

#56
JANV
2021

L'esprit

By
Aude & Julie

CONCENTRÉ D'INFO

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Retrouvez le goût de la proximité



Luc et Bapstite, éleveurs naisseurs de vaches Charolaises à Coulandon

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

#Équilibration 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.chiropracteur-allier.fr
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

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

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 ”



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





AUDE & JULIE

#À VOUS DE VOTER !

GAGNEZ une journée reportage avec Aude & Julie et La fondation Le Pal Nature en votant pour vos Unes préférées !



Janvier 2021, un début d'année festif pour nous avec l'anniversaire de notre magazine L'esprit Sport & Bien-être ! Voilà maintenant 5 ans que l'idée est née de créer un magazine papier gratuit sur Moulins et son agglomération afin de vous faire partager nos rencontres et bonnes infos positives pour voir la vie du bon côté et se faire du bien près de chez nous !

5 ans, 55 magazines !

À cette occasion nous vous proposons de voter pour vos 3 Unes préférées parmi nos 55 Unes déjà éditées. Parmi les participants, deux chanceux d'entre vous seront tirés au sort le 2 février 2021 pour gagner une journée reportage avec Aude & Julie en mode observation nature au parc animalier à la découverte de La Fondation Le Pal Nature. Rencontre avec les animaux, les soigneurs et en apprendre plus sur les missions de la Fondation, ses associations partenaires et sa démarche de développement durable.

Pour participer, c'est très simple ! Rendez-vous page 4 et 5 pour choisir vos Unes. **Remplissez le bulletin ci-dessous et envoyez-le à l'adresse suivante :**
Esprit Edition - 19 rue St Martin
03000 Couladon
par mail à espritedition@gmail.com
ou rendez-vous sur www.espritsportetbienetre.fr

V V V V V V

À vous de VOTER !

Votre Nom/Prénom :

Votre adresse mail :

Votre n° de tél :

1^{ère} Une préférée

2^{ème} Une préférée

3^{ème} Une préférée

N°

N°

N°

*Souriez, rêvez, donnez,
partagez, faites des vœux !
Belle année 2021 !*



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2021 - 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

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,
Zéro Waste, Amandine Debrouver
La Fondation du Pal, Mickaël Charrondière,
DDSP03, les Accros du Peignoir
Les Sportives, Antoine Piat

**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

MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française
vous souhaite
une année 2021
en parfaite santé,
pétillante de liberté

www.vichyfenetres.fr

38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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



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

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

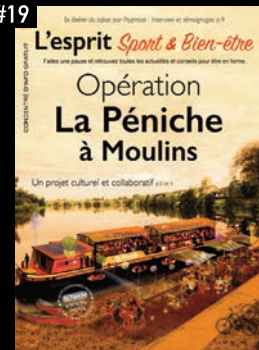


Sport & Bien-être By

Un concentré d'info gratuit et positif !



Déjà 5 ans et 55 numéros...





Voter pour vos
3 Unes préférées !

Rendez-vous en p.3
ou sur notre site
espritsportetbienetre.fr



Des yzeuriens ont la passion des plantes d'intérieur

Sarah et Boris, deux jeunes yzeuriens ont créé en novembre dernier un groupe Facebook pour les passionnés de plantes d'intérieur. L'occasion pour eux d'échanger avec les nombreux membres inscrits, des clichés de leur petite jungle d'intérieur et conseils de jardinage chez soi.



Avoir un petit coin de verdure serait une parade à la fameuse déprime hivernale, l'idéal pour améliorer notre bien-être. Cette bulle d'oxygène dans la maison, en plus d'être appréciée pour l'effet décoratif, peut également avoir des vertus relaxantes, voire dépolluantes.

Ces jeunes passionnés qui cohabitent avec plus de 40 plantes ont vu naître leur envie de créer ce groupe d'échanges au moment du confinement. « C'était une période où nous avions besoin de créer du lien, de partager tout en restant chez nous. Les réseaux sociaux étaient donc un bon moyen de partager notre passion. Nous avons également plus de temps pour nous occuper de nos plantes. Tailler, arroser, bouturer et rechercher de nouvelles variétés dans les jardineries. Sur ce groupe nous demandons des conseils, nous partageons l'évolution de nos boutures, les nouvelles venues dans la famille... À terme nous aimerions proposer des échanges de plantes et boutures. »

Le groupe compte aujourd'hui plus de 400 membres, amateurs ou passionnés. « Tous les amoureux de la nature sont les bienvenus. Nous avons des membres qui viennent de toute la France comme Alexis, un jeune toulousain qui habite en appartement et qui nous partage ses conseils et photos », précise Sarah.

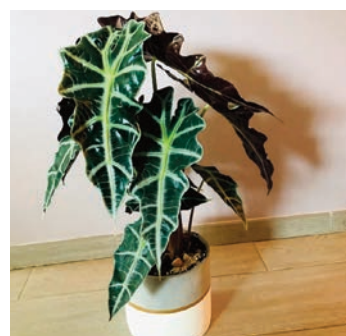
Dans cette famille, Boris a transmis son engouement pour les plantes d'intérieur à tout le monde. « Pour Boris, c'est une véritable passion qui est née il y a 15 ans et a fleuri peu à peu. Les plantes prennent une place importante chez nous, elles rythment notre quotidien. Il les chouchoute tous les jours. Les enfants et moi, nous nous sommes vite pris au jeu. Nous discutons souvent de la vie des plantes et notre fille de 7 ans a même la responsabilité d'un cactus. Boris s'occupe de l'entretien et du bien-être de nos hôtes et moi je m'intéresse plus au côté esthétique, en mettant en valeur les plantes. J'adore les prendre en photo ! Elle font parties de la déco et en même temps elles évoluent, ça vie, ce qui est différent des objets », nous confie Sarah.

Des plantes vertes les plus communes aux plus originales, avec ou sans fleurs, des grimpantes, des orchidées, des cactus, des banzaïs, des succulentes... Nous avons pu découvrir différentes variétés avec Boris et Sarah :



< **Le pilea**, aussi appelé plante à monnaie a des vertus dépolluantes. Très tendance, cette petite succulente est originaire de Chine, dont les feuilles ont un faux air de nénuphar.

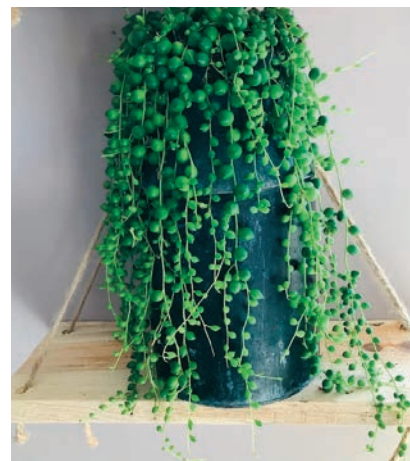
Alocasia Amazonica > Plante verte d'intérieur au feuillage gaufré triangulaire de la famille des aracées.



La Senecio rowleyanus ou collier de perles >

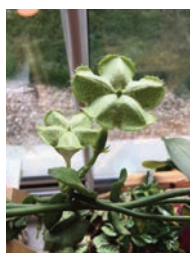
Une plante à fleurs vivace et succulente, à tiges rampantes. Ses feuilles présentent une particularité très rare : elles sont en forme de boules, ayant l'apparence d'un pois.

< **La Tillandsia**, une plante sans racines. Cette particularité lui a donné son nom commun de fille de l'air.



La Plante parachute, Céropégia, une plante grimpante qui peut atteindre une hauteur de 2 mètres.

>



« Nous testons aussi l'hydroponie qui consiste à cultiver des plantes dans l'eau, sans terreau. » précise Boris. « Il faut tout de même savoir que cela représente un budget de cultiver des plantes vertes. On peut vite tomber dans l'effet collection. Mais personnellement, le côté positif, c'est que cela m'a permis de réduire mon budget cigarettes » >





En savoir plus...

Votre plante préférée ?

Sarah : Le Pilea

Boris : Enormément mais petite préférence pour l'anthurium.

Quelles plantes pour les débutants ?

La syngonium auritum, l'aloë vera ou la pilea.

Quelle plante aimeriez-vous avoir ?

L'alocasia zebrina

Votre dernier achat ?

Le Calathea musaica

Quelques astuces que l'on peut retrouver sur votre groupe ?

Astuce n° 1 : Comment créer de l'hormone de bouturages naturel et fait maison :

- Coupez des branches vertes de n'importe quelle variété de saule exemple : (saule tor-

tueux, saule pleureur, saule marsault...)

- Ecrasez-les avec un marteau et les mettre dans un seau d'eau 3 semaines environ.

Astuces n°2 :

Privilégiez de l'eau douce à température ambiante : la qualité de l'eau est presque aussi importante que la régularité des arrosages. Si vous utilisez de l'eau du robinet, laissez-la reposer 24h pour que le calcaire s'évapore.

« La meilleure chose dont la plante a besoin, c'est d'un bon environnement : la bonne luminosité, la bonne quantité d'arrosage, le bon endroit dans la maison, le bon substrat, le bon terreau... » conclut Boris.

Pour en savoir plus sur les plantes vertes, rendez-vous sur notre groupe Facebook : Amoureux des plantes d'intérieur

Plantes d'intérieur : comment passer l'hiver ?

Manque de luminosité, assèchement de l'air par le chauffage... En hiver, les plantes d'intérieur ont besoin de soins attentifs.

La lumière est essentielle à la bonne santé des plantes, même pour celles qui vivent à l'intérieur de votre logement. Cet apport essentiel doit être optimisé en hiver, quand les jours sont courts et les périodes d'ensoleillement moins nombreuses. Les pots doivent être placés au plus près des fenêtres et il est conseillé de les tourner régulièrement pour que ce ne soit pas toujours le même côté de la plante qui profite de la meilleure orientation. Nettoyer les feuilles avec une éponge humide évite l'accumulation de poussière qui pourrait altérer la photosynthèse.

Si vous achetez une plante verte chez un fleuriste ou dans une jardinerie, gare au choc thermique quand vous l'installez chez vous où le chauffage est allumé ! Idem si vous rentrez vos plantes en pot séjournant sur la terrasse ou le balcon durant les saisons plus clémentes. Les conditions de culture sont différentes et la plante peut avoir besoin d'un temps d'adaptation. Une surveillance rapprochée s'impose.

Humidité

Réglez votre thermostat à 19°. Si la température est un peu plus fraîche la nuit, ce n'est pas gênant car le cycle naturel du jour et de la nuit est ainsi reconstitué. En revanche, ne forcez pas sur le chauffage car l'air devient trop sec. Surtout, ne posez pas les pots sur un radiateur !

Pour remédier à l'assèchement de l'air, vous pouvez déposer au fond des pots un lit de billes d'argile ou de gravier contenant de l'eau. De la sorte, les racines ne sont pas inondées et ne pourrissent pas mais en s'évaporant, l'eau produit une atmosphère humide autour de la plante. Et si vous installez plusieurs plantes les unes à côté des autres, cela crée un microclimat protecteur. Vaporiser une brume d'eau sur les feuillages est également bénéfique.

Pour l'arrosage, point trop n'en faut. Lorsque l'extrémité des feuilles jaunit, c'est souvent dû à un excès d'eau. Un arrosage hebdomadaire suffit à la plupart des plantes, parfois moins. Mieux vaut faire régulièrement le tour des pots et arroser seulement lorsque la terre est sèche en surface.

En hiver, pas de rempotage ni d'engrais. Attendez le printemps, saison propice au redémarrage de la végétation. Pareil pour la coupe des tiges mortes et la taille des feuilles. APEI-Actualités

JML - Meubles Léoty



*Toute l'équipe des Meubles Léoty
vous souhaite une bonne année*

25 av. de la Libération 03 Moulins - 04 70 20 17 10

www.meubles-leoty.fr



Rendez-vous du mois...



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.

Le produit du mois

Bracelet distributeur de gel hydro-alcoolique



L'hygiène des mains est devenue une préoccupation de premier plan en cette période de crise sanitaire. Vous êtes au restaurant, dans une boutique, au travail, vous devez vous désinfecter les mains, vous en avez marre de toujours transporter sur vous votre flacon de gel hydro-alcoolique ? Le bracelet distributeur de gel est un accessoire dont l'intérêt principal est de limiter les risques de contamination tout en facilitant l'accès au produit désinfectant ! Son utilisation est très hygiénique, puisque vous n'avez pas besoin de fouiller votre sac ou dans votre poche pour le chercher, en touchant au passage toutes vos affaires, contrairement à un flacon de gel hydro-alcoolique. Attachez-le autour de votre poignet ou attachez-le à votre sac à dos et distribuez une petite quantité de gel pour les mains lorsque vous en avez besoin. Remplissez-le avec du gel et dès besoin pressez le pour avoir la dose nécessaire. Pour enfants et adultes, plusieurs modèles au choix... Il va vite vous séduire.

Pour le trouver, renseignez-vous auprès de la pharmacie près de chez vous

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

• ST POURCAIN SUR SIOULE

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

• AVERMES

Le mercredi 3 février de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

• LURCY LEVIS

- Le lundi 15 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.



COLLECTES DE PLASMA :

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10

Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30



© Etablissement français du sang
2019 - Tous droits réservés

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :

- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements
au 04 70 20 09 03

ou sur www.depistagecanceraura.fr

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

Venez retrouver le goût de la proximité

Baptiste et Luc, éleveurs naisseurs de Charolaises à Coulandon, nous accueillent et nous présentent leur exploitation familiale. Ils nous expliquent comment des générations ont su exploiter ce terroir d'exception pour produire une viande de qualité. Il nous ouvrent les portes de leur ferme pour communiquer et expliquer la façon de travailler dans leur exploitation, tout en respectant le bien-être animal et celui de l'homme.



Éleveurs de génération en génération

Dans la famille de Fressanges, on est éleveur de génération en génération. Nous avons rencontré la 3e génération de cette exploitation familiale. Baptiste s'est installé en 2006 avec son père Paul, et depuis 6 ans exerce avec son frère Luc au sein du GAEC Des Judelles. Tous deux ont appris de leur père, ils aiment le contact de la nature, le cadre de vie, et transmettre des valeurs. Pour ces éleveurs, rien n'est impossible quand on est motivé et passionné. *« Pour exercer ce métier lié à la nature, il faut bien sûr du dévouement, mais il faut également être patient, savoir anticiper, il faut aussi être organisé, avoir un sens de l'adaptation et être polyvalent. »* précise Luc.

La conduite de l'exploitation

Depuis l'installation des deux frères, l'exploitation a évolué et s'est diversifiée. Baptiste et Luc ont fait le choix de mettre l'accent sur la qualité et la valorisation des animaux. Ils suivent le cahier des charges "Label Rouge", "C'est qui le patron", "Label Carrefour"... Pour eux, la qualité est indispensable pour répondre aux attentes des consommateurs. *« Nous travaillons en étroite collaboration avec un nutritionniste, qui nous aide à formuler l'alimentation qui convient le mieux pour nos vaches. »* nous explique Baptiste.

Baptiste nous révèle sans détour que son père et lui ont été confrontés à des divergences de points de vue sur la gestion de l'exploitation et l'organisation du travail. *« On n'a pas toujours eu la même vision des choses. L'agriculture a énor-*

mément évolué en 40 ans et évolue encore plus vite aujourd'hui. Les nouvelles technologies et la mécanisation aident la filière, elles permettent de faciliter le quotidien, le travail physique, les tâches sont moins dures que pour les générations précédentes. Autre changement, aujourd'hui, nous privilégions l'acquisition en copropriété du matériel agricole, cette mutualisation du matériel est une stratégie d'économies. »

Les deux frères ont également une exploitation de céréales gérée par Luc : *« Depuis deux ans, nous remettons le sol au cœur de notre exploitation, nous le travaillons avec des plantes, afin d'obtenir une couverture 100% de l'année. Nous favorisons la culture associée, cette pratique agricole qui consiste à implanter dans une parcelle au moins deux espèces pendant une période significative de leur croissance. Elle vise à utiliser plus efficacement les ressources disponibles en valorisant la complémentarité entre les espèces pour augmenter la production et la qualité des produits mais aussi lutter contre les maladies et ravageurs. »*



L'élevage de vaches Charolaises

La Charolaise, première race de viande bovine française, réputée en tant que viande peu grasse et de bonne qualité gustative. La fratrie élève 120 vaches, toutes nées et élevées sur l'exploitation, avec une alimentation à base d'herbe toute l'année et des céréales produites sur place. *« On connaît tous nos produits pour produire de la viande de façon saine et correcte. »*, nous précise Luc. Les vêlages, mises bas, de leurs vaches ont lieu de novembre à janvier. Durant cette période, les animaux vivent en intérieur sous les bâtiments. Il leur est alors plus facile de les surveiller, et d'intervenir lors des vêlages si nécessaire.

Il y a un suivi qui est très important, toutes les vaches sont tracées, elles ont des cartes d'identité, il y a des contrôles réguliers. *« Tout ce que nous faisons pour nos vaches, leur offrir une étable et une alimentation adaptée à leurs besoins, ou encore des soins jour et nuit, nous le faisons avec passion. Lorsqu'on aime travailler avec les animaux, il est tout naturel de veiller à leur confort et leur bien-être. Notre responsabilité est de nous engager à continuellement améliorer nos méthodes pour améliorer la qualité de vie de nos vaches. »*, conclut Baptiste.

Le GAEC Des Judelles c'est aussi !

Une bourse internationale en 2015 pour Baptiste qui a voyagé dans une dizaine de pays comme la République Tchèque, l'Afrique, la Turquie, l'Australie, les États Unis... pour y découvrir les différentes façons de travailler dans ce domaine. Il est membre Nuffield France, qui bénéficie d'un réseau international.

Bon à savoir !

Où trouver la viande près de chez nous :

Sur pré-commande, en colis de 10kg, chez Consotopia à Moulins. Née, élevée et abattue près de chez nous. N'hésitez pas à les contacter pour tous renseignements.

- **GAEC Des Judelles** - Baptiste et Luc de Fressanges - 03000 Coulandon - 04 70 46 82 37

- **CONSOTOPIA** - 11 rue Paul Bert 03000 Moulins - 04 43 02 55 32

Deux nouveaux ans en bourbonnais sinon rien !

Nous sortons à peine des célébrations du passage à la nouvelle année qu'un deuxième nouvel an se profile... En effet, le 12 février 2021, pour beaucoup d'asiatiques dans le monde, ce sera l'occasion de fêter, même en petit comité, le nouvel an lunaire !

D'après l'horoscope chinois, nous quittons l'année du Rat de Métal pour entrer dans l'année du Buffle de Métal, animal du zodiaque qui gouverne l'année et cela jusqu'au 31 janvier 2022.



Le buffle représente le labeur, la discipline. Il travaille d'arrache-pied pour bâtir l'avenir, aborde la réalité avec lucidité et sang-froid, assume sans se plaindre, fait des efforts pour préserver l'équilibre ou en établir un nouveau.

Pour les Vietnamiens, le passage à la nouvelle année est l'occasion d'une célébration à la fois festive et spirituelle, la fête du « Têt ». A l'image de Noël, du Nouvel An et de la Toussaint réunis, c'est un moment de rassemblement familial. Pour bien accueillir la nouvelle année, il faut d'abord nettoyer, ranger, décorer et fleurir soigneusement la maison. Tout doit être en ordre ! Les familles organisent ensuite des repas somptueux composés de nombreux mets salés et sucrés pour attirer l'abondance : des bánh tét, des thết kho tàu, des fruits confits, jeunes coco, graines de lotus confits... Il est d'usage de s'offrir une enveloppe rouge contenant de l'argent. L'enveloppe est souvent décorée avec des images qui confèrent ainsi chance et prospérité à celui qui la reçoit.



Comme chaque année, l'épicerie, boutique, bar-restaurant « Le Petit d'Asie » à Noyant est parée pour vous proposer de quoi célébrer dignement le passage au nouvel an lunaire, tant au niveau de la décoration que de la dégustation de plats atypiques.

Découvrez la cuisine du Petit d'Asie, les saveurs de l'Asie à Noyant d'Allier ! 06 19 27 84 40 - 04 70 47 21 31 - www.lepetitdasie.fr. « Chèques Citoyens » acceptés.

Prolongation pour les « Chèques Citoyens » en bocage bourbonnais

Plus d'un mois après sa mise en circulation, et plus de 4500 chèques diffusés, la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais annonce la prolongation de son action jusqu'au 31 mars 2021.



La boulangerie "Les Amis des Mies" à Tronget

Que ce soit pour « gâter » leurs proches pour les fêtes de fin d'année ou pour leurs achats du quotidien, les habitants du Bocage ont été nombreux à se rendre dans les 25 points de vente pour se procurer leurs « Chèques Citoyens ». Fort de ce succès, la Communauté de Communes a décidé de repousser son opération jusqu'au 31 mars 2021. Aujourd'hui, ce sont plus de 70 entreprises (commerçants/artisans/agriculteurs) qui acceptent les « Chèques Citoyens ». Pour rappel, le principe est simple : les habitants

du Bocage Bourbonnais (et d'ailleurs) peuvent acheter des « chèques citoyens » d'une valeur faciale de 10 € qu'ils ne payeront que 8 € grâce au soutien de la Communauté de Communes qui prendra 2 € à sa charge ! Ces derniers peuvent être dépensés chez tous les agriculteurs, commerçants et artisans hors entreprises dont le siège social se situe en dehors du Bocage Bourbonnais et hors professions libérales. Il n'est donc pas trop tard pour faire consommer 100 % local, 100 % Bocage !

Bon à savoir

Des chèques solidaire en soutien aux commerces et restaurateurs de l'agglomération moulinoise sont encore disponibles.

> **Le chèque Solidaire restos** en vente à l'Office de tourisme.

> **Le chèque Moulins Kdo** : plus d'information sur www.moulinskdo.com

Nouveau lieu et nouveau nom pour la crèche La Cladette à Yzeure



La crèche La Cladette déménage et devient Le P'tit monde d'Yzatis depuis décembre dernier. Des conditions d'accueil améliorées dans des locaux plus fonctionnels et la possibilité d'adapter sa capacité à l'évolution de la demande des familles. « La crèche La Cladette ayant bien veilli, elle a 30 ans d'âge, ne correspondait plus au standard d'une crèche devant accueillir 12 enfants. Il a donc fallu initier dans le précédent mandat le projet d'une nouvelle structure petite enfance. La capacité d'accueil est ainsi augmentée. La crèche Le P'tit monde accueillera dans un premier temps 19 enfants et en septembre 2021, 25 enfants. » Yves Chany



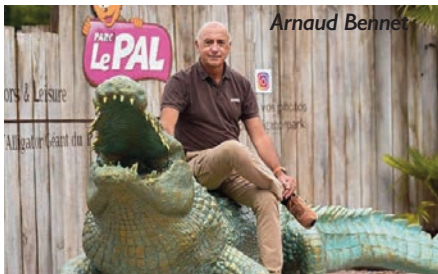
Le Saviez-vous ?

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

La Fondation Le Pal Nature : comment ça marche ?

Le Conseil d'Administration

La Fondation Le PAL Nature est composée d'un Conseil d'Administration de sept personnes dont Arnaud Bennet (Président) et Rosemary Moigno (Directrice des Programmes). Le Conseil d'Administration se réunit environ trois fois par an pour discuter des grandes actions de la Fondation : les parrainages, la Journée de la Fondation, les journées thématiques et bien évidemment les demandes de subvention. En effet, la coordinatrice des programmes fait une synthèse de toutes les demandes en cours (associations déjà soutenues) ainsi que les nouvelles puis les présente. Chaque membre vote pour valider ou non la demande ou demander de plus amples explications quant à un projet.



Un budget dédié

Les demandes présentées peuvent être diverses et variées mais possèdent un dénominateur commun : celui de la protection de la faune et la flore menacées (locales ou internationales). Le budget annuel est d'environ 120 000 Euros. Les versements sont multiples mais doivent répondre à une réalité de terrain (avec devis à la clef). Cette année, La Fondation accompagne une trentaine d'associations de manière pérenne ou ponctuelle. Cette pluralité fait la force de la Fondation qui défend une valeur simple : il est important de protéger les tigres au Népal mais aussi les hérissons dans nos jardins !



Faire connaître la Fondation

Bien évidemment, le budget annuel de la Fondation a une base fixe assurée notamment par le don annuel de 60 000 Euros de la part du parc Le PAL mais il ne demande qu'à croître. En effet, l'équation est assez simple : plus il y a de fonds collectés, plus nous pouvons aider les associations dont les situations sont parfois très critiques à l'heure actuelle. Le fait d'avoir un certain niveau de trésorerie nous permet également de pouvoir répondre à des demandes urgentes telles que l'aide à l'Australie de 10 000 Euros en janvier dernier puis l'aide de 5000 Euros au Pantanal (Brésil) en novembre dernier pour lutter contre des incendies. Alors à nouveau un grand MERCI à toutes et à tous pour votre soutien passé ou à venir !



L'idée recette de Nathalie Bourdin

le Burger bougnat de la Crêperie le Bouch' à Oreil

• Ingrédients et recette pour une dizaine de galettes :

À préparer de préférence la veille.

- 200gr de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 40cl huile colza
- 40cl eau
- 1 pincée de sel
- Mélanger farine œuf et huile
- Incorporer l'eau au fur et à mesure au fouet suivant la farine de sarrasin, il ne faut pas que la pâte soit pas trop liquide. Après le repos, rajouter de l'eau si besoin.

• Ingrédients et étapes pour la réalisation du burger :

- 1 Steak de façon bouchère Charolais
- 1 tranche de Saint Nectaire laitier ou fermier
- 1 tranche de jambon cru
- Un peu de kechup
- 1 tomate
- Réaliser les minis galettes à la poêle.
- Assembler et réaliser le burger avec les galettes et les ingrédients : Quelques gouttes de ketchup, puis le Saint Nectaire, le steak, que vous aurez cuit, une rondelle de tomate et le jambon cru. À déguster accompagné de frites maison !



Bon à savoir !

Recette proposée par Nathalie Bourdin
Crêperie le Bouch' à Oreil - 03000 Moulins

Le restaurant propose sa carte à emporter (plats du jour, galettes, boissons...)
Pensez à réserver ! 04 70 20 67 81



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

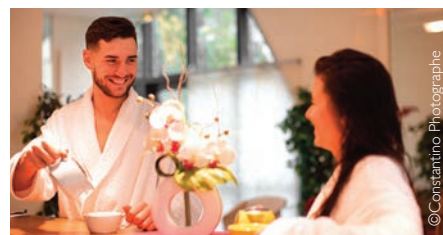


Les Accros du Peignoir fêtent la St-Valentin

Le bien-être, des soins du corps à partager en cabine duo, une intimité retrouvée dans un bain bouillonnant... les spas thermaux constituent un lieu idéal pour un séjour en amoureux à l'occasion de la St-Valentin. Je vous ai sélectionné pour l'occasion deux escapades 100% détente et 100% love à Bourbon-Lancy et à Nérès-les-Bains.

Séjour romantique à Bourbon-Lancy

Le temps d'un séjour, venez profiter d'une pause bien-être et détente en amoureux dans cette charmante ville d'eau de Saône-et-Loire, qui a tout prévu pour faire de ce séjour un moment inoubliable à deux. Venez profiter de plusieurs accès aux nouveaux espaces thermoludiques avec piscine intérieure d'eau thermale, sauna, hammam, douches ludiques, Celt'Orum, bassin extérieur pour un moment de détente et de bien-être. Plusieurs options sont possibles, il est probable que vous ne résisterez pas au modelage tête à tête et à la baignoire duo du spa Celtô... Vous serez hébergés au Grand Hôtel***, un lieu calme et chaleureux, propice au repos et à la détente. Dans le cadre d'un ancien couvent du XVIIIème siècle, l'hôtel offre à ses visiteurs la sérénité propre aux lieux chargés d'histoire à travers 26 chambres de caractère dont certaines donnent de plain-pied sur les arcades de l'ancien cloître. Tarif : à partir de 222 euros



Week-end romantique à Nérès-les-Bains

Évadez-vous le temps d'un week-end en amoureux pour vous ressourcer dans l'agréable station thermale de Nérès-les-Bains et profiter du spa les Nériades. Au programme :

- 2 accès à l'espace sensoriel (1h30)
 - 1 massage Bien-être en duo (50 min)
 - 1 nuit à l'Hôtel Mona Lisa avec petit-déjeuner
 - 1/2 bouteille de champagne servie en chambre.
- Tarif : à partir de 235 euros

Faites-vous plaisir avec l'opération -15% d'Auvergne Thermale

Ces deux séjours romantiques sont éligibles à l'opération -15% que met en place Auvergne Thermale du 15 janvier au 15 mars, afin de rendre encore plus accessibles l'eau thermale et les séjours santé ou bien-être dans ses 11 stations. Réservez directement sur www.auvergne-thermale.com l'un de ces deux séjours, une autre escapade bien-être ou même une mini-cure de prévention santé et bénéficiez d'une réduction de 15% sur le tarif de votre séjour (qui doit être consommé avant le 30 juin).



La DDSP 03 s'invite dans votre magazine l'Esprit
Sport & Bien-être avec ses conseils du mois

La prévention des vols par ruse à domicile

On appelle vol par ruse à domicile tous les vols commis par une ou plusieurs personnes qui se sont présentées sous couvert d'une fausse qualité, généralement au détriment de personnes âgées.

Ainsi la victime reçoit la visite de plusieurs individus, généralement d'excellente allure, qui se présentent comme faisant partie d'une société de service connue, comme une compagnie de fourniture d'électricité ou de distribution d'eau. Sous prétexte de recherche d'une fuite ou de vérification de la conformité des installations, l'un des deux va distraire l'occupant des lieux pendant que le second voleur va fouiller la maison et dérober les valeurs, objets précieux et bijoux qu'il va trouver. Cela va très vite, car ces personnes



sont rodées à cet exercice et connaissent toutes les cachettes.

Une variante consiste à ce qu'un premier individu se présente et alors qu'il effectue une opération fictive, un second individu se présente comme policier; prétendant qu'il est venu arrêter le premier personnage, qui est un voleur. La victime est alors invitée par le faux policier à vérifier que ses bijoux et valeurs sont toujours présents, excellent prétexte pour savoir où ils se trouvent sans avoir

à les chercher. Les deux complices s'enfuient ensuite avec le butin, le faux policier précisant que la victime sera contactée ultérieurement pour déposer plainte et que ce n'est pas la peine de prévenir la police puisqu'elle est déjà au courant.

Alors comment éviter une telle mésaventure ?

Il faut refuser de laisser entrer à votre domicile toute personne dont la visite n'a pas été sollicitée, quelle que soit son apparence et les documents qu'elle peut vous présenter. Cela n'arrive pas qu'aux autres, ce genre de méfait est courant dans le Bourbonnais. Pensez à prévenir vos parents et amis âgés, qui sont les premières victimes de ce genre de délinquants. Au moindre doute, il faut téléphoner au Commissariat via le « 17 », qui est un appel gratuit, et signaler les faits. Une patrouille de police se déplacera pour contrôler la situation des visiteurs inattendus.



Celtô

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

NOUVEAUTÉ 2021

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace
avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

Un solarium entièrement repensé vous permettra de profiter
des bains de soleil et d'un moment de relaxation.

ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...
Nos Espaces Bien-Être vous procurent
un moment de détente et de relaxation
avec nos soins du visage et du corps.

ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,
Celtôrium, douches ludiques...

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière
laissant entrer la verdure, venez profiter
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,
Coaching personnalisé by Max'...
À Celtô, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !
Découvrez nos nouveautés Cosmétique
et Art de vivre dans notre boutique.

Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

HISTOIRE D'UN JOUR

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »
Modelage relaxant
Visage, Corps et Mains

92€/pers.

Téléchargez en ligne
et imprimez
votre bon cadeau
et offrez des soins,
des séjours...



Celtô - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

WWW.CELTO.FR

De Nature Bourbonnaise, un projet inédit pour faire découvrir le département de l'Allier

Frank Pizon est réalisateur, photographe, auteur, compositeur et bourbonnais. Il arpente depuis de nombreuses années le département de l'Allier qu'il affectionne tant, de la Montagne Bourbonnaise à la Sologne Bourbonnaise, du Bocage Bourbonnais à la Combraille Bourbonnaise, en passant par les gorges de la Sioule, le val d'Allier, la Limagne et la Forterre, pour photographier et filmer la nature bourbonnaise. Ce passionné de nature est à l'origine du projet inédit intitulé « De Nature Bourbonnaise », premier film et livre photo avec DVD animalier et de paysages couvrant l'ensemble de l'Allier. La sortie a eu lieu le 20 juillet. Rencontre.



Les bernaches du Canada (*Branta canadensis*) affectionnant la rivière et naviguent entre les étangs et les bords de l'Allier

Esprit Edition : Comment expliquez-vous votre passion pour la nature ?

Frank Pizon : Je fréquente toutes sortes de milieux naturels depuis mon plus jeune âge. J'ai une préférence prononcée pour les milieux humides comme les rivières, les étangs et les lacs. On m'a donné la chance de pouvoir aller très rapidement au contact de la nature. Cela a été possible parce que j'avais de la famille dans plusieurs endroits du département. Tout a commencé avec la prise de photographies puis s'est enchaîné progressivement avec la réalisation de moyens-métrages. Mon souhait a été de développer une approche cinématographique avec des histoires animalières. Dans ma démarche, ce que j'aime, c'est la diversité des milieux naturels. Dans le bourbonnais, on est très bien servi. Il y a du bocage, des forêts, des étangs, des prairies, des zones de culture et d'élevage. Je veux vraiment faire découvrir la nature

bourbonnaise aux habitants. C'est une première étape pour sa préservation. J'anime une page Facebook suivie par près de 30 000 abonnés. Sur celle-ci, je poste des photos ainsi que l'arrière-plan des prises de vues. C'est une manière de partager mon travail avec le plus grand nombre et de mieux faire connaître notre département.

Esprit Edition : Pourquoi souhaitez-vous mettre en avant le Bourbonnais ?

Frank Pizon : Je veux mettre le Bourbonnais en avant parce que c'est mon pays. J'y suis très attaché. Le projet de Nature Bourbonnaise a pour but de montrer toutes les richesses naturelles de l'ensemble du département. On peut dire qu'elles sont à la fois très importantes et diverses. C'est l'une des raisons qui m'ont poussé à réaliser le projet où tous les secteurs géographiques sont représentés. C'est une première dans le cadre d'un livre et d'un film animalier. J'ai aussi été motivé par le caractère multigénérationnel de cette démarche. Le projet s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux adultes et peut intéresser des personnes extérieures au département. De Nature Bourbonnaise a reçu un très bon accueil y compris dans les grandes métropoles. C'est un bel outil pour faire la promotion du territoire et développer le tourisme sous un angle différent de ce qui est habituellement proposé.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de votre projet « De Nature Bourbonnaise » ?

Frank Pizon : « De Nature Bourbonnaise » est un projet inédit. Il s'agit du premier film d'1h30 et du premier livre animalier et de paysages couvrant l'ensemble du département de l'Allier. Ce film, qui a nécessité deux ans et demi de tournage, rassemble 1 400 plans nature dans un périple à travers les 7 340 km² du Bourbonnais dans les pas de Gilles Gruet. Sac sur le dos, avec une jument, en kayak ou encore accompagné d'une ânesse, le personnage du film nous fait voyager à travers les paysages de l'Allier. Neuf années de photographies animalières sont rassemblées dans un livre au format 30 x 30 cm, 288 pages imprimées sur papier japonais de 150 g. On y retrouve plus de 400 photographies d'animaux et de paysages. Le projet permet de faire un tour d'horizon de la faune sauvage de l'Allier à travers dix régions naturelles et historiques : La Montagne Bourbonnaise, La Forterre, de la Besbre à la Loire, la Sologne Bourbonnaise, le Bocage Bourbonnais, les forêts domaniales, le Val de Cher et Combraille, les Gorges de la Sioule, la Limagne Bourbonnaise et coteaux et le Val d'Allier et la rivière Allier. Le livre et le DVD offrent un regard différent sur le département de l'Allier, que ce soit par ses grandes forêts ou ses petits bois, ses plans d'eau ou ses réseaux de mare, ses landes ou ses tourbières, ses prairies d'élevage ou ses champs cultivés entrecoupés de haies. Au fil des kilomètres, ces milieux s'assemblent en jouant avec les lumières du temps.

Mickaël Charrondière



Bon à savoir !

Pour commander le livre-DVD à 39,90 € :

Sur le site www.lesfilmsfocalis.com (liste des points de vente disponible sur ce site), par courrier en téléchargeant le bon de commande sur le site www.lesfilmsfocalis.com, en demandant le bon de commande par mail à lesfilmsfocalis@gmail.com ou par téléphone au 06.10.44.58.69. Facebook : Frank Pizon



ACHETEURS ou VENDEURS
de votre Logement ?
Etre bien informé,
c'est bien réussir
son projet Immobilier

Pascale FAULCONNIER
Conseillère en Immobilier



Moulins et ses alentours
Spécialiste **Habitation - Viager**

Rencontrons-nous !
06 31 38 35 17

pascale.faulconnier@optimhome.com
www.faulconnier@optimhome.com

optimhome
immobilier

Dorotifs

Coiffure Mixte

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

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



avec le soutien financier de
en partenariat avec
Moulins
Office de Tourisme
Capitale des Deux Bords



Don Camillo

Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

Coïncidence

Livres Jeunesse
Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

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

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé

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.

Continuons en **2021** BONNE ANNÉE

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

IMPRIM'VERT®

0300 00 24 - www.imprimvert.fr

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

Depuis 1976

Cuisines Gilbert

Les Cuisines à Vivre

Votre devis Gratuit !

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

Pollution, recyclons nos mégots !

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Moulins a porté le projet de cendriers géants, afin de collecter puis faire recycler nos mégots de cigarettes qui polluent beaucoup plus qu'on ne pourrait le croire.

Saviez-vous que les mégots jetés finissent pour 2/3 dans la nature ? Lorsque l'on met en perspective le volume (8 millions de mégots jetés chaque minute dans le monde), le temps de dégradation (15 ans) et de pollution de l'eau (500 litres)... Il est temps de réagir !

Un geste simple et citoyen

Grâce à une usine de recyclage française MeGO!, en partie autonome en énergie et en eau, les mégots de cigarettes et leurs 4000 substances chimiques sont dépollués puis transformés. Ils peuvent alors avoir une deuxième vie pour devenir divers objets comme... des cendriers !

Projet intergénérationnel

Mis en place il y a 3 ans à Moulins, le projet intergénérationnel a été porté par des jeunes du service d'accompagnement et d'insertion, de l'IME Le Réray et des seniors du CCAS de Moulins. Les objectifs sont nombreux : favoriser l'insertion sociale et professionnelle de jeunes en situation de handicap, réduire les risques d'exclusion sociale de personnes retraitées, tout en sensibilisant sur la question environnementale... Après avoir œuvré ensemble autour de la collecte de déchets divers, l'orientation du projet a porté vers la collecte spécifique des mégots via le service de tri et de recyclage proposé par l'entreprise MeGO!, unique en France.

Afin de permettre une action et une communication durable sur la collecte de mégots, des cendriers urbains ont été confectionnés localement. Chacun peut contenir jusqu'à 3000 mégots usagés.

5 collecteurs ont été fabriqués par la section ferronnerie et métallerie du lycée Jean-Monnet. Les premiers cendriers sont posés à l'école de la Croix-Rouge, au Centre hospitalier Moulins-Yzeure, à la Mission locale et devant le Commissariat de police. Une charte d'engagement est signée entre les parties afin d'assurer la collecte de mégots usagers et l'envoi dans une usine de traitement. Une quinzaine de collecteur seront ensuite fabriqués tous les ans, en partenariat avec le lycée Jean-Monnet également.



« Ces cendriers géants en forme de cigarette doivent être visibles du plus grand nombre et des lieux de fréquentation des piétons afin d'inciter à viser la poubelle plutôt que le trottoir », précise le maire de Moulins Pierre-André Périssol. A noter que fumer tue encore 75 000 personnes par an en France... « Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt de son tabagisme. Le seul moyen de se protéger est l'arrêt du tabac » communique Santé publique France. Alors, avant d'arrêter, visez juste, visez le bon contenant de recyclage !

Le Sictom Nord Allier vous informe...

Loi AGEC : indice de réparabilité

Dès le 1er janvier 2021, un nouvel indice de réparabilité des appareils électriques et électroniques entre en vigueur. Il permet de lutter contre l'obsolescence programmée en indiquant si un produit est facilement réparable ou non.

À partir de ce 1er janvier 2021, une étiquette obligatoire avec un indice de réparabilité permettant de savoir si un produit est facilement réparable ou non sera apposée sur les appareils électriques et électroniques. Cet indice donne aux smartphones, aux ordinateurs portables, aux téléviseurs, aux lave-linge à chargement frontal et aux tondeuses à gazon une note sur 10 qui évalue leur degré de réparabilité en fonction de plusieurs critères (documentation, disponibilité des pièces détachées, aptitude du produit à être démonté, etc.). Il sera ensuite progressivement étendu aux autres appareils ménagers et électroniques. Cet indice doit être bien visible aux yeux du consommateur au moment de l'acte d'achat en

boutique et sur les sites marchands, à côté du prix. Sa couleur variera du rouge vif au vert foncé en passant par l'orange et le jaune en fonction de la note. L'objectif est d'atteindre 60% de taux de réparation d'ici 5 ans. À moyen terme, les travaux sur l'indice de réparabilité permettront de l'enrichir afin de tendre vers un indice de durabilité.

Une mesure émanant de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire

La mise en place de ces étiquettes vise donc à lutter contre l'obsolescence programmée et ainsi agir contre le gaspillage en allongeant la durée de vie de ces objets. Cette mesure émane de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, promulguée en février 2020.





ZEROWASTE
BOURBONNAIS

C'est pratique !

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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose un DIY simple et efficace à mettre dans toutes les salles de bains ! Le sablier pour la douche : un allié indispensable pour combiner écologie et économie !



L'eau n'est pas une ressource inépuisable et c'est pour cette raison qu'il faut l'économiser. D'après l'étude 2016 des services publics d'eau et d'assainissement en France, la consommation domestique journalière (usages ménagers + usages municipaux + activités

économiques hors industries et agriculture) était de 211 litres par français. Et de façon plus détaillée, d'après l'OMS, 39 % de l'eau consommée par un ménage français est consacrée aux douches et

bains, de quoi nous interroger sur notre propre consommation, d'autant plus qu'il s'agit du poste le plus important devant l'eau utilisée pour les toilettes (20 %). Voici donc ci-dessous l'explication pour réaliser un petit outil ludique nous permettant d'évaluer notre consommation d'eau consacrée à une douche et d'essayer de la réduire. A noter également qu'il existe des mousseurs hydroéconomiques à installer sur le robinet qui permettent de diffuser de l'air à la place d'une partie de l'eau qui coule. Ainsi, l'eau consommée s'en trouve diminuée tout en conservant un débit identique.

Le matériel nécessaire :

- 2 pots de récupération identiques, en verre, et l'un des 2 couvercles ;
- un clou et un marteau ;
- une chute de bois ;
- de la colle forte ;
- du sable ou du sucre ou du sel ;
- de la corde ou du ruban (facultatif) .

À vous de jouer :

- Placez le couvercle du pot sur la chute de bois et faites 4-5 trous sur ce dernier à l'aide du clou et du marteau ;
- Déposez de la colle au niveau du pourtour extérieur du couvercle et collez dessus un des 2 pots, côté pas de vis ;
- Attendez que la colle soit prise ;
- Remplissez de sable le pot non collé et vissez-le au couvercle collé, au besoin en tamisant le sable au préalable s'il y a des grains plus gros ;
- Déterminez le temps que vous souhaitez octroyer à votre douche ;
- Minutez le temps d'écoulement du sable ;
- Si le temps d'écoulement du sable est inférieur au temps souhaité de la durée de la douche, rajoutez du sable. Si c'est l'inverse, retirez-en ;
- Enfin, entourez la partie entre les 2 pots de ruban ou de corde pour apporter une touche esthétique à l'ensemble.

Une recette inspirée du magazine ADN, Hors série n°3, page 101.

JCD
COMMUNICATION

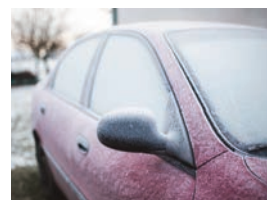
ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr ▶ 04 70 43 09 21

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : rentrer facilement dans sa voiture le matin quand il gèle



Les températures qui tombent sous 0°C, le gel et le vent glacial peuvent provoquer des dommages à court et long terme sur votre voiture. L'hiver, par grand froid, vous pouvez par exemple rencontrer des difficultés pour ouvrir votre voiture ! Pour éviter de dégrader votre véhicule ou tout simplement pour éviter d'être en retard tous les matins d'hiver, voici l'astuce :

Protégez les joints des portes : appliquez une couche de savon glycérolé ou de talc sur les joints des portes afin qu'ils ne collent pas sous l'effet du gel.

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

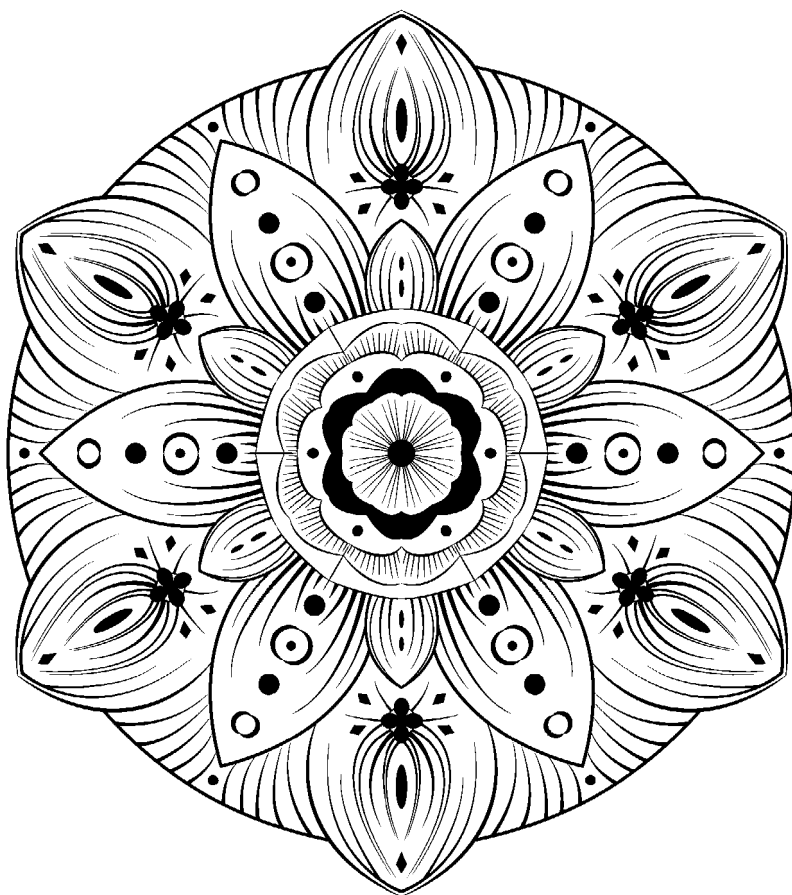
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Hygibioservice fête ses 7 ans !
un cadeau pour chaque visite en boutique

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.



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 Moulines - 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

Ristorante

La Dolce Vita



Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

Vente sur place
PLATS à emporter
PRODUITS Italiens





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



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



Savoir respirer... À quoi ça sert ?

Bien respirer est un art dont la pratique est abordable et dont les effets se font immédiatement sentir ! Se concentrer sur sa respiration est un moyen très efficace de calmer le corps et l'esprit. **Amandine Debrouver coach santé bien-être nous en dit plus.**

Deux types de respiration :

> La respiration abdominale

Au niveau physiologique, elle est capitale et permet de réguler le système cardio-vasculaire. Au niveau psychologique, elle est essentielle pour réguler les émotions. En bref, elle vous permet de mieux dormir, de contrôler vos douleurs, de mieux vous concentrer, mais aussi de gérer votre stress.

Petit exercice de respiration abdominale

- Installez-vous confortablement dans un endroit calme et placez une de vos mains à plat sur le ventre en dessous du nombril (la respiration démarre à partir du bas-ventre).
- Observez d'abord les mouvements du ventre qui se remplit d'air et se vide de manière naturelle quand vous respirez. Puis inspirez par le nez et gonflez votre ventre.
- Expirez par la bouche, calmement, sans forcer.
- Sentez votre ventre qui se remplit d'air et se relâche en se creusant.
- Essayez de respirer comme si vous soufflez à travers une paille imaginaire si vous voulez évacuer toutes les tensions et les toxines qui encombreront votre respiration (ouvrir trop la



bouche vous fait perdre de la puissance dans le souffle)

> La respiration Diaphragmatique

Respiration anti-stress, elle favorise le relâchement et la détente physique, un meilleur équilibre émotionnel, libère la cage thoracique, permet de se recentrer et reprendre conscience de sa globalité.

Exercice de respiration « profonde », pour agir sur le stress...en profondeur. Inspiré des postures de yoga, cet exercice de respiration « anti-angoisse » est simple à mettre en pratique.

- Placez une main à plat sur votre poitrine et une autre sur votre ventre.

- Démarrez par une respiration abdominale comme il vous l'a été expliqué dans le paragraphe précédent.
- La main posée sur votre poitrine ne doit pas bouger. Seule celle posée sur votre ventre doit suivre les mouvements de votre respiration abdominale.
- Puis, peu à peu, intensifiez votre respiration et laissez venir l'air dans votre poitrine jusqu'à vos clavicules.
- Expirez profondément au niveau de l'abdomen et de la poitrine en relâchant les clavicules.

Bon à savoir

- Respirer détoxifie votre corps.
- Respirer augmente l'oxygène dans le sang.
- Respirer augmente votre vitalité.
- Respirer diminue le stress et l'anxiété.
- Respirer améliore la posture.
- Respirer vous aide à gérer vos émotions.
- Respirer renforce le système immunitaire.

Plus de conseils ?

Contact : 06 85 18 70 70

triad-coaching.com

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.

Sherpa, la première application pour un soutien psychologique

Selon une théorie britannique, le troisième lundi de janvier correspondrait au «Blue Monday», soit le jour le plus déprimant de l'année. Mais parfois la déprime, c'est toute l'année pour certaine personne, surtout en cette période de crise sanitaire...

Que vous souffrez d'anxiété, de stress, de dépression, de burn-out, d'insomnies, d'angoisses, de phobies, de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), de problèmes relationnels, d'estime de soi, d'un coup de blues passager ou d'une baisse de moral, l'application Mon Sherpa vous guide pour réussir votre ascension vers le mieux-être. Il ne remplace en aucun cas un suivi par un professionnel de santé mentale mais il le complète.

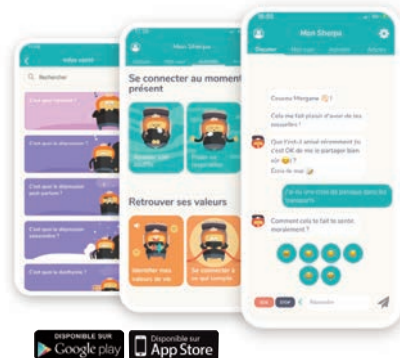
Mon Sherpa est un chatbot, un agent conversationnel

Dans un premier temps il dialogue avec vous pour comprendre vos symptômes, vos besoins.

Activités et exercices

Il vous propose ensuite un programme personnalisé composé d'exercices issus des techniques de thérapie cognitive et comportementale, de psychologie positive et de méditation de pleine conscience. Ces techniques ont fait leurs preuves scientifiquement. Elles sont utilisées en cabinet par les professionnels de la santé mentale.

Le développement de l'application a été supervisé par un Comité scientifique réunissant des chercheurs (CNRS, ICM à l'Hôpital Pitié-Salpêtrière) et des experts dans l'accompagnement psychologique (médecins psychiatres et psychologues).



Bon à savoir

Connaissez-vous CovidEcoule.org ?

C'est une plateforme lancée lors du premier confinement, qui propose des téléconsultations et des ressources gratuites pour aider les personnes souffrant du confinement.

> Des téléconsultations gratuites de 45 minutes avec des thérapeutes formés. Le patient choisit le spécialiste le plus adapté à son besoin et reçoit un compte-rendu de l'échange.

> Des supports et des ressources gratuites pour s'aider soi-même : séances de méditation, application pour apprendre à prendre soin de soi, liens vers des contenus d'information multimédia.

Les bons conseils d'un ostéopathe pour votre quotidien

Recommandations avant, pendant, après votre séance d'ostéopathie.

Le but d'une séance d'ostéopathie est de redonner de la mobilité à votre organisme après avoir diminué les tensions et les blocages, donc les douleurs. La douleur étant une conséquence d'une ou plusieurs contraintes organiques, peut persister quelques heures ou quelques jours après la correction ostéopathique. Votre corps réagira différemment selon votre âge, votre sexe, votre vitalité et vos antécédents pathologiques. Voici quelques conseils...

> Avant la séance :

Pour que votre corps soit le plus réceptif possible à une séance d'ostéopathie pensez à :

- Bien dormir la veille
- Ne pas trop manger avant la séance car il est possible que l'ostéopathe « travaille » sur votre abdomen (système digestif).
- Allez aux toilettes
- Prévoir quelques minutes d'avance à l'horaire de la consultation pour éviter le stress du « retard »
- Préparez et amenez vos examens médicaux notamment vos radios.

> Pendant la séance.

- Portez votre attention sur les sensations ressenties lorsque votre thérapeute pose ses mains sur vous pour tester et corriger (sensation de chaleur, douleur, relâchement...). N'hésitez pas à lui signaler et lui formuler vos ressentis, à signaler une gêne voire un inconfort (position, douleur, sensation de froid).

> Après la séance.

- Ne pas se relever trop vite de la table d'examen.
- Ne pas s'autotester pour voir si le mouvement est meilleur. Cela pourrait recréer une contracture musculaire sur une zone convalescente. Il faut que le corps s'adapte aux modifications apportées pendant la séance.
- Si possible éviter le sport ou une activité physique éprouvante pendant 24h/48h. La marche reste possible voire même conseillée.

> Effets secondaires possibles (que l'on appelle l'effet rebond) :

- Légère fatigue et quelques douleurs. Le corps « travaille » pour se rééquilibrer suite aux informations reçues.
- Quelques courbatures possibles dues à la libération des toxines dans le corps.
- Ces petites réactions peuvent durer de 1 à 3 jours après la séance, ceci en fonction de l'état général de la personne, de l'ancienneté du problème.



Conseils pour atténuer les effets secondaires :

- Hydratez vous bien, pour faciliter le drainage des toxines emmagasinées dans les muscles.
- Sur les contractures musculaires, privilégiez la chaleur (douche chaude, petit coussin chauffant).
- Sur un gonflement ou une inflammation (entorse, tendinite) privilégiez le froid pour un effet antalgique, anesthésiant et anti-inflammatoire.
- Si possible reposez vous (peu d'effort) et restez en mouvement sans forcer.
- Demander conseil si nécessaire à votre pharmacien pour qu'il vous propose éventuellement quelques granules homéopathiques ou quelques huiles essentielles adaptées aux courbatures.

> Suite à une séance, d'ostéopathie votre praticien peut vous donner quelques conseils :

- Exercices d'étirements doux à faire régulièrement
- Suggérer quelques activités physiques comme le yoga, la natation, la marche, gymnastique style pilates ou stretching
- Adaptez votre posture et vos gestes de la vie quotidienne (voiture, ordinateur, port de charges...)
- Équilibrer votre alimentation et votre hygiène de vie
- Vérifier votre literie, chaussage (semelles éventuelles).

Votre ostéopathe terminera toujours la consultation en vous indiquant le temps de repos nécessaire et les conseils appropriés. Il pourra également vous orienter vers un autre professionnel de santé pour compléter le traitement si nécessaire (médecin, kiné, podologue, dentiste, acupuncteur...).

« Dans la philosophie de l'ostéopathie il y a le concept d'auto-guérison, c'est-à-dire que l'ostéopathe, en levant les tensions et les restrictions de mobilité va permettre au corps du patient de se réajuster autour de ses changements afin de retrouver son équilibre naturel »



Chronique proposée par Antoine PIAT

Ostéopathe DO MROF

04 70 20 88 11

1, rue des tanneries

(angle 3, Cours Jean Jaurès)

03000 MOULINS



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Ça fourmille en Bourbonnais

Le samedi 28 novembre 2020, a été organisé par Le Mazier et La Péniche d'abord une après-midi visio-conférence sur le thème des tiers-lieux. Mélanie Joffret, intervenante invitée a partagé son savoir sur la dynamique des tiers-lieux et de leurs impacts, a répondu aux questions de certains. Afin d'illustrer et de garder une trace de ses paroles, Pascaline Liard, graphiste, a réalisé un compte-rendu graphique, une cartographie où près de 30 lieux et futurs lieux apparaissent, ainsi qu'une carte postale par lieu dans le but de partager ces ressources avec le plus grand nombre.

Cette belle action avait pour but partagé de montrer la richesse, la diversité des initiatives du terrain et de proposer des espaces de réflexion ressources en fonction des besoins. Ils sont ravis de participer à la création d'un lien entre tiers-lieux du coin, plus que des petits points sur une carte.

Une reconnaissance nationale

Lundi 14 décembre dernier, le Capitaine a été invité à rencontrer deux Secrétaires d'Etat en visite dans l'Allier au Mazier à Bourbon-l'Archambault, lieu mis à l'honneur ce jour-là. Étaient présents également le Député Mr Dufrègne, Mme La Préfète de l'Allier, le Vice-Président du Conseil Départemental, Mr Jean-Marc Dumont Président de la Communauté de Commune Bocage Bourbonnais et Maire de Tronget, Mr Jacky Belien Maire de Bourbon-l'Archambault. Le Capitaine a donc eu le privilège de leur présenter le projet péniche.

Mr Cédric O, Secrétaire d'Etat à la transition numérique et son homologue à la Ruralité Mr Julien Giraud, tous les élus présents, leurs collaborateurs et communicants, des correspondants de grands médias nationaux ont été tous séduits par ce projet innovant.

Rappelons que le Mazier et le projet péniche à Moulin « La Péniche d'abord » sont reconnus et labellisés par l'Etat et l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires (ANCT) lié au Ministère sur le dispositif "Fabrique de territoires - Nouveaux lieux, nouveaux liens".

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

Contact : lapenichedabord@orange.fr

Site internet : lapenichedabord.com



De la randonnée pour tous !

Stéphane, Yzeurien a une passion depuis 3 ans, la randonnée. C'est au départ un besoin de prendre du temps pour soi qui l'a amené à se balader en montagne. Depuis, le plaisir de marcher, de découvrir des lieux et des endroits nouveaux a changé son quotidien. Pendant une journée, un week-end, en biwak, seul ou en groupe, Stéphane consacre désormais son temps libre à la randonnée.



Stéphane au coeur du Parc National des Ecrins, dans le massif de l'Oisans sauvage.

Du temps pour soi et se ressourcer

« Mes premières balades, c'était génial, j'avais oublié à quel point cela pouvait faire du bien de prendre du temps pour soi et de se reconnecter à la nature. J'ai pris conscience des bienfaits que cela pouvait m'apporter tant sur le moral que sur ma forme physique. J'ai pu expérimenter des séjours solo pendant 3 jours dans la nature, cette expérience m'a rendu fier et surtout donner plus de confiance en moi. Chaque année je parcours en moyenne 600 km. Cette année avec le Covid, nos vies ont été bousculées, alors il a fallu s'adapter aux règles. Il met arrivé de faire 30 km dans une journée pour aller travailler et profiter de la balade. » nous confie Stéphane.

Une aventure de 650 km en 2021

Stéphane prévoit de parcourir 650 km en 2021 avec comme objectif la traversée du Morvan, du département de l'Allier et du Parc des Volcans d'Auvergne. « Tous les mois je me suis fixé des parcours de randonnées avec une moyenne de 100 km sur 2 à 4 jours. En janvier, je pars pour 4 jours en autonomie totale sur 120 km pour la traversée du parc du Morvan en partant d'Avallon jusqu'à Luzay. Pour la traversée de l'Allier, je prévois plusieurs sessions, Nevers (Nièvre) /Moulins, Moulins/Vichy et Vichy/Paugnat (Puy de Dôme). Mon parcours se terminera par la traversée du parc des Volcans d'Auvergne avec comme destination finale le Cantal. » Prochainement Stéphane nous partagera son expérience au travers de photos de son périple, une aventure à suivre...

Le partage d'une passion

Il y a un an il décide de faire vivre sa passion sur les réseaux sociaux et créer un groupe Facebook Randonnée partage qui compte aujourd'hui plus de 13000 membres. Le but, partager des conseils, idées de randonnées, expériences positives ou bien négatives que les membres peuvent rencontrer. « Cette communauté est aussi faite pour proposer de réaliser

des randonnées à plusieurs, notamment pour que les plus aguerris conseillent les débutants dans cette pratique, ou simplement pour randonner dans la convivialité. Je propose moi-même régulièrement de m'accompagner en randonnée dans notre belle Région Auvergne, il y a tant d'endroit à découvrir. Dans l'Allier, j'aime me balader dans la Montagne Bourbonnaise, les bords de l'Allier, la forêt de Tronçais... Et sur la région, j'aime la Chaîne des Puys et le Massif du Sancy qui sont mes terrains de jeux en toute saisons. »

Le Phénix de l'Allier

Stéphane a été repéré fin 2020 par l'association nationale Phénix pour un projet sur le département de l'Allier. Cette association souhaite donner la possibilité à des personnes de tout handicap de pouvoir pratiquer des activités partout en France dans des conditions s'approchant au maximum de celle des personnes valides. Avec cette association, Stéphane participe à deux projets qui ont pour but de rendre accessibles les randonnées pédestres pour les personnes en situation de handicap visuel.

« Pour le premier projet, je vais proposer à des personnes en situation de handicap de marcher en binôme. l'objectif de cette activité est de favoriser les échanges et effacer les préjugés que ce soit pour la personne en situation de handicap et moi-même qui suis valide. Ces balades sont faites pour favoriser les échanges et permettent de découvrir l'autre. A partir de janvier, je vais proposer 2 randonnées par mois durant toute l'année. Il y aura 4 niveaux différents et plusieurs randonnées sur plusieurs jours avec nuit en bivouac qui sont en cours d'étude. »

Le projet Polaris

Le second est le projet Polaris. Son objectif, permettre à un public déficient visuel de pouvoir effectuer quand il le souhaite et ceux en parfaite autonomie et sécurité des randonnées pédestres. Ce projet est possible grâce à l'appli Wizigo de la société Gosense. Le

fonctionnement est simple, une personne déficiente visuel peut à l'aide de l'application et de ses écouteurs effectuer un itinéraire en suivant les balises virtuelles. Les balises sont sonores et orientent la personne déficiente visuel via ce que l'on appelle la spatialisation du son. Cela signifie que si la personne se dirige vers la balise, un petit son sortira des deux oreillettes pour lui indiquer qu'elle est dans la bonne direction mais si ce n'est pas le cas un autre son sortira de l'écouteur correspondant au côté vers lequel elle doit pivoter pour s'orienter dans la bonne direction.

« Mon rôle est donc dans un premier temps de baliser virtuellement un itinéraire de randonnées sur notre département et ensuite le faire valider par une personne déficiente visuel en conditions réelles sur le parcours. Durant cette étape, je vais devoir intervenir le moins possible pour que la validation soit la plus juste, tout en observant l'évolution de mon partenaire pour lui éviter les dangers vitaux. Après analyse, nous validerons ensemble l'itinéraire qui peut être réalisé en parfaite autonomie et le plus en sécurité possible pour elle. », nous explique Stéphane.

Pour suivre ses partages de randonnées et le projet Phénix de l'Allier, rendez-vous sur Facebook : Randonnée partage et Le Phénix Allier

Témoignage

Nabil, moulinois :

J'ai découvert la randonnée l'été dernier pour me dépayser, voyager près de chez nous et faire autre chose que le football. J'ai décidé un jour de prendre ma tente et de filer à l'aventure défier les montagnes. Tout d'abord au Sancy, puis au Mont Dore. Ensuite après une publication sur les réseaux sociaux, j'ai fait la connaissance avec Stéphane, quelqu'un de très chaleureux et qui n'a pas hésité à me proposer une randonnée en binôme au Pariou dans le Puy-de-Dôme. C'était juste exceptionnel et magnifique. Une randonnée à faire entre amis ou en famille. L'air pur, le silence l'évasion total avec en plus la neige ! Stéphane a été un guide parfait pour cette randonnée, je le recommande pour ceux qui souhaitent découvrir de beaux paysages !



Devenez bénévole de la Protection Civile de l'Allier

Présente sur l'ensemble du département, la Protection Civile de l'Allier compte trois antennes à Moulins, Saint-Pourçain-sur-Sioule et Montluçon. Elle mène actuellement une campagne de recrutement de nouveaux bénévoles dans le cadre du développement de ses actions de secours. Elle accueille toutes les personnes, à partir de 16 ans révolus, souhaitant se former pour devenir bénévoles secouristes ou ayant un besoin de formation en matière de secourisme. L'association vient en soutien de la population pour diverses missions et participe à des opérations de secours sur le terrain. Rencontre avec Jean-Claude Paron, président de la Protection Civile de l'Allier :

Esprit Edition : Quelles sont les formations proposées en matière de secourisme ?

Jean-Claude Paron : L'association dispense plusieurs types de formations pour les citoyens et les entreprises : IGQS, initiation au gestes qui sauvent, Psc I, prévention secours civique de niveau 1 et sst, sauveteur secouriste du travail. Des formations plus poussées existent pour les personnes souhaitant intégrer l'association et devenir bénévoles secouristes : pse 1-pse2, premier secours en équipe de niveau 1-2, chef d'équipes, pour les personnes encadrant les équipes sur les postes de secours, socio psy sur toutes demande a ce sujet et pic formateur pour devenir formateur sur divers niveau. La Protection Civile de l'Allier prend en charge les frais liés aux formations de secouristes et de formateurs et à l'obtention des équipements individuels aux couleurs de la Protection Civile de l'Allier pour les personnes qui deviendront bénévoles.

Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de vos opérations de secourisme ?

Jean-Claude Paron : Les secouristes bénévoles de la Protection Civile de l'Allier sont impliqués sur le terrain dans la mise en place de dispositifs prévisionnels de secours permettant la bonne tenue d'événements sportifs ou culturels. Les bénévoles peuvent être présents lors des cérémonies commémoratives officielles. Nous pouvons intervenir dans tous types de manifestations. Cela dépend des demandes que l'on a. On peut être appelé au niveau local, départemental, national ou même international. Notre association organise de nombreux exercices pour la mise en pratique, au plus près du réel, de la capacité de travail du personnel secouriste, du maintien des acquis mais aussi de permettre aux bénévoles de se perfectionner pour être toujours prêt par rapport aux besoins demandés.

Esprit Edition : Quelles sont vos missions auprès de la population ?

Jean-Claude Paron : En plus du secourisme, nous venons en soutien à la population sur demande de conventions préfectoral. On participe à des missions « Covid-19 » : Réalisation de tests de dépistage en collaboration avec les services médicaux, aide au structure pour le



service des plateaux repas, faire les courses pour les personnes confinées à leurs domicile parce qu'elles sont atteintes par le virus et une assistance dans les maisons de retraite. Nos bénévoles interviennent lorsque notre association est sollicitée pour des demandes de mise en sécurité et de distribution liées à des besoins primaires (boissons, nourriture, couverture de survie) lors d'événements météorologiques tels que des inondations, des épisodes neigeux ou une canicule. On vient en aide à la banque alimentaire en faisant des collectes dans les magasins et en préparant de la nourriture. La Protection Civile de l'Allier participe à des recherches pour retrouver des personnes disparues en fonction des besoins de la Gendarmerie. Il y a aussi la maraude sociale qui permet de recenser les personnes étant sans domicile fixe et de leur apporter une assistance en matière de nourriture, de boissons et de couvertures de survie. Nous avons aussi des conventions avec la SNCF afin de pouvoir venir en aide aux voyageurs bloqués dans un train (retard, intempéries, problème technique), EDF, le Samu, et le SDIS sur tout le territoire national à la demande de la Fédération Nationale de Protection Civile (FNPC).

Esprit Edition : Pourquoi avez-vous lancé cette campagne de recrutement ?

Jean-Claude Paron : Être bénévole à la Protection Civile de l'Allier, c'est l'école de la vie. Le but est d'inciter les gens à faire preuve de solidarité les uns envers les autres et de ne pas penser qu'à soi. On apprend à vivre en société. Notre souhait est de rajeunir le personnel tout en profitant du savoir-faire des anciens. Nous

sommes soixante-quinze bénévoles sur le département (la moitié peuvent se rendre disponible si besoin tandis que les autres interviennent de manière plus ponctuelle). C'est pas suffisant parce qu'il y a de plus en plus de manifestations (hors période de crise sanitaire) et de sollicitations venant des collectivités et des associations. Nous avons donc besoin de recruter pour faire face à cette charge de travail supplémentaire. Je tiens à rappeler qu'il est important de se former aux gestes de premier secours parce que cela peut sauver des vies. C'est aussi gratifiant de venir en aide à la population. Il s'agit d'une expérience humaine et professionnelle enrichissante à vivre. Dans le cadre de son projet permanent de modernisation, l'Association Départementale de la Protection Civile de l'Allier (ADPC03) souhaite poursuivre son développement sur la région de Vichy en complétant l'effectif déjà en place sur le terrain. La Protection Civile de l'Allier intervient sur tout le Département de l'Allier.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos

- **Antenne de Moulins :** Jean-Claude Paron au 06 50 71 60 46.

Mails : adpc03.president@gmail.com ou adpc.03@orange.fr.

- **Antenne de Saint-Pourçain-s/S :** Fabien Berthomier au 06 11 57 57 29.

- **Antenne de Montluçon :** Stéphane Autissier au 06 43 56 65 12.

Facebook : Protection Civile de l'Allier

Site internet : www.protection-civile.org.

Nathalie Péchalat « je ne suis pas du tout féministe »

Lors de Sportel Awards 2020, Nathalie Péchalat, présidente de la Fédération française des sports de glace (FFSG) et membre du Jury de l'événement, est revenue sur la genèse de sa prise de poste en mars dernier. Poussée par la folie, guidée par l'envie, cette dirigeante du sport français compte bien faire passer l'éthique et la compétence avant tout car, pour elle, « l'essentiel est de sauver une instance, pas de sauver sa place. »



Nathalie Péchalat sur Sportel Awards Monaco, 26 octobre 2020.

Le 14 mars 2020, Nathalie Péchalat a été élue à la présidence de la Fédération française des sports de glace. Suite à la démission de Didier Gailhaguet, qui avait occupé ce poste durant 19 des 22 dernières années, l'élection a vu la double championne d'Europe de danse-sur-glace 2011 et 2012 devenir la 13^e présidente de la fédération depuis 1941, la première femme. Médaillée de bronze des championnats du monde 2012 et 2014 avec Fabian Bourzat, son partenaire de toujours sur la glace, quintuple championne de France, Nathalie Péchalat est aujourd'hui la seule femme présidente d'une fédération olympique en France.

« C'était une folie » commence Nathalie Péchalat en riant. En effet, tout a été très soudain pour la jeune femme de 37 ans. « Je n'ai jamais anticipé de me présenter comme candidate, confie-t-elle, en fait tout a été très rapide et brutal. Ça a commencé quand Didier Gailhaguet a démissionné. De là, je

savais que j'avais 5 semaines devant moi pour prendre une décision. Instinctivement, je me suis rapprochée des présidents de clubs et des ligues que je connaissais afin de recueillir leur avis, la tendance, leur vision des choses et surtout leur ressenti. Au bout de quelques jours, je me suis rendu compte que je prenais vraiment beaucoup à cœur l'avenir de la fédération. Par conséquent, soit il fallait que je me lance, soit je n'y allais pas mais je savais que je le regretterais plus tard. »

Nathalie Péchalat a donc saisi sa chance. « Je l'ai vu comme une opportunité d'entrer dans le système pour pouvoir le changer. Je ne me suis pas posé la question de la légitimité, ni la barrière d'être une femme, puisque j'étais à la commission des athlètes du CNOSF et j'ai eu une belle carrière sportive. À la fin de ma carrière, je suis également restée très active dans le milieu sportif. » Pourtant, certains doutes demeuraient : « Il est vrai que je me suis demandé si j'avais les épaules pour devenir présidente d'une telle institution. Mais l'envie était plus importante que les doutes. »

“ Le mouvement sportif est obligé d'être amené à évoluer. ”

Une profonde envie de faire bouger les lignes

À son arrivée à la fédération, les portes étaient closes. Forcément, c'était le confinement. « Dès mon arrivée deux jours après c'était le confinement dû à la pandémie du COVID-19. Entre la crise sanitaire et la crise éthique, les sujets n'ont pas manqué et les axes de travail, les priorités, se sont rapidement dessinés. »

D'une fédération à une autre tout est très différent et Nathalie, observatrice, est confortée dans sa ligne directrice : l'éthique. « Le mouvement sportif est obligé d'être amené à évoluer. Surtout dans ce contexte et avec ce genre d'actualité. On est dans un tournant, le monde est en train de changer : par exemple les équipes deviennent de plus en plus mixtes, hommes et femmes, des élus plus âgés comme des jeunes motivés. C'est ce qui m'intéresse le plus dans le bureau exécutif de la fédération, c'est que nous sommes tous très différents et il y a de l'écoute. »

Un esprit collectif qui lui a donné l'envie de réellement s'investir. « Avant je travaillais un peu seule, aujourd'hui je travaille au côté d'une vraie équipe. Et ça permet de se sentir plus forte. »

Et qu'elle équipe puisqu'elle est constituée essentiellement de femmes, du poste de DTN jusqu'aux postes au sein du bureau directeur de la FFSG. « Les trois postes importants de la fédération sont tenus par des femmes. Nous avons 87% de licenciées féminines à la fédération. Nous sommes un peu à part. Donc forcément la question de la médiatisation du sport féminin, ou de la féminisation de notre fédération, ce n'est pas une problématique. Nous essayons plutôt de promouvoir nos sports masculins. Même dans nos instances on se rend compte que c'est presque un souci, il y a beaucoup de femmes. Finalement, ça me pose presque un problème d'éthique et la crainte qu'il me soit demandé un jour « mais Nathalie les hommes ils sont où ? », alors que je ne suis pas du tout féministe. Je ne suis pas pour les quotas non plus, même à l'inverse quand il s'agit de recruter des hommes. Je suis pour la compétence. Et dans le contexte actuel l'essentiel est de sauver une instance, pas de sauver sa place. »

Propos recueillis par Aurélie Bresson

les Sportives
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

f t i in y www.lessportives.fr

Pour découvrir et lire ce trimestriel, l'achat se fait en ligne à l'unité ou sous forme d'abonnement via la plateforme suivante : www.abonnement.les-sportives-mag.fr/

LE MAIRE ET L'ENSEMBLE
DU CONSEIL MUNICIPAL
VOUS SOUHAITENT
UNE BELLE ANNÉE

2021



PONT RÉGEMORTES



PONT DE FER



2ÈME PONT



ville-moulins.fr