

#59
AVRIL
2021

L'esprit

By
Aude & Julie

CONCENTRÉ D'INFO

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

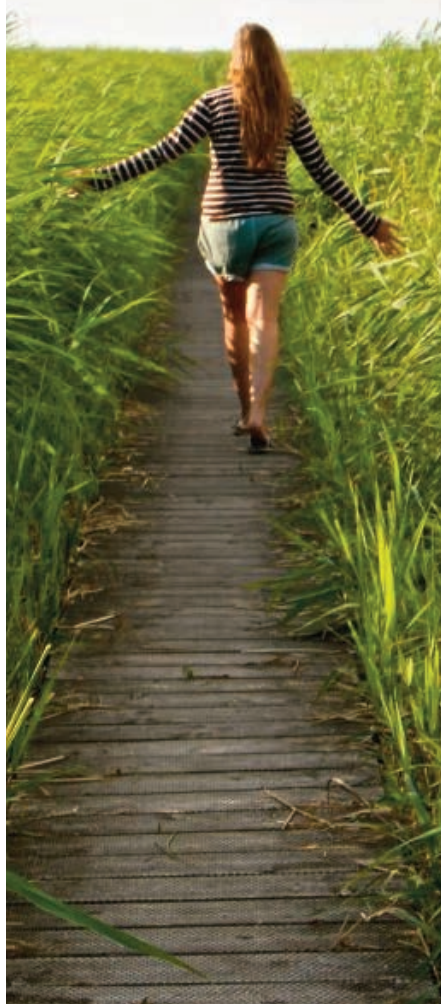
Un poulailler dans mon jardin



Une poule Padoue dorée à liseré noir,
prend la pause à Neuvy.

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

#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

#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

#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

• Valérie LEBLANC

Praticienne en hypnose
06 40 24 50 35
Valérie Praticienne en Hypnose
Maison de santé
2 place de Czernichow - 03000 NEUVY

#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

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



Coup de Cœur
A partir de
74 880 €



63 route de Lyon - 03000 MOULINS - 04 70 28 19 22
contact@eco-scabb.fr



AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Suite aux annonces du gouvernement, des nouvelles mesures sont entrées en vigueur pour le sport depuis le samedi 3 avril 2021. L'activité sportive, considérée comme une nécessité pour le bien-être physique et psychique de chacun, est préservée. Aussi la pratique sportive individuelle reste possible en extérieur tant dans l'espace public que dans les équipements sportifs de plein air, sans limitation de durée mais dans un rayon de 10 kilomètres autour de chez soi, dans le respect du couvre-feu (de 6h à 19h) et muni d'un justificatif de domicile. Les publics prioritaires que sont les sportifs de haut niveau, les sportifs professionnels, les publics en formation professionnelle, les personnes en situation de handicap et celles bénéficiant d'une prescription d'activité physique adaptée restent autorisés à utiliser l'ensemble des équipements sportifs (clos et couverts comme de plein air). Source : www.sports.gouv.fr.

N'attendez plus, adonnez-vous à votre sport favori avec des entraînements en extérieur près de chez vous !

Faire du sport pendant le confinement



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Avril 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
Charrondièrre, les Accros du Peignoir,
Maryline Estivalet, Plaisir des Sens.

**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

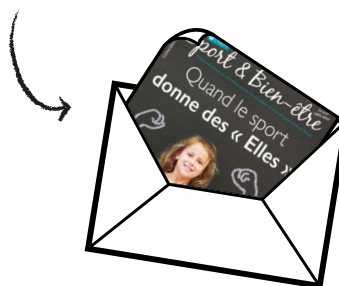
Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Les poules sont toujours à se balader autour des ânes, la preuve avec cette amitié entre une poulette et une ânesse.

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !



✉ Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS

Tél. 04 70 43 39 24

Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

Qui veut adopter des poules ?

La poule, toujours star des jardins



Valorisation des déchets, œufs frais tous les matins... Avoir des poules dans son jardin, c'est utile. Mais pas seulement.



Une pratique oubliée devenue phénomène de société

On croyait les poulaillers réservés aux fermes reculées. On pensait que l'industrialisation et les supermarchés avaient eu raison des œufs frais à domicile. Pourtant, entre 2009 et 2013, le nombre de poules dans l'Hexagone a augmenté de 49 %, selon l'association 30 Millions d'Amis.

Plébiscitée lors de l'Animal Expo 2014, le gallinacé s'impose peu à peu dans les jardins des maisons individuelles. Portés par la vague du retour à la nature, les poulaillers sont particulièrement appréciés en milieu périurbain.

Un allié écolo dans son jardin

Une poule dans son jardin, c'est la garantie d'avoir des œufs frais au quotidien. En effet, une poule à maturité pond en moyenne 150 à 300 œufs par an, selon la race. Omnivore, le gallinacé peut dévorer jusqu'à 150 kg de déchets organiques chaque année. Épluchures, pâtes, fromage... Tout y passe, même les nuisibles du jardin comme les limaces ou les escargots. Enfin, leurs fientes, très riches, sont d'excellents engrais naturels.

Un compagnon craintif mais curieux

De plus en plus de propriétaires choisissent leurs poules, selon des critères esthétiques. Ils privilé-

gient les races anciennes ou celles d'apparat. Recherchées pour leur pelage particulier, elles sont un sujet d'admiration, voire d'exposition. Plus petites et plus faciles à entretenir en général, ces poules sont considérées comme des animaux de compagnie à part entière. Pour installer confortablement ces sujets de fierté, toute une gamme de poulaillers design envahit le marché.

Bon à savoir !

- Une poule seule dépérit. Habitée à vivre en communauté, elle a besoin d'au moins une congénère pour s'épanouir.
- 2. Inutile de se procurer un coq pour avoir des œufs.
- 3. Au-delà de 3 ans, une poule pond beaucoup moins d'œufs. Après 8 ans, elle n'en pond plus du tout. Le cheptel doit donc être renouvelé souvent.

APEI-Actualités. M.B.

A Bessay, Emma et sa famille prennent soin de leur poules !



Cette famille de 6 personnes dont deux ados et deux enfants en bas âge ont adopté un coq il y a 1 an et demi et depuis la famille c'est agrandi avec désormais 7 poules et 2 coqs qui occupent le poulailler au fond du jardin. « Nos dernières recrues sont des brahmas naines et des poules de soie il y a 6 mois. Nous sommes allés les chercher en famille, une vraie aventure » nous confie Emma, la maman. Depuis, des déchets en moins dans la poubelle et des œufs frais gratuits tous les jours. « Les poules

font désormais parties de notre quotidien, avec les avantages de pouvoir éduquer nos enfants à l'écologie et au bien-être animal et à bien se nourrir avec des œufs frais. Bien sur cela demande de prendre du temps, il faut nettoyer le poulailler, leur donner du grain et de l'eau fraîche tous les jours même si l'on pense que c'est un animal autonome, il a besoin qu'on le prenne soin. Mais quel bonheur quand le soir elles sont réceptives aux caresses et que les enfants en profitent pour passer du temps avec ! »



Donnons-leur le meilleur.



158 route de Lyon - 03400 YZEURE / 04 70 20 09 01

Ouvert : Lundi 14h-18h30 et du Mardi au Samedi : 9h-12h30/14h-18h30

Les bonnes choses à savoir avant d'adopter des poules

L'élevage de poules pondeuses dans son jardin est à la portée de tous et il y a plusieurs avantages à en posséder dans son jardin. Mais quelques règles sont indispensables pour le faire bien.

Vous avez l'intention de mettre un poulailler chez vous et vous vous demandez si vous avez le droit d'avoir des poules ? C'est une bonne question à se poser avant en effet. Aucune loi n'interdit d'élever des poules dans son jardin et d'y installer un poulailler familial, mais il convient tout de même de se référer aux arrêtés préfectoraux ou municipaux en vigueur. Aussi, pour être certain d'être en conformité avec la loi et éviter les problèmes de voisinage, adressez-vous à la mairie de votre lieu de résidence surtout si vous résidez en zone urbaine lotissement, copropriété ou semi-urbaine. Dans tous les cas la détention de poules doit se déclarer en mairie en cas d'épidémie, et plus particulièrement d'influenza aviaire.

Les poules ne sont pas des nuisibles mais peuvent apporter des nuisances :

- **Odeur** : nettoyez souvent votre poulailler ; ramassez les déchets. Vous pouvez utiliser de la cendre ou des copeaux pour absorber les odeurs des déjections.
- **Sonores** : les poules peuvent faire du bruit quand elles ont fini de pondre mais ce ne sont pas des animaux très bruyants. Cependant, le chant de coq au lever et au coucher du soleil n'est pas considéré comme une nuisance sonore pouvant nuire au bien-être du voisinage si vous habitez à la campagne et si il n'est pas de façon



incessante ; en revanche, le chant de ce même coq en zone urbaine, en ville ou dans un lotissement pourrait être considéré comme un trouble du voisinage.

- **Présence** : Pensez à clôturer votre poulailler (clôture + filet) pour ne pas que vos poules s'échappent au dessus du grillage et aillent détruire le jardin de votre voisin.

Construire son poulailler : un permis à déposer ?

Si c'est un poulailler en dur, c'est l'équivalent d'un abri de jardin : il faut consulter le PLU (plan local de l'urbanisme, allez vous informer en mairie). Pour les constructions de moins de 5 m², il n'est pas nécessaire de demander l'autorisation en mairie ou de faire une déclaration de travaux. Si c'est un poulailler mobile (en bois, en plastique), que vous pouvez déplacer, vous n'avez pas besoin de demander l'autorisation ou un permis.

Bon à savoir : Les poules ou autres animaux de basse-cour, qu'elles soient destinées à la consommation d'œufs, de chair, ou d'ornement sont considérées par la loi comme des animaux de compagnie ; ceci jusqu'au nombre limite de 50, dans un cadre familial donc, et non professionnel.

Enfin, quelques règles de « bon sens »

Rien ne vous interdit d'avoir un poulailler chez vous, mais essayer de respecter le voisinage, dans la mesure du possible

- Informez vos voisins sur vos intentions : rassurez-les.
- Ne placez pas votre poulailler collé au grillage de votre voisin. Dans la mesure du possible, gardez au moins 30 mètres pour les mauvaises odeurs ou les nuisances sonores.

Le Mot du mois !

Ovo-miniaturistes

Artistes d'œufs décorés

À l'origine une tradition autour de Pâques, l'œuf décoré est devenu un objet d'art et de collection prisé dans le monde entier. En peinture, broderie, incrustation ou gravure, ce sont des chefs-d'œuvre réalisés sur des œufs de poules mais pas que. Les œufs d'autres volatiles tels que ceux des oies ou d'autruches servent par exemple de support à ces créations insolites.



Insolite

La poule, objet de collection



À Saint-Martin-des-Lais, Angélique possède 13 poules dans sa basse-cour, mais pas seulement ! Il y a aussi les autres cocottes, celles en céramique, en fer, en tissu, en terre cuite, sous forme de bougie... mais aussi représentées sur des objets : coquetiers, tabliers, plateaux, nappes, saladiers, tableaux... Elles sont toutes différentes, attachantes, précieuses, drôles, irremplaçables, utiles, distinguées... Elles ont toutes été choisies ou offertes avec amour et ont bien sûr toutes une histoire. « Amou-

reuse de bêtes en tout genre, je ne suis pas une spécialiste des poules mais j'ai grandi avec et depuis quelques années j'éleve des poules de plusieurs races. Comme je ne peux pas les faire rentrer chez moi je me suis mise à décrire des objets sur ce thème ! Depuis, même mes proches m'en font en cadeau ! »



François, le Chicken Man de Neuvy, passionné de volailles d'ornement

Envie d'un peu de gaieté dans votre poulailler ? Optez pour une poule d'ornement ! Plumages frisés, lisses, colorés en passant par les huppées en tous genres et plumes aux pattes, ces poules osent tout ! François Boudot vient de s'installer à Neuvy pour élever et vendre des œufs fécondés de volailles ornementales. Partons à la découverte de ces races si attachantes.



François en compagnie de Roussette, une Serama

ment décoratives tout en vous offrant des œufs comestibles. Elles se distinguent des pondeuses par leurs couleurs, taille, forme, attribut spécifique, etc. La plupart sont plus petites, jolies et faciles d'entretien. Pour mon élevage, ce sont des poules de race soigneusement sélectionnées pour conserver, génération après génération, les particularités intéressantes comme la beauté, la docilité et la rusticité. Nous remarquons que les propriétaires de poules aiment avoir des poules de différentes couleurs ou races pour ainsi pouvoir les distinguer dans le poulailler. Chaque membre de la famille peut ainsi reconnaître sa poule !

poussins naître. L'incubation peut être naturelle ou artificielle. Soit le client possède des poules pour couvrir les œufs ou utiliser un couveuse. C'est une expérience unique de voir l'œuf éclore, c'est comme une reconnexion à la nature. Je travaille d'ailleurs avec des écoles qui souhaitent des œufs pour des projets éducatifs autour de la reproduction des oiseaux. Il a donc fallu développer un système d'emballage pour l'expédition dans les bonnes conditions. Et des conditions, il y en a ! Température, stabilité, délai... Chaque œuf est calé de manière optimale quelque soit son gabarit afin de limiter les vibrations ainsi que les chocs thermiques.

Esprit Edition : Comment devient-on éleveur de volailles d'ornement ?

François : J'ai grandi dans une ferme avec des parents agriculteurs et j'ai toujours été passionné par les oiseaux et volatiles. J'ai depuis obtenu un diplôme ingénieur en agriculture avec une spécialité environnement qui m'a permis de voyager et travailler en Australie dans un parc animalier dédié à la protection de la faune et la flore endémique d'Australie. C'était une très belle expérience au côté d'animaux variés et exotiques. La diversité chez les oiseaux était d'ailleurs assez exceptionnelle ! Ma passion pour les volailles m'a suivi jusque là bas et m'a d'ailleurs permis de mettre en avant les atouts des poules comme étant une solution écologique et naturelle contre le gaspillage alimentaire et également valoriser leurs œufs comme une source de protéine animale très appréciée par les autres animaux du parc. D'où mon nom Chicken Man ! De retour à Neuvy, je souhaite depuis partager cette passion avec ce métier d'éleveur.

Esprit Edition : Qu'est qu'une poule d'ornement ?

François : Les poules d'ornement possèdent des particularités qui les rendent particulière-

Esprit Edition : Quelles types de poules possèdes-tu ?

François : Il faut savoir qu'il existe plusieurs centaines de races de poules dans le monde et chaque race est déclinée en fonction de sa couleur, sa taille, son plumage, ses différents attributs... J'ai actuellement 4 races avec plusieurs couleurs, principalement naines et des plumages lisse, soie ou frisée. Après avoir testé plusieurs races, j'ai choisi d'élever la Wyandotte naine, une petite poule rustique et attachante aux pattes jaunes, la Serama, la plus petite poule du monde, la Marans naine qui propose des œufs couleurs chocolats et enfin ma préférée la Padoue avec sa huppe volumineuse qui en fait une star du poulailler. Ce sont toutes des poules rustiques et faciles d'entretien.

Esprit Edition : Ton activité ne s'arrête pas à l'élevage, peux-tu nous en dire plus ?

François : En effet, j'élève mes poulettes pour vendre les œufs fécondés que j'envoie par voie postale dans toute la France. C'est mon activité principale, ce qui est unique dans l'Allier. Cela me permet d'envoyer les œufs à des particuliers qui souhaite les incuber eux même pour voir les

Esprit Edition : Quelques conseils pour adopter une poule ?

François : La base est de bien préparer l'arrivée des poules avec un parcours fermé enherbé de grande taille pour que les poules puissent exprimer un comportement naturel, courir, gratter et manger de l'herbe. Bien choisir ou créer son poulailler facile d'entretien pour permettre aux poules d'évoluer dans un environnement sain. Assurez-vous également de pouvoir chaque soir et chaque matin ouvrir ou fermer le poulailler, sinon optez pour des ouvertures automatiques. De plus, optez pour une alimentation complète, vitamines, sels minéraux & oligo-éléments afin de prévenir toute carence et garantir la vitalité de vos nouvelles venues. Et enfin, pour démarrer votre élevage, je vous conseille au minimum deux poules. Elles se tiendront compagnie et vous obtiendrez de bons œufs frais pour vos repas en famille, puisqu'une poule peut pondre jusqu'à 300 œufs par an.

Plus d'infos :
07 81 24 24 60
chickenman03@outlook.fr
Facebook/Instagram : Chicken Man



jardinerie Chassin

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

jardinerie Chassin

Jardinerie de proximité depuis 1944

04 70 20 47 25

OUVERT PENDANT LE CONFINEMENT

Qui veut adopter des poules ?



Wyandottes naines



< Padoues de coloris différents



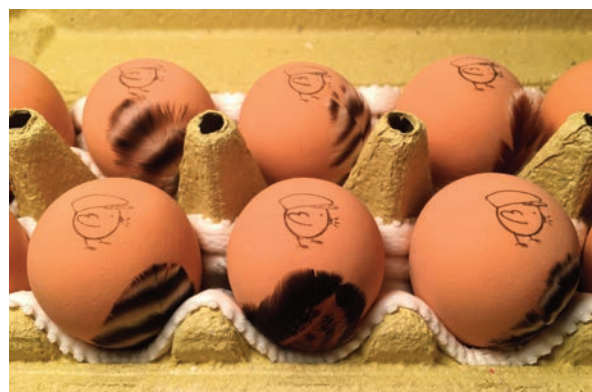
Les Marans naines



> Valérie, une cliente, pose avec François le Bon, un coq Brahma. La Brahma est une poule de grande race qui peut peser de 3 à 4.5 kg selon le standard de la race. Cette « maman poule » possède 13 poules et 2 coqs avec 6 races différentes et les considère comme ses enfants. Ils ont tous des prénoms dont « Alanis » et « Morisette » en référence à la chanteuse. « Chicken Man m'a offert ce Brahma, que j'ai voulu appeler François Le Bon ! Depuis il est accompagné de deux poulettes de sa race. Durant le confinement un bébé braham est né pour mon plus grand bonheur. » nous explique Valérie.



La Serama, la plus petite poule du monde



Un poulailler pédagogique au collège de Dompierre s/B.

Depuis 3 ans, les élèves de la classe ULIS* et désormais les éco-délégués du Collège Louis Pergaud de Dompierre sur Besbre, ont mis en place un projet de poulailler dans le cadre de la démarche E3D** de l'établissement.

Une démarche de développement durable

Soucieux de vouloir réduire l'impact des déchets de la cantine sur l'environnement, Émilie Geourjon, professeur à l'origine du projet, les élèves de la classe ULIS ont démarré le projet de la mise en place d'un poulailler pédagogique à côté du Self en 2018. « Un des objectifs de la démarche E3D est la lutte contre le gaspillage alimentaire au self et de valoriser au maximum les déchets afin de sensibiliser les collégiens aux gestes éco-citoyen », nous confie Cyril Bonnet, Principal du collège. « Notre mission est d'éduquer au développement durable ces futurs citoyens que sont nos élèves »



Une utilité pédagogique

« Les élèves ont réalisé eux même le poulailler, ce qui leur a demandé d'acquérir des compétences techniques, manuelles et de réviser les mathématiques au moment du calcul des surfaces et dimensions pour le plan ! » précise Émilie Geourjon.

Depuis deux poules ont trouvé place dans un poulailler de grande taille et grâce à leur présence au sein de l'établissement, les collégiens prennent conscience de la quantité de nourriture gaspillée et donc de la quantité de déchets produits. Les poules permettent donc de pallier ce problème car elles consomment en partie des déchets alimentaires produits dans l'établissement. « Cette action qui dure dans le temps permet également de créer une cohésion d'équipe entre les élèves des différentes classes au moment de transmettre les règles et les tâches à réaliser dans le poulailler : entretien, nourrir les poules... » explique Marianne Assens, professeur actuelle et qui a pris la suite du projet.

En 2021, le collège a pour projet, en partenariat avec la LPO de poser des niochirs dans l'établissement pour observer les oiseaux.

* Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire

**Etablissement en Démarche de Développement Durable. Cet établissement a obtenu en 2018 le Niveau 3 d'expertise.

Bon à savoir !

Savez-vous qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice du SICTOM Nord Allier a une poule nommée Georgette ?

Drôle d'idée d'avoir une poule comme animal de compagnie, mais Adèle a de très bonnes raisons. Les poules sont de vrais composteurs à deux pattes. Elles mangent presque tous vos restes de repas, déchets de cuisine et ça Georgette ne vous dira le contraire. Certes, elles ne vous donnent pas du compost mais de bons œufs frais. Dociles et pleines de malices, les cocottes ravissent petits et grands.

Georgette sera bientôt à l'honneur au SICTOM Nord Allier. L'opération « Poul'belle, si vous l'adoptez réduire vos déchets » sera lancée mi-mai. Cette nouvelle édition proposera des poulaillers à moindre coût avec une participation du SICTOM, alors ouvrez bien l'oeil car les quantités sont limitées.



Adèle Luciole et Georgette la poulette

Ne jetez pas les coquilles et vos boîtes d'œufs, voici ce que vous pouvez faire avec !

Voici un bricolage qui devrait ravir vos jardiniers en herbe. Deux ou trois semaines d'arrosage seulement... et les graines semées dans les oeufs auront germé !



Lavez vos coquilles d'œuf et décortez les selon vos envies. Remplissez-les ensuite aux trois-quarts avec du terreau. Remettez-les ensuite dans leur boîte d'origine pour qu'elles tiennent debout. Puis, semez 3 à 4 graines dans chaque coquille d'œuf. Recouvrez les graines avec un peu de terreau et tassez légèrement la terre. Inscrivez le nom de la variété semée sur le couvercle de la boîte. Et enfin, arrosez en pluie fine vos semis avec un pulvérisateur. Dans une semaine ou deux, les graines auront germé !



L'idée recette du chef Ludovic du Plaisir des Sens

L'oeuf meurette au vin de St Pourçain



Pour 4 personnes

- 4 oeufs
- 100 g de lard fumé
- 1 échalote
- 1 oignon
- beurre
- sel, poivre

- 1/2 litre St Pourçain vin rouge
- bouquet garni
- persil
- 100 gr de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de farine

- Couper le lard en dés, émincer l'oignon, l'échalote et les champignons, hacher le persil.
- Faire dorer les champignons dans du beurre à la poêle.
- Faire revenir le lard, l'échalote et l'oignon dans une autre poêle, ajouter la farine jusqu'à ce qu'elle blondisse.
- Ajouter le vin, le bouquet garni, les champignons.
- Saler, poivrer
- Laisser réduire à feu doux environ 45 minutes. La sauce doit devenir octueuse

Pour les oeufs : Faire pocher les oeufs 3 minutes dans une grande casserole d'eau frémissante légèrement vinaigrée.

- Pour terminer, verser la sauce dans un récipient creux et ajouter l'oeuf poché.

Bonne dégustation !

Bonus : Faire revenir des croutons (pain sec coupé en cubes) avec un peu d'herbes de Provence et d'huile d'olive à la poêle.



Ludovic nous présente sa recette avec un vin du Domaine Gardien

Recette proposée par le chef Ludovic du Plaisir des Sens

9 Place de l'église - Chemilly - 04 70 42 82 31 - Ouverts tous les jours du lundi au dimanche de 10h à 14h en vente à emporter avec des menus changeants tous les jours de la semaine et des menus un peu plus élaborés pour les week-ends. Suivre l'actualité sur la page Facebook : Plaisir des Sens

Trucs et astuces à propos des oeufs !

Les connaissez-vous ?
Voici quelques règles, des astuces, les différentes cuissons à propos des oeufs !

- Attention fragile ! Pour éviter que les coquilles ne se fêlent quand on fait des oeufs durs, percer délicatement les deux extrémités avec une aiguille avant de les cuire.

- Bien centré : Pour que le jaune reste bien au milieu des oeufs durs, retourner les plusieurs fois durant la cuisson lorsque l'eau est à ébullition.

- Conservation : Laisser les dans leur boîte ils se conservent mieux à l'abri de la lumière.

- Coquille sale : Ne pas la laver ! La coquille deviendrait poreuse et laisserait pénétrer plus facilement les bactéries.

- Date limite : Un oeuf cassé ou un oeuf dur épluché peut se conserver 2 jours. Un oeuf dur non épluché au maximum 4 jours.

- Dur ou cru ? Pour reconnaître un oeuf cru



d'un oeuf dur, faites le tourner sur lui-même. S'il tourne vite et longtemps il est dur !

- Oeuf du jour : Il vaut mieux attendre 24h avant de consommer un oeuf fraîchement pondu, il sera plus digeste.

- Pas trop froid : Si vous voulez faire une mayonnaise, penser à sortir vos oeufs du réfrigérateur en avance. Il est important que les ingrédients soient à la même température.

- Perméable : La coquille de l'oeuf laisse faci-

lement pénétrer les odeurs. Il suffit d'enfermer quelques jours des oeufs avec une truffe pour qu'ils prennent son arôme. Pour la même raison, les oeufs ne doivent pas être trop proche du fromage ou du poisson...

- Test de fraîcheur : plongez l'oeuf dans un récipient rempli d'eau froide et voyez s'il flotte. S'il se maintient au fond, il est extra-frais ! Même chose s'il reste vertical et touche à peine le fond.

Bonus !

3, 6, 9... l'astuce infallible pour faire cuire les oeufs

3, 6 ou 9 minutes, c'est le temps de cuisson pour les oeufs selon le résultat que vous souhaitez obtenir. Faites chauffer de l'eau dans une casserole et lorsqu'elle frémit, ajouter les oeufs !

Il faut compter :

- 3 minutes pour un oeuf à la coque (le blanc est cuit et le jaune est coulant)
- 6 minutes pour un oeuf mollet (le blanc est cuit et le jaune est fondant)
- 9 minutes pour un oeuf dur (le blanc est cuit et le jaune aussi)

Rendez-vous du mois...



De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour !
Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

Le samedi matin de 9h à 13h,
 Halle du marché.

• BEAULON

Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
 Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
 - Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
 - Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET

Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
 - Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
 - Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN

Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL

Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

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

• YGRANDE

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

• YZEURE

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

Produits du mois

Pour bien nourrir votre basse-cour

Avec la gamme d'aliments Country's Best de Versele-Laga,

vous procurez le meilleur de la nature à vos animaux. Ces aliments de haute qualité contiennent tous les éléments nutritionnels naturels dont vos poules et autres volailles ont besoin, spécifiquement adaptés à leur âge et à leurs besoins. Les conseillers-vendeurs Animal.coop vous orienteront vers les aliments garantissant une santé optimale à tous vos animaux. Et pour les choyer encore plus, Animal.Coop propose de délicieuses friandises ! Country's Best, c'est une qualité supérieure pour chaque animal et pour chaque phase de la vie !

Où les trouver ?
Animal.Coop – 04 70 20 09 01
158 route de Lyon - Yzeure

Le mélange pondeuse est un incontournable des produits Gasco

! Composé de 11 matières premières, le mélange pondeuse Gasco est très complet, ceci afin d'apporter aux poules un maximum d'énergie. Les protéines favoriseront un plumage soyeux alors que les vitamines et les fibres contribueront à sa bonne santé, tout au long de l'année ! Disponible en 5kg ou 20kg

Où les trouver ?

Jardinerie Chassin - 04 70 20 47 25
19 avenue des Isles - Avernès



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

• AVERMES

Le vendredi 16 avril de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

• DIOU

Le mercredi 21 avril de 15h à 19h à la salle culturelle.

• MOULINS

Le mardi 4 mai de 15h30 à 19h, 10 Avenue

du Général de Gaulle.

• GARNAT SUR ENGIEVE

Le lundi 10 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le vendredi 14 mai de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.



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.

L'EFS lance un appel urgent à la mobilisation

L'EFS appelle les citoyens à poursuivre leur mobilisation en faveur du don de sang dans cette situation si particulière. En raison de la crise sanitaire, La fréquentation des Maisons du don et des collectes mobiles par les donneurs de sang est en forte baisse.

L'EFS rappelle que donner son sang est une sortie autorisée et demande aux donneurs de se munir de l'attestation cochée « aide aux personnes vulnérables » après 19h partout en métropole et dans un rayon au-delà de 10Kms du domicile en journée pour les départements confinés. Prenez 1 heure pour sauver 3 vies !

Les donneurs habituels - et tous ceux qui voudraient donner leur sang pour la première fois rendez-vous sur <https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr>



Et oui, le bouillon c'est tendance !

Vous êtes gourmands ? Nous aussi ! Un reportage inattendu et surprenant ce mois-ci, nous avons rencontré **Thierry Pezin**, le fondateur de la marque Sobie, des bouillons Bio made in Bourbonnais. Nous avons passé un moment chaleureux avec une dégustation de consommés qui réchauffent les cœurs pour le bien-être de chacun. Le bol de bouillon est une alternative idéale au thé ou au café. Pleine de minéraux et d'antioxydants, cette bombe de collagène, acides aminés et minéraux, réconfortante, est un complément nutritif idéal pour ceux qui aspirent à un mode de vie plus sain. Testé et approuvé !



Thierry Pezin nous fait déguster ses bouillons

Le début d'une belle aventure

Originaire de Touraine, Thierry à l'ADN de la gastronomie depuis tout petit. Il intègre le lycée hôtelier et de Tourisme de Blois et travaille ensuite en tant que sommelier dans de grandes institutions parisiennes, le restaurant Lassere et la Maison Rostang. Ensuite, il entame un tour d'Europe des vignobles. Puis un tour du Monde ! Il travaillera ensuite en communication & marketing et vie au rythme des grandes villes, New York, Londres, Madrid. Thierry directeur touristique, a quitté Madrid pour se confiner à Vernusse en mars 2020 au côté de sa famille après plus de 15 ans à l'étranger. L'Allier, il ne connaissait pas, il se retrouve en pleine campagne entre deux pâturages et là, prise conscience ! Ce passionné inconditionnel pour la gastronomie et tout particulièrement pour la cuisine asiatique, rêvait ces dernières années, de remettre au goût du jour une potion française ancestrale dans le quotidien de notre alimentation, un aliment qui nourrirait sainement, le bouillon. Il lance son entreprise Sobie en octobre 2020 et élabore ses consommés comme il confectionnerait son propre vin, original non !

**Une marque mais pas que. Sobriété !
Une Alimentation équilibrée...**

“ Elle est notre pilier, nous avons par ailleurs extrait de la sobriété le terme Sobie ! ”

« Aujourd'hui et plus que jamais, la modération est à l'ordre du jour. Ici, nous parlons de sobriété financière, morale, éthique, émotionnelle, et en ce qui nous concerne, alimentaire : plus particulièrement avec un menu de la semaine, et un complément alimentaire entre des repas plus équilibrés. Ce que l'on achète en dit beaucoup sur qui l'on est. Il devient de plus en plus évident qu'il en va de notre responsabilité de manger et boire moins mais mieux, sur la base d'un équilibre alimentaire également plus vertueux sur un plan environnemental », nous confie Thierry Pezin.

Remettre au goût du jour une boisson ancestrale aux bienfaits fondamentaux

Thierry élabore ses recettes à partir d'ingrédients peu populaires auprès du consommateur, qui finissent le plus souvent en gaspillage alimentaire. Le bouillon d'os était largement utilisé par nos ancêtres. À l'origine, c'était là une façon d'utiliser toutes les parties d'un animal : les os et leur moelle, la peau et les pieds, les tendons et les ligaments, tout ce qui ne pouvait être mangé directement était mis à bouillir. Rien ne se perdait. Le bouillon ainsi obtenu servait de base pour les ragoûts, soupes et autres préparations culinaires... Chez Thierry, chacune des recettes de bouillon est mijotée lentement pendant des heures afin d'extraire la quantité maximale de vitamines, minéraux, protéines et collagène naturel des ingrédients sélectionnés. « Je suis fier de remettre au goût du jour avec passion et de manière artisanale ce complément de menu de semaine et repas du soir. Je crois que la tradition culinaire, la chaleur et le bien-être ont une place dans chaque cuisine moderne. Mon bouillon artisanal et 100% naturel, puissant et revisité accompagnera un repas équilibré pour booster votre système immunitaire et votre bien-être », précise-t-il.

Circuits courts et proximité

Il favorise dans la mesure du possible les circuits courts en collaborant avec des fournisseurs locaux de la région Auvergne-Rhône-Alpes qui ont une idée raisonnée et biologique de l'agriculture. « La promotion des produits français et des bienfaits du terroir constituent une évidence pour l'avenir de notre agriculture pour la santé de chacun de nous. Je travaille en collaboration avec Podarno, la Conserverie Artisanale Bio à Cusset. Mes bouillons sont préparés dans son laboratoire. J'achète les champignons à Arnaud mon voisin, il cultive pleurotes et shiitakes. Mes bouillons sont concoctés avec des légumes biologiques et élaborés avec de la viande du Bourbonnais. »

Bon à savoir

Sobie c'est 3 boissons en 25cl, idéal pour glisser dans le sac ! Le format familial est disponible en 75cl sur commande.



• Bouillon Végan Kombu & Shiitake

Un consommé terre-mer aux subtiles notes océanes et iodées...

• Bouillon d'os Volaille & Safran

Le consommé d'or de référence, le plus « fonctionnel » et réconfortant de notre collection...

• Bouillon d'os Boeuf & Curcuma

Un consommé riche, intense et profond qui apportera force, endurance et performance...



A venir prochainement !

- Bouillon de veau & graine de coriandre
- Bouillon d'écrevisse et champignons

Suivez toute l'actualité de Sobie sur Facebook et Instagram. Boutique en ligne sur www.sobie-bienfait.com



Jeu (Je) pense positif ! Exercice ludique

Maryline Estivalet,
Sophrologue à Moulins vous propose ce mois-ci un petit jeu pour penser positif !
Les points forts : empathie, optimisme, communication et coopération



Chronique proposée par
Maryline Estivalet

Sophrologue - Psychopraticienne - Formatrice
Spécialiste de la gestion du stress et du mieux-être personnel & professionnel
Particuliers & entreprises
13, av. Théodore de Banville - Moulins
06 82 40 15 19
www.sophrologiemoulins.com



En famille, entre amis, ... à 2, à 3 ou + ... Assis au salon, autour d'une table ou en voiture... On définit l'ordre de passage et qui joue en 1er !

Bon à savoir : être à l'écoute de ses émotions pour jouer !

Principe : Deux pensées « positives » pour une pensée « négative »

• Chaque joueur, quand vient son tour, commence par énoncer une pensée « négative »

> Une pensée est dite « négative » si elle provoque une émotion ou une sensation désagréable : peur, tristesse, dégoût, honte, colère...

Exemples : « Je me trouve moche parfois » ou « Je me sens anxieuse aujourd'hui »

• Et poursuit immédiatement par l'expression de deux pensées « positives »

> Une pensée est dite « positive » si elle provoque un état ou un ressenti agréable : joie, enthousiasme, bonheur, jouissance, excitation, contentement...

Exemples :

N°1 : « Je ressens de la joie quand je vois mes jonquilles fleurir dans mon jardin »

N°2 : « Je me sens toute excitée à l'idée de revoir ma meilleure amie ce week-end »

Ou

N°1 : « Je me sens fière d'avoir réussi à réparer ma cafetière »

N°2 : « J'aime me promener autour de l'étang au lever du soleil »

Bon à savoir : pour faciliter l'expression des pensées, on peut utiliser cette piste : « Quand je pense à... je me sens... »

Joker : Chacun possède un **Joker optimiste** qui permet d'aider un autre joueur ou de se faire aider : En jouant son joker, soit on peut souffler une pensée « positive » à un joueur en difficulté, soit demander de l'aide à un autre joueur.

L'utilisation du joker suscite la coopération et invite à partager vos impressions avec celles des autres. Quelqu'un peut voir un aspect « positif » dans une situation dés-



agréable pour vous et même vous faire changer d'avis.

A la fin du tour, on compte **un point pour toute l'équipe**, qui représente la puissance positive du groupe ! Tout le monde est gagnant !

Le jeu stoppe dès qu'un des joueurs n'arrive pas à énoncer ses 3 pensées et que chacun a déjà utilisé son Joker.

On compte le nombre de points par tour effectué. **Le défi** est de battre ce record une prochaine fois !



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



Martin Kubich, directeur de la Culture et de l'Opéra de Vichy

Acteurs de l'Allier et... Ambassadeurs des Accros du Peignoir

Depuis plusieurs semaines, les Accros du Peignoir ont lancé une campagne de recrutement d'Ambassadeurs pour inciter le plus grand nombre à rejoindre leur communauté d'adeptes des stations thermales et de la peignoir attitude. De nombreux porte-drapeaux ont rejoint le mouvement. Parmi eux, cinq acteurs de l'Allier qui croient au fortement au potentiel des stations thermales en tant que destinations santé, bien-être, culture et tourisme. Revue de détails de ces Accros du Peignoir passionnés...

Caroline Bardot, Maire de Saint-Pont, chargée de mission à l'agence d'attractivité du Bourbonnais

Pour se détendre, elle a « deux trucs imparables : les bottes et le sécateur du jardin, ou le peignoir et les chaussons du spa thermal. Là, c'est vraiment un instant pour soi, une parenthèse enchantée : profiter des espaces détente, des massages, des tisanes... Des bulles de douceur qui pétillent autour de vous et relâchent les tensions. »

Laure Dallançon, médecin thermal à Bourbon-l'Archambault

Elle estime que « les Accros du Peignoir sont des épicuriens ; un peignoir n'évoque t'il pas la détente, le bien-

être voire le plaisir... » Selon elle, leur devise pourrait être : « Profitez des sources thermales, sources bienfaitrices, actives sur votre santé physique et mentale, quel que soit votre âge ; adoptez une attitude préventive. »

Martin Kubich, directeur de la Culture et de l'Opéra de Vichy

Adepte depuis de nombreuses années des massages et des centres thermo-ludiques, il éprouve un réel plaisir à fréquenter les différents spas, thermes et centres de massages vichyssois. Une bulle de détente qu'il tente de caler dans un agenda chargé.

Annie Petitpez, adjointe au maire de Nérès-les-Bains

Elle souhaite s'investir aux côtés des Accros du Peignoir afin de promouvoir les stations thermales et de contribuer à leur donner la place qu'elles méritent. Selon elle, nos villes d'eaux regorgent de trésors cachés, humains et architecturaux, que l'on découvre au gré des rencontres et des promenades.

Adrien Southon, directeur adjoint de Vichy Destinations

Depuis son arrivée à ce poste, il s'associe pleinement, avec son équipe dynamique, à toutes les actions des Accros du Peignoir. Une démarche qu'il espère pouvoir accompagner de l'obtention du label UNESCO en 2021 !



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

Des gestes simples pour la planète

Au quotidien, de simples petits gestes peuvent produire de grands effets pour réduire les déchets et mieux protéger l'environnement avec ces 5 principes : pensez à réduire, réparer, réutiliser, recycler et réinventer :

Quelques astuces !

- La réduction des déchets s'opère dans notre consommation de tous les jours : nourriture, cosmétique, produits entretien... En préférant les produits les moins emballés et en achetant à la coupe ou au détail !
- Plutôt que d'acheter des sacs réutilisables, apportez un cabas ou un panier pour faire vos courses !
- Boire l'eau du robinet, elle n'est ni emballée, ni transportée et coûte de 200 à 300 fois moins cher. Alors pourquoi s'en priver ?
- Composter ses déchets biodégradables, 30% de votre poubelle peut ainsi être détournée !
- Coté textile, pensez à les vendre ou à les donner, et pour un geste solidaire, déposez-les dans les conteneurs des associations.
- Vous n'avez pas la fibre du bricolage et de la réparation ? Qu'importe ! Des artisans le font pour vous. Bien souvent moins cher qu'un appareil neuf, la réparation permet d'allonger la durée de vie de vos équipements (électroménagers, vélos, etc.). N'hésitez pas à redonner une seconde vie à vos objets.
- Dites non à la publicité avec un stop pub sur votre boîte aux lettres.
- Profitez des bons plans en magasin en recycler parfum, jean... contre des bons d'achats.

- Donner une seconde vie à vos livres avec les boîtes à livres ou à vos objets déco, jouets en faisant dons à des associations ou à votre voisin ! Des groupes sur les réseaux sociaux existent pour se faire des dons entre particuliers. (Ex : Facebook : As-tu ça toi ? Moulins)



Astuce recyclage d'objets courants pour le jardin !

De nombreux objets de la vie courante peuvent être utilisés à des fins de recyclage et de décoration au jardin. Les boîtes de conserve par exemple, qui une fois leurs étiquettes retirées et un trou percé en leur fond, constitueront de parfaits pots pour vos plantes. De même pour les boîtes à thé en fer, qui, si elles sont de couleurs différentes, pourront donner une ambiance bien particulière au décor.

Toutes ces démarches sont possibles avec des initiatives près de chez nous. Alors n'hésitons pas à être curieux et à tester !

Idée récup'

Des vases de récup' pour vos fleurs !

On a toujours besoin d'avoir un vase à la maison, que ce soit pour accueillir nos bouquets de fleurs ou simplement en élément de décoration sur une étagère. Si vous n'en avez pas, il est très facile de détourner des objets anciens par l'intermédiaire du recyclage. Dans leur jus ou customisé, les objets du quotidien peuvent ainsi avoir le droit à une nouvelle vie pour renaître. Les bouteilles en verre, une fois peintes, deviendront des soliflores colorés, les bocaux en verre ou pichets de toutes tailles accueilleront vos jolies bouquets. Il ne vous reste plus qu'à déchirer le bon contenant.



REPRISE
DE VOS ANCIENS
MEUBLES
JUSQU'A 1500 €

- Sur rendez-vous à votre domicile - 04 70 20 17 10 -

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

LOGIAL
CRÉATEUR D'INTÉRIEUR

"On range chez Marc-Ange !"

Don, revente, recyclage : que faire de ses vêtements usagés ? Frédérique et Céline de la boutique Marc-Ange à Moulins lancent un nouveau concept, " On range chez Marc-Ange ! "



Frédérique, vendeuse et personal shopper, s'invite chez vous pour trier, composer et optimiser votre dressing. « On retrouve souvent le même discours chez nos clientes, " Je n'ai plus rien à me mettre ", " Je ne sais pas quoi faire de mes vêtements ", " Je n'arrive pas à m'en séparer "... Ce nouveau concept va permettre de les aider à revoir leurs habitudes vestimentaires et apporter un regard nouveau et différent sur leur garde-robe. Nous proposons donc de regarder ensemble leur dressing, réutiliser des pièces d'une manière nouvelle, pourquoi pas en ajoutant simplement des accessoires, et en même temps faire du tri. » Après avoir fait un état des lieux global des placards, Frédérique propose de classer les vêtements

en 3 catégories :

- Les vêtements que l'on porte tout le temps.
- Les vêtements que l'on aime mais que l'on ne porte jamais ou très rarement.
- Les vêtements que l'on n'aime plus, abîmés, passés de mode...

« Nous apportons 3 bacs pour bien distinguer les catégories. Le bac des vêtements à jeter est volontairement noir et opaque pour ne pas que la cliente revienne dessus, ce qui est souvent l'erreur que l'on fait quand on fait du tri ! Ces étapes vont permettre à la cliente de se rendre compte de ce qui est inutile dans son dressing et de se poser les questions de pourquoi nous ne les mettons pas... » nous explique Frédérique. « Avec les vêtements que la cliente garde nous rédéfinissons des tenues et donnons des conseils pour ranger son dressing. Pour le reste nous proposons à la cliente d'en faire don à qui elle souhaite, ça peut-être une association, une amie... Nous nous chargeons de la livraison. Pour les pièces abîmées, le tissu peut être recyclé, ne l'oublions pas ! Dans tous les cas nous accompagnons nos clientes jusqu'au bout de la démarche qui pour nous se veut éco-responsable. » nous précise Céline.

Suivre l'actualité et les live de la boutique Marc-Ange sur Facebook.

Illustre Locus, le parfait mix entre fripe, art et design !



Héloïse a ouvert début décembre 2020, sa boutique de friperie **Illustre Locus** rue de la flèche à Moulins. Ici on prône une autre manière de consommer: Elle même passionnée et consommatrice de vêtements d'occasion depuis plusieurs années, elle propose aux moulinois de venir chiner dans son magasin des vêtements style, streetwear, rétro et vintage méticuleusement choisis par cette jeune bourbonnaise. Héloïse achète aux associations ou aux particuliers; reçoit en don, des pièces qui sont nettoyées et réparées si besoin pour leur offrir une seconde vie. Vous trouvez sur les portants des vêtements pour toutes les tailles, des accessoires, des baskets, des sacs pour hommes et pour femmes. Pour mixer art & textile, Héloïse propose une expo dans sa boutique d'un jeune photographe moulinois et a réalisé une collection spéciale de T-shirt en collaboration avec Street Lab, à base de palmiers et couchers de soleil d'été illustrés par Héloïse.

Illustre Locus, 19 rue de la Flèche à Moulins.

DONNER c'est OFFRIR UNE 2^{ème} VIE !

Donnez les objets dont vous ne voulez plus à l'une des associations de votre choix ou dans les **zones de réemploi des déchèteries du SICTOM Nord Allier**. Triés, réparés ou transformés, ils seront ensuite revendus à petits prix par nos partenaires.

Déchèteries

- Avermes
- Chézy
- Coulandon
- Lurcy-Lévis



Retrouvez toute l'actu sur



www.sictomnordallier.fr

Le FC Moulins est pleinement investi dans la formation des jeunes

La labellisation de l'école de rugby du FC Moulins a récemment été renouvelée jusqu'en 2024. Cette bonne nouvelle annoncée par la Fédération Française de Rugby est une belle reconnaissance du travail accompli par les quatorze éducateurs du club qui se mobilisent avec passion pour enseigner les bases de la pratique du rugby ainsi que les valeurs de combativité et de respect véhiculées par ce sport. Le club travaille sur de nouveaux projets. Explications.



Ayant déjà le label 1 étoile, les éducateurs, la secrétaire Fabienne Pilatte et Olivier Jobert, responsable de l'école de rugby ont fourni un vrai travail d'équipe pour obtenir le renouvellement de la labellisation qui a lieu tous les quatre ans. En effet, la Fédération Française de Rugby a depuis renforcé les critères d'attribution du label avec la création du programme national Rugby Bien Joué qui permet d'assurer le suivi et la progression des jeunes joueurs grâce à la mise en place d'un livret de suivi individuel des U6 à U12, d'une fiche point étape pour faire le point avec chaque joueur et d'un système de récompenses pour les sections U8, crampons bronze, U10, crampons argent et U12, crampons or. Le but est vraiment de protéger les enfants qui sont encadrés par des éducateurs formés et titulaires du Certificat Prévention et Secours Civiques de niveau I (PSCI), formation de base aux premiers secours en France. Dans le cadre de la labellisation, le club doit présenter les comptes-rendus des réunions de l'école de rugby, avoir un programme et un panneau d'affichage spécifique à

l'école de rugby ainsi qu'une charte du comportement à destination des éducateurs, des joueurs et de leurs parents.

Le club a plusieurs projets pour développer son école de rugby

L'école de rugby compte actuellement quatre-vingt-quinze jeunes de 6 à 14 ans. A partir de la saison prochaine, le FC Moulins va créer une section baby rugby. Elle va accueillir les enfants de l'âge de quatre ans. Il s'agira avant tout de séances d'éveil où les petits « rugbyman en herbe » participeront à des exercices de motricité, d'agilité et de manutention avec le ballon. Cette section aura un programme pédagogique spécifique qui sera mené par Hervé Delas, ancien éducateur des U6 du Racing 92, club de Top 14. Des bénévoles participeront aussi à l'encadrement de cette nouvelle catégorie. Dès la rentrée prochaine, le « Feuceumeu » espère pouvoir organiser des initiations dans les écoles primaires de l'agglomération moulinoise. Des partenariats ont été mis en place avec l'ASM

Clermont Auvergne (Top 14) et l'USON Nevers Rugby (Pro D2). Ils permettent aux meilleurs jeunes d'avoir une double-licence. C'est à dire qu'ils peuvent rester au « feuceumeu » tout en pouvant jouer avec Clermont à partir des U16 ou Nevers dès les U14. Une collaboration est envisagée avec le club de Dompierre-sur-Besbre pour les équipes de jeunes.

Des éducateurs motivés souhaitant transmettre leur passion

« Mon but est de transmettre ce que j'ai appris grâce aux anciens joueurs. Le rugby est ma passion. J'ai joué au FC Moulins pendant vingt-trois ans. Frustré de ne plus pouvoir pratiquer, je suis devenu éducateur il y a deux ans pour soutenir mon club que je considère comme ma deuxième famille » explique Nicolas Droyer qui s'occupe des U10. « Etre éducateur, c'est que du bonheur. L'important, c'est que les jeunes prennent du plaisir et progressent. On veut faire aimer le rugby aux enfants. Il faut qu'ils s'amuse, qu'ils apprennent à se respecter et à aider le copain » souligne Gilles Gaucher et Jacky Labarre, anciens joueurs et éducateurs des U8. « Je suis éducateur depuis deux ans. Cela m'aide à prendre la parole devant un groupe et m'apporte une autre vision du rugby sur l'aspect technique » précise Gaël Martin, joueur U18 et éducateur pour la catégorie U12 tout comme Noam Difallah qui veut avant tout transmettre sa passion et les connaissances qu'on lui a enseigné quand il était plus jeune. Ces propos illustrent bien la phrase que l'on écoute régulièrement dans le monde de l'ovale « L'école de rugby, c'est l'école de la vie ».

Mickaël Charrondière

Facebook : FCM officiel

Aude & Julie
Suivez-nous !

Sport & Bien-être

Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

GRATUIT & POSITIF !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Magazine Sport et Bien etre

www.espritsportetbienetre.fr

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !

Le Handball Yzeure reste mobilisé et développe des nouveaux projets

Le Handball Yzeure conserve les liens avec ses jeunes licenciés grâce au maintien des entraînements le mercredi et le samedi. Le club se mobilise aussi pour faire découvrir son sport avec la mise en place d'initiations dans plusieurs écoles maternelles et primaires de l'agglomération moulinoise. Rencontre avec Florian Berger, salarié du club.



Esprit Edition : Pouvez-vous nous parler de votre association ?

Florian Berger : Le club fête ses vingt ans en 2021. On aimerait organiser un grand événement en fin d'année si les conditions sanitaires le permettent. Nous avons actuellement cent-soixante licenciés en comptant les jeunes, les seniors et les loisirs. Il y en avait deux-cent-trente il y a trois ans. Un record pour notre association. Cette année, on enregistre une baisse du nombre de licenciés à cause du contexte sanitaire. Le club a engagé trois équipes masculines. La première évolue en Excellence. La réserve est en Deuxième Division Aura. Les loisirs jouent au niveau départemental. La mixité est possible dans cette équipe. On n'a pas pu engager une équipe féminine cette saison. Notre volonté, c'est d'en refaire une dans les deux ans à venir en s'appuyant notamment sur les jeunes joueuses formées au club. Nous accueillons près d'une centaine de licenciés chez les jeunes. On est représenté dans toutes les catégories d'âge chez les garçons mais aussi chez les filles : Moins de 9 ans, moins de 11 ans, moins de 13 ans au niveau départemental, moins de 15 ans en excellence chez les garçons et en départemental chez les filles et moins de 18 ans en excellence. Les catégories moins de 9 ans et moins de 11 ans sont mixtes. Mise en place depuis trois ans, la section baby hand accueille les enfants de trois à cinq ans. Ça marche vraiment bien. On a de plus en plus de jeunes. Le club va continuer de développer cette catégorie qui permet de faire découvrir le handball à une trentaine d'enfants qui pourront à terme venir renforcer nos équipes de jeunes que l'on souhaite pérenniser.

Esprit Edition : Que propose le club lors de cette période de crise sanitaire ?

Florian Berger : On a décidé de maintenir les entraînements pour les jeunes tout en respec-

tant les gestes barrières et le couvre-feu. Les séances se déroulent le mercredi après-midi et le samedi pendant toute la journée sur le terrain extérieur du Collège François-Villon. Nous avons voulu conserver le lien avec nos jeunes licenciés et leurs parents. On ne veut pas les abandonner. Le but est de leur permettre de continuer à pratiquer leur sport et à faire une activité physique. Le club reste dynamique et profite de cette période sans compétition pour travailler sur son développement. C'est pour cette raison que des initiations en milieu scolaire ont été mises en place depuis janvier 2021. Elles ont lieu pour faire connaître le handball et le club. Des cycles de cinq à six séances sont

organisés afin que les enfants puissent apprendre les bases de notre discipline. Une sensibilisation à l'arbitrage est aussi proposée. Nous commençons de récolter les fruits de ce travail parce que plusieurs jeunes viennent essayer lors des entraînements. Des initiations se déroulent aussi au Centre Pénitentiaire de Moulins-Yzeure chaque semaine (hors période de crise sanitaire).

Esprit Edition : Quels sont les projets du club à court terme ?

Florian Berger : On aimerait développer une section UNSS en collaboration avec des établissements scolaires de l'agglomération moulinoise. Cela permettrait à nos licenciés d'avoir un entraînement en plus par semaine et de recruter de nouveaux pratiquants. Le club a la volonté de créer un championnat inter-entreprise. On n'est encore qu'au début de projet. Nous allons commencer de démarcher les entreprises de l'agglomération pouvant participer à cette nouvelle compétition qui sera avant tout convivial. Le but sera de faciliter le développement de la pratique du handball.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos : 06 75 79 81 26.

Facebook et Instagram, Handball Yzeure.



Voyage au pays des minéraux avec Sylvie et Marie

La lithothérapie c'est utiliser les vertus des propriétés énergétiques des pierres et cristaux. De l'améthyste, l'apatite, du quartz, de la lepidolite ou de l'opale... Entre Marie et Sylvie sa fille, c'est une histoire de famille, de partage et de plaisir autour du bien-être procuré par les minéraux. Curieuses, nous avons poussé la porte de leur boutique à Souvigny.



Sylvie et Marie

Il y a ceux qui n'y croient pas et il y a les amoureux des pierres. Pour les premiers, la pierre fine ou précieuse est juste agréable à regarder et destinée à être montée en bague ou en collier. Pour les seconds, les minéraux exercent un pouvoir sur ceux qui les portent. « Non seulement les pierres nous enchantent par leurs couleurs, mais elles participent aussi à notre bien-être émotionnel. De par leurs énergies subtiles, elles possèdent des vertus pour harmoniser nos émotions, nous stimuler, nous réconforter ou nous calmer. Leur contact avec la peau, nous recharge. » nous explique Sylvie.

Deux belles âmes bienveillantes

Installées à Souvigny depuis 14 ans, elles ouvrent leur boutique tout en continuant à participer à des salons du bien-être et autres événements comme elles le faisaient déjà au paravent, ce qui leur permet en parallèle de rencontrer physiquement leurs clients, un contact qui reste très important pour elles. Avec les années, grâce à leur écoute et à l'attention qu'elles portent à chacun, une clientèle fidèle s'est formée. Marie, lithothérapeute depuis plus de 25 ans partage

son savoir avec beaucoup de générosité. L'écoute et la bienveillance sont entre ses mains. Toutes les personnes qu'elles reçoivent sont précieuses, elle prend soin d'elles avec les pierres. Il faut bien être conscient que nous sommes tous différents et que nous n'interagissons pas tous de la même manière avec les pierres. S'il est une chose essentielle, c'est de bien choisir les pierres qui correspondent aux mieux à vos besoins. Marie et Sylvie vous conseilleront et vous aideront à faire les bons choix. Elles vous expliqueront comment les choisir pour vous mais également pour vos proches, amis...

Venez à leur rencontre et découvrez les bienfaits que procurent les pierres

Vous y trouverez un grand choix de minéraux avec ses pierres brutes, polies et percées. Différents accessoires, bracelets pour enfants et adultes, colliers, bâtons de massage, lampes cathédrale ou boule, bolas... Possibilité de formation en Lithothérapie individuelle ou en groupe (4 personnes), contacter Marie et Sylvie.

Partez à la découverte de la lithothérapie...

1 rue Marc Bonnot à Souvigny

Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h30

07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67

Ou rendez-vous sur Facebook : Marie et Sylvie



La pierre du mois

Nouveauté ! Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de la Lépidolite.



C'est une pierre merveilleuse, par sa teneur en lithium, elle est recommandée pour tous les problèmes d'anxiété, d'angoisses, légères dépressions. Elle élimine les insomnies (difficultés à s'endormir). Elle nous permet de mieux maîtriser son stress. C'est une pierre dont son énergie sera très utile pour les périodes de grand changement. Elle renforce la musculature du dos et soulage parfois les courbatures.

Bon à savoir ! Comment prendre soin des pierres pour obtenir un maximum de leurs vertus énergétiques.

« Portez vos pierres jour et nuit et les régénérer en les posant sur une géode de Quartz ou une géode d'Améthyste. »

- Pour les bracelets :

- On les porte côté gauche, sans montre (entrée positive du corps physique, côté cœur)
- On les enlève pour la douche, piscine, mer, vaisselle,... (produits utilisés négatifs).
- On les purifie 2 à 3 fois par semaine avec un essui-tout type sopalin mouillé.
- Les laisser à la lumière du jour si on ne les porte pas mais on ne les expose pas au soleil car actuellement les rayons sont nocifs. Pas non plus à la lueur de la lune sauf pour la pierre de Lune.

- Pour les pierres percées :

- On les passe sous l'eau 2 à 3 fois par semaine
- On les porte avec un cordon ou une chaîne



Mille et un tissus
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



Au printemps

optez pour le sur-mesure !



 **PART' ENER**
Votre partenaire en énergies renouvelables

SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

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

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

06 98 77 03 03

www.part-ener.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

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

Pascale FAULCONNIER
Conseillère en Immobilier



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

Rencontrez-nous !
06 31 38 35 17
pascale.faulconnier@optimhome.com
www.faulconnier@optimhome.com

optimhome
immobilier

ADN
TRAVAUX PUBLICS



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

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

 **ALPHA NUMÉRIQ**
de l'idée à l'imprimé

Avec près de 40 ans de savoir-faire,
notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins...

vos documents de communication

vos étiquettes et packaging

vos supports publicitaires et affichages

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

IMPRIM'VERT®

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

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

 **MÂTRES RESTAURATEURS**

Ristorante
La Dolce Vita



Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

Vente sur place
PLATS à emporter
PRODUITS Italiens

 **EURO CYCLES**

cannondale **SCOTT** **etc...**

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

L'eau est un besoin physiologique fondamental !

L'eau est vitale, on le sait. Elle représente environ 70% du poids corporel chez l'adulte, 60% chez les personnes âgées et 85% chez les nourrissons... **Amandine Debrouver**, coach santé bien-être nous en dit plus.

L'eau est le vecteur de la vie grâce à sa forte implication dans l'ensemble des réactions qui permettent à notre organisme de fonctionner telles que :

- les réactions biologiques
- le transport d'éléments nutritifs (par le sang) essentiels à la production d'énergie
- le transport des déchets (par la sueur et les urines)
- la thermorégulation
- L'alimentation contribue à répondre à nos besoins hydriques entre un tiers et la moitié des apports journaliers mais la principale source d'apports reste les boissons.

Hydratation : santé et performance, quelques règles à suivre !

• **Boire régulièrement** : la répartition est tout aussi importante que la quantité bue !

Au minimum 1,5L par jour soit

- 3 petites bouteilles
- 1 grande bouteille
- 10 verres

• Boire avant l'effort

> Vérifiez vos urines !

- claires = bien hydraté
- troubles = pas assez hydraté
- foncées = déshydraté

• Boire pendant l'effort

> Conseils pour tous :

- buvez 2 à 3 gorgées toutes les 15/20 minutes environ
- au total 500 à 800 mL par heure

• Boire après l'effort

Calcul simple pour évaluer la quantité d'eau perdue : Poids du corps avant l'effort - Poids après l'effort = quantité à boire

Mais pensez à ces quelques règles :

* privilégiez les eaux gazeuses riches en bicarbonates pour mieux récupérer

* buvez rapidement après et de manière continue

S'hydrater pour limiter les risques de blessures type tendinites

Un tendon contenant suffisamment d'eau est souple comme une éponge humide. Un tendon déshydraté est cassant comme une vieille éponge.

- Dès que le corps manque d'eau, il est mal vascularisé, mal hydraté, mal oxygéné, mal drainé et il accumule de nombreux déchets au niveau tendineux et musculaires notamment l'acide urique.

- Quand la concentration d'acide urique augmente, il ne parvient plus à se dissoudre et forme des petits cristaux qui cisailent les fibres tendineuses et provoquent l'inflammation du tendon.

- Une bonne hydratation favorise quant à elle un drainage plus efficace de l'ensemble du tendon et des muscles en évitant l'accumulation de substances indésirables.

Quelle boisson pour quel effort ?

- Pour un effort inférieur à 1 heure, l'eau peu suffire mais il est toujours mieux d'ajouter un peu de sucre (sous forme de jus fruits ou sirop par exemple pour qu'elle soit directement assimilée par les muscles et non bloquée dans l'estomac).

- Au delà d'une heure, il est nécessaire de prendre des boissons qui contiennent de l'eau et de l'énergie sous forme de glucides simples et minéraux indispensables au bon fonctionnement de votre organisme : soit des boissons spécialisées soit de l'eau additionnée de sirop ou jus pommes tout simplement avec une pincée de sel !

- Après l'effort, prenez une boisson re-minéralisante pour compenser vos pertes d'eau et minéraux.

Bon à savoir

- Une déshydratation même légère diminue les performances et augmente le risque de blessures.

- 1% de déshydratation entraîne une baisse des performances physiques de 10%.

- La soif est un signal d'alarme : lorsque l'on ressent la soif, notre corps a déjà perdu 10% de ses capacités physiques.



Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook

Triad coaching

Plus de recettes en newsletter

« triad-coaching.com »

SHOWROOM



ACCORDS PARFAITS

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS

T. 04 70 42 23 53

contact@accordsparfaits.com

www.accordsparfaits.com

AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS



PYRAM
CUISINE

Fabrication
française
en auvergne



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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose des astuces pour utiliser vos coquilles d'œufs !

Les œufs peuvent s'utiliser de mille et une façons mais leurs coquilles peuvent également être très utiles. Ces dernières sont constituées essentiellement d'éléments minéraux - notamment du carbonate de calcium - mais aussi de magnésium et de phosphore. A ce titre, elles offrent de nombreuses perspectives zéro déchet.

Pour enrichir le compost

Leur teneur en minéraux enrichiront votre compost. Pour accélérer la décomposition des coquilles, veillez à écraser les coquilles avant de l'introduire dans le compost. En l'absence de compost, déposez-les au pied de vos plantes en les écrasant au préalable. Ces dernières apprécieront ce fertilisant naturel. L'eau de cuisson des œufs permet également de nourrir les plantes.

Comme répulsif naturel

Des coquilles concassées et déposées tout au

tour des plantes peuvent constituer une barrière efficace contre les ravageurs. Les limaces et les escargots n'apprécieront pas de devoir escalader des morceaux de coquilles et vos plantes - comme la salade - seront donc préservées.

Comme complément alimentaire pour vos poules

Pour assurer un apport suffisant en calcium à vos poules, les coquilles peuvent remplacer les coquilles d'huîtres. Il suffit de rincer les coquilles, d'enlever la membrane blanche, de les piler, de les faire sécher longtemps au soleil et de les mélanger à leur ration alimentaire.

Pour récupérer la saleté incrustée

Certains plats passés au four nécessitent de l'huile de coude pour enlever les parties brûlées. La coquille d'œuf broyée finement permet d'accélérer le processus et est recommandée pour les plats peu fragiles en céramique.



En décoration pour les fêtes de Noël et de Pâques

En effet, il suffit, d'évacuer le contenu des œufs (qui seront utilisés en cuisine) en soufflant dans un petit trou percé au niveau de la partie supérieure et inférieure. Un petit passage à l'eau permettra de nettoyer l'intérieur. Enfin, il suffit de les peindre. En glissant un fil dans un des trous, ils pourront être suspendus.

Sources : www.bioalaune.com - www.comment-economiser.fr - www.gammavert.fr

13ème Salon des plantes à Souvigny

Depuis 13 ans, la commune de Souvigny organise le Salon des Plantes qui aura lieu samedi 24 et dimanche 25 avril. Pour cet événement, rendez-vous dans le cadre exceptionnel du jardin du prieuré.



© : Ville de Souvigny

Rencontre avec une quarantaine d'exposants : pépiniéristes, maraîchers, producteurs de plantes mais aussi de tout ce qui a trait à la décoration de jardin sans oublier les produits alimentaires, des brasseurs, des apiculteurs...

Chaque exposant dispose d'un emplacement privilégié, selon ses spécialités et ses besoins ; chacun peut ainsi présenter une large gamme de sa production.

La partie basse des jardins, ouverte au public, est aménagée selon deux styles :

- À la française, avec un bassin et un escalier monumental autour desquels se déploient des buis formant des motifs.
- Monastique avec des plantes d'ornements, aromatiques ou médicinales.

La partie haute où se trouvent les exposants donne sur le bas-côté de l'église Saint-Pierre Saint-Paul, à l'emplacement de l'ancien cloître. Un lieu de méditation à l'ombre de cette église gigantesque par rapport à la petite ville de Souvigny. En effet la prieurale est la plus longue église du département ! Le site invite à la promenade, après avoir parcouru les allées du Salon des Plantes les visiteurs sont invités à découvrir le village grâce à un circuit pédestre distribué par le musée.

Pour le jeune public, le service culture et communication proposera un stand de maquillage gratuit sur le thème des fleurs et des animaux de nos jardins. Buvette et restauration à emporter seront disponibles sur place.

Toutes ces activités permettront de passer un moment agréable dans la cité historique de Souvigny et de profiter de la douceur printanière du Bourbonnais en famille.

Informations au 04 70 43 99 75 ou par mail : musee.souvigny@wanadoo.fr
Salon des plantes : samedi 24 et dimanche 25 avril 2021 de 10h à 18h. Entrée par le jardin, route de Moulins. Tarif : 2 €



© : Ville de Souvigny



Pour les curieux !

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** !

Une ouverture retardée mais une ambition renouvelée

Si l'envie de se réunir est de plus en plus présente et prégnante, nous attendons d'en savoir plus sur les conditions sanitaires d'ouverture du parc Le PAL afin de veiller à maintenir un accueil optimal pour la santé de toutes et de tous.

En attendant, l'action de la Fondation Le PAL Nature est toujours maintenue puisque nous aidons actuellement une trentaine de structures à maintenir leur activité de protection de la biodiversité en France et dans le monde. Comme nous aimons à le dire : notre action est large et variée car les projets soutenus concernent aussi bien les tigres au Népal, les panthères des neiges en Mongolie, les chimpanzés en Guinée ou les hérissons en France... Soyons encore patient(e)s et solidaires en cette période si particulière.

Un nouveau site internet pour parrainer

Désormais, pour parrainer un animal (de 10 à 300 euros), il faut se rendre directement sur le site du PAL dans la rubrique « S'engager » puis « Parrainer un animal ». Vous trouverez encore plus de détails et de photos sur nos 12 petits protégés. Le saviez-vous ? L'argent des parrainages n'est pas utilisé pour le soin de ces 12 animaux du Pal mais il est bel et bien distribué à différentes structures à retrouver dans « S'engager » puis « Les Projets de la Fondation ». Plus de renseignements : www.lepal.com



Yukon

Un nouvel animal à parrainer

« Bonjour, je m'appelle Yukon ! Je suis un pygargue à tête blanche. Je suis né au PAL le 8 mai 2020. Je suis le fils de Tawa (femelle née en 2007 en Belgique) et de Tarack (mâle né en 2012 au PAL). Je suis calme, confiant, vaillant et un peu rebelle parfois ! Comme vous pouvez le constater, mon plumage juvénile est entièrement noir la première année... Ma tête et ma queue vont s'éclaircir progressivement chaque année pour devenir entièrement blanche à la maturité vers l'âge de 6 ou 7 ans. Au PAL, je vis seul dans ma volière mais durant la présentation, je vole en compagnie des autres pygargues à tête blanche : Tarack, Tawa et Scalp puis au côté d'un pygargue à queue blanche : Toundra. Je serais ravi que la famille s'agrandisse et donc de devenir votre filleul ! À bientôt. »

Des Journées Thématiques programmées en 2021 !

Comme toutes les saisons, la FLPN organise des journées de sensibilisation auprès des visiteurs, en collaboration avec les soigneurs animaliers du PAL mais aussi des acteurs locaux (artistes, conteurs, restaurateurs...). Une bien belle occasion de mettre en valeur leurs métiers ou activités respectifs pour récolter des fonds pour la bonne cause ! Au programme : JAT Manchots : 22 mai 2021 / Nuit des L (Loups, Lynx, Lycaons) : 1er juin 2021 / JAT Herbivores : 13 juin 2021 / JAT Primates : 4 juillet 2021 / JAT Eléphants : 18 juillet 2021 / JAT Rapaces : 28 août 2021 et JAT Pandas Roux : 11 septembre 2021. **N'hésitez pas à nous suivre en temps réel sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.**



Journée thématique girafes

Visite du chantier de réaménagement des berges de l'Allier et du pont de fer par des élèves du lycée agricole de Neuvy



Six élèves de terminale bac pro STAV (sciences et techniques de l'agronomie et du vivant) du lycée agricole de Neuvy, accompagnés de leur professeur, Dominique Mercier, ont pu visiter le chantier de réaménagement des berges de l'Allier et du pont de fer.

Nadine Bourleau, responsable du service Aménagements Ouvrages à Moulins Communauté, leur a présenté le projet, dans sa dimension « préservation d'un site naturel et aménage-

ments paysagers ». L'objectif était de faire comprendre aux élèves les enjeux d'un tel projet à l'échelle d'un territoire : intérêts environnementaux, patrimoniaux, économiques, touristiques, de mobilité, ... Un sujet un lien avec leur formation, dont ils devront poursuivre l'étude en classe. Une belle opportunité qu'un projet global d'aménagement comme celui-ci puisse être utilisé comme cas concret pour nos lycéens.

Bon à savoir !

Le lycée agricole de Neuvy organise des **Mini portes ouvertes sur rendez-vous au 04 70 46 92 80 :**

- Mercredi 5 mai (après-midi)
- Mercredi 19 mai (après-midi),

Ces minis portes ouvertes concernent tout autant les formations initiales (lycée), que les formations par apprentissage (au CFPPA).



Rendez-vous

Café rencontre entre femmes avec le CIDFF

Les Cafés Rencontres entre femmes, reprennent sur Moulins. Chaque premier jeudi du mois de 14h à 16h, les bénévoles de l'association À Portée d'Elles vous donne rendez-vous pour un moment de convivialité et de partage, dans le respect des règles sanitaires. **Rens. 04 70 35 10 69**
Prochain rendez-vous jeudi 6 mai. Inscription et renseignement au 04 70 35 10 69.
14 rue Jean-Jacques Rousseau - Moulins

À St Loup, Stéphane propose des poulaillers et des jardins potagers “prêts à jardiner”

Pour permettre à toutes et tous de se réapproprier sa nourriture par la production de légumes et d'œufs, et ainsi manger des produits sains, **Stéphane Fouillot** a créé sa société Paysans de jardin en mars dernier à St Loup. Ce passionné en architecture extérieure réalise des poulaillers et des jardins potagers “prêts à jardiner”. Rencontre.

Né en 1971, Stéphane issu d'une famille modeste, a grandi à la campagne. Très tôt, son père lui a inculqué la pratique du jardinage. « À cette époque, subvenir à ses besoins en fruits, légumes et plantes aromatiques était considéré comme un impératif. De cette nécessité d'autrefois, est né peu à peu un plaisir indéniable de jardiner puis une passion pour l'aménagement extérieur. » Au fil du temps, Stéphane a développé au sein de sa propriété dans l'Allier, tout un éco-système. Il a commencé par semer sa pelouse, planter des haies puis il a aménagé des massifs végétaux et minéraux...

« Ces derniers temps, j'ai pu mesurer ma chance d'avoir un jardin avec potager et poulailler, qui me procure des aliments sans avoir à me déplacer. J'aimerais alors que chacun puisse produire sa nourriture par la production de ses propres légumes et œufs pour tendre vers une plus grande autonomie alimentaire. » En 2020, l'idée va alors germer de créer sa propre gamme de jardins potagers “prêts à jardiner”, de poulaillers avec sa société Paysans de jardin. L'incubateur Landestini Cantal-Auvergne va alors le suivre dans son aventure en l'accompagnant dans ses démarches avec un lancement de l'entreprise en mars 2021.

Une nouvelle manière de vivre côté jardin !

Aujourd'hui, il profite d'un verger, d'arbres d'ornement, d'un coin potager sur châssis en bois et irrigué qu'il a lui-même fabriqué, ne trouvant rien à sa convenance sur le marché. De par sa formation technique et son expérience de chef d'entreprise dans le domaine industriel, il a cultivé un goût prononcé pour la conception d'objets techniques en tout genre et vise toujours la qualité, la fonctionnalité et la durabilité.



Stéphane au milieu de ses jardins potagers “prêts à jardiner”

Stéphane a fait tout d'abord un plan à la main des produits imaginés, à toute heure du jour ou de la nuit, avant de les dessiner sur CAO en trois dimensions. Ensuite, il a réalisé les prototypes dans son jardin puisque son environnement immédiat lui permet de développer et de tester sur place ses équipements dédiés au végétal et à l'animal avant de les proposer aux particuliers, aux écoles, aux collectivités ou bien encore aux producteurs de plants. Une équipe de monteurs expérimentés assemblent ensuite ses produits dans leur propre unité de production située à St Loup.

Paysans de jardin propose des poulaillers et des jardins potagers “prêts à jardiner”.

La société de Stéphane propose désormais une gamme d'équipements de qualité, “dés en mains”, destinés aussi bien aux jardiniers novices qu'aux expérimentés, accessibles à tous, pour grandes ou petites surfaces. « Tout notre matériel est pensé pour s'intégrer dans l'environnement d'une habitation. Les matériaux ont été sélectionnés pour leur qualité afin de proposer des équipements robustes et durables. Nous fabriquons l'essentiel dans nos propres ateliers et privilégions les circuits courts comme pour le bois d'Auvergne, labellisé PEFC bois issu de forêts gérées durablement. » nous précise Stéphane.

Poulaillers “dés en mains”, avec enclos sécurisés, filets clôtures... Jardins potagers, au sol ou surélevés, avec arrosage intégré, options substrat,

programmeur d'arrosage... L'achat de ces équipements est possible sur internet ou en passant par le producteur de plants local qui expose les modèles, conseille et fournit les variétés de légumes selon le goût de chacun. Un service à domicile “clés en main” est également proposé pour celles et ceux qui le souhaitent.

« Consommer des produits qui ont parcouru des milliers de kilomètres n'a guère de sens, cela n'est ni bon pour la planète ni même sûrement pour notre santé ». Alors donner la possibilité de faire un jardin « plaisir » et de récolter en famille des produits sains, offrir une reconnexion à la terre, tout en apportant une biodiversité et un mini-écosystème autour de la maison, c'est ça mon objectif »

Retrouvez Stéphane à la Fête des Plantes de l'Arboretum de Balaine à Villeneuve sur Allier les 22 et 23 mai 2021

Plus d'infos : www.paysansdejardin.fr



Des chalets place d'Allier pour **soutenir les restaurants moulinois** !

Depuis fin mars, sur demande du Maire de Moulins et après autorisation préfectorale, six chalets ont été installés en cœur de ville et mis à disposition des restaurateurs locaux pour de la vente à emporter.

En raison de la crise sanitaire du Covid-19 qui se poursuit, la municipalité de Moulins a la volonté de soutenir ses restaurateurs pendant la fermeture de leurs établissements et propose l'ouverture de six chalets pour effectuer leurs ventes à emporter, au cœur de la place d'Allier. « Nous souhaitons continuer à soutenir nos entreprises de restauration moulinoises, d'une manière différente, mais aussi proposer une solution de restauration aux habitants qui piaffent d'impatience de retrouver leurs restos favoris », précise Dominique Legrand, adjointe au Maire de Moulins en charge du commerce.

Disposés au centre de la place d'Allier, sans impact sur les marchés de producteurs du vendredi et dimanche, ces six chalets sont proposés gratuitement par la ville de Moulins, avec l'eau et l'électricité. Seules exigences : proposer des menus à prix accessibles à partir de 12€... et faire respecter les gestes barrières, bien entendu !



Le Village des Restos

Du mardi au samedi, de 11h à 14h et de 17h à 19h et le dimanche de 11h à 13h. Cette offre de restauration cible les habitants/consommateurs de la pause déjeuner, pour prendre son repas de midi au bureau, ou emporter ses petits plats le soir à la maison !

Ci-dessous, les restaurateurs qui ont répondu présents à ce nouveau dispositif :

- La Petite Auberge, propose du street food

charolais et un plat du jour cuisiné ;

- Auvergne Prestige, plats à emporter autour de l'univers de la pomme de terre ;
 - Bar à salades et soupes Mareja ;
 - La Dolce Vita, lasagnes et parts de pizza à emporter ;
 - L'Aladin, couscous et tajines traditionnels à emporter ;
 - Shalimar, poulet, agneau et légumes à emporter.
- Les plats sont réalisés en partie sur place et dans les cuisines des différents établissements. Il y aura donc du stock sur place et vous aurez également la possibilité de réserver auprès des restaurateurs. Chèques et tickets restaurants acceptés.

Bon à savoir : respect strict des gestes barrières, port du masque obligatoire et dégustations sur place interdites.

Restaurateurs moulinois intéressés ?

Contactez le manager de centre-ville : 04 70 48 50 35 / cyril.martin@ville-moulins.fr

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 : Déboucher un évier



Prenez un grand verre, et remplissez-le de vinaigre blanc. Ajoutez une cuillère à soupe de gros sel, et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Mélangez le tout, puis versez le contenu du verre dans votre évier et laissez agir 30 minutes. Rincez en faisant couler de l'eau très chaude de préférence chauffer dans une casserole ou dans une bouilloire.

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 !**

La poule se retrouve même dans nos expressions françaises !

La poule a bien souvent prêté son nom à diverses expressions de la langue française... Alors connaissez-vous bien les expressions avec le mot poule ?



- **Quand les poules auront des dents** : se dit d'une chose dont la réalisation est impossible, qui ne risque pas d'arriver; jamais
- **Avoir la chair de poule** : frissonner de froid ou de peur; ce qui fait ressortir les bulbes des poils de la peau et fait ressembler la peau de l'homme à celle d'une poule plumée.
- **Être comme une poule qui a trouvé un couteau** : très embarrassé, très étonné.
- **Être une mère poule** : être très maternelle.
- **Être une poule mouillée** : être peureux, timide. Cela se dit d'une personne timide, faible, peureuse, incapable de montrer la moindre énergie, parce qu'une poule, lorsqu'elle a été surprise par la pluie, se tient à l'écart sans remuer, comme dans une espèce de honte et d'abattement.
- **Se lever, se coucher comme les poules** : très tôt, de très bonne heure.

Sport insolite !

Faire du sport en cette période dans les écoles : et pourquoi ne pas tester l'escrime bouteille ?

L'école collège de Notre Dame des Victoires à Saint Pourçain sur Sioule, a pu proposer en mars dernier un sport insolite aux élèves. À la recherche de nouveautés pour l'EPS, la classe de CE2-CM1 de Mme Christèle Lavediot a découvert l'escrime bouteille. « Les objectifs de cette activité sont ceux des jeux d'opposition tout en développant la motricité, en favorisant le contrôle de soi et en améliorant les capacités perceptives. Facile à mettre en place, cette activité d'opposition a remporté un franc succès auprès des enfants. » nous précise-t-elle ! **Matériel nécessaire** : des bouteilles bien sur ! Mais pas n'importe lesquelles. Il faut des bouteilles de 1,5l, solides, style Perrier ! par élève.



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.

L'application Bac 2021 pour réussir son bac !

L'application bac 2021 t'aide à préparer et réviser ton bac général ou techno ! De nombreux cours et QCM conformes à la réforme, rédigés par des professeurs certifiés : cours, fiches de révision et quiz QCM de seconde, 1ère et terminale du bac général, techno (STMG, STL, STI2D ou ST2S) ou pro.

Une progression personnalisée dès la seconde, pour préparer son examen du baccalauréat avec des cours du programme officiel, classés par chapitres pour y voir plus clair !

+ de 800 cours et fiches de révision du bac

2021, dont des cours gratuits pour réviser :

+ de 8 000 questions de quiz pour t'entraîner et valider tes connaissances.

Nouveauté 2021 : des centaines d'exercices corrigés et des annales du bac triées par thématiques, des news sur l'actualité des examens (ParcoursSup, dates du bac, sujets probables, réforme...), Le simulateur pour calculer sa moyenne du bac, des entraînements dans toutes les matières...

Bon courage pour les révisions !



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

Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

midi
Formule Express
à partir de 9€90

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

Un moment de détente !

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

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie. Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.

À vous de jouer !

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



©arthérapie.ca



BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES**



27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr



VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

Jardins partagés pour cultiver la bonne humeur

Le printemps est arrivé, si on partageait un petit bout de jardin

Au printemps, la nature revit, les jardiniers retrouvent le sourire et leurs outils. Les jardins collectifs, qu'ils soient familiaux ou partagés, permettent à des familles urbaines de retrouver un coin de verdure pour y cultiver des fruits, des légumes ou des fleurs, tout en nouant des liens avec d'autres jardiniers.

Plus qu'un simple potager !

Le jardin partagé est un lieu d'échanges, de convivialité et de solidarité. Chacun apporte sa contribution et ses idées dans le choix des plantations. Ces jardins de proximité contribuent à l'amélioration et à l'appropriation du cadre de vie, tout en créant des échanges entre les habitants du quartier. Le jardin, c'est aussi sortir de son logement, prendre l'air et profiter d'un peu de nature. C'est, pour tous et surtout pour des personnes qui, un temps déracinées de leurs territoires, retrouvent le contact avec la Terre. C'est le plaisir de cuisiner les bons produits qu'on est fier d'avoir fait pousser... L'occasion aussi de montrer aux enfants comment les légumes arrivent jusqu'à leur assiette.

Vous souhaitez participer à un jardin partagé près de chez vous ? Rendez-vous à Moulins et à Bourbon l'Archambault où des jardins on vu le jour dernièrement.



À Bourbon l'Archambault...

Le Mazier possède une grainothèque et a inauguré en mars dernier son jardin partagé à côté du parking derrière la mairie. « Nous réalisons des petits travaux d'aménagement des espaces extérieurs et avons eu l'idée d'intégrer des bacs et pots à planter que tout le monde peut venir bichonner : arroser, planter, bouturer... L'espace est maintenant plus coloré, festif et nous comptons sur nos jardiniers confirmés ou amateurs pour le rendre vivant, profiter d'être ensemble, en extérieur, l'esprit un peu plus léger. » nous explique Charline.

À Moulins...

Le jardin des Colombeaux a vu le jour en janvier 2021, à deux pas de la Maison Saint-Paul, à l'initiative du Secours Catholique. « Depuis plusieurs années et encore plus avec la crise sanitaire de 2020, nous étions en réflexion pour développer des nouveaux modes d'accompagnements auprès de

nos bénéficiaires. Ce jardin est donc un projet participatif avec l'idée de faire ensemble et pour tous. » nous explique Alexandre, en service civique volontaire au Secours Catholique. Le jardin a une capacité de 3000 m². Les bénévoles travaillent actuellement sur une parcelle de 150 à 200 mètres carrés et attendent les beaux jours pour voir fleurir les résultats de leurs premiers travaux. « Le jardin est ouvert à tous pour aider à la plantation, entretenir, arroser... Même pour les curieux, nous serons ravis de vous parler du projet ! Ce jardin est surtout un lieu d'échanges, de partages d'expériences et de rencontres en toutes convivialité. » Rendez-vous tous les samedi après-midi à partir de 14h.

Plus d'infos : 04 70 44 10 41

volontariat030@secours-catholique.org



Les bénévoles du jardin de Colombeaux



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le Capitaine a eu l'occasion de faire une rencontre forte inspirante courant mars sur les quais d'Allier à Moulins en échangeant avec Christopher Tourneur le réalisateur du film « Un pas vers vous dans l'Allier », et co-auteur avec Corinne Gardette et des dessins de Joachim Degboe de l'ouvrage « La clé des géants ».

L'objectif d'installer une péniche à Moulins a suscité la curiosité de Christopher, qui prépare maintenant une mini-série sur des acteurs dynamiques et sur des lieux d'exception d'Auvergne.

Nos deux visionnaires ont pu partager leur enthousiasme, leur esprit audacieux, leurs passions et de nombreux points de vue communs, qui les ont amenés logiquement à envisager un beau partenariat pour l'avenir.

Un très bon moment passé en compagnie de Christopher qui est allé au bout de ses rêves en réalisant son film, tout comme le Capitaine qui souhaite aboutir à ce projet péniche qui fait véritablement sens pour Moulins et le Bourbonnais. Plus d'infos : www.unpasversvous.fr

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et instagram : La Péniche d'Abord - lapenichedabord@orange.fr
Site internet : lapenichedabord.com

Gilles Boireau et Christopher Tourneur



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

gan **GAN MOULINS CATHÉDRALE**
Pascal CHAZALMARTIN
Agent général d'assurances
03000 MOULINS
6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr

SOUTENEZ VOS
RESTAURATEURS !



Le Village des Restos



UNIQUEMENT
À EMPORTER

PLACE D'ALLIER
MOULINS

Mardi au samedi : 11h-14h / 17h-19h

Dimanche : 11h-13h

 Port du masque obligatoire / dégustation sur place interdite.

    ville-moulins.fr

