#66
DEC
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Xavier de Soultrait repart pour un Dakar !



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

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





#Nouvelle praticienne

#Publi-rédactionnel

• Jennifer barbery

"La Socio-Esthétique au delà de l'apparence révèle la beauté de l'âme"

« Aide-soignante depuis une quinzaine d'années, j'ai choisi de me spécialiser dans la Socio-Esthétique pour apporter bien-être et réconfort aux personnes fragilisées ou en détresse sociale. Parce qu'au cours de notre vie nous rencontrons des périodes difficiles comme une maladie, une dépression, un handicap, une rupture sociale... Ou parce que vous souhaitez vous réconcilier avec votre corps, reprendre confiance en soi, restaurer votre estime et revaloriser votre image... Je propose une prise en charge non médicalisée en apportant des soins spécifiques et adaptés qui contribuent à l'accompagnement de la personne. En séances individuelles à domicile ou en structures ainsi que des ateliers collectifs dans divers établissements (EHPAD, CHRS, centres parentaux et maternelles, centre de réadaptation, hôpitaux, associations...) Je mets à votre disposition mon écoute, ma bienveillance et ma douceur associés à mon professionnalisme pour vous accompagner dans votre projet de vie sur la région de Moulins et ses alentours. " On peut parler d'un soin qui répare. C'est un temps de réconciliation avec soi-même" »

Jennifer Barbery - Socio-Esthéticienne
https://revellestoi-esthetique.com
06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi
Facebook : Rêv'elles toi Esthéticienne et Socio-Esthéticienne

#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.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid BARTOS
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44- www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Parentalité

• Marion BELVISI
L'alchimie des Mams
07 56 83 37 37 ou l'alchimiedesmams
Instagram : l'alchimie_des_mams.

#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

#Sophrologie

• Sandrine GUILLAUMIN
Sophrologue
06 04 14 28 12
Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des Grandes Vigne
03000 AVERMES

#Naturopathie

• Mathilde LACHAUSSÉE
Naturopathe - Énergéticienne
Magnétiseuse & Radiesthésiste
06 95 17 83 23
mathildelachaussee@gmail.com
mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Etiopathie

• Marie-Laure DURY
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
65 Bd Ledru Rollin - 03000 Moulins

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »





Aude & Julie

Parce que vous avez été sage nous vous proposons un Jeu Concours



Aude & Julie

#CadeauGourmand

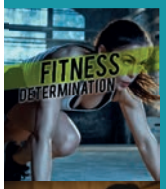
Restaurant Le Plaisir des Sens à Chemilly vous offre

1 Bon cadeau pour 2 personnes
(apéritifs, vins et cafés compris)
d'une valeur de 90€

Facebook et Instagram : Plaisir des sens



Jouez & Gagnez !





#CadeauSport&BienÊtre

La salle de sports et l'espace bien-être Defit's à Moulins vous offre

- **1 mois de fitness d'une valeur de 65€**
- **1h de SPA pour une personne d'une valeur de 15€**

Facebook et Instagram : Defit's & Centre de Bien Etre SPA Sauna Massages bien-être-Mixte

À vous de jouer !

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 31 décembre 2021 ou rendez-vous sur Facebook et Instagram

Tirage au sort le lundi 3 janvier 2022

Merci
à nos partenaires !
Bonne chance à tous !
À très vite !



Aude & Julie

Le voilà, le dernier numéro de cette année !

Nous vous donnons rendez-vous en 2022 avec pleins de nouvelles aventures mais aussi pour fêter les 6 ans du magazine ! Cette année fut encore riche en émotions et nous espérons que 2022 sera meilleure ! Belles fêtes de fin d'année !

Aude & Julie

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

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

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

Magazine Esprit Sport & Bien-être
magazine_sport_et_bien_etre
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2021-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, La Fondation Le PAL Nature, Mickaël Charrondière, les Accros du Peignoir, Librairie Coincidence, Marie et Sylvie, Sictom Nord Allier, La Péniche d'Abord, DDSP03, Zéro Waste Bourbonnais.

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

HÔTEL DE PARIS
Demeure Française depuis 1834



DÉCOUVREZ
NOS BONS CADEAUX

SUR LE MARCHÉ DE NOËL DE MOULINS
Jusqu'au 24 décembre 2021

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

Le pilote moto Xavier de Soultrait retourne sur le Dakar avec des ambitions

Le Dakar 2022 va avoir lieu du 1er au 14 janvier entre Ha'il et Jeddah en Arabie Saoudite. Xavier de Soultrait va y participer pour la neuvième fois. Après avoir mené le classement générale puis lourdement chuté lors de la dernière édition, le moulinois sera de retour sur le Dakar avec la volonté de bien figurer. Rencontre.

Esprit Edition : Comment se passe votre préparation pour le Dakar ?
Xavier de Soultrait : J'ai eu trois mois de corset suite à ma blessure du Dakar 2021, une fracture de la vertèbre cervicale C2 déplacée et instable. Elle se situe contre la moelle épinière. J'ai eu super chaud. Je suis passé pas loin de la paralysie. J'ai du me remuscler pour être à peu près droit et dans l'axe. C'est pas facile. C'est long. J'ai eu à nouveau presque trois mois de travail assez intense de rééducation. On arrive déjà à six mois. Ça a cramé une partie de l'année. Parallèlement à ça, j'ai pu faire tout le foncier : vélo, course à pied et natation.



EE : Cela a retardé votre préparation technique pour le Dakar ?
XdS : Oui, je n'ai pas pu faire les courses de début de saison, ni faire ce que je fais d'habitude mais ça ne m'inquiète pas. En 2020, j'ai fait une saison similaire à cette année et le Dakar a été super bon. Jusqu'à la chute, c'était mon meilleur Dakar. Si j'arrive à refaire la même chose sans la chute, ça serait le top. La veille, j'étais 4ème. L'avant-veille, j'étais en tête du classement général.

EE : Est-ce que vous avez une appréhension particulière suite à cette chute ?
XdS : Non. Pas du tout. J'ai fait le Rallye du Maroc il y a quinze jours. Ça s'est bien passé. Je n'ai pas de peur, pas d'inquiétude, pas de stress et pas d'angoisse de rechuter. J'ai rechuté assez fort à l'entraînement juste après mon retour du Maroc. Tout va bien.

EE : Qu'allez-vous faire jusqu'au départ du Dakar en janvier ?
XdS : Organisation, logistique, entraînement, etc. Je suis indépendant donc je fais tout, de l'entraînement aux réservations de vols, à la logistique, préparer les pneus, préparer les affaires, etc. Je dois tout faire de A à Z. Ça prend beaucoup de temps. J'aime bien faire ça, et j'apprends de nouvelles choses. En plus, il y a l'entraînement physique et l'entraînement moto. C'est assez lourd en logistique. Le plus important, c'est d'être prêt. Tout ce qui est salons, médias, etc. Je me rends compte que ça me prend énormément de temps. C'est flatteur. C'est que je suscite l'intérêt mais il faut faire gaffe de pas se laisser aller à ça. Je dois garder du temps pour bien préparer l'épreuve. Je suis allé au Maroc pendant une semaine en novembre. J'y suis retourné début décembre pour faire de l'entraînement en condition dans les dunes et dans le désert.

EE : Comment se passe une étape du Dakar ?
XdS : Pour les premiers, on se lève à 3h du matin. Le départ est donné autour de 4h30. L'arrivée vers 15h. Il y a aussi de longs trajets pour rejoindre le départ. On fait plus de 10h de moto dans la journée. Une étape fait 800 km en moyenne. C'est très long et très stressant parce qu'on est tout seul au milieu du désert, mais c'est ce que j'adore vivre. On part un par un toutes les trois minutes dans l'ordre du classement de la veille. Si tu gagnes la veille, tu vas partir premier le lendemain. Partir premier, ça veut dire qu'il n'y a aucune trace devant toi et que tu dois suivre ta feuille de route. C'est un rouleau de papier qui se déroule sur le guidon. Il nous donne les indications. Par exemple, après la grosse dune, partez au cap 80 pendant 10 km. On a une boussole pour suivre les caps, et par exemple a tel km, on doit trouver une petite piste sinueuse entre les arbres. Suivez cette piste pendant 3 km puis direction le rocher en forme d'éléphant. Ce sont des indices pour que l'on puisse se repérer. Il faut bien être rigoureux. C'est ce qui nous permet de voir si on est sur le bon chemin. C'est super important. Sans ses indications, on est mort. Nous n'avons pas d'autres points de repères. On suit les indications de notre feuille de route pendant toute la journée. Les dangers sont indiqués. C'est pas très compliqué à vrai dire mais il faut le faire vite avec le soleil dans les yeux, avec la poussière du pilote de devant, etc. Le faire doucement et calmement, ça va. Lire toutes ses informations à 180km/h. C'est parfois pas facile. On rate des informations et quelquefois on fait des erreurs.

EE : Comment se passe la vie dans le bivouac ?
XdS : Les pilotes qui ont une assistance ont leurs camions avec des mécaniciens. Ce qui est mon cas. Le soir, ils s'occupent de la mécanique et te retapent la moto pour le lendemain. Pendant ce temps, on peut aller se faire masser, voir les médecins s'il y a un problème, s'alimenter, préparer la journée du lendemain, préparer tes lunettes en

SHOWROOM
ACCORDS PARFAITS
17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com
AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS
PYRAM CUISINE
Fabrication française en auvergne

fonction du type de terrains, faire des choix techniques, etc. C'est super sympa. C'est une grande caravane. Les premières fois que j'ai fait le Dakar, j'avais trop envie d'aller me balader dans le bivouac. Ça fait rêver. C'est aussi l'occasion d'échanger avec les autres pilotes. Je suis dans un petit groupe avec les pilotes de devant. On est une dizaine. Nous sommes ensemble depuis presque dix ans. On se connaît et on s'entend super bien. Il y a une bonne ambiance.

EE : Comment préparez-vous le Dakar sur le plan mental ?
XdS : J'ai fait un gros travail la dessus il y a quelques années pour essayer d'assumer. J'avais un peu ce sentiment d'imposture en m'interrogeant qu'est-ce que je fais la ? Je me disais purée, je gagne des courses, j'ai été champion du monde en 2016, j'ai fait des supers résultats, j'ai gagné des étapes sur le Dakar. Est-ce que je le mérite vraiment ? J'étais toujours admiratif de mes concurrents. Il n'y a plus de problème avec ça maintenant, j'assume.

EE : Est-ce que vous portez une attention particulière à l'alimentation ?
XdS : Oui, bien sur. Je bosse avec un capteur glycémique comme les diabétiques. Je me le pique dans l'épaule avec une aiguille qui donne le taux de glucose. Il me permet de mesurer l'efficacité de mon alimentation pendant l'effort. J'utilise plusieurs sac d'hydratation CamelBak pour boire de l'eau et de l'alimentation liquide. On a une pause pour faire le plein d'essence tous les 200 kms. A ce moment-là, je peux boire et manger les barres que j'ai emmené dans mes poches. Il n'y a pas de pause déjeuner au Dakar. Tu es tout seul du matin au soir. Tu vois tes concurrents et les gars avec le camion essence tous les 200 kms. C'est tout. Si tu veux jouer la course, il faut être vachement athlétique, prêt, autonome et savoir se débrouiller seul pour réparer la moto si elle a un problème.





EE : Est ce qu'il y a une assistance pour les motards sur le parcours ?
XdS : Il n'y a pas d'assistance pour les motards. On est tout seul sur la piste. S'il y a un problème, soit on répare nous-même notre moto, soit on se fait tracter par un autre pilote ou soit c'est fini. C'est difficile de trouver d'autres solutions. C'est mort si on est très loin de l'arrivée de l'étape. Tout peut basculer rapidement. Des mois ou des années d'efforts et de travail peuvent être anéantis en peu de temps. Cela arrive tous les ans à des pilotes et ce quelque soit leur niveau. Lors de la précédente édition, il y a l'exemple d'une équipe d'usine ou les cinq pilotes de la marque ont tous cassé le moteur. Aucun à l'arrivée. C'est dur notamment pour l'image de marque.

EE : Vous êtes indépendant, quels sont les avantages à travailler comme ça ?
XdS : L'avantage, c'est que personne m'oblige à faire des choses que j'ai pas forcément envie. Quand j'étais pilote officiel, j'avais beaucoup d'obligations. Ça me prenais beaucoup de temps mais j'avais aussi un salaire que je n'ai plus. Je préfère m'entraîner et faire ma vie. C'est moi qui décide de mon entraînement et de la répartition du budget que j'ai réussi a avoir, système D mais c'est efficace. Je suis membre de l'association Viltaïs et licencié au club Viltaïs qui est en plein essor. Ce dynamisme et cet esprit d'entraide est super. Je partage l'atelier avec eu. Je fais partie de la famille Viltaïs. Cela me permet aussi de ne pas être totalement indépendant. Je connais bien la course maintenant et je fais des choix qui sont pas mal. Ça, c'est un avantage. Quand tu es dans une équipe officielle, tu voudrais faire des choses qui ne sont pas acceptées par tes patrons. Maintenant, en tant que « privé », je décide de tout. Je ne pourrais pas faire aussi bien si j'étais tout seul. J'ai besoin d'un mécanicien et de tout le reste. La marque Husqvarna me prête un moteur de l'équipe officielle. Par contre, c'est ma moto, une 450 cc que je dois acheter.

EE : Quelles sont vos ambitions pour la prochaine édition du Dakar ?
XdS : C'est de faire un bon Dakar. C'est à dire de pas faire de grosse erreur comme j'ai fait l'année dernière (sa chute) et d'être dans le match. Si je peux être dans le groupe de tête, ça serait super. C'est difficile de dire. Ce n'est jamais pareil. Il se passe toujours mille choses. Être au départ de la course en état de se mêler à la bagarre, ce n'est déjà pas facile. Je suis content de pouvoir retourner au Dakar avec des ambitions. Je suis motivé. Je sais que j'ai les capacités pour être là. Il y a quinze pilotes qui sont vraiment des cracks. L'année dernière, j'étais en tête de la course à quelques jours de l'arrivée. Forcément, j'ai envie de faire aussi bien. C'est très serré quand même. Un tout petit coup de moins bien et tu peux passer de premier à 8ème en une seule étape. Le but est avant tout d'aller au bout de la course.

EE : Pouvez-vous nous parler de l'Arabie Saoudite, pays qui accueille le Dakar ?
XdS : C'est très très beau ! c'est aussi un pays très critiqué. Je crois malheureusement que c'est à raison. Il n'y a pas la même ferveur que dans les pays d'Amérique du Sud mais c'est idéal pour la course. Il y a plein de supers pays autour comme l'Égypte, la Jordanie et l'Éthiopie. Ça serait génial que le Dakar y passe un jour. Je rêve d'arriver victorieux au pied des Pyramides et d'arrêter ma carrière la dessus.

Mickaël Charrondière



Des fèves 100% moulinoises **dans les galettes des rois**

La période des galettes des rois est lancée, avis aux collectionneurs de fèves ! Dans quinze jours, de nombreuses personnes vont se ruer dans les boulangeries-pâtisseries pour déguster la traditionnelle galette des rois. Dans la **boulangerie Lassimonne** à Moulins, le chef a glissé dans ses galettes, des fèves en céramique imaginées et fabriquées dans le Quartier Historique. La boulangerie a opté pour le made in Bourbonnais et la valorisation du patrimoine.


Annick, Damien et Elsa

Ils mettent en valeur le savoir-faire local

Pour la deuxième année consécutive, Annick et Damien Lassimonne glissent des fèves artisanales et moulinoises dans leurs galettes. Ils font appel à l'artiste céramiste Elsa Boucard, installée à quelques pas de leur boulangerie. « *Nous connaissons son travail et tenons à coeur d'avoir de vraies fèves pour nos galettes. Notre volonté depuis la reprise de l'établissement en 2013, travailler essentiellement en circuits courts dans la mesure du possible avec des ingrédients de fournisseurs locaux. Avant notre collaboration avec Elsa, nos fèves étaient fabriquées dans l'atelier de Dominique Lapendry à Moulins. On veut que nos fèves parlent aux gens, c'est du local. À l'image du savoir-faire artisanal, nos galettes sont uniques, alors nos fèves aussi.*», expliquent-ils.

Une collection signée Elsa Boucard



Céramiste faïencière depuis 20 ans, installée comme céramiste faïencière spécialisée dans la faïence de Moulins à Gannay sur Loire en 2002, elle a ouvert sa boutique atelier " La Faïence de Moulins" en mai 2019, rue François Péron. Une grande partie de son travail est consacrée aux arts de la table avec des reproductions de faïence de Moulins du XVIIIème siècle. « *Pour les galettes de la boulangerie Lassimonne, je me suis mise au travail en juin de cette année, pour confectionner de A à Z, deux mille fèves en céramique signées, représentants seize personnages de huit fables de La Fontaine, ainsi que trois monuments emblématiques de la Ville de Moulins. Un petit clin d'oeil à Jean de La Fontaine qui aurait fêté ses 400 ans cette année. Chaque fève est cuite à haute température, soigneusement façonnée, repolie à la main, émaillée et décorée une à une.*», nous confie Elsa.



Où les trouver ?

- Boulangerie Lassimonne
Boulangerie, pâtisserie, chocolaterie et traiteur
18 Rue François Péron à Moulins
04 70 44 13 83
- La Faïence de Moulins
Création sur commande. Exposition à la boutique et au musée Anne de Beaujeu
8 Rue François Péron à Moulins
06 35 92 03 96

Bon à savoir !

Les galettes proposées à la boulangerie Lassimonne se déclinent avec différents goûts :
- Pistache abricot
- Compoté de quetsche
- Poire chocolat
- Nature
- Brioche du sud

L'idée recette du chef Damien Lassimonne

La galette des rois



Ingrédients pour une galette de 8/10 personnes :
- 2 pâtes feuilletées

Recette crème d'amande :
- 200 gr de beurre
- 200 gr de poudre d'amande pure
- 200 gr de sucre
- 240 gr d'oeufs
- Rajouter un peu de rhum pour donner du gout.

À vous de jouer !
- Étaler une pâte feuilletée sur une plaque allant au four et piquer la pâte avec une fourchette.
- Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la crème d'amande.
- À l'aide d'une poche à douille, étaler la crème sur la pâte feuilletée et y cacher la fève.
- Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'oeuf.
- Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson !



Concours de décorations de Noël à Franchesse

Pour faire vivre la magie de Noël dans son village, la mairie de Franchesse a décidé d'organiser son premier concours de décorations de Noël à l'extérieur des maisons.

« *Tout comme nous le faisons au printemps pour les maisons fleuries, l'idée est de rendre notre village plus jovial avec de jolies décorations.*» nous explique **Lola Govignon**, conseillère, à l'initiative de ce concours.

La municipalité et le comité des fêtes œuvreront pour décorer le bourg à l'occasion des fêtes de fin d'année, et les habitants de la commune sont donc invités à décorer l'extérieur de leur maison. Illuminations, guirlandes, sapins, les idées ne manquent pas pour un noël féerique au jardin !



« *Pour le classement, nous formons 2 catégories. La première avec décorations lumineuses et une seconde sans décoration lumineuse. Dans le cadre de la protection de l'environnement, nous conseillons d'utiliser des éclairages à basse consommation.* » Un jury passera courant décembre pour classer les maisons et des lots seront distribués en janvier.

Témoignage

Nadine Gribal, 41 ans, agent hospitalier, participe au concours de décorations de Noël.

« *J'aime passer du temps dehors pour m'occuper de l'extérieur de ma maison, c'est une activité plaisir pour moi qui change de ma routine. Au printemps, j'ai pu régulièrement participer aux concours des maisons fleuries. Je le fais pour moi, mais aussi pour les autres. C'est toujours agréable de voir de jolies parterres, ça égaye un village et met du baume au coeur. Pour Noël, j'ai la chance d'habiter à coté de l'école, alors tous les ans j'adore décorer pour les enfants et faire vivre la magie de Noël. Je fais tout moi-même, avec des matériaux recyclés mais sans illumination. Mon fils m'a parlé du concours de noël et je me suis donc inscrite pour participer à cette première dans notre village !* »





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, Pl. 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, P. 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.
- **Nouveau !** Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS, Rue Edmond Bourges.

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY
Le mercredi 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.

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

• TRETEAU
Le jeudi 16 décembre de 15h30 à 19h à la salle polyvalente.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le mercredi 29 décembre de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• MOULINS
Le lundi 3 janvier de 15h30 à 19h à la Maison du don.

• VILLEFRANCHE D'ALLIER
Le jeudi 6 janvier de 16h à 19h à la salle de l'Europe.

• COSNE D'ALLIER
Le lundi 10 janv. de 16h à 19h au centre culturel.

• NEUILLY LE REAL
Le mercredi 12 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :
Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : *L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.*

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

Marchés de Noël



Ho! Ho! Ho! C'est la saison des marchés de Noël et des animations pour petits et grands. Venez flâner dans une ambiance de fête sur les marchés de Noël. Retrouvez plein d'idées cadeaux, de produits du terroir et des animations pour les enfants !

• **Avermes :** « Noël au marché » le samedi 18 décembre de 9h à 13 h.

• **Bourbon Lancy :** le samedi 18 et dimanche 19 décembre place de la Mairie.

• **Bourbon l'Archambault :** le samedi 18 et dimanche 19 décembre salle polyvalente et animations en centre ville.

• **Bresnay :** Le Noël des Créatrices, du 20 novembre au 31 décembre.
> Une boutique de créateurs avec des cadeaux singuliers, originaux et artisanaux pour Noël

• **Jaligny sur Besbre :** le dimanche 19 décembre organisé par le comité de la foire aux dindes, à partir de 8h au marché couvert.

• **Moulins :**
Cours Jean Jaurès : du 11 au 24 décembre. Le père Noël sera au rendez-vous, comme chaque année. Diverses animations et activités sont prévues pour vous faire passer un agréable moment. Organisé par la Ville de Moulins.

• **Saint Plaisir :** le jeudi 23 décembre de 10h à 18h au bourg.

• **Yzeure :** Noël Nordique du 17 au 28 décembre et son marché de Noël, du vendredi 17 décembre,16h au dimanche 19 décembre 19h. Cette année cet évènement aura lieu à Yzatis. L'inauguration le 17 décembre sera suivi de l'arrivée du père Noël et d'un feu d'artifice.



À Villeneuve sur Allier, **la saison de la distillation des fruits a sonné !**

Depuis novembre, les distillateurs ont remis leurs alambics à l'ouvrage afin de pouvoir servir à l'occasion de nos repas festifs, de l'alcool de poires, de prunes, de pommes ou autre… Rencontre avec un détenteur d'un savoir-faire millénaire.


Régis Thévenin

Chaque fin d'année, le rituel recommence ! Régis Thevenin ouvre les portes de son chalet à Villeneuve sur Allier. Il veille sur l'alambic familial depuis une dizaine d'années. « *J'ai repris après mon père, Pierre Thevenin, qui a distillé ici même depuis 1977* », précise Régis le distillateur, qui est aussi agriculteur dans l'élevage d'Aubrac Bio.

Chez nous, on dit "la Gnôle" ou "la Goutte"

Au fil du temps, la précieuse eau-de-vie s'écoule de l'alambic. « *Il y a de la bonne humeur et le précieux breuvage se savoure avec modération. La "gnôle", comme disent nos anciens dans le bourbonnais, arrive généralement en fin de repas. C'est le petit plus pour digérer.* »

Dans les alambics, la gnôle coule toujours

Régis accueille les personnes qui ont des fruits et qui souhaitent les transformer en ce précieux nectar. Les clients viennent d'un rayon d'environ 50 kilomètres. Sous le couvercle de son alambic à bois de 1955, ça bouillonne ! Dans son chalet et dans une savante alchimie d'odeur et de chaleur il transforme toute sorte de fruits déjà fermentés. « *Je garde toujours le plaisir de lancer une chauffe et de humer les bonnes odeurs qui se dégagent de l'alambic. Mais aussi de discuter avec ses bouilleurs de crus qui bravent l'hiver pour apporter prunes, poires ou pommes.* » nous confie Régis.

> “Chez nous, on dit "la Gnôle" ou "la Goutte"”

Une tradition attachante qui réunit les amis et la famille depuis des centaines d'années

Un client vient rarement seul, « faire la goutte » c'est l'occasion aussi d'inviter les amis pour un casse-croûte dans le chalet du distillateur. Des moments de convivialité auxquels tient Régis. Lequel n'oublie pas toutefois de conseiller une consommation modérée de ses produits !

La distillation, comment ça marche ?

« *Nous mettons les fruits dans les vases en cuivre, ensuite nous fermons le couvercle et nous envoyons la vapeur. Au bout d'une heure, la vapeur d'alcool passe par le col de cygne dans la colonne de rectification et vient se refroidir par le serpentin, et qui s'égoutte dans le récipient.* »

Bon à savoir !

Vous avez des fruits dans votre jardin ? Il n'est pas nécessaire de posséder le laisser-passer familial pour transformer ses fruits. Vous apportez vos fruits et un « professionnel » vous fait le travail. Quiconque, à la simple condition d'être propriétaire d'au moins un arbre fruitier et/ou d'une vigne, a le droit de distiller sa propre récolte dans un atelier public en ayant effectué, au préalable, une déclaration aux services des douanes, cette étape est d'ailleurs réalisée par le distillateur.


Alambic à bois de 1955

En savoir plus ?
Régis Thévenin Distillateur
Lieu-dit « Les Pilets » à Villeneuve s/A.
Sur rendez-vous au 06 30 78 01 64

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Du nouveau dans le **commerce à Moulins**

Pour le bien-être !

"*Le sourire est le parfum du bonheur.*" Coco Chanel. Telle est la devise de la nouvelle **parfumerie Happy** qui a ouvert ses portes Place d'Allier à Moulins début décembre. Sabrina et son équipe vous accueillent du lundi au samedi de 10h à 19h pour vous proposer des conseils d'experts avec passion et bienveillance. Happy L'institut vous propose les plus grandes marques de la parfumerie, des conseils personnalisés et une attention toute particulière portée à la clientèle, ses attentes et ses besoins.

Happy l'institut parfumerie
53-57 Pl. d'Allier - Moulins - 04 70 45 60 95


Sabrina et Aurore

Pour les curieux

La forêt des créateurs
Artistes, artisans, designers, éco-responsables s'installent au 59 rue de l'Allier dans l'écrin de la mairie de Moulins qui sera ensuite dédié au projet "Un commerce à l'essai". Venez rencontrer des créateurs, leurs univers, échanger avec eux et vous offrir leurs créations. Textiles, bois, design éco-responsable, toiles, illustrations, bijoux et plein de surprises annoncées sur Instagram @galerie.moulins, ouvert à tous.
L'aménagement très original a été conçu par Omskape et réaliser par ParHaZard.
Contact : Arts créateurs & co solidaires
Mirella Watellet - 06 79 56 73 83
59 rue de l'Allier - Moulins



Loïc dans sa boutique

Pour les gourmands

Saperlipopette, un lieu dédié à l'art du café !
Loïc Potier s'est découvert une passion grandissante pour le café. Il a choisi de se lancer dans un nouveau projet en créant un coffee-shop : Saperlipopette. Dans ce nouveau lieu moulinois, vous pourrez retrouver un espace de vente de cafés, de cafetières, d'accessoires afin de confectionner votre boisson chez vous. Mais aussi, un espace coffee-shop avec la possibilité de découvrir des boissons caféinés, thés, infusions et boissons fraiches et également quelques douceurs confectionnées maison ou en partenariat avec des pâtissiers moulinois dès 2022. Amoureux du café, Loïc proposera également des ateliers autour du café pour partager les différentes méthodes de préparation.
Saperlipopette
58, rue d'Allier - Moulins - 04 70 45 68 98



#VUSURLEWEB

Marchés de Noël en mode virtuel avec la page Facebook « E-marché de Noël Auvergnat 100% Local ».

Toujours d'actualité, les marchés de Noël virtuels sur les réseaux sociaux vous proposent de découvrir des créateurs, artisans, producteurs pour des idées cadeaux ! *« Chaque jour consulter les nouvelles propositions de cadeaux 100% Auvergnats qui en plus d'être éthiques, auront une valeur ajoutée inestimable et feront tourner l'économie locale. Seuls les professionnels artisans, producteurs, artistes ou prestataires de services locaux avec une éthique ou production locale, écologique / respectueuse de l'environnement et/ou solidaire ont le droit de déposer leurs annonces. »* nous explique Adeline administratrice de la page "E-marché de Noël Auvergnat 100% Local"

Déjà 1 an de création pour le groupe Facebook Miss entrepreneuse du 03

Un groupe Facebook d'entraide qui regroupe plus de 1700 membres. Créé il y a un an par Christelle, entrepreneuse bourbonnaise.
Le groupe miss entrepreneuse du 03 à été crée le 19 decembre 2020 par Christelle Cucca, dirigeante d'entreprise à Chapeau. C'est un groupe public visant à répertorier et mettre en avant le travail de cheffes d'entreprises, créatrices dans tous les domaines d'activités du bourbonnais. *« C'est en local que l'on avancera grâce au partage de compétences au féminin. L'Allier regorge de talents, chacune dans des secteurs d'activités differents mais utiles pour notre société et notre bourbonnais. Tous le monde peu adhérer au groupe, consommateurs, acteurs et nous les cheffes d'entreprises du 03. C'est notre vitrine pour partager nos presentations, photos et créations diverses. Nous offrons un panel de service pour tous. N'hesitez pas à rejoindre le groupe, à ce jour 1759 membres. Agrandisssons cette jolie famille et consommons sur le local c'est vital.»* nous confie Christelle.



COURSE ET MARCHE DÉGUISÉES

28 DÉCEMBRE

11e

à partir de 19 h

CORRIDA NORDIQUE

CHANGEMENT DE LIEU
DÉPART / ARRIVÉE

Evènement annulé

À YZATIS

Yzeure Com. 2021.

Inscriptions et détails sur oms-yzeure.com

OFFICE MUNICIPAL DU SPORT YZEURE
Yzeure www.ville-yzeure.com
CAISSE D'EPARGNE Auvergne Limousin
cee Allier
EUROVIA DALA
GuéretTP
Parc Sainte Catherine
Crédit Mutuel
ceme

Quelques conseils pour booster **son immunité avant l'hiver**

Le froid et l'hiver annoncent Noël, le ski, et le feu de cheminée, mais pas que. L'hiver est aussi synonyme de rhume, grippe, et autres virus qui pointent le bout de leur nez. C'est donc le moment opportun de parler d'immunité.



L'immunité est le principal système de défense de votre organisme qui permet de lutter contre les agressions (virus, bactéries, champignons). Elle est composée des barrières naturelles (peau, muqueuses), des cellules spécialisées (anticorps, globules blancs, phagocytes), et certaines molécules.

Il est possible de stimuler cette immunité naturellement afin de se préparer au mieux à ces agressions. En effet le système immunitaire est étroitement lié à notre flore intestinale. Il est donc primordial d'adopter une bonne alimentation à base de produits frais comme des fruits et des légumes de saison et bio de préférence afin d'accumuler des réserves minérales nécessaires comme les vitamines.

L'état émotionnel joue un rôle essentiel dans l'immunité. La peur et le stress sont immunosuppresseurs ; le cortisol sécrété lors d'un stress diminue l'efficacité des cellules de l'immunité et donc affaiblit l'organisme. La pratique d'une activité physique saine et régulière, une respiration correcte (profonde, lente, et abdominale), la méditation, l'optimisme, et les activités qui vous inspirent permettent d'abaisser le taux de cortisol et d'augmenter les hormones du bien-être.

Bien dormir en qualité et en quantité permet de retrouver toutes ses capacités d'adaptation. C'est lors du sommeil que nos défenses immunitaires se façonnent, que notre peau se régénère, et que des processus biochimiques de réparation se mettent en place.

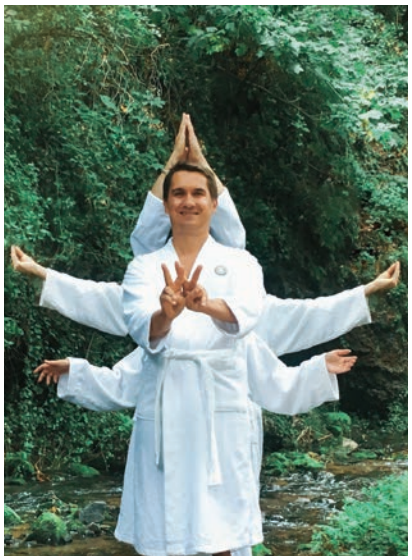
Bon à savoir !

Est-ce que le Chiropraxie peut aider ? Bien sûr, La chiropraxie peut-être un complément pour redonner au corps toutes ses capacités d'adaptation, d'auto-guérison en libérant les interférences possibles du système nerveux. Cela permettra un meilleur sommeil, une meilleure réaction au stress, une diminution des symptômes physiques et par conséquent une meilleure immunité.

Pour plus de conseils, retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.

Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

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



Les Accros du Peignoir **fêtent Noël**

Les Accros du Peignoir ont donné le feu vert il y a quelques jours à leur opération collective impliquant les stations thermales du Massif central. Avec « Les Accros du Peignoir fêtent Noël », l'idée est de propager une vague de bien-être à l'occasion des fêtes de fin d'année, par le biais de bons cadeaux à offrir. Dans la hotte du Père Noël : une formule de soins thermaux à tarif unique (39 euros), un séjour Thermal Spa commun à 17 stations de La Route des Villes d'Eaux et des produits boutique.

Des idées cadeaux plaisir à découvrir sur le site www.lesaccrosdupeignoir.com pour faire rayonner en 2022 l'adage des Accros du Peignoir : "Osez prendre soin de vous !"

La peignoir attitude comme eldorado 2022

Après la réussite de leur opération « Un Été en Peignoir » qui a vu de nombreux touristes ou habitants profiter d'instants de bien-être dans les spas thermaux, les Accros du Peignoir ont décidé de récidiver à l'occasion de Noël, événement qui correspond bien à leur philosophie positive et fédératrice. L'opération « Les Accros du Peignoir fêtent Noël » a pour vocation de placer le bien-être au cœur des priorités sous le sapin de Noël, par le biais de bons cadeaux utilisables sur toute l'année 2022. Cette opération répond pleinement à la quête de sens qui se développe au sein de la population, visant à privilégier des cadeaux en lien avec l'économie locale et le territoire. Elle a également pour objectif de séduire un



large public, de par sa gamme complète susceptible de satisfaire toutes les bourses.

Toutes les composantes du bien-être thermal

La formule de soins thermaux proposée au tarif unique et préférentiel de 39 euros a pour vocation de démocratiser la pratique du bien-être et d'inciter à la découverte de l'univers thermal. On y retrouve pêle-mêle des soins de balnéothérapie à l'eau thermale, des enveloppements de boue thermale, des accès aux bassins thermaux et bien-sûr des massages.

Le séjour Thermal Spa, commun à 17 stations de La Route des Villes d'Eaux et à 149 euros par personne, propose une expérience bien-être régénératrice sur un format similaire (une nuit avec repas dans un hébergement de qualité et une demi-journée de soins.) Souplesse ultime, les soins ou séjours peuvent être offerts sur une station en particulier ou au contraire sans affectation pour laisser le choix de sa destination au bénéficiaire.



Spa & Bien-Être

pour Elle & pour Lui

NOUVEAUTÉ 2021

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace

avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

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



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

HISTOIRE D'UN JOUR

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

92€/pers.

Téléchargez en ligne et imprimez votre bon cadeau

et offrez des soins, des séjours...



CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Spa et Bien-Être

Découvrez
le plus grand
centre thermoludique
de Bourgogne

ESPACES BIEN-ÊTRE

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

ESPACES THERMOLUDIQUES

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

SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

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

SPORT ET COACHING

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

ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

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

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

ZEROWASTE BOURBONNAIS

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

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

Les premiers froids sont arrivés et avec eux, l'envie de cocooning est apparue. Il nous est tous arrivé d'avoir quelques frissons ou un mal de dos, de tête ou au ventre mais pas de bouillotte sous la main ! Que cela ne tienne, il est possible à peu de frais et en peu de temps de réaliser soi-même une bouillotte réconfortante qui fera des envieux et pourra même être offerte pour Noël car les cadeaux ainsi personnalisés font toujours leur petit effet... Toutes ces raisons pour se fabriquer soi-même sa propre bouillotte. Cette dernière pourra se réchauffer quelques minutes au four, au micro-ondes ou encore se refroidir au congélateur, pour par exemple, décongestionner des paupières gonflées.

Le matériel nécessaire :

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

À vous de jouer !

- Repassez votre tissu ;
- Dessinez la forme de votre future bouillote à main levée sur le carton ou imprimez un patron sur un tutoriel d'internet en incluant la marge de couture puis découpez la ;
- Déposez cette forme sur le tissu et découpez ce dernier (si la forme est symétrique : coupez 2 fois la même forme ; si la forme est asymétrique : coupez une forme en appliquant le patron sur l'endroit du tissu et coupez une autre forme sur l'envers du tissu) ;
- Dessinez les traits du "visage" du nuage sur l'endroit d'un des 2 morceaux de tissu avec un crayon de papier gras, à main levée ou en vous aidant d'un papier calque en reproduisant les traits du visage du patron sur le tissu ;
- 2 possibilités s'offrent à vous : soit vous repassez au stylo spécial tissu sur les traits dessinés au crayon de papier, soit vous brodez au fil à repriser les traits du visage ;
- Mettez endroit contre endroit les 2 morceaux de tissu mis bord à bord et cousez avec des points serrés les contours à environ 5 mm du bord à la machine ou à la main en laissant environ 10 cm sans couture sur la partie horizontale pour pouvoir insérer le riz ou tout autre céréale ;
- Cousez une 2e fois au point droit, en suivant la 1ere couture effectuée, ceci afin de renforcer la couture ;
- Retournez le nuage ainsi formé qui sera donc sur son endroit ;
- Remplir avec la céréale ou avec les noyaux le nuage grâce à la partie non cousue ;
- Cousez la partie non cousue pour que les grains ou les noyaux ne puissent pas s'échapper.

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



Fruits du mois !

La mandarine ou clémentine

Ces deux fruits présentent des atouts nutritionnels semblables : ils contiennent les même nutriments et composés antioxydants, et sont tous deux aussi riches en fibres. Ils contiennent une quantité importante de vitamine C. Au-delà de son action antioxydante, la vitamine C contribue aux défenses immunitaires et facilite l'absorption du fer.



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 décembre



Les Accros du Peignoir fêtent Noël

Offrez du bien-être

à prix tout doux



Les Accros du Peignoir

SÉJOUR THERMAL SPA 149 €

KITS ACCROS DU PEIGNOIR

SOINS THERMAUX 39 €

www.lesaccrosdupeignoir.com

tél. 04 73 34 72 85

Création : Sept Communication • Illustration : Thomas Rabaté

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

Une vraie friandise !



L'éléphanterie du Parc Le PAL développant la récupération de branches auprès des entreprises, des communes et des particuliers, il y a parfois de belles surprises pour les éléphants comme les fameuses feuilles de bananier dont ils raffolent. Kavery, la grand-mère de Tom (l'éléphant parrainable au parc Le PAL) ne vous dira pas le contraire comme peut en attester la photo. Une nouvelle expérience également pour Jack (le petit frère de Tom né le 16 mai dernier) et toujours un plaisir pour le reste de la famille : Nina, sa maman, Acra, la matriarche et Upali, le mâle du groupe.

Vous habitez à 20 minutes autour du PAL ? Vous êtes en possession de branches ou vous avez pour projet de couper un arbre ou une haie ? Contactez l'éléphanterie : elephanterie@lepal.com ou 04 70 42 02 52.

Un hamac au Cameroun !



Après un transport de quelques milliers de kilomètres jusqu'au Cameroun, un hamac a subi l'épreuve du feu ! Ce hamac, confectionné par les soigneurs de la singerie du parc Le PAL (Aude, Cyrielle, Guilhaume et Véronique), a remporté tous les suffrages auprès des jeunes chimpanzés de l'association Papaye International. François, leur soigneur, a lui aussi craqué pour le confort et la solidité de cette installation ingénieuse, réalisée à partir de tuyaux de pompier usagés. L'occasion de souligner une fois de plus le partenariat financier mais aussi logistique et matériel que peut apporter la FONDATION Le PAL NATURE à diverses associations. Merci également à notre partenaire, le SDIS 03 (Service Départemental d'Incendie et de Secours de l'Allier) pour le don de tuyaux de pompiers qui avaient déjà servi au CCC (Centre de Conservation des Chimpanzés) en Guinée.

Remise du trophée « Divertissement Durable »

Chaque année, les dirigeants et collaborateurs des sites de loisirs et culturels se rassemblent, sous l'égide du Syndicat National des Espaces de Loisirs d'Attractions et Culturels. Du 21 au 23 septembre derniers, ce sont près de 500 personnes qui se sont réunies au Puy du Fou pour 3 jours d'événements alternant sessions de travail et moments conviviaux. Les professionnels du secteur ont également pu découvrir le label Divertissement Durable. Spécialement dédié aux sites de loisirs et culturels, il a pour objectif d'encourager le plus grand nombre à agir. À cette occasion, les 3 premiers sites labellisés se sont vus remettre le trophée récompensant leur engagement en faveur du développement durable : La Grotte de Clamouse et le Puy du Fou pour avoir atteint le niveau "Engagé", et Le PAL et donc la Fondation Le PAL Nature, le niveau "Expérimenté", qui correspond au plus haut niveau de labellisation. Guillaume Picard, Responsable Pédagogique et Animation et Alice Gastellier, Coordinatrice des programmes Pédagogiques et Développement Durable du parc Le PAL, ont présenté les actions du parc et de sa fondation en faveur de la biodiversité et de la gestion des ressources, suscitant un vif intérêt.



Consommer local ! — VOOUHI Vos Objets Ont Une Histoire

VOOUHI revêt ses couleurs d'hiver, douces et chaleureuses, pour une fin d'année réconfortante.



Depuis quelques jours vous êtes nombreux à découvrir une nouvelle décoration dans cette boutique très spéciale de Moulins. Nouvelles déco, nouvelles couleurs, nouvelles matières, nouveau logo, nouveau site, Edith, la dynamique créatrice de cette enseigne et marque VOOUHI a plus d'un tour dans son sac ! Jeu de mots facile direz-vous pour cette toute récente maroquinière. Depuis sa formation professionnelle en maroquinerie, Edith élargie la gamme de ses articles en mélangeant maintenant le cuir à ses créations. **Pour Noël**, découvrez sa bagagerie et articles de décoration maison dont chaque pièce unique agrandit le catalogue « fait main, fait en France ». Pionnière dans la région AURA avec sa boutique spécialisée en Upcycling, Edith vous accueille tous les jours du mois de décembre afin d'élargir son amplitude horaire et faciliter vos achats dans les meilleures conditions.

Commandes spéciales et sur-mesure, collections cuir/bâche, collection tout cuir, collection tout bâche, voile de bâteau, voile de parapente, à vous de choisir !

Made in France

Découvrir la boutique ! 4 Rue Gambetta - Moulins
06 88 66 91 98 - www.voouhi.com - courrier@voouhi.com
Facebook : Vouhi le comptoir du Upcycling Moulins

#Publi-rédactionnel

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : réaliser du paillage avec les aiguilles de son sapin de Noël



Les aiguilles du sapin peuvent être utilisées comme paillage. À disposer au pied de certaines plantes comme les hortensias par exemple. Les aiguilles gardent la fraicheur en limitant l'évaporation et la pousse des mauvaises herbes.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



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

Adèle s'en mêle !



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 !

Noël Zéro Déchet

Des emballages cadeaux zéro déchet

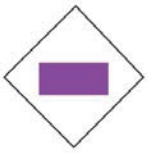
Noël arrive avec son lot de cadeaux à emballer ! Pas envie de vous prendre la tête ? Le furoshiki est fait pour vous.

Cet art japonais consiste à emballer les cadeaux avec un tissu.
On a tous des vieux draps qui ne servent plus !! Une découpe en fonction du cadeau, avec des ciseaux cranteurs pour éviter les fils, et le tour est joué.
Plus besoin de scotch, de rubans, fini le papier qui se déchire ! L'emballage tissu peut servir de torchon, par exemple, un foulard peu aussi emballer… et l'emballage devient cadeau, pensez-y !

Ce type de pliage convient pour emballer les livres et tout autre paquet carré ou rectangulaire. Un grand succès pour les fêtes de fin d'année !
Retrouvez des tutos Furoshiki pour emballer une bouteille par exemple, sur la chaîne Youtube du SICTOM Nord Allier.

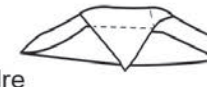
Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr et suivez-la sur Facebook Adèle Luciole.

Furoshiki : le carré



Étape 1 :
Posez le tissu, en forme de losange.
Disposez ensuite le livre au centre du tissu.

Étape 2 :
Rabattez les 2 pointes (face à vous) l'une sur l'autre. Si besoin prendre un tissu plus grand.





Étape 3 :
Prenez maintenant les deux autres extrémités. Croisez-les devant vous.

Étape 4 :
Faites un double noeud sur le dessus.





Avant, pendant et après les fêtes,
JE TRIE ! JE TRIE ! JE TRIE !
JE TRIE ! JE TRIE !

JE TRIE !



Retrouvez toute l'actu sur
YouTube PANNEAUPOCKET
www.sictomnordallier.fr

Apprendre à prendre sereinement **le bus, en toute sécurité**

En novembre dernier, le réseau de transport Aléo proposait une intervention auprès de la classe d'Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire (ULIS) du collège François Villon à Yzeure.

Prendre le bus c'est, pour certain, un automatisme, mais ce n'est pas toujours une évidence ! Afin de sensibiliser le jeune public, et tout particulièrement les jeunes qui ont besoin d'un apprentissage adapté, le réseau Aléo a organisé une intervention au Collège François Villon, à Yzeure, auprès de la classe ULIS. Cette intervention était réalisée en compagnie de Cyril Bonnet, proviseur du collège et Agnès Breuzot, enseignante de la classe ULIS. Elle s'est déroulée en deux parties : l'une en classe et l'autre à l'extérieur, dans et autour d'un bus qui avait été installé spécialement pour l'occasion dans l'enceinte du collège.

« *L'objectif était de donner les éléments clés pour savoir comment prendre le bus. Les élèves ont pu travailler sur la préparation de l'itinéraire, avec la lecture du plan du réseau et de la fiche horaire, le choix de la ligne et des horaires, sur une situation concrète pour une sortie à la médiathèque Samuel Paty de Moulins Communauté. Les jeunes ont été sensibilisés à toutes les étapes du voyage pour prendre sereinement le bus, en toute sécurité.* » explique Agnès Breuzot.

Un atelier était ensuite organisé autour du bus, afin de mettre en pratique les différents apprentissages vus durant la présentation en classe.



Expositions

Au CNCS

Exposition "Carnaval de Rio"
Jusqu'à avril 2022
Quartier Villars - Route de Montilly
03000 Moulins



Au Musée de L'illustration Jeunesse

Exposition Mario Ramos, Peintre Illustrateur
Jusqu'au 12 juin 2022
26 rue Voltaire - 03000 Moulins
- ***Atelier Joyeux Noël au pays de Mario Ramos !*** Mardi 21 décembre 2021 de 10h à 12h.
- ***Atelier : Carte pop-up "Bonne Année"*** Jeudi 30 décembre 2021 de 10h à 12h.
Réserv. 04 70 35 72 58.

// Pour vos sorties

Idées balades hivernales en bourbonnais

Après les bons repas d'hiver et de fêtes ou pour occuper les enfants pendant les vacances de Noël qui arrivent, le bocage bourbonnais vous offre d'agréables balades

Au départ de Souvigny, deux circuits de randonnées s'offrent à vous avec un départ de la place St Eloy. Pour retrouver les cartes des randonnées rendez-vous sur le site internet des chemins d'Issards.

Le « circuit de la Queune », de 9 km vous entrainera jusque sur la commune de Noyant d'Allier. N'hésitez pas à faire une petite pause à l'étang de Messarges qui offrent aux promeneurs une douzaine d'hectares en bordure de forêt. C'est un véritable eldorado pour les pêcheurs et les baroudeurs en quête de verdure et de tranquilité. Vous pourrez admirer l'imposant viaduc qui surplombe l'étang et vous en approcher par la route départementale 11 qui mène à la forêt de Messarges et peut être vous perdre sous les arches séculaires des fûtais de chênes. De l'autre côté depuis Meillers, n'hésitez pas à pousser la balade jusqu'au centre de Noyant d'Allier pour arpenter les rues de cette ancienne cité minière et visiter les jardins de la Pagode. N'oubliez pas avant de repartir de ramener avec vous quelques spécialités asiatiques à l'épicerie située à côté du restaurant le Petit d'Asie.



Le second circuit de randonnée s'intitule « les Cordeliers ». Sur les 16km, vous pourrez admirer les nombreux châteaux et maisons fortes qui ponctuent la campagne souvignyssoise, héritage de la Guerre de cent ans, notamment, Embourg entouré de prairies et d'arbres centenaires. Vous pouvez également vous arrêtez devant l'ancien couvent des Cordeliers, lieu d'inhumation des derniers sires et premières duchesses de Bourbon.
Du côté des enfants, le CAUE vous offre une belle balade avec son circuit pépit. L'application est à télécharger sur un smartphone. Trente-deux circuits basées sur le géocaching vous sont proposés. Celui de Souvigny dure environ 1h ; petits et grands accompliront une chasse au trésor pour déceler les richesses du patrimoine à travers de nombreuses énigmes.

Une découverte audio de l'église prieurale
Enfin pour les amateurs d'histoire et de spiritualité, le diocèse propose une aide à la visite de la prieurale. Les habitués des lieux ou visiteurs attirés par le charme et la notoriété de sa récente médiatisation profiteront d'une découverte audio de l'église prieurale, gratuite et accessible via le système du QR code. Il donne accès à vingts pages sonores expliquant les lieux importants de cet édifice, le plus grand du département de l'Allier.

Et si toutes ces activités hivernales creuseront l'appétit, les promeneurs pourront se réfugier dans les trois restaurants de la commune pour déjeuner, dîner ou profiter d'une boisson chaude.

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
Avec près de 40 ans de savoir-faire,
notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins...
vos documents de communication

vos étiquettes et packaging

vos supports publicitaires et affichages


Parce qu'imprimer, c'est laisser une trace, une empreinte sur une surface...mais pas sur l'environnement !*
IMPRIM'VERT®
*2020_0424 – www.imprimvert.fr

MOULINS FENÊTRES
Toute la menuiserie française


Très belle fin d'année à tous !
DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr
38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

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

gan
GAN MOULINS CATHÉDRALE
Pascal Chazalmartin
ASSURANCES Particuliers Professionnels
Entreprises Agricoles
Auto-Habitation Retraite-Épargne
Santé-Prévoyance Banque
6 rue Diderot (les Arcades)
03000 MOULINS
04 70 20 50 50
moulins-cathedrale@gan.fr


Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
Epicerie
Vêtements
Décoration
Vaisselle
Cadeaux
> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte


Boutique Ouvert 7j/7j
38, rue de la Mine - 03210 Noyant Allier
04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» 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

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
doncamsdm@orange.fr

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

Faites une pause et offrez-vous du bien-être !

Quoi de plus agréable que de vous faire chouchouter pour les vacances de Noël ou la Saint-Sylvestre ? Cette pause lors des fêtes de fin d'année est l'occasion de profiter d'une bulle de douceur, de détente et volupté à l'institut de beauté Stéphanie avec son fameux spa privatisé et sa cabine de massage en duo.

Sauna, hammam, jacuzzi et lit à mémoire de forme pour vos massages en cabine, **l'institut de beauté Stéphanie** propose des offres de plus en plus nombreuses pour vous faire du bien ! Stéphanie et son équipe vous accueillent dans un vrai lieu de cocooning pour tous, qui invite à voyager autour de massages du monde entier, sans oublier les traditionnels soins esthétiques.



Offrez un moment à deux

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

Sur réservation : 04 70 46 70 71
4 rue du Dr Jules Cordier - Souvigny









Bon à savoir !

Une boutique en ligne pour faire plaisir à vos proches en un clic !

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



Photos : ©Natanto Pictures





Inauguration de la boutique "aiMer FaiRe" à St Léopardin d'Augy

Après des mois de préparation, l'équipe et les élèves de bac pro Technicien Conseil vente en alimentation de la MFR de Saint Léopardin d'Augy ont inauguré leur boutique école de produits locaux en novembre dernier.



« *Cette boutique, gérée en partie par les élèves, est un terrain d'application pour acquérir des compétences en vente. Actrice du territoire local, elle a aussi pour vocation de rendre service à la population locale en proposant un point de vente de proximité et en créant du lien social intergénérationnel.* » nous explique Séverine Potier, monitrice et responsable de classe à la MFR.

Un local dans l'enceinte de l'école au lieu dit "Les Forges" a été entièrement aménagé avec les élèves en quelques mois. Les élèves ont rencontré les producteurs et artisans locaux afin de créer un réseau et un partenariat solide pour la boutique école. « *Une vingtaine de producteurs et artisans ont répondu présents !* » se félicite Séverine.

La boutique propose les légumes du GAEC Thiériot (Limoise), les pommes et jus de fruits des vergers du Grillet (Saint-Pierre-le-Moûtier), les condiments de Pots d'Anne (Franchesse), les biscuits du bocage Bourbonnais (Bourbon l'Archambault), les savons de Belisama (Theneuil), les pâtes, rillettes et farine du GAEC des Béguets (Saint Menoux), le miel, nougats et pain d'épice de Clusors (Saint Menoux), les fromages de chèvre du GAEC des Tilleuls (Saint Léopardin d'Augy), les yaourts du GAEC Dunand (Couleuvre), les oeufs de la Ferme du Galot (Agonges), la charcuterie de la Ferme des Grillons (Lurcy Levis)... Prochainement d'autres producteurs rejoindront l'aventure. « *Dans l'esprit d'une boutique éco-responsable, chacun apporte ses paniers, ses contenants divers et variés pour ses achats.*» précise Séverine.

La boutique aiMer FaiRe est ouverte au public tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h à 12h et de 14h à 18h, des commandes pourront également être passées par mail et retirées les vendredis de 15h30 à 16h30 : boutiqueaimerfaire@yahoo.com.



Boule de Noël Mandala à colorier !

Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste à colorier et décorer la boule de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... afin d'embellir le tout. Ainsi vous aurez le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !



Recto/Verso

11ème Corrida Nordique à Yzeure : **Venez courir ou marcher déguisés**

L'Office Municipal du Sport d'Yzeure et la Ville d'Yzeure avec l'appui technique de l'EAMYA, proposera la 11ème Corrida Nordique, si les conditions sanitaires le permettent.

Convivialité, plaisir et sécurité seront toujours les maîtres mots de cette organisation.

• **Convivialité** car l'esprit des fêt… née est au cœur de c… guiseme… va…

• **P**… …ment sportif entre ami… …

• **Sécurité**, car la protection et la santé de tous les participants est bien la priorité du comité d'organisation.



Evènement annulé

Bon à savoir ! Un changement majeur est à noter pour cette organisation puisque le départ et l'arrivée se feront désormais depuis Yzatis, boulevard Jean Moulin à Yzeure.

Ce rassemblement de fin d'année sera ouvert à tous. Au programme une marche et des courses nocturnes, à partir de 18…

• **Animation jeune…** …de 6 ans révolu…

…2007 et …t licence.

• **…rdique :** 3€ (nés en 2006 et …vant) avec ou sans certificat et licence.

• **Marche :** Gratuit (tout public) sans certificat ni licence.

Toutes les épreuves sans présentation de certificats médicaux et licences ne seront pas classées.

Plus d'infos :

Vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site https://oms-yzeure.fr/

Aucune inscription ne sera possible sur place pour respecter la réglementation des courses en vigueur liée au contexte. Le port du marque et le passe sanitaire seront obligatoires. ***Pour tout renseignement, veuillez contacter le service des sports au 04 70 48 53 37 ou par mail : sports@ville-yzeure.com***

Les gendarmes de l'Allier **se mobilisent pour les animaux**

Parce que tous les chats et chiens de l'Allier, à l'arrivée de l'hiver, n'ont pas un radiateur ou une cheminée pour se réchauffer, les gendarmes de l'Allier se sont mobilisés pour offrir à trois refuges de la Société Protectrice des Animaux (SPA) des couvertures à usage "unique" que les gendarmes utilisent dans le cadre de gardes à vue. Une réutilisation bien ultile.

Les SPA de Montluçon, Lusigny et Brugheas ont tous manifestement été ravies d'en bénéficier.



La compagnie de gendarmerie départementale de Moulins s'est mobilisée pour le refuge de Lusigny.

Boule de Noël Mandala à colorier !

Recto/Verso



Cette activité de Noël amusante et créative ravira les enfants et même les plus grands ! Elle consiste à colorier et décorer la boule de Noël Mandala avec des feutres, des strass, des gommettes... afin d'embellir le tout. Ainsi vous aurez le plaisir d'accrocher une boule personnalisée dans le sapin de Noël !

POLICE NATIONALE

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

Le protoxyde d'azote : un nouveau danger

Qui dit fêtes de fin d'année, dit sorties entre amis. Mais faire la fête ne veut pas dire se mettre en danger et l'utilisation détournée du protoxyde d'azote comme gaz hilarant inquiète de plus en plus. L'usage détourné de ce produit n'est pas sans risque pour la santé et a une réglementation très stricte. Voici quelques explications à lire pour protéger les jeunes des usages dangereux !

Le protoxyde d'azote, de formule chimique N_2O, est un gaz incolore, d'odeur et de saveur légèrement sucrées. Son utilisation s'est développée dans le champ médical pour ses propriétés anesthésiques et analgésiques, mais il est plus connu dans le domaine culinaire comme gaz propulseur pour les siphons à crème chantilly.

Certains consommateurs en font un usage détourné en inhalant le gaz par le biais d'un ballon



de baudruche gonflable après avoir ouvert la cartouche de gaz.

La dose consommée est très variable, mais cela peut aller jusqu'à plusieurs dizaines de cartouches de gaz par jour. Ce gaz est un dépresseur du système nerveux central avec un effet qui varie selon la dose absorbée. L'absorption et l'élimination se font par voie pulmonaire sans que le gaz ne subisse aucune altération. Les effets recherchés sont l'euphorie et l'hilarité, qui est un fou rire incontrôlable, mais également une distorsion des perceptions et des effets hallucinatoires.

Mais ce plaisir recèle ses dangers : parmi les risques immédiats, le premier est la brûlure par le froid à la libération du gaz de la cartouche, mais on risque aussi l'asphyxie par manque d'oxygène dans les poumons et un œdème pulmonaire peut se déclencher.

Les risques à long terme sont surtout des risques psychiques, des troubles de la mémoire, mais également des troubles cardiovasculaires et surtout une forte addiction ce qui a amené le législateur à changer les règles.

La loi du 1er juin 2021 instaure un nouveau régime tendant à limiter les usages détournés ou dangereux du protoxyde d'azote. Ainsi la vente ou l'offre de protoxyde d'azote aux mineurs est interdite, elle est également interdite dans certains lieux, comme les bars, discothèques, débits de boissons temporaires, foires, fêtes publiques et bureaux de tabac et ceci même aux majeurs.

La loi a aussi créé un délit de provocation en punissant de 15000 euros d'amende le fait de provoquer un mineur à faire un usage détourné d'un produit de consommation courante pour en obtenir des effets psychoactifs, c'est l'article 3611-1 du Code de la Santé Publique.





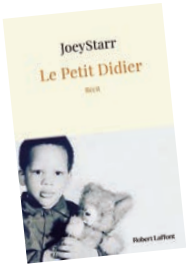
" Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !
Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 "



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 selection de livres pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre chaque jour ! Bonne lecture !

« Coup de cœur » de Sandy, lectrice du magazine Esprit Sport & Bien-être



Le Petit Didier de Joey Starr

" *J'ai l'impression d'avoir un soleil dans le ventre, mais il ne peut sortir.* "

Le petit Didier Morville grandit dans la cité Allende à Saint-Denis auprès d'un père autoritaire et mutique. Livré à lui-même, l'enfant observe le monde qui se transforme sous ses yeux et qui l'entoure. Avec les gamins de la cité, il joue, trompe l'ennui, dissimule ses escapades à son père. Sur une bicyclette volée ou dans les cages d'un terrain de foot, il fuit le triste quotidien et goûte à la liberté. En même temps, il continue de se retirer dans sa tanière, discret, caché. Des vents contraires l'animent, le menant parfois là où il ne voudrait pas aller... Dans ce récit lucide et attachant de son enfance aux contours mouvants, en remontant aux origines, JoeyStarr révèle ce qui a construit son ardente personnalité. « *Une belle biographie de l'enfance d'un homme qui a su passer aux travers d'une enfance trouée d'embûches. Je le conseille à ceux et celles qui veulent apprendre à connaître d'où vient le rappeur, chanteur…* »

Odete, Bibliothécaire à la Bibliothèque des Cheminots à Moulins

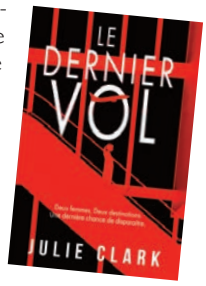


Mon maître et mon vainqueur de François-Henri Désérable

« *Aux âmes dépassionnées la passion est obscène.* » Aimer à raison ou à déraison, là est la question. Ce roman nous parle d'amour. Un amour raisonnable entre Tina et son mari parfait, Edgar, avec qui elle vit dans un appartement parfait avec leurs deux enfants. Un amour déraisonné et adultérin entre Tina et Vasco dont on sait, dès le début du roman, que l'histoire n'aura pas une fin heureuse; le narrateur, un ami commun des deux amants, nous donne en effet rendez-vous dans le bureau du juge d'instruction. Il racontera alors, avec humour, les épisodes parfois rocambolesques de cette histoire d'amour passionnelle et tourmentée, et de ce triangle amoureux. Un amour des mots ; l'auteur cite Verlaine, Rimbaud, ou encore Baudelaire. « *J'ai adoré l'écriture de François-Henri Désérable. J'ai aimé sa finesse, son style cru et érudit, son humour caustique, son impertinence, sa malice. On sent à chaque page la jubilation de l'auteur. Que dire d'autre qu'il y a de la poésie dans ce roman. Il m'a donné une envie furieuse de lire des poèmes. Ce roman, c'est un bonbon que l'on savoure, doux et acidulé à la fois !* »

« Coup de cœur » de Sandrine Demichelle conseillère vendeuse chez France Loisirs à Moulins

Le dernier vol de Julie Clark (Une exclusivité France Loisirs)



Claire femme de politicien, ne supporte plus sa vie auprès de ce mari en apparence si parfait mais qui, en privé lui fait vivre l'enfer. Aidez de la seule amie qui lui reste, elle imagine un plan pour lui échapper... mais un changement de dernière minute contrarie tous ses espoirs. C'est sans compter sur sa rencontre avec Eva qui elle aussi doit fuir sa vie actuelle... Commence alors un voyage dans lequel nous suivons Claire qui tente d'échapper à sa vie, mais aussi Eva et son secret si bien gardé. Leurs histoires en parallèle finiront par se croiser et nous offriront un final haletant et riche en rebondissements. « *Un livre qui se dévore, porté par deux femmes fortes, qui nous entraînent dans un quotidien loin d'être banal.* »

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

Les Azalées fleurissent en hiver de Dahlia Blake



1er décembre. Vingt-trois jours avant Noël, vingt-quatre avant l'anniversaire d'Azalea, vingt-cinq avant son mariage. Pourtant, ce jour-là, Azalea laisse ses clefs sur le meuble de l'entrée, attrape une valise et son livre préféré, et s'envole pour la Martinique. Là-bas, elle retrouve la chaleur de son enfance, les traditions qui l'ont vue grandir, les Chanté Nwel et les colibris, et... Kaï. Kaï qui, en dépit du temps qui a passé, est toujours aussi insupportable avec ses plaisanteries dignes d'une cour de récré et sa détermination à la rendre folle. Alors pourquoi ne peut-elle s'empêcher de baisser sa garde ? Et pourquoi, dans ses yeux à lui, a-t-elle l'impression de devenir la fleur la plus précieuse du monde ? Elle n'était pourtant pas venue pour ça, et n'est pas du tout prête à faire confiance à qui que ce soit. Plus maintenant. Mais si c'était ça, Noël : l'heure de rencontrer enfin les personnes qui nous étaient destinées ? La douceur du soleil à Noël ! « *J'ouvre officiellement la saison des* " *romances de Noël* ". *Avec son résumé plus qu'alléchant il m'avait tout de suite tapé dans l'oeil. J'ai beaucoup apprécié le décompte des chapitres qui se fait comme un calendrier de l'avent avant le grand jour de Noel.* »

Découvrez la Bibliothèque des Cheminots à Moulins





La bibliothèque CASI SNCF de Moulins est un lieu de rencontre et de découverte pour tous, où Odete vous accueille dans un esprit de partage et d'échange, tous les mercredis et jeudis de 10h à 16h30, en gare de Moulins, 10 rue Philippe Thomas.

Elle fait partie des 7 bibliothèques du Comité des activités sociales interentreprises (CASI) Auvergne-Nivernais. Pour rappel, les bibliothèques de l'entreprise SNCF ont été créées pour mettre la lecture à la portée des cheminots, des apprentis et familles qui vivaient dans les cités cheminotes.

Lire, c'est se distraire, apprendre, « s'évader » de son univers quotidien

L'inscription est gratuite pour les cheminots actifs et retraités et leurs ayants-droits. Une cotisation de seulement 15 euros par an est demandée pour les extérieurs. Un grand choix de livres est à votre disposition, des sélections, des nouveautés et des coups de cœur. Vous trouverez également un fonds cheminot qui retrace la vie de la SNCF.

L'action culturelle en bibliothèque, ce sont également des animations : des expositions, des jeux... et prochainement des concours, des lectures, des ateliers d'écriture... La bibliothèque participe également dans des actions solidaires locales, comme l'opération Boîtes de Noël solidaires 2021 avec le Secours Populaire Allier. Venez donc profiter de ce patrimoine cheminot dès la prime enfance et ce, jusqu'à l'âge d'or.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la bibliothécaire, Odete (04 70 20 59 58 - bibliothequemoulins@casi-auvni.fr - www.casicheminots-auvni.fr/



À Tréban, Denis Groussot a l'art de sublimer votre voiture

Une voiture, ce n'est pas que quatre roues et un moteur, c'est aussi une apparence. Denis Groussot artisan-detailer auto/moto, s'est installé en avril 2021 à Treban. Son entreprise, Radiance éco-détailing est l'unique éco-centre de soins esthétiques dédié à la protection céramique professionnelle des automobiles et des motos dans l'Allier.



Des soins esthétiques automobiles afin de rénover chaque matériau

Le détailing automobile est un art qui permet de sublimer l'esthétique d'une voiture dans les moindres détails. Il a pour but de garder une voiture toute neuve, même après de longues années d'utilisation. « *Pour mes clients, la passion pour les voitures réside également dans l'attention qu'ils portent à leur voiture, ce qu'on appelle l'esthétique automobile. Ce service que je propose, qui va du nettoyage aux restaurations plus profondes, s'est professionnalisé en s'appuyant sur des outils et équipements modernes, mais également en s'orientant vers une démarche de préservation de l'environnement, qui contribuent à la qualité du travail.* » Passionné d'automobile et de motocyclisme depuis plus de 25 ans, Denis Groussot propose des prestations de nettoyages, de rénovations, d'entretiens nourrissants et de protections longue durée pour votre voiture ou votre moto. « *Je rénove chaque matériau, de chaque élément aussi bien dans l'habitacle que sur la carrosserie, les vitrages, jantes/étriers, toile etc… Des prestations de rénovation minutieuses consacrées au lavage en profondeur, à la correction des défauts (micro-rayures, petits impacts), au lustrage, à l'application de protections céramiques, soins du cuir, alcantara, similis... Sur des véhicules neufs, d'occasion, de prestige, collection old & young timer et même moto. Le détailing est à l'automobile ou la moto, ce que la chirurgie esthétique est à l'être humain. J'apporte mes compétences et mon expérience pour nettoyer et embellir votre voiture pour prendre encore plus de plaisir au volant.* », nous confie Denis.

Prendre soin de sa voiture tout en préservant l'environnement

« *En m'inscrivant dans une démarche de protection et de sauvegarde de l'eau douce, je réalise des prestations de grande qualité, quelque soit le projet, quelque soit la marque sans jamais puiser notre ressource vitale, l'eau douce. Pour se faire, je capte l'eau de pluie et de lavage, la redirige vers plusieurs types de filtration, dix au total, avant de la stocker précautionneusement dans une cuve dédiée. Après quoi, je la réutilise.* », nous explique-t-il.

Isabelle, une cliente, nous témoigne que c'est un plus et pas des moindres de savoir que Denis travaille au mieux pour la protection de l'environnement en allant au maximum de ses possibilités :

- En stoppant le gaspillage inconsidéré de l'eau potable en captant et recyclant l'eau de pluie et de lavage. Moins d'eau = gaspillage zéro
- En utilisant une gamme de produits conçue et fabriquée en France
- En utilisant des produits de lavage et dégraissants biodégradables
- En limitant au maximum sa consommation électrique (forte isolation des locaux, outils à gestion électronique, technologie Leds dans tout l'Institut).

En savoir plus ? Radiance éco-détailing
6 rue de Châtel à Treban (face à la mairie)
06 21 63 38 82 - Facebook











“Silence ! on lit” au collège François Villon d'Yzeure

Les Conseillères Principales d'Éducation ont mis en place un projet de lecture apaisante en salle de permanence.

« Depuis de début de l'année, *nous avons fait le constat que les élèves avaient besoin d'un temps calme au début de chaque heure d'étude pour ensuite pouvoir se mettre au travail sereinement. On remarque également que les élèves lisent de moins en moins et préfèrent les outils numériques (vidéos et photos) plutôt que la lecture. De plus, les professeurs de lettres demandent des lectures dans le cadre des enseignements.*» nous précise Cyril Bonnet le principal adjoint.



Ainsi, en liaison avec le Centre de Documentation du collège, entre dix minutes et un quart d'heure sont désormais dévolus à la lecture. Les élèves peuvent emmener de chez eux des romans, BD, revues, manga... ou bien emprunter des livres disponibles en salle d'étude (sélectionnés par notre documentaliste).

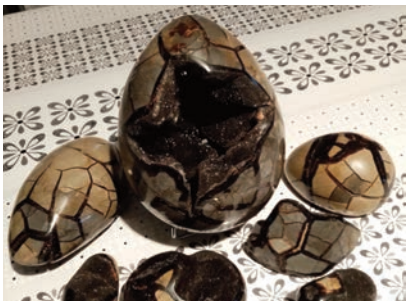
Les objectifs sont donc :

- Organiser un rituel calme en étude propice à la mise au travail.
- Donner ou redonner goût à la lecture en améliorant l'expression écrite ou orale
- Réhabiliter la lecture et ses bienfaits.
- Accompagner le travail personnel donné par les enseignants
- Promouvoir les collections disponibles au CDI et favoriser l'échange culturel au sein de l'établissement
- Avoir un projet commun fédérateur dans l'établissement pour un travail en commun des équipes.

Bref, désormais au collège François Villon, "Silence, on lit"

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 "La Septaria" (Madagascar).



Appelée aussi Pierre du Dragon. De par sa composition, elle nettoie, purifie l'endroit où elle est exposée. C'est une pierre d'ancrage, son énergie nous permet d'enlever les blocages ou blessures du passé. Renforce les os, les reins, les muscles et les dents. Régule les troubles du sommeil. C'est une puissante pierre dans son énergie de régénération. Apporte une meilleure communication entre nous.

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 !

"La fabuleuse histoire de Peter Pan" de Nan Lawson aux éditions Auzou 24,95€



Voici l'histoire de Peter Pan, d'après le conte de J.M Barrie, imprimée sur des pages cartonnées.
A lire tout en projetant, au plafond, les 9 illustrations.
Pars à l'aventure avec Peter pan et Wendy, ils t'emmèneront au pays imaginaire. Tu peux le lire dans le noir, une petite lumière est incluse dans le livre.

Bon voyage





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



L'art et la méditation pour apprendre à se détendre

Fabrice Janvier, artiste plasticien et enseignant à la Maison des arts et des sciences à Yzeure, propose des cours d'art et de relaxation afin de faire découvrir la méditation, pratique de libération des émotions et vecteur de bien-être, à travers l'art.



Art et méditation sont liés

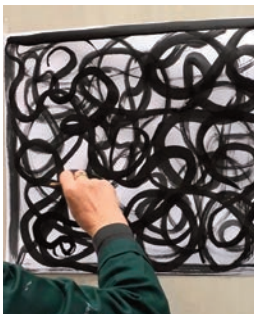
Fabrice janvier pratique les deux. Artiste plasticien et enseignant d'art mais également adepte de la méditation Zen. « *J'enseigne à la maison des arts et des sciences à Yzeure depuis plus de 15 ans, et propose différents types d'ateliers. J'aime enseigner et transmettre via différentes techniques de créations artistiques, arts graphiques, plastiques, modelages et modèles vivants. Quand à la méditation, j'ai découvert la méditation Zen il y a 8 ans auprès du moine Zazen Henri Durand de l'Association Dojo Zen de Moulins. En 2018, j'ai proposé mon premier stage d'art et relaxation et depuis nous l'avons intégré dans nos cours hebdomadaires.* »

Des séances pour lâcher-prise

Les cours ont lieu deux fois par mois, les mardis soir à 17h. Profitez alors de 3 heures de pleine conscience et de créativité pour explorer, reconnecter, décupler votre processus créatif. Plongez au cœur de votre « moi » artiste et explorez votre état de créativité consciente. Durant l'atelier chaque pratique méditative est combinée à une activité créative, encre, dessin, aquarelle… « *L'atelier se déroule en deux parties. Durant les 20 premières minutes, je fais découvrir la méditation zen et ses différents rituels de pratique, la gestuel, les sons… Après s'être installé confortablement et détendu dans la posture, assis sur un coussin rond, les jambes sont croisées, ou dans une autre position plus confortable et adaptée à la personne, nous pratiquons une « méditation silencieuse ». Dans un second temps, je propose différents exercices pour la plupart guidés par le son d'une cloche pour donner le tempo. l'objectif de l'expérience et de prendre du plaisir en lâchant prise, ne pas attendre de résultats, mais seulement ressentir son corps en mouvement au moment de la création. La spontanéité exprime ainsi une qualité de présence et d'attention proche d'un état méditatif.*» Ces ateliers sont ouverts à tous. Curieux de découvrir la relaxation, les arts plastiques ? Ce cours est fait pour vous !

La Maison des Arts et des Sciences c'est aussi des cours enfants et adultes

L'offre en matière d'arts graphiques, plastiques, modelages et modèles vivants, scientifiques, théâtrales au travers d'ateliers et stages proposés toute l'année, devrait permettre au plus grand nombre de profiter des compétences artistiques des intervenants municipaux à la Maison des arts et des sciences, et à l'Atelier théâtre de la Mothe à Yzeure. De la bande dessinée pour les jeunes entre 8 et 16 ans, des séances enfants (6 et 16 ans) et adultes pour appréhender la technique de la peinture à l'huile, les espaces et les couleurs, la nature morte, l'initiation au dessin… Débutants ou confirmés, tout le monde trouvera sa place.





Deux salles sont consacrées à la pratique des arts plastiques et deux autres salles sont réservées à la partie sciences. Les groupes y sont accueillis et peuvent appréhender de manière sensorielle et intellectuelle différentes disciplines scientifiques (mathématiques, physique, chimie, botanique, biologie, archéologie…). Tout au long de la saison culturelle, ce lieu accueille des expositions ouvertes au public et aux groupes sur réservation ainsi que des cafés des curiosités.

Bon à savoir ! La Maison des arts et des sciences abrite une artothèque permettant aux particuliers de louer pendant deux mois une œuvre d'arts (peinture, sculpture, photographie, gravure, installation).

Plus d'info : Maison des arts et des sciences
74 rue Parmentier - Yzeure
Renseignements : 04.70.20.10.64
maisondesarts@ville-yzeure.com

ifi 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

I.F.I. 03 Centre de Formation d'Apprentis
11 Route de Paris
03000 AVERMES



Macarons, foie gras, bûches de Noël, fraisier...

Réservations et renseignements
04.70.35.14.91
www.ifi03.fr


ROUCHY
“Découvrons, ensemble,
votre projet !”
ZI moulins sud - RN7 - 03400 Yzeure - Tél . 04 70 20 99 49
lundi au vendredi 9h-12h - 13h30-18h et le samedi 9h-12h