

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Bière, la tendance qui mousse !

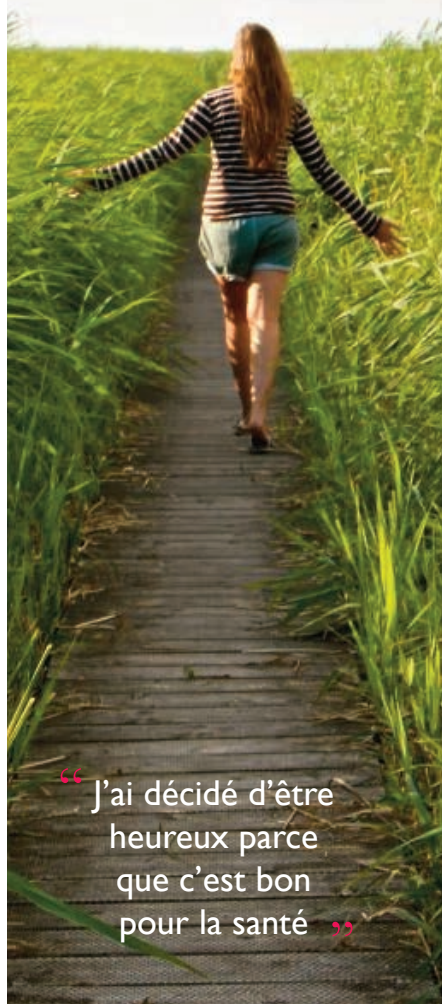


(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération)

Olivier du Comptoir des Régions propose plusieurs bières artisanales locales

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

#Equilibrage énergétique et géobiologie

• Yoann MOREAU

Bioénergie et géobiologie
06 87 46 00 11
yoargentina@hotmail.fr
Possibilité soins à distance
2 lieu dit les gazons
03340 NEUILLY LE REAL

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS

Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 35 17 30
www.chiropacteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

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

CONTACTEZ-NOUS !

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

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

#Reflexologie

• Pauline BOURBON

Réflexologie énergétique
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

• Elisabeth DORDEVIC

06 12 56 57 85
Thérapeute adultes & enfants. Réflexologie
plantaire au bol Kansu & Spagythérapie
1, rue Gabriel Péri
03440 BUXIÈRES LES MINES

#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



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



Un cadeau OFFERT
pour tout achat en magasin

Sur présentation
de ce bon ou du magazine*

* Coupon valable jusqu'au 17 avril 2021



AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Bravo à Mickaël Charrondière pour la création de son magazine **Le Football Bourbonnais**. Passionné par le foot, il a mis à profit ses connaissances et ses contacts pour faire un état des lieux des différents clubs du département. « Ce magazine a pour but de parler de toutes les équipes masculines et féminines du département de l'Allier évoluant en National 3, Régional 1, Régional 2 et Régional 3. Ces vingt-huit pages 100 % foot permettent d'évoquer les parcours des clubs à travers leurs résultats, leurs objectifs, leurs projets, leurs réussites ainsi que les problématiques qu'ils rencontrent au cours d'une saison ». Malgré des conditions difficiles (crise sanitaire, incertitude autour de la suite de la saison, etc), le magazine sera bientôt diffusé, en version papier et numérique, à tous les clubs concernés ainsi qu'aux amateurs de ballon rond qui le souhaitent.

Contact : 06 32 72 13 13

Un magazine 100% foot pour les clubs de l'Allier



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 2021 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
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 Le PAL Nature, Mickaël
Charrondière, les Accros du Peignoir,
Le Don Camillo, Office de Tourisme Moulins.
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

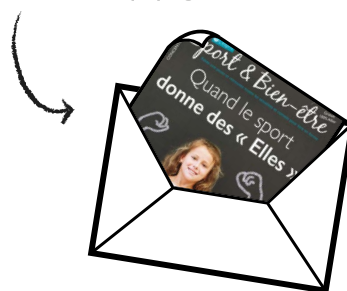
Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Au printemps, les arbres s'éveillent, les bourgeons éclatent et les fleurs s'ouvrent. Vive le printemps !

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !



Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française

Changer de fenêtres c'est bon pour la planète !

DEVIS GRATUIT

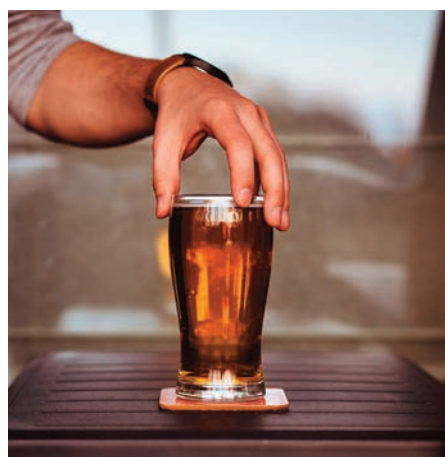
www.vichyfenetres.fr

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

Les bières artisanales ont la côte !

Aujourd'hui, une bière c'est une marque, une provenance, un goût, une couleur, voire, une histoire. Phénomène récent, mais en plein essor, le développement de brasseries artisanales se généralise jusque dans l'Allier.

Les fabricants de bières artisanales fleurissent dans toutes les régions et viennent bousculer les règles d'un marché jusqu'à présent très largement dominé par de grands groupes internationaux. On compte environ 2000 brasseurs en France, environ 50 en Auvergne et 11 brasseurs dans l'Allier. La diversité de goûts des brasseurs artisanaux a redoré l'image de la bière depuis quelques années et redonné un



coup de fouet à l'ensemble du marché. Consommer ou offrir une bouteille de bière artisanale est devenue une véritable tendance, touchant plus de monde, les femmes y compris. Nous sommes allées à la rencontre de brasseurs locaux et d'un biérollogue pour en savoir plus sur les différents métiers autour de la bière. Vous allez également découvrir d'où vient le houblon de nos bières locales avec les producteurs Willy et Élodie du Jardin d'Élodie. Et nous vous présenterons également des astuces, conseils, insolites et même une recette pour une soirée pizza/bière !

Bon à savoir !

On peut classer les bières en 5 grandes familles en fonction de leur couleur.

La bière blonde : Elle a le plus souvent un goût léger, délicat avec une petite touche d'amertume : c'est la bière de soif par excellence.

La blonde spéciale : La différence avec la blonde c'est qu'elle est plus forte avec un taux d'alcool généralement supérieur à 5,5°. Son goût est de ce fait plus riche et plus intense.

La bière brune ou noire : La bière brune se présente comme une boisson à la couleur brun acajou. Elle est souvent conçue à partir de malts très torréfiés. On la reconnaît facilement avec sa mousse généreuse et crémeuse. Au niveau du goût, les bières brunes ont souvent des notes de café, de pain d'épice, de chicorée, et de cacao.

La bière ambrée : La bière ambrée a généralement une couleur or qui peut aller de l'ambre au cuivre. Elle est souvent brassée à partir de malts plus torréfiés que ceux utilisés pour le brassage des bières blondes. Pour ce qui est du goût, elles rivalisent de fraîcheur avec les bières blondes. Elles sont néanmoins plus savoureuses et ont un arrière-goût salin et fumé.

La bière blanche : Cette bière est reconnaissable à son aspect laiteux non filtré. Elle est brassée à base de froment, d'orges maltées (le malt doit contenir minimum 30% de blé) et souvent diverses épices. Les bières blanches ont un large éventail de goût.

Source : www.maherebox.fr

L'idée recette du chef Samuel du Don Camillo

Préparez votre soirée bière/pizza

Ingrédients pour la pâte :

- 500 g de farine
- 250 ml d'eau tiède
- Une pincée de sel
- 20 g de levure boulangère
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives.

Ingrédients pour la garniture :

- Sauce tomate à pizza (nature ou déjà assaisonnée)
- Mozzarella râpée
- Jambon blanc
- Champignons de Paris frais

Dans un saladier mélanger l'eau la levure et l'huile d'olives. Incorporer la farine au mélange. Pétrir à la main jusqu'à obtention du pâte homogène.

Laisser reposer 1h30 à température ambiante.

Après le temps de pose, prendre environ 200 g de pâte, puis l'étaler en cercle de 20cm de diamètre environ. Déposer le cercle de pâte sur une plaque muni d'un papier cuisson. Étaler à l'aide du dos d'une cuillère à soupe la sauce tomate, parsemer de mozzarella, ajouter des brisures de jambon puis les champignons coupés au préalable en lamelle fine.

Cuire la pizza à 180°C (T6) pendant 20 minute environs.

Recette proposée par Samuel & Delphine - Le Don Camillo à Moulins

11 rue des 6 frères - 04 70 44 13 26 - Plats et pizzas à emporter du lundi au jeudi de 11h45 à 13h30, le vendredi de 11h45 à 13h30 et de 17h à 18h et le samedi 17h à 18h. Commande par téléphone à partir de 14h pour le soir et commandes à l'avance.



Samuel et sa Pizza Reine

Biérologue (ou Zythologue) : un métier de la bière, bien méconnu !

Afin d'en savoir plus sur ce métier encore peu répandu, nous sommes allées à la rencontre d'Alexandre Janik, biérologue depuis 1 an. À l'image de l'œnologue et de la sommellerie pour le vin, le zythologue est avant tout un passionné de la bière qui étudie et développe ses connaissances à travers une analyse et une dégustation rigoureuse de ce breuvage malté.



Esprit Edition : Quand et comment en es-tu venu à t'intéresser à l'univers de la bière ?

Alexandre Janik : C'était en 2013, à l'occasion d'une soirée Guinguette annuelle à Missery en Bourgogne où j'ai découvert la bière artisanale. Un ami, Aurélien, nous a ramené par hasard, une bière de la brasserie la Voie Maltée de Saint-Jean-de-Thurigneux dans l'Ain. Je n'avais encore jamais goûté une bière artisanale d'une telle qualité et je suis tombé amoureux de ce produit. Depuis je ne me lasse pas de découvrir de nouvelles bières et prends beaucoup de plaisir à chaque fois. J'ai également pu faire des expériences professionnelles en travaillant dans différentes caves à bière de l'agglomération moulinoise. Ces expériences ont été une révélation. Je savais que je voulais travailler et m'épanouir dans ce domaine. Je me suis donc renseigné sur les métiers de la bière et finalement fait le choix de la formation de zythologue à l'IFCO de Paris avec un stage à la brasserie Lady Ale de St Pourçain sur Sioule.

Esprit Edition : En quoi consiste le métier de biérologue ?

Alexandre Janik : Comme l'œnologue, le biérologue connaît toutes les étapes et les processus de fabrication de la boisson et peut donc mettre en valeur par différentes manières le travail du brasseur

et des bières. Il peut intervenir à partir de la phase de brassage en dégustant et orientant le choix du brasseur pour affiner la recette. Expert en goût, en association d'arômes, le biérologue peut proposer des recettes en fonction du marché actuel et de la demande des consommateurs. Il sait composer pour trouver la meilleure combinaison. Il est également spécialiste des accords bières / plats pour les restaurants et peut élaborer la carte des bières et la sélection des bouteilles d'un bar, animer des ateliers dégustation pour le grand public et les entreprises, agencer des points de ventes... C'est donc un métier de passion et d'exigence pour les amoureux de la bière comme moi !

Esprit Edition : Confirmez-vous l'engouement pour la bière artisanale en France ces dernières années ?

Alexandre Janik : Bien sûr ! Ces bières ont apporté la dimension artisanale, réveillé les terroirs, les saveurs et les palais. La bière se veut locale, produite dans des brasseries qui ont une histoire et élaborée à partir des matières premières produites sur place et consommées dans la région. L'exemple de la brasserie Lady Ale de Saint Pourçain s/S. qui travaille avec le Jardin d'Elodie à Boucé pour produire son Houblon (cf p. 6 et 7). L'autre atout des artisans brasseurs est la proximité. Ils bénéficient des tendances de consommer local et mieux. Avec cette tendance artisanale, le marché de la bière a un potentiel important, les saveurs y sont illimités : fleurs, fruits, céréales...

Esprit Edition : Justement, en local, quelles sont tes chouchous ?

Alexandre Janik : Comme celles que l'on peut retrouver dans le Guide Hachette des bières 2021 réalisé par Elisabeth Pierre. La Brasserie Brew-Vernet à Broût-Vernet pour son expertise et son choix pour la qualité de l'eau (ex : La Brouille), la Brasserie Lady Ale de St Pourçain s/S. pour ses goûts surprenants et son travail avec les herbes aromatiques

(ex : Bière Hibiscus/Gingembre), la Bière du Loup au Veurdre pour sa touche belge (ex : La Barry White) et enfin la Brasserie du Jugement Dernier à Mazerier avec sa glaciale (bière de blé).

Esprit Edition : Qu'est-ce que t'a enseigné ton expérience à la brasserie Lady Ale à Saint-Pourçain s/S. durant ton stage ?

Alexandre Janik : Cette expérience fût extraordinaire. De janvier à mi-juillet 2020, Jean-Marc Schilder m'a formé comme un vrai professionnel et m'a apporté toute son expérience afin de maîtriser les bases pour faire de la bière. J'ai réalisé de nombreux brassins avec lui et j'ai pu observer toutes les étapes de la confection d'une bière, de l'empâtage, de la fermentation à l'embouteillage. Faire de la bière ça ne s'apprend pas du jour au lendemain, cela demande de l'investissement personnel, financier et beaucoup de connaissances.

Esprit Edition : Quels sont les critères d'une bonne bière ?

Alexandre Janik : Avec l'expérience, on recherche une bière sans défauts d'arômes, avec un équilibre des saveurs et textures. Il faut prendre du plaisir en la consommant et avoir envie de la partager. L'expérience doit être agréable en bouche.

Esprit Edition : Quels sont tes projets à venir ?

Alexandre Janik : J'aimerais acquérir plus d'expérience notamment en participant à différents concours de bières. Il existe d'ailleurs le Concours International des vins, bières et spiritueux à Lyon. Pour l'activité professionnelle, quand celle-ci sera possible, je souhaite proposer des animations autour de la bière chez les particuliers, professionnels et cavistes et à long terme ouvrir un Brew Pub avec une cave, un bar et une brasserie en Haute Loire.

Suivez Alexandre et ses aventures de biérologue sur Facebook et Instagram : Ajbierovoyageurs

Jardinerie de proximité depuis 1944

19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25

Ouvert aux particuliers et professionnels

- Produits du terroir
- Alimentation animale
- Graineterie / végétaux
- Vêtements loisirs / travail
- Rayon armurerie
- Volaille démarrée

PROMO

TERREAUX

Du 1er au 31 mars

Une production de houblon bio se développe au cœur de la Forterre

Ressentant le besoin profond de changer de vie, Willy Sabot et Élodie Flauraud ont laissé tomber leurs emplois respectifs pour reprendre une petite exploitation de 1,3 h à Cindré en pleine Forterre. Travaillant en permaculture, ils produisent des fruits, des légumes, des fleurs et des plantes aromatiques et médicinales. Le couple est aussi le seul producteur récoltant de houblon de l'Allier. Rencontre



Willy et Élodie

Depuis août 2018, Élodie Flauraud vit de sa passion pour la nature tout en étant en accord avec ses idéaux. Au sein d'une exploitation où tout est bio, elle développe essentiellement des plantes aromatiques et médicinales aux multiples vertus.

Au sein d'une gamme simple ou composée (mélange), ces plantes sont proposées sous forme de tisanes. Du vinaigre de vin de rouge ou de fruit est réalisé de manière artisanale. Aromatisés avec des plantes produites sur l'exploitation, ils apportent de nouvelles saveurs à vos plats et même vos desserts. Des confitures extra bio et des pâtes de fruits bio allégées en sucre sont aussi confectionnées tout comme des paniers gourmands et des coffrets cadeaux comprenant des produits de la ferme « Les Jardins d'Élodie ». Une gamme de gourmandise salée existe pour l'apéro et l'accompagnement des plats. Un mélange de fines herbes et de fleurs (Thym, romarin, sarriette, pensée sauvage, etc) sera bientôt proposé pour accompagner les viandes. D'autres mélanges accompagnent les poissons, les crudités et les des-

serts. « C'est une nouveauté que l'on a mis en place pour apporter un peu de goût et de couleur. On envisage aussi de transformer des plantes aromatiques et médicinales en granulés pour les éleveurs bovins et équins. Les plantes représentent une alternative pour le soin des bêtes. On aimerait accueillir encore plus de visiteurs pour leur présenter la ferme et mettre en place des ateliers de cueillette de plantes pour créer des tisanes ».

Une rencontre décisive pour la production de houblon

« En septembre 2019, nous avons rencontré Jean-Marc et Sandrine Schilder de la Brasserie Lady Ale installée à Saint-Pourçain-sur-Sioule. Ils sont venus sur notre exploitation pour voir nos plantes aromatiques et médicinales pour la réalisation de leurs bières. Il a vu que l'on avait du houblon et a souhaité que l'on devienne producteur. On a trouvé un fournisseur de rhizomes de houblon dans le nord. On a choisi cinq variétés que l'on a planté dans notre houblonnière de 300 m² comprenant 180 plants » souligne Élodie Flauraud.

Le houblon est une plante vivace ayant une longue espérance de vie (environ 30 ans). Sa plantation est faite pour la Sainte-Catherine, fin novembre. Une période de dormance est observée jusqu'à mars-avril. La terre argilo-calcaire de la Forterre est propice à une production qui accepte le climat auvergnat. La levée de la dormance laisse apparaître les premiers bourgeons donnant naissance aux lianes qui poussent très rapidement, jusqu'à 20 cm par jour à partir de juin. Cette croissance est vraiment impressionnante. Rugueuse, la liane pousse par terre et s'accroche à son environnement pour se développer.

Un important travail préparatoire est nécessaire pour la pousse

Au sein de la houblonnière, les poteaux de bord en châtaignier sont équipés de câbles reliés à des fils de coco servant de support au développement des lianes qui ont besoin de soleil pour pousser. Cette étape est réalisée lorsque les lianes font un mètre de longueur. Deux fils sont installés par plant. Ces derniers sont toujours par terre. Après la mise aux fils, il faut sélectionner les trois



Cônes de houblon

Cellier des Bourbons

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

Mise à disposition de tireuses à bière

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

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

A photograph of the exterior of the Cellier des Bourbons shop. The shop has a sign that reads "Cellier des bourbons" and "VINS & ÉPICERIE FINE". There is a Facebook logo and text "Suivez-nous sur Facebook" on the shopfront.

Ristorante

La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

Vente sur place
PLATS à emporter
PRODUITS Italiens

A small image of a red Fiat car, likely a 500, parked on a street.



Houblonnière aux Jardins d'Elodie.
Le houblon pousse en lianes grimpantes d'environ 6 à 10 m de haut

plus belles lianes et les enrouler dans le sens des aiguilles d'une montre autour du fil de coco. La période de pleine pousse est lancée. Lorsque la liane atteint les trois mètres, il faut ramener de la terre au pied des plants. Ensuite, il faut enlever le premier mètre de feuille et de branches pour éviter la propagation des maladies. Cette étape pourrait à l'avenir être réalisée par des moutons.

La récolte du houblon se déroule en plusieurs étapes

La récolte a lieu entre fin août et la mi-septembre. Il s'agit d'une période de suivi renforcé où des prélèvements sont effectués pour mesurer le taux

d'humidité et la qualité du cône de houblon. Le goût des arômes doit être à son paroxysme. La cueillette se déroule quand toutes les conditions sont réunies. Réalisée manuellement grâce à l'aide d'amis et de la famille, la récolte dure une quinzaine de jours. Lors de celle-ci, il faut tirer sur la liane pour que les fils de coco cassent. En bas, une coupe doit être faite à hauteur d'un mètre. Les cônes de houblon sont séparés de la liane pour être triés avant d'être directement placés sur des claies de séchage. Au bout de 24 h, les cônes sont prêts à être conditionnés pour la vente aux brasseurs locaux. Le couple réfléchit à la construction d'une trieuse qui permettrait de gagner beaucoup

de temps lors de la récolte et d'améliorer la qualité du houblon.

Une deuxième houblonnière en cours de création

La première récolte de la houblonnière de 300 m² a eu lieu en 2020. Elle a été très satisfaisante. La qualité du houblon était bonne. Une bière, la Nation'Ale a vu le jour grâce à un brassage réalisé par Lady Ale, Brew Vernet et la Brasserie du Loup. Ce projet collaboratif montre bien la bonne ambiance régnant entre les brasseurs. « On est heureux d'avoir rejoint le monde brassicole et de permettre aux brasseurs d'avoir un houblon frais et local. Nous souhaitons participer à la promotion des produits locaux et développer une filière auvergnate » explique les houblonniers. Souhaitant développer leur production, ils sont entrain de construire une deuxième houblonnière de 3000 m² culminant à sept mètres. Elle comptera 700 plants et neuf variétés. La première récolte aura lieu à la fin de l'été 2021.

Mickaël Charrondière

Pratique : Contact, 06 16 67 01 97. Facebook, Les Jardins d'Elodie. www.lesjardins-delodie.com.



Aménagement de la nouvelle houblonnière

Produit du mois

Kit de brassage pour faire sa bière maison soi-même

Idéal pour démarrer l'expérience du brassage chez soi ! Le kit de brassage Mon Kit à Bière vous permet de brasser facilement chez vous et est accessible à tous, pour tous les budgets.

« Les coffrets Mon Kit à Bière vous proposent trois déclinaisons pour brasser votre bière, le Kit Complet avec une dame Jeanne qui vous permettra de brasser une bière ambrée/blonde ou blanche, le Kit intermédiaire tout grain mais sans dame Jeanne et le Kit



Olivier du Comptoir des Régions nous présente ses Kit à Bière



Le Kit Complet

Découverte avec extrait de malt sans dame Jeanne. Des recharges complémentaires sont aussi disponibles. », nous précise Olivier du Comptoir des Régions à Moulins chez qui vous pouvez retrouver ces kits.

Pour plus de personnalisation, rendez-vous sur site internet des kits pour réaliser vos étiquettes personnalisées. Faire sa bière à la maison, une expérience ludique et enrichissante et la satisfaction de brasser sa propre bière.

LE COMPTOIR DES RÉGIONS

Retrouvez une sélection de **9 brasseurs du Bourbonnais** ainsi que des kits pour fabriquer sa propre bière



www.lecomptoirdesregions.fr

04 70 49 25 88

19 Rue de l'Horloge, 03000 Moulins

Avec le soutien de La Région Auvergne-Rhône-Alpes

Les projets ne manquent pas à la Brasserie du Père Saint'Oy

« La Saint'Oy est une bière artisanale à l'ancienne, inspirée d'histoires et de voyages, destinée aux amateurs de plaisirs variés et authentiques » expliquent Arnaud et Sarah de Saint-Oyant à la tête de la Brasserie du Père Saint'Oy installée à Diou le long de la voie verte et du Canal latéral à la Loire. Cette phrase correspond parfaitement à la marque de fabrique de la brasserie.



Arnaud de la brasserie du Père Saint'Oy

Le brasseur a débuté il y a huit ans avec cinq types de bières de caractère, la blonde, la blanche, la noire, la rousse et la kraken. La triple, la lupuline et l'ambree de Bourbon sont venues compléter l'offre au fil du temps. Chaque année, le but est de sortir une nouvelle bière ou d'améliorer la qualité des recettes existantes. La volonté d'aller vers toujours plus de qualité est une vraie priorité. Sortie en janvier 2020, la Berloc' est une ambree cuivrée de 6,5% de type abbaye. « J'ai souhaité lui donner un aspect malté avec cette rondeur caractéristique des bières du nord. Elle connaît un fort succès. On a du en produire plus que prévu ». Arnaud de Saint-Oyant travaille actuellement sur la création de deux nouvelles bières de caractère avec une tendance fruitée.

Passage en bio et participation au développement d'une filière locale

Auparavant située à Saligny-sur-Roudon, la brasserie s'est développée en 2018 grâce à l'ouverture d'une taverne essentiellement utilisée pour accueillir les visiteurs le samedi matin à partir de mai. « Ils doivent ressentir cette notion de voyage qu'on aime. Notre but, c'est qu'ils passent un bon moment entre amis ou en famille. Quel plaisir de voir les gens heureux ». Le brasseur avait depuis longtemps le souhait de passer en bio. Un changement qui n'aura pas d'incidence sur la qualité des bières. Elle pourrait même être améliorée. Le brasseur est actuellement dans une année de transition et attend d'obte-

nir la certification. Même si cela demande du temps, cette démarche est cohérente parce que l'objectif est de travailler au maximum avec les producteurs locaux et pourquoi pas aller plus loin en créant une bière 100 % locale. « Cela devient possible parce qu'il y a de plus en plus de producteurs et de brasseurs. Les choses évoluent favorablement et il faut se réjouir de cette tendance. Une vraie filière locale est entrain de se monter et il faut la faire vivre. Cette dynamique vient répondre à un besoin du public ».

Création d'un espace guinguette et d'une petite houblonnière

« L'objectif est de profiter de notre localisation pour mettre en place des projets ayant pour but de faire vivre ce lieu dont nous sommes amoureux ». il est vrai que le site offre un cadre verdoyant pour accueillir les touristes et les camping-caristes. C'est la raison pour laquelle Arnaud de Saint-Oyant veut optimiser la partie extérieure de la brasserie avec la création d'un espace guinguette d'ici l'été si tout se passe bien. La création d'une petite houblonnière est à l'étude afin de faire découvrir cette plante aux visiteurs et d'assurer une petite production pour la fabrication des bières. Elle viendrait en complément de celle fournie par d'autres producteurs locaux. Et pourquoi pas créer une cuvée spéciale.

Mickaël Charrondière

Contact : 06 11 30 46 31 - www.lasaintoy.fr
Facebook : Brasserie du Père Saint'Oy

Nouveauté !

La Mousse Bourbonnaise



Passionnés de bières depuis une dizaine d'années, jurés de plusieurs concours, formés récemment auprès de l'une des meilleures brasserie parisienne et rouennaise, Julien & Magali Vincent ont voulu partager leur passion et brasser leur gamme de bières artisanales et bourbonnaises. Ils ont recruté David, gastronome formé auprès d'une brasserie rouennaise qui leur a apporté un œil jeune notamment avec sa passion des bières artisanales. Ils ont donc travaillé de nombreuses heures auprès de la Brasserie 360 dans le Cantal pour élaborer leurs recettes. Des bières pour tous les goûts et toutes les occasions, blonde, blanche, ambrée, hiver et rousse. La Brasserie 360 les accompagnera dans cette aventure et leur fabriquera une partie de leur production le temps qu'ils grandissent.

Bon à savoir

Alexandre Janik, biérologue, nous donne quelques astuces !

Verre à bière : quel verre choisir ?



Le verre à son importance car il permet de percevoir plus d'arômes aux nez pour une meilleure analyse. Comme pour goûter un vin, être équipé d'un verre à dégustation permet de considérer la bière comme un produit noble

et apprécier autrement ses saveurs.

Je peux conseiller les verres ci dessous :

- Verre Teku
- Verres Epi (verres Peugeot crée par Elisabeth Pierre)
- Verre Sensorik

Et pour la température ?

Pour servir une bière à bonne température, il faut qu'elle soit servie par rapport à son titrage d'alcool. Exemple une bière avec 5% d'alcool doit être servie entre 4 et 6°C. Une bière à 10% d'alcool, entre 9 et 11°C. Une bière trop fraîche est une bière qui va masquer les arômes et ses saveurs et le ressenti sera plus complexe.



Le brasseur Jean-Marc Schilder veut partager et transmettre sa passion

Jean-Marc Schilder a créé sa brasserie en 2018 à Saint-Pourçain-sur-Sioule sous le nom de Lady Ale. D'origine alsacienne, il réalise des bières anglo-saxonnes. Le brasseur, qui fabrique aussi des bières aux plantes de création saisonnière, est le président de l'association Les Brassams Bourbonnais récemment créée pour rassembler les brasseurs amateurs. Rencontre.

« Tout a commencé lorsque j'avais une quinzaine d'années, ma mère avait un ami qui brassait. Cela m'a beaucoup plu ». Même s'il a exercé d'autres activités professionnelles par la suite, Jean-Marc Schilder est naturellement revenu vers cette passion qui ne l'a jamais quittée. Il s'est lancé en brassant lui-même ses propres bières à son domicile grâce à l'achat de petit matériel de brassage. « J'ai fait de nombreux tests. Certains ont été concluants, d'autres pas. Mon apprentissage s'est poursuivi grâce à la lecture de livres et en rencontrant d'autres brasseurs. En faire mon activité professionnelle est devenue une évidence ».

Une production vraiment locale et des ateliers pour apprendre à brasser

Jean-Marc Schilder a débuté avec une gamme de cinq bières : thym citronné, romarin, deux

blondes et une blanche. Cinq autres bières ont vu le jour depuis la création de la brasserie. Elles sont toutes pas trop fortes en alcool. « Mon but est de continuer à chercher de nouvelles recettes en se rapprochant des producteurs locaux. Le houblon et les plantes aromatiques viennent des Jardins d'Élodie à Cindré. De l'orge brassicole sera bientôt cultivée au Domaine des Bérioles à Cesset avant d'être transformée en malt. Même les étiquettes des bières sont imprimées par Etiqu'Allier à Etroussat. Les documents de communication sont réalisés par A vos marques à Saulcet. Il n'y a que le levure que l'on ne trouve pas localement. Le local est au cœur de mon activité ». Afin de partager sa passion, Jean-Marc Schilder fait visiter sa brasserie et souhaite développer ses ateliers de brassage sur une journée. « On se met d'accord sur une recette. Les participants viennent ensuite pour brasser leurs propres bières. Ils peuvent voir toutes les étapes du brassage, participer à l'embouteillage et repartir avec les 18 à 20 litres de bières qu'ils ont réalisés eux-mêmes ».

Une association créée pour rassembler les brasseurs amateurs

« Je connais beaucoup de personnes qui font de la bière à leur domicile. Certains viennent me voir en tant que client. Je me suis dit qu'il serait vraiment intéressant de pouvoir tous les rassembler pour faire un partage d'expérience ainsi que des brassages et des événements en commun. C'est la raison pour laquelle, j'ai créé l'association Les Brassams Bourbonnais ». Même si plusieurs projets sont en stand-by à cause de la crise sanitaire, l'organisation d'une fête de la bière est



Jean-Marc Schilder dégustant une bière

envisagée à Saint-Eloy-les-Mines (Puy-de-Dôme). La création d'un beer tour sous forme d'une route des vins entre professionnels est à l'étude. Conscient des difficultés rencontrées par les brasseurs qui se lancent, Jean-Marc Schilder veut les aider à se perfectionner en fonction de leurs souhaits. « C'est vraiment bien d'avoir des professionnels qui prennent de leurs temps pour donner des conseils et être à l'écoute. Il y a vraiment beaucoup de partage entre les professionnels et les amateurs mais aussi entre les brasseurs amateurs. Sachant que chaque bière est différente, aucune concurrence n'est possible. C'est donc logique que la solidarité et la convivialité s'expriment entre les brasseurs. Le milieu brassicole est très ouvert et très abordable » explique le stagiaire de la Brasserie Lady Ale.

Mickaël Charrondièrre

Pratique : 06 85 67 90 41

Facebook : Brasserie lady ale

Mail : lady.ale@bbox.fr



Création

Un tableau en capsule de bière Cubanista à découvrir chez Arts Créateurs & co à Moulins

Comment recycler des capsules de bière ? Il existe de multiples façons de les réutiliser. Par leur forme ronde, les simples capsules peuvent inspirer des idées de recyclage qui se déclinent en bijoux originaux, en objet déco... **Nadège Chaudron**, créatrice et adepte des loisirs créatifs a conçu un tableau avec des capsules de bière Cubanista à l'occasion d'une thématique "tête de mort & rock" en novembre dernier à la galerie Arts Créateurs & co.

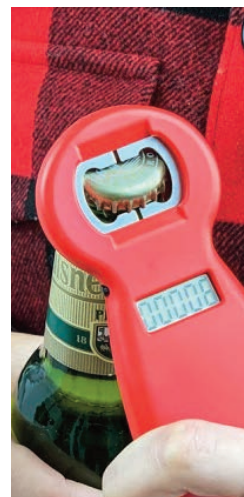
En vente à la galerie d'art alternative Arts Créateurs & Co au 9 rue Paul Bert à Moulins



Insolite !

Décapsuleur compteur de bières

Lors d'un apéro entre potes, on oublie vite comment compter. Terminé les trous de mémoire et les excuses bidons, vous connaîtrez le nombre de bières décapsulées lors de votre soirée ! Source : www.lavantgardiste.com





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.

Coin lecture

Livre photos « L'Absente »

Frédéric Martin, auteur Yzeurien de 46 ans, a choisi de photographier sa compagne, borderline, afin d'accepter la maladie. Il signe avec son livre « L'absente », un travail intime et poignant.

Borderline, état anxiogène-dépressif, anorexie... Vivre avec une personne souffrant de ces troubles psychiatriques pourrait ressembler, parfois, à la traversée d'une nuit de plusieurs mois, plusieurs années. Une nuit où les ombres sont de plus en plus denses et les lendemains incertains.

Pourtant, malgré les heures de peur et de doute, Frédéric Martin a pris le temps de photographier son quotidien dans un élan pour lui vital. Ces photographies faites avec sa compagne qui sont, aussi, une trace aidante pour tous ceux qui vivent cette situation au quotidien et une rencontre avec l'Autre dans sa souffrance...

Le livre photos est disponible sur le site de Bis Editions : www.bis-editions.com ou à la librairie Le Moulin Aux Lettres à Moulins.



Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS

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

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• NEUILLY LE REAL

Le mercredi 17 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le jeudi 18 mars de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• SOUVIGNY

Le lundi 22 mars de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

Le vendredi 26 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• CHASSENARD

Le mercredi 31 mars 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.

Infos pratiques

> Le don de sang peut se faire en dehors du couvre-feu, il faut une attestation cochant « assistance à une personne vulnérable »

> Pour un don de sang ou de plasma depuis le 1er mars 2021 sur le site de Moulins, vous pouvez dès à présent prendre un rendez-vous en ligne sur <https://mon-rdv-don-don-sang.efs.sante.fr>. Avant cette date, merci de prendre rdv au 04 78 65 63 63.

> Pour les collectes mobiles les rendez-vous se font désormais en ligne.

> Depuis le 1er février la maison du don ouvrira seulement les samedis de semaine impaire.

Suite au contexte actuel les collectes présentées peuvent subir des modifications, contactez l'EFS de Moulins ou rendez-vous sur le site mon-rdv-don-don-sang.efs.sante.fr

Des pots de miel remis aux professionnels de santé !



Trois ruches ont été installées, en 2018, à proximité de la gare SCNF de Moulins, dans le cadre du Programme « Abeille, sentinelle de l'environnement ». Ces abeilles bourbonnaises ont produit 20 kg de miel cette année. Moulins Communauté a choisi d'offrir ces pots aux professionnels de santé qui gèrent depuis le début de l'année le centre de vaccination contre le Covid-19, installé à la salle des fêtes de Moulins.



Remise du miel aux professionnels de santé

Moulins Communauté et la sauvegarde des abeilles

En 2018, trois ruches communautaires ont pris place sur une friche, à proximité de la gare SNCF et de la station de mesure de la qualité de l'air de Moulins Communauté. Les abeilles sont des ambassadrices. Elles reflètent la qualité

du territoire, sa diversité et ses écosystèmes. Des ouvrières investies dans des activités qui prennent soin de l'environnement.

Dans le cadre du programme Abeille, sentinelle de l'environnement®, Moulins Communauté met en place plusieurs actions de sensibilisation à la sauvegarde des abeilles et des pollinisateurs sauvages, gratuites, ludiques et pédagogiques auprès des jeunes et de l'ensemble des habitants.

En 2019, le miel de Moulins Communauté a même reçu un premier prix au Concours des Miels d'Auvergne !

D'habitude, les ruches communautaires, peuplées d'abeilles noires, une espèce locale, sont récoltées deux fois dans l'année. En 2020, en raison de l'épidémie de Covid-19, 20 kg de miel ont été extraits en une seule fois, fin octobre. Vendredi 26 février dernier, Pierre-André Périssol, Président de Moulins Communauté, accom-

pagné de Frédéric Verdier, vice-président en charge du développement durable et de la transition énergétique ont remis les pots de ce précieux nectar aux professionnels de santé du CPTS nord Allier, qui gèrent et administrent les doses de vaccin contre le Covid-19 à la salle des fêtes de Moulins.

Bon à savoir

Le programme « Abeille, sentinelle de l'environnement® » lancé par l'Union Nationale de l'Apiculture Française (UNAF) a pour but de sensibiliser sur la sauvegarde de l'abeille et des pollinisateurs sauvages mais également d'informer sur la protection de la biodiversité.

REPRISE

DE VOS ANCIENS

MEUBLES

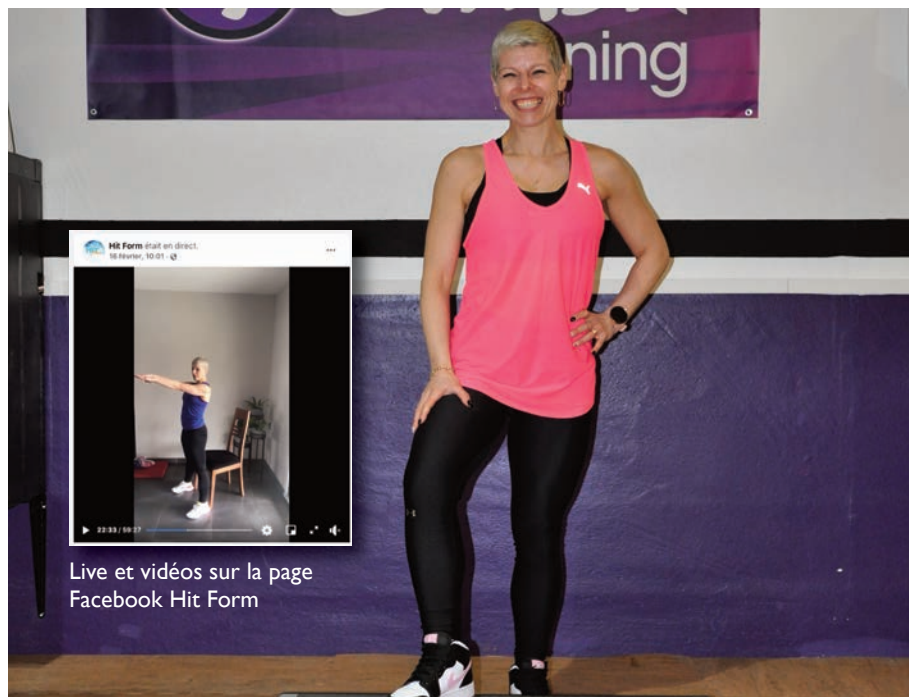
JUSQU'À 1500 €

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

LOGIAL
CRÉATEUR D'INTÉRIEUR

Plus d'excuses pour ne pas faire du sport !

Frappées par la crise sanitaire, les salles de sport s'organisent pour continuer d'exister malgré la fermeture des clubs. Eva Euzet, coach sportive et moulinoise de 38 ans, que beaucoup d'entre vous connaissent par son sourire, son dynamisme et son engagement auprès de l'association la Bourbonnaise pour Elles, a eu une idée pour ne pas perdre ses adhérents, garder le moral et une bonne santé : des séances de sport en live ! Un bon moyen de répondre à notre besoin de défoulement en ce moment ! Nous nous sommes rendues à la salle Mégagym, anciennement Fitness Free à Moulins pour en savoir davantage.



Live et vidéos sur la page Facebook Hit Form

Esprit Edition : Tu dispenses des cours de sport en live qui rencontrent un vif succès, peux-tu nous en dire plus ?

Eva Euzet : Malgré cette période délicate, faire du sport reste important. Depuis la fermeture des salles Hit Form et Fitness Free à Moulins et Yzeure, où j'exerce en tant que coach depuis 17 ans, nous avons eu, avec le dirigeant Fabrice Bouchez, l'idée de profiter des nouvelles technologies pour dispenser des cours en direct sur Facebook (Hit Form) du lundi au vendredi, gratuits et ouverts à tous. Les personnes se connectent, prêtes à suer pendant une heure et suivent la séance du jour. D'autres peuvent se défouler plus tard dans la journée car les vidéos restent disponibles en replay, pour ceux qui auraient manqué la séance, mais aussi pour ceux qui souhaiteraient la revoir. Je propose également des cours gratuits via Zoom sur inscription en message privé sur la page Facebook.

Esprit Edition : Quels cours proposes-tu sur la page, de tout et pour tous ?

Eva Euzet : Les cours sont variés et s'adressent à tous, adhérents et non adhérents à la salle. Les rendez-vous se font sur la page Facebook Hit Form, à raison d'une séance tous les jours. Du lundi au vendredi, j'essaie de varier les plaisirs et les cours. Je propose une séance de Zumba le lundi, du renforcement musculaire le mardi, et sur proposition des abonnés les autres jours. J'analyse les propositions, avec des mouvements plus ou moins intensifs, avec un maximum d'options pour que tous les profils et tous les niveaux puissent s'y retrouver. J'essaie aussi de m'adapter au matériel dont les gens disposent chez eux.

Esprit Edition : Les retours sont-ils positifs ?

Eva Euzet : Les retours que je reçois sont très positifs. Cela crée un lien social très appréciable, ça change les idées. Les live Facebook permettent aux participants et à moi-même d'interagir directement ensemble via les commentaires. On bouge ça fait du bien pour la santé et le moral. Chacun y trouve son niveau, son envie et sa force. Et moi en attendant, je prends mon mal en patience, en faisant ce que j'aime, même

si c'est provisoirement derrière un écran. Ce qui nous fait aimer ce métier, c'est le contact avec les gens. C'est compliqué de corriger les gens derrière un écran. Comme tout le monde, avec mes collègues, nous sommes pressés de retrouver nos clients. Nous espérons que la fermeture de la salle durera le moins longtemps possible, et retrouver notre cœur de métier. Nous comptons beaucoup sur les beaux jours pour proposer et dispenser des cours en extérieur. Vous pouvez suivre toute l'actualité sur notre page.

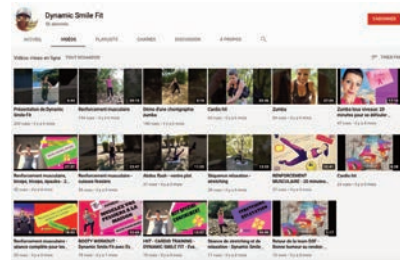
Jours et horaires des live Facebook (Hit Form) Lundi à 18h - Mardi à 10h - Mercredi à 18h - Jeudi à 18h - Vendredi ou samedi, pas de live, une vidéo postée par Eva sur la page.

Nouveauté !



La Chaîne Youtube d'Eva

Educateur sportif et diplômée d'Etat des métiers de la forme, Eva a créé sa chaîne YouTube « Dynamic Smile Fit » en tant qu'indépendante. L'idée lui est venue lors du premier confinement en août 2020. Elle propose des vidéos conseils en renforcement musculaire et entraînements à faire chez soi. Instructeur B1, B2 Zumba, zumba kids, les Mills, LIA, renforcement musculaire, stretching, cardio... Mais aussi des conseils pour réaliser des recettes simples, faciles et diététiques. Abonnez-vous !



“ Eva, coach professionnelle, vous propose des cours en live sur Facebook ”



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

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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous donne des informations sur le recyclage des bouchons, car oui les bouchons des contenants se recyclent aussi !

Si le recyclage de vos emballages alimentaires n'a plus de secret pour vous, certains se demandent encore s'ils doivent trier les bouchons ou opercules de leurs contenants. La réponse est oui !

Pourquoi ?

Le recyclage des emballages et des bouchons s'inscrit dans une démarche d'économie circulaire car elle permet de réduire l'utilisation de matières premières comme le pétrole, le métal ou le liège (la matière redevient une matière).

Comment ?

Les capsules de bière et les bouchons métalliques, comme ceux des bouteilles d'huile en verre, sont à déposer en point d'apport volontaire (PAV), le plus proche de votre domicile, dans la benne accueillant le plastique, le métal et le papier. Les opercules métalliques des boîtes de conserve, les opercules de yaourts ou les opercules de barquettes se déposent au même endroit.

Que deviennent ils ?

Une fois collecté par les agents du SICTOM Nord Allier, ils sont déposés dans le centre de tri départemental pour être trié et envoyé vers les usines de recyclage ou de valorisation énergétique. Les bouteilles en plastique transparent (en Polyéthylène Téréphtalate) deviennent des bouteilles en plastique, des barquettes ou encore des fibres textile (polaire). Les bouteilles de lait, les pots et les bouchons de bouteilles en plastique (en Polyéthylène Haute Densité) de-



viennent des poubelles, des jardinières, des tuyaux... Le but étant de valoriser 100% des emballages déposés en PAV.

Et les bouchons en liège ?

Ils sont collectés au profit de France Cancer pour financer la recherche contre le cancer. Les points de collecte sont nombreux sur le territoire, notamment en Allier (répertoriés sur le site du SICTOM Nord Allier). Ils sont revendus à des entreprises de recyclage et deviennent des pièces pour l'industrie automobile ou aé-

ronautique, des plaques d'isolation phonique ou thermique pour l'habitat, des objets de décoration ou encore des semelles de chaussures. Pensez à enlever les éventuels éléments en fer ou en plastique qui les accompagnent.

Sources :
<https://www.sictomnordallier.fr/que-deviennent-mes-dechets/les-emballages-et-les-papiers.html>
<http://www.smictom-rhonegarrigues.fr>
<https://www.reco-france.com/et-ma-bouteille-elle-devient-quoi/>
<https://www.caminteresse.fr/economie-societe/faut-il-retirer-les-bouchons-des-bouteilles-en-plastique-avant-de-les-jeter-1163744/>

“ 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
- » Dépannage toutes marques
- » Installation
- » Mise en conformité
- » Maintenance

NEUILLY-LE-RÉAL
nicolas.morin@part-ener.fr

06 98 77 03 03
www.part-ener.fr



Adèle s'en mêle !



3 pages
pleines
d'astuces !

Le magazine du SICTOM Nord Allier, TriMag' a été entièrement revu, plus de pages, dont 3 consacrées à moi Adèle Luciole, la mascotte du tri et de la réduction des déchets au SICTOM... enfin plutôt à des astuces simples et faciles pour mieux trier et réduire ses déchets.

TRImag'
Le magazine d'information du SICTOM Nord Allier



Découvrez
le nouveau magazine
d'information du
SICTOM Nord Allier

Distribution
du 22 au 26/03

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

L'astuce pour réduire ses déchets et les mauvaises odeurs dans la poubelle est sur : le compostage.
Dans cette page je vous parle brièvement du compostage et lombricompostage et de la bonne utilisation du compost. Je combats les fausses idées reçues sur le compostage comme : ça sent mauvais, ça prend du temps etc. N'oubliez pas vous pouvez toujours réserver votre composteur auprès du SICTOM Nord Allier : 20€ le 300 litres et 30€ le 600 litres.

L'astuce pour mieux trier est sur : quel verre se trie ?
Bien souvent, des erreurs se trouvent dans la colonne à verre, sûrement par méconnaissance. J'apporte sur cette page des trucs et astuces pour retenir ce que nous pouvons mettre dans les colonnes dédiées aux emballages en verre. Et je vous invite à rejoindre le mouvement : « Bougez, trie le verre ». Les beaux jours arrivent, le couvre-feu nous

fait moins sortir les soirs. Alors profitons du week-end pour sortir et se promener davantage et aller jusqu'à la colonne à verre par exemple. Balade tranquille, balade utile.

Et une astuce pour aller plus loin dans la réduction des déchets.

Cette dernière astuce je vous laisse le soin de la découvrir mais pour vous mettre sur la piste : Georgette ma nouvelle amie sera la star en 2021. Le magazine sera distribué du 22 au 26 mars 2021 dans toutes les boîtes aux lettres même équipées d'un stop pub.

Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr et suivez-la sur Facebook : Adèle Luciole.



DISTRIBUTION DE COMPOST

GRATUIT

9H - 12H30 / 13H45 - 17H30

LUNDI 22 & SAMEDI 27 MARS

Plateforme de compostage
du SICTOM Nord Allier - CHÉZY

VISITES DE LA PLATEFORME DE COMPOSTAGE

Matin : 10h à 11h et 11h à 12h / Après-midi : 14h à 15h et 15h à 16h

JEUDI 1^{ER} & SAMEDI 3 AVRIL

Déchèterie - BOURBON-L'ARCHAMBAULT

MARDI 6 & VENDREDI 9 AVRIL

Déchèterie - LURCY-LÉVIS

Quantité
maximale :
100 litres



Apportez des
contenants rigides,
une pelle pour vous servir et
un justificatif de domicile.

SICTOM Nord Allier
04 70 46 77 19
www.sictomnordallier.fr

Compost issu de la plateforme de compostage
de déchets verts du SICTOM Nord Allier



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.

“ **Bon à Savoir !**
Le samedi 20 mars,
c'est le premier jour
du printemps ! ”



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.



Le Centre Chiropratique fait peau neuve à Moulins

Installés depuis plus de 5 ans à Yzeure, Marie-Astrid et Dimitri Bartos, viennent de déménager et de s'installer à Moulins en ouvrant le Centre Chiropratique du Bourbonnais. Un espace de soin, plus grand et plus chaleureux.



Le Centre Chiropratique du Bourbonnais a déménagé au 11 av. du Général Leclerc à Moulins

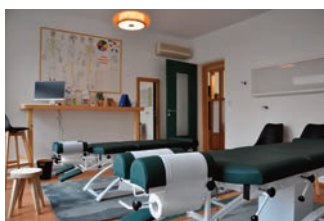
Nouveau lieu, nouveaux espaces

Plus chaleureux, le Centre Chiropratique du Bourbonnais se veut accueillant pour tous. « Notre lieu de travail est un centre tourné vers l'humain, son bien-être et son développement. Nous avons fait le choix de ce chemin depuis longtemps en commençant notre vie de chiropracteur. Des sourires, des rires de la joie... Voilà ce qui doit résonner avec Centre Chiropratique du Bourbonnais. Les thématiques de ce centre sont, le vert, symbole de l'espoir, la nature et de la croissance, le blanc, symbole de la pureté, la sagesse, l'innocence et enfin le bois représentant de l'arbre, symbole de la vie, de l'homme et du cosmos. Nous avons choisi le sapin, pour sa clarté et sa souplesse. De vieilles légendes expliquent qu'il empêchait la foudre de tomber et conjurait le mauvais sort » nous confient Marie-Astrid et Dimitri.

Et pourquoi pas en famille ou entre amis ?

De nombreux aménagements ont été nécessaires pour proposer de travailler autrement comme le soin à deux ou encore l'acquisition d'une nouvelle table pour enfant. « Pour nous, vous ajuster est un moment d'échange, de partage. Nous avons souhaité mettre plusieurs tables, pour vous proposer de venir vous faire ajuster en famille ou entre amis. » précise Dimitri.

L'équipe du Centre Chiropratique du Bourbonnais est composée de deux chiropracteurs, Marie-Astrid Bartos et Dimitri Bartos, ainsi que leur assistante chiropratique Alexia. Chacun d'eux a un champ de compétences qu'il affectionne particulièrement : une approche pédiatrique et autour de la grossesse pour Marie-Astrid, les troubles du sportif et du développement neurologique chez l'enfant pour Dimitri.



Bon à savoir

Née à la fin du XIX^{ème} siècle aux États-Unis, la chiropraxie est la médecine manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations. Elle a pour objet la détection, le traitement et la prévention des dysfonctionnements du squelette et de ses conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres.

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, la chiropraxie se fonde sur une conception globale du fonctionnement de l'organisme et des relations existantes entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de la santé. Elle prend ainsi en compte les facultés de récupération du corps humain.

La chiropraxie ne se substitue en aucun cas à un traitement médical, mais représente plutôt une alternative à certaines chirurgies ou prise de médicaments. Elle s'intéresse aux 3 axes majeurs de la santé : les causes de stress physique, les causes de stress chimique/métabolique et les causes de stress émotionnel. C'est donc une réponse naturelle, non-médicamenteuse, aussi bien préventive que curative adaptée à tout âge de la vie.

Le chiropracteur exerce son art en délivrant des ajustements sur le corps et le système nerveux. A l'image d'un horloger, il agit de façon précise et spécifique. Ces ajustements peuvent être de plusieurs sortes : biomécaniques, assistés par des outils dédiés à l'usage du chiropracteur, des points de contact ou encore des exercices neurologiques.

Durant la première consultation, le chiropracteur établit avec le patient un questionnaire détaillé de sa problématique et de sa santé en général. Il effectue ensuite un examen physique, neurologique et chiropratique permettant de décider si le patient peut commencer les soins chiropratiques. Le chiropracteur et son patient décideront alors d'un plan de soins personnalisé, et si nécessaire des exercices et conseils spécifiques, permettant au patient d'atteindre ses objectifs.

Le collectif Hubertine Auclert présente sa nouvelle exposition

Le collectif propose chaque année des actions autour du 8 mars à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes. En 2021, c'est la présentation d'une exposition sur les femmes bourbonnaises ayant marqué chacune à leur façon l'Histoire. En complément, une deuxième exposition dévoilera le parcours hors du commun d'Hubertine Auclert, grande féministe.



Les bénévoles du collectif Hubertine Auclert, avec le soutien de ses partenaires et les aides financières des services de l'état, ont créé une nouvelle exposition, Femmes Bourbonnaises Remarquables, destinée à sortir de l'invisibilité des femmes d'exception de notre département. « Leurs actions ont pourtant été aussi remarquables que celles des hommes, avec la reconnaissance et la notoriété en moins. Nous étions une dizaine de bénévoles et il nous a fallu plus d'un an et demi pour concevoir cette exposition. Il y a eu un gros travail de recherches documentaires et de mise en forme. », nous précise Marie-Jo Fillere présidente du collectif.

Le collectif propose désormais deux expositions

- **La vie d'Hubertine Auclert, pionnière du féminisme, sur six kakémonos** qui a pour objet de mettre en valeur les différentes facettes du parcours exceptionnel d'Hubertine Auclert.

- **Femmes bourbonnaises remarquables** sur 22 affiches répertoriées en différentes catégories : femmes scientifiques, femmes de lettres, sportives, artistes, au service des autres. Les femmes ont souvent été au cours de l'Histoire des invisibles de la mémoire collective. Afin de contribuer à réparer cet

oubli, cette exposition présente le portrait de quelques femmes bourbonnaises aujourd'hui disparues qui ont agi de façon aussi remarquable que des hommes sans en avoir eu ni la reconnaissance ni la notoriété.

Sensibilisation à l'égalité femmes-hommes

Avec cette exposition, le collectif poursuit son œuvre de sensibilisation des citoyennes et des citoyens à la question de l'égalité femmes-hommes dans tous les secteurs de la vie sociale, à l'impact de la violence dans les cellules familiales, au poids de la culture et des habitudes. « Nous voulons sensibiliser et faire réfléchir les jeunes sur l'importance de faire aussi référence aux femmes et pas seulement aux hommes. Nous ne cherchons pas à culpabiliser les hommes mais soutenir les femmes », précise Dominique Tajana.

Diffusion de l'exposition

« Au vu des conditions sanitaires actuelles, l'exposition devait être visible à l'Hôtel du Département jusqu'au 26 mars, mais finalement elle ne sera pas ouverte au public. Elle est tout de même installée et vous pourrez retrouver une visite en vidéo qui sera diffusée sur le site internet et les réseaux sociaux du département (Département de l'Allier). L'exposition sera ensuite mise à disposition des écoles, associations... Nous allons d'ailleurs éditer d'ici avril un guide et des outils pédagogiques pour faciliter l'accès aux éléments de l'exposition », nous explique Isabelle Gaumin.

Il était une fois le collectif Hubertine Auclert

Le collectif Hubertine Auclert a été créé en 2017 dans l'Allier pour sensibiliser à l'égalité entre les êtres humains. Il s'inspire de cette grande Bourbonnaise pionnière du féminisme, née en 1848 à Saint-Priest-en-Murat, journaliste et militante, reconnue nationalement pour son engagement et ses écrits en faveur des droits des femmes, mais "oubliée" de la mémoire collective dans son département de naissance. Le Collectif a pour objectif de promouvoir des actions concourant à faire avancer la cause de l'égalité entre les femmes et

les hommes, et plus généralement entre les êtres humains.

Il travaille en complémentarité avec l'ensemble des structures, associations et institutions intervenant sur ces sujets et organise toute manifestation favorisant ces démarches pour agir auprès de tous les publics, notamment dès le plus jeune âge, par l'éducation, l'information et la sensibilisation. Faire en sorte que, dans les représentations et dans la réalité, l'égalité entre les femmes et les hommes, ainsi que tous les êtres humains, soit respectée.

Pour cela il intervient et travaille, tout au long de l'année, en complémentarité avec les administrations, les élus, les collèges, les lycées, les centres sociaux, des médiathèques, le CIDFF, des troupes de théâtre, des organisateurs de festival : conférences, expositions, ciné-débats, création de pièces de théâtre, escape games etc.

Le Collectif organise, en particulier, chaque année une journée Hubertine Auclert à Saint-Priest-en-Murat pour célébrer l'anniversaire de celle qui allait faire du droit de vote des femmes le combat de sa vie. A noter dans votre agenda la journée du dimanche 9 mai 2021.

Le Collectif, qui rassemble environ 70 adhérents recherche de nouveaux bénévoles, n'hésitez plus à les contacter !
collectifhauclert@gmail.com
ou 06 81 14 02 55



©Reidroc

Équipez vos clients, votre équipe, votre entourage,
avec notre sélection de goodies et produits imprimés,
100 % personnalisable à votre image !



RG
Publicité
www.votre-objet-pub.com

Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Barrat Automobiles
Ford

Z.I. Moullins Sud, D707
03400 Toulon-sur-Allier
06 04 51 77 43 / 04 70 44 99 55
f.pacheco@barratautos.com

Cuisines Gilbert
Depuis 1976
Les Cuisines à Vivre

Votre devis Gratuit !

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

gan
GAN MOULINS CATHÉDRALE

Pascal CHAZALMARTIN
Agent général d'assurances
03000 MOULINS

6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moullins-cathedrale@gan.fr

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moullins
doncamsdm@orange.fr

**VOUS
SOUHAITEZ
COMMUNIQUER
DANS LE
MAGAZINE ?**

Votre encart à partir de 50€HT par mois
CONTACTEZ-NOUS !

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
@ espritedition@gmail.com
f Magazine Esprit Sport & Bien-être
@ www.espritsportetbienetre.fr

Week-end bien-être à Moulins, avec l'association « Espace de vie »

L'association « Espace de vie » à Moulins, a pour but de permettre de découvrir à travers l'expression du corps : la relaxation, l'échange, le partage, la création de vivre un moment de détente, de bien-être et de développer ses propres compétences sociales et émotionnelles. L'association organise son premier week-end bien-être le samedi 27 et dimanche 28 mars 2021, à Moulins.

Un programme 100% bien-être !

En petit groupe, vous alternerez la pratique de techniques sophrologiques et au travers d'une activité créative, l'écriture. Vous développerez ainsi des « outils » pour pouvoir retrouver des sensations positives.

- 9h-9h30 : Le stage débutera par une demi heure d'ancrage proposé par Alice Chevrot afin d'être présent, aligné et disponible.
- 9h30-11h30 : L'atelier d'écriture animé par Chantal Lucas, vous fera découvrir différentes propositions d'écriture sur le thème du corps afin de mettre des mots sur ses ressentis : des mots enchanteurs, des mots libérateurs, des mots pour voyager à l'intérieur de soi et développer sa liberté d'expression... Produire des réalisations personnelles porteuses de sens grâce à l'écriture. Les participants seront ensuite amenés à lire leurs écrits sans que cela soit non plus une obligation.



“ À travers l'expression de ses propres mots et de sa liberté corporelle vous accédez à un mieux-être qui rejaillira sur tous les aspects de votre vie... ”

Chantal Lucas.

- 14h-15h30 : Vous retrouverez ensuite Alice Chevrot pour un atelier de relaxation qui, vous amènera à vous détendre, vous ancrer, grâce à la sophrologie, la méditation, au son de son bol tibétain. En effet, la relaxation est là pour vous aider à prendre conscience que faire une pause

est vital, afin de mieux appréhender tous les aléas de la vie.

“ Prendre du temps pour SOI, se détendre, méditer, se relaxer... C'est bon pour le corps et pour l'esprit ”
Alice Chevrot.



Deux professionnelles du bien-être pour vous accompagner

Alice Chevrot : Depuis plus de 25 ans, diplômée socio-esthéticienne en milieu hospitalier, formations dans le domaine du bien-être : sophrologie, respiration consciente, méditation, hygiène de vie, Alice a su donner le meilleur de ces différentes activités. Aujourd'hui, elle poursuit ce chemin de « mieux et bien vivre » pour les personnes en demande de sérénité, d'écoute, de prise de conscience de soi, en organisant des stages, mais également en proposant des séances individuelles.

Chantal Lucas : Elle rêvait d'écrire des histoires pour enfants. Elle est devenue professeur des écoles et a lu beaucoup d'histoires à ses élèves. Elle a participé à plusieurs ateliers d'écriture et s'est essayée à divers styles, notamment les Haïkus dont elle a une pratique quotidienne (un de ses Haïkus est publié dans un recueil « La Lune dans les cheveux » aux éditions Liroli et le slam). Elle a également écrit : « Bagatelles dedans ma tête » aux éditions KTB Liber. Elle anime depuis 2 ans des ateliers

d'écriture après une formation au sein de l'Université de Montpellier.

Bon à savoir

Ces ateliers ont lieu dans une salle de la maison des associations à Moulins, entièrement équipée et sont animés par Alice et Chantal. Des tapis et accessoires bien-être seront à votre disposition. Ils s'adressent aux hommes et aux femmes de tout âge qui ont envie de prendre du temps pour se ressourcer et mieux appréhender leur vie. Apporter une tenue simple et décontractée.

Tarif week-end : 90 € / adhérents 75 €*

Ateliers pour 5 à 10 personnes

Aucun pré-requis n'est nécessaire

Inscriptions au 06 70 32 91 24

L'adhésion à l'association Espace de Vie est de 20€ / année civile. Le tarif réduit s'applique pour toutes les activités de l'association.



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**

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



Reprise des activités physiques adaptées de l'EPGV « sur prescription médicale »

Le Comité départemental EPGV (Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) de l'Allier avec l'autorisation de la mairie de Moulins, est habilité à reprendre ces programmes d'activités physiques adaptées destinés aux personnes atteintes de maladies de longue durée depuis 1er mars 2021.

Sur présentation obligatoire d'une prescription médicale établie par un médecin, les personnes atteintes d'un cancer, de diabète, d'obésité ou de fibromyalgie peuvent reprendre une activité physique adaptée. Dans ce cadre, l'éducatrice sportive diplômée, Ericka Mayet, dispensera les programmes suivants :



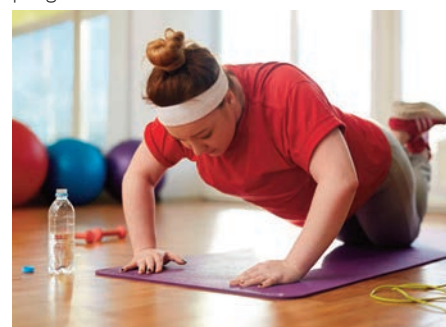
• **Gym Après Cancer** : Mardi de 11h à 12h et jeudi de 14h à 15h

• **APA (Activité Physique Adaptée)** pour diabétique et personnes souffrant d'obésité : Mardi de 15h30 à 16h30 et jeudi de 11h15 à 12h15

• **Fibromyal'Gym** : Jeudi de 10h à 11h

• **GAC (Gym Après Cancer) Tonique** : Mardi 16h45 à 17h45

À la salle des capucines située 16, allée des pyracanthas, Nomazy à Moulins. Pour vous inscrire, veuillez contacter Ericka Mayet : 06 70 06 67 56



Le mot du mois

Le "chaucidou", késako ?

"Chaucidou" (chaussée à circulation douce), aussi nommée la chaussée à voie centrale banalisée, est un type de voie permettant de redéfinir le partage de la chaussée entre les différents usagers de la route, en privilégiant la circulation des cyclistes grâce à un marquage au sol spécifique. Cet aménagement a déjà été réalisé au boulevard Jean-Moulin à Yzeure en 2020, et sera déployé sur les boulevards François-Mitterrand et Louis-Guillot, et dans la rue des Tuileries à Yzeure. Avec ces aménagements, la nouvelle équipe municipale de la ville d'Yzeure souhaite développer les itinéraires de déplacements dits actifs (vélo et marche à pied) et ainsi favoriser le partage de l'espace public et la cohabitation des différents usagers (automobilistes, piétons, cyclistes ou usagers des engins de déplacements électriques).



Chaucidou boulevard Jean-Moulin à Yzeure



Balade médiévale à Souvigny

A medieval ride in Souvigny

Cette boucle vous mène à la découverte du charmant village médiéval de Souvigny, dont le patrimoine témoigne encore aujourd'hui de la splendeur de la commune au temps des Bourbons.

This loop leads you to the discovery of the charming medieval village of Souvigny, whose heritage still testifies today to the splendor of the town at the time of the Bourbons.

Distance
Length
7,12km

Difficulté
Level
Moyen

Durée
Timing
Env / Around 29mn

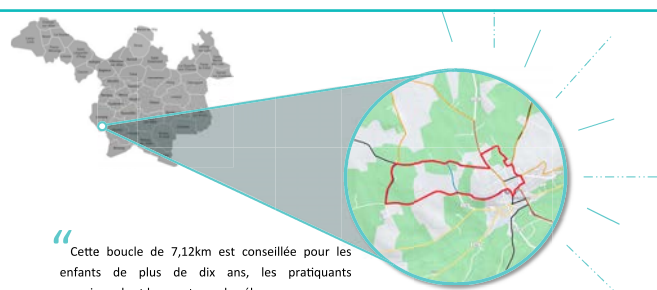
Type d'itinéraire
Kind of itinerary
Boucle / Loop

Les coups de cœur

- Les petites rues médiévales de Souvigny
- L'ensemble prieurale de Souvigny
- Le bocage bourbonnais

You will discover...

- The medieval streets of Souvigny
- The priory site of Souvigny
- The heart of the bourbonnais area



" Cette boucle de 7,12km est conseillée pour les enfants de plus de dix ans, les pratiquants occasionnels et les amateurs de vélo.

Au départ de la jolie place Saint-Eloi bordée d'arbres, rejoignez le centre-bourg de Souvigny, charmant village médiéval du Bourbonnais qui fut le lieu de résidence puis la nécropole des Bourbons. Prenez quelques instants pour admirer l'exceptionnel ensemble prieurale constitué de la majestueuse église Saint-Pierre et Saint-Paul et des beaux jardins du prieuré accessibles par le Musée. Empruntez ensuite la jolie rue pavée de la Cure qui témoigne de la noblesse d'antan de la commune. Poursuivez votre chemin en circulant sur les petites routes qui traversent le beau Bocage bourbonnais. Profitez de ce cadre de verdure où les pâtures sont veinées de belles haies puis regagnez la Place Saint-Eloi.

Découvrez le détail du parcours sur

l'application gratuite



Partagez vos clichés
#moulinsavélo



Moulins OFFICE DE TOURISME DE MOULINS ET SA RÉGION
bienvenue@moulins-tourisme.com
04 70 44 14 14



Pourquoi porter des semelles orthopédiques ?

Que vous soyez sportifs depuis quelques mois ou plusieurs années, l'effort fourni à l'entraînement ou en course peut révéler certaines fragilités du corps jusqu'à provoquer des blessures. Les semelles orthopédiques ou orthèses plantaires permettent désormais de traiter ou soulager un très large éventail de troubles mécaniques ou déformations. **Amandine Debrouver**, coach santé bien-être nous en dit plus.



Intérêt des semelles

Conçues sur mesure, elles répartissent mieux les pressions exercées sur la plante du pied, grâce à un savant mélange de surélévations et creusements. Glissées dans vos chaussures de course ou vélo, elles vont influencer votre comportement pendant chaque pratique soit pour compenser divers déficits du pied et soulager la douleur qui y est liée soit tendre vers de meilleures performances sportives.

En cas de troubles légers ou modérés, elles constituent une alternative simple et non invasive à la chirurgie.

Sur Prescription...

Votre médecin vous prescrit des semelles puis c'est le podologue qui va évaluer par un bilan et examen postural (différents points de pression du pied, démarche et la façon de se tenir debout), vos déséquilibres et dysfonctionnements mécaniques et neuro-musculaires. Il pourra ensuite déterminer les éventuelles corrections ou optimisations à apporter afin de

concevoir votre paire de semelles orthopédiques adaptée et personnalisée.

Évolution importante ces dernières années

Les orthèses sont traditionnellement faites à la main et grâce à l'arrivée de matériaux plus souples et plus résistants, comme le thermoplastique ou la résine EVA, et de techniques de fabrication plus précises, telles que le thermocollage ou le thermoformage, elles ont beaucoup gagné en confort, en finesse, en résistance et en efficacité.

L'émergence d'outils numériques apportant plus de précision, une nouvelle génération de semelles faites à partir du scan en 3D de votre empreinte puis imprimé en 3D donne des semelles plus légères, plus fines et faites de matériau qui répond aux exigences d'amorti et propulsion.

Durée de vie

Leur durée de vie s'élève à 1 à 2 ans en moyenne. Dans quelques cas (pied creux, par

exemple), elles doivent être renouvelées sur le long terme, voire à vie.

Leurs limites

Pour les troubles sévères, il faut associer les orthèses à de la kinésithérapie et/ou des injections d'anti-inflammatoires. Depuis une dizaine d'années, elles sont de plus en plus conseillées dans le cadre de lombalgies, sciatiques, tendinites, arthrose des membres inférieurs.

Pour les médecins rhumatologues, les semelles orthopédiques n'ont pas non plus d'intérêt en dessous de 12 ans, sauf dans de rares exceptions où il existe une différence de longueur de plusieurs centimètres entre les deux jambes, de sévères malformations des pieds ou une maladie bien spécifique. Sachant que la voûte plantaire poursuit son développement jusqu'à l'adolescence, ces semelles pourraient au contraire générer des déséquilibres.

Chez les personnes âgées, pour limiter le risque de chute, mieux vaut ne pas entraver le pied et opter pour des chaussures simples et légères.

Remboursement

Le prix des semelles est entre 75 et 400€ ... la Sécurité sociale ne rembourse qu'une seule paire chaque année, à 60% du tarif de convention (soit environ 17,30€) et à condition qu'elle ait été prescrite par un médecin! Alors pensez à vérifier auprès de votre mutuelle !

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook

 Triad coaching

Plus de recettes en newsletter

« triad-coaching.com »



ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !
 

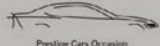
David NICOLAUD
 06 95 81 80 65

Damien AUZELLE
 07 49 77 58 03

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier



NOUVEAU Show-room véhicules d'occasion de 300 m2



Z.I. Moulins Sud, D707 - 03400 Toulon-sur-Allier
06 04 51 77 43 / 04 70 44 99 55 - f.pacheco@barratautos.com



Le Saviez-vous ?

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

Le parc Le PAL et la Fondation Le PAL Nature rejoignent la **coalition mondiale pour la biodiversité**

La Coalition #UnispourlaBiodiversité, lancée au printemps 2020 par le Commissaire européen chargé de l'Environnement Virginijus Sinkevicius, appelle à renforcer la mobilisation autour de la sensibilisation du public à la nécessité de protéger la biodiversité. Il y a urgence : plus d'un million d'espèces animales et végétales sont à risque d'extinction.

Le parc Le PAL et sa Fondation Le PAL Nature signent aujourd'hui l'engagement de la Coalition et unissent ainsi leurs forces à plus d'une centaine de zoos, aquariums, parcs naturels, musées, centres de recherche et jardins botaniques du monde entier pour, ensemble, aider la nature et « faire sa part » (à l'image de la fameuse légende du colibri*).

La création de la Coalition précède la 15ème Conférence des Parties (CoP15) signataires de la

Convention sur la diversité biologique chargée de fixer un cadre global en matière de préservation de la biodiversité et des écosystèmes pour les 10 prochaines années et qui doit se tenir en Chine en 2021.

Faisant suite au soutien officiel de l'EAZA (Association Européenne des Zoos et Aquariums) et de l'AFDPZ (Association Française des Parcs Zoologiques), le parc Le PAL et La Fondation Le PAL Nature sont heureux de rejoindre plus de 10 autres parcs zoologiques français, dont le ZooParc de Beauval et le zoo de la Boissière, déjà membres de la Coalition. La Commission européenne espérant rassembler 500 institutions, nous appelons à notre tour tous nos partenaires et tous les zoos du monde à rejoindre le mouvement, espérant que nos voix seront entendues par les décideurs du monde lors de la CoP15.



Pour rejoindre le mouvement :
https://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/coalition/index_en.htm
#UnispourlaBiodiversité #CoP15
#UnitedforBiodiversity

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 : Nettoyer un matelas



Une recette écolo ! 50% d'eau gazeuse, 50% de vinaigre blanc et on ajoute 15 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus pour assainir. Mettre dans un vaporisateur. Vaporisez sur la tache. Frottez à la microfibre dans les deux sens de gauche à droite et de haut en bas pour avoir toute la fibre. Avec le beau temps qui arrive on laisse sécher et hop un dodo presque tout neuf.

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

Désinfection contre le coronavirus
 à titre préventif et curatif.
 N'hésitez pas à vous renseigner !

2^{ème} édition de l'action "Les coussins du cœur" par la Mission Locale de Moulins

En 2019, les jeunes de la Mission Locale s'étaient mobilisés dans le cadre d'octobre Rose en confectionnant des Coussins du Cœur*. Une dizaine de cœurs avaient été remis à la Ligue Départementale Contre le Cancer. Suite au succès de cette opération et à la demande des jeunes conscients de cette belle cause, l'équipe de la Mission Locale composée de conseillers et jeunes ressortent leurs gabarits, fils et aiguilles !



Après un appel aux dons de tissus sur les réseaux sociaux fin 2020, l'équipe de couturiers, novices ou aguerris, s'est mis en recherche de partenaires pour les accueillir dans des espaces permettant de travailler dans de bonnes conditions sanitaires et techniques. Aurore Aupetit,

Aïcha Khorsi et Richard Bonnard de Soli'city leur ont ouvert les portes de leur atelier couture à l'Open Smart situé au château des Echarteaux à Moulins.

Les jeunes ont pu s'initier à la couture sur des machines professionnelles encadrés par Aurore Aupetit, encadrante technique, et Cathy Soulas, conseillère Mission Locale. Mme Charmant de la boutique Au Fil d'Ariane à Moulins, a également contribué à l'avancée de ce projet en mettant à disposition les machines de son magasin.

A l'occasion d'une visite à la Ligue Départementale contre le Cancer à Moulins pour annoncer le lancement de l'opération, Mme Dupré, secrétaire de l'association, a salué chaleureusement l'initiative et a mis en avant les bénéfices de ses coussins pour les patients après une intervention du Cancer du Sein. Une visite enrichissante et motivante.

Une soixantaine de coussins sont en préparation !

La remise des Coussins du Cœur se fera prochainement en présence du Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer ainsi que les partenaires. Un projet mené par les Jeunes de la Mission Locale de Moulins et sa Région dans le cadre de leur accompagnement afin de leur permettre de découvrir la ville de Moulins, ses associations, ses commerçants, de faire émerger des idées, des projets professionnels et développer leur réseau.

Bon à savoir

* À l'origine, ce projet a été mis au point par un chirurgien spécialisé dans la prise en charge des tumeurs mammaires. Le coussin doit respecter une certaine forme de cœur et avoir un poids précis. Réalisé en coton, il épouse la forme de l'aiselle, afin de soulager les douleurs post cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie.



Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des

Accros du Peignoir

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



Les stations thermales, plus que jamais destinations de santé en 2021 !

Après une année 2020 compliquée, les stations thermales espèrent le rebond en 2021. L'accueil des curistes s'effectuera dans le cadre d'un protocole sanitaire extrêmement rigoureux, plébiscité par les curistes en 2020, qui garantira une totale sécurité à tous. Revue de détails de l'actualité 2021 dans chacune des stations.

Bourbon-Lancy À partir des soins qui ont fait sa réputation, l'établissement thermal évolue, se modernise, pour offrir aux curistes le meilleur du thermalisme. Côté bien-être, les travaux du centre CeltÔ continuent, avec bientôt le Spa Nature, un tout nouvel espace extérieur.

Bourbon-l'Archambault Les Thermes proposeront de nouvelles sessions de cures nocturnes au printemps et à l'automne, ainsi qu'une nouvelle mini-cure « Sommeil au naturel » (6 jours) et un programme complémentaire à la cure sur le sommeil.

Evaux-les-Bains Les travaux du projet de rénovation du complexe thermal ont commencé pour une livraison attendue en mai 2022. La rénovation concerne les espaces intérieurs (espaces santé et



©Mariela Niels

bien-être, restaurant, chambres) qui seront agrandis et modernisés et les espaces extérieurs.

Néris-les-Bains Aux Thermes, la nouveauté la plus importante est la mise en place d'un séjour Healthy Relax de 6 jours, pour prendre en charge le stress grâce à l'alimentation et à l'activité physique. Nouveau également un module complémentaire « Charge Mentale, » dont l'objectif est de profiter d'une pause bienvenue dans la station spécialiste de la gestion du stress.

Vichy En 2021, les Thermes de Vichy mettront l'accent sur les références de la station en matière de santé globale avec une prise en charge s'ouvrant sur la recherche diététique et la prévention santé. L'encadrement médical et l'éducation thérapeutique, combinés au savoir-faire thermal, apporteront aux curistes une réponse personnalisée à leurs besoins de santé.

 L'esprit

Sport & Bien-être

Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

NOUVEAU SITE !

www.espritsportetbienetre.fr



SUIVEZ-NOUS >



AUDE & JULIE

Troubles du sommeil en début de nuit (23h/3h)

Des troubles du sommeil présents en début de nuit : difficulté à s'endormir, reveils persistants, rêves ou cauchemars marquants, sueurs ... sont souvent liés à votre digestion !



Un repas trop copieux ou tardif peut être la cause d'un mauvais sommeil sur la première moitié de nuit. N'hésitez pas à faire une cure pour drainer foie et vésicule biliaire (*demandez conseil à un professionnel de santé adapté*). Coté reflexo, vous pouvez vous masser l'ensemble de la voûte plantaire* en vous appliquant à faire des mouvements larges et lents ou prendre un bain de pieds avec de l'eau chaude*. Avoir les pieds chauds facilite l'endormissement !

Quelques conseils supplémentaires pour favoriser un sommeil de meilleure qualité :

- Dînez au plus tôt
- Consommez un repas léger avec de préférence

des aliments cuits et chauds

- Ne pas hésiter à boire une infusion en fin de repas.
- Évitez les excitants comme la caféine, la théine ou l'alcool.
- Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- Essayez de vous coucher avant 22h30 (pour avoir entamer l'endormissement avant 23h)
- *N'hésitez pas à ajouter huiles essentielles à votre crème de massage ou bain de pieds pour plus de résultats (*demandez conseil à un professionnel*).

La réflexologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.

Chronique proposée par Pauline Bourbon

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

Attention, passage à l'heure d'été en mars !



Dans la nuit du samedi 27 mars au dimanche 28 mars 2021, les aiguilles bondiront en avant d'une heure nous faisant artificiellement perdre une heure de sommeil.

Quelques conseils pour bien le vivre :

- Le vendredi soir, évitez de veiller trop tard. Vous commenceriez votre weekend fatigué... et l'heure en moins risque d'ajouter à cette fatigue.
- Pour les « lève-tôt », couchez-vous un peu plus tôt samedi soir. Avec le même nombre d'heures de sommeil, vous vous réveillerez sensiblement à votre heure habituelle.
- Si, malgré tout, lundi matin (et les jours suivants) vous ne parvenez pas à récupérer, reposez-vous le plus possible. Vous retrouverez rapidement la pêche.

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.

Du nouveau pour la médiathèque digitale de l'Allier !

Un nouveau site internet, une appli dédiée et un accès pour tous les Bourbonnais.

Quoi de neuf en cette période de semi confinement dans la médiathèque digitale de l'Allier ? Plus de 42 500 ressources numériques culturelles et éducatives en accès illimité. Une inscription entièrement gratuite et accessible à l'ensemble des Bourbonnais, financée par le Conseil départemental de l'Allier.

Sur simple inscription, la médiathèque digitale propose à ses abonnés des films, des courts-métrages, donne accès à la presse, à des e-books, aux conférences du collège de France, à des exercices de fitness, de danse, de relaxation, de cours d'instruments de musique, de cuisine, et autres loisirs, à de l'autoformation (langues, code de la route, etc), à des cours de soutien scolaire, des applications éducatives et pédagogiques, de création numérique, ainsi que des applications destinées à certaines formes de handicap.

Comment s'inscrire ?

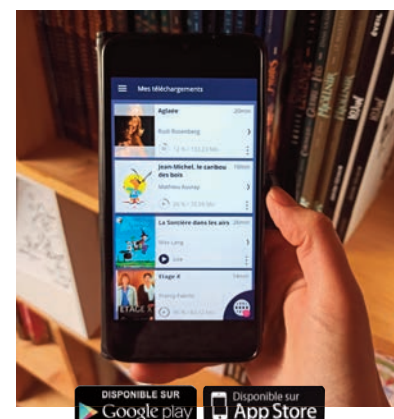
Pour profiter de l'offre gratuite de la médiathèque digitale de l'Allier, il faut être déjà inscrit dans une des bibliothèques communales ou communautaires. Demandez vos identifiants gratuitement en contactant la bibliothèque la plus proche de chez vous.

Rendez-vous sur <https://mediatheque.allier.fr>



Bon à savoir

Télécharger l'application mobile "Ma Medi@thèque" pour plus de contenus.



Les accueils de « La Maissonnette » reprennent du service en Bocage Bourbonnais

Les accueils de « La Maissonnette » ont repris depuis début mars de façon aménagée au vu du contexte sanitaire : lieux fixes et inscriptions conseillées.



Vous êtes parent, accueillant familial, grand-parent et vous souhaitez faire des rencontres en compagnie de votre petit bout âgé de moins de 6 ans, alors n'hésitez plus, la Maissonnette est faite pour vous ! Deux accueillants, Anne et Antoine, vous offrent un cadre de bienveillance et de partages avec d'autres familles. Ici pas de conseil, pas de jugement mais simplement l'envie d'échanger sur vos pratiques, vos difficultés, votre essoufflement, vos moments de joie et d'émerveillement.

« Et pour que ces moments soient de vrais moments collectifs, nous vous invitons à venir avec un petit présent à partager : une fleur, un dessin de 1000 couleurs, un bon gâteau au chocolat ou une belle feuille séchée, c'est selon votre envie ou celle de l'enfant que vous accompagnez. » Précise Anne.

Programme de la semaine :

- **Mardi** : De 15h30 à 18h à Franchesse, salle polyvalente.
- **Mercredi Matin** : De 9h à 12h à Châtel de Neuvre, salle des associations. **Après-Midi** : De 15h à 18h à Bourbon-l'Archambault, crèche Coucou Bébé.
- **Samedi 27 mars** (tous les derniers samedis du mois) de 9h à 12h à Rocles, ancienne école.

Pour toute information, vous pouvez contacter l'équipe de la Maissonnette au 07 63 74 27 69 ou 07 64 35 62 40.

Le Lions Clubs Moulins Anne de France organise une opération solidaire avec une vente de tulipes à Moulins

Le Lions Clubs Moulins Anne de France, comme beaucoup d'autres associations, a dû annuler certaines manifestations et notamment sa traditionnelle vente de « Soupes des Chefs » du mois de novembre. « Nous continuons tout de même à répondre aux sollicitations et demandes d'aides et notamment sur le plan local. Nous avons plus particulièrement aidé sur Moulins les établissements et personnes investis dans la lutte contre le Coronavirus (Ehpad, infirmiers, personnel municipal) par des dons divers. », précise Joëlle Belnat, présidente du Lions Clubs Moulins Anne de France.



Pour continuer à œuvrer dans ce sens, les bénévoles organiseront sur le marché de Moulins, rue Datas, le vendredi 12 mars et le dimanche 14 mars une vente de bouquets de tulipes.

Les fonds récoltés seront affectés pour l'envoi cet été de trois enfants âgés de 8 à 12 ans, de milieu défavorisé de l'agglomération, en camp de « Vacances Plein Air » en Bourgogne.

6 € le bouquet de 10 tulipes « Fleurs de France » de différents coloris sous pochette plastique.



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Comme évoqué dans notre précédente édition, le Capitaine s'est rendu fin février à Paris, suivre une formation de responsable de tiers-lieu culturel auprès de Sinny & Ooko, Campus des tiers-lieu.

Le Campus des Tiers-Lieux a été créé pour accompagner le développement de projets de tiers-lieux culturels à travers la formation de L'École des tiers-lieux. C'est un organisme de formation qui apporte une approche combinée de savoir-faire et de connaissances nécessaires à la création et à la gestion de tiers-lieu culturel.

Basée sur l'expérience de l'agence de tiers-lieux et d'événements Sinny & Ooko (la REcyclerie, le Pavillon des Canaux, La Cité fertile, le Bar à bulles, le Divan du Monde, le Comptoir Général, etc.), qui est une référence dans le pilotage de tiers-lieu avec plus de 25 ans d'expérience. L'équipe de formateurs est constituée de membres toujours en poste et en perpétuelle réflexion dans différents tiers-lieux culturels. Cette structure aspire à accompagner les acteurs des évolutions sociétales et territoriales comme l'est exactement « la Péniche d'abord ».



Gilles Boireau au centre à l'occasion de sa formation de responsable de tiers-lieu

Le Capitaine a ainsi rencontré d'autres porteurs de projets, a bénéficié de nombreux conseils pertinents et revient en terre bourbonnaise avec une boîte à outils détaillée pour mener à bien le projet de la péniche à Moulins. Cette semaine parisienne fut absolument inspirante.

Accompagnement complet

Le projet péniche à Moulins imaginé depuis 2016 et attendu de tous, prend du temps car il nécessite une grande technicité. Le Capitaine, au fil des années, s'est entouré d'une batterie d'experts, de techniciens et de structures reconnus dans leur domaine, pour l'aider à mener à bien ce projet innovant pour notre territoire.

Cet accompagnement complet crédibilise parfaitement ce concept tant plébiscité et qui veut mettre en avant notre belle rivière Allier. La péniche qui sera un tiers-lieu flottant multiforme souhaite devenir un acteur dynamique et inspirant sur Moulins.

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

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



Emeric Prugneau
Service TRANSACTION



Léane Buvat
Responsable LOCATION



Isabelle Rouzeau
Responsable AGENCE

Notre équipe **CIMM Immobilier** vous accueille du lundi au samedi
Recherche des biens pour de nouveaux acquéreurs
N'hésitez pas à nous joindre, estimation sous 48h !

Nouveautés A VENDRE



LUSIGNY

MAISON SUR SOUS-SOL FIN ANNEES 70
SALON-SEJOUR AVEC CUISINE OUVERTE
3 CHAMBRES
TERRAIN CLOS ET ARBORE DE 1200M²

Réf.: MOU1760 **140 000 €**



BRESSOLLES

MAISON SUR SOUS-SOL A RAFFRAICHIR
2 CHAMBRES
DEPENDANCES AVEC BOX ET GARAGE
TERRAIN CLOS DE 1864M²

Réf.: MOU1762 **151 200 €**



MOULINS

MAISON ANNEES 70, GARAGE, PISCINE
SUR SOUS-SOL TOTAL AMENAGE
3 CHAMBRES, 2 SALLES D'EAU, 2 WC
TERRAIN CLOS 2048M², CLASSE EN. : E

Réf.: MOU1715 **245 000 €**



YZEURE

APPARTEMENT TYPE 2, REZ DE JARDIN
1 CHAMBRE, JARDIN
GARAGE ET EMPLACEMENT PARKING
CLASSE ENERGIE : D

Réf.: MOU1763 **59 670 €**



AVERMES

MAISON RENOVEE
4 CHAMBRES
DEPENDANCES
TERRAIN DE 2508 M²

Réf.: MOU1764 **165 000 €**



MOULINS

JOLIE VILLA, PISCINE, DOUBLE GARAGE
4 CHAMBRES
TERRAIN CLOS DE 589M²
CLASSE ENERGIE : E

Réf.: MOU1705 **242 000 €**