

#55
DEC
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

Les mascottes de nos commerces

Lilliputians
A world full of little wonders



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

#Équilibrage 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

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs

04 70 35 17 30

www.chiropacteur-allier.fr

Centre médical le Panloup

1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

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

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

#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

#Coiffure/Esthétique

• Camille Albane

Coiffeur - coloriste - maquilleur

04 70 44 96 92

<https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/>

Facebook : Camille Albane Moulins

8 Rue de Pont - 03000 MOULINS

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

Coïncidence
Livres Jeunesse - Jouets en bois
« Jouer et lire pour
mieux grandir ! »
Un cadeau par jour à gagner par tirage au sort
jusqu'au 24 décembre dans votre librairie
14 rue Pasteur - 03000 MOULINS
04 70 20 68 38 - coincidence2@wanadoo.fr

A'N.A.T. Coiffure
Offrez le meilleur pour Noël
76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS,
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr



AUDE & JULIE

#CONCOURS



Le voilà, le dernier numéro de cette d'année particulière ! Nous vous donnons rendez-vous en 2021 avec pleins de nouvelles aventures mais aussi pour fêter les 5 ans du magazine ! Cette année fut riche en émotions et nous espérons que 2021 sera meilleure !

Pour vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner :

> Les Cabanes de la Petite Sapinière

1 nuit pour 2 personnes avec petits déjeuner et taxes de séjour; d'une valeur de 110€, en cabane forestière ou carré d'étoiles entre le 4 janvier et le 30 mars, hors week-end Saint-Valentin. Site : www.cabanes-petitesapiniere.fr

> Les Roulottes des Grillots

1 nuit pour 2 personnes avec petits déjeuner et taxes de séjour; d'une valeur de 95€, dans la roulotte « La Gitane » entre le 28 décembre et le 30 mars. Facebook et Instagram : Les roulottes des Grillots

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 21 décembre 2020 ou rendez-vous sur notre groupe Facebook et Instagram.

Bonne chance ! À très vite et profitez bien ! Aude & Julie

Parce que vous avez été sage, nous vous proposons un jeu-concours !



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 2020 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Couladon
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 2020-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,
Pascal Waillez, Zéro Waste, Amandine Debrouver
La Fondation du Pal, Mickaël Charrondière,
DDSP03, Frédérique Picarony, 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

SPÉCIAL SALON

REPRISE DE VOTRE ANCIEN SALON JUSQU'À

1500€

À VALOIR SUR VOTRE ACHAT*

* Offre valable durant la durée de l'opération.

Ouverture les dimanches 13 et 20 décembre

De 14h à 18h

04 70 20 17 10
www.meubles-leoty.fr

MEUBLES • SALONS • RANGEMENTS • LITERIE • DÉCO

JML - Meubles Léoty - 03 Moulins
25 Av. de la Libération

LOGIAL
CRÉATEUR D'INTÉRIEUR

Des commerçants et leurs pour le plus grand bonheur

Il vous est sûrement déjà arrivé de rencontrer ces "chers" compagnons à qui leurs animaux vous partagent un peu de leur quotidien ! Une compagnie impé-
férente avec leur clientèle. Chiens, chats, lapins... ils n'ont pas besoin de parler
avec eux le temps de notre shopping ! Apparemment ils n'attendent que ça !



Annick & Lulu
Chiwawa, 12 ans
> Le petit Bar à Moulins



Nathalie et Iso
Border collie croisé setter, 7 ans
> La Malle des Jardins Bas à Moulins



Aurélien, Céline & Mimine
recueille il y a 3 ans
> Les Sens de la Table
et Coïncidence à Moulins



Emeline & Bulma
Teckel à poils longs, 1 an
> Bon Fripe, Bon Genre à Moulins



Jean Louis & Elliott
Labrador
> Garage Huguet à St Menoux



Mylène & Flubber
Lapin nain angora
> Creamy Beauty à Moulins

animaux inséparables des clients !

tre pattes dans votre boutique préférée. Très complices, nos commerçants et
ortante pour chacun d'eux, qui permet parfois de déclencher une relation dif-
- pour nous faire fondre ! Pourquoi ne pas prendre le temps de se lier d'amitié



Stéphanie et Juppy
Yorksher, 6 ans

> Relooking Beauté à Moulins

« Mes animaux ce sont mes bébés ! » nous confie Stéphanie de Relooking Beauté Minceur à Moulins qui possède 5 chiens, 3 chats et un perroquet Gris du Gabon. C'est donc tout naturellement que vous pouvez les croiser dans le centre de Stéphanie. « Carla, ma petite Carlin, est d'ailleurs la mascotte de Relooking. Les clientes adorent leur compagnie, même jusque dans la cabine ou parfois ils se posent sur leurs genoux pour tenir compagnie » s'en amuse Stéphanie. La présence des chiens contribuent à créer un climat détendu et convivial. « Mes animaux de compagnie favorisent les échanges avec mes clientes sur notre passion commune pour

nos amis à quatre pattes. Comme si c'était nos enfants nous échangeons sur leurs caractères, nos modes de vie. Pour ma part, je les chouchoute beaucoup avec pleins d'accessoires que je trouve chez Yuma Store. » Stéphanie nous confie également que les animaux lui apportent beaucoup de bien-être de part leur amour inconditionnel et leur enthousiasme et bonne humeur contagieuse. « Cette année, j'ai décidé d'organiser une tombola pour différentes associations, pour les enfants et également au profit du Refuge du Bourbonnais de Lusigny qui a pour mission d'accueillir et secourir les animaux abandonnés. » conclut-elle.



Natacha et Nouba,
bulldog anglais, 3 ans

> Sun & Shine à Moulins



Angélique & Priya 1 ans 1/2

> Atelier/boutique Lucie Gardet à Moulins



Annie & Jude
Teckel, 6 ans

> Au fil d'Ariane à Moulins

Amanda bichonne votre animal de compagnie

Situé à Moulins, le **salon de beauté Dogs & Cats** accueille vos compagnons canins et félins depuis 15 ans. Amanda Chopineau est une véritable passionnée et experte confirmée dans la discipline du toilettage. Titrée maître artisan en 2017, elle s'est perfectionnée auprès de Eve Raison, une championne du monde et juge internationale de toilettage. Nous l'avons rencontré dans son salon en compagnie de sa cliente du jour, Jonquille, un Cocker Américain.



Amanda réalise une épilation manuelle traditionnelle à la pierre

Un savoir-faire et une expérience au service de votre animal

A chaque nouveau client, le rôle d'Amanda est de proposer le toilettage le plus adapté à votre chien ou votre chat. « Je toilette les chiens de toutes races, du chihuahua au terre neuve et également nos amis les chats », nous explique Amanda. Elle pratique le toilettage en tenant compte de la morphologie propre à l'animal ou à la carte en fonction de la demande du maître. Coupes aux ciseaux, épilation manuelle traditionnelle à la pierre... Amanda propose ses prestations dans le respect du bien-être animal, de la qualité et de la beauté. Elle applique une psychologie et un contact particulier envers le chien, ou le chat, qu'elle toilette pour qu'il reste calme pendant l'intégralité de sa prestation. « Ce métier demande une aptitude physique, de la dextérité et de la patience. Chez moi votre compagnon est considéré comme un être sensible et est traité avec gentillesse et respect tout comme

son maître ou sa maîtresse. » Ceux-ci peuvent d'ailleurs rester durant la prestation dans un salon cocooning prévu pour une pause café/thé. « Nous lui recommandons de rester pendant la prestation pour éviter le stress de l'animal, les aboiements et autre... mes rendez-vous sont organisés pour qu'un seul animal soit présent dans le salon : je suis à 100% pour sa toilette. », nous explique Amanda.

Le toilettage quand, pourquoi et comment ?

Le premier toilettage est conseillé dès la sortie de l'élevage, à partir de deux mois. Ce premier toilettage est un apprentissage comme la propreté. Cette prestation sert non seulement à mettre votre animal de compagnie en valeur mais lui permet aussi d'être en bonne santé et de prévenir les irritations et les lésions sur la peau même si naturellement le chien et le chat sécrètent des substances protectrices pour leur

poil et leur peau. « En plus des rendez-vous de toilettage, conseillés tous les deux mois pour garantir la beauté permanente, je conseille les maîtres sur l'entretien quotidien de leur compagnon pour garder les bénéfices de ma prestation. » précise Amanda.

Des produits Made in France

Dogs and Cats a sélectionné pour votre animal des produits aux actifs naturels de qualité professionnelle comme les shampoings concentrés (à diluer), des produits de massage, des conditionneurs... de la marque Bawaw. Ces produits biologiques à 99% sont fabriqués en France à la norme humaine qui est beaucoup plus contraignante que la norme animale. Ils conviennent également au bien-être des Maîtres.

« Comme je suis à 100% pour chaque client à quatre patres, n'hésitez pas à laisser un message sur mon répondeur, avec votre numéro de téléphone, afin que je puisse vous rappeler pour convenir d'un rendez-vous. », conclue Amanda.

Dogs & Cats

75 Avenue du Général de Gaulle
03000 Moulins
04 70 35 26 81 - dogs-and-cats.fr

Bon à savoir !

En février 2009, elle participe à la compétition internationale les Ciseaux d'Or. Cette compétition rassemble les « poulains » des plus grands toiletteurs mondiaux. Elle a concouru en catégorie épilation sur scottish terrier : le président du comité proclame le classement des cinq premiers : elle est quatrième sur quatre cent soixante candidats ; le premier reçoit un prestigieux diplôme : les Ciseaux d'Or ; les quatre autres lauréats reçoivent une attestation de participation.



Une association fait la promotion des chiens de race dans l'Allier

Basée à Commentry, l'Association Canine Territoriale du Bourbonnais est une association dont le but est de faire la promotion de toutes les races canines et de la pratique par les chiens de différentes activités reconnues par la Société Centrale Canine. C'est notamment le cas des expositions canines. Le président **Alexandre Balzer** nous en explique le fonctionnement et leurs spécificités.



Esprit Edition : Est-ce que toutes les personnes ayant un chien peuvent participer à une exposition ?

Alexandre Balzer : Toutes les personnes ayant un chien de race peuvent participer aux expositions canines. Le chien doit obligatoirement être inscrit au Livre des Origines Français (LOF). En revanche, des activités comme l'agility sont ouvertes à tous les chiens, du plus petit au plus gros, de races ou non. Le but des expositions de beauté est de favoriser l'amélioration et la promotion des chiens de race. Elles ont pour objet l'appréciation des chiens par des juges qualifiés, sous l'angle de la conformité au standard de la race. Les expositions ne sont pas uniquement réservées aux éleveurs ou au membre d'un club canin. Il y a environ 40 % de particuliers passionnés. Leur but est de comparer leur animal avec d'autres et prendre du plaisir à se retrouver entre amis. Les particuliers ont parfois un savoir-faire aussi développé que des professionnels. Ces derniers viennent dans l'optique de connaître la valeur de leur cheptel et de trouver des reproducteurs pour assurer leurs lignées.

Esprit Edition : Comment sont évalués les chiens ?

Alexandre Balzer : Les chiens sont en premier lieu évalués en fonction de leur morphologie et de différentes catégories de classement : race, sexe, âge ou par aptitude de travail. Le juge examine chaque animal individuellement en position statique, puis en mouvement. Différents critères sont évalués : conformation de la tête, couleur des yeux, port des oreilles, etc. Le juge classe ensuite les chiens en les comparant les uns aux autres. Il remet ensuite à chaque maître un petit papier, communément appelé "slip", présentant le classement du

chien et sur lequel sont notées ses appréciations. Pour que l'exposition se passe le mieux possible pour votre chien, il faut que celui-ci soit présenté dans les meilleures conditions. Il doit avoir été mis en valeur, c'est-à-dire avoir été toiletté et bien brossé. Le chien doit savoir marcher correctement en laisse, dans le bruit et se laisser toucher et approcher par le juge. L'animal ne doit pas être agressif, ni trop peureux. Le comportement est aussi important.

Esprit Edition : Quel est le rôle des juges lors des expositions ?

Alexandre Balzer : Le juge a été formé par la Société Centrale Canine. C'est un spécialiste de la race chargé de juger le chien en fonction du standard de la race (description officielle précise de la race). Ils sont regroupés en deux catégories : les juges d'exposition qui apprécient la conformité des chiens au standard de la race et les juges d'utilisation présents lors d'épreuves permettant de voir les aptitudes des chiens en phase de travail (agility, ring, chasse, sauvetage aquatique...). En exposition, les juges sont les garants du bien-être animal. C'est à dire qu'ils peuvent recaler certains chiens à cause d'hypertypage (Exemple, faciès trop marqué limitant



la respiration, angulation des membres trop importante...).

Esprit Edition : Quelles sont les autres activités proposées par votre association ?

Alexandre Balzer : En dehors des expositions canines, notre association propose des séances de confirmation. Elles permettent aux éleveurs et aux particuliers de valider l'inscription des jeunes chiens au Livre des Origines Français (entre 12 et 15 mois suivant la race). On fédère aussi les clubs d'éducation et d'utilisation pour qu'ils puissent faire la promotion de disciplines comme l'agility (parcours d'obstacles), le cani-cross (course d'endurance de 1 à 9 km avec le maître et son chien), le ring (obéissance) et les chiens de troupeaux (capacité du chien à garder et diriger un troupeau). Le club canin de sauvetage aquatique est affilié à l'Association Canine Territoriale du Bourbonnais. Les chiens sont formés pour sauver des personnes en situation de noyade. Il n'y a cependant pas d'intervention en condition réelle. On participe juste à des concours. Cela reste une activité sportive.



Esprit Edition : L'association Canine Territoriale du Bourbonnais

Alexandre Balzer : En fédérant les clubs d'éducation et de sports canins, elle contribue au maillage local pour tous les maîtres de chiens dans l'Allier. Ainsi toute personne désirant faire une activité avec son chien peut trouver toutes les informations nécessaires sur le site www.centrale-canine.fr/societe-canine-du-bourbonnais. On y retrouve notamment la liste des clubs canins du département de l'Allier (une petite vingtaine au total). Le grand événement à venir est l'Exposition Canine Internationale prévue le dimanche 21 mars 2021 au Parc des Expositions de Montluçon. C'est l'une des importantes de France avec près de 3500 chiens (Elle aura lieu si les conditions sanitaires le permettent). Une exposition canine nationale se déroule chaque année en septembre à Dompierre-sur-Besbre (700 à 800 chiens).

Mickaël Charrondière



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 mardi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

• YGRANDE

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

• YZEURE

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

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

• MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi
vembre de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• CINDRE

Le vendredi 18 décembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• CERILLY

Le lundi 21 décembre de 16h à 19h à la salle des fêtes.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

Le mercredi 30 décembre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• MOULINS

Le lundi 4 janvier de 15h30 à 19h sur le site.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

Le mercredi 6 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• NEUILLY LE REAL

Le mardi 12 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mercredi 13 janvier de 15h à 19h à la salle Champ Feuillet.

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.

Le produit du mois

Les dodos anti stress pour chiens et chats

Kendaï de l'orchidée de lune



Le cadeau de Noël parfait pour votre petit protégé. La corbeille apaisante est spécialement conçue pour calmer et relaxer les animaux. Son design avec des rebords élevés et son confort extrême permettent à l'animal de se blottir et de se relaxer instantanément. Cette corbeille leur apporte un réel bien-être ainsi qu'un sentiment de sécurité. Un animal reposé est un animal en pleine forme.

Plus qu'un simple salon de toilettage

Le salon « Les Doggychou » est un véritable institut de bien-être basé sur la méthode positive et la dermatologie pour chiens et chats.

Jade et Manon sont toujours à la recherche de nouveautés et de la perfection, une connaissance poussée des standards et une excellente maîtrise des techniques. Médaille en concours de toilettage à deux reprises, Jade est à votre disposition pour plus de renseignements.

« Plus qu'un travail, le toilettage canin est une forme d'art que nous exerçons avec perfectionnisme et passion. Le bien-être de votre compagnon est notre priorité afin de créer complicité et amour. », précise Jade gérante du salon et championne de toilettage (Auvergne et médaillée en internationale).

Les Doggychou

1 Place Maréchal Joffre

03500 Saint Pourçain sur Sioule

04 70 45 47 24



Sirius

Le Piquenchâgne a sa confrérie !

Après la pompe aux grattons, le paté aux pommes de terre... Le Piquenchâgne, ce dessert typiquement Bourbonnais à base de poires, a depuis bientôt 2 ans, sa confrérie ! Pour en savoir plus, rencontre avec Daniel Lacassagne, Grand Maître, Bernard Fleury et Daniel Sennepin, Co-présidents de la Confrérie Moulinoise du Piquenchâgne.

L'histoire de ce dessert Bourbonnais

Le piquenchâgne est une pâtisserie traditionnelle Bourbonnaise dont la recette a évolué au cours des siècles. À l'origine, le piquenchâgne était une sorte de galette de pâte à pain, dans laquelle des poires étaient fichées, la queue vers le haut. « Le nom de cette pâtisserie, fait référence à autrefois lorsque les jeunes garçons, après le travail, s'amusaient à faire des acrobaties comme se mettre sur les mains en équilibre, "piqués comme chêne". En patois on appelle cet exercice "faire le piquenchâgne". », nous raconte Daniel Lacassagne, Grand maître.

Avec le temps, la recette a connu de nombreuses variantes et raffinements en évoluant vers des formules plus légères et plus digestes... « Il en existe de nombreuses recettes avec des fruits différents. À l'origine, on utilisait les restes de pâte à pain que l'on garnissait de pommes, de coings ou de poires. Disparu des étals des pâtisseries depuis de nombreuses années, avec cette confrérie nous nous sommes donnés pour mission de le ressusciter et de vous le faire découvrir ! Un succulent dessert qui saura séduire les gourmets. » précise Bernard Fleury.

La Confrérie Moulinoise du Piquenchâgne propose ce dessert avec une nouvelle recette élaborée par 3 Grands noms de la pâtisserie locale et que l'on peut retrouver chez de nombreux pâtisseries partenaires, les "Maître Piquenchâgneux", près de chez-nous*, reconnaissable par un autocollant millésimé en vitrine.

Une confrérie dynamique

« Comme bon nombre d'idées, on ne sait pas très bien d'où ni comment celle-ci surgit. Avec des co-

pains nous voulions créer une association qui symbolise l'amitié, l'esprit de convivialité, de partage et le désir de faire perdurer nos traditions. Rapidement c'est imposé comme une évidence de créer une confrérie pour le Piquenchâgne qui est la seule pâtisserie spécifiquement bourbonnaise. Le Piquenchâgne est au Bourbonnais ce que le nougat est à Montélimar, la bêtise à Cambrai et l'andouille à Vire, indiscutable et non partageable. Nous sommes aujourd'hui 22 membres, hommes et femmes, à faire la promotion de ce dessert partout en France. Nous n'avions d'ailleurs pas réfléchi que cette pâtisserie allait nous donner du fil à retordre pour la transporter. », sourit Daniel Sennepin en nous partageant son expérience.

Tout l'année la confrérie réalise des actions et manifestations pour défendre et promouvoir le Piquenchâgne partout en France. Ces manifestations sont aussi l'occasion d'effectuer des intronisations, qui permettent d'honorer une ou plusieurs personnes pour intégrer la confrérie. Celle-ci est membre du Conseil Français des Confréries et de de L'U.C.A Union des Confréries d'Auvergne. « Nous remarquons lors de nos rassemblements des confréries gastronomiques qu'il y avait peu de dessert représenté. Nous sommes donc très souvent sollicités. À l'occasion de nos dégustations, nous servons avec notre Piquenchâgne du vin blanc ou pétillant de St Pourçain. » précise Bernard Fleury.

Pour ses fêtes de fin d'année, si vous terminiez votre repas avec un Piquenchâgne pour rappeler les traditions bourbonnaises ?

Plus d'informations sur les réseaux sociaux et sur le site internet : www.confreriamoulois.com

Goûtez-y !
Il vous surprendra !



*Où le trouver : Le Piquenchâgne près de chez vous

Bourbon l'Archambault

- La Marquisette - M. Wailliez
23 rue Achille Allier - 04 70 67 01 84

Chevagnes

- Le Fournil de Jean - M. Bertoux
5 route Nationale - 04 70 43 40 32

Jaligny-sur-Besbre

- Hôtel Restaurant - M. Vif
3 Grande Rue - 04 70 34 82 63

Moulins

- Boulangerie - Pâtisserie - M. Billau
23 av. de la Libération - 04 70 44 00 57
- Boulangerie - Pâtisserie

68 rue du pont ginguet - 04 70 34 11 39
- Aux Petits Duc - M. Lassimonne

18 rue François-Péron - 04 70 44 13 83

Néris Les Bains

- Boulangerie, Pâtisserie - M. Triboulet
8 rue commandant Goetschy
04 70 04 38 15

St Pourçain-sur-Sioule

- Pause Gourmande - M. Treffot
4 pl Maréchal Foch - 04 70 20 61 76
- Restaurant le Chêne Vert - M. Berton
35 Bd Ledru Rollin - 04 70 47 77 39

Souigny

- Restaurant Le Point d'Orgue - Caroline
21 pl Aristide Briand - 09 84 42 20 74

Varennes-sur-Allier

- Chocolatier, Pâtissier - Giza
42 rue Claude Labonde - 04 70 45 06 17

Vaumas

- Boulangerie Pâtisserie Jonnon
04 70 42 01 59



La Confrérie Moulinoise du Piquenchâgne

Stéphanie, masseuse énergétique, propose désormais **deux adresses bien-être à Souvigny !**

Calme, détente et volupté, pour savourer une pause détente, vous avez désormais le choix entre l'institut de beauté Stéphanie avec son fameux spa privatisé et L'Appart' Bien-Etre pour ses soins énergétiques.

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

Un moment à deux

Besoin d'une pause bien-être à deux et surtout à deux pas de chez nous ? L'institut mise sur le côté romantique en proposant le rituel des amoureux avec 2h30 de détente absolue. C'est le moment de prendre le temps dans l'espace sauna, hammam et bain bouillonnant privatisé durant 1h30 et un massage en duo d'1h à l'huile chaude. Petit plus, une 1/2 bouteille de champagne offerte à déguster à deux. Pensez au bon cadeaux pour faire plaisir à Noël !

Sur réservation : 04 70 46 70 71

Institut de Beauté Stéphanie

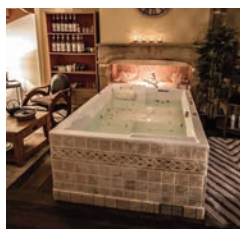
4 rue du dr Jules Cordier

03210 souvigny

04 70 46 70 71



L'équipe, de gauche à droite : Amélie, Stéphanie, Amandine et Solène (Marina absente)



L'Appart' Bien-Etre a été conçu par Stéphanie en janvier dernier. Cette nouvelle adresse se veut un lieu plus intime situé place du Général de Gaulle à Souvigny où Stéphanie masseuse énergétique depuis 20 ans vous prodiguera des massages issus du monde entier et des soins énergétiques par impositions des mains, techniques complétées si vous le désirez par les sons des bols tibétains. Vous pourrez y trouver des soins du visage basés sur l'aromathérapie avec des produits 100% naturels, des épilations et un espace pour la beauté des mains. Bienvenue dans un monde de douceur infinie...

L'Appart bien-être - 06 42 78 13 75

2 place Charles de Gaulle, Bat B

03210 Souvigny

www.lappartbienetre.fr

Facebook : L'appart bien-être

Une boutique en ligne avec des produits pour prendre soin de soi

Créer des coffrets cadeaux pour les fêtes de fin d'année en profitant des offres en ligne sur de nombreux articles : produits de beauté et esthétiques, thés, infusions, lingettes nettoyantes réutilisables, ou encore des jolies trousseaux de créateurs. Vous pouvez également réserver vos soins et massages en ligne ou acheter des bons cadeaux. **www.institutdebeautestephanie.fr**

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

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

Epicerie Vrac, Local et Bio

Drive en ligne : **www.consotopia.org**

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

CONSO TOPIA

Cellier des Bourbons
Vins, champagnes, whisky, bières pression,
produits régionaux, foies gras

Pensez aux colis gourmands

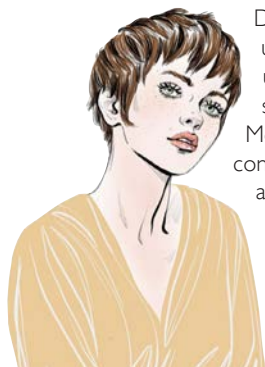
12, Boulevard de Courtais à Moulines
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

CAMILLE albane PARIS

une marque,
une qualité,
un engagement !

Véronique Minet est responsable depuis 16 ans du salon de coiffure Camille Albane en centre ville de Moulins. Les clés de sa réussite ? Les valeurs de proximité et de satisfaction pour sa clientèle.



Des couleurs lumineuses, une ambiance chaleureuse, un accueil souriant... le salon Camille Albane de Moulins est un lieu de rencontre et de conseil, propice aux échanges et même aux confidences ! L'équipe de Véronique révèle votre beauté à travers votre coiffure, sa couleur et votre maquillage : la satisfaction et le bien-être

de chaque femme sont la priorité de l'enseigne. « Notre métier de coiffeuse nécessite de faire preuve d'écoute et de discrétion pour assurer le confort des clientes et instaurer une relation de confiance. » nous confie Véronique.

Durant toute la prestation, un seul coiffeur-coloriste-maquilleur vous est dédié durant tout le temps nécessaire. Le rendez-vous est personnalisé en fonction des besoins et des attentes de la cliente au moyen d'un entretien préalable. « Chaque femme a son style, son caractère, ses activités et aujourd'hui la tendance est à la personnalisation en fonction de ses critères. Mes clients sont les stars du salon ! », nous explique Véronique.

Des produits Made in France

Les produits de soin capillaires « maison » sont Made in France, fabriqués en Bretagne. Vous pouvez aussi retrouver une gamme de produits de maquillage utilisés au salon et proposés à la revente.

La marque Camille Albane est la marque qui coiffe toutes les femmes

Véronique ne fait pas de coupe standardisée. L'étape de consultation lui permet d'observer et de proposer du sur-mesure élaboré en fonction de vos envies et de votre personnalité. Son expertise lui permet de s'adapter parfaitement à votre matière de cheveux et à la coupe choisie avec vous. Elle s'inspire de différentes techniques : coupe aux ciseaux, coupe « piquetage » et coupe au rasoir.

Une seconde vie pour les cheveux coupés

Véronique récupère les cheveux coupés dans des sacs pour ensuite les envoyer à l'association

Coiffeurs Justes. L'objectif de cette dernière est simple mais tout de même surprenant : dépolluer les océans et utiliser les cheveux contre les marées noires. Les cheveux récupérés sont ensuite fourrés dans des bas en nylon et mis à la mer pour aspirer le pétrole.



« Pour votre sécurité, nous avons renforcé nos protocoles d'hygiène en intégrant les consignes du gouvernement afin de lutter contre la covid-19 » rassure Véronique.

- **LE PEIGNOIR** que vous portez et les serviettes qui sont utilisées dans le salon sortent de la blanchisserie et y retourneront après votre passage.

- **TOUTES LES BROSSES** utilisées par votre coiffeur sont préalablement désinfectées avec une solution antiseptique et emballées individuellement pour assurer une hygiène parfaite.

- **AVANT CHAQUE PRESTATION**, votre expert désinfecte tous les supports à votre contact : le repose tête du bac à shampooing, la capette de coupe ainsi que tous les outils de coupe et de coloration pour vous assurer une hygiène parfaite.

- **TOUTE L'EQUIPE** est entièrement formée aux gestes barrières et d'hygiène et prendra toutes les précautions à votre égard. Chacun est équipé de masques, de lunettes et de gants.

- **VOTRE SALON** a été entièrement désinfecté et les surfaces à votre contact le sont plusieurs fois par jour. Son organisation a été revue de manière à respecter la distanciation sociale.

Faites plaisir en offrant
un moment beauté !

**Pensez à la
CARTE CADEAU !**



**OFFRE
DÉCOUVERTE
1^{ère} VISITE !**

-15%

Sur prestation
Shampooing Coupe Coiffure

**Ouvert
tous les
lundis de
décembre
de 9h30
à 19h**

**Votre salon de coiffure
accessible 24h/24 et 7j/7 !**

**Prenez rendez-vous en ligne sur
salon.camillealbane.com**

CAMILLE
albane
PARIS

**8 Rue de Pont - 03000 Moulins
04 70 44 96 92**

L'équipe vous accueille toute la semaine,
le mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 19h,
le vendredi de 10h à 20h et le samedi
de 9h à 17h. Lundi et dimanche fermés.
<https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/>
Rejoignez nous !



Camille Albane Moulins

Nouveauté prochainement dans votre salon !

Service de perruque sur-mesure, accompagné d'un conseil personnalisé.



Adèle s'en mêle !



Bien trier
ses déchets
de fêtes...

Elles arrivent à grands pas, les fêtes de fin d'année. Ces moments festifs, de convivialité, de retrouvailles, génèrent tous types de déchets qui sont à trier... ou pas. Et vous vous posez souvent la question ? Dans cet article, vous trouverez des astuces et des réponses.

100% des emballages se trient...

Ce qui est désigné comme un emballage est à déposer dans la poubelle jaune, c'est-à-dire : le papier cadeau, le carton, les bouteilles, pots, barquettes en plastique, tous les emballages qui ont permis de protéger, transporter, conditionner un objet. Dès que vous vous dites : « ce que j'ai entre les mains a emballé et/ou est un emballage », votre déchet va dans la poubelle jaune.

En revanche, les décorations de Noël, les jouets, la vaisselle jetable, les objets du quotidien en plastique, etc. : il ne s'agit pas d'emballages, donc direction la poubelle des ordures ménagères ou la déchèterie.

... et les papiers

Seuls les papiers sur lesquels il est possible d'imprimer (papier d'imprimante, enveloppe, pub, journaux...) ou d'écrire un mot doux sont à trier. Vous direz certainement : « On peut écrire sur une

nappe en papier, je l'ai déjà fait ! ». Oui, nous sommes nombreux à l'avoir fait mais la nappe n'est pas faite pour ça, et essayez de la passer dans l'imprimante ! Donc les nappes, serviettes, mouchoirs en papier sont à jeter aux ordures ménagères (sac noir).

Bien évidemment, le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas... alors préférons la vaisselle durable de mamie, la nappe et les serviettes en tissu comme mamie, et surtout on ne gaspille pas la nourriture : réchauffée elle est encore meilleure, et ça, toutes les mamies vous le diront !

Et n'hésitez pas à suivre Adèle Luciole sur Facebook et aimer la page du SICTOM Nord Allier.

LES CONSIGNES DE TRI

POUR TOUT SAVOIR, TÉLÉCHARGEZ

L'APPLI GUIDE DU TRI



OU RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.consignesdetri.fr

©Citeo

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 : Comment faire durer le plus longtemps votre sapin de Noël.

Pulvérisez de l'eau sur votre sapin de Noël avant de le décorer et humidifier la bûche sur laquelle il repose.

Si vous ne mettez pas de guirlandes électriques, vous pouvez le brumiser ou pulvériser de l'eau tous les 2 jours.

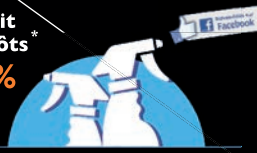
Idéalement, mettez une soucoupe destinée aux plantes sous la bûche avec un peu d'eau dedans. Si la bûche de votre sapin est cachée par le sac à sapin, mettez un peu d'eau dedans également. De cette façon, la bûche ne se desséchera pas et le pied du sapin au contact de la bûche humide sera également humidifié permettant ainsi au sapin de conserver ses aiguilles plus longtemps.



Professionnels et particuliers

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

Crédit
d'impôts*
50%



Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

**Horaires : du lundi au vendredi de 18h à 19h
et samedi matin de 9h à 12h**

POUR UN NOËL SPÉCIAL

mini-déchets

RETROUVEZ

tous nos tutos
et idées cadeaux
sur **facebook**,
Instagram
et site internet



2020
Fais-le
toi-même!



www.facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

[www.facebook.com/Adèle Luciole](https://www.facebook.com/Adèle-Luciole)

www.instagram.com/adeleluciole

www.sictomnordallier.fr

L'idée recette de fête du pâtissier Pascal Waillez Pâtes de fruits à la Mandarine



Ingrédients :

- 866 grs de pulpe de mandarine
- 113 grs de sucre semoule
- 25 grs de pectine jaune
- 266 grs de jus de pomme sans sucre ajouté
- 1066 grs de sucre semoule
- 233 grs de glucose
- 20 grs de solution acide citrique
- Chauffer la pulpe de fruit et le jus de pomme dans une casserole à 40°,
- Incorporer le sucre mélangé avec la pectine jaune en fouettant, porter à ébullition
- Ajouter le sucre et le glucose en plusieurs fois,
- Cuire le tout à 107°,
- Incorporer l'acide citrique et couler en cadre de 33.5cm x 33.5cm x 12mm h.
- Pour finir, couper et rouler la pâte de fruits dans le sucre cristal.

Recette proposée par le pâtissier Pascal Waillez

La Marquetterie - Bourbon l'Archambault - 04 70 67 01 84



Bon à savoir !

La Marquetterie propose d'autres parfums en pâtes de fruits (Framboise, abricot, orange sanguine, pêche) ainsi que de la guimauve, nougat, caramels maison et 25 sortes de chocolats assortis.



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

La bouillotte nuage : un allié bien-être pouvant être très utile ! Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette simple pour se réchauffer ! La bouillotte sèche où l'art de réutiliser des chutes de tissu intelligemment !

Les premiers froids sont arrivés et avec eux, l'envie de coconner est apparue. Il nous est tous arrivé d'avoir quelques frissons ou un mal de dos, de tête ou au ventre mais pas de bouillotte sous la main ! Que cela ne tienne, il est possible à peu de frais et en peu de temps de réaliser soi-même une bouillotte réconfortante qui fera des envieux et

pourra même être offerte pour Noël car les cadeaux ainsi personnalisés font toujours leur petit effet... De plus, les bouillottes classiques sont en caoutchouc naturel, issu de l'hévéa, principalement cultivé en monoculture avec un bilan carbone assez élevé puisqu'il a traversé bien des kilomètres pour venir jusqu'à nous et peu de voies de recy-

clage sont développées lorsque les objets issus de cette matière sont devenus inutilisables. Toutes ces raisons pour se fabriquer soi-même sa propre bouillotte. Cette dernière pourra se réchauffer quelques minutes au four, au micro-ondes ou encore se refroidir au congélateur, pour par exemple, décongestionner des paupières gonflées.

Le matériel nécessaire :

- du tissu que vous n'utilisez plus ;
- une paire de ciseaux ;
- du papier calque (facultatif) ;
- un crayon de papier à mine grasse ;
- un morceau de carton format A4 ou un patron téléchargé sur internet ;
- du fil à coudre ;
- une aiguille ou une machine à coudre ;
- du fil à repriser et une aiguille ou un stylo feutre spécial tissu ;
- environ 450 à 500 g d'une céréale (riz ou flocons d'avoine) ou encore des noyaux de cerise.

À vous de jouer !

- Repassez votre tissu ;
- Dessinez la forme de votre future bouillotte à main levée sur le carton ou imprimez un patron sur un tutoriel d'internet en incluant la marge de couture puis découpez la ;
- Déposez cette forme sur le tissu et découpez ce dernier (si la forme est symétrique :

- coupez 2 fois la même forme ; si la forme est asymétrique : coupez une forme en appliquant le patron sur l'endroit du tissu et coupez une autre forme sur l'envers du tissu) ;
- Dessinez les traits du "visage" du nuage sur l'endroit d'un des 2 morceaux de tissu avec un crayon de papier gras, à main levée ou en vous aidant d'un papier calque en reproduisant les traits du visage du patron sur le tissu ;
- 2 possibilités s'offrent à vous : soit vous repassez au stylo spécial tissu sur les traits dessinés au crayon de papier, soit vous brodez au fil à repriser les traits du visage ;
- Mettez endroit contre endroit les 2 morceaux de tissu mis bord à bord et cousez avec des points serrés les contours à environ 5 mm du bord à la machine ou à la main en laissant environ 10 cm sans couture sur la partie horizontale pour pouvoir insérer le riz ou tout autre céréale ;
- Cousez une 2e fois au point droit, en suivant la 1ère couture effectuée, ceci afin de renforcer la couture ;

- Retournez le nuage ainsi formé qui sera donc sur son endroit ;
- Remplir avec la céréale ou avec les noyaux le nuage grâce à la partie non cousue ;
- Cousez la partie non cousue pour que les grains ou les noyaux ne puissent pas s'échapper.

Une recette inspirée du site "18h39 une idée de castorama", tuto fabriquer une bouillotte en forme de nuage, la chaîne Youtube d'Alicia Flipo, 24 novembre 2016 (<https://www.18h39.fr/articles/ecolo-et-pas-chere-5-idees-pour-fabriquer-votre-propre-bouillotte-seche.html>) et du site "papa pique et maman coud le blog", tuto coussin nuage recto-verso, le 8 mars 2019 (<https://blog.papapiqueetmamancoud.fr/tuto-couture-realisez-un-coussin-nuage/>).





Une histoire d'amour entre
la qualité et le savoir-faire



➔ www.sichon.fr

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



Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir
Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...



Belle fin d'année pour les Accros du Peignoir

Les Accros du Peignoir ont donné le feu vert il y a quelques jours à une nouvelle opération collective. Avec « Les Accros du Peignoir fêtent Noël », l'idée est de propager une vague de bien-être à l'occasion des fêtes de fin d'année, par le biais de bons cadeaux à offrir. Dans la hotte du Père Noël : **une formule de soins thermaux à tarif unique (39 euros), un séjour Thermal Spa commun à 17 stations de La Route des Villes d'Eaux à 149 euros et des produits boutique.** Des idées cadeaux plaisir à découvrir sur le site www.lesaccrosdupeignoir.com pour faire rayonner en 2021 l'adage des Accros du Peignoir : "Osez prendre soin de vous !"

La peignoir attitude comme eldorado 2021

Après la réussite de leur opération « Un Été en Peignoir » qui a vu de nombreux touristes ou habitants profiter d'instant de bien-être dans les spas thermaux auvergnats, les Accros du Peignoir ont décidé de récidiver à l'occasion de Noël, événement qui correspond bien à leur philosophie positive et fédératrice. Ainsi est née l'opération collective « Les Accros du Peignoir fêtent Noël », qui a pour vocation de placer le bien-être au cœur des priorités sous le sapin de Noël, par le biais de bons cadeaux utilisables sur toute l'année 2021.



©Marielsa Niels

Les stations thermales de l'Allier participent

Cette opération « Les Accros du Peignoir fêtent Noël » s'inscrit dans une démarche collective de valoriser les offres bien-être proposées par les spas thermaux du Massif central, regroupés au sein de La Route des Villes d'Eaux. Elle répond pleinement à la quête de sens qui se développe au sein de la population, visant à privilégier des cadeaux en lien avec l'économie locale et le territoire. Elle a également pour objectif de séduire un large public, de par sa gamme complète susceptible de satisfaire toutes les bourses.

Les Accros du Peignoir sur leur lancée

Malgré le contexte de crise sanitaire et dans une volonté de rompre avec la morosité ambiante, les Accros du Peignoir ont eu une année particulièrement riche. Leurs temps forts collectifs ont marqué les esprits à travers une communication positive et décalée. Un nouveau site web vient d'être dévoilé, incitant à la découverte et à la peignoir attitude. Le projet « Voyages Artistiques avec les Accros du Peignoir » qui invite à (re)découvrir les villes d'eaux du Massif central, à travers des formes artistiques innovantes (street art, design textile, art vidéo...) se déploie également depuis plusieurs mois sur le réseau de La Route des Villes d'Eaux.

Exercices à faire pour se relaxer et prendre soin de soi Qi Gong l'arme anti-stress

Le qi gong, (qi : souffle, énergie), (gong : travail, discipline), héritier de la philosophie chinoise est un ensemble d'exercices statiques, dynamiques et méthodes psycho-corporelles visant au mieux-être physique et mental. Faisant partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, comme l'acupuncture ..., il sera aisé de comprendre que son objectif est le maintien d'une bonne santé en faisant circuler le Qi dans les méridiens et organes. Chacun à son rythme et en fonction des ses possibilités (âge, santé). Quoiqu'il en soit avec une pratique hebdomadaire régulière les effets s'en ressentent rapidement. Une meilleure qualité de sommeil, une souplesse retrouvée, une diminution du stress et meilleure gestion des émotions pourront être vérifiées assez vite. Le qi gong stimule la sécrétion d'hormones dites de bien-être (sérotonine, mélatonine et dopamine) permettant de lutter efficacement contre le stress qui affaiblit nos défenses immunitaires ! **Technique très bénéfique pendant cette période difficile que nous traversons depuis de longs mois.**

Frédérique Picarony, titulaire d'un diplôme d'état en arts Energétiques et Martiaux Chinois (carte professionnelle d'éducateur sportif) enseigne depuis une douzaine d'année à Moulins et à Vichy, anime des stages en Charente Maritime et Cantal.

A vous de jouer !

Exercice pour régulariser le souffle et le corps

Debout pieds joints, calmez votre respiration. Prenez le temps d'observer vos différents états physique, mental, et émotionnel. Juste observer, faire un état des lieux.

Ouverture :

Pieds parallèles, écartés de largeur des épaules. Le poids du corps est bien réparti sur les deux jambes. Etirement doux de la colonne vertébrale comme pour toucher le ciel avec le sommet de la tête. Epaules relâchées, les bras détendus de chaque côté du corps. Placez votre attention dans votre ventre, (centre de gravité), en relâchant légèrement les genoux et en laissant votre coccyx descendre vers la terre.

Monter les bras :

En inspirant, montez vos bras lentement devant, écartés de la largeur des épaules, parallèles. Les poignets souples légèrement arrondis. Les jambes s'allongent lentement en même temps que les bras montent.



Descendre les bras :

En expirant, lâchez lentement les bras vers le bas. Le bassin est relâché et descend vers la terre entraînant une légère flexion des genoux.

Répétez ce mouvement 18 fois. Pratiquez le avec fluidité. Ce qui est important c'est l'état de calme dans lequel vous le réalisez.

Mouvement exécuté sur la chaîne YouTube de Frédérique Picarony : 3 mouvements de base Plus d'infos : www.atelier-qi-gong.com Egalement Praticienne en SHIATSU

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

Fabien réalise vos cadeaux de Noël imprimés en 3D

La micro-entreprise 3D-GenT, qui se dit « 3 déjantés », propose la création d'objets à partir de l'impression 3D. Fabien Palermo a installé sa société à Avermes et souhaite développer cette activité.



La solidarité avant l'entrepreneuriat

Depuis début 2020 Fabien découvre l'impression 3D et crée ses objets du quotidien lui-même avec son imprimante 3D : « Ce qui me plaît, c'est de faire du sur-mesure. Grâce aux plans en open source ou que je conçois, je peux fabriquer pour moi ou mes proches des objets personnalisés », explique-t-il.

Et puis, en mars dernier durant le premier confinement, sa passion prend une autre dimension. Fabien découvre l'initiative de lutte anti-covid et découvre comment fabriquer des visières sur internet. Fabien et deux amis rencontré sur les réseaux sociaux, vont devenir des maillons d'une chaîne de solidarité hors normes en fabriquant près de 6000 visières de protection

pour les professionnels de santé grâce à leur imprimante 3D. « Nous avons fourni des visières aux soignants du CH de Moulins, Clermont et Nevers, des EPAD, des agents de mairie... » Fabien apprend en fabriquant, et perfectionne son produit et sa productivité au fur et à mesure avec ses deux associés de l'aventure, en naviguant sur le web.

Fabien est alors devenu un « makers », ces bricoleurs 2.0 qui utilisent l'innovation technologique maison pour créer des objets. L'imprimante 3D fonctionne sur le même système que l'imprimante classique, mais imprime du plastique chauffé et forme, couche après couche, l'objet désiré. « Au départ, j'avais une imprimante 3D pour mes créations perso, mais pour créer les visières j'ai dû investir dans une autre machine plus technique et aujourd'hui j'en ai 5 au total... Je continue d'ailleurs à créer des visières, j'ai pu fournir dernièrement les laboratoires Maymat à Moulins. »

Des objets 3D pour toutes les occasions

Depuis, Fabien produit de nouveaux objets, cette fois plus ludiques comme des figurines, des objets du quotidien, des pièces de rechange, des bijoux... Il décide alors de créer



son entreprise d'impression 3D à la demande pour proposer à la vente ses objets. « On peut créer tout ce dont on a besoin, du porte-savon, à des pièces utilisées en cuisine, en passant par des poignets de meubles, des pièces mécaniques qu'on ne trouve plus en commerce ou encore les figurines décoratives », explique ce maker. « J'imprime les objets en bio-plastique issu d'amidon de maïs, de canne à sucre, mais aussi en résine, pour les bijoux par exemple. En noir ou en couleur, tout est possible. Une création peut prendre 3-4 heures pour les petits modèles, d'autres 1 journée. J'ai déjà eu une demande pour un pied de lampe avec une impression pendant 3 jours 1/2 ! Il faut être patient », ajoute-t-il.

Fabien propose des objets en reproductions ou sur-mesure, alors n'hésitez pas à le contacter pour parler avec lui de votre projet et pourquoi par faire un cadeau original et personnalisé pour Noël !

Rendez-vous sur facebook "3D-GenT" pour découvrir ses créations.
Contact : 07 83 32 38 10

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

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...



C'est prouvé: regarder des films de Noël est bon pour la santé

A l'approche des fêtes, rien de mieux que de se mettre sous un plaid avec une boisson chaude et un bon film de Noël. Un programme parfait pour se détendre et se relaxer après une semaine de travail. Un instant bon pour le moral mais aussi pour notre santé. Des études montrent en effet que regarder des films de Noël serait bénéfique. On vous explique tout.

Des effets positifs sur notre cerveau

D'après la psychothérapeute Dr Jo Gee, regarder des programmes de Noël nous rend effectivement heureux et a donc un impact positif sur notre cerveau : « Des études montrent que l'ocytocine, notre "hormone du câlin", est déclenchée lorsque nous

regardons des films réconfortants, et que cette augmentation peut même être mesurée dans le sang. Ces hormones ne nous font pas seulement nous sentir bien, mais peuvent également diminuer le stress et la tension, nous amenant à nous sentir en meilleure santé et renforcer l'immunité ».

Vous savez maintenant ce qu'il vous reste à faire pour être de bonne humeur avant les fêtes de fin d'années ! Les histoires de spectacle de fin d'année, de journalistes perdus dans une ville inconnue qui finit par y trouver l'amour, le Père Noël à la recherche de lutins pour l'aider dans sa fabrique, ou encore Santa Claus qui doit trouver un remplaçant... Il y en a pour tout le monde. Pour faire le plein d'énergie il ne vous reste plus qu'à vite regarder ces quelques films incontournables et ainsi vous plonger dès à présent dans la magie de Noël.

Boule de Noël Mandala à colorier !

Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste

à colorier et décorer la boules de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... afin d'embellir le tout. Ainsi vous aurez le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !



Les dangers des achats sur internet

Pour diverses raisons les achats effectués sur internet sont de plus en plus fréquents et le paiement s'effectue principalement par carte bancaire. Même si la majorité des transactions s'effectue à la satisfaction des deux parties, il peut néanmoins arriver que vous ayez affaire à un escroc et que vous soyez victime d'une arnaque, quelques précautions élémentaires vous permettent de minimiser ce risque.

Pour éviter de divulguer votre numéro de carte bancaire à des malfaiteurs, il est nécessaire de toujours vérifier que le site de paiement sur lequel vous allez inscrire votre numéro de carte et le cryptogramme demandé présente une adresse en HTTPS, le « S » signifiant « sécurisé » et que le petit cadenas à côté de l'adresse web est fermé, ce qui signifie que la liaison est sécurisée. Cette précaution évite de se faire pirater sa carte bancaire, mais les escrocs sur le net ont d'autres méthodes pour vous prendre frauduleusement votre argent.



Quel que soit le moyen employé et la ruse déployée, les arnaqueurs essaient presque toujours de vous faire acheter un coupon PCS, car c'est un moyen de paiement dont le bénéficiaire peut rester parfaitement anonyme et la victime n'a aucun recours en cas d'arnaque. C'est un moyen de paiement international et beaucoup d'arnaqueurs sont basés dans des pays étrangers n'ayant aucune convention judiciaire avec la France, si bien que l'argent qui vous a été soutiré est définitivement perdu.

Dans tous les cas de figure, la seule prévention efficace est d'éviter autant que possible d'utiliser un coupon PCS ou un moyen de paiement similaire, c'est l'équivalent du paiement en espèces et c'est surtout le signe que vous avez affaire avec un arnaqueur.

Certaines arnaques élaborées consistent à vous promettre le don d'un objet, qui peut être de grande valeur, mais il faut auparavant payer une somme modique en frais de douane, ou d'expédition ou sous un autre prétexte, ce paiement réclamé en coupon PCS est le but de la manœuvre, vous ne recevrez bien sûr jamais l'objet promis. Une variante consiste à l'achat d'un objet, payé par votre correspondant avec un chèque d'un montant supérieur à la somme due. Le correspondant vous demande de rembourser la différence par coupon PCS, ce qui représente le butin de l'arnaque, car le chèque est rejeté quelques jours plus tard comme étant volé, ou falsifié.

En matière de chèque, votre banque peut en créditer le montant provisoirement sur votre compte avant de reprendre l'argent quand la nature frauduleuse du chèque est révélée, parfois deux semaines après sa présentation.

En étant vigilant on peut réduire le risque, mais on ne peut pas l'éliminer totalement, car même les plus grands comptes sécurisés peuvent être piratés. L'idéal reste dans la mesure du possible de s'adresser aux commerçants locaux.

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

NOUVEAU SITE !
www.espritsportetbienetre.fr



SUIVEZ-NOUS
>  

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

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

Alcool et sport ne font pas bon ménage !

L'alcool perturbe les processus métaboliques, hormonaux et les niveaux de sommeil. La récupération et le stress sont influencés négativement ... Cela signifie que la performance diminue et que les effets de renforcement musculaire et de perte de masse grasse le sont aussi ! Même de petites quantités peuvent annuler les effets d'un entraînement réussi ... Soyez donc raisonnable lors de vos périodes de préparation... et pendant les fêtes. **Amandine Debrouver** coach santé bien-être nous en dit plus.

Mauvaise qualité de sommeil

> L'alcool a un effet négatif sur le sommeil et donc sur votre récupération. Or la qualité de votre sommeil est primordiale pour parvenir à des performances optimales, brûler des graisses ou développer vos muscles.

Obstacle à la prise de nutriments

> L'alcool représente en moyenne 7 kcal d'énergie par gramme et peut donc être considéré comme un macro nutriment que le corps lutte pour stocker et transformer. Les calories des autres apports ne sont donc pas métabolisées et au contraire presque immédiatement stockées en graisse.

> En résumé, les avantages d'un régime sain sont donc détruits par l'alcool !

Prise de poids : l'apport calorique de l'alcool se réfère à l'alcool pur qui n'est pas directement consommé mais présent dans la bière, le vin, les cocktails et boissons similaires (beaucoup de sucres). Ce sucre est stocké directement en tant qu'énergie dans les cellules graisseuses pendant que le corps est occupé à utiliser les calories provenant de l'alcool. Notez aussi que l'alcool augmente l'appétit... on mange donc plus avant, pendant et après et cette énergie est directement stockée dans les réserves de graisses du corps.

Déshydratation

> L'alcool provoque un effet de déshydratation puissant, ce qui est déjà dangereux mais les processus métaboliques deviennent également moins efficaces, fonctionnent plus lentement puisque le corps manque de niveaux de fluides nécessaires pour les réactions chimiques.

Transmission défectueuse

de l'influx nerveux

> S'entraîner après avoir consommé de l'alcool est mauvais puisque d'un côté, l'organisme est



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

à peine capable de faire face à la stimulation de l'entraînement et d'un autre, il manque d'importants minéraux dus à la déshydratation... on a ainsi une réduction de la fonction de contraction musculaire qui peut causer crampes, blessures et sérieuses inflammations musculaires.

Elevation du niveau de stress

> L'alcool provoque une augmentation du cortisol, l'hormone du stress ce qui entraîne irritation et moral en baisse.

Réduction des niveaux d'hormone de croissance

> L'alcool freine la production des hormones de croissance qui sont de première importance pour la récupération, l'élimination des graisses et le développement des muscles. Sans elles, on ne peut réussir ses entraînements ou progresser !

Affaiblissement du système immunitaire

> Avec toutes les raisons mentionnées ci dessus et bien d'autres encore !

Plus de conseils ?

Contact : 06 85 18 70 70
triad-coaching.com

OPÉRATION
La Péniche
À MOULINS

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Réunion technique à Moulins

Une réunion technique s'est déroulée fin septembre à Moulins à l'initiative du Capitaine entouré des principaux protagonistes et intervenants du projet (architecte naval, expert fluvial, chantier naval, bureaux d'études...). Réunion de travail très constructive se ponctuant par une visite du site d'implantation sur les quais d'Allier afin d'affiner la réflexion sur les aménagements nécessaires à l'installation permanente de ce bâtiment flottant qui sera une réelle prouesse technique.

Dans son rôle de coordinateur opérationnel, le Capitaine avec les forces vives de son collectif de "La péniche d'abord" pilotent activement toutes les phases du projet et continuent à créer de belles synergies autour de ce concept innovant pour la rivière et la ville, afin à terme d'incarner véritablement le lieu du changement.

Facilitateur et connecteur de territoire

Parallèlement et toujours en relation avec le projet péniche, le Capitaine qui souhaite partager son expérience va donc lancer une activité de conseil en pilotage et mise en œuvre active en tant que facilitateur et connecteur local, notamment sur des projets collectifs ou associatifs, et ainsi se servir de la conduite du concept de « la péniche d'abord » pour permettre à des porteurs ou initiatives diverses dans le champ de l'économie sociale et solidaire ou de l'innovation d'oser se lancer. Thème qui sera aussi proposée quand la péniche sera sur l'eau à Moulins. Les liens étroits entre "le Mazier" à Bourbon-L'Archambault et "La péniche d'abord" du fait de leur partenariat et faisant office de sorte de têtes de réseau vont aussi permettre d'ouvrir le champ des possibles sur ce type d'accompagnement avec les différents tiers-lieux ou initiatives innovantes du territoire qui partagent des valeurs communes.

Retrouvez également toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook, Instagram et LinkedIn : La Péniche d'abord

Site internet : lapenichedabord.com

Mail : lapenichedabord@orange.fr

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables

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

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

Le calendrier du refuge du Bourbonnais, une idée cadeau pour une belle cause

*Joyeuses fêtes
de fin d'année
à toutes et tous !*



Chaque année le refuge du Bourbonnais réalise un calendrier. L'édition 2021, bientôt disponible au prix de 7€, est une idée cadeau qui ravira petits et grands tout en faisant un geste pour une bonne cause. « Le calendrier 2021 est composé de photos de nos pensionnaires et de tous ceux passés au refuge ces dernières années qui ont trouvé une famille et passeront des fêtes au

chaud. » nous précise Véronique, bénévole au refuge. Tous les pensionnaires, chiens et chats, ainsi que toute l'équipe du refuge souhaitent d'agréables fêtes fin d'année aux amoureux des animaux. **Retrouvez tous nos animaux à l'adoption sur www.refugedubourbonnais.fr et suivez-nous sur Facebook : Refuge du Bourbonnais - Lusigny 03**

Marché de Noël des Créateurs, 2ème édition !

Vendredi 11 décembre de 14h à 19h et samedi 12 décembre de 10h à 19h à la maison diocésaine St Paul à Moulins.

Des artisans créateurs se réunissent le temps d'une boutique éphémère pour vous proposer de beaux cadeaux à offrir ou à s'offrir ! Déco, bijoux, papeterie, couture, accessoires de mode, vin, miel, box apéro, faïences, luminaires, aquarelles, tableaux... Des créations 100% françaises.

Le Noël des Créatrices à Brenay, 11ème édition

Jusqu'au 24 décembre à l'atelier boutique de Bérangère Giraud à Brenay

« Vous pourrez découvrir le travail de créateurs que j'aime et trouver de belles idées cadeaux de Noël uniques et soutenir les créateurs locaux ! » nous confie Bérangère. Rendez-vous donc dans son nouvel atelier boutique. Les créatrices vous accueillent tous les jours de 10h à 19h et proposent également des créneaux d'accueil sur rendez-vous de 9h à 10h et de 19h à 20h pour les personnes les plus vulnérables.



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

Nouvelle exposition au CNCS : Scènes de Yannis Kokkos jusqu'au 25 avril 2021

Avec cette exposition, le Centre national du costume de scène réalise le premier portrait d'un des créateurs les plus prolifiques de la scène théâtrale et lyrique internationale, qui a œuvré à plus de 200 spectacles. Conçue en étroite collaboration avec l'artiste, Scènes de Yannis Kokkos dévoile un témoignage inédit sur l'élaboration de son univers visuel et thématique et appréhende la totalité de son cheminement créatif, du dessin à la scène.

Un parcours thématique

A travers des thématiques fondatrices de son travail : l'enfance, la nature, l'homme et la cité, l'amour et la mort, le plein et le vide, le merveilleux et le tragique, le voyage et la mer, le parcours éclaire les différents aspects de la créativité artistique de Yannis Kokkos au travers de collaborations régulières avec de grands metteurs en scène, chorégraphes et chefs d'orchestre.



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



MAÎTRES
RESTAURATEURS

Dorotifs

Coiffure Mixte

« La Madeleine » - 32, avenue de la Libération

03000 MOULINS - Tél. 04 70 46 62 41

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-maçonnerie-isolation.fr

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 Moulines
www.don-cam.com



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

Mille et un tissus

Relooquez Noël

MADAME 2
299€

Un agenda couture
et un sac OFFERTS
pour l'achat d'une Madame 2

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

Ristorante La Dolce Vita



Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77

19, rue Datas - MOULINS

Vente sur place
PLATS à emporter
PRODUITS Italiens

Offrez Moulins Kdo !

le chèque-cadeau du bassin de Moulins

Valable dans plus
de 160 commerces et restaurants !

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

MOULINS
Promotion





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 !

Et c'est une fille !

Comme vous l'avez peut-être su, Aude et Julie sont les heureuses marraines de Dyellow, depuis juillet 2020. Ce jeune mandrill, qui va fêter ses 2 ans le 3 décembre prochain, n'est plus le petit dernier depuis le 20 août. Rafiki et Dahia ont donné naissance à une jolie petite femelle qui se porte comme un charme. Les internautes avaient deux options pour le choix de son prénom : Douala (Ville de Cameroun) ou Do'oka (dialecte au Cameroun) et c'est DOUALA qui a été choisi ! Bienvenue à elle ! Vous aussi, vous souhaitez parrainer Dyellow, ou d'autres animaux ? Une belle idée cadeau, avec différentes formules allant de 10 à 300 euros. **Rendez-vous sur : www.fondationlepalnature.org, dans la rubrique « Parrainer un animal ».**



Mais où sont passés les tuyaux ?

La Fondation Le PAL Nature c'est une aide financière mais aussi matérielle à des associations qui œuvrent pour la protection de la biodiversité et la préservation des espèces menacées en France et à l'étranger. Dans ce cadre, deux palettes ont été préparées (environ 720 kilos) pour le Centre de Conservation des Chimpanzés (Guinée). Le contenu ? Des tuyaux de pompier et autres petits matériels qui permettront au CCC de fabriquer agers et enrichissements pour leurs protégés. **Cette réalisation, c'est aussi un travail d'équipe : merci aux salariés du PAL et bien évidemment au SDIS 03. En voilà un recyclage utile !**

Un partenariat éthique et responsable

Dernièrement, Jules Perriguer, jeune créateur d'une nouvelle marque locale de vêtements (Autun, 71) a proposé un partenariat à la Fondation Le PAL Nature. Le principe ? Lijju reverse 10 % du prix de chaque vente à la FLPN. Le petit plus ? Jules défend une politique éthique et responsable : toutes les matières utilisées pour la fabrication de ces vêtements (t-shirts et sweat-shirts) sont issues de culture biologique ou du recyclage. La collection Ara Glauque met en avant ce perroquet originaire d'Amérique du Sud officiellement classé comme étant en danger critique d'extinction (selon la liste rouge de l'UICN, Union Internationale pour la Conservation de la Nature). Plus d'informations sur : www.lijuu.com.



« Les Rendez vous d'Elles », donnent la parole aux entrepreneuses autour de Moulins

#VUSURLEWEB 

Un groupe Facebook 100% féminin, créé il y a un an par Isabelle et Françoise, deux entrepreneuses bourbonnaises.

Des femmes dans l'action autour de Moulins

La mission du groupe, se réunir, partager ses expériences, se retrouver autour d'événements dans un contexte sympa ! Le but, créer une communauté, grandir ensemble dans son business, et se motiver pour avancer. Préparer des rencontres professionnelles ou non, autour d'un thème proposé. Trois événements ont pu être réalisés avant le confinement. Les rendez-vous « Bien être » et « Producteurs locaux » à l'hôtel Ibis à Yzeure, ainsi que celui des « Arts créatifs » au bar Old School à Yzeure. « Ces moments étaient dédiés juste à de l'échange, afin de découvrir de nouvelles personnes et activités et ainsi partager chacune nos expériences dans une ambiance conviviale. », nous explique Isabelle.

S'adapter avec une version virtuelle
Aujourd'hui, elles ont dû transformer ces ren-

dez-vous en virtuels, mais dans le même esprit. Elles proposent à des créatrices et des indépendantes locales de se présenter en vidéo afin de faire découvrir leur univers, de mettre quelques photos ainsi que leur lien professionnel pour offrir la possibilité d'en savoir plus.

Isabelle et Françoise correspondent avec chaque intervenantes en préalable pour la préparation de ces portraits. « Nous remercions sincèrement Valérie Nesson du « Domaine des Terres d'Ocre » et Véronique Le Bescond de « l'Atelier du petit pois d'argent » pour leur implication et leur confiance dès le départ. Nous espérons qu'un grand nombre de personnes aura la curiosité de venir nous rejoindre sur le Groupe afin de soutenir ces Professionnelles ! », nous confie Françoise.

Alors n'hésitez pas à rejoindre le groupe « Les Rendez vous d'Elles » sur Facebook



Un programme de plantation ambitieux et raisonné à Yzeure

La ville d'Yzeure initie un ambitieux programme de plantation d'arbres dans l'espace urbain et de gestion de ses espaces verts. Un programme qui traduit la volonté de l'équipe municipale de répondre aux conséquences du dérèglement climatique dont les dégâts sont multiformes.

À la sainte-Catherine, tout bois prend racine. Forts de cet adage jardinier, une partie de l'équipe municipale de la ville d'Yzeure, accompagnée de quelques agents du service des espaces verts et du chantier d'insertion, planteront symboliquement quelques arbres dans le parc de Panloup pour initier la démarche de reboisement de la Ville.

Alertée par les services qui voient dépérir les arbres en raison des sécheresses estivales, des coups de vent violents, voire de chutes de neige inattendues en 2018 et des maladies induites par ces bouleversements climatiques, la nouvelle équipe a pris conscience de l'importance de la mortalité des arbres. Elle a ainsi décidé de réagir et de renouveler le patrimoine arboré. « La commune a décidé d'actions vers la transition écologique, elle s'est notamment engagée dans une gestion différente de ses espaces verts et de ses arbres. Nous poursuivrons cette démarche tout au long du mandat avec le projet 1 000 arbres 1 000 enfants, dont le démarrage se voit différé



Plantation d'un merisier dans le parc du château de Panloup à Yzeure.

du fait de la situation sanitaire : Faire adopter un arbre à planter par chaque enfant scolarisé de la commune. Ainsi sensibilisés, ils pourront partager avec leur famille l'avenir de nos arbres », indique Laëtitia Planche, conseillère municipale déléguée au développement durable.

Le programme de reboisement de plus de 1 300 arbres débute en ce mois de novembre. De Pan-

loup, au quartier résidentiel de Champ Moreau, des Rives du Danube au parc de Bellecroix, pour compléter et renouveler l'existant, de majestueux liquidambers, des ostryas ou charmes-houblon, arbustes à petit développement, prunus rougeoyants, paulownia, idéal le long d'avenues pour apporter de l'ombre, chênes...

Tout au long du mandat, les services municipaux interviendront dans tous les espaces verts de la Ville pour planter, entretenir et protéger:

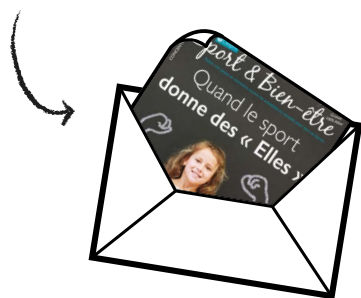
Une biodiversité responsable, un investissement nécessaire pour les 30 ans à venir.

Quelques chiffres :

- 300 ha de parcs et jardins
- 300 arbres plantés chaque année
- 50 sites de la Ville (parcs, rues, squares...)
- + 100 essences locales différentes résistantes à la chaleur dont des fruitiers
- 20 000 € de budget de plantations

 **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



Des boîtes cadeaux pour les plus démunis



Alissa Destré de l'association Entraidons Nous Moulins (Sud) propose de participer à un projet solidaire pour les fêtes de fin d'année au profit des plus démunis.



Sophie (à droite) remet ses colis à Alissa (à gauche) pour l'association Entraidons Nous Moulins

Témoignage de Sophie qui a souhaité réaliser des colis pour ce projet solidaire

« Complètement sous le charme de cette idée "boîtes de Noël" et "un Noël pour tous" j'ai décidé d'y participer à ma manière, pour aider à concrétiser ce super projet. Je donne très souvent sur le groupe Facebook As-tu ça toi, et en raison du confinement il me restait encore quelques bricoles à donner. Nous avons tous eu le temps avec le confinement de faire du tri dans nos armoires, nos placards. Une écharpe, un bonnet, un jouet, un bouquin, une fringue... pour en faire profiter quelqu'un qui sera heureux de le recevoir !

J'ai trouvé le concept de la boîte à chaussures ou du petit carton excellent afin d'y déposer les dons, et de l'emballer dans du papier cadeau pour l'effet surprise. J'ai déposé sur ma table de salle à manger tout ce que j'avais à donner et que j'avais sorti de mes placards et j'ai fait mes colis en y ajoutant quelques sachets d'infusion, des gâteaux, des carambars, quelques produits de toilettes, et quelques objets fait maison (tirelire, boîte à crayons, photophore). Je me suis prise au jeu !

Mes 7 colis sont prêts pour faire plaisir ou réchauffer le cœur de quelqu'un ! Un petit peu de "nous", mais beaucoup pour "eux". »

Faire le tri et donner de la générosité pour toutes les personnes en difficulté

Le principe est simple : prenez une boîte à chaussures ou un petit carton, que vous pouvez décorer ou emballer comme un cadeau. Puis remplissez la d'un objet chaud (pull, gants, écharpe...) ; un produit de beauté ; un loisir (livre, BD) ; un petit mot doux ; quelque chose à déguster... Ne pas oublier d'indiquer si c'est une boîte homme, femme, enfant ou mixte.

Alissa précise : « Nous souhaitons rappeler que les objets d'occasion doivent être en bon état, et si possible d'actualité. »

Pour les dépôt, le local associatif est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h, ou sur rendez-vous par sms au 06 51 07 80 24 à l'adresse : Place des cerisiers, entrée n°2 à Moulins. Ils peuvent se faire jusqu'au 18 décembre. La

distribution se fera ensuite auprès des personnes sans abris sur agglomération en collaboration avec les associations solidaires locales pour les personnes et familles les plus démunies.

Simple de participer !

- Faire le tri chez soi
- Récupérer un carton type boîte à chaussures
- Y déposer les objets à offrir
- Emballer le tout et inscrire à qui il est destiné (enfant, homme, femme, famille...)
- Déposer à l'association

« Si vous ne pouvez pas faire vous même le paquet, n'hésitez pas à nous déposer vos dons, nous nous chargerons de réaliser les colis. L'association recherche également des petites mains de fées pour réaliser de jolies écharpes, de beaux bonnets pour distribuer aux sans abris et les personnes les plus démunies... »

Bon à savoir !

L'association Entraidons Nous Moulins (Sud) existe depuis octobre 2018 avec comme but l'entraide parentale et communautaire par le biais d'actions solidaires. Elle se compose aujourd'hui de quatre membres et d'une dizaine de bénévoles. « Cette année, nous avons également mis en place une boîte aux lettres du Père Noël. Les enfants peuvent y déposer leur lettre et le Père Noël a promis de répondre à tout le monde et d'offrir des petites gourmandises qui seront à récupérer entre le 14 et 18 décembre dans nos locaux. »

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 !*





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



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





Emeric Prugneau
Service TRANSACTION



Léane Buvat
Responsable LOCATION



Isabelle Rouzeau
Responsable AGENCE

Notre équipe **CIMM Immobilier** est heureuse de vous accueillir de nouveau à l'agence pendant cette période de fêtes pour tous vos projets immobiliers

Venez nous rencontrer du lundi au samedi !

Biens en vente en exclusivité



CHATEL DE NEUVRE

LONGÈRE RESTAURÉE
DE 4 CHAMBRES
AVEC DÉPENDANCES
TERRAIN DE 2HA 3330M²

Réf.: MOU1589 **210 000 €**



MONTILLY

MAISON SUR SOUS-SOL
3 CHAMBRES
TERRAIN DE 892M²
AVEC DÉPENDANCE

Réf.: MOU1735 **139 500 €**



VILLENEUVE SUR ALLIER

MAISON SUR SOUS-SOL AVEC
GARAGE 3 CHAMBRES
ET PARTIE AJOUTÉE STUDIO
TERRAIN CLOS DE 367M²

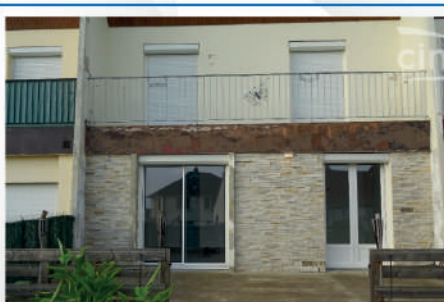
Réf.: MOU1710 **149 000 €**



MOULINS

MAISON SUR 3 NIVEAUX
6 CHAMBRES
VÉRANDA CAVE ET GRAND GARAGE
JARDIN 317M²

Réf.: MOU1721 **335 000 €**



YZEURE

MAISON MITOYENNE
DE 3 CHAMBRES
TERRAIN DE 142 M²
ET UN ABRI DE JARDIN

Réf.: MOU1728 **129 600 €**



BESSON

CORPS DE FERME À RESTAURER
AVEC MAISON, PRESOIR ET ATELIER
GRANGE NON ATTENANTE
SUR UN TERRAIN DE 3340M²

Réf.: MOU1737 **40 000 €**