe d'Amacio Productions.

L'église priorale de Souvigny voit également son spectacle nocturne évoluer afin de surprendre son public.

Un parcours d'illuminations du patrimoine

À découvrir seul, en famille ou entre amis, à pied, en vélo ou à rollers, et permettre ainsi aux habitants de se réapproprier leurs villes, et aux touristes de découvrir toutes les facettes de ce patrimoine bourbonnais sous un nouvel angle. « C'est un évènement très attendu par l'ensemble de nos commerçants, restaurateurs et hôteliers. Je suis fier de ce projet qui contribue pleinement au plan de relance économique initié par l'agglomération. Ces illuminations sont aujourd'hui devenues un évènement incontournable pour notre territoire, une véritable mise en valeur de notre beau patrimoine bourbonnais. Un grand merci à tous ceux qui soutiennent et font vivre l'évènement » Pierre-André Périssol, Président de Moulins communauté.

L'évènement se prolongera en proposant ces spectacles du 1er septembre au 31 octobre 2020, les jeudis, vendredis et samedis soir de 20h30 à 22h30 sur les mêmes sites.

Toutes les mesures sanitaires sont mises en œuvre pour garantir la sécurité des visiteurs, en plein accord avec les services de l'Etat.

**SHOW MONUMENTAL
MOULINS**
entre en scène

**DU 3 JUILLET
AU 31 OCTOBRE
2020**

agglo-moulins.fr

Moulins Communauté

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

“ Préparer un pique nique improvisé “

L'instant d'un repas, nous brisons la routine et partons à l'aventure, à la découverte d'espaces verts ! Quel plaisir de prendre le temps de préparer un délicieux panier repas pour trouver un joli coin de campagne pour un déjeuner sur l'herbe en famille. Salades, sandwiches, cakes, fruits et citronnades et c'est parti. A vous de trouver le coin idéal. Accordez-vous un moment de détente et faites durer le plaisir !



Observer les petites bêtes

Dès tout petits, nos enfants sont fascinés par les petites bêtes qui vivent autour de nous. L'été, à la campagne, en ville, dans les parcs, les jardins, il suffit d'ouvrir l'oeil pour apercevoir un gendarme, une coccinelle, un papillon, un escargot, un lézard... tellement variés et colorés. Un agréable moment de détente pour petits et grands. L'heure est venue de partir en chemin pour observer les insectes dans la nature.



“Se rafraîchir naturellement”

Le brumisateur est pratique pour se rafraîchir régulièrement le visage et les avant-bras en cas de chaleur. Une bouteille spray, de l'eau, du thé vert, et mettez-le au frigo. Grâce à ce brumisateur, vous allez vous sentir rafraîchi et au frais en un rien de temps !



VOTRE MAGAZINE
Sport & Bien-être
PARTOUT AVEC VOUS
100% GRATUIT & POSITIF DANS L'ALLIER



Rendez-vous sur
www.espritsportetbienetre.fr

Idée recette : Infusion glacée citron-menthe

Idée recette pour une tisane parfumée qui, en plus de nous hydrater et nous rafraîchir, possède d'autres vertus comme celle de favoriser la digestion, le citron, la menthe et le gingembre sont tous trois très puissants contre les estomacs barbouillés. Et comme elle est infusée à froid, elle préserve toutes les propriétés de ses ingrédients. Que demander de plus ?



Ingrédients (pour environ 3,5 litres)

3 gros citrons bio, 1 petit bouquet de menthe bio, 2 à 3 sachets de tisane citron-gingembre ou menthe, produit sucrant de votre choix (sirop d'agave, sucre de coco, rapadura...), eau minérale

Préparation : La veille, **pressez** 2 citrons et versez le jus dans un grand bocal. Coupez le 3ème citron en rondelles et ajoutez-les également. **Lavez** votre menthe, écrasez-la éventuellement un peu et déposez-la dans le bocal.

Ajoutez les sachets de tisane, puis versez de l'eau jusqu'à remplir le récipient. Finalement, **additionnez** au mélange un peu de produit sucrant de votre choix. En ce qui me concerne, j'ai mis l'équivalent de 4-5 cuillères à soupe de sucre de coco, juste pour contrer légèrement l'acidité du citron, sans néanmoins obtenir de sensation sucrée. **Rangez** votre bocal au réfrigérateur et laissez-le infuser entre 12 et 24h selon la puissance du goût recherché. **Servez** bien frais ! Recette proposée par www.mangoandsalt.com



La DDSP 03 s'invite dans votre magazine – 03 – l'Esprit Sport & Bien-être gratuit favori !

La Direction Départementale de la Sécurité Publique est l'entité qui chapeaute toute la Police Nationale du département, c'est-à-dire les Commissariats de Police de Moulins, Montluçon et Vichy. Placée sous l'égide du Commissaire Divisionnaire Laurent Bouladoux, Directeur Départemental mais également Chef de la Circonscription de Moulins, la DDSP 03 comprend un Etat-Major chargé entre autres de la mission « partenariat-communication », qui regroupe les relations avec les autres administrations, la communication et la prévention.

Dans ce cadre, nous accueillerons désormais dans nos colonnes des articles d'information et de prévention de la Police Nationale rédigés par les fonctionnaires de cet Etat-Major, qui gère également le site facebook de la Police dans l'Allier.

« Les sujets les plus divers seront traités en matière d'information, mais les lecteurs et lectrices peuvent demander au magazine quels thèmes ils souhaitent voir aborder. Pour ce qui concerne la prévention, les sujets seront choisis en fonction de leur pertinence géographique, c'est-à-dire que les

infractions les plus commises sur l'arrondissement de Moulins seront prioritaires. Notre but est de prévenir les potentielles victimes, justement pour éviter qu'elles ne subissent les désagréments des infractions pénales. Le risque zéro n'existe pas, mais il suffit de quelques bonnes pratiques pour diminuer considérablement les probabilités de devenir victime. Il est beaucoup plus satisfaisant d'éviter que des infractions soient commises que de réprimer la délinquance et c'est là tout le sens de la prévention ». nous précise le Commandant Divisionnaire Claude Aubertin.

Cette rubrique régulière d'information est un nouvel outil au service du public et nous espérons que vous lui ferez le meilleur accueil.



Cambriolage, les conseils pour se prémunir

La prévention contre les cambriolages n'a pas pour effet de supprimer complètement le risque d'être victime d'un vol par effraction, mais de minimiser ce risque. Les différentes mesures de prévention ne garantiront jamais un risque zéro, mais chaque mesure prise contribuera à renforcer la chaîne de protection en diminuant les probabilités de vol.

L'action de la police :

La Police Nationale est là pour vous aider à prévenir les risques de vols par effraction, aussi bien pour votre domicile personnel que pour vos locaux professionnels. Plus particulièrement deux services dédiés à cette prévention sont à la disposition du public gratuitement et toute l'année.

- La visite du référent sûreté : le référent sûreté est un spécialiste de la sûreté des bâtiments, il pourra effectuer un diagnostic concernant la sûreté de votre domicile ou de votre local professionnel et vous délivrera des conseils utiles à la prévention des effractions.

- L'Opération Tranquillité Vacances : cette opération a désormais lieu toute l'année et concerne les domiciles de particuliers. Elle consiste à signaler vos périodes d'absence au Commissariat et votre domicile sera l'objet d'une surveillance renforcée de la part des patrouilles de police.

- Vous pouvez signaler toute présence suspecte ou inhabituelle dans votre quartier en composant immédiatement le « 17 ». Le signalement doit être immédiat pour être utile, de manière à ce qu'une patrouille puisse contrôler les individus suspects et au moins les dissuader d'agir dans le quartier.

Ce que vous pouvez faire vous-même :

- La première des mesures consiste à éviter que son domicile ne soit la cible d'un voleur. Pour cela il est nécessaire de ne pas attirer l'attention des malfaiteurs en montrant que le domicile est vide d'occupant.



- Ainsi un domicile dont le jardin est négligé, la pelouse non tondue, la boîte aux lettres débordante de courrier, semble manifestement déserté de ses occupants et peut attirer le voleur.

- En cas d'absence prolongée, il est nécessaire de faire relever son courrier par une connaissance, ou bien de le faire garder par la poste, pour éviter l'encombrement de la boîte aux lettres révélateur de l'absence.

- N'indiquez jamais dans les réseaux sociaux que vous allez quitter votre domicile, quelle que soit la durée de l'absence.

La protection contre l'intrusion :

- La protection contre les intrusions ne sera jamais

parfaite mais a pour but de décourager le voleur en retardant son action. Les points faibles sont à renforcer en priorité, car il ne sert à rien de disposer d'une porte blindée si la fenêtre est ouverte.

- L'installation de barreaux aux fenêtres accessibles, la fermeture des volets et de toutes issues, même celles qui semblent trop étroites pour un adulte mais qui pourraient être empruntées par un enfant, sont nécessaires.

- Les alarmes sonores ne protègent pas contre l'effraction puisqu'elles ne se déclenchent généralement qu'après celle-ci, elles peuvent néanmoins mettre en fuite le voleur ou l'inquiéter suffisamment pour qu'il ne s'attarde pas sur les lieux. Les alarmes discrètes reliées à un centre de surveillance permettent une intervention qui fera fuir le voleur.

- En aucun cas vous ne pouvez installer un dispositif dangereux, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de votre domicile, l'indésirable piégé pourrait se retourner contre vous en cas de blessure. De plus ce genre de chose finit toujours par se retourner contre son inventeur, blessant les enfants, les agents d'un service d'intervention ou même l'inventeur distrair lui-même.

- La meilleure des préventions reste cependant la vigilance des voisins et le signalement citoyen de tout fait suspect.

Pour contacter les services de police :

contact-police-nationale-moulins@interieur.gouv.fr

contact-police-nationale-montlucon@interieur.gouv.fr

contact-police-nationale-vichy@interieur.gouv.fr

#Consommer durable



Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette qui vous suivra tout l'été !



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

Une solution simple et naturelle quand on a la peau déshydratée par le soleil !

Fabriquer sa propre lotion après-soleil : rafraîchissante, apaisante, cicatrisante et régénératrice cellulaire !

Le soleil est là et les vacances approchent à grands pas pour certains. Mais s'il est vrai que le soleil est un ami, rappelons qu'il permet la synthèse de la vitamine D qui se fixe sur les os et évite le rachitisme, l'ostéoporose et les fractures, sans oublier son rôle anti-stress, immunitaire, il peut également jouer les trouble-fête si on se prélassait un peu trop sous ses rayons. Ainsi, la peau rougit et c'est le fameux "coup de soleil", pire, il peut occasionner de graves brûlures et être à l'origine de mélanomes, ou cancers de la peau, qui se matérialisent par des "grains de beauté" aux bords irréguliers qui vont progressivement évoluer de façon défavorable. Donc, la prudence est de mise, on ne vous le dira jamais assez ! Et pour se faire, évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée (11h-18h) ou alors en vous installant sous un parasol et en vous couvrant d'un tee-shirt. Les plus à risque étant les enfants et les personnes à peaux claires. Après ces recommandations, voici un recette bienfaitrice pour réhydrater les peaux gorgées de soleil, notamment pour ceux et celles qui préfèrent les consistance "huiles sèches" car la lotion présentée, pauvre en huile, est très vite absorbée par la peau. A réaliser au dernier moment mais qui se conserve quelques jours au frigidaire surtout si vous utilisez de l'aloë vera frais car ce dernier se conserve peu de temps, le reste de la pulpe extraite pouvant être congelée. D'autres va-

riantes sont possibles, au grés de vos envies : avec de l'huile de carotte pour booster votre bronzage, avec du concombre pour calmer la peau échauffée...

La recette et ses ingrédients :

- 4 cuillères à soupe de gel d'aloë vera en tube ou frais
 - 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba
 - 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic ou de lavande officinale (à remplacer par l'hydrolat de ces plantes pour des femmes enceintes ou des jeunes enfants)
 - 2 gouttes de vitamine E
- un petit contenant de récupération.

A vous de jouer !

Commencez par bien mélanger le gel d'aloë vera avec l'huile de jojoba dans le contenant jusqu'à ce que la préparation soit homogène ; Rajoutez l'huile essentielle toujours en remuant et c'est terminé !

Pour un effet fraîcheur supplémentaire, mettez la préparation quelques minutes au frigidaire avant utilisation.

Une recette inspirée du livre "La bible de l'aromathérapie" de Nerys Purdon, éditions Marabout, juillet 2003.

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : enlever la rouille sur des boules de pétanque ?



Faites tremper votre jeu de boules dans un récipient rempli de vinaigre blanc, rincez et séchez directement. Il est recommandé d'immerger vos boules entre 1h30 et 24h en fonction du degré de corrosion. Ne pas hésiter également à frotter les boules avec une brosse métallique après le trempage.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

L'Atelier Boutique est ouvert de 18h à 19h
du lundi au vendredi avec des grandes marques
de produits écologiques à prix discount

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS




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

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

Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Votre devis Gratuit !
Route de Moulin - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr



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




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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES
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
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneurs - 03000 MOULINS
www.don-camillo.com




“
Soyez acteur de notre
magazine en devenant
ANNONCEUR !”

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

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



La Gousadingue, une véritable course d'obstacles fun ludique et sportive

Cette course « La Gousadingue », destinée au grand public et aux sportifs aura lieu **le samedi 29 août 2020 à Gouise**. Elle se déroulera en 5 vagues de départ de 160 personnes chacune, sur la journée. Le parcours, de 5 km environ, est chronométré et compte 25 obstacles*



Elle peut se faire en individuel ou par équipe de 5 et les déguisements sont fortement conseillés. Tout participant passant la ligne d'arrivée recevra une médaille « Finisher ». Il y a également un parcours gratuit pour enfants jusqu'à 16 ans, sous la responsabilité d'un adulte. Tout est prévu pour la sécurité de tous précise Fred un des organisateur de la courses « Il y aura la présence d'un médecin et des secouristes de l'UNASS, ainsi qu'un maître-nageur et un kiné bénévole de l'école de kinés de Vichy pour des massages de récupération aux sportifs. Nous avons également entre 70 et 80 bénévoles sur le site, dont un à chaque obstacle. »

A l'origine du projet, l'association Gouats Events, composée d'un groupe de six personnes d'une



même entreprise agricole. Tous ont un goût commun pour le sport, dont l'un des membre pratique régulièrement ce genre de discipline, et un intérêt certain pour le challenge, le défi et le dépassement de soi. « Autre atout de cet évènement, l'entreprise possède un site idéal pour accueillir ce genre d'évènement. A vous de venir le découvrir ! » Si vous voulez tenter l'aventure, rendez-vous sur le site spécialement dédié, l'inscription en ligne et la page Facebook de Gouats Events où vous y trouverez toutes les infos nécessaires. <https://www.yaka-inscription.com/lagousadingue2020>. L'inscription est de 35 euros par participant. Un maillot sera offert à chaque participant ainsi qu'une boisson. *Obstacles vérifiés par un organisme, la société SCCOR, qui contrôle le respect des normes édités par la FFA



Réunion d'information sur les métiers du sport et de l'animation à Moulins

Mardi 4 août de 14h à 16h à la Maison Départementale des Sports. Organisée par Profession Sport & Loisirs Auvergne et Ligue de l'enseignement Allier, venez vous informer sur les métiers du sport et de l'animation, les parcours de formation, les emplois et les différents contrats (apprentissage, professionnalisation...)

« Nous présentons à des jeunes, souhaitant entrer en parcours de formation sur les métiers du sport et de l'animation, les possibilités qui s'offrent à eux. L'occasion de leur parler du BP JEPS APT, le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et des Sports option Activités Physiques pour Tous qui est un diplôme d'État permettant d'accéder au métier d'animateur sportif sport pour tous et qui va se dérouler à Moulins en Octobre. Et également le CPJEPS, un Certificat Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport et le BP LOISIRS

TOUT PUBLIC pour devenir animateur avec une session en novembre. Des jeunes demandeurs d'emploi ou suivi par la mission locale de Moulins seront présents. Cette présentation se fera conjointement avec les collègues de la Ligue de l'enseignement qui elle porte le CP JEPS et le BP LTP. Profession Sport & Loisirs Formation nous portons le BP JEPS APT. Nous ferons également un rappel du contrat d'apprentissage et du contrat de pro. » nous précise Svetlana Gjorgievski, directrice de PSL Auvergne. auvergne@profession-sport-loisirs.fr 04 70 44 79 21



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Cap sur... 2022

De récentes réunions techniques organisées par Le Capitaine et les différents intervenants a permis de scénariser totalement la suite du projet péniche moulinoise. Un retroplanning a permis de définir une dead line. L'objectif clairement avoué sera une ouverture de la péniche dans le courant de l'année 2022 sur les berges de l'Allier à Moulins. Cependant il reste beaucoup de travail à l'initiateur du projet pour mener à bien cette idée palpitante.

Un 1er objectif à fin 2021 est acté mais il est possible qu'il soit décalé légèrement dans le temps du fait du contexte actuel lié à la crise sanitaire, mais aussi au risque de soucis économiques, sociaux, sociétaux et politiques à venir. Ce projet complexe techniquement, nécessite une rigueur de tous les instants, car poser un établissement flottant recevant du public sur l'Allier n'est pas une mince affaire. Plusieurs allers et retours sont nécessaires entre tous les acteurs techniques pour affiner ce projet.

Le Capitaine sait bien que les gens sont impatients de voir arriver la péniche sur les bords d'Allier à Moulins. Une coordination a été dernièrement mise en place aussi avec un Architecte ERP local pour la conception de la partie haute. Des rencontres avec les pouvoirs publics locaux vont avoir lieu pour avancer sur les aspects d'aménagement des berges et de cahier des charges. Les choses sérieuses vont prochainement commencer afin que toute la coordination prévue passe à l'action. 2022 reste donc le cap !

Un lieu de vraie proximité

Outre un endroit à vocation culturelle, touristique, de privatisation, d'espace de travail, de bien-être et de restauration, la péniche à Moulins sera aussi un vrai endroit de proximité et de services. La péniche sera "le lieu" des riverains, des habitants des quartiers proches et des moulinois, un véritable espace d'échange, de rencontre, de partage et de démocratie participative. Rappelons que ce projet sera dirigé par une entité entièrement privée et indépendante.

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord

Contact : lapenichedabord@orange.fr
Site internet : lapenichedabord.com

Pourquoi préférer le lavage dans un centre spécialisé plutôt qu'à domicile ?

L'été est la saison propice pour laver sa voiture. Départ ou retour de vacances, soleil, temps libre... sont autant de raisons qui amènent les automobilistes à bichonner leurs voitures. En cette période de grands départs et de chaleur, les automobilistes mesurent-ils l'impact écologique du lavage de leur véhicule ?

Laver sa voiture : un geste en faveur de l'environnement ?

Si on n'entretient pas régulièrement son véhicule, les saletés sur nos carrosseries vont, sous la forme de particules presque invisibles et pourtant nocives, se déverser avec les premières pluies au hasard dans la nature.

Témoin de cette pollution passive, les séparateurs d'hydrocarbures sont devenus obligatoires dans les parkings souterrains, les stations-service et les aires de lavage. Quand les véhicules arrivent ruisselant d'eau dans les parkings, toutes les saletés accumulées sur les carrosseries sont drainées vers les récupérateurs d'hydrocarbures dont les filtres font le plein de ces pollutions anonymes trop souvent négligées par les usagers de la route.

Mélangés aux eaux pluviales, les huiles, hydrocarbures, métaux lourds, résidus de pneus et de plaquettes de freins pénètrent plus facilement

dans le sol et polluent les eaux souterraines

Pourquoi préférer le lavage dans un centre spécialisé plutôt qu'à domicile ?

Beaucoup d'automobilistes ignorent peut-être que le lavage sur la voie publique est strictement réglementé* et qu'il est interdit de laver des véhicules en dehors des aires équipées de fosses à décantation et séparateurs d'hydrocarbures. Le traitement de ces déchets est alors assuré par des organismes agréés.

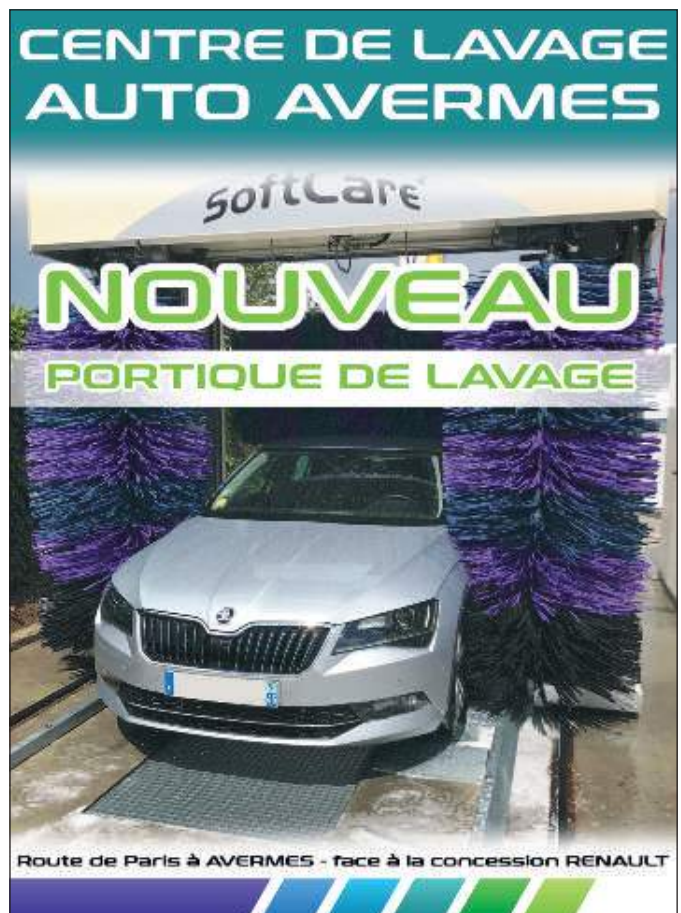
Pourtant plus de la moitié des automobilistes lavent aujourd'hui encore leur véhicule à domicile alors que seul le lavage en centre professionnel est plus respectueux de l'environnement par sa maîtrise des rejets (hydrocarbures, métaux lourds, phosphates...) et de la consommation d'eau (en moyenne 50 litres pour un lavage Haute Pression contre 300 litres pour un lavage à domicile).

La Haute Pression : un système reconnu économiseur d'eau

Il est qualifié de « système économiseur d'eau » et les stations de lavage Haute Pression « stations professionnelles équipées d'économiseurs d'eau ». Parmi les systèmes de lavage les plus utilisés, la Haute Pression est celui qui consomme la plus faible quantité d'eau tout en étant le plus efficace.

Un lavage dans un centre de lavage haute pression utilise en moyenne 50 à 60 litres d'eau (soit un peu moins qu'une douche), à comparer au lavage à domicile qui consomme jusqu'à 300 litres par lavage (soit deux fois plus qu'un bain).

En cette période de grands départs et à l'heure où plusieurs régions sont frappées par des restrictions d'eau, laver sa voiture dans un centre de lavage Haute Pression fait partie des réflexes citoyens bénéfiques pour l'environnement !



Bon à savoir !

*Que dit la loi ?

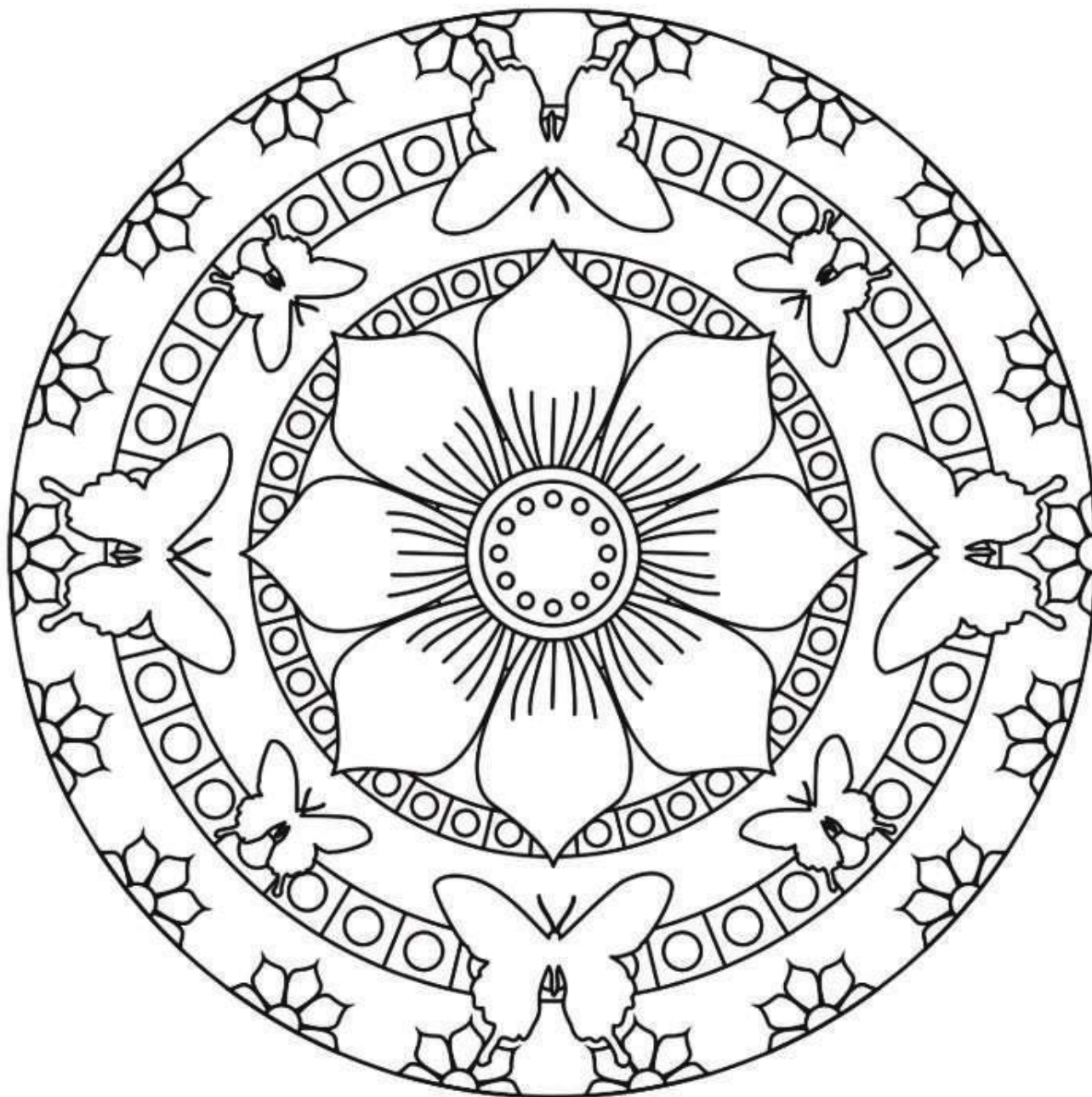
En vertu de l'article L1331-10 du code de la santé publique, le lavage à domicile est strictement interdit : « Tout déversement des eaux usées, autres que domestiques, dans les égouts publics doit être préalablement autorisé par la collectivité à laquelle appartiennent les ouvrages qui seront empruntés par ces eaux usées avant de rejoindre le milieu naturel. » Selon la loi, les eaux utilisées pour le lavage des véhicules doivent passer par un bac de décantation, puis être traitées dans un séparateur à hydrocarbures avant rejet dans le réseau des eaux usées.

Un moment de détente !



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 vous de jouer !

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



Chiens et chats : gare aux coups de soleil !

Malgré leur pelage, les chiens et les chats peuvent également subir les méfaits des rayons solaires. Premières victimes des coups de soleil : les chiens et les chats blancs ou ayant un poil clair. La faible pigmentation de leur peau les rend en effet extrêmement sensibles aux effets du soleil. Les chats blancs ont ainsi 14 fois plus de chances de développer une dermatite solaire, une affection due à une exposition prolongée aux rayons UV.



©Javier Brosch - stock.adobe.com

Des zones sensibles à surveiller de près

Pas question pourtant de laisser un animal au pelage sombre lézarder des heures en plein soleil. Outre le risque de coup de chaleur, certaines parties de son corps sont plus souvent sujettes aux coups de soleil. On prête donc une attention particulière aux oreilles, à la truffe ou au ventre des races de chien comme le Bull Terrier ou le Dalmatien. Les paupières non pigmentées des chats blancs sont également à surveiller. La répétition des lésions sur plusieurs étés peut aboutir à la formation de plaies, voire de tumeurs dans le pire des cas.

Reconnaître un coup de soleil chez son animal
La peau est rouge. Sensible au toucher. Ce sont les signes d'un coup de soleil chez le chien ou le chat. Peu à peu, des croûtes se forment. L'animal est alors victime de démangeaisons incessantes. Face au risque d'infection bactérienne, une visite chez le vétérinaire se révèle nécessaire.

Les bonnes habitudes estivales

Privilégier les lieux ombragés aux heures les plus chaudes de la journée. Voici la recette à appliquer pour un été exempt de coup de soleil chez le chien et le chat, comme pour l'Homme... On privilégie l'aube et la soirée pour les promenades. On veille à lui proposer des zones abritées dans le jardin ou sur la terrasse. On évite de le tondre durant cette période. Un conseil du vétérinaire sur son traitement peut être utile. Des crèmes pour protection solaire spécialement dédiées aux animaux de compagnie sont également disponibles dans les magasins spécialisés.

Des médicaments à prendre en compte

Certains traitements contre le diabète, les diurétiques ou une partie des antibiotiques, prescrits à un chien ou un chat, peuvent augmenter la sensibilité aux rayons solaires. Au moindre doute, interrogez le vétérinaire de votre animal.

APEI-Actualités. M.B.

Conseils d'un pro !

« Le chien, le chat mais aussi les nouveaux animaux de compagnie comme le furet, lapin... et bien d'autres demandent de l'attention pendant ces périodes estivales de forte chaleur.

Nos animaux peuvent donc bénéficier de nouvelles technologies testées par nos clients depuis déjà quelques années pour apporter un confort à l'animal et lui permettre d'être rafraîchi et maintenir son bien-être. Des conseils individualisés sont possibles sur nos deux points de vente. Du personnel formé et diplômé sera à même de vous guider. Vous pourrez aussi retrouver une balance afin de peser gratuitement vos animaux de compagnie.

Notre approche et notre écoute depuis de nombreuses années, nous permet d'être au plus proche des besoins de chacun. Cela n'empêche en rien les amoureux des animaux de se rapprocher de leur vétérinaire. » Précise Nathalie Breton, responsable des boutiques Yuma Store et Yuma Activités à Moulins.



©Stavral - stock.adobe.com



Animalerie

Large Gamme alimentation Bio
Nombreux accessoires
Sellerie fabrication Française



YUMA STORE - 14 place garibaldi (en face de la banque Nuger)
YUMA ACTIVITES - 61 route de clermont fd (à coté du club de moto moulinois)



ROUCHY

CARRELAGE ♦ SANITAIRE ♦ CHAUFFAGE ♦ CLIMATISATION



S'évader chez soi avec Rouchy !

Jamais dans notre existence nous n'avons eu à passer autant de temps chez soi. Et alors que nos vacances cet été n'en seront peut-être pas de vraies, que nos envies d'évasion et de découverte ne pourront être pleinement assouvies, cette notion prend une toute autre dimension.

Se sentir bien chez soi !

Contribuer à la réalisation de l'appartement ou de la maison de vos rêves est notre mission depuis bientôt 50 ans, celle-ci prend aujourd'hui plus de sens que jamais. Nous vous offrons le meilleur des accueils, un accompagnement encore plus personnalisé, des rendez-vous privatisés pour encore plus de temps à vous consacrer et toujours les meilleures solutions pour vos projets. Pour une construction ou une rénovation, pour votre salle de bain, votre terrasse ou votre confort énergétique, plus que jamais nous sommes à vos côtés pour vous aider à concrétiser vos rêves.

CLERMONT-FERRAND - ISSOIRE - AURILLAC - MOULINS - MONTLUÇON - VICHY - LE-PUY-EN-VELAY - RODEZ
Retrouvez-nous dans nos agences et sur www.rouchy.fr

MOULINS - Z.I. Moulins Sud - RN7 - 03400 YZEURE

Tél. 04 70 20 99 49 - Lundi au vendredi : 9h30 - 12h et 14h - 18h30. Samedi : 9h - 12h