

#63
SEPT
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

By
Aude & Julie

Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

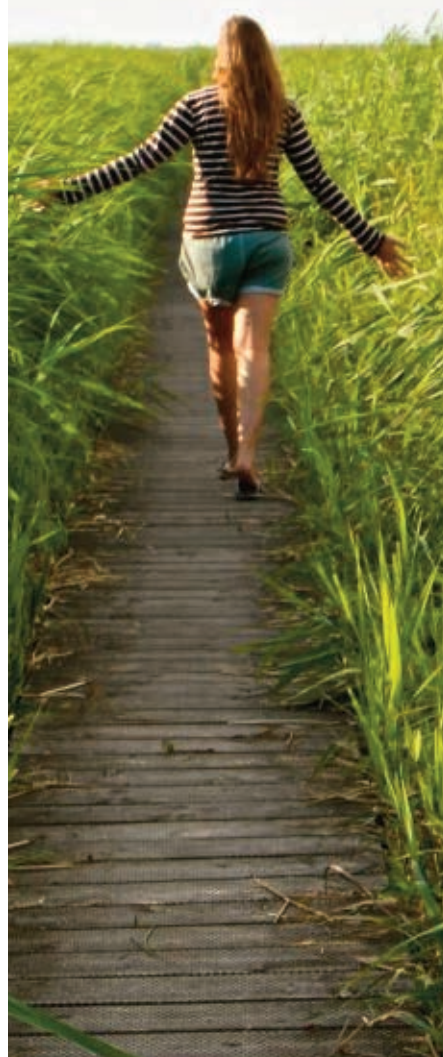
Casabianca

Découvrez le quotidien de l'équipage à bord du sous-marin
parrainé par la ville de
Moulins depuis 1992



Votre guide *Mieux-être* près de chez vous !

Retrouvez dans
cet annuaire les
professionnels
dédiés au
mieux-être.



#Nouvelle praticienne



• **Sandrine Guillaumin**
Sophrologue

La sophrologie est une méthode de développement personnel proche de la thérapie brève. Elle consiste à se reconnecter à son corps et à son esprit au travers d'exercices de respiration, de visualisation positive et de détente musculaire. Elle permet de se recentrer sur ses valeurs et capacités afin de retrouver un mieux-être

au quotidien. Elle s'applique dans la gestion des émotions, des troubles du sommeil, des addictions ou phobies et dans l'accompagnement à la performance mentale ou physique. Chaque suivi est personnalisé et adapté à la personne suivant ses besoins et sa condition physique et tout cela dans la simplicité, le non jugement et à la bienveillance.

**06 04 14 28 12 - 2 Bis Chemin des
Grandes Vignes - 03000 AVERMES**

f Sandrine Guillaumin Sophrologue

#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

Site internet : jd-osteopathe.fr

20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS

14, rue de la République - 03160 BOURBON LA

• **Pierre BOURDET**

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

www.pierreboudet-osteopathe.fr

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

• **Pauline BOURBON**

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

f 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

f Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#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

f Valérie Praticienne en Hypnose

Maison de santé

2 place de Czernichow

3000 NEUVY

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

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre
Guide mieux-être à partir de **20€ht/mois** **CONTACTEZ-NOUS !**

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

@espritedition@gmail.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





AUDE & JULIE

#GOOD NEWS



Après le succès indéniable de son service de location vélo « V.Léo » lancé en 2017, Moulins Communauté poursuit ses efforts de développement des mobilités alternatives et notamment des infrastructures liées au vélo avec l'installation récente de 8 abris collectifs en cœur d'agglomération, sur Moulins, Avernès et Yzeure. Ces abris seront opérationnels durant la deuxième quinzaine de septembre. Baptisés V.Box, ils permettront de faciliter l'utilisation du vélo en offrant un stationnement sécurisé aux usagers. Chaque abri V.Box peut accueillir jusqu'à 12 vélos et est accessible 7j/7 et 24h/24. **Pour accéder aux V.Box**, il suffit de prendre un abonnement - de 5 € par mois à 35 € par an, auprès de la boutique Aléo, en charge de la commercialisation des V.Box pour le compte de Moulins Communauté. **Les abris V.Box sont situés** : à Avernès, place Claude Wormser, à Yzeure, place Bendorf, à Moulins : centre aqualudique l'Olive, cours Anatole France, place Anne de France, place Jean Moulin, rue Delorme et rue Marcellin Desboutin. Les élus de Moulins Communauté réfléchissent déjà à l'implantation de nouveaux abris afin de poursuivre le maillage du cœur d'agglomération. **Infos V.Box** : 04 70 48 54 54 ou service.vbox@agglomoulins.fr

Après le succès indéniable de son service de location vélo « V.Léo » lancé en 2017, Moulins Communauté poursuit ses efforts de développement des mobilités alternatives et notamment des infrastructures liées au vélo avec l'installation récente de 8 abris collectifs en cœur d'agglomération, sur Moulins, Avernès et Yzeure. Ces abris seront opérationnels durant la deuxième quinzaine de septembre. Baptisés V.Box, ils permettront de faciliter l'utilisation du vélo en offrant un stationnement sécurisé aux usagers. Chaque abri V.Box peut accueillir jusqu'à 12 vélos et est accessible 7j/7 et 24h/24. **Pour accéder aux V.Box**, il suffit de prendre un abonnement - de 5 € par mois à 35 € par an, auprès de la boutique Aléo, en charge de la commercialisation des V.Box pour le compte de Moulins Communauté. **Les abris V.Box sont situés** : à Avernès, place Claude Wormser, à Yzeure, place Bendorf, à Moulins : centre aqualudique l'Olive, cours Anatole France, place Anne de France, place Jean Moulin, rue Delorme et rue Marcellin Desboutin. Les élus de Moulins Communauté réfléchissent déjà à l'implantation de nouveaux abris afin de poursuivre le maillage du cœur d'agglomération. **Infos V.Box** : 04 70 48 54 54 ou service.vbox@agglomoulins.fr

Des nouveaux abris vélos sécurisés sur l'agglomération moulinoise !

Depuis que j'ai appris à rire de moi-même, je ne m'ennuie plus jamais.

- Georges Bernard Shaw -

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



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

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être
i [magazine_sport_et_bien_etre](https://www.espritsportetbienetre.fr)
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2021-6324@

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Amandine Debrouver
Zéro Waste, La Fondation Le PAL Nature,
Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir,
Librairie Coincidence, Marie et Sylvie,
Sictom Nord Allier, Chiropracteurs Bartos
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



Une dizaine de jeunes de la Mission Locale ont pu relever le défi de se mettre au bricolage et de créer un Vélo Smoothie à partir de pièces de récupération en partenariat avec Adèle Luciole et l'atelier Cyclo-recyclo. Idéal pour faire le plein de vitamines avec un don des invendus de fruits et légumes des partenaires Monoprix, Pom Banana et Carrefour Market. Une action qui est également l'occasion de sensibiliser les jeunes, aux bienfaits du sport, d'une bonne alimentation, et de prendre soin de notre environnement.

SCABB

CONSTRUCTEUR

Chez nous, le

Bonheur

est fait maison

04 70 46 31 49 | scabb.fr

Découvrez le quotidien de l'équipage du sous-marin *Casabianca*

Le *Casabianca* est un sous-marin nucléaire d'attaque (SNA) français admis au service actif en 1987. Il a un lien étroit avec la Ville de Moulins. Être sous-marinier, c'est vivre une aventure scientifique au contact de nombreuses technologies et des missions secrètes qui se succèdent dans toutes les mers du globe. Il s'agit aussi d'une aventure humaine enrichissante. Près de soixante-quinze marins cohabitent pendant plusieurs mois dans un espace confiné de 75m de long. Les conditions de vie à bord sont difficiles. Rencontre avec **Jimmy**, seul infirmier (alias le Sorcier surnom des infirmiers donnés par les sous-mariniers) à bord du *Casabianca*.

Esprit Edition : Comment se déroule la pratique sportive au sein du sous-marin ?

Jimmy : Malgré les difficultés, la pratique sportive est essentielle au sein du *Casabianca* parce que les sous-mariniers sont évalués chaque année par rapport à leur condition physique. Avant chaque départ en mission, le bureau des sports organise une demi-journée d'activités sportives. Le but est de créer de la cohésion au sein de l'équipage et de montrer qu'on n'est plus fort ensemble qu'individuellement. Dans le sous-marin, les conditions de vie sont vraiment différentes. Il faut se faire violence pour faire du sport. A bord, il y a un rameur, un vélo, des poids ou des tapis. Des créneaux horaires sont mises en place. Il est important de noter que lorsque l'on n'est en opération, la pratique sportive est proscrite afin de ne pas faire de bruit. Le taux de CO² à l'intérieur du sous-marin est constamment surveillé. S'il est trop élevé, on ne fait pas de sport.



Jimmy, infirmier à bord du *Casabianca*

Esprit Edition : Quels sont les éléments pouvant être source de stress pour les sous-mariniers ?

Jimmy : On part en mission pour deux, trois ou quatre mois. C'est une période longue où l'absence des proches est difficile à gérer pour les sous-mariniers. Les contacts sont très limités. Il y a un échange de mails par semaine. Cela génère de l'inquiétude et du stress tout comme les opérations en zones sensibles. La fatigue s'accumule et le rythme du sommeil est fortement perturbé. Tout cela est combiné à des conditions de vies difficiles à bord du sous-marin. Les actes de la vie quotidienne deviennent compliqués. C'est vraiment stressant. L'équipage est en moyenne composé de 75 personnes dans un espace de vie très réduit. Le manque d'intimité est un problème. En fin de mission, on a hâte de rentrer et les sous-mariniers sont à fleur de peau. Mon rôle est d'être



à leur écoute pour les apaiser. Outre les soins médicaux que je peux apporter, je joue un rôle important sur l'aspect mental. Le but est d'être observateur, de déceler les changements d'attitudes des sous-mariniers et d'aller à leur rencontre avec bienveillance. Je suis un intermédiaire entre le commandement et l'équipage. Je peux faire remonter les informations sur le moral des troupes. L'ambiance de l'équipage joue un rôle essentiel pour le bon déroulement de la mission. Je suis entrain de me former aux techniques d'optimisation du potentiel pour apporter un mieux-être aux sous-mariniers. Il y a des outils comme la sophrologie, des exercices de respiration, de mentalisation de la réussite et musculaires pour apprendre à se dynamiser ou se relaxer. On a à bord deux personnes qui s'occupent des distractions quand il n'y a pas la pression d'une opération. Il y a une programmation TV, des lotos et des paris sur les courses hippiques. Cela joue sur la cohé-

sion et améliore le moral de chacun. Même s'il y a des contraintes, nous avons quand même des moments de détente et de bien-être.

Esprit Edition : Comment gérez-vous la restauration à bord ?

Jimmy : La nourriture est saine et riche. Je veille à ce qu'elle soit équilibrée. Le chef cuisinier, le commis de cuisine et le garçon de cuisine sont imaginatifs pour élaborer de très bons menus. Ils doivent s'adapter à de nombreuses contraintes. Avec soixante-dix personnes à midi et le soir plus les petits déjeuners, c'est comme s'il y avait un restaurant à bord. Le repas du dimanche est amélioré. Avoir une bonne alimentation est une source de bien-être pour l'équipage. Il faut cependant faire attention parce que l'activité physique est réduite. On peut facilement prendre du poids.

Témoignage du sous-marinier Nathanaël

« Je suis sur le *Casabianca* depuis un an. C'est une très bonne expérience. J'ai toujours fait du sport. Quand on est en mer, les exercices physiques sont limités à cause de la place à disposition et des contraintes techniques. Il y a une perte de condition physique. On passe de 8.000 pas par jour à seulement 300. J'essaye de faire quarante-cinq minutes de sport par jour. En tant que militaire, je me dois d'avoir une bonne condition physique. Le sport permet de m'évader, de décompresser et d'évacuer le stress. Une fois rentré de mer, on a des coachs pour nous remettre en condition »





L'équipage du sous-marin vient chaque année à Moulins pour de nombreux échanges comme l'a expliqué lors de la journée de la fête nationale le 14 juillet le capitaine de frégate Julien Mollard, commandant du SNA *Casabianca* : « Que de beaux partenariats avec Moulins, comme nos classes défense Casabianca au lycée Jean-Monnet, au Foyer départemental de l'Enfance, et au lycée agricole du Bourbonnais. Nous avons aussi ce magnifique projet intergénérationnel « Les Lions et les Colombes du Casabianca ». Avec des jeunes des quartiers populaires de Moulins (les lions) et des seniors (les colombes) du CCAS de Moulins. Notre parrainage est un parrainage unique car il concerne tous les moulinois, petits et grands, de toutes les classes d'âges et d'origines sociales. Car nous sommes la Marine Nationale, celle de la République française, et notre défense concerne tous les citoyens français. Nous reviendrons encore et toujours avec grand plaisir dans notre deuxième port d'attache : Moulins ».



Une partie de l'équipage présente, à l'occasion de la journée de la Fête Nationale le 14 juillet 2021 au monument de la Victoire, Square Général Leclerc à Moulins.

Bon à savoir !



Deux Moulinois sont actuellement commandants de sous-marins : les capitaines de vaisseau Alexandre Tachon et Wenceslas de Monicault.

Un véritable lien entre Moulins et le sous-marin Casabianca

Sous-marin nucléaire d'attaque (SNA) *Casabianca* est parrainé par la Ville de Moulins depuis le 25 avril 1992. Un homme est à l'origine de ce rapprochement, l'Amiral René Sacaze. Bourbonnais d'adoption suite à son mariage, il a souvent résidé au Château de Bressolles. Nommé à la tête du *Casabianca* en 1939, le commandant a participé activement à plusieurs opérations du sous-marin lors de la Seconde Guerre mondiale. Son courage, son combat ainsi que celui de son équipage et de ses successeurs (L'Herminier et Bellet), pour libérer la France sont héroïques. Depuis 1989, René Sacaze repose au cimetière familial du Château de Bressolles. C'est grâce à ce lien avec le « premier Pacha » du *Casabianca* que le chirurgien-dentiste en chef Jean-Marie Pinçon a justifié le parrainage par la Ville de Moulins de l'actuel sous-marin *Casabianca*.

CÉPHISE

INSTITUT & SPA DES SOINS DIVINS

1 SOIN ACHETÉ

=

UNE ÉPILATION OFFERTE

Demi jambe, aisselle ou maillot

Jusqu'au 15 octobre 2021

21 RUE DE PARIS - 03000 MOULINS | +33 (0) 4 70 44 00 58 | HA9F1@ACCOR.COM

LE COMPTOIR DES RÉGIONS

Retrouvez une sélection de **80 bières** et **9 brasseurs** du **Bourbonnais** ainsi que des kits pour fabriquer sa propre bière

www.lecompoirdesregions.fr

04 70 49 26 88

19 Rue de l'horloge, 03000 Moulins

avec le soutien de **La Région** Auvergne-Rhône-Alpes

Le yoga du visage, une discipline pour vieillir harmonieusement

On s'occupe de notre corps en faisant du sport pour l'entretenir, des massages pour le détendre. Mais qu'en est-il de notre visage ? Rencontrez avec **Julie**, enseignante de yoga du visage sur Moulins sous le nom d'Adoniha yoga du visage, pour nous parler de cette routine simple et anti-stress qui renforce les 57 muscles de notre visage.



Il y a quelques mois, Julie décide de prendre sa vie en main et de changer de direction en réalisant une reconversion professionnelle vers un métier du bien-être. « L'envie de pouvoir vivre d'un métier qui me comble et qui correspond à mes valeurs m'a entraîné à suivre une formation dans un domaine qui me parle et qui m'inspire : Le yoga du visage. J'ai découvert cette pratique il y a 3 ans et elle a changé le regard que je porte sur mon visage et sur la confiance en soi. J'ai donc suivi une formation auprès de l'inspirante Sylvie Lefranc, experte en Yoga du Visage. »

Pour bien vieillir, comme pour le reste du corps, le visage a besoin que ses muscles soient entretenus pour préserver fermeté, tonicité, souplesse... Julie vous propose à travers ses séances, de découvrir des gestes et rituels à réaliser tous les jours. « L'objectif étant de prévenir les signes naturels du vieillissement : apparition de rides et ridules, relâchement et perte de souplesse, d'élasticité et de fermeté... »

C'est parti ! Gymnastique faciale, auto-massage à l'aide de vos doigts ou d'une pierre semi-précieuse telle que le Gua Sha, acupression des points énergétiques et méridiens... Julie vous propose des exercices pour toutes les problématiques et tous types de peau. Une demande esthétique pour une peau plus lisse, repulpée et rayonnante, mais également pour le bien-être.

« À travers cette pratique vous renforcerez votre confiance en vous, elle vous permet de mieux s'accepter, à travers la détente, la reconnexion à son corps. Certaines de mes clientes depuis ne se maquillent presque plus et ont un visage rayonnant ! »

On a testé pour vous !

Rendez-vous dans son cabinet chez Defit's Lady à Moulins. On commence par une relaxation et un exercice de respiration adaptés à nos besoins. Julie nous propose ensuite des exercices simples, des conseils et une gestuelle de soin à réaliser quotidiennement chez nous pour avoir un regard de biche ! Au départ, l'exercice demande de la concentration car il faut intégrer la gestuelle à notre respiration, mais au bout de plusieurs essais, le geste est intégré. Nous sommes conquises, il n'y a plus qu'à ! Nous repartons avec le protocole et les vidéos des exercices pour le refaire chez nous. Julie insiste « Il est important de réaliser quotidiennement les exercices. Il vaut mieux faire 5 min par jour qu'une demi-heure par mois ! »

Conseils Bonus de Julie :

Pour un maximum d'efficacité, pensez à adopter une bonne hygiène de vie : sommeil de qualité, moins d'alcool, de tabac, d'excès, du sport régulièrement et une routine de soins adaptée avec des cosmétiques non agressifs et donc naturels.



A vous de jouer !

Tonifier les joues

À mesure que nous vieillissons, les joues ont tendance à s'affaisser avec la loi de la gravité, ce qui peut creuser le sillon nasogénien et accentuer différentes problématiques sur toutes les parties du visage. Pour vieillir harmonieusement, l'objectif est de venir tonifier les muscles des joues afin de remonter les traits du visage.



1- Le visage détendu, gonflez vos joues en les emplissant d'air. Venez plaquer les doigts contre vos lèvres pour éviter les petits plis tout autour de la bouche. Respirez bien par le nez.

2- Une fois la posture prise, faites doucement passer l'air d'une joue à l'autre en alternant. Réalisez cet exercice pendant 60 secondes, en alternant l'air d'une joue à l'autre.

3- À renouveler 2 fois

Astuce : si ce n'est pas agréable pour vous de tenir l'exercice 60 secondes sans vous arrêter, vous pouvez relâcher si nécessaire puis reprendre là où vous en étiez.

Plus de conseils : Adoniha yoga du visage
06 61 13 06 89 - adoniha7@gmail.com

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT

Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr



QI GONG

gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU

massage-bien-être

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

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





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 baignades de soleil et d'un moment de relaxation.



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...



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.

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

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

WWW.CELTO.FR



De 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

Nouveaux horaires ! Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

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

• YZEURE

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

Marchés d'été

Les marchés de producteurs et artisanat du soir !

Bientôt l'automne, on change nos habitudes et on fait son marché le soir pour profiter des derniers beaux jours de l'été. L'occasion d'une balade et de consommer local !

Bientôt un nouveau marché à Moulins !

Dès le 6 octobre, le quartier de la Madeleine va accueillir son premier marché de produits locaux. Rendez-vous tous les mercredis de 16h à 20h derrière le CNCS, Rue Edmond Bourges.

• **Bagneux** : Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 16h à 20h jusqu'au 17 septembre.

• **Chemilly** : Les mardis de 17h à 20h jusqu'au 5 octobre 2021.



• **Bourbon-Lancy** : Rendez-vous dans le parc thermal pour le marché des Thermes de Bourbon-Lancy. Producteurs locaux de miel, confitures et sirops de plantes, articles de couture, chaussures, bijoux artisanaux et bien d'autres... Jeudi 23 septembre et 7 et 21 octobre de 18h à 23h.



• **Bourbon-L'Archambault : Le Marché d'chez Nous.** Rendez-vous samedi 18 septembre à 17h au nouveau parc thermal à Bourbon l'Archambault pour un moment de convivialité autour des saveurs et savoir-faire du Bocage bourbonnais.

Au programme :

- > Marché garanti 100% Bocage Bourbonnais
- > 10 producteurs locaux
- > 6 artisans alimentaires et non alimentaires
- > La SICABA : abattoir coopératif local
- > La Fabrique des Arts : collectif d'artistes
- > L'Office de Tourisme de Bourbon-l'Archambault et la CCBB

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 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur deux les semaines paires

• GARNAT SUR ENGIEVRE

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

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le vendredi 8 octobre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

• COSNE D'ALLIER

Le mardi 12 octobre de 16h à 19h au centre culturel.



COLLECTES DE PLASMA :

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

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.

Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www.dondesang.fr



L'agriculteur se diversifie en produisant des noisettes, l'activité est florissante

Propriétaire du Domaine des Kaolins située en pleine nature à Echassières, un petit village de l'Allier se trouvant à quelques kilomètres du département du Puy-de-Dôme, **Nicolas Perrin** a la particularité d'être le seul producteur de noisettes de la Région Auvergne Rhône-Alpes. Il ne manque pas de projets pour développer son activité. Rencontre.



Après avoir travaillé pendant plusieurs années dans le secteur agricole, Nicolas Perrin a repris la ferme familiale à Lalizolle en 2016. « Je ne souhaitais pas forcément avoir une ferme conventionnelle avec des vaches, des cochons et des céréales. C'est pourquoi, j'ai décidé de me diversifier en lançant une production de noisettes. Dans le cadre de mon ancienne activité professionnelle, j'étais en contact régulier avec des agriculteurs. Cela m'a amené à réfléchir à d'autres productions et à étudier la filière noisette. Ce fruit que j'adore n'était pas présent dans la région ». Les premières plantations de noisettes ont été faites en 2017 sur une parcelle de vingt-deux hectares située à Echassières. Elle se trouve juste à côté d'un ancien site de production de Kaolin, une roche dont le minerai argileux est essentiellement utilisé pour fabriquer de la vaisselle en porcelaine.

Des produits transformés très appréciés

L'agriculteur a acheté ce terrain qui était auparavant loué par son père. La première récolte a eu lieu en 2019. « Nous avons eu qu'une petite centaine de kg de noisettes que l'on a ramassé à la main. Avec Karen, ma compagne, on a commencé de les cuisiner. Satisfait par le goût de ces produits transformés, nous avons participé au marché de Noël d'Ebreuil en 2019. Nos noisettes caramélisées et nos tablettes de chocolat ont connu un vif succès. C'était très gratifiant d'avoir des retours positifs des clients sur les produits auxquels on a donné vie. Cela nous a donné envie de développer cette activité ».

Un financement participatif vraiment bénéfique

Pour faire de la vente directe de produits à base de noisettes, Nicolas Perrin devait avoir un laboratoire aux normes ainsi que deux machines permettant la fabrication des noisettes caramélisées et de la pâte à tartiner. « Les coûts étant importants, on a lancé un financement participatif en 2020. La générosité des contributeurs a permis de mettre en place l'activité de vente directe. On remercie jamais assez toutes les personnes qui nous ont aidé ».

Une production rapidement écoulee

La deuxième récolte réalisée en octobre 2020 a été bien meilleure. Une tonne de noisettes a pu être récupérée. « L'objectif était de fournir les contreparties aux personnes ayant contribué à la réussite du financement participatif. Nous avons fait de la vente directe au domaine chaque samedi après-midi de novembre à décembre. Toute notre production est partie très vite. Il y a eu un vrai engouement autour de nos produits. Quelque chose s'est créé à ce moment-là ».

Une gamme de produits diversifiée

Grâce à la création d'un laboratoire et l'acquisition de plusieurs machines, Nicolas Perrin propose aujourd'hui de la pâte à tartiner, des noisettes caramélisées, des noisettes enrobées de chocolat, des noisettes salées pour l'apéritif et des tablettes choco-noisettes. Les petits et grands coffrets sont très appréciés. Des clients ont déjà passé commande par rapport à la récolte 2021. Cette activité florissante est amenée à s'intensifier.

Des nouveaux projets vont voir le jour

Même si la production 2020 est totalement écoulee, les produits à base de noisettes font toujours parler d'eux. « C'est une vraie satisfaction. Cela nous encourage à développer de nouveaux projets ». L'agriculteur a notamment prévu de

créer de nouveaux produits comme une pâte de noisettes 100 % et une crème de noisettes. La recette de la pâte à tartiner va être adaptée à une nouvelle méthode de production mise en place pour répondre à une demande qui est de plus en plus importante. L'achat d'un torréfacteur représente un gain de temps indéniable. « Cette machine permet de torréfier les fèves de cacao pour la réalisation de tablettes de chocolat que l'on souhaite développer en maîtrisant nous-même la quasi totalité de la chaîne de production ».



Une nouvelle marque pour gagner en visibilité

Afin de poursuivre le développement de l'activité connu sous la marque « Les Pépites des Kaolins », l'agriculteur va prendre un nouveau virage en lançant, à l'automne, une nouvelle marque qui portera le nom de « Noisettes Coeur d'Auvergne ». « Ce changement était nécessaire par rapport à nos perspectives et à nos ambitions. Ça sera plus simple d'être reconnu localement et au niveau national. Le but est de faire connaître nos produits et de valoriser ce beau fruit riche en vitamines ».

Mickaël Charrondière

Plus d'infos ? 06 50 42 07 89 - www.domainedeskaolins.com - Facebook : Domaine des Kaolins. Les produits seront disponibles dès novembre.

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

jardinerie
Chassin

Jardinerie de proximité depuis 1944

19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

C'est la rentrée !
pensez
aux granulés
de bois

Reprise des activités pour l'association LudiMoulins et ses soirées jeux !

Rendez-vous un vendredi par mois à la salle d'activité de la résidence Bon Pasteur à Moulins pour jouer à des jeux de société dans un cadre convivial et festif !

« Les jeux de société ont repris de l'importance ces dernières années, en particulier avec les confinements successifs où les familles ont dû trouver ou retrouver les outils de socialisation et d'occupation ayant fait leurs preuves. Que ce soit en famille, entre amis, en couple, ou même seul, des jeux rapides ou de plusieurs heures, simples ou complexes, pour les plus petits, pour les experts... il existe des milliers de jeux pour tous ! » nous explique Olivier, Président de l'association LudiMoulins.

Il y a quelques années, une équipe motivée de bénévoles a créé l'association LudiMoulins pour transmettre au plus grand nombre les bienfaits et les valeurs du jeu de société. Se déroulant dans un établissement recevant du public, ces soirées avaient dû prendre fin dès l'application

des restrictions sanitaires. Mais à partir de la rentrée, c'est la reprise ! « Les tentatives de jeu en ligne n'ayant pas porté leurs fruits, il était temps de reprendre le jeu en présentiel pour retrouver l'ambiance positive et la convivialité. Toutefois, il faudra vous munir de votre masque et de votre pass sanitaire. » nous fait savoir Olivier.

Ces soirées mensuelles, gratuites et ouvertes à tous, permettent à tous de passer un bon moment de partage, loin des écrans. L'occasion de (re)découvrir de nombreux jeux, adaptés à votre groupe, avec le conseil éclairé et la bonne humeur des animateurs bénévoles passionnés.

Prochain rendez-vous le 8 octobre !

Plus d'infos : Facebook LudiMoulins ou par mail à ludimoulins@gmail.com.



Bon à savoir : Les soirées mensuelles sont ouvertes à tous sans condition d'adhésion à l'association Ludi Moulins. Cependant l'adhésion permet de soutenir l'association financièrement et de rejoindre une équipe dynamique. « D'autres avantages sont réservés aux membres, comme des réductions chez nos partenaires, accès à des événements réservés aux adhérents, réservation prioritaire... Mais c'est bien sûr 100% optionnel car nous souhaitons avant tout être accessibles au plus grand nombre. » tient à préciser Olivier.

Un espace solidaire au Point Information Jeunesse de Moulins



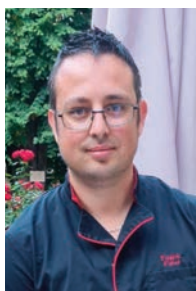
Officiellement lancé en début d'été, il s'adresse à tous les jeunes de l'agglomération moulinoise, qu'ils soient étudiants, apprentis, service civique, intérimaires... Le principe est simple, si vous avez besoin vous venez vous servir; si vous voulez donner, vous venez déposer. Cela a été rendu possible grâce au Lions Club de Moulins Anne de France, partenaire pour l'acquisition du frigo partagé, et d'un partenariat multi associations, Crous Clermont-Ferrand Auvergne, Croix-Rouge unité locale de Moulins, et le Secours populaire français de l'Allier partenaire conventionnel du PIJ depuis 4 années.

L'idée recette du pâtissier Filliat Frédéric du Grand Hôtel Restaurant Montespan Talleyrand à Bourbon l'Archambault

Dacquoise pistache crème mascarpone vanille surmontée et framboises fraîches

Ingrédients dacquoise pistache :

150g de blanc d'oeuf, 75g sucre glace, 40g pâte de pistache, 125g poudre d'amande, 125g sucre poudre, 38g farine



Monter les blancs d'oeuf avec le sucre glace au batteur. Mélanger la poudre d'amande, le sucre et la farine. Incorporer le mélange aux blancs d'oeuf et sucre glace puis battre à nouveau. Ajouter la pâte de pistache puis battre au fouet. Préchauffer le four à 180°. Graisser une plaque à rebord pour four puis y déposer du

papier sulfurisé. Déposer l'ensemble du mélange dans la plaque. Mettre au four à 180° 10 à 12 minutes.

Ingrédients crème mascarpone à la vanille :

200g crème liquide 30%, 3g feuilles gélatine, 40g jaune d'oeuf, 50g sucre poudre, 200g mascarpone, Extrait de vanille liquide, 20g crème liquide séparée pour mélanger la gélatine.

Fouetter ensemble le jaune d'oeuf et le sucre jusqu'à blanchiment puis ajouter l'extrait de vanille. Mettre dans récipient d'eau les feuilles de gélatine. Battre les 200g de crème liquide avec le mascarpone. Faire chauffer les 20g de crème liquide dans une casserole puis incorporer la gélatine ramollie et pressée à la main, mélanger ensuite au la crème fouettée et mascarpone.



Ajouter le mélange à l'ensemble jaune d'oeuf et sucre.

Dressage du dessert :

Sur la dacquoise pistache, mettre la crème puis les framboises fraîches au-dessus

Recette proposée par le pâtissier Filliat Frédéric du Grand Hôtel Restaurant Montespan Talleyrand à Bourbon l'A. - 04 70 67 00 24

Rendez-vous de la rentrée : La biennale des illustrateurs de Moulins

Ce festival créé en 2011 par l'association Les Malcoiffés, propose tous les deux ans, en septembre, un temps fort autour de l'illustration à travers des expositions, des rencontres, des performances, des lectures...

Pour la première fois, retrouvez du 23 septembre au 3 octobre :

- des journées professionnelles
- des ateliers de pratique artistique destinés au public familial pour s'initier au geste créatif
- plus de performances : les artistes invité.e.s dessinent en direct et en plein air
- des expositions multimédias, mises en ligne à la clôture de la Biennale
- des expositions itinérantes dans toute l'Allier après la Biennale.

Tout le programme sur
www.biennaledesillustrateurs.com



Balade d'automne à Franchesse

Le comité des fêtes et la municipalité ont ouvert de nouveaux chemins depuis 2 ans. Pour les découvrir et profiter d'une belle nature préservée, rendez-vous le samedi 25 septembre place de la mairie, un plan sera remis à chaque participant. Deux circuits à découvrir : 18,9 km et 11 km. Ouverts aux piétons, VTT et cavaliers.

Itinéraires consultables sur le site internet de la commune : franchesse.fr ou sur la page Facebook. Rens. 04 70 66 26 26.

Reprise des cours de Yoga avec l'association GRANDIR

Développer la connaissance de soi, de son corps, de ses limites, de son souffle et de son mental, apprendre à se poser, se taire, pour faire grandir ce qu'il y a de plus grand et de plus se-rein en soi. L'association Grandir propose des cours de yoga : les lundis : 14h15 & 19h15 à Diou, les mardis : 17h45 & 19h30 à Molinet, les jeudis : 19h à Chevagnes, les vendredis : 10h à Dompierre s/B, 15h à Beaulon et 18h45 à Diou. Rens. 06 16 80 47 79 ou assograndir@gmail.com

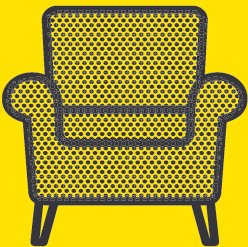
Atelier « Reconnexion à soi » pour plus de sérénité et d'équilibre intérieur

Revenir au présent, pleinement, cultiver la paix intérieure, la confiance et la joie de vivre ! Au programme, relaxation, mouvements corporels d'ancrage, respiration, visualisation mentale positive, piste de compréhension et échanges.

Samedi 25 septembre à Moulins avec la sophrologue Maryline Estivalet. Plus d'infos : 06 82 40 15 19 Rendez-vous également aux ateliers de sophrologie dans le cadre des ateliers bien-être de l'UPAM sur www.upam.fr

Up'héros, l'afterwork des irréductibles optimistes

Un temps, un lieu, qui permettent de tisser du lien, de partager les réussites, de soutenir des initiatives et peut être aussi de se nourrir d'optimisme devant la vitalité de l'initiative locale. Chaque soirée donne la parole à des 'pitcheurs' qui disposent chacun de 3 min. pour présenter à l'auditoire une idée, un projet, un retour d'expérience... Ce sont des organisateurs d'événements, des créateurs d'entreprises en phase de maturation ou déjà engagées, des initiatives associatives ou collectives. Bénéficiez des avis et conseils pertinents d'une tribune attentive et bienveillante dans une ambiance conviviale. Un temps d'échange après chaque intervention est proposé pour répondre aux questions des participants. **Prochain rendez-vous le mardi 21 septembre sous la Halle d'Avermes.**

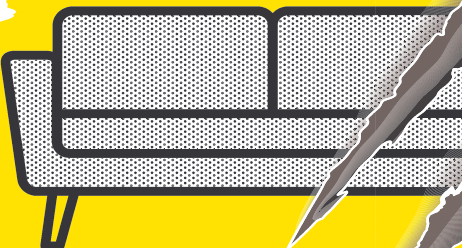


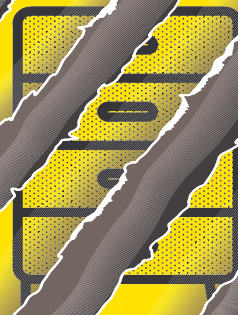
BRADERIE SAUVAGE





**SANS LIMITE
DE STOCK***



MEUBLES • SALONS • RANGEMENTS • LITERIE • DÉCO

JML - Meubles Léoty

25 Av. de la Libération 03 MOULINS

04 70 20 17 10



CRÉATEUR D'INTÉRIEUR

www.meubles-leoty.fr

Apprendre à piloter un avion et découvrir le bourbonnais vu du ciel

L'Aéro-Club de Moulins a son siège social à l'Aérodrome de Moulins-Montbeugny situé à Toulon-sur-Allier. L'association propose plusieurs prestations pour apprendre à piloter et susciter des vocations chez les plus jeunes. Les bénévoles vont proposer des vols ouverts à tous lors des Journées Européennes du Patrimoine ayant lieu samedi 18 et dimanche 19 septembre. Explications.



Jean-Jacques Bondoux, Frédérique d'Amat et Dominique Maurel, trois bénévoles de l'Aéro-Club de Moulins.

L'association regroupe des passionnés de l'aéronautique. Ils se rassemblent pour pratiquer diverses activités qui sont avant tout des loisirs. Il n'y a pas de compétition. L'Aéro-Club de Moulins n'est absolument pas un cercle fermé. Les membres ont tous à cœur de partager leur passion à un large public devant respecter les règles de sécurité. Des journées portes ouvertes et découverte des sports aériens sont organisées. L'Aérodrome de Moulins-Montbeugny accueille régulièrement plusieurs champions français ou étrangers de voltige aérienne pour des entraînements.

Des prestations pour apprendre à piloter

Possédant une flotte de deux avions, un Robin DR 400/135 et un Robin DR 300/120, l'Aéro-Club de Moulins peut s'appuyer sur cinq instructeurs bénévoles et titulaires d'une licence d'instructeur délivrée par l'État. L'association propose des vols d'initiation réalisés avec un instructeur qui fait découvrir les bases du pilotage et les sensations qu'un vol peut procurer. Il y a au préalable eu une information théorique au sol puis une visite « pré-vol » de l'avion. Un briefing a lieu après le vol. Un forfait découverte du pilotage est également proposé. Sa durée est de deux heures avec quatre vols de 30 minutes. L'Aéro-Club de Moulins est habilité pour faire passer le Brevet de Pilote Privé. La licence de pilote privé, titre européen appelé PPL, permet de voyager et de transporter des passagers sans rémunération ni limitation de distance. Pour l'obtention du brevet, l'élève doit réglementairement avoir accompli 45 heures de vol au minimum et être âgé de 17 ans révolus le jour de l'examen. En réalité, il faut en moyenne compter 70 à 80 heures de vol réparties sur deux ans suivant les conditions météorologiques et les disponibilités de l'élève qui devra valider les examens théoriques et pratiques. Après l'obtention du Brevet de Pilote Privé, il est possible de participer aux sorties du club, d'obtenir une

qualification pour faire des vols de nuit et de voyager en autonomie avec d'autres pilotes, la famille ou les amis.

L'Aéro-Club de Moulins forme les pilotes de demain

L'association propose également le Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA). Cette formation permet aux jeunes de plus de 13 ans de découvrir le monde de l'aéronautique et de l'espace. Elle s'effectue dans le cadre d'une convention signée entre l'Aéro-Club de Moulins et un établissement scolaire. C'est actuellement le cas avec le Lycée Jean-Monnet d'Yzeure et le Collège Achille Allier à Bourbon-l'Archambault. L'initiation est théorique pour les élèves. Gratuite, cette formation se déroule sur une année scolaire. Des cours hebdomadaires ont lieu d'octobre à mai (deux à trois heures le mercredi après-midi). La formation se termine par un examen national dépendant du Ministère de l'Éducation Nationale et du Ministère des Transports. En cas de validation, les jeunes ont le droit de faire deux vols pour une durée totale de 55 minutes. Cet examen est très apprécié pour toutes les carrières aéronautiques civiles ou militaires



(Pilotes, contrôleurs, mécaniciens, ingénieurs, etc). Instauré par la Fédération Française Aéronautique, le programme Objectif Pilote a pour ambition d'aider les jeunes à devenir pilote en les accompagnant dans leurs parcours en club. Cela se concrétise par la mise en place d'étapes de formation pour l'obtention du Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA). Lorsqu'un jeune atteint un objectif de formation, il reçoit une aide financière, gage de progression vers l'objectif supérieur. Le but est de susciter des vocations et d'avoir un vivier de pilotes pour l'avenir.

Mickaël Charrondière

Plus d'infos ? www.aeroclubmoulins.fr
Instagram : Aeroclub de Moulins.

Bon à savoir



Souvigny vu du ciel !

Des vols spécifiques pour les Journées Européennes du Patrimoine le samedi 18 et dimanche 19 septembre

Toute l'année, l'Aéro-Club de Moulins propose des vols de découverte aussi appelé Baptême de l'air sur demande (Vol dans un rayon de 40 km). L'association va une nouvelle fois participer aux Journées Européennes du Patrimoine organisées samedi 18 et dimanche 19 septembre. Les bénévoles vont proposer des vols de 30 minutes pour les personnes qui le souhaitent. Cinq circuits seront proposés : Nord de Moulins, Souvigny-Noyant d'Allier, Besson, Besbre et l'Est du Département. Une belle occasion pour découvrir vu du ciel de nombreux châteaux comme le Vieux Bostz, Fourchaud, Avrilly, Beauvoir, Thoury, l'Arboretum de Balaine, Le Pal, l'Abbaye de Sept-Fons, l'ancienne abbaye de Souvigny et la Pagode de Noyant d'Allier. Le survol des chantiers de la RCEA est également possible. « Lors d'un vol, on découvre beaucoup de paysages méconnus ou sur lesquels on ne s'arrête pas en temps normal. Nous avons la chance d'avoir un territoire avec beaucoup de zones boisées, d'étangs et de belles propriétés. Le survol aérien permet de découvrir le Bourbonnais autrement. C'est un réel plaisir » explique **Frédérique d'Amat** qui a découvert l'Aéro-Club de Moulins à l'occasion d'un vol lors des Journées Européennes du Patrimoine. Elle en est aujourd'hui la présidente. **Rés. 04 70 20 04 56 le mardi et le vendredi après-midi. Inscriptions possibles par mail : aeroclub.moulins@wanadoo.fr.**



L'Allier vu du ciel !

Découvrez le premier musée virtuel et centre interactif d'éducation à l'environnement **en milieu rural dans l'Allier**

Une opportunité extraordinaire s'offre aux couzonnais, en effet ils vont accueillir au cœur de leur village un musée numérique, « Micro-Folie », en collaboration avec 12 établissements culturels nationaux. Projet porté par la cité de la Villette et le ministère de la culture. Dans un contexte où il est important de démocratiser la culture en milieu rural.

Les travaux ont débuté en septembre 2019 dans l'ancienne forge du village. Ce bâtiment comprendra la mairie, les nouveaux locaux de l'ADATER et le musée « Micro-Folie ». Dans celui-ci, vous retrouverez un écran digital d'environ 9m² avec 15 plots composés de tablettes, des casques, des écouteurs à disposition et des lunettes de réalité virtuelle. Projet à venir, un atelier Fablab pour que les enfants puissent apprendre ce qu'est le travail en trois dimensions et à l'étage des gîtes pour proposer « une nuit au musée ».

Les « Micro-Folie » qu'est-ce que c'est ?

Le réseau international des « Micro-folie » est un dispositif de musées numériques. On y retrouve des collections des plus grands musées nationaux qui ont été numérisés en très Haute Définition. Cela va donc permettre aux visiteurs de pouvoir explorer les différentes œuvres en réalité virtuelle. Déjà environ 70 « Micro-Folie » existent en France et présentent ainsi plus de 2000 œuvres.



L'intérêt pour le village et ses alentours

Les couzonnais vont pouvoir visiter gratuitement à travers différentes collections thématiques : le Centre Pompidou, le Château de Versailles, la Cité de la Musique-Philharmonie de Paris, l'Opéra de Paris, le Festival d'Avignon, l'Institut du Monde Arabe, Le Louvre, le Musée national Picasso, le musée d'Orsay, le Musée du

Quai Branly-Jacques Chirac, l'Opéra national de Paris, la Réunion des musées nationaux-Grand Palais, Universcience et La Villette tout ça sans partir de Couzon. Ont été rajoutées à cette offre culturelle des collections du Japon, Mexique et à venir USA et Caraïbes/Antilles.

Ce musée va permettre aux habitants de la région de venir découvrir les collections des plus grands musées nationaux sans partir loin de chez eux. Le village de Couzon espère accueillir à terme entre 20 000 et 25 000 visiteurs par an.

La Micro-Folie COUZON ouvrira ses portes au public fin septembre, après l'inauguration officielle prévue le 18 septembre, à l'occasion des Journées du Patrimoine. Yann Artus Bertrand, parrain du musée, présentera, avant la projection, son film LEGACY, Notre héritage, à 18h30 à la salle polyvalente.

**Plus d'infos : couzon.mairie@wanadoo.fr
04 70 66 20 86**

RG
Publicité

www.votre-objet-pub.com

Découvrez les goodies « Bien-être »

Pour votre équipe, votre association, votre entreprise, notre sélection 2021-2022 de **goodies « Bien-être »**, 100 % personnalisables à votre image !



à partir de
22€70

Diffuseur d'huiles essentielles

mode LED coloré - câble USB fourni



à partir de
5€99

Serviette en microfibre avec son pochon

légère - séchage rapide - 80x40cm



à partir de
6€99

Gourde detox

matière Tritan sans BPA - 70cl

Et aussi : Set manucure, kit premiers secours, miroir de poche, carnet papier recyclé, crayon papier PEFC, tote bag coton bio, mug bamboo...

Plus d'infos :

www.votre-objet-pub.com

Tél : 04 70 44 98 50

Une course Élite Nationale et une journée d'animations à Avermes avec l'Allier Cyclisme Promotion



L'association « Allier Cyclisme Promotion » a vu le jour en février 2021. Elle a été initiée par plusieurs passionnés de sport et de cyclisme en particulier. Ces bénévoles chevronnés ont voulu organiser une course dédiée à Jacky Bourdais, ancien speaker et figure du cyclisme bourbonnais disparu en 2020. La rencontre avec Jean-Paul Oger, PDG du Centre commercial Les Portes de l'Allier a permis à la nouvelle équipe de changer de braquet et de mettre en place une course Élite Nationale inscrite au calendrier fédéral dès sa première édition. « Le site situé à Avermes est un lieu idéal pour l'organisation d'une course de haut niveau ayant pour but de faire la promotion du cyclisme. Le Centre commercial Les Portes de l'Allier accueillera le départ et l'arrivée de l'épreuve que nous voulons vraiment faire grandir. On aimerait qu'elle devienne continentale dans quelques années » explique Franck Réau, Président d'Allier Cyclisme

Promotion et responsable de l'épreuve.

La course Élite Nationale aura lieu dimanche 19 septembre

Cette épreuve porte le nom de « Classic Avermes Portes de l'Allier ». Elle réunira les meilleures équipes amateurs françaises et étrangères. Des équipes comme le Team Pro Immo Nicolas Roux, AG2R Citroën U23 Team, le CC Etupes et le SCO Dijon seront notamment présentes. Le peloton, qui partira à 13h15, comptera plus de cent-cinquante coureurs dont certains sont aux portes du professionnalisme. Ils vont s'affronter sur un parcours usant et vallonné de 160 km qui traversera vingt communes de notre beau département. L'identité du vainqueur de la Classic Avermes Portes de l'Allier sera connue vers 16h45. Cette course sera animée par Marc Chavet, speaker du Tour

de France. Tous les moyens techniques seront mis en place pour que les spectateurs puissent suivre la course en intégralité sur un écran géant. L'invité d'honneur sera Sylvain Chavanel, Ambassadeur du Tour de France 2021 et détenteur du record de participation sur la grande boucle (18 participations). Le pilote moto Xavier De Soultrait devrait également être présent. D'autres invités sont attendus.

Une journée d'animations qui bénéficie aux associations locales

Les bénévoles d'Allier Cyclisme Promotion souhaite réunir les principaux acteurs économiques et institutionnels autour d'un projet qui ne se limite pas seulement à l'organisation d'un événement sportif de haut niveau. Il y aura une journée d'animations dont le but sera de donner de la visibilité aux associations locales. Elles pourront faire connaître leurs activités dans le cadre du village associatif mis en place sur le site des Portes de l'Allier. Une brocante gérée par l'Amicale Laïque d'Avermes et des expositions de voitures anciennes, cycles, solex et autres sont prévues. Ce rendez-vous doit être le symbole d'un renouveau après une période où de nombreuses activités n'ont pas pu avoir lieu.

Mickaël Charrondière

Facebook : La CAPA.

Actu Foot : Le FF Yzeure débute un nouveau cycle



Évoluant en Division 2 Féminine, le Football Féminin Yzeure Allier Auvergne a repris l'entraînement mardi 13 juillet avec un effectif largement renouvelé. Le club a enregistré seize départs à l'intersaison. A l'inverse, neuf joueuses ont rejoint le FF Yzeure. L'entraîneur Théodore Genoux souhaite recruter une gardienne et une milieu de terrain pour étoffer son groupe. « J'ai perdu sept joueuses de nos onze titulaire de la saison précédente. Le recrutement est de plus en plus difficile. On repart de zéro. Tout est à refaire. Il faut reconstruire un groupe. Six entraînements hebdomadaires ont été mis en place lors de la préparation. On a aussi fait de nombreux matchs amicaux. Le but était de trouver des automatismes, de créer une cohésion au sein du

groupe et de travailler sur l'aspect tactique et l'agressivité défensive. Sur le plan athlétique, l'équipe sera prête pour la reprise » explique l'entraîneur qui a constaté certaines « lacunes » lors des matchs de préparation. Il n'y avait cependant rien d'inquiétant à cette période de la saison. La reprise du championnat a eu lieu dimanche 5 septembre avec un déplacement à l'OGC Nice. Face à une formation armée pour jouer les premiers rôles, le FFYzeure a obtenu un bon match nul sur le score de 1 à 1. Cette bonne entrée en matière devra être confirmée lors des prochaines rencontres. « En ce qui concerne cette saison, on fera un bilan après un tiers du championnat. On aimerait cependant jouer les premiers rôles. Sur le long terme, le projet du club est

toujours de faire monter l'équipe en D1 Arkema » souligne Théodore Genoux. A l'image de son groupe de Division 2, le club repart aussi sur un nouveau cycle au niveau de son équipe d'éducateurs. Elle a été en grande partie renouvelée. Un groupe élite a été créé. Il comprendra des joueuses U 18 et des seniors. Cette formation évoluera en Régional 1 et sera encadrée par Teddy Laurenzana.

Mickaël Charrondière

Facebook : FFYAA - Football Féminin Yzeure Allier Auvergne.



L'entraîneur Théodore Genoux et Taylor Beitz, nouvelle gardienne du FFYzeure.



Dorotifs

Coiffure Mixte

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

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

Don Camillo

Restaurant

Pizzas à emporter

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

Pascale FAULCONNIER

Conseillère immobilier indépendante

06 31 38 35 17

www.pascale-faulconnier.endie.fr

JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE PROJET IMMOBILIER

Privilégiez la proximité

endie. IMMOBILIER

RSAC Cusset : 850 652 579

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

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 !

La boutique de Julie

by la Cuisine d'Hervé

Artisan - Traiteur - Restaurateur - Street Food - Plats à emporter

13 place de la liberté
03000 Moulins
Tél: 04 70 45 14 15
Site internet: **www.laboutiquedejulie03.fr**

f i Instagram

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
f Magazine Esprit Sport & Bien-être
i Magazine Sport et Bien être
@ www.espritsportetbienetre.fr

La beauté doit être accessible à tous, quelque soit son âge



A Moulins, depuis octobre 2020, la résidence ORPEA propose des soins socio-esthétiques. Aide-soignante et socio-esthéticienne depuis 15 ans, **Jennifer Barbéry**, en collaboration avec **Tristan Conte** l'animateur de l'établissement, redonne le sourire et offre une parenthèse mieux-être dans le quotidien des personnes âgées. L'expérience de Jennifer lui permet d'avoir des gestes sûrs qui les mettent en confiance. Pour en apprendre davantage sur les bienfaits de cette pratique, nous avons passé un moment privilégié avec Liliane, Nicole et ses copines lors d'un atelier « Sels de bain » à la résidence.



La socio-esthétique et ses bienfaits sur les personnes âgées

« Un soin socio-esthétique peut prendre différentes formes, il peut s'agir d'une séance de maquillage, de coiffure, d'épilation, de soins du visage, des mains ou des pieds, de conseils beauté, d'ateliers thématiques, d'hygiène corporelle... Chez une personne âgée, le soin socio-esthétique est aussi une façon d'atténuer les effets secondaires d'un traitement par exemple, un maquillage léger permettra à la personne de se sentir mieux. La perception du corps affaibli ou différent au travers d'un miroir peut s'avérer compliqué à accepter », nous explique Jennifer. Son objectif est d'amener la personne à reprendre confiance en elle, de repartir sur de nouvelles bases et d'instaurer une autre relation au corps.

Redonner le sourire et l'estime de soi

La socio-esthétique a un impact relationnel très fort, elle apporte un temps d'écoute au cours duquel la personne âgée peut s'exprimer librement. Ce moment est essentiel car il permet à la personne de reprendre le contrôle. Elle peut choisir quel soin elle souhaite recevoir; individuel en chambre ou en groupe lors d'un atelier. La possibilité de faire un choix est une bouffée d'oxygène. « Mon objectif, briser la solitude et créer du lien. C'est aussi important pour moi, j'ai envie de leur apporter quelque chose de différent, tout en respectant et préservant leur autonomie. C'est un moment d'échange, je viens leur faire du bien », nous confie Jennifer.

L'atelier Sels de bain

Chacune s'installe autour d'une table joliment décorée et apaisante, ambiance bord de mer. Coquillages, petits pots en verre, sel, huiles essentielles et colorants. Liliane, 65 ans, prend beaucoup de plaisir à lire la recette. L'atelier peut commencer, Jennifer échange alors avec les résidentes. Partager ses souvenirs et son ressenti permet à chacune de

conserver son identité. « Pour la couleur de ses sels, Liliane choisit le colorant rose, il lui rappelle les roses de son jardin. Sa voisine, le jaune, signe de joie, les fleurs, le soleil... « A travers la couleur, on parle de soi, cela nous rappelle des choses. Une odeur, un geste peut faire resurgir un souvenir », explique Jennifer. Très à l'écoute, le toucher et les mots ont une importance considérable dans sa relation avec ces personnes. Une expression, un coup d'oeil inquiet ou un sourire, avec de la douceur, elle rassure, cajole et entoure chacune. Une main sur l'épaule, un sourire et chacun se sent unique, écouté, à sa place grâce à une multitude de petites attentions. Elle utilise aussi beaucoup l'humour. L'atelier est une façon d'inciter la personne à prendre des initiatives en associant soins esthétiques et conseils en image. L'une d'entre elle nous témoigne « Ça fait grand bien, j'aime me maquiller, pour être belle. Etre une femme avec une apparence soignée quand je sors de ma chambre », Nicole 92 ans. Pour les résidentes qui ne parlent pas ou peu, un sourire ou des yeux qui brillent attestent du bien-être ressenti. Un bon moment de partage et de convivialité. Chacune repartira dans sa chambre avec des conseils beauté et son petit pot de sels de bain.

Plus d'infos et conseils ? Contactez Jennifer Barbéry - Rev'Elles toi Esthétique
06 25 79 57 95 - evellestoi-esthetique.com
Facebook : Rev'elles toi Esthéticienne et Socio-Esthéticienne



À vous de jouer !

Recette pour la fabrication de sels de bains

Voici comment réaliser des sels de bain à partir de produits naturels pour apprécier un moment de bien-être et de relaxation en profitant d'un bain de pieds.



Ingrédients :

Pour 8 petits pots :
 - Sel d'Epsom * (2 verres)
 - Bicarbonate de soude (2 cuillères à soupe)
 - Huiles essentielles (5 gouttes)
 - Colorant alimentaire (quelques gouttes)
 - Pots en verre avec couvercle

1 - Dans un récipient type saladier, renverser 2 verres de sel d'Epsom
 2 - Ajouter 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude puis mélanger
 3 - Séparer la préparation dans 8 pots en verre pour réaliser plusieurs senteurs
 4 - Ajouter quelques gouttes de colorant dans chaque pot et mélanger
 5 - Ajouter les différentes huiles essentielles en harmonie avec les couleurs utilisées. Par exemple 5 gouttes d'huile essentielle de lavande pour une préparation mauve...

*Les bienfaits du « Sel d'EPSOM » :

- Favorise une bonne circulation sanguine
 - À des effets détoxifiant, apaisant, décontractant
 - À des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques
 - Aide à reconstruire les tissus et les muscles
 - Rend la peau douce et souple, accélère la cicatrisation et réduit les problèmes d'eczéma, de rosacée, de psoriasis et soulage les coups de soleil

IP CONSEILS, Votre spécialiste de la relation bancaire à Moulins

Appelé communément "Courtier", **IP Conseils** se distingue par un panel d'offres et de services associés à la banque en faisant un interlocuteur unique, véritable intermédiaire dans vos opérations bancaires.



IP Conseils, implantée à Moulins en centre-ville au 26 rue des Bouchers à deux pas de la place d'Allier est intermédiaire en opérations de banque et pas simplement "Courtier" comme nous l'explique sa dirigeante **Isabelle Poillot**.

« Quand un courtier va limiter son action à la seule recherche d'un financement, **IP Conseils** va étendre son action bien en amont, en préparant avec ses clients une pré-étude de faisabilité, en parallèle, en communiquant avec les tiers en charge du dossier et en aval, en accompagnant jusqu'à ce que le projet soit terminé. »

Cette approche globale fait d'**IP Conseils** bien plus qu'un simple "Courtier" mais bien un véritable et essentiel intermédiaire en opérations de banque.

L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure, telle est l'adage d'**IP Conseils** qui

vous accompagnera dans l'ensemble de vos démarches que ce soit pour accéder à la propriété, financer des travaux, financer un rachat de crédits ou un rachat de soulté.

Que ce soit pour construire l'avenir ou réparer le passé, toute l'équipe d'**IP Conseils** est à la disposition de ses clients pour les accompagner dans la réussite de leur projet.



Nous rencontrer

IP CONSEILS

**26 rue des Bouchers
03000 MOULINS**

Rens. 04 70 20 94 06
contact@ipconseils.com

Horaires de votre agence
Du mardi au vendredi
9h/12h et 14h/19h
Samedi 9h/12h
Lundi sur rendez-vous

votre mandataire



MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

Besoin d'un courtier ?

Mais qui choisir pour le même coût...

Accompagnement lors :	COURTIER EN PRÊT	IPCONSEILS Spécialiste de la relation bancaire
De l'avant projet		✓
De la recherche de financement	x	✓
Des rendez-vous en banque		✓
De la signature de l'offre de prêt		✓
De la signature chez le notaire		✓
Des débloquages de fonds travaux		✓
De la gestion du budget travaux		✓

IPCONSEILS pour un accompagnement de A à Z !



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

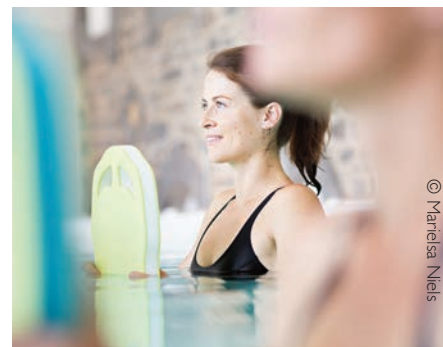


Le Week-end Mondial du Bien-Être, le rendez-vous incontournable de la rentrée !

Dans le bourbonnais, pas question de laisser la monotonie de l'automne s'installer ! Les Accros du Peignoir apporteront un vent de bien-être et de bonne humeur les 18 et 19 septembre prochain dans les stations thermales de Bourbon-Lancy, Bourbon-L'Archambault, Evaux-les-Bains ! Pour cette nouvelle édition du World Wellness Weekend, profitez d'activités bien-être gratuites ou à prix tout doux !

Bourbon-Lancy : Le centre CeltÔ, avec ses nouveaux espaces thermoludiques et son Spa Nature, vous attend le samedi 18 septembre pour des séances stretching, pilates et découverte d'hydrojets. De quoi (re)prendre les bonnes habitudes de la rentrée.

Bourbon-l'Archambault : Dans cette ville médiévale, l'ambiance sera à la fête pendant ce Weekend Mondial du Bien-être. Déambulez dans les marchés tout de peignoir blanc vêtu et



goûtez au patrimoine culinaire bourbonnais. Les amoureux d'eau thermale pourront bénéficier de cours de sophrologie aquatique, d'aquabike et de 20% de réduction sur le spa thermal.

Evaux-les-Bains : Le bien-être, ça se pratique, se vit, se ressent ! Pour performer sa peignoir attitude, l'établissement thermal d'Evaux-les-Bains propose méditation en piscine, modelage, qi gong. Le World Wellness Weekend, c'est l'occasion de couper pendant l'espace d'un instant avec l'agitation de la rentrée. Souffler...il est temps de profiter !

Tout le programme du Weekend Mondial du Bien-Être dans ces 4 stations est disponible sur www.lesaccrosdupeignoir.com

Journée Mondiale de la Colonne Vertébrale

Les chiropracteurs de Moulins ouvrent leurs portes et offrent des bilans personnalisés du 11 au 16 octobre 2021

Notre cerveau contrôle tout, il véhicule les informations à l'ensemble de notre corps par l'intermédiaire du système nerveux. Notre colonne vertébrale, qui protège la moelle épinière est

source d'interférences qui peuvent perturber ces informations et créer des douleurs, des fourmillements, des pertes de force par exemple. Il est donc primordial d'en prendre soin et de l'entretenir régulièrement afin de rester en pleine santé ! Tout comme il est essentiel de manger équilibré, de faire du sport etc, il est conseillé de réduire les dysfonctions que l'on peut retrouver sur le chemin entre le cerveau et nos membres et organes. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir des symptômes pour consulter. Tout comme nous n'attendons pas d'avoir des caries pour nous laver les dents et faire un détartrage régulier !

Chaque année, à l'occasion de la journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre, les chiropracteurs de l'Association Française de Chiropraxie se mobilisent, organisent une vaste campagne de prévention des troubles musculo-squelettiques et invitent le plus grand nombre à bénéficier d'un bilan chiropratique et postural offert, sur rendez-vous, la semaine du 11 octobre 2021. Les chiropracteurs pourront détecter les éventuels troubles musculo-squelettiques,

identifier leurs causes, délivrer des conseils personnalisés de nature à prévenir et apaiser les douleurs. Des bilans offerts pour tous ! Car enfants, adultes, seniors sont concernés par les troubles de l'appareil locomoteur à une étape de leur vie et la prévention joue un rôle déterminant. 64 % des Français ont souffert du dos ou de douleurs aux articulations ces douze derniers mois, et ces douleurs ont un impact sur toutes les dimensions de leur vie personnelle et professionnelle.

Bon à savoir

À Moulins, Marie-Astrid Bartos, Dimitri Bartos et Pierre Gilbert, tous 3 chiropracteurs, participent à cette opération nationale. Ils vous recevront donc sur rendez-vous au Centre Chiropratique du Bourbonnais. Retrouvez leurs coordonnées dans le guide Mieux-être page 2.

La liste des chiropracteurs est en ligne sur www.chiropraxie.com



« *Bien-être dans ma ville* »

INSCRIPTIONS JUSQU'AU
27 SEPTEMBRE 2021

04 70 48 51 78

Accompagnement des seniors

Événements & animations

La Semaine Bleue

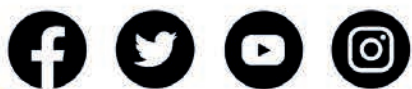
Sport & loisirs

Découverte

Santé

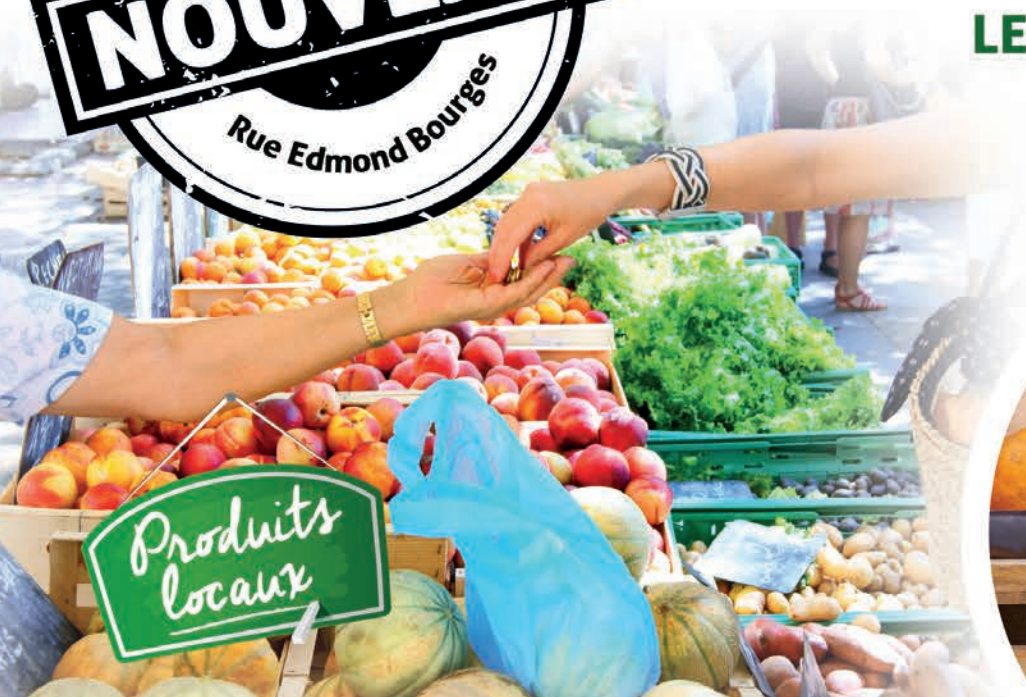


ville-moulins.fr



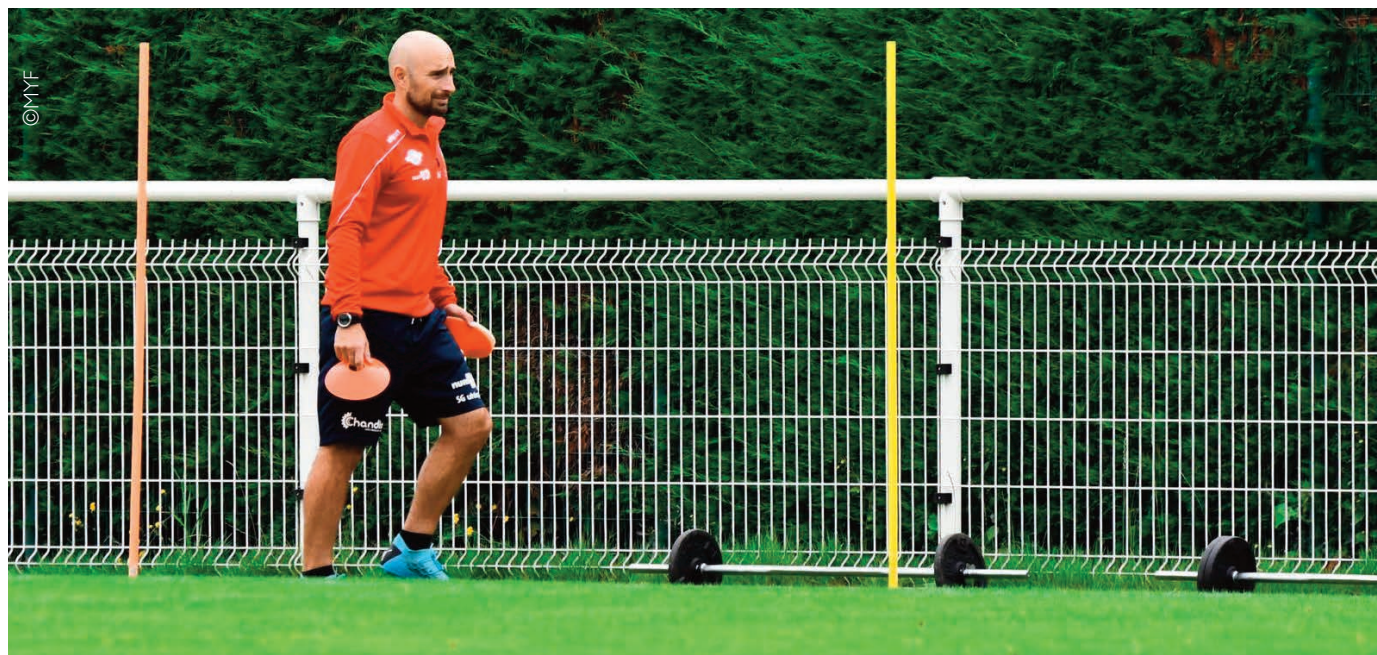
**QUARTIER
MADELEINE
MARCHÉ
LES MERCREDIS
16H - 20H**

Derrière le CNCS



Préparateur physique du MYF, Sébastien Girard **donne ses conseils pour une pratique sportive bénéfique**

Préparateur physique dans le football professionnel depuis 2014, **Sébastien Girard** a notamment exercé dans deux clubs boliviens, au centre de formation de l'En Avant Guingamp puis à Oman. Ce spécialiste de l'optimisation de la performance physique, qui a aussi fait des stages dans des clubs prestigieux tels que Manchester City, Boca Juniors, Leeds ou West Ham, a rejoint le MYF en janvier 2020. Il nous donne des axes de travail pour une pratique sportive saine. Rencontre.



Esprit Edition : Quel est votre rôle au sein du Moulins Yzeure Foot ?

Sébastien Girard : Je suis en charge du suivi et de l'optimisation de la performance physique des joueurs du groupe de National 2. Mon but est de développer les qualités physiques de chaque joueur et de limiter le risque de blessures. Il faut monter le curseur de l'intensité et la charge de travail tout en trouvant le bon équilibre. Présent sur le terrain lors des entraînements afin de contrôler la durée et le cadre des exercices réalisés par les joueurs, je travaille en étroite collaboration avec le staff technique. On échange beaucoup pour essayer d'améliorer la performance collective. Le facteur humain est aussi très important. Il faut être à l'écoute des joueurs et de toutes les personnes qui gravitent autour de l'équipe pour avoir le plus d'informations possibles sur l'état de forme physique du groupe. Chaque

joueur doit remplir un questionnaire quotidien pour que je puisse évaluer des facteurs comme le sommeil, le stress, la fatigue et les courbatures. Ces indicateurs sont pris en compte. Ils sont transmis au staff technique qui peut ainsi modifier la charge de travail d'un entraînement s'il le juge nécessaire.

Esprit Edition : Quels sont vos conseils pour une pratique sportive favorisant le bien-être ?

Sébastien Girard : La pratique sportive doit avant tout être un plaisir. Il faut favoriser des activités ludiques permettant la continuité de l'effort sur le long terme. La récupération est une nécessité pour pouvoir renouveler les efforts. Afin de conserver de la fraîcheur mentale et physique, une alternance doit être mise en place entre les périodes de pratique sportive et celles de récupération. Cela permet de gagner en efficacité. En ce qui concerne la course à pied, je préconise

l'entraînement intermittent. C'est à dire qu'il est recommandé de produire des efforts intenses sur une courte durée. Ils doivent être entrecoupés de périodes de récupération en marchant. Les bénéfices sont nombreux : un meilleur travail cardiaque, une plus grande sollicitation musculaire et un impact réduit sur les articulations comme les genoux, les hanches et les chevilles. Attention, un entraînement long à faible intensité risque de plus impacter une fatigue nerveuse centrale qu'une fatigue périphérique musculaire localisée. Pour une bonne harmonie du corps, il est nécessaire de favoriser la diversité des activités physiques telles que la course à pied, le vélo, la natation, le renforcement musculaire ou le yoga. Le corps s'adapte musculairement à l'activité proposée.

Mickaël Charrondière

Pratique : www.girardperfsport.com.

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

ACPR
N° Orias : 16 003 635

Bernard FRELASTRE
Agent mandataire
AXA Epargne & protection

Prévoyance, Retraite, Epargne, Santé

A VOTRE SERVICE

06 70 87 96 06 - bernard.frelastre.am@axa.fr

Des courts de tennis **rénovés** comme à Roland-Garros

Des travaux de rénovation sur deux des quatre courts de tennis à Bellevue ont été réalisés cet été pour le plus grand plaisir des amateurs de tennis.

Les deux terrains ont été recouverts d'un revêtement en terre battue artificielle comme à Roland-Garros, pour une pratique plus confortable et plus souple pour les articulations des joueurs. Les clôtures sont renouvelées autour de ces terrains. Un éclairage Led sur le terrain du haut améliore la visibilité pour les parties nocturnes. Les portes d'accès seront équipées d'un système d'ouverture connecté (via l'application Ten Up). Les travaux ont été confiés à des entreprises locales et spécialisées.

Une rénovation nécessaire

L'état des terrains s'était dégradé et présentait un risque pour la sécurité des pratiquants et une inégalité dans la pratique du jeu. Les courts de tennis sont utilisés tout au long de l'année, par le club, la section tennis du collège François-Villon située à proximité, des groupes de jeunes encadrés dans le cadre d'activités municipales. L'évolution et la modernisation des infrastructures tennis sont déterminantes pour le projet de développement du club et la relance des licenciés en cette période de crise sanitaire. Le club de l'AS Yzeure Tennis regroupe près de 199 adhérents.



Dont 87 sont mineurs. Un jeune licencié né en 2011 est engagé dans le parcours de performance fédéral. La réfection des deux courts actuels permettra sans conteste au club de renforcer son rôle éducatif, sportif, social sur le territoire de la commune d'Yzeure.

Le choix de la terre battue artificielle

Ce choix a été fait pour répondre à la demande du club. La surface sera ainsi plus confortable pour une meilleure pratique, moins traumatique de par la nature du revêtement. Elle offrira une qualité de jeu. Ce revêtement innovant s'inscrit dans une démarche de développement durable. Les deux courts sont de même revêtement pour répondre au cahier des charges fédérales pour l'organisation de compétition.

Vin'Scène en Bourbonnais, revient pour sa 12ème édition

Envie de venir partager une journée de sport et de bien être. Alors, Vin'Scène en Bourbonnais est fait pour vous.

Le dimanche 26 septembre prochain, dans le respect des règles sanitaires, trois types d'épreuve vous seront proposées :

- Course de 43 km en solo ou en équipe
- Marches de 15 et 25 km
- Randonnées VTT de 30 et 60 km

Vous découvrirez de nouveaux tracés dans des espaces de nature et de vignes entre Moulins et Saint-Pourçain-sur-Sioule au bord des rivières Allier et Sioule. Des possibilités de transport seront offertes aux participants de la course solo et départs de marches.

Pour vous inscrire ou pour plus d'infos
www.vinsceneenbourbonnais.com



Des activités pour tous sur le bassin moulinois avec l'EPGV

Découvrez un panel d'activités physiques et sportives qui se déclinent en intérieur et extérieur selon les envies, les attentes et les capacités des pratiquants.

Au programme sur le secteur de Moulins par public ou type d'activités : Marche Nordique, Gym Aquatique, programmes spécifiques : Gym Après cancer, Activités Physiques Adaptées (Diabète et/ou obésité) et Fibromyal'Gym

Nouveauté ! programme SOSS (Surpoids Obésité Sport Santé): destiné aux enfants de 6 à 18 ans avec la possibilité d'obtention d'aides financières.

Pour les séniors : gym douce, prévention des chutes, préservation de l'autonomie, ... avec, en outre, le Club Moulins Sport Santé.

Par ailleurs, les clubs EPGV d'Yzeure, Toulon sur Allier, Trévol, Bessay/A, Neuvy, Coulandon, Bagneux, Besson, Ville-neuve/A, Gennetines, Souvigny et Neuilly Le Réal vous accueillent pour la pratique de leurs différentes activités.

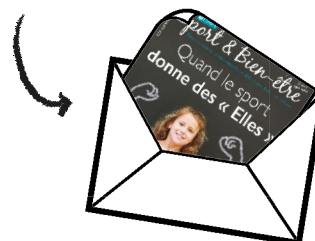
Plus d'infos : 04 70 34 49 12 ou 07 80 51 83 80 - codepepgv03@gmail.com

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

www.espritsportetbienetre.fr

SUIVEZ-NOUS >

**ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !**



Pour vous inscrire, rendez-vous sur

www.espritsportetbienetre.fr

Et recevez chaque mois
**VOTRE MAGAZINE
À LIRE ET À TÉLÉCHARGER**
directement dans votre boîte mail

Retrouvez la liste de nos diffuseurs pour la version papier du magazine sur www.espritsportetbienetre.fr

Bonne lecture !

AÛDE & JULIE



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** !

Des croquettes aux insectes

Après les biberons de Dômes Pharma Groupe, c'est un autre partenariat au service des associations que la FONDATION Le PAL NATURE est fière de vous présenter. Dans une politique de développement durable, l'entreprise Tomojo nous a fait parvenir des paquets de croquettes à destination d'associations œuvrant pour la protection de la faune locale. En effet, les croquettes aux insectes Tomojo pour chats sont aussi idéales pour les hérissons, corvidés et autres insectivores ! Nous avons fourni une quinzaine d'associations grâce à ce don.



Plus de 5000 bracelets vendus !

Comme l'an passé, vous avez la possibilité de soutenir La FONDATION Le PAL NATURE en achetant un bracelet à 2 € à l'issue des différentes représentations (otaries et rapaces) ainsi qu'aux Lodges, au PAL Savana RESERVE et dans les boutiques du Parc Le PAL. Nous avons fait appel à la même entreprise française, NEOCOMBINE, qui fabrique nos bracelets à partir de combinaisons de plongée usagées... Et devinez quoi ? Nous avons déjà dépassé les 5000 bracelets vendus. Une belle aide financière qui nous permet d'accompagner des projets de manière pérenne. Pour retrouver tous les projets soutenus : www.lepal.com.

Une fidélité renouvelée ! Rendez-vous à la Journée de la Fondation le 10 octobre

Vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à nous soutenir lors de nos Journées à Thème. Le principe ? Faire connaître un animal, un secteur (avec animations et présences des soigneurs) mais aussi mettre en avant une association et des partenaires locaux. Les fonds collectés lors de ces journées sont soit mis dans un pot commun soit distribués à une association en particulier. Pour la JAT Primates, 677,50 € ont été collectés puis 1641,65 € pour la Journée Éléphants (donnés à Stand Up 4 Elephants) et 1289 € pour la Journée des Herbivores (donnés à L'association de Sauvegarde des Girafes du Niger). Une participation grandissante que nous espérons encore d'actualité pour les prochaines JAT et surtout pour la 10ème édition de la Journée de la Fondation qui se déroulera le 10 octobre prochain !



Adèle s'en mêle !



Que faire de nos déchets verts ?

Idée reçue sur le dépôt de déchets verts dans la nature

C'est bientôt l'automne, avec son lot de déchets verts du jardin. On taille, on nettoie le potager... mais après il faut se séparer des tailles, des feuilles mortes etc. en compostant ou les laissant sur place, par exemple. Mais ce n'est pas toujours possible. Il faut donc se rendre à la déchèterie. Car contrairement aux idées reçues, jeter ses déchets verts dans la nature (forêt, bords de route, ...) n'est pas sans conséquence pour la faune et la flore.

Les déchets verts du jardin n'ont pas leur place dans la nature ...

La décomposition de ces déchets verts issus des jardins, des parcs ne sont pas les mêmes qu'en forêt (essences différentes, traitées, etc.). Bien qu'ils se dégradent, leur décomposition entraîne des modifications de la faune et de la flore, différentes de celles de nos jardins. Ils favorisent le développement de plantes invasives contre lesquelles il faut se battre, comme la renouée du Japon, l'ambrosie. De plus, certaines essences mettent longtemps à se dégrader et asphyxient, de ce fait, le sol de nos belles forêts (comme le laurier, les thuyas).

Et en bord de route, il suffit d'une personne qui jette son mégot par la fenêtre de sa voiture, geste bien irresponsable, pour que les déchets verts prennent feu.



Alors maintenant, vous savez, ne faites pas preuve d'incivisme, apportez vos déchets verts en déchèterie, ils seront valorisés en compost. Sinon l'amende peut se monter à 1500€ !!! et les brûler ce n'est pas mieux, interdit et dangereux.

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

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

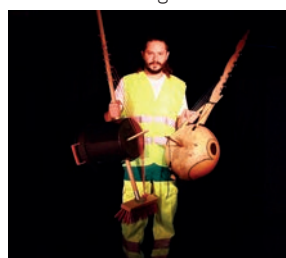
Qui mieux qu'Adèle Luciole, l'ambassadrice de la prévention des déchets du SICTOM Nord Allier, pour venir nous parler chaque trimestre de ses astuces et gestes au quotidien pour réduire et trier ses déchets. À vous de jouer !

Tout un programme pour sensibiliser à la préservation de l'environnement et au développement durable

La Semaine Européenne du Développement Durable 2021 se déroulera du 18 septembre au 8 octobre. À cette occasion, le SICTOM Nord Allier propose des animations, ateliers, conférences allant d'Yzeure à Souvigny, en passant par Moulins et Bessay-sur-Allier...

Au programme !

• **Samedi 18 septembre** : À Yzeurespace, à partir de 14h, en partenariat avec la Ville d'Yzeure, cette journée sera consacrée au Développement Durable avec la présence de nombreux partenaires locaux qui exposeront, animeront cette manifestation. Des ateliers, jeux, énigmes, spectacles, expositions plairont aux petits comme aux grands.



> Un spectacle musical

avec des objets détournés, à partir de 14h, en étonnera plus d'un. L'artiste animera un atelier de créations d'instruments ouvert aux grands comme aux petits.

> **Justine Davasse, auteure du "Guide des Mouvements Zéro", animera une conférence**

de 18h à 19h, suivie d'une dédicace, au Carré d'Yzeurespace. Son dynamisme, son envie de



faire avancer les choses et de donner des astuces au quotidien à chacun d'entre nous, sauront donner des idées, des envies aux participants.

• **Lundi 20 septembre** : de 18h à 20h, le centre social L'Escal, à Souvigny, nous ouvre ses portes pour organiser un atelier lessive en poudre et pastilles WC et ainsi apprendre à faire soit même des produits ménagers respectueux de la santé et de l'environnement, pour faire briller les toilettes et avoir un linge tout propre. Sur inscription, places limitées.

• Mercredi 22 septembre

: de 10h à 17h, en partenariat avec le CHMY, le SICTOM Nord Allier avec "Bébés Lutins" et "Nath Retouche" tiendront un stand, devant l'entrée, sur l'hygiène durable, pour les femmes et les bébés.



• **Mercredi 29 septembre** : de 11h à 12h, en partenariat avec l'ESAT Yzeure, rendez-vous avec Fabrice Saunier pour une visite des jardins éco-responsables sur le site du Haut-Barrieux et des explications sur le compostage par le maître composteur du SICTOM Nord Allier. Sur inscription au 04 70 46 77 19 (places limitées).

• **Samedi 2 octobre** : de 9h30 à 16h, se tiendra la "Journée de la réparation" à la Maison des Associations à Bessay-sur-Allier. Venez avec un objet défilant et la curiosité de comprendre comment le réparer.

DU 18/09 AU 2/10 2021 Suivez-nous sur | PANNEAUPOCKET

A dèle S'EN MÊLE

SEMAINE EUROPÉENNE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

PASS SANITAIRE ET PORT DU MASQUE sous réserve des directives sanitaires

Ateliers / Animations / Conférence / Jeux / Spectacle ...

Yzeure Moulins Souvigny Bessay / Allier

ANIMATIONS GRATUITES



L'intégralité du programme sur : www.sictomnordallier.fr

Rencontres avec les jardiniers des Jardins à la Prévert à Yzeure

Des échanges fructueux avec Pierre-Éric et Stéphane, sans se prendre le chou, le samedi 18 septembre.

Pour découvrir ou redécouvrir les Jardins à la Prévert, pour y grappiller des conseils, un savoir-faire, de nouvelles techniques de jardinage... Venez à la rencontre des jardiniers des Jardins à la Prévert. Ils se prêteront volontiers au jeu



de questions-réponses durant une heure de promenade, par groupe de douze personnes. Les Jardins à la Prévert cultivent non seulement des légumes, mais également et surtout le sens du partage et de la solidarité. Ces valeurs, portées par l'équipe municipale et d'encadrement, sont transmises aux salariés du chantier d'insertion. Avec le jardinage comme tremplin vers l'avenir.

Les visites se font uniquement sur rendez-vous, à prendre au 06 61 90 66 54. Quatre visites sont prévues dans la journée : de 9h30 à 10h30 ; de 11h à 12h ; de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30.

Ce nouveau rendez-vous vient se substituer cette année à la Fête des Jardins à la Prévert qui a été exceptionnellement annulée.

Recycler vos fruits en jus avec le Pressoir Mobile du Bourbonnais

Ça y est ! Les activités du Pressoir Mobile du Bourbonnais vont reprendre pour la saison 2021 ! Vous avez des fruits en quantité et vous n'avez pas la possibilité de les transformer ou de les conserver ? L'Association du Pressoir Mobile du Bourbonnais et ses bénévoles vous aident à en faire du jus pour les conserver tout l'hiver ! Le pressoir couvre principalement la Communauté de Commune du Bocage Bourbonnais et l'agglomération de Moulins. **Plus d'infos sur facebook : Asso Pressoir Mobile du Bourbonnais**



Rendez-vous à Moulins : Journée mondiale du nettoyage de notre planète

Rendez-vous, samedi 18 septembre à 14h, place d'Allier pour le World Cleanup Day : journée mondiale du nettoyage de notre planète.

Participez à la protection de l'environnement et venez pour une expédition en petit groupe dans les différents quartiers de Moulins, afin de débarrasser les rues des mégots et déchets. Munis d'un plan, de sacs et seaux, vous alliez l'utile à l'agréable, dans une ambiance détendue et œuvrerez à préserver la planète. Cette journée est organisée en partenariat avec la ville de Moulins et l'association Les Ramasseurs du Bourbonnais.

Une rose jaune pour alzheimer

Dans le cadre de la journée mondiale de la lutte contre la maladie d'Alzheimer le 21 septembre 2021, le Lions Clubs Moulins Anne de France (club féminin) et le Lions Clubs de Moulins (club masculin) se mobilisent pour Lions Alzheimer avec une vente de roses jaunes qui aura lieu les 24, 25 et 26 septembre sur Moulins. Différents points de vente seront mis en place avec notamment des ventes sur les marchés de Moulins du vendredi et du dimanche.

Les fonds récoltés serviront à financer en tout premier lieu la recherche contre la maladie et également pour une action en locale bientôt. « La recherche est un réel enjeu pour Lions Alzheimer. La maladie représente un véritable défi de santé publique, que les Lions sont prêts à relever, à Moulins comme dans de nombreuses villes françaises. » nous précise Joëlle BELNAT Présidente Lions Clubs Moulins Anne de France.



Bon à savoir !

Carottes Vichy : signification et origine de l'expression

La recette des carottes Vichy serait née au XVI^e ou XVII^e siècle. Le chef du restaurant de la station thermale aurait alors mis au point cette recette dont la spécificité est la cuisson des carottes dans de l'eau de Vichy pour un accompagnement léger et diététique des grillades ou rôtis.



Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes, voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de septembre



Forum « Un bon bol d'air » à Bourbon l'Archambault



Rendez-vous le samedi 2 octobre de 14h à 20h30 au Château Bignon à Bourbon l'Archambault. Construit autour de la conférence théâtralisée "un bon bol d'air", cet événement vous permettra de vous familiariser avec la thématique "santé-environnement" grâce aux acteurs locaux qui vous proposeront des activités variées. « L'objectif est de sensibiliser le grand public à la question du syndrome du manque de nature et des sujets en Santé-Environnement, tout en faisant connaître les acteurs locaux et leurs actions. Cet événement sera également une occasion pour mettre en scène la conférence théâtralisée qui sera jouée en interaction avec le public. Elle présente le « concept » du syndrome du manque de nature, un recueil d'études scientifiques et médicales mettant en évidence les bienfaits d'un contact régulier à la nature pour la santé. » nous explique Pascale Moulin coordinatrice de l'Adater.

Au programme :

De 14h à 18h : Jeu de piste et initiation à la sylvothérapie
14h30-15h30 : Conférence théâtralisée "un bon bol d'air"
15h30-16h30 : Initiation à la marche nordique et atelier à la découverte des oiseaux du parc
16h30-17h30 : Initiation au body zen
18h-20h30 : Projection du film "De nature bourbonnaise" et échanges avec le réalisateur Frank Pizon.
Et tout l'après-midi des stands, des expositions et des ateliers pédagogiques proposés par : L'Adater, Adequat, Allier Forêt Bien-être, CAP Tronçais, le CAUE, l'EPGV, l'IREPS, le REEA Pass sanitaire obligatoire.

Plus d'infos : <http://www.adater.org/>

La rentrée Qi Gong au sein de l'association "Savourez la Détente" à Moulins

Plusieurs cours sont proposés les mardis à 12h30, 18h30 et 20h et le jeudi à 12h30 à Moulins, salle des sports des Capucines, quartier Nomazy. Inscription par téléphone pour un cours d'essai gratuit. Tarifs sur le site internet : www.atelier-qi-gong.com Le Qi Gong (gymnastique chinoise de bien-être) vise à renforcer la vitalité pour rester en bonne santé par un travail reliant le corps et l'esprit produit un apaisement général. Il est accessible à tous, à tout âge de la vie. Chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Les cours sont assurés par un professeur Diplômé d'Etat (Ministère des Sports) en Arts Energétiques et Martiaux Chinois. **Renseignements et inscriptions : 06 87 51 49 78**



**FOCUS & FUN
CARDIO-MUSCU**

**Abonnement à partir de 29,90€ / Mois
Offre : 1 mois gratuit + offre DUO**

**Détente
SPA
Sauna**

Massage bien-être
Energétique chinoise

Ateliers bien-être

Venez passez un moment privilégié dans notre espace bien être



Defit's

Centre de Bien Être SPA Sauna Massages bien-être-Mixte

25 & 27 Rue des Combattants en Afrique du Nord, 03000 Moulins

www.defits.fr

04 70 34 42 14

La reprise du sport, oui mais pas n'importe comment !

C'est la rentrée ! Le moment idéal pour reprendre de bonnes habitudes, se (re)mettre au sport pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Mais attention, "reprise" inclue reprendre en douceur, préparer son corps à retrouver la forme sans risque de blessure ! **Amandine Debrouver**, coach santé bien-être vous donne quelques pistes à suivre pour trouver l'activité adéquat et comment l'aborder pour profiter un maximum de ses bienfaits tout en vous faisant plaisir !

1) Définissez votre objectif !

Qu'il soit sportif, santé ou bien-être, c'est lui qui vous motivera ! Il n'y a pas de petits objectifs et c'est grâce à eux que l'on pourra définir le type d'activité, le programme d'entraînement et le rythme !

2) Quel sport choisir ?

Votre lieu de résidence ou travail, vos préférences (sport individuel ou collectif, sport en salle ou plein air, sport entre amis, en musique, avec un coach, sport loisir ou compétition, etc ...) ainsi que votre planning vont inévitablement vous diriger vers des activités assez ciblées. Pour être certain de garder la motivation, choisissez l'activité où vous avez le plus d'affinités dans les critères énoncés ci dessus !

3) Entourez-vous de professionnels

En amont, prenez l'avis de votre médecin ... ensuite, allez chercher les conseils d'un coach sportif, qu'il soit en salle de sport, à domicile, à distance ou dans une association sportive agréée. Leur soutien est précieux pour travailler dans un but précis, bien encadré afin de progresser et éviter les blessures.

4) Plaisir !

On le sait tous, la bonne résolution de reprendre le sport est une bonne chose, mais la maintenir en est une autre ! Pour cela, varier vos activités quand cela est possible mais surtout varier vos séances ! Changez de lieu, de parcours, de type d'effort pour repousser l'ennui et progresser ! Et le plus important, trouvez votre créneau, votre moment personnel où personne ne pourra vous empêcher d'allier régularité et plaisir, les maîtres mots pour une reprise à long terme d'une activité sportive !

5) Régularité !

C'est une des premières règles à respecter ! Le rythme de pratique dépend surtout de votre objectif... En règle générale, il est conseillé pour l'entretien physique de pratiquer une activité sportive 2 à 3 fois par semaine d'une durée de 30 à 45 minutes ainsi que marcher 30 minutes par jour. Si on part sur des objectifs de performance, prise de masse, perte de poids, 3 séances minimum de 45' à 1h seront nécessaires avec des intensités plus élevées.

6) Les bons réflexes

- L'échauffement ! Il prépare votre corps et ses muscles à l'effort. La température des muscles peut ainsi s'élever progressivement.

- Hydratez-vous ! Tout au long de l'entraînement, une bonne hydratation apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement des muscles et encourage le processus de récupération. Elle est également indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, troubles digestifs, hyperthermie...

- Reprendre le sport c'est bien mais à condition de revoir son hygiène de vie : sommeil et alimentation ! Évitez au maximum alcool et tabac, mangez équilibré (3 repas par jour et une collation si vous pratiquez le soir), évitez les aliments riches en fibres avant l'entraînement car ils nécessitent plus de temps pour être digérés...

- Retour au calme : il est presque aussi important que l'échauffement, il indique à votre corps et à votre tête que la séance est terminée. Respirez profondément, marchez, trottinez... évitez les étirements juste après l'effort, ils aggravent les microtraumatismes au niveau des fibres musculaires et peuvent aggraver les courbatures. Il est nécessaire de laisser le temps au muscle de se réoxygéner soit environ une à deux heures après la

séance de sport.

Vous pouvez retrouver mes articles sur l'échauffement (février 2019), l'hydratation (avril 2020), l'alimentation et sport (janvier 2019) !

7) Restez motivé

Il sera toujours plus motivant de pratiquer à 2 ou plusieurs ! Trouvez un binôme, allez en salle ou en club sont des moyens de vous inciter à garder le rythme ! Cela aide aussi parfois à se dépasser, oublier l'effort mais gardez en tête que vous faites cela pour vous, votre plaisir, votre objectif ... le reste c'est du bonus !

8) le plus important...

Apprenez à sentir vos limites !

N'allez pas trop vite, soyez à l'écoute de votre corps, ne débutez pas à un rythme trop brutal ni trop fréquent, n'essayez pas de battre des records et pensez à vous reposer !!! Le repos fait partie de l'entraînement que ce soit chez le débutant ou le professionnel !



Maintenant
à vous
de jouer !
Amandine

Plus de conseils ?

Rendez-vous sur la page Facebook
Triad coaching
Plus de recettes en newsletter
« triad-coaching.com »



Envoyez-nous vos
coordonnées par mail à
espritedition@gmail.com
Pour participer au tirage au sort
Avant le 1er octobre 2021
#lebonplancinèdeAude&Julie



5 places, 5 gagnants ! Pour le ciné-débat du vendredi 8 octobre à 19h

Observer la trajectoire en direct de l'ISS et Thomas Pesquet dans le ciel !

Avez vous déjà vu la station spatiale internationale ? Elle est visible dans le ciel nocturne ! L'application ISS Detector vous montra quand et où regarder la Station Spatiale Internationale.

L'application ISS Detector vous invite à suivre la station spatiale internationale et vous alerte dès qu'elle passe au-dessus de vous afin que vous puissiez l'observer à l'oeil nu ou à l'aide d'un instrument.

Vous recevrez une notification quelques minutes avant chaque passage pour ne plus jamais en manquer un. ISS Detector vérifie aussi si les conditions météo sont bonnes, car un ciel dégagé est parfait pour une observation.

Les extensions améliorent les fonctionnalités de ISS Detector. Avec Les achats intégrés vous pouvez ajouter les comètes et planètes, satellites radio amateurs et des objets remarquables, comme le télescope spatial Hubble ou les satellites Starlink de SpaceX.

Une application Indispensable pour tous ceux qui aiment l'astronomie et l'outil parfait d'observation de l'espace pour les novices.



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de "Prisme de Pierre de Lune Noire ou Brune".



Telle la lune, elle est un miroir qui rappelle un cycle de changements. Son effet le plus puissant s'exerce sur l'apaisement des émotions. Placée dans une pièce, elle favorise l'ouverture d'esprit, diminue la peur de l'autre. Elle lutte efficacement contre les peurs irraisonnées qui conduisent à la dépression.

Boutique de Marie et Sylvie

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

Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

Un livre à lire seul dès la maternelle

Petite collection de contes à mettre dans les petites mains dès 5 ans afin de commencer la lecture. Les contes sont raccourcis, les syllabes sont colorées pour aider les enfants à lire. Ancienne professeur des écoles, **Céline Alvarez** s'est formée à la pédagogie Montessori et expérimente des nouvelles méthodes d'enseignement. Elle est l'autrice de plusieurs livres dont Les lois naturelles de l'enfant.

Bonne lecture !



EURO CYCLES

cannondale SCOTT GT 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



Coincidence

Livres Jeunesse
Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Cuisines Gilbert

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

Un moment de détente !

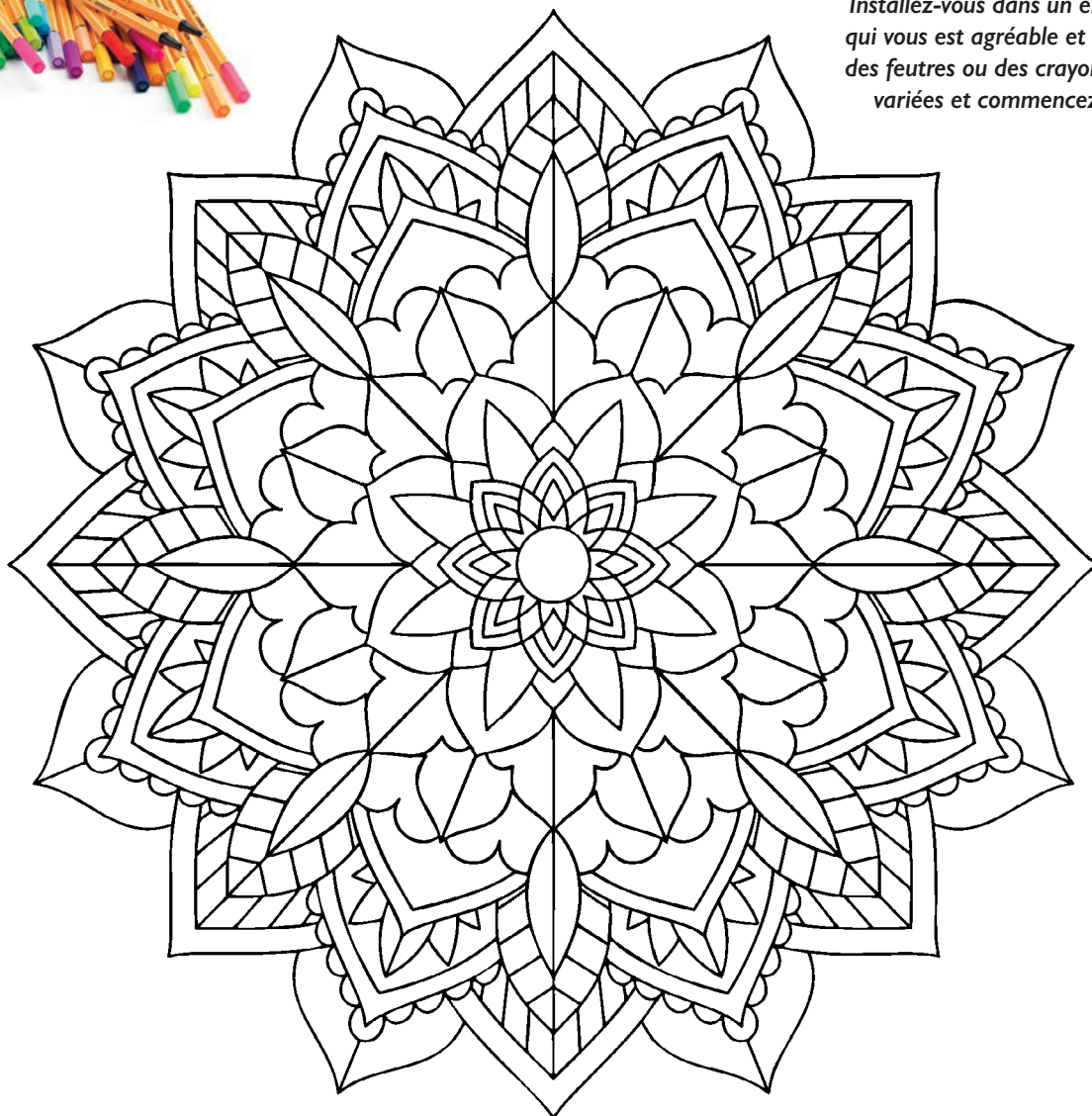
Mandala : colorier **pour se détendre...**

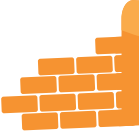
Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie. Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile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



**BATI-PRO**
Neuf & rénovation *depuis 1994*

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES



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

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

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

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

Ce mois-ci : Le doggy bag pour ne pas en laisser une miette !



Depuis le 1er juillet dernier, un amendement affirme le caractère obligatoire de la loi promulguée le 30 octobre 2018 (loi Egalité et Alimentation ou EGalim, visant à rendre accessible une alimentation saine et durable pour tous les consommateurs mais aussi à éviter le gaspillage alimentaire, réduire l'utilisation du plastique dans le domaine alimentaire etc.). Les restaurateurs proposeront donc désormais à leurs clients des contenants réutilisables ou recyclables pour qu'ils puissent emporter leurs restes à l'issue du repas.

Déjà fortement recommandés jusqu'alors aux restaurateurs, ces "doggy bags" devront être proposés gracieusement ou de manière payante en affichant le prix de ces derniers.

Rappelons qu'en matière de gaspillage alimentaire, les plus gros "gaspilleurs" sont les particuliers devant le secteur agro-alimentaire et la restauration collective commerciale alors qu'en France 1/5 des personnes ne mangent pas à leur faim. Le gaspillage alimentaire est donc non négligeable dans la restauration.



Reste à lever la barrière psychologique des consommateurs qui ne sont pas tous prêts à récupérer les restes de leurs repas contrairement aux consommateurs d'Outre-Atlantique où la question se pose naturellement du fait des portions plus importantes. Les raisons sont multiples : frein culturel, peur de passer pour un radin ou un impoli. C'est donc une pratique à acquérir pour le bien de l'environnement et du porte-monnaie. Il est donc nécessaire de réfléchir à améliorer sa façon de consommer !

Pistes de réflexions pour aller plus loin :

- Emmener son propre contenant lavable pour ne pas utiliser le contenant du restaurateur et donc éviter son recyclage
- Demander une portion adaptée à sa faim du moment si l'on ne souhaite pas ramener chez soi le reste de son repas

Sources : <https://www.leprogres.fr/economie/2021/07/02/les-restaurateurs-ont-desormais-l-obligation-de-vous-proposer-un-doggy-bag> - <https://agriculture.gouv.fr/egalim-ce-que-contient-la-loi-agriculture-et-alimentation>

Consommer local !

VOOUIHI
Le comptoir du Upcycling Made in France

La boutique Voouhi à Moulins, le comptoir de l'upcycling

Venez découvrir cet espace dédié aux Re-Créations (Upcycling) avec des pièces uniques pour lesquelles chaque artiste a travaillé avec passion et précision. Sacs, bijoux, luminaires, articles bébés, déco maison, écharpes,... et bien d'autres trésors que vous découvrirez lors de votre visite pour des cadeaux uniques ou pour le simple plaisir des yeux !



Edith, responsable de la boutique, réemploie les bâches et toiles publicitaires « Je m'en sers pour fabriquer vos sacs, cabas, et autres articles de la vie quotidienne. »

Du sur-mesure

« Chaque défit est un cadeau que vous me faites ! J'ai déjà réalisé plusieurs commandes spéciales avec des critères spécifiques et nous obtenons de très belles créations. Je m'applique au mieux pour satisfaire vos demandes. »



Découvrir la boutique !
4 Rue Gambetta
Moulins - 06 88 66 91 98
Ouvert du mardi au samedi 10h-13h30 et 15h-19h.
www.vouuhi.com

#Publi-rédactionnel

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment redonner du tonus et protéger des moucheron et parasites vos plantes d'intérieur ?



Mélangez 1 cuillère à soupe de savon noir avec 10 gouttes d'huile essentielle d'orange dans un vaporisateur de 50 cl d'eau. Vaporisez directement sur les feuilles. La plante va capter le liquide et va la protéger des nuisibles. Avant application, pensez à dépoussiérer les feuilles.

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

NOUVEAU !

Atelier coaching écoresponsable

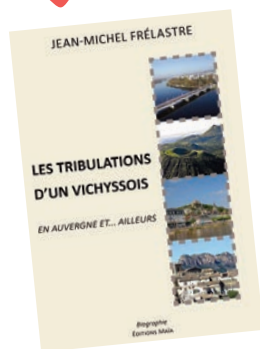
Tri sélectif / Écogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins bio, particuliers

Bonne lecture !

Le plein d'idées de lectures

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une sélection de livres pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre chaque jour ! Bonne lecture !

« Coups de cœur » de Bernard Frelastre, mandataire assurance AXA à St Pourçain s/S.



Les Tribulations d'un Vichyssois de Jean-Michel Frelastre (Edition Maïa)

L'auteur Jean-Michel Frelastre évoque l'époque « bénie » de son adolescence passée à l'institution Saint-Joseph au Mayet-de-Montagne, au collège de Cusset puis au lycée de Presles à Vichy. Il met en exergue l'am-

bianche conviviale qui régnait à Clermont-Ferrand, lorsqu'il faisait « sciences éco », entre les étudiants des diverses facultés et écoles. Le sport, notamment le rugby, et les soirées étudiantes, n'étaient pas étrangers à cette osmose ! Des narrations originales, émaillées d'anecdotes et d'histoires truculentes illustrées par des dessins humoristiques de Christian Gravier, également peintre à ses heures.

« Je ne peux que le recommander notamment aux habitants de la Montagne Bourbonnaise car il fait revivre dans son ouvrage ses années d'enfance au Mayet de Montagne, à l'institution Saint-Joseph. Le musée de Glozel, la Loge des Gardes, l'ancien chemin de fer Cusset-Lavoine, les ruines de Montgilbert, les mines d'uranium de Saint-Priest-La-Prugne et la populaire mère Hélène au bourg du Mayet, sont autant d'étapes incontournables. »

« Coups de cœur » de Julie, éditrice du magazine **Esprit Sport & Bien-être**



Agatha Raisin de M. C. Beaton

Dans les 31 tomes, Agatha Raisin est une Miss Marple d'aujourd'hui. Une cinquante qui n'a pas froid aux yeux, fume comme un pompier et boit sec. Sans scrupule, pugnace, à la fois exaspérante et attendrissante le tout avec humour !

« On s'attache à l'héroïne qui incarne des situations de vie quotidienne peu

glorieuses qu'on a tous vécus, elle nous embarque autant dans ses enquêtes policières et ses romances personnelles, autant dans ses tribulations intérieures dans sa quête du bonheur. Un livre pour passer un bon moment de détente »

« Coups de cœur » de Brigitte Bouillon, médiathécaire à Yzatis, Yzeure



Et les vivants autour de Barbara Abel

Il s'agit d'un Thriller psychologique : l'histoire d'une jeune femme plongée dans le coma depuis 4 ans. suite à un accident. Ses proches se déchirent sur les décisions à prendre concernant son maintien en vie. Un événement va bouleverser toutes leurs certitudes... Les personnages ont tous quelques choses à cacher et sont loin d'être insipides comme ils apparaissent au départ du roman. On comprendra au final que le moindre petit détail distillé tout au long de l'histoire à son importance. « Au fur et à mesure du déroulé du roman, un climat de plus en plus pesant s'installe au fil des pages. On ressent une atmosphère de plus en plus pesante. Un rythme qui s'accélère et qui donne envie au lecteur d'accélérer sa lecture. pour connaître la fin. »

« Coups de cœur » de Aude, éditrice du magazine **Esprit Sport & Bien-être**



Toutes les couleurs de la nuit de Karine Lambert

Le diagnostic est irrévocable. D'ici trois semaines, Vincent aura perdu la vue. Confronté à son destin, ce prof de tennis de trente-cinq ans qui avait tout pour être heureux expérimente le déni, la colère et le désespoir. Comment se préparer à vivre dans l'obscurité ? Sur qui compter ? Alors que le monde s'éteint petit à petit autour de lui et que chaque minute devient un parcours d'obstacles, il se réfugie à la campagne où il renoue avec ses souvenirs d'enfance. Les mains plongées dans la terre, Vincent se connecte à ses sens, à l'instant présent et aux autres. Il tente de gagner le match de sa nouvelle vie. « C'est l'histoire lumineuse d'une renaissance, d'une transmission familiale et d'un amour hors normes. Un roman lumineux. » L'Écho.



« Coups de cœur » de Marie-Béatrice Venturini-Lenoir, responsable Pôle Accueil de nouveaux talents à l'Agence d'Attractivité du Bourbonnais



Collision de Marie-Pierre Garnier

Un pilote amateur de sensations fortes, en quête de l'ultime moyen d'échapper à la monotonie et à l'anonymat. Une ambitieuse stagiaire dans la tour de contrôle déstabilisée par une découverte qui pourrait bien changer le cours de sa vie. Un grand manager, pressé de rentrer à Paris pour fêter la signature d'un important contrat. Un manutentionnaire aigri, passablement imbibé d'alcool, qui commet imprudence sur imprudence sur le tarmac. Quatre personnages dont les trajectoires vont entrer en collision, un certain vendredi d'octobre, à l'aéroport de Lisbonne.

« Ce n'est pas le hasard mais un ami qui m'a conseillé cet excellent livre qui a remporté la Plume du jury du concours Les Plumes Francophones 2020. Je vous invite à découvrir ce livre. Les rencontres et les hasards qui font basculer votre vie, à la manière d'une balle de biathlon, du bon ou du mauvais côté. Marie-Pierre a osé d'autres romans (Les femmes de Monsieur Springer, j'espère être de retour au printemps) Alors ! Un, deux, trois ... Lisez et laissez vous emporter par cette charismatique Porteuse d'histoires. »

Vous souhaitez
nous faire
partager vos
coups de cœur ?
N'hésitez pas
à nous contacter
par mail à
espritedition@gmail.com

Bonne lecture !

Un garage solidaire va ouvrir ses portes à Yzeure



Réparer à prix doux les voitures de ceux qui n'ont plus les moyens de les entretenir, tel est le pari des garages solidaires. Ces derniers ont tout d'un garage classique : on y fait des vidanges, répare les essuie-glaces et pots d'échappement, change les embrayages, démarreurs ou suspensions... Leur particularité ? Les prix pratiqués sont en moyenne trois à quatre fois moins élevés que dans un garage traditionnel. Parmi eux, **GMS (Garage Marteau Solidaire)** à Yzeure, avec une ouverture prévue en octobre selon l'avancée des installations des appareils et l'aménagement du local.

À l'origine de ce projet, quatre membres actifs de l'association CAJMA de Moulins (Cool Artistes Jeunes Moulinois et Africains). Dans leur garage solidaire, ils vont créer de l'emploi et réduiront les coûts de réparation. Rencontre avec le coordinateur du garage **Mousoili Bacar**, pour en savoir un peu plus sur cette nouvelle enseigne.



Béatrice, Patrick, Sabine et Mousoili

Esprit Edition : Pourquoi ouvrir un garage solidaire près de chez nous ?

Mousoili Bacar : Notre projet est un ensemble de constats, réalisé sur l'agglomération Moulinoise et plus précisément dans les quartiers Moulins sud, centre ville, le Plessis, les Chartreux. Avec une multiplication de crises que connaît notre pays, social-sanitaire, beaucoup de gens n'ont plus les moyens financiers pour faire réparer leur voiture dans un garage classique. Ils se mettent dans un coin, entre deux bâtiments ou dans leur petit garage à domicile pour effectuer une vidange ou changer des pièces, ce qui n'est pas bon pour l'environnement. Nous avons constaté également que beaucoup de personnes peinaient à trouver un travail, car elles n'ont pas le permis et ou bien il leur est suspendu. Cela accentue d'avantage le mal être et la perte de confiance en soi. Les voitures restent souvent abandonnées dans les quartiers et cela ne donne pas une bonne image, alors que si elles étaient réparées, elles pourraient encore servir. Après avoir réalisé une étude de marché auprès de particuliers et professionnels, les avis ont été favorables à 90 % pour une ouverture d'un garage solidaire dans l'agglomération Moulinoise. Cela nous a donné d'avantage la motiva-

tion de rencontrer les organismes susceptibles de nous aider à concrétiser le projet.

Esprit Edition : Le nom Marteau a une signification particulière pour vous ?

Mousoili Bacar : Le Marteau est un outil indispensable et universel pour les techniciens et ouvriers, quelque soit la taille de l'atelier. C'est un outil costaud, qui permet de réaliser différentes œuvres et débloquer des situations ambiguës. Nous souhaitons honorer cet outil à sa juste valeur, en lui donnant le nom de notre garage.

Esprit Edition : Le garage GMS est-il une association ?

Mousoili Bacar : L'établissement est un garage traditionnel, inscrit à la chambre des métiers, avec des mécaniciens professionnels salariés du garage, mais le fonctionnement est différent puisque le garage solidaire est une association à but non lucratif. Nous avons fait le choix juridique d'être en association solidaire, pour nous permettre d'accueillir les nécessiteux, mais surtout de les accompagner à se lancer dans la vie professionnelle. Nous adhérons à tous les organismes qui pourraient nous aider à apporter le meilleur confort et bien-être à nos adhérents. Nous sommes déjà adhérent aux réseaux « Agil'Ess » et « CNPA ». Nous mettrons à disposition toute notre expérience pour satisfaire nos adhérents, pour cela notre garage sera doté d'outils technologiques et digitaux modernes. D'ailleurs, nous profitons de cette mise en lumière pour faire un petit appel aux entreprises. Celles qui souhaitent nous donner un coup de pouce en dons de matériaux pour l'aménagement intérieur, qu'elles n'hésitent pas à nous contacter.

Esprit Edition : Sera-t-il ouvert à tous ?

Mousoili Bacar : Le Garage Marteau Solidaire offrira plusieurs possibilités de services et interventions à ses adhérents. Il recevra un public de particuliers et de professionnels sous conditions. C'est avant tout un espace convivial, véritable lieu d'échange autour de la machine à café pour parler automobile, se documenter ou faire une pause. Nous souhaiterions proposer sur place, des formations, des conférences et des ateliers autour du véhicule et sur la sécurité routière, des formations, avec des professionnels locaux, tels que les sapeurs pompiers, les auto écoles, la Police Nationale, etc. Que GMS

devienne un lieu créatif et éducatif pour apprendre à améliorer son véhicule et sensibiliser le conducteur à une meilleure conduite.



Futurs locaux du Garage Marteau Solidaire

Bon à savoir

Conditions d'accès aux services pour les particuliers :

- Vérification de la référence fiscale pour tous
- Être au RSA
- Avoir un revenu inférieur à 900€ pour une personne seule, avoir un revenu inférieur ou égale à 1400€ pour les couples, bon de commande sur prescription des structures partenaires, retraités et étudiants.

Conditions d'accès aux services pour les professionnels :

- Associations adhérentes, coopératives et collectivités
- Entreprises d'automobiles et organismes affiliés.

Les services proposés par GMS

- Mécanique générale toutes marques de voiture
 - Nettoyage de voiture
 - Emplacement pour réparer soit même
- D'autres services sont en cours de réflexion.

GMS - 7 rue de l'arsenal

03400 Yzeure - 07 57 44 57 99
Site : garage-marteau-solidaire.fr
Suivez toute l'actualité sur Instagram garage-marteau-solidaire

Horaires ouverture du garage :

Du lundi au vendredi : 8h à 12h
et 14h à 18h - Samedi : 8h à 16h non-stop



ROUCHY

CARRELAGE ♦ SANITAIRE ♦ CHAUFFAGE ♦ CLIMATISATION

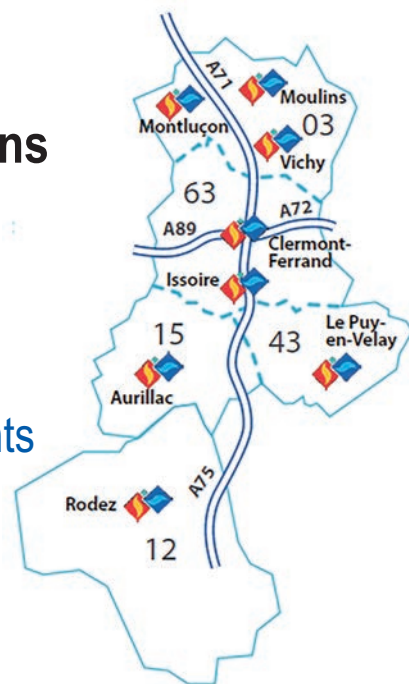
Aménagez vos extérieurs !



Retrouvez-nous dans nos agences ou sur www.rouchy.fr



**Vos magasins
Rouchy**
vous proposent
des **espaces**
dédiés aux
aménagements



“ Venez découvrir nos sélections de produits à l'agence de Moulins.
Notre équipe de conseillers vendeurs sera ravie de vous guider dans vos projets. ”

Notre magasin > Z.I. Moulins Sud - 03400 YZEURE

04 70 20 99 49 - Lundi au vendredi : 9h-12h/13h30-18h. Samedi : 9h -12h