

#54
NOV
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Gratuit
100% Allier

Des apéritifs bien de chez nous



À Franchesse, Christelle nous présente
La Folie des Bouchures et L'Elixir du Chuchal

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 LA

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#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

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

#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

#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 à YZEURE

• Patricia VÉNUAT

Praticienne en Hypnose

07 57 44 48 39

hypnovenuat@hotmail.com

Les portes d'Avermes

42 rue de la République - 03000 AVERMES

#Psychologie

• Laly CHAGNON

Psychologue - Neuropsychologue - Psychothé-

rapeute en thérapie cognitive et comportementale

06 47 04 14 92 - chagnon.laly@gmail.com

https://www.psychologuemoulins.com

6 Rue Charles Rispal

03000 MOULINS

**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



Offrez un chèque cadeau

Pour les fêtes de Noël

#cours de couture

#matériel de couture



AUDE & JULIE

#TotesBag



9€50 le tote bag au choix

Glissez à l'intérieur de notre joli tote bag, vos petits cadeaux de Noël. Nos totes bag sont personnalisés à Moulins dans la boutique de Baptiste, Street Lab Store.

Où les trouver ?

À la boutique Coïncidence à Moulins

Par téléphone : 04 70 20 68 38

Par mail : coincidence2@wanadoo.fr

En ligne : librairiejeunescoincidence.fr

et sur www.mavillemonshopping.fr

Ou par courrier !

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

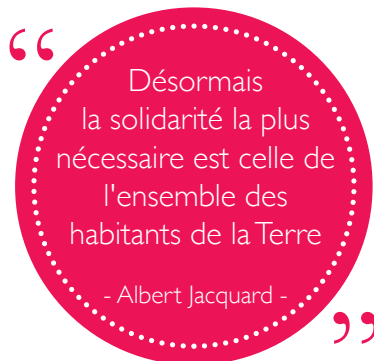
Esprit Edition - Aude & Julie

19 rue Saint Martin - 03000 Coulandon

12€ttc (Un tote bag + frais de port)

Plus d'infos : www.espritsportetbienetre.fr

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



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être

Novembre 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

f 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,
Pierre Boudet, Zéro Waste, Amandine Debrouver
La Fondation du Pal, Mickaël Charrondière,
Quel bon vin t'amène, les Accros du Peignoir

Merci à nos annonceurs pour leur confiance,
et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

ACHETEURS ou VENDEURS
de votre Logement ?

Etre bien informé,
c'est bien réussir
son projet Immobilier

Rencontrons-nous !

06 31 38 35 17

pascale.faulconnier@optimhome.com

www.faulconnier@optimhome.com

optimhome
immobilier

Pascale FAULCONNIER
Conseillère en Immobilier



Moulins et ses alentours
Spécialiste Habitation - Viager

“ Besoin de communiquer ?
**DEVEZ-VOUS
ANNONCEUR !**

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



SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

» Conception » Installation » Maintenance
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

www.part-ener.fr

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



Avec le soutien de
La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Odile, coiffeuse à l'âme écolo, décore son salon et sa vitrine avec des matériaux de récupération

Marie-Odile, responsable du salon de coiffure Odile M à Moulins, et son employée Atika, créent à partir de matériaux de récupération, la déco de leur salon et de leur vitrine pour donner une seconde vie aux objets.



« Dans mon salon, tout est fait maison, si je ne coiffe pas, je bricole ! Une vraie passion ! J'aime réutiliser les vieux objets, leur donner une seconde vie. Que ce soit dans ma vie personnelle ou au salon, pour moi rien ne se jette, tout se recycle. Dans notre métier nos déchets peuvent être facilement mis au tri, tubes de coloration, cartons, flacons... Et si je peux, je leur offre une seconde vie, c'est pour moi une façon de prendre soin de la planète. Autre avantage que d'avoir fait moi-même le mobilier de mon salon, essentiellement en pa-

lette, c'est qu'il soit pratique, fonctionnel et adapté à notre façon de travailler et à moindre coût » précise Odile.

“Si je ne coiffe pas, je bricole”

Chaque mois, en fonction des événements (carnaval, nouvel an chinois, Halloween, Noël, etc...), des tendances du moment, ces deux bricoleuses, avec beaucoup d'imagination, coupent, poncent, vissent, peignent, les décors de leur vitrine. Robe en cartes de jeux, cadres, vélos, chaises, fourchettes, tissus... reprennent vie dans leur vitrine afin de dynamiser la rue et lui donner un air de fête pour le bonheur des passants.

C'est créatif, tendance et peu onéreux

« Nous avons un stock d'objets que nous avons récupéré ou que des clients nous donnent. Nous réfléchissons à une idée de déco en nous inspirant de la mode et des tendances du moment et ensuite nous confectionnons les éléments du décor pendant environ 15 jours. Il nous faut ensuite une journée d'installation. Le tout se fait dans la bonne humeur. Avec Atika, mon employée, nous avons une



Fourchettes, cuillères, chaises, des objets du quotidien s'animent sans se prendre au sérieux !

réelle complicité et cette passion commune nous permet de bien s'amuser en dehors de notre métier. » nous expliquent Odile et Atika.

L'objectif est double, réutiliser les objets pour éviter trop de déchets et réaliser de belles vitrines originales pour faire rêver et surprendre les passants dans la rue. « Les gens apprécient beaucoup et n'hésitent pas à s'arrêter pour regarder les détails. Les enfants sont souvent très expressifs et cela nous fait plaisir quand ils s'émerveillent devant nos créations. La vitrine de Noël est notamment très appréciée et nous prenons beaucoup de plaisir à la faire. »

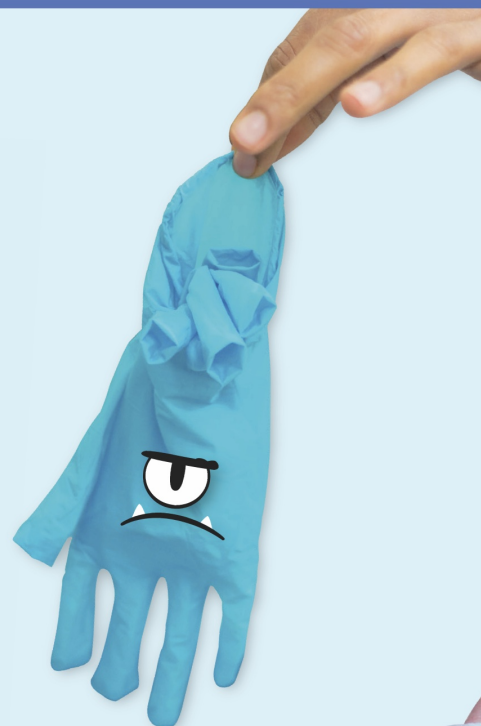


Peinture sur vélo pour lui donner une seconde vie en vitrine



Robe et chapeau réalisés à partir de carte à jouer

FACE AU TRI... adoptons les bons gestes !



JETEZ vos **GANTS, MASQUES,**
et **MOUCHOIRS** à usage unique,
dans la poubelle des **ORDURES MÉNAGÈRES.**

Ne **JAMAIS** jeter dans la poubelle jaune.

04 70 46 77 19

sictomnordallier@sictomnordallier.fr / facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Rendez-vous en ligne avec le SICTOM Nord Allier

Chaque année, à la fin novembre, la Semaine européenne de la réduction des déchets (SERD) est l'occasion de sensibilisation à la prévention des déchets. Cette édition 2020 est aménagée principalement en digital, crise sanitaire et reconfinement obligent.

Réduire, Réutiliser et Recycler

Réduire la quantité de déchets que nous produisons est un défi auquel chacun peut participer à sa mesure. À travers des gestes simples, des pratiques partagées, des idées innovantes, des expériences inspirantes. Consommer autrement, c'est adopter de nouvelles habitudes qui génèrent un impact positif sur notre environnement, notre collectivité, notre économie.

Cette année, les circonstances sont différentes de celles d'habitude. 2020 vous a probablement donné beaucoup de matière à réflexion sur les modes de vie et la durabilité. Il est donc temps d'agir !

Le SICTOM Nord Allier et ses partenaires vous proposeront, du 21 au 29 novembre 2020, 1 tuto par jour en ligne pour des fêtes de fin d'année mini-déchet : comment emballer durablement ses cadeaux, les faire soi-même avec de la récupération, fabriquer son sapin de Noël*, en papier ou en palette. Mais aussi des vidéos sur l'obsolescence programmée et comment prendre soin de son électroménager. Un jeu concours sera lancé sur le thème du « Calendrier de l'avent, fait soi-même », tout en récup'. Toutes ces vidéos, tutos seront disponibles sur www.sictomnordallier.fr-blog Adèle et sur Facebook.

* **Pour info** : La fabrication du sapin de Noël en papier de récupération est sous la forme d'un atelier en direct par visio, en collaboration avec Maison Mariet et sur inscription. Les personnes devront s'inscrire auprès du SICTOM Nord Allier. Le nombre de places est limité à 10 personnes. Toutes les modalités seront expliquées aux participants.

Une nouvelle vie pour les lunettes

Des boîtes de récolte de lunettes sont déposées chaque année chez les opticiens, dans les pharmacies, les collèges et lycées. Chacun peut y déposer ses anciennes lunettes de vue, comme de soleil. À Moulins, en 2019, les dames du **Lions Club Moulins Anne de France**, ont récolté 3 006 paires de lunettes. 11 cartons sont ainsi prêts à être expédiés à Médico Lions Clubs de France, une association humanitaire, au Havre. Cette dernière œuvre depuis 40 ans pour équiper, former, soigner, afin d'aider les populations défavorisées en pays de développement. Après avoir été triées dans l'atelier du Havre, les lunettes en parfait état sont nettoyées, étalonnées, identifiées et mise en sachet afin que les médecins missionnaires puissent rapidement répondre aux besoins des patients examinés. Toutes les lunettes expédiées ont fait l'objet, au préalable, d'une demande d'un club

Bon à savoir

Mise en place d'un compoteur partagé à Yzeure

Après s'être inscrit auprès du SICTOM Nord Allier, les personnes volontaires peuvent venir déposer leurs biodéchets (déchets de cuisine et de jardin) dans les composteurs, mis à disposition gratuitement par le SICTOM Nord Allier, sur le terrain de L'Esperluette. « Après plus d'un mois et demi de mise en fonctionnement, nous comptons désormais une trentaine de personnes venant composter leurs déchets. Il s'agit pour le SICTOM Nord Allier d'une première, ainsi que pour notre partenaire L'Esperluette. » précise Véronique Daubinet responsable du service communication et prévention du Sictom. « Ce site est ouvert aux personnes volontaires, désirant ne plus jeter dans la poubelle leurs biodéchets mais les valoriser en compost. Leur rôle est d'apporter leurs biodéchets, retourner le compost et veiller au bon fonctionnement des composteurs. ». Le Maître composteur du SICTOM fera également une veille et interviendra si nécessaire. Les volontaires se voient remettre un bio-seau leur permettant le transport de leurs biodéchets jusque sur le site, des conseils, documentation et explications sont aussi données.

Plus d'infos : 04 70 46 77 19



Inauguration le 18 septembre 2020



Les bénévoles et la collecte 2020

Bon à savoir !

Arts créateurs & co, une galerie d'art alternative

Des créateurs impliqués dans l'économie circulaire sont présents dans la galerie de Moulins, pour présenter, expliquer, rencontrer & tester leurs créations. Mirella Watellet, porteuse du projet travaille sur la transformation de matières textiles, vêtements, emballages... à recycler en produits éco-chic pour des entreprises. « Je souhaite que ce lieu permette la diffusion de créations autour du recyclage, de l'économie circulaire, la mutualisation de projets artistiques et de développer des projets sociaux en liens avec des associations, entreprises et collectivités territoriales. »



Mirella Watellet et Damien Saucourt artiste verrier devant la galerie, 9 rue Paul Bert à Moulins

Au PAL, on recycle tout, même les plans !

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



Edith en pleine création

Ouverture d'un magasin gratuit à Jaligny prochainement

Le Sel Est Allier (système d'échange local), met en place un magasin gratuit : « Mine de riens » qui ouvrira prochainement à Jaligny en fonction de l'évolution des règles sanitaires. L'idée est de donner une deuxième vie aux objets, de lutter contre le gaspillage, de sortir de la logique de consommation et d'aider les personnes en difficulté. Ce projet a vu le jour en accord avec le Centre social de Jaligny-Neuilly.

Plus d'infos : <https://selestallier.eu.org>

Découvrez l'Aménagerie : Récupération, rénovation, customisation de meubles et objets décoratifs

Viltaïs est impliquée depuis de nombreuses années dans la gestion raisonnable de sa consommation et de son impact écologique, aussi, c'est tout naturellement qu'en 2011, l'atelier-boutique L'Aménagerie a ouvert ses portes. L'idée était d'allier un support d'activité à destination des personnes accompagnées par la structure à un objectif de développement durable et d'économie circulaire.



L'exposition/ventes de ces curiosités recyclées se fait grâce aux showrooms, aux boutiques implantées à Moulins et Montluçon et au site de vente en ligne.

"Up cycling"

Sur le territoire de l'Allier, L'Aménagerie est reconnue aujourd'hui comme un acteur incontournable de l'up-cycling tout en contribuant à une démarche d'intégration professionnelle de publics en parcours de retour à l'emploi. Grâce à de forts partenariats tant sur le plan local (Sictom, L'Esat de Saint-Hilaire, L'association Voir Ensemble, L'école des Charmettes) et national (Valdelia*), L'Aménagerie enregistre une activité dense de réemploi par la captation de gisements bénéfiques à son approvisionnement en matériaux. À partir de ces matières premières, l'Aménagerie crée, fabrique, rénove, customise et donne ainsi une seconde vie à de nombreux meubles. Elle sait s'adapter aux tendances, aux désirs de ses clients et fait de chaque objet une oeuvre unique.

L'Aménagerie, Atelier Chantier d'Insertion

Les Aménageries de Moulins et Montluçon emploient 26 salariés dans le cadre de son activité d'insertion par l'activité économique. Grâce à ce support, les personnes reprennent confiance en elles, révèlent leurs talents, appréhendent les

codes professionnels, valident des compétences, définissent un projet professionnel avec pour finalité l'accès à un emploi durable. Des liens étroits sont tissés avec le secteur économique grâce à du parrainage, des immersions en entreprises et une mise en relation avec les acteurs du territoire.

Cet Atelier Chantier d'Insertion permet aux salariés :

- De mettre en œuvre des compétences artistiques et ludiques
- De favoriser l'autonomie, la prise d'initiatives, et l'épanouissement de la personne lors des différentes étapes du projet
- De favoriser aussi l'insertion sociale des participants lors des inscriptions bénévoles aux différentes manifestations locales comme participation au Carnaval de Moulins, au Salon Vintage à Moulins, les marchés d'été...

De plus, grâce à la gestion de la boutique, ils permettent de responsabiliser les personnes et de les valoriser par le biais de leurs réalisations.

Pour info !

*Valdelia est une entreprise de recyclage de mobilier professionnel usagé. Elle propose aux entreprises, artisans, collectivités et secteur professionnel, un service de collecte et de traitement de leur mobilier afin de favoriser le réemploi des meubles en fin de vie.

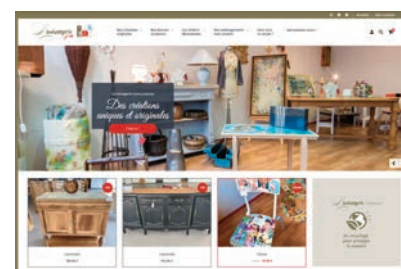


De gauche à droite, Pierre Morillon, encadrant technique, Imran Terra, salarié polyvalent et Bénédicte Farou, directrice du pôle Insertion Professionnelle

Bon à savoir !

Nouveau site internet pour l'Aménagerie

L'Aménagerie possède maintenant son site internet. Découvrez les occasions et les créations originales proposées par l'Aménagerie. Meubles, décoration, luminaires n'attendez plus visitez le site internet. amenagerie.fr



Cellier des Bourbons

Vins, champagnes, whisky, bières pression, produits régionaux, foies gras

Pensez aux colis gourmands

12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

Epicierie Vrac, Local et Bio

Drive en ligne : www.consotopia.org

11 rue Paul Bert,
03000 MOULINS
Tel : 04 43 02 55 32

CONSO TOPIA



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.

Le produit du mois

Le film "Un pas vers vous dans l'Allier" en DVD

Après 3 ans de travail, 1 an de tournage, près de 400h d'images, plus de 400 bénévoles, 9 mois de montage et production, le DVD du film « Un pas vers vous dans l'Allier » de Christopher Tourneur est disponible ! Une comédie-documentaire sur les Bourbonnais, avec des Bourbonnais, créé et réalisé par des Bourbonnais. Un film qui met à l'honneur des habitants qui, caméra à la main, vont à la rencontre de personnes remarquables dans un département remarquable... De leurs points de vue, l'Allier regorge de talents et de singularité par les paysages mais aussi par ceux qui l'habitent. Cette comédie-documentaire retrace l'histoire de personnes, de lieux, d'événements pour casser les images qui collent à la peau de certaines villes ou au contraire valoriser des traditions.



Synopsis : Des journalistes d'une grande chaîne de télévision dont l'audience est en baisse, sont contraints d'abandonner leur sacro-sainte métropole pour réaliser des reportages loin de leur environnement. Ils débarquent dans l'Allier avec tous leurs équipements mais surtout avec bon nombre de préjugés. Brutalement exposés à ce qu'ils pensent être un monde perdu, leur acclimatation s'annonce des plus surprenantes ...

Commander le DVD

Envoyer un chèque de 20,00 euros à :
L'association "Un pas vers vous"
7c rue de champagnat
03300 Creuzier-le-Vieux
Frais de livraison inclus

Plus d'infos

Page Facebook : Un pas vers vous
mail : unpasversvousproduction@gmail.com

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

• BEAULON

Le lundi 16 novembre de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• SOUVIGNY

Le vendredi 27 novembre de 16h à 19h
à la maison des jeunes.

• VARENNES SUR ALLIER

Le mercredi 2 décembre de 16h à 19h
à la salle Max Favalelli.

• MOULINS

Le jeudi 3 décembre de 15h30 à 19h sur le site.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mardi 8 décembre de 15h à 19h
à la salle Jean Raynaud.

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



© Etablissement Français du Sang

La Folie des Bouchures et L'Elixir du Chuchal, des apéritifs « au goût de chez nous »



Christelle nous présente ses apéritifs

La Folie des Bouchures, c'est l'histoire d'une boisson apéritive fidèle au bocage bourbonnais, une recette créée il y a 21 ans dans la cuisine de Christelle & Christophe, les propriétaires de l'auberge Le Chuchal à Franchesse. A l'ouverture du Chuchal, Christelle avait à cœur de mettre au point une boisson de son invention, « La Folie des Bouchures », un apéritif artisanal à base vin. Nous l'avons goûté pour vous et nous nous sommes laissées séduire. La beauté des paysages alentours, l'ambiance conviviale et le charme agréable de cette auberge alliant modernité et tradition, où la qualité des prestations sont réunis pour vous offrir des moments inoubliables ne nous ont pas laissées indifférentes.

« La Folie des Bouchures », une recette made in Franchesse

Des bouchures ! D'autres parleront de traces... Sous cet argot bourbonnais est désigné la haie. On y cueille les mûres, ramasse les prunelles... « Cet apéritif fabrication maison, était préparé et proposé au verre dans notre restaurant depuis de nombreuses années. Une création à base de

mûres, d'eau de vie de prunelles et de vin rouge. On testait et on goûtait jusqu'à ce que cela plaise à nos clients qui par la suite, ont été nombreux à nous demander la commercialisation en bouteille. Il n'en a pas fallu plus pour que naisse l'idée de le produire pour une mise en vente conditionnée. Encore faut-il passer le cap, de l'artisanat total à une phase d'emouteillage à plus grande échelle. C'est chose faite, pour cette étape, nous collaborons avec une distillerie artisanale proche de Roanne.», nous explique Christelle.

Le petit plus de Christelle, « à consommer frais, éventuellement façon Long Drink avec 3 ou 4 cl d'eau gazeuse, pour vous rappeler que les bouchures, ça pique ! »

Toutefois, sachant que tout le monde n'apprécie pas le vin rouge, en 2015, Christelle a eu l'idée de créer « L'Elixir du Chuchal », une boisson apéritive aux vertus magiques, source de bonne humeur et convivialité. Une version à base de fruits blancs, pêches blanches, poires, vin blanc et Grand Marnier.

Pour les fêtes de fin d'année, un anniversaire ou une simple soirée entre amis, vous aurez le choix avec ces apéros bourbonnais pour surprendre vos invités !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Bon à savoir !

Chuchal, homme bourbonnais du 19^e siècle, célèbre pour son appétit gargantuesque, au point de donner son nom à l'expression désignant un bon mangeur.

Où trouver les apéritifs ?

Des bouteilles de 1L joliment présentées dans des petits sacs en toile de jute.

A venir, « L'Elixir » en 50cl.

Le Chuchal à Franchesse 04 70 67 10 62

Le Comptoir des Régions à Moulins



Bourbon Délice à Bourbon l'Arch.



Offrez Moulins Kdo !

le chèque-cadeau du bassin de Moulins

avec le soutien financier de

en partenariat avec

Valable dans plus de 150 commerces et restaurants !

En vente sur www.moulinskdo.com ou à l'Office de Tourisme de Moulins (Tel. 04 70 44 14 14)

Recettes mexicaines faciles et rapides !

Pour changer de vos soirées raclette, rien de tel qu'une soirée tacos pour un moment convivial. Les tacos font partis des plats typiques de la cuisine mexicaine. À tester cet hiver pour se réchauffer ! **Amandine Debrouver** notre coach sport santé nous propose ses idées recettes.



Les Nachos

Pour 4 personnes - Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

2 tomates
1 oignon rouge
1 jus de citron vert (de préférence)

1/2 bouquet de coriandre
1 avocat (facultatif)
200g de tortilla chips de maïs
100g d'olives vertes tranchées
150g de mozzarella (ou autre fromage doux moelleux)
Piments verts tranchés ou sauce piment au choix (facultatif)

1. Rincez, épongez la coriandre et effeuillez-la. Lavez les tomates et coupez les en dés. Émincez les oignons. Pressez le citron. Mélangez tous ces ingrédients dans un grand bol (avec l'avocat en dés si vous en mettez).

2. Préchauffez le grill du four. Découpez 4 carrés de papier sulfurisé et déposez-les sur la grille du four. Répartissez les tortillas chips sur chaque carré de papier puis les olives, le piment et recouvrez de fromage. Mettez sous le grill 2 à 3 minutes en surveillant juste le temps que le fromage fonde.

3. Faites glisser chaque feuille sur une assiette ou dans une corbeille, répartissez le contenu du bol sur le dessus et servez.

+ gourmand : Servez avec une cuillerée de crème fraîche épaisse !

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook



Triad coaching

Plus de recettes en newsletter

« triad-coaching.com »

Des tacos à la patate douce

Pour 4 personnes Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

500g de patates douces
8 tortillas de maïs (ou barquettes)
4 càs de Parmesan
400g de blancs de poulet cuits
Sauce maison : 5 ciboules (ou 1 oignon jaune à défaut), 125ml d'huile d'olive, 1 càc de cumin moulu, 1 càc de coriandre moulue, 80ml d'eau, 2 càs de jus de citron (vert), 16 tomates séchées, 1/2 càc d'ail semoule

1. Faites cuire les patates douces en cubes (à l'eau, à la vapeur ou comme des frites au four) jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Mixez grossièrement les ingrédients de la sauce. Réservez.

3. Faites chauffer 5 minutes à feu doux dans une poêle, la moitié de la sauce avec les patates douce et le poulet en morceaux.

4. Servez sur les tortillas ou dans les barquettes réchauffées, avec le reste de sauce et saupoudrez de parmesan.

+ rapide : Utilisez une sauce chili pimentée toute prête !

+ gourmand : ajoutez 2 poignées de coriandre fraîche hachée dans la sauce et une cuillère de crème dans vos tacos.

+ mexicain : ajoutez du piment séché dans votre sauce ;-)

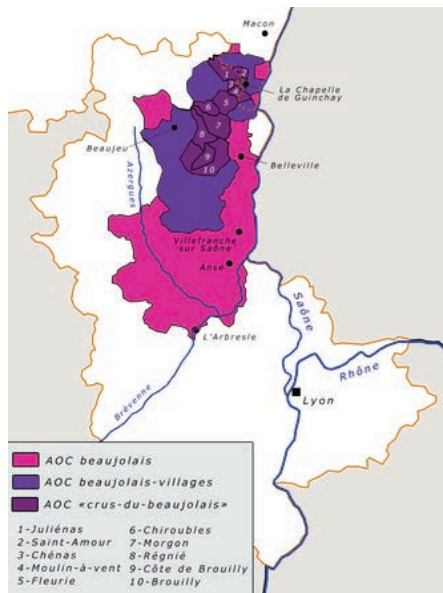


Le beaujolais nouveau est arrivé !

D'ici quelques jours, on entendra cette phrase un peu partout : à la radio, à la télévision ou dans nos commerces... Oui, mais savez-vous quand exactement ? Et pourquoi un tel phénomène ? Car le beaujolais nouveau, on en connaît tous le nom. Mais qu'en sait-on vraiment ? **Nos amis épicuriens bourbonnais du Blog quelbonvintamene.com nous raconte ce qui se cache sous ce phénomène national... et même mondial !**

Qui est-il ? D'où vient-il ?

C'est un vin qui vient de la région du Beaujolais ! Logique, mais pas de partout dans cette région*. Le beaujolais nouveau est produit dans les vignobles des Beaujolais et des Beaujolais-villages, soit quasiment les trois-quarts de la surface totale de la région Beaujolais. Créé à partir d'un seul cépage le gamay, le beaujolais nouveau se décline en vin rouge ou rosé !



*Lieu de production du Beaujolais

Quand vient-il ? Où va-t-il ?

En automne, on entendra « Le beaujolais nouveau est arrivé ! » exactement le troisième jeudi de novembre ! Ce sont environ 55 millions de bouteilles qui vont débarquer ce jour-là.

Pour les férus d'histoire

L'appellation « beaujolais nouveau » date de 1951, année durant laquelle la réglementation a interdit la commercialisation des nouveaux millésimes avant la mi-décembre. Devant la protestation de plusieurs vignerons, il a été autorisé la vente de certains vins mais à condition qu'ils portent l'appellation... « nouveau » !

Pour les plus curieux

La date de sortie fut d'abord fixée au 15 novembre, puis au troisième jeudi du mois afin d'éviter que le jour de sortie tombe un dimanche. C'est donc une véritable course contre la montre à laquelle se livrent les viticulteurs du Beaujolais pour, en l'espace de quelques semaines, vendanger la vigne, la mettre en cuve,

laisser le temps de la fermentation, mettre le vin en bouteille et le livrer. Les vendanges se font uniquement à la main : le sol est trop pentu. Cela permet également de mettre la grappe entière en cuve.

Un pur produit industriel ? Pas du tout !

Le beaujolais nouveau est un vin 100 % artisanal, fait à partir de méthodes traditionnelles et issu de vignes produisant des vins à l'appellation A.O.C.

C'est un phénomène mondial*



Ce sont plus de 110 pays dans le monde qui célèbrent le jour de l'arrivée du beaujolais nouveau ! Ainsi pour espérer être les premiers à pouvoir le déguster, il ne suffira pas de se lever de bonne heure, mais il faudra voyager jusqu'au pays du soleil levant ! Décalage horaire oblige, les Japonais ont le privilège d'ouvrir les toutes premières bouteilles.

Voilà, maintenant vous savez tout, ou presque. Lorsqu'on vous demandera « qu'est-ce que le beaujolais nouveau ? », vous répondrez : « c'est un vin rouge ou rosé qui vient des vignobles Beaujolais et Beaujolais-villages, qui arrive tous les ans le troisième jeudi de novembre, et qui se boit dans le monde entier ! »

Pour la dégustation, il y a du bon comme du moins bon, avec un goût de fruits rouges, de bananes ou autres, chacun jugera.

Bonne dégustation !



Chronique du blog Quelbonvintamene.com

Et près de chez nous ?

La ficelle de Saint-Pourçain

Parmi les vins nouveaux, on trouve également localement la ficelle de Saint-Pourçain. Elle est fêtée le premier samedi du mois de décembre.

Ce vin, considéré comme un vin de soif, est un vin rouge de l'année, composé de gamay et de pinot. Son nom vient d'une légende, celle d'un tavernier, sieur Gaultier, qui, pour savoir ce que les clients lui devaient, trempait une ficelle dans le pichet afin de déterminer la quantité de vin bu (de Saint-Pourçain bien entendu). Ce dernier était souvent ingurgité en grande quantité, et il devenait impossible de savoir ce qui était exactement consommé. Pour éviter des négociations interminables (on retrouve une autre caractéristique des Bourbonnais pour qui un sou est un sou), il eut recours à cette méthode qui mettait tout le monde d'accord, et évitait les bagarres.



Chaque année, la bouteille est sérigraphiée et signée par un dessinateur humoristique différent, et si l'on ne connaît pas le nom de celui qui décorera celle de cette année, de nombreux illustrateurs ont illuminé les flacons : Piem, Besse, Willem, Tignous, Honoré... ce qui rend ces bouteilles recherchées par les collectionneurs.



C'est pratique !

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.

Familéo, le journal familial qui fait le bonheur des grands-parents

Comment renforcer les liens entre deux générations qui ne communiquent pas avec les mêmes outils ? C'est la belle initiative lancée en 2015 à Saint-Malo par Famileo : une gazette papier pour mieux connecter les générations.

Chaque membre de famille envoie ses messages et photos sur l'application et Famileo les transforme en une gazette papier personnalisée. Grâce au mur familial, toute la famille profite de ces anecdotes et photos partagées au quotidien. Pour les grands-parents, c'est la joie de recevoir à nouveau du courrier de leurs enfants et petits-enfants !

D'où que vous soyez, publiez vos messages

Chaque membre de la famille envoie ses messages via son mobile ou son ordinateur en quelques clics. Dispersée aux quatre coins du monde ou simplement aux quatre coins de France, toute la famille profite grâce au mur familial de ces anecdotes et photos du quotidien partagées.

Vos grands-parents reçoivent une gazette papier

Tous vos messages sont automatiquement mis en page et imprimés sous la forme d'un journal papier personnalisé. La gazette est envoyée par courrier à la fréquence vous aurez choisie.

La simplicité

Numérique pour les uns, papier pour les autres, tout le monde s'y retrouve !



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : recycler vos sachets de thé

Après avoir bu votre thé, laissez votre sachet de côté jusqu'à ce qu'il est tiédi, voire complètement refroidi. Il suffit ensuite de le passer sur votre miroir pour le nettoyer et les faire briller tout naturellement. Après avoir frotté la glace avec le sachet, il suffit de l'essuyer avec un chiffon, si possible en microfibre. Il ne vous reste qu'à admirer.



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

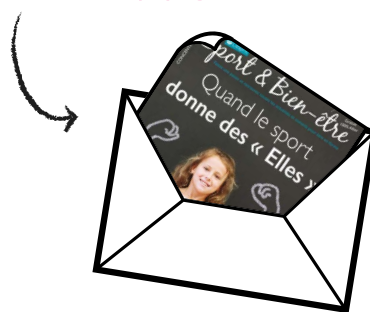
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

**Hygibioservice c'est aussi l'entretien
des pierres tombales, écologique.**

Sport & Bien-être

Un concentré d'info gratuit et positif !

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !**



Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois

VOTRE MAGAZINE

À LIRE ET À TÉLÉCHARGER

directement dans votre boîte mail



Le Saviez-vous ?

Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation du PAL Nature** !

130 bénévoles au RDV

Cette année encore, la Journée de la Fondation en octobre dernier a mobilisé beaucoup de monde malgré les conditions sanitaires et climatiques très particulières. En effet, 2791 personnes foulaient les allées du Parc Le PAL pour venir en aide à la Fondation Le PAL Nature pour cette 9ème édition. Evidemment, cette manifestation n'aurait pu voir le jour sans la participation des 130 bénévoles très actifs : vente de billets à l'entrée, restauration, visites de bâtiment, vente en boutique, aide à l'installation des associations... Une multitude de tâches qui ont contribué au bon déroulement de cet événement permettant la récolte de 45686,06 Euros !



Des équipes fidèles et soudées !

Si cette 9ème édition pourrait laisser penser que tout est bien rôdé, il n'en demeure pas moins que les équipes fidèles tendent à se renouveler avec notamment trois partenariats cette année : 13 élèves du Lycée Anna Rodier, encadrés par leur professeure Florence Dard, puis 14 personnes du Collège Anne de Beaujeu via le projet de classe EDD (Education au Développement Durable) avec 11 élèves, 3 adultes et 1 référent : David Quiot. Enfin La Mission Locale de Moulins et sa Région conviait quatre jeunes à vivre cette expérience.

Une dixième édition qui promet

Cette 9ème édition a permis de tester quelques nouveaux univers : un Village du Durable plus fourni mais également un Village des Artistes et de plus en plus d'associations œuvrant pour la protection animale présentes. En tout, une trentaine de structures qui avaient à cœur de défendre leurs activités et de montrer au public la nécessité de « faire sa part ». RDV en 2021 pour les 10 ans de cette Journée de la Fondation avec des notes de plus en plus festives ! En attendant, n'hésitez pas à soutenir la Fondation via des dons et/ou parrainages sur son site : <https://www.fondationlepalnature.org/> ou à faire l'acquisition du **calendrier 2021 de Sonia Cucca Photographies** qui reverse une partie à la Fondation Le PAL Nature/ <https://www.facebook.com/Soniaphotographies>



Se divertir fait du bien avec **l'info insolite du mois** !

Vous aimez l'actualité décalée ? Retrouvez-ici l'info insolite du mois qui va vous faire sourire le temps d'un instant...

Quand les animaux nous font rire à l'occasion de la 6^e édition des Comedy Wildlife Photography Awards

En octobre dernier, le concours photographique Comedy Wildlife Photography Awards met une nouvelle fois à l'honneur des clichés plein d'humour d'animaux les plus drôles qui permettent, le temps d'un diaporama, de fuir la morosité ambiante.

Après la chouette maladroite, l'écureuil choqué, le lionceau attrapeur de bijoux de famille, place à... la tortue "Terry" malpolie qui a décroché le premier prix !

La photo a été capturée par Mark Fitzpatrick alors qu'il nageait avec les tortues

dans les eaux de l'île Lady Elliot au large de l'Australie. C'est alors que l'une d'entre elles ralentissaient en nageant vers son appareil photo qu'il a pressé le bouton. Et l'une de ses nageoires a formé comme un doigt d'honneur sur le cliché. Ajouté à la moue peu aimable de la tortue, il a obtenu le portrait parfait !

Réalisée en collaboration avec Born Free Foundation, partenaire de la Fondation 30 Millions d'Amis, les Comedy Wildlife Photography Awards permettent de mettre les projecteurs sur la cause animale et environnementale grâce à un fort éclairage médiatique. Elle vise à sensibiliser sur la situation préoccupante de la faune sauvage et à encourager le public à agir pour protéger les animaux et leur environnement.

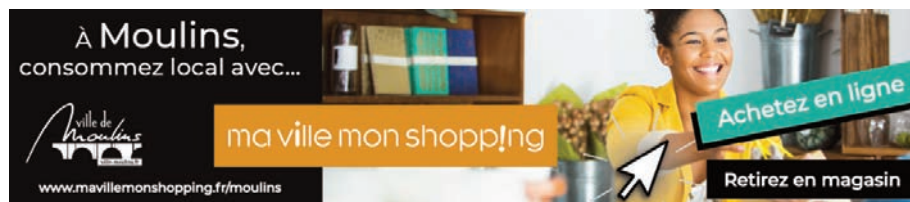
Plus de photos sur le site du concours
www.comedywildlifephotography.com/

Cette tortue malpolie et son auteur Mark Fitzpatrick ont remporté le grand prix des Comedy Wildlife Photography Awards 2020.



MavilleMonshopping.fr, vos achats de proximité en deux clics

La ville de Moulins a mis en place, dès mars dernier, un dispositif innovant pour favoriser la digitalisation des commerces du centre-ville via la plateforme « **Ma ville, mon Shopping** ». Une vitrine numérique et une solution de vente pour les commerces adhérents fermés depuis ce jour.



Aujourd'hui, à l'heure d'un nouveau confinement national, les commerces et artisans locaux ont plus que jamais besoin d'une solution digitale pour continuer à faire « tourner la boutique » !

Continuer à acheter local

Les magasins de deuxième nécessité sont fermés et beaucoup de Moulinois ont besoin de produits qui s'y trouvent. « *Un fort élan de solidarité émerge de la part des habitants, à la veille des fêtes de Noël, nous nous devons de les soutenir en proposant cette solution, cette plateforme de vente en ligne* », précise le Maire de Moulins Pierre-André Périssol.

Le soutien du commerce de proximité étant au cœur des préoccupations, ce site web unique offre une possibilité d'être présent sur internet à moindre coût. Au-delà d'une simple plateforme d'achat, « Ma Ville Mon Shopping » promeut la diversité et les richesses de l'offre commerciale moulinoise. Il est essentiel pour nos commerçants de multiplier les canaux de distribution, leur visibilité et les possibilités de ventes. « *Au cours de nos échanges avec eux, beaucoup avaient attiré l'attention sur le coût trop élevé pour la création d'un site internet individuel... Grâce à mavillemonshopping.fr, nous of-*

frons une possibilité de poursuivre leur activité », complètent Dominique Legrand et Céline Naveau, adjointe et conseillère municipales en charge du commerce.

Une seule adresse à retenir

www.mavillemonshopping.fr

Système « click & collect » : paiement en ligne et 2 points de retrait :

- Terre de Ma'lice Biomonde, 2 Rue François-Péron, du mardi au vendredi de 9h30 à 13h30 et de 15h à 19h et le samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30
- Monoprix, Rue Datas, du lundi au samedi de 8h30 à 20h15 et le dimanche de 9h à 12h45 (Point de retrait à privilégier pour les colis volumineux)

Le site web est opérationnel, une cinquantaine de commerçants y adhèrent déjà, de nombreux produits sont déjà en ligne et l'offre va s'étoffer dans les jours à venir. Restez connectés ! Un, deux, trois... cliquez !



Témoignage

GameCash s'organise !

« Cette plateforme vient en complément de mes autres modes de vente à distance comme les réseaux sociaux, avec lesquels j'ai une vraie communauté, ma permanence téléphonique et mail. J'ai également une boutique de vente en ligne d'objet d'occasion sur Gamecash.fr/boutique de Moulins. Tous ces outils numériques sont indispensables pour s'adapter à la situation, développer nos ventes et la visibilité de nos enseignes. Pour montrer que ça peut être simple, j'ai partagé une vidéo pour montrer comment fonctionne le site www.mavillemonshopping.fr sur notre page Facebook Gamecash Moulins » nous explique Damien, le gérant.



« J'ai l'intention d'acheter autant de cadeaux de Noël que possible en local ! Cela permet de garder le contact avec les commerçants qu'on connaît déjà ou qu'on a à proximité de chez soi. C'est simple et ce nouveau fonctionnement à distance n'empêche en rien la relation de conseil et de service » Laura.

L'objet publicitaire, le calendrier, le textile, le cadeau d'affaires marqués à votre image, sont conservés par 77 % des destinataires. Ces produits sont appréciés par 89 % des français*

Notre métier, depuis plus de 80 ans, à Yzeure et sur plus de 8 départements, est de vous accompagner dans la fourniture et le marquage de ces supports.

Produits éco-responsables – personnalisations nominatives – high-tech – intemporels

Siège social - Atelier - Show-room

4, rue Nicolas Rambourg - ZI - 03400 YZEURE - 04 70 44 98 50 - info@rgpublicite.fr



www.votre-objet-pub.com



*source étude CSA Research pour la F2PCO – juillet 2017

Marchés de Noël en mode virtuel

Impossible de vendre sur les marchés de Noël ? Place aux marchés de Noël virtuels sur les réseaux sociaux ! Il s'agit de deux groupes publics facebook appelés « E-marché de Noël Auvergnat 100% Local » et « pour un Noël 100 % artisanat local du 03! » Créateurs, artisans, producteurs et consommateurs, n'hésitez pas à rejoindre les groupes ! Une occasion pour réfléchir à nos achats !

Cette année, Noël sera un peu particulier... Alors il faut trouver des solutions alternatives ! « Nous avons souhaité créer ce groupe pour valoriser nos productrices, créatrices, artistes, artisans.e.s, agriculteur.rice.s locaux. Chaque jour consulter les nouvelles propositions de cadeaux 100% Auvergnats et éthiques qui en plus d'être magnifiques, auront une valeur ajoutée inestimable et feront tourner l'économie locale ! Seuls les professionnels artisans, producteurs, artistes ou prestataires de services locaux avec une éthique ou production locale, écologique / respectueuse de l'environnement et/ou solidaire ont le droit de déposer leurs annonces. » nous explique Adeline administratrice de la page "E-marché de Noël Auvergnat 100% Local"

« Le but de la page "pour un Noël 100 % artisanat local du 03!" est de proposer un Noël 100% Allier. L'idée est venue d'une page similaire mise

en place dans le 63 pour rassembler le plus grand nombre d'artisans, producteurs et associations de notre département afin qu'ils puissent exposer et mettre en ligne leur productions et créations. Nous privilégions les artisans producteurs de l'Allier, toute fois le but de ce groupe est de donner de la visibilité à tous. Donc les départements limitrophe sont les bienvenus. L'union fait la force ! » précise Audrey à l'origine de la page "pour un Noël 100 % artisanat local du 03!" depuis Bourbon l'Archambault.



Zoom sur une créatrice bourbonnaise !

Peut-être connaissez-vous "Les Créations de Juliette", sa collection de headband "Dastar" ou ses multiples bijoux créés dans son atelier de Souvigny. Aujourd'hui, Juliette vous présente "Les Manchettes".

Une collection de bracelets intemporels dans laquelle vous retrouverez le côté naturel de l'abaca, contrasté par le chic de l'or fin, une signature "LcJ". "Les Manchettes", c'est aussi un bijou unique, "made in Allier" et 100% fait main... le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir en cette fin d'année !

Rendez-vous vite sur son site internet pour en voir un peu plus et profitez des frais de port offerts du 15 novembre au 15 décembre !

N'oubliez pas non plus les réseaux sociaux afin de savoir comment trouver ses créations, et pour participer à ses concours de Noël !

www.lescreationsdejuliette.com

Instagram : lcj_lescreationsdejuliette

Facebook : LCJlescreationsdejuliette

06 03 51 88 21

Présente sur "Ma ville mon shopping"



#VuSurLeWeb

Création d'une page facebook Mes petits commerces

Cette page a pour but de mettre en lumière les actions des artisans commerçants de l'agglomération moulinoise dans cette nouvelle période compliquée. Partage de bons plans, actualités, portraits...



Restos : à emporter et en livraison pendant le confinement

Retrouvez sur le site de l'Office de tourisme de Moulins, la liste de tous les restaurateurs qui poursuivent leur activité pour soutenir nos restaurateurs, et vous faire plaisir par la même occasion, en commandant chez eux leurs plats à emporter, et pourquoi pas en vous faisant livrer !



QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Atelier Qi Gong

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

Coincidence
Livres Jeunesse
Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

Faites le plein de culture pendant ce reconfinement !

Les médiathèques de Moulins et Lurcy-Lévis rouvrent un service de drive et nouveauté à Moulins, un service de portage pour permettre au public de continuer à emprunter livres, CD, DVD, magazines et liseuses numériques.

Suite au reconfinement, les médiathèques de Moulins et Lurcy-Lévis ne peuvent plus recevoir de public, et le système de drive, déjà mis en place au printemps, reprend du service. En plus des emprunts « classiques », l'abonnement permet également le téléchargement de livres numériques à distance.

Comment ça marche ?

Les quotas de prêts sont illimités dans les deux médiathèques (hors livres numériques et liseuse). L'usager est invité à consulter le catalogue en ligne de la médiathèque, afin de préparer la liste des documents qu'il souhaite emprunter. Il peut ensuite contacter la médiathèque :

- au 06 30 91 31 88 via une ligne dédiée au drive, du mardi au samedi de 14h à 17h.

- Par mail : drive.mediatheque@agglo-moulins.fr

Afin de ne pas saturer le standard et de laisser la priorité aux personnes qui ne peuvent communiquer que par téléphone, il est conseillé, autant que possible, de passer les commandes par mail.

A Lurcy-Lévis

Un service similaire est mis en place à Lurcy-Lévis. Les retraits sont à effectuer, sans rendez-vous, aux horaires habituels de la médiathèque :

lundi et samedi 10h-12h, mardi et vendredi 15h-18h, mercredi 10h-12h / 14h-18h.

Le mode opératoire pour réserver un document est également le même. La réservation peut se faire :

- au 04 70 67 62 33 aux horaires indiqués ci-dessus

- par mail : mediatheque.lurcy@agglo-moulins.fr

Le portage, une nouveauté à Moulins !

Pour permettre à un maximum de personnes de bénéficier des services, la médiathèque communautaire a mis en place un service de portage de livres, CD, DVD à domicile.

Ce service s'adresse essentiellement aux personnes qui sont dans l'impossibilité de se rendre à la médiathèque, principalement pour des raisons médicales, une mobilité réduite ou encore des difficultés de transport. Le service proposé étant une nouveauté par rapport au premier confinement, son organisation évoluera selon les demandes.

« L'objectif est de faire en sorte que l'accès à la culture ne s'arrête pas sur notre territoire malgré le confinement » précise Pierre-André Perissol, Président de Moulins communauté.

Les personnes intéressées peuvent joindre la médiathèque du mardi au samedi au téléphone : 04 43 51 00 00 (9h-12h/14h-17h) ou par email : mediatheque@agglo-moulins.fr

Rappel :

Venir à la médiathèque pour retirer une commande fait partie des déplacements autorisés pendant le confinement.

Il y a peut-être quelqu'un autour de vous qui peut se déplacer à Moulins et pourrait retirer à la médiathèque la sélection préparée pour vous : pensez-y !

Tous les services de la médiathèque sont gratuits et accessibles à tous.



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

Route de Moulins - 03 160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

“Soyez acteur de notre magazine en devenant
ANNONCEUR !”

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

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

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

L'esprit
Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

NOUVEAU SITE !
www.espritsportetbienetre.fr

SUIVEZ-NOUS >

AÏE & JULIE

CAMILLE albane

PARIS

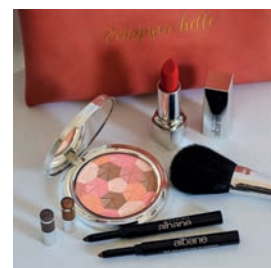
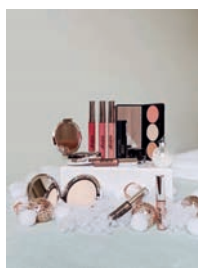
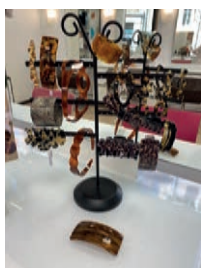


Faites plaisir en offrant un moment de beauté !



Camille Albane - 8, rue de Pont à Moulines - 04 70 44 96 92

Pour vos commandes et vos cartes cadeau, contactez-nous sur notre page



Re-confinement : le Secours Populaire maintient ses activités

La crise sanitaire a pour conséquence une montée de la pauvreté et de la précarité en France et dans le monde qui va en s'aggravant. Comme lors du premier confinement, les 1 300 lieux de solidarité du Secours Populaire poursuivent leurs activités, dans le respect des gestes barrières avec le soutien des médecins du Secours Populaire.



Une partie des bénévoles du Secours Populaire présents pour l'aide alimentaire

Aide alimentaire et en produits d'hygiène, accès aux droits, accès au numérique, accès aux soins, accompagnement scolaire... Les bénévoles du Secours Populaire de l'Allier sont sur le pont pour maintenir le lien avec les personnes vulnérables déjà impactées, tout en s'apprêtant à faire face à de nouvelles situations qui vont plonger des milliers de personnes dans la précarité. Ils poursuivent les appels aux dons et la mise en place d'initiatives innovantes de collectes financières et matérielles de produits neufs.

« La solidarité est d'autant plus irremplaçable alors que les comités et fédérations du Secours Populaire font face à un afflux sans précédent. 45% des personnes aidées par le Secours Populaire depuis le 17 mars 2020 ne l'avaient jamais été. Familles monoparentales, personnes âgées, étudiants, mais aussi intérimaires, travailleurs indépendants, aides à domicile, artisans ont basculé dans la précarité. 2020 est une année noire. Elle l'est aussi pour les victimes des catastrophes, notamment les sinistrés des Alpes-Maritimes et du Nord de l'Italie ainsi que les Beyrouthins et les turcs comme pour les victimes des actes de barbarie. », nous explique Nicole Goize-Higelin, chargée des relations presse au Secours Populaire de l'Allier

Le Secours Populaire ne les laisse pas sur le bord de la route, comme il le fait toujours, dans la durée, après chaque catastrophe. Le Secours Populaire est particulièrement attentif alors que les fêtes de fin d'année approchent à ce que ce moment de bonheur ne soit pas synonyme d'exclusion.

Dans ce contexte, le Secours Populaire invite, plus que jamais, à refuser le repli sur soi et permet à chacun de contribuer pour toujours plus multiplier les actes de solidarité. L'association lance un puissant appel pour que la solidarité s'exprime avec les personnes en situation de précarité, de pauvreté et d'isolement en France, en Europe et dans le monde.

Chacun peut agir là où il se trouve, en donnant de son temps, en collectant, en mobilisant ou en faisant un don (financier, alimentation, produits d'hygiène, matériel informatique, textile...)

Pour infos

> La Fédération départementale de l'Allier, c'est 6 Comités, 6 antennes. Fin 2019 c'est aussi 457 bénévoles/collecteurs/animateurs 3769 personnes aidées, soit 68 000 passages dans ses locaux.

> L'ensemble des Comités et Antennes de la Fédération départementale de l'Allier du Secours Populaire restent ouverts uniquement pour la distribution alimentaire. (sous réserve des évolutions sanitaires de chaque comité et antennes)

> Les personnes et les entreprises désirant soutenir les initiatives du Secours Populaire de l'Allier peuvent devenir bénévoles ou adresser un don financier :

Contact Secours Populaire français
Fédération départementale de l'Allier
5, rue Jacques Coeur - 03400 Yzeure
Tél. 04 70 46 43 52

f Secours Populaire Allier

Bon à savoir !

Appel à la solidarité !

Le Secours Pop'03 recherche des bénévoles. Il a besoin de nouvelles bonnes volontés. L'union fait la force !



Être bénévole...

5 décembre : journée Internationale des bénévoles et des volontaires

Comme tous les 5 décembre depuis 1985, celles et ceux qui œuvrent souvent dans l'ombre sont à l'honneur. Être bénévole c'est consacrer son temps libre en mettant au service des autres son énergie et ses compétences.

Cet événement fournit l'opportunité de mettre en lumière les réalisations de millions de bénévoles dans leurs associations et d'encourager davantage de personnes à s'engager dans des activités de bénévolat.

Avec la crise sanitaire que nous traversons, un certain nombre d'associations sont en première ligne, d'autres parviennent tant bien que mal à maintenir un minimum d'activité. Toutes sont amenées à se réorganiser et à se réinventer. Bon courage à eux !

Le sport a totalement transformé la vie de Cécile Bertin

Cécile Bertin est une auteure et journaliste spécialisée dans le domaine du running. C'est également une sportive accomplie. Elle a participé à de nombreux marathons, trails et ultra-trails à travers le monde. Pourtant, le sport ne l'avait jamais intéressé dans sa jeunesse.



Cécile Bertin lors d'un ultra-trail de 260 km ayant eu lieu en Hawaï.

Tout a commencé lorsque qu'elle s'est mis en tête de participer au Marathon de New York, un défi complètement fou qui a changé le cours de sa vie. Son parcours est vraiment atypique et nous montre qu'avec de la volonté, il est possible de faire de belles choses. Explications

N'étant pas «une grande sportive» avant de débiter la préparation de ce marathon, Cécile Bertin s'est «embarquée» dans un défi qui semblait perdu d'avance. C'était sans compter sur sa détermination sans faille. Elle n'a rien lâché pour atteindre son objectif qui sera relevé haut la main. «Je pensais que tout s'arrêterait là mais cette course m'a ouvert plus de portes que je ne l'aurais imaginée. Ce premier marathon s'est bien déroulé et m'a donné envie de continuer pour aller chercher mes limites. Après plusieurs marathons à travers le monde, je sentais que je n'avais pas la possibilité d'améliorer mon temps et que cette discipline très difficile n'était pas faite pour moi» explique celle qui s'est finalement orientée vers les trails puis les ultra-trails. Deux disciplines demandant des efforts physiques particulièrement intenses.

Bien connaître pour son corps pour être performante

«Le corps est une machine qu'il faut bichonner. Il faut savoir renoncer quand il nous envoie des mes-

sages qui se traduisent par des blessures régulières. C'est peut-être qu'il est temps de se tourner vers d'autres disciplines dans lequel l'épanouissement n'en sera que meilleure. En ce qui me concerne, j'ai calqué mes entraînements par rapport aux méthodes utilisées par les meilleurs de chaque discipline (marathon, trail, ultra-trail). Aujourd'hui, je connais mes limites et je sais sur quelles courses je peux m'aligner et celles qui ne m'intéressent pas. Je ne cours pas pour avoir la reconnaissance des autres et je ne me sens absolument pas comme une athlète de haut niveau. Je sais où est ma place et je ne lâche rien. J'ai identifié mes qualités qui sont innées et je me suis orientée vers des disciplines qui me permettent de les exploiter. Plus l'effort est long, plus je suis performante» détaille Cécile Bertin. Elle a notamment participé à des courses à étapes dans le désert. Sa capacité à supporter les fortes chaleurs va jusqu'à étonner des professionnels de santé mondialement reconnus.

Elle a été repérée grâce à la qualité de ses textes

Cécile Bertin a toujours écrit des articles pour rendre compte de ses différentes courses. Ils étaient postés sur un site dédié au running féminin. C'est comme ça qu'une maison d'édition a repérée ses textes et lui a commandé un livre. Tout s'est alors enchaîné grâce à plusieurs collaborations avec la presse spécialisée. Elle deviendra même cofondatrice du Magazine Running pour Elles. Les livres se sont aussi succédés. «Hormis Stop Smoking concernant l'arrêt du tabac grâce à la pratique sportive, aucun livre n'a été rédigé à mon

initiative. Toutes les autres ouvrages, huit au total, sont des commandes de maisons d'édition. Les thématiques portaient à chaque fois sur le running féminin et mixte» détaille l'auteur. Publié en avril 2019, le livre «Cours Toujours!» vient d'être réédité par les éditions Pocket. Portant sur l'arrêt du tabac mais cette fois-ci pour toutes les générations, son dixième ouvrage est sorti jeudi 5 novembre sur internet. Intitulé «Oui, je peux arrêter de fumer!», il a été validé par Michel Cymes.

Cécile Bertin se bat pour que les femmes puissent courir

«Quand j'ai commencé à courir il y a quatorze ans, les femmes n'étaient que peu présentes. Je me sentais en minorité. Lors d'une course, les bénévoles m'appelaient par mon prénom. Comme nous étions peu nombreuses, on était facilement identifié. Même après l'épreuve, il n'y avait pas de sanitaires adaptés pour les femmes. C'était révélateur qu'on ne pensait pas à la présence des femmes. Nous sommes partis de loin. À l'heure actuelle, les choses vont cependant dans le bon sens. Il y a beaucoup plus de femmes mais on peut faire encore mieux. La participation «moindre» des femmes à des courses est une particularité franco-française. Les femmes sont beaucoup plus nombreuses dans d'autres pays comme les États-Unis» constate Cécile Bertin ayant toujours une licence loisir à l'Entente Athlétique Moulins-Yzeure-Avermes, section de Bourbon-l'Archambault.

Mickaël Charrondière

Blog : Run, Fit & Fun.

Un moment de détente !



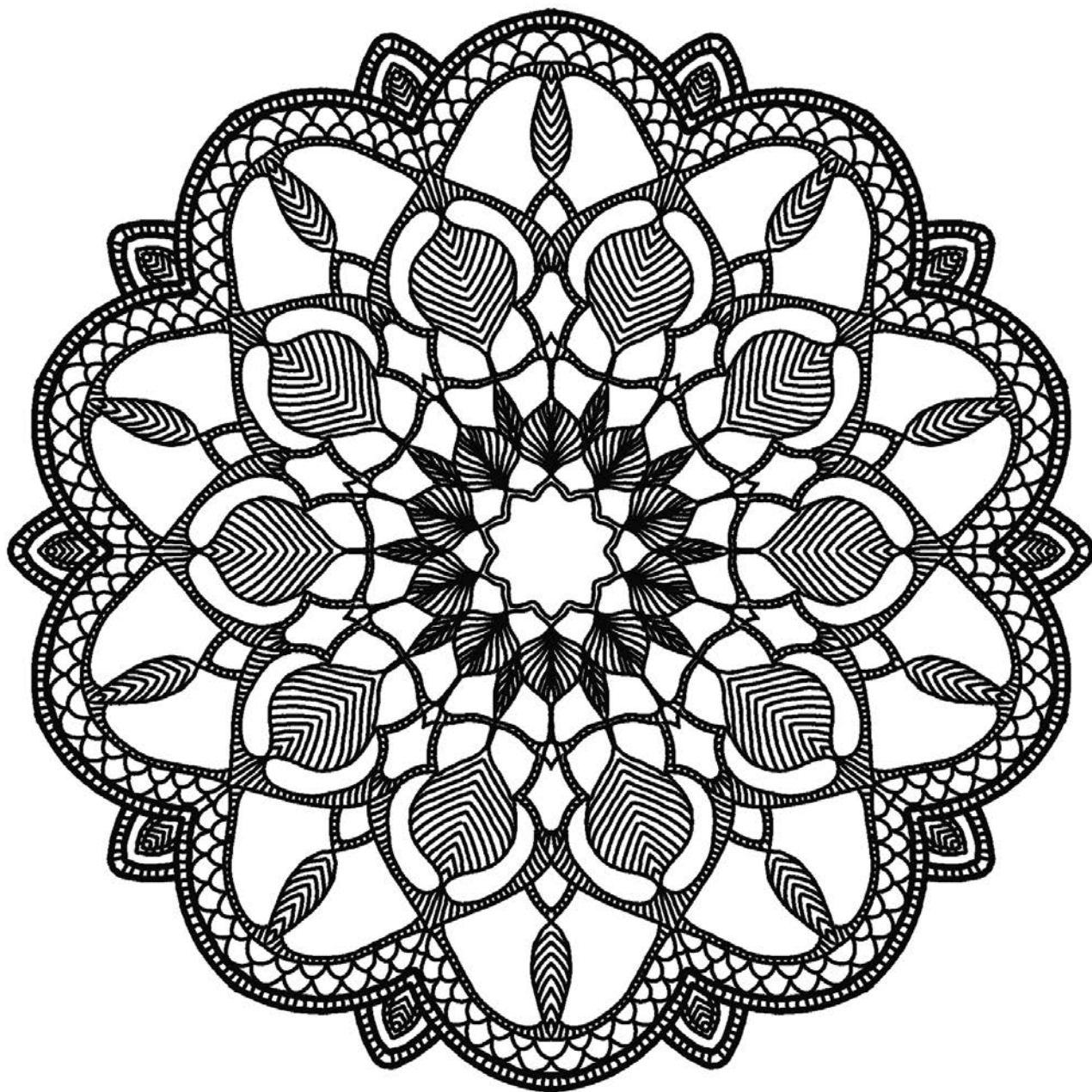
Mandala : colorier **pour se détendre...**

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.



La Cave à Chocolat

La Grande Cave à Chocolat

Artisan Pâtissier - Chocolatier - Glacier - Confiseur

Pour les fêtes de fin d'année nous vous proposons un large choix de chocolats, confiseries et bûches, notre carte de Noël est disponible en boutique ou sur simple demande sur facebook. Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.lacaveachocolat.fr

La Cave à Chocolat
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15

La Grande Cave à Chocolat
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

Tous nos produits sont fabriqués par nos soins dans notre laboratoire.

Le Département réactive son plan de viabilité hivernale

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



En cas d'intempéries (neige et verglas), plus de 200 agents et 43 engins de service hivernal sont prêts à intervenir. Des patrouilles de vigilance inspectent le terrain et analysent les besoins de jour comme de nuit, afin d'assurer au mieux la sécurité des usagers.

Le Conseil départemental tient à la disposition des usagers de la route des moyens de s'informer sur l'état des routes grâce à des informations mises à jour quotidiennement, disponibles dès 7 heures.

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

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

Dispositif d'envoi de SMS de circulation des transports lors de situations exceptionnelles :

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

En plus des interventions de déneigement, de salage, etc., il existe un dispositif exceptionnel : « les barrières de dégel ». Après un épisode de gel long et intensif (par ex. de -5 à -10 °C pendant 15 jours), le Département peut interdire la circulation des poids lourds (sauf pour les activités vitales). Il s'agit de préserver une route qui perd de sa capacité portante (risque d'écroulement) pendant la période de dégel, en raison de formations de boue sous la chaussée. Toutefois, pour répondre aux attentes des bassins d'emploi de l'Allier, le Conseil départemental réalise actuellement un ambitieux programme de mise hors gel du réseau desservant les principales zones d'activité.



ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr ▶ 04 70 43 09 21

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



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

La péniche identifiée avec 7 autres projets sur l'Allier

Traversant une période confuse, c'est dans cette perspective que la Fabrique des Transitions a lancé l'appel : « Fabriquons une relance en Transitions ! ». L'objectif est d'identifier et de faire remonter de vrais projets de transitions, ancrés dans les territoires, d'utilité sociale, générateurs de valeur ajoutée et de préservation des écosystèmes. Cela consiste également à co-construire un plan de relance juste et durable s'intégrant dans une démarche démocratique plus large.

Grâce à la relation créée avec Emilie Mauroy de Création de liens, qui est une facilitatrice et formatrice du territoire se faisant le relai de cet appel pour aider à identifier, caractériser, et soutenir 8 projets ou lieux récemment ouverts dans l'Allier et autour du bassin de Moulins dans un premier temps.

Les projets et structures identifiés à ce jour sont :

- Les ReCyClettes, secteur de Jaligny-sur-Besbre,
- Le Mazier, fourmilière connectée à Bourbon l'Archambault,
- La Libracyclette, secteur bocage bourbonnais,
- Le Monde du Petit Peuple à Château/Allier;
- La ferme de la Mhotte à St-Menoux,
- Consotopia à Moulins,
- Ecole européenne pour une transition écologique en Bourbonnais « Être en Bourbonnais », secteur Agglomération de Moulins et Bocage Bourbonnais, Et « La Péniche d'abord ».

Cette belle initiative a été relayée et partagée avec une vingtaine d'acteurs de la Fabrique des transitions AURA pour diffusion sur l'ensemble des institutions publiques de la région Auvergne-Rhône-Alpes de manière coordonnée.

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

LA CAVE A CHOCOLAT Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier



32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Avec près de 40 ans de savoir-faire, notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins, vos documents de communication, votre papeterie personnalisée, vos étiquettes et packaging, vos supports publicitaires et affichages.



Depuis plus de 12 ans, notre atelier certifié Imprim'Vert utilise des encres à base végétale, des papiers à certification écologique ou 100 % recyclés.

Parce qu'imprimer, c'est laisser une trace, une empreinte sur une surface...mais pas sur l'environnement !*



ALPHA NUMÉRIQ

IMPRIM'VERT®

*Source Imprim'Vert P21 - www.imprimvert.fr

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. 04 70 44 25 66
Mail : lacuisinedherve@outlook.fr



“ Besoin de communiquer ?
**DEVENEZ
ANNONCEUR !**
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
”

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sargiletetbernard@gmail.com

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

mid :
Formule Express
à partir de 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com



JML - Meubles Léoty

Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

04 70 20 17 10



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des

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



Et Séverine Ferrer devient Accro du Peignoir à Bourbon-Lancy

Les Accros du Peignoir ont une nouvelle ambassadrice ! La comédienne, animatrice et chanteuse **Séverine Ferrer** a officiellement rejoint leur communauté lors d'un reportage réalisé pour le magazine Courants d'Air à Bourbon-Lancy, station membre de La Route des Villes d'Eaux du Massif Central.

Entre les Accros du Peignoir et le magazine Courants d'Air, ça ne pouvait que « matcher » ! Magazine de l'évasion et de l'art de vivre, Courants d'Air a tout de suite adhéré au concept des Accros du Peignoir qui selon son directeur de publication Philippe Guersan « dépoussière efficacement l'image des stations thermales ». Plusieurs articles dans l'esprit décalé des Accros du Peignoir ont ainsi vu le jour dans les premiers numéros du magazine.

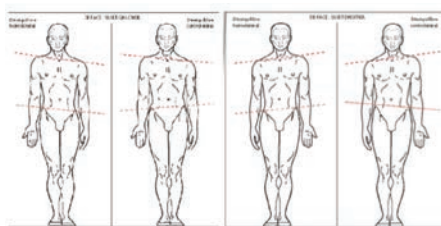
Pour leur 4ème collaboration, dans l'esprit d'une série que l'on peut suivre tous les semestres, Courants d'Air et les Accros du Peignoir ont fait appel à une personnalité qui avait déjà une prédisposition pour le bien-être et la découverte. Le choix de Séverine Ferrer pour être la nou-

velle ambassadrice des Accros du Peignoir s'est fait tout naturellement. Elle a tout de suite répondu « oui » à la proposition de Courants d'Air de venir adopter la peignoir attitude en station thermale, selon elle « une continuité évidente et logique de sa vie de tous les jours ».

Pour servir de cadre au reportage de Courants d'Air, la station de Bourbon-Lancy s'est imposée comme destination idéale. Du 8 au 10 octobre, **Séverine Ferrer** et la journaliste **Nicole Korchia** ont été accueillies par l'ensemble des acteurs de la station, à savoir le Groupe Thermal, la Municipalité et l'Office de Tourisme. Le programme de leur séjour à Bourbon-Lancy a été volontairement conçu pour qu'elles se retrouvent prises dans la spirale angélique du peignoir blanc, dans une station où l'on prend le temps de bien vivre. En attendant la sortie du magazine prévue mi-novembre, des pastilles web sur différents aspects du reportage seront distillées par Courants d'Air dans les prochaines semaines.

Le « coup de foudre » de Séverine Ferrer pour Bourbon-Lancy ne restera pas sans suite puisque la comédienne viendra s'y produire en juin 2021 pour la pièce « L'avenir nous le dira » avec notamment l'inégalable Danièle Evenou qui pourrait à son tour... devenir une Accro du Peignoir. *Propos recueillis par Stéphane Huin.*

Les bons conseils d'un ostéopathe pour votre quotidien Prendre soin de sa posture !



Le terme de "Posture" est classiquement défini comme l'ensemble des mécanismes permettant le maintien de la station debout (immobile ou en mouvement).

Le profil postural évolue au fil du temps et se modifie au cours de la vie, de façon progressive (une mauvaise position au travail par exemple, un geste sportif répétitif mal exécuté) ou parfois brutale (en cas d'accident ou de traumatisme par exemple) pour maintenir son centre de gravité à l'intérieur de sa base de sustentation. Une posture dite "normale" permet un fonctionnement harmonieux de l'organisme et une absence de contraintes.

Comment ça marche ?

Le cerveau reçoit en permanence des informations de nombreux capteurs concernant la position des articulations, la tension des différents muscles, des ligaments, informant sur les perturbations mécaniques liées à la douleurs ou les adhérences tissulaires. Mais aussi des informations extérieures sur notre rapport à l'espace qui nous entoure (une chaise, un mur, un trottoir,...). Cela lui permet, comme une centrale informatique, de faire des ajustements, des réglages, inconsciemment, pour modifier la position du corps en fonction de tout cela.

La posture dépend de 4 grands domaines :

- la sphère Podale (l'appui des pieds au sol et les contraintes ascendantes liées),
- la sphère Musculo-squelettique (muscles, articulations et tensions s'y rapportant),
- la sphère Oculaire (la vision, l'oeil,...)
- la sphère Mandibulaire (l'ATM : articulation de la mâchoire, l'occlusion,...)

Pour traiter la posture, il est impératif d'obtenir une intégrité des différents systèmes et un équilibre des différentes sphères. Une consultation chez un professionnel posturologue permet d'identifier, s'il y en a, des troubles liés à ces différents systèmes.

Quand consulter un Posturologue ?

Il n'y a pas de pathologie à proprement parler. La posturologie est plutôt une approche diagnostique, permettant d'orienter les patients au mieux dans leur parcours de soins. Pour donner quelques exemples pour consulter : les maux de dos, les entorses à répétition, les céphalées ou les problèmes digestifs persistants et non améliorés (ou seulement de manière temporaire) par les soins dits « classiques »... mais aussi un sportif souhaitant améliorer ses performances. En fonction de la nature du problème, le posturologue pourra orienter le patient vers la spécialité correspondante :

- un Podologue pour la sphère podale
- un Ostéopathe et un Kinésithérapeute pour la sphère Musculo-squelettique
- un Dentiste, un Ostéopathe ou un Kinésithérapeute pour la sphère mandibulaire (la mâchoire)
- un Orthoptiste ou un Ophtalmologue pour la sphère visuelle

Chronique proposée par

Pierre BOURDET - Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

Les Accros du Peignoir fêtent Noël

Offrez du bien-être à prix tout doux



SÉJOUR
THERMAL SPA
149 €

GOODIES
ACCROS DU
PEIGNOIR

SOINS
THERMAUX
39 €

www.lesaccrosdupeignoir.com
tél. 04 73 34 72 85



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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette spécialement dédiée à nos amis à plumes ! **Les boules de graisse pour oiseaux** : un cocktail énergétique pour affronter l'hiver. Facile à réaliser et visiblement délicieuses !

L'hiver approche et les oiseaux vont peiner à trouver leur nourriture en raison du durcissement du sol et de la raréfaction des graines, fruits et baies. S'ils ne trouvent pas de nourriture, ils peuvent en mourir... Il faut donc veiller à les nourrir (à débiter généralement début novembre et ce jusqu'à fin mars - début avril selon le climat de la région) mais également à les hydrater en laissant un récipient d'eau à proximité à placer de préférence un peu en hauteur. Ne leur donnez surtout pas de pain qui peut endommager sérieusement leur système digestif et leur santé générale. Rappelons que ces petits êtres assurent des services éco sys-

témiques majeurs au sein de l'environnement comme la pollinisation des plantes, la dispersion des graines à l'origine de l'implantation de plantes et d'arbres, sans oublier qu'ils nous ravissent par leurs vols gracieux et leur chants mélodieux. Pour toutes ces raisons il faut les aider à passer l'hiver et la meilleure solution consiste à leur apporter une nourriture variée et de qualité. Chaque espèce possède des besoins spécifiques et un mélange de graines et fruits différents permet de contenter différents types d'oiseaux. Les boules de graisse de la recette sont à donner aux oiseaux juste dès solidification complète (car l'huile peut rancir si l'on

attend trop) et elles constituent une alternative vertueuse au modèle avec filet où les pattes des oiseaux peuvent restées coincées. Ces filets peuvent également occasionner des blessures aux becs, être ingérés par d'autres animaux en tombant et, à minima, ils constituent un déchet en plastique. Dans les produits du commerce, les graisses employées peuvent être de l'huile de palme (souvent hydrogénée) délétère pour ces animaux et l'environnement. A noter que cette recette vous permet d'utiliser intelligemment des fonds de paquets de graines dont vous n'avez plus utilité.

La Recette !

La recette et ses ingrédients (pour une boule de graisse) :

- Un mélange d'aliments secs comme des graines oléagineuses (comme par exemple du lin, du pavot, du sésame, du tournesol, des amandes, des noisettes, des cerneaux de noix, des cacahuètes nature décortiquées) et des céréales (comme par exemple les graines de millet long, des flocons d'avoine), les fruits secs (pommes, poires ou raisins sans les pépins, bananes), les vers de farine secs (vendus en animaleries). Variez les mélanges au fil du temps pour satisfaire le plus grand nombre. Le tout de préférence issu de l'agriculture biologique
- Environ 125 g d'huile de coco
- Un pot de yaourt de récupération vide ou un tube à la paroi fine (car pouvant être cassé)
- Environ 1 mètre de ficelle pour permettre la suspension de la boule.

A vous de jouer !

- Commencez par préparer le contenant qui accueillera la préparation : faites un petit trou au fond du pot, glissez-y la ficelle et faites un gros nœud solide à l'intérieur du pot
 - Faites fondre l'huile de coco à feux doux
 - Retirez la casserole du feu et mélangez les ingrédients secs dans l'huile. Laissez refroidir jusqu'à obtention d'une consistance qui commence à se solidifier
 - Remplissez le pot et placez-le au réfrigérateur pour terminer la solidification
 - Lorsque la préparation a durci, découpez ou cassez le pot pour dégager la boule de graisse
 - Suspendez-la par la ficelle, au jardin, en hauteur.
- Une recette inspirée du magazine "Kaizen", Hors-série n°84, page 14.*





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



Ristorante

La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS





Celtô
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Pour les fêtes
de fin d'année...

Offrez du Bien-Être

Celtô - Spa et Bien-Être

Le plus grand centre thermoludique de Bourgogne
pour Elle & pour Lui



Piscines
d'eau thermale
Hamam
Celtôrium
Sauna



Bien-Être
Soins Duo
Soins Corps
Soins Visage
Modelages

Un large choix d'idées
cadeaux en Boutique :

Produits visage et corps

Cosmétique Bio

Thés et coffrets de thés...

Art de vivre et Déco...

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
jusqu'à la dernière minute
et offrez des soins,
des séjours...

www.celto.fr



Création graphique : Studio Boro - www.studioboro.fr - Photographie : M. Nelli

Mon rendez-vous Bien-Être...

Quartier thermal • 12 av. de la Libération
71140 BOURBON-LANCY

Tél : 03 85 89 06 66

Suivez-nous sur Facebook
@celtobourbonlancy



Fumage ARTISANAL DU SICHON



Les ingrédients
de notre réussite :

← Lui, ... le sel,
la fumée
et VOUS !

 **www.sichon.fr**

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