

#69
MARS
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit



Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

Cultiver le bonheur au naturel



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

Retrouvez dans
cet annuaire les
professionnels
dédiés au
mieux-être



#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopatthe-moulins.fr

06 50 12 73 85

📍 Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

65 Bd Ledru Rollin - 03000 Moulins



#Nouvelle praticienne

Publi-rédactionnel

Un moment de détente avec La Bulle de Sylvie

« Ayant exercé ma carrière en tant qu'infirmière en santé mentale depuis 1986, le bien-être a toujours eu une place importante dans mon travail. Récemment retraitée, j'ai souhaité consacrer mon temps libre dans la bulle de Sylvie. Cette passion est née grâce à ma profession. En effet, j'ai suivi des formations (formation Joël Savatofski) à partir de 2001 et j'ai réalisé des séances de toucher massage auprès de patients. Grâce à des gestes doux et simples, le

toucher massage permet de rassurer, d'améliorer l'estime de soi et d'apporter un sentiment d'apaisement. Cette technique libère les tensions que l'on peut accumuler. Ainsi, n'hésitez pas à vous laisser tenter par l'une de mes prestations afin de passer un moment de détente dans votre bulle bien-être. »

Contactez-moi !

06 76 42 90 50

13 rue de Chantalouette

03400 Yzeure

Facebook, instagram :

La bulle de Sylvie



#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 L'A.

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Hypnothérapie

• Veronique 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, Yzeure

#Réflexologie

• 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

#Sophrologie

• Sandrine GUILLAUMIN

Sophrologue

06 04 14 28 12

📍 Sandrine Guillaumin Sophrologue

2 Bis Chemin des Grandes Vignes

03000 AVERMES

#Naturopathie

• Mathilde LACHAUSSÉE

Naturopathe - Énergéticienne

Magnétiseuse & Radiesthésiste

06 95 17 83 23

mathildelachaussee@gmail.com

📍 mathildelachaussee

5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Parentalité

• Marion BELVISI

L'alchimie des Mams

07 56 83 37 37 ou 📍 l'alchimiedesmams

Instagram : [l'alchimie_des_mams](https://www.instagram.com/l'alchimie_des_mams)

#Socio-Esthétique

• Jennifer BARBERY

Socio-Esthéticienne

<https://revellestoi-esthetique.com>

06 25 79 57 95 - Instagram : [revellestoi](https://www.instagram.com/revellestoi)

📍 Rêv'elles toi Esthéticienne

et Socio-Esthéticienne



TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste VIAGER

*Une équipe à votre écoute
du lundi au samedi*

04 70 47 05 71

www.moulins.cimm.com 📍 📷





AUDE & JULIE

GOOD NEWS !

Cette année, la Ville de Moulins vous donne rendez-vous pour le traditionnel carnaval dimanche 3 avril 2022 en centre-ville à partir de 15h !

La Ville de Moulins et ses équipes municipales, associations et entreprises locales vont se mobiliser à nouveau pour vous présenter une journée festive et familiale pour le retour du carnaval. Une grande parade déambulera dans toute la ville pour le plaisir des plus grands et des plus petits ! Au programme : groupes (troupes, bandas, majorettes), chars fleuris, plus de 30 organismes partenaires (associations, entreprises, collectivités...). **Dimanche 3 avril 2022. Départ du cortège, 15h30, rue Régemortes et arrivée dans le centre ville à 17h30.**



Le carnaval de Moulins fait son retour !

“ Le bonheur n'est pas d'avoir tout ce que l'on désire, mais d'apprécier ce que l'on a. ”
- Paulo Coelho -

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mars 2022 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :

Julie Famin & Aude Avelin

Impression :

Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2021-6324©

Ont collaboré à ce numéro :

EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie,
Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau
Centre Chiropratique du Bourbonnais

Librairie jeunesse Coïncidence,

Fondation le Pal Nature, Sandrine Guillaumin

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

Photo du mois

Belle solidarité : Au regard du contexte actuel de guerre en Ukraine, les communes de Moulins Communauté s'associent à l'élan de solidarité internationale et ont mis en place la semaine dernière une collecte de dons en faveur du peuple ukrainien, afin d'apporter une aide matérielle directe à ceux qui en ont le plus besoin en cette terrible période. Cette collecte a été organisée en lien avec la Protection Civile. Une forte mobilisation et un bel élan de solidarité de la part des Bourbonnais. Cette collecte est un moyen d'apporter son soutien et d'adresser un message d'espérance à toute la population ukrainienne.

Solidarité Ukraine



ifi03

PORTES OUVERTES

APPRENTISSAGE & FORMATION
PROFESSIONNELLE CONTINUE

VENDREDI | SAMEDI

25 | 26

mars

2022

COIFFURE

HÔTELLERIE

ALIMENTATION

AUTOMOBILE

COMMERCE

PHARMACIE

SUR RENDEZ-VOUS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

sur www.ifi03.fr

11 route de Paris

AVERMES - MOULINS

T. 04 70 35 13 50

www.ifi03.fr

Logo of the French Republic

Logo of the Region Auvergne-Rhône-Alpes

Logo of the Department of Allier

Logo of the Chamber of Commerce and Industry of Allier

Logo of the Chamber of Agriculture of Allier

Logo of the Chamber of Crafts of Allier

Logo of the Chamber of Trades of Allier

Découvrir la nature de façon ludique

Avec l'arrivée de la douceur printanière, une irrésistible envie de respirer l'air pur nous envahit. Partons à la découverte de manière ludique et vivante de la nature qui nous entoure ! Observons faune, flore et paysages du bourbonnais.

Au travers d'une ferme pédagogique

Les Logrillons, une ferme d'animation au milieu d'un élevage de chèvres

À Vaumas, une famille a choisi de créer sa micro-ferme agroécologique* et autonome. Les Logrillons, une chèvrerie agroécologique, zéro déchet, zéro gaspillage, qui vise l'autonomie alimentaire et énergétique via la permaculture* et l'agroforesterie*. Un lieu de détente et de partage pour petits et grands au milieu d'animaux de ferme en semi liberté.

Venez goûter la nature au plus près !

Sont proposées sur place des animations ludiques, créatrices et écologiques autour du potager, du verger, de l'éco-responsabilité. Toutes basées sur le respect de la nature qui nous entoure. Des jardins pédagogiques, un espace plantes aromatiques et médicinales, un potager pour tous en permaculture, et surtout pleins de fleurs. Le mélange parfait pour une bonne terre ! Le maraîchage est pratiqué au milieu d'un troupeau de chèvres du Massif Central et de Savoie en liberté. La traite se fait une fois par jour à la main et donne du bon lait aux fromages. Les animaux de la ferme, âne, cheval, poules, canards, oies, cochons d'Inde, lapins, cochons, chèvres, moutons... ont tous été recueillis, et rescapés des abattoirs, des élevages ou de la maltraitance.

« Nos valeurs et notre philosophie sont le reflet d'une prise de conscience actuelle concernant



l'éminent danger écologique qui nous menace. Nous souhaitons que chacun puisse apprendre, comprendre et s'engager dans le quotidien par des gestes qui deviendront des réflexes. Ce qui permettra aux générations futures de profiter encore longtemps de notre planète. Nous sommes devenus des adeptes du recyclage, des matériaux de récupération, du compost, et de la permaculture, des recettes et remèdes de grand-mère. Nos "faits-maison", et nos activités éducatives sont là pour rapprocher les visiteurs de la nature, tout en leur offrant une expérience mémorable. Si vous aimez profiter d'une journée en plein air, interagir avec la nature au milieu des animaux vous êtes au bon endroit. Un retour aux choses simples.» nous confie Ted.

Où visiter ?

Les Logrillons - Les Mignons 03220 Vaumas
09 88 03 49 25 - Facebook : Les Logrillons

Rendez-vous !

Selon les saisons, les thématiques des animations sont adaptées à vos besoins et vos envies :

- **Visite de la ferme** : soins, nourrissage et surtout câlins aux chevrettes et à leurs copains.
- **La chèvre de A à Z** : tout savoir sur la chèvre du lait au fromage
- **Ateliers participatifs** : bricolage, jeux de plein air, land art, recycl'art
- **Animations nature** : autour du jardin, du verger et des plantes aromatiques et à tisanes.
- **Carré de la biodiversité** : un écosystème paradisiaque
- **Coin détente** : contes à la harpe, balade contée, lecture buissonnière, pique-nique sous les chênes centenaires.

Bon à savoir !

Lexique du monde agricole

- **L'agroécologie** est une façon de concevoir des systèmes de production qui s'appuient sur les fonctionnalités offertes par les écosystèmes.
- **La permaculture** est un concept systémique qui vise à créer des écosystèmes respectant la biodiversité.
- **L'agroforesterie** désigne les pratiques, nouvelles ou historiques, associant arbres, cultures et/ou animaux sur une même parcelle agricole, en bordure ou en plein champ.

**Propriétés-privées.com**

**Stéphane LAROBÉ**
Conseiller en immobilier indépendant

**Une maison, un immeuble,
un appartement,
un commerce à vendre ?
Contactez moi !**

**06 79 96 62 55**
4,8 / 5

Don Camillo
Restaurant

**Pizzas à emporter**

**Formule Express**
à partir de 9€90

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

À travers la photographie

Découvrez la Nature à travers la photographie avec Sandra



La photographie comme outil pour mieux ressentir la nature et s'ancrer dans le moment présent. Un bon moyen de découvrir les richesses et les spécificités naturelles de notre territoire.

« Ma passion pour la photographie naturaliste remonte à l'enfance, dans la ferme pédagogique de mes parents. Ils m'ont ouvert les yeux sur la beauté de la nature. Elevée au milieu des vaches normandes puis des animaux familiaux j'ai longtemps hésité entre mes deux passions, la photographie et les animaux. Et le destin me fait rencontré mon mari. Amoureux comme moi des animaux, de la nature, écologiste passionné et fervent défenseur de la cause animale. Ouvrier agricole au sein d'une exploitation de vaches laitières sur Saint Nectaire, nous réalisons peu à peu que nous avons un même projet, une ferme d'animation au milieu d'un élevage de chèvres. Et la belle aventure a commencé en janvier 2019, la Ferme des Logrillons est née dans le petit village de Vau-mas. Je propose des balades de découverte et de

techniques photographiques autour de la nature et des animaux, sur la ferme et en dehors. La photographie est un de mes supports pour éveiller les sens, le regard... Photographe professionnelle, herboriste certifiée et éducatrice à l'environnement, j'aime parcourir ma Nature, pour témoigner de sa richesse mais aussi de sa fragilité. Ça fait plaisir de figer ces moments pour s'y replonger et surtout les partager. » nous explique Sandra.



Sandra A*TA*NA - 07 64 76 51 33
Facebook : Mam's Zaza (Photographie et animation Nature)
Rendez-vous sur le site :
www.animtanature.jimdofree.com
pour en savoir d'avantage

Rendez-vous !

Plusieurs ateliers sont proposés :

- Balade photo-nature
- Atelier éveil visuel
- Atelier jeux autour de l'image en mouvement
- Atelier de création son et image

Pour tous, particuliers, centres de loisirs, écoles, collectivités et entreprises (prévoir appareil photo ou téléphone portable).

Bon à savoir !

Sortie nature pour les séniors

Cette animation porte sur la conception et la réalisation d'un programme de découverte nature et de sensibilisation basé sur les problématiques de reconnexion et du syndrome du manque de nature. « Ces sorties permettent une meilleure intégration sociale et valorisent la confiance en soi. Être au contact de la nature favorise également le bien-être physique et psychologique. » nous confie Sandra.

- 🌿 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

PROMO
TERREAUX
Du 1er au 31 mars

Bêtes de portrait, la vie secrète des animaux d'chez nous !

Vous pensez tout savoir sur les animaux qui nous entourent ? La Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais propose, via sa page Facebook « Atlas de la Biodiversité Communale du Bocage Bourbonnais », une série de portraits intitulée « Bête de portrait » pour sensibiliser le public aux espèces animales en cassant certains clichés au passage. Une démarche participative visant à mieux connaître la faune et la flore qui vous entourent.

Le principe est simple

Casser les clichés qui collent à la peau d'un animal, souvent mal apprécié, comme le serpent ou la chauve-souris et rétablir la vérité ! Certaines publications mettent en valeur des capacités incroyables de certaines espèces. D'ailleurs le saviez-vous ? Les araignées sont plus utiles que le papier tue-mouche.

Initié en 2020, à l'occasion du premier confinement, la Communauté de Communes souhai-

taît renouveler l'opération avec pour objectif de dynamiser la communication de l'Atlas de la Biodiversité Communautaire (ABC) à travers les réseaux sociaux. Ce travail d'inventaire cartographique des éléments phares de la biodiversité du territoire, réalisé en partenariat avec le Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier, a été possible grâce à la contribution des habitants, associations, entreprises et écoles du territoire.

D'ailleurs, qui enquête sur la nature ?

Le contenu et les recherches des publications ont été réalisés par **Louis Hanula** et **Aurélien Daffix**. Recrutés en mission de service civique, en charge de l'animation de l'ABC, ce sont deux grands amoureux de la nature mais aussi de petites choses qui piquent, rampent et mordent (ou pas d'ailleurs !). Ils partagent chaque semaine des anecdotes concernant deux catégories : clichés et vérités et le saviez-vous, sur une espèce locale.

La série « Bête de Portrait » est à suivre sur la page Facebook : Atlas de la Biodiversité Communale du Bocage Bourbonnais.

Désormais, retrouvez également cette rubrique chaque mois dans magazine pour les plus curieux et hors connexion !



Louis Hanula et Aurélien Daffix.



Vous pensez tout savoir sur les animaux qui nous entourent ?

C'est bientôt le printemps, n'hésitez pas à enquêter sur la nature. Retrouvez chaque mois la rubrique "Clichés et Vérités" et "Le Saviez-vous", avec l'Atlas de la Biodiversité Communautaire de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Louis et Aurélien nous expliquent tout !

Clichés et vérités

Les araignées piquent

Premièrement, les araignées ne piquent pas mais elles mordent, ce n'est pas un dard qu'elles ont au bout de l'abdomen comme dans "Le Seigneur Des Anneaux" mais des chélicères, crochets faisant partie de la bouche, qui injectent le venin.

Ensuite, l'écrasante majorité des araignées vivant en France métropolitaine ne sont pas capables de mordre l'Homme, car soit leurs crochets ne sont pas assez puissants pour traverser la peau humaine, soit ils ne sont pas assez longs.

Enfin, non seulement les quelques espèces françaises pouvant mordre l'Homme sont absentes dans l'Allier (on les trouve dans le Sud de la France), mais en plus elles n'ont aucun intérêt à vous mordre, sauf dans le cas de la légitime défense bien sûr.

A noter que l'araignée la plus dangereuse de France métropolitaine ne vous infligera qu'une forte douleur, mais ne causera un réel danger pour votre survie que si vous êtes allergique. Dans ce cas-là son venin n'est pas plus dangereux pour vous que celui d'autres arthropodes (guêpes, abeilles etc.).



© Daffix Aurélien

Info Insolite !

Un hôpital pour hérissons va ouvrir à Paris : une première en Europe



Bloc opératoire, nurserie, salle de convalescence... dans cet hôpital parisien, les hérissons seront traités comme de vrais patients. C'est une première européenne. Le Conseil de Paris a donné son feu vert à l'ouverture d'un établissement spécifique qui a pour but de soigner des hérissons blessés, victimes de la circulation routière.

Ce projet fait partie du « plan biodiversité 2018-2024 » et est dirigé par l'association « Erinaceus 2020, pour la Protection et la Sauvegarde du Hérisson d'Europe ». Si la ville de Paris a pris une telle décision, c'est parce que, selon les associations de protection animale, près de 75 % de la population des hérissons a disparu en 20 ans. Au total, l'établissement pourra accueillir jusqu'à une trentaine de hérissons qui vivent aux alentours de la capitale.

(Source : www.positiv.fr)

Découvrez les **Espaces Naturels Sensibles de l'Allier** !



Dans les Gorges de la Sioule, en Montagne Bourbonnaise ou au bord de l'Allier, retrouvez à proximité un des 14 Espaces Naturels Sensibles (ENS). Ces lieux sont le miroir de la biodiversité bouronnaise. Le Département participe à une démarche volontariste de leur préservation, de leur restauration et de leur valorisation. Les ENS sont ouverts à la libre circulation publique sauf exception. Partez à leur



découverte en toute autonomie en vous engageant en toute sécurité sur des chemins aménagés et entretenus. Ici et là, des panneaux pédagogiques et des aménagements permettent d'en apprendre plus sur la faune et la flore qui nous entourent.



Propices aux activités de pleine nature

En plus des découvertes nature que vous y ferez, les ENS vous offriront un cadre idéal à la pratique d'activités de pleine nature dans un environnement préservé. L'Allier possède en effet des milieux naturels variés propices à ces activités douces : randonnée, cyclotourisme et VTT, escalade, descente de rivière en canoë, parapente, pêche...

Plus d'infos : www.allier.fr

Rendez-vous au **Festival rencontres Cinéma-Nature**



Les 1, 2, 3 avril 2022 à Dompierre-sur-Besbre. Le festival vous invite à prendre le temps de la réflexion sur notre rapport au monde, à travers les regards croisés d'artistes cinéastes, plasticiens, street-artistes, musiciens, danseurs... Au programme : une compétition de films, une compétition de photographies, des expositions, des concerts, un marché éthique et responsable et de nombreuses animations. Un espace de restauration et de bar propose des produits locaux et écoresponsables. Le festival est organisé par l'association Cistudes & Compagnie, en partenariat avec le cinéma René-Fallet, le café associatif Le Caquetoire et la commune de Dompierre-sur-Besbre.

Plus d'infos : www.rencontres-cinema-nature.eu

Prends-en de la graine

L'association Grandir organise un atelier sur les semis, et un troc de graines au Jardin de Librerterre à Diou le samedi 19 mars 2022 de 14h à 17h.



Partagez et troquez vos graines de variétés préférées !

Vous avez des graines en surplus que vous souhaitez échanger ? Vous recherchez des semences particulières ? Simple amateur ou jardinier émérite, rendez-vous au FabLab d'Avermes ou au Mazier de Bourbon l'Archambault pour trouver votre bonheur !



Une grainothèque à l'Atallier

Ça y est, le fablab l'Atallier à Avermes a sa propre grainothèque. Le principe, vous pouvez venir récupérer des graines et en déposer pour en faire profiter tout le monde ! Retrouvez des graines de fleurs, de légumes, de courges, de salades... Et si vous avez des graines d'herbes aromatiques venez les déposer.

Troc plantes & grainothèque à Bourbon l'Archambault

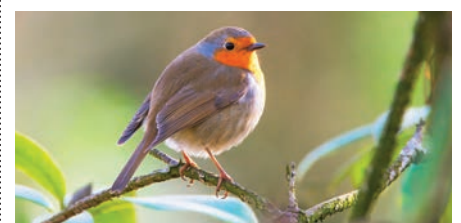
C'est le printemps ! Le moment d'échanger ses graines, semis, boutures... et de planter ! Samedi 2 avril de 10h à 18h au Mazier. Venez échanger et partager. Jardiniers, experts ou amateurs. Semis, plants, graines, conseils et idées. Même si tu n'as pas de quoi partager tu peux venir prendre quand même et discuter. Atelier grainothèque de 16h à 17h.

Participation libre & consciente.



La taille des haies déconseillée jusqu'au 31 juillet

Bientôt le printemps et on a tous envie de préparer notre extérieur pour s'y sentir bien. Mais pas touche à la haie... on pense à notre belle biodiversité qu'il nous faut préserver. Nous avons tout à y gagner : les animaux vont s'y reproduire avec la période de nidification et les végétaux seront mieux armés contre la canicule... **Bon à savoir !** Pour les agriculteurs, la taille des haies est interdite du 1er avril au 31 juillet (Arrêté du 24 avril 2015 relatif aux règles de bonnes conditions agricoles et environnementales).





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.

• **COULEUVRE**

- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande

• **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, P. 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.

• **NEULLY 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.

Bon à savoir !

Les chèques Moulins Kdo font leur retour !

Après le succès de la précédente édition, la Ville de Moulins renouvelle, en partenariat avec les commerçants moulinois, le dispositif des chèques Moulins Kdo.



Ces chèques vendus au consommateur au prix de 12 €, sont crédités d'une valeur réelle de 15 € et pourront être utilisés comme moyen de paiement auprès des boutiques et restaurants participants. Les détenteurs de ces chèques économiseront donc 3 € sur leurs achats, qui seront financés par la Ville.

Près de 160 enseignes participent à ce dispositif et opèrent dans divers secteurs, tant dans l'alimentaire, que dans les équipements de la personne et de la maison, les loisirs, les services ou encore la restauration. Ainsi, depuis le 1er mars, ce sont 3333 chèques qui seront disponibles à la vente.

Cette action à l'initiative de la municipalité permet de soutenir les commerces moulinois et de renforcer leur attractivité, en incitant à acheter et consommer auprès des commerces locaux, tout en faisant bénéficier d'avantages aux personnes disposant de ces chèques. Ces chèques s'avèrent être un moyen efficace pour la relance de l'économie locale.

Comment se procurer ces chèques ?

Les chèques seront en vente à l'Office de tourisme de Moulins, 11, rue François Péron. Pour plus de renseignements sur les commerces adhérents, rendez-vous sur le site dédié : www.moulinskdo.com

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• **MOULINS**

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

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

• **COSNE D'ALLIER**

Le mercredi 23 mars de 16h à 19h au centre
culturel.

• **SOUVIGNY**

Le vendredi 25 mars de 16h à 19h à la Maison
des jeunes.

• **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**

Le mardi 5 avril de 15h à 19h à la salle Bernard
Coulon.

• **BOURBON L'ARCHAMBAULT**

Le jeudi 7 avril de 16h à 19h au Château Bignon.

• **AVERMES**

Le lundi 11 avril de 15h30 à 19h à la salle Isléa.

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



© 2017 EFS Moulins
Tous droits réservés

Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers. Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :

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

au 04 70 20 09 03
ou sur www.depistagecanceraura.fr

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



Bon à savoir !

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 !**

De riches rencontres !



En janvier et février derniers, la Fondation Le PAL Nature a eu la chance de pouvoir compter parmi ses partenaires deux cinémas locaux ayant permis la projection de "La Panthère des Neiges" de Marie Amiguet et Vincent Munier. Le public, venu en nombre (135 personnes à Moulins et 72 personnes à Dompierre avec Cistudes et Compagnie), était ravi de pouvoir échanger avec les soigneurs carnivores du PAL et en savoir plus sur l'association américaine Snow Leopard Trust. Merci à CGR Moulins et au cinéma René Fallet de Dompierre !

Sensibilisation locale...

Les vacances sont souvent propices à de multiples activités pour les enfants fréquentant le Centre Social de Chevagnes. C'est donc tout naturellement que la Fondation Le PAL Nature a répondu favorablement à une demande d'animation le 15 février dernier. Au programme : petits jeux autour des animaux à parrainer du parc Le PAL pendant deux heures. Les dix enfants présents ont également participé à un vote pour choisir l'animal à parrainer pour la saison 2022. Et l'heureux élu est Maléo !



Save the date ! Cabaret Sauvage !



La Fondation Le PAL Nature a été contactée par l'association Temps-Danse qui propose un événement artistique et solidaire. Cette soirée «**Cabaret Sauvage**» se déroulera le **9 avril** prochain à **Isléa à Avermes**. Elle mêlera, avec des artistes locaux, de la danse avec Temps Danse (Yzeure), du théâtre avec la Compagnie Banzaï (Vichy), des illustrations avec Plume et Plomb (Moulins) et un concert de The Marshals (Moulins). Il y aura également une buvette et des lots à gagner, le tout au profit de la Fondation Le PAL Nature ! Une belle soirée en perspective ! **Tarif 15 €.** Réservations : <https://www.helloasso.com/associations/temps-danse-yzeure/evenements/cabaret-sauvage> ou via la page Facebook de Temps Danse-03.

Cellier des Bourbons

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

Mise à disposition de tireuses à bière

Suivez-nous sur Facebook

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

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

Ristorante

La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS

Besoin de communiquer ? **DEVENEZ ANNONCEUR !**

CONTACTEZ-NOUS ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



Aude & Julie

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

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

Un programme « Évasion bien-être » à Jaligny

Le Centre Social Jaligny Neuilly en partenariat avec le Codep Epgv Allier (Comité Départemental de l'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) de l'Allier et la mairie de Jaligny sur Besbre propose à partir de mars un programme « Évasion bien-être » à Jaligny.

Il s'adressera à des personnes en situation de fragilité ou atteintes de diverses pathologies. Différentes activités seront proposées sur les thèmes de l'activité physique adaptée, la nutrition, les soins esthétiques et d'autres activités autour de la santé.

Il se déroulera du lundi 21 mars au vendredi 30 juin 2022. Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter : Centre Social Rural Jaligny/Neuilly : Valérie : 04 70 34 70 74 Codep EPGV 03 : Ericka : 06 70 06 67 56



Ouverture d'un tiers-lieu "expérimental" "La Salle" à Trévol

Cet espace associatif, de ressource et de facilitation est situé à tout juste 10 mn en voiture au nord et du centre-ville de Moulins, au calme de la campagne bourbonnaise. Lieu très facile d'accès et proche des commodités. Ce local de plus de 50 m² au cœur d'une propriété accueille un tiers-lieu "expérimental", tout équipé et idéal pour du coworking, des ateliers, formations, réunions, activités de bien-être, groupes de paroles... dans un cadre chaleureux et convivial. « L'idée est de dynamiser le territoire et de créer des synergies en local, de créer des échanges, des rencontres inspirantes et de "faire réseau". Nous pouvons aussi accueillir à la demande des activités culturelles, expos, vernissages, concerts,... et toute autre activité. N'hésitez pas à venir à notre rencontre ! » précise Gilles Boireau propriétaire des lieux.

Cet espace est ouvert : Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Certains soirs et week-ends (à la demande). Contact : lasalle.tl03@gmail.com. Contact : 06 76 11 11 40.

Save the date

• Les boucles de l'EACCD à Beaulon

Le samedi 9 avril 2022 de 14h15 à 17h30. Course sur route sur distances homologuées. 14h15 : 1 km (poussins). Courses organisées par l'EACCD, club d'athlétisme de Dompierre sur Besbre. 14h30 : 2 km (benjamins, minimes). 15h : 5 km (à partir de minimes). 16h : 10 km (à partir de cadets). Circuit roulant de 5 km dans les rues du village. Départ et arrivée devant le gymnase. Parking à proximité. Douches, vestiaires.

Pas d'inscriptions sur place. Inscriptions par mail eaccdompierre.sportsregions.fr. Rens. 06 83 41 20 42.

• Marche des 100 ans de l'EMYF à Yzeure

Le dimanche 3 avril au départ à la salle d'Yzeure espace à partir de 9h (et jusqu'à 9h30). 2 parcours, 5,2 km et 13,3 km. Trophée pour la famille la plus nombreuse.

Organisé par l'Etoile Moulins-Yzeure Football. Tarif : 4€ dont 1€ reversé à la Ligue contre le Cancer.

• Marche sur le thème du lièvre à Gennetines

Le dimanche 20 mars marche de 6 ou 10 km organisée par l'Amicale Laïque.

Départ et inscription en face de la mairie de 9h à 11h. 3€ par personne. Gratuit pour les enfants scolarisés à Gennetines.

• Rallye pédestre des Ladies Circle

Le dimanche 20 mars, venez marcher en famille, entre amis ou collègues, de manière ludique à travers les rues de Moulins. Départ toutes les 10 min. À partir de 8h jusqu'à 11h Place d'Allier. Le principe est simple, des équipes de 6 personnes maximum, une balade d'environ 4 km, un jeu de piste où l'on doit retrouver et classer les photos prises sur le parcours. Animations le 19 mars Place d'Allier de 10h à 18h. Rallye de sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

8€ par personne et gratuit pour les moins de 12 ans. Les gains sont reversés intégralement. Rens. Facebook : Ladies'Circle 61 Moulins.



• Le Pal Run au cœur du parc animalier

L'évènement Le Pal Run se déroulera le dimanche 17 avril au sein du parc d'attraction et animalier Le Pal. Les participants s'élanceront pour une course de 10 km ou un semi-marathon de 21,1 km (labellisée FFA). Départ à 8h. Inscriptions sur www.lepalrun.fr Retrait des dossards le vendredi 15 avril et le samedi 16 avril chez Groupe 3B Automobile à Yzeure. Le vendredi de 14h à 19h et le samedi de 10h à 18h. Le dimanche au parc Le Pal de 5h à 7h. 1€ reversé à la fondation Le Pal Nature pour chaque inscription. Rens. 06 31 24 98 99

CARDIO-MUSCU

Self-défense

Arts martiaux

DEFIT'S Fitness

RELEVÉ LE DEFIT

Espace bien-être

SPA

Massages

25 rue des Combattants en AFN

03000 MOULINS

04 70 34 42 14

EURO CYCLES

cannondale SCOTT etc...

Sébastien Jubert

du mardi au samedi : 9H - 12H et 14H - 19H

9 Rue Marie Laurencin - 03400 Yzeure

(Sortie 47 du contournement de Moulins)

eurocycles03000@orange.fr Tél : 04 70 44 47 45

Apprendre à se défendre avec des cours de self-défense chez Defit's

Jean-Michel Ray, pratiquant depuis fin des années 70 et instructeur en arts martiaux depuis les années 90, propose des cours de combat, d'Arts martiaux et des formations mixtes de self-défense au centre de remise en forme Defits à Moulins. Apprenez à vous défendre tout en vous amusant et en toute sécurité. Direction la salle de sports, où nous avons testé pour vous un cours de self-défense avec le coach !



entreprises et associations sur place ou en déplacement. Ces interventions ont pour but de :

- Maîtriser les bases de la self-défense et ses plans juridiques
- Savoir réagir en cas d'agression physique
- Maîtriser les bases des techniques de dégagement
- Maîtriser les bases des techniques d'immobilisation
- Maîtriser les bases des techniques mains armées

« Avant chaque cours je propose de remplir un questionnaire pour comprendre la motivation et l'expérience de chacun, c'est important pour moi et pour ceux qui peuvent avoir subi un traumatisme. » souhaite préciser Jean-Michel.

Soyez plus rassurés en apprenant ces gestes simples et efficaces qui pourront peut-être vous sortir d'une mauvaise situation, en espérant n'avoir jamais à vous en servir !

Dans une salle où règne une ambiance détendue sur le thème de l'art martial, nous nous mettons dans la peau de Bruce Lee :) Jean-Michel nous montre la conduite à tenir face à une agression et une situation de légitime défense avec des gestes simples et efficaces : techniques de dégagements, de blocages, de contrôles, d'amenées au sol, de clefs et également des techniques de défense contre une agression à mains armées. En plus de la pratique, les questions sur le plan juridique sont abordées.

Il est important de savoir que la self-défense est soumise à la légitime défense, elle doit être proportionnelle à l'attaque, tous les coups ne sont pas permis. J'aborde également le sujet de l'assistance aux personnes en danger en cas de situation ou vous êtes témoin d'une agression... Dans le cadre de mes formations auprès des entreprises, cela permet aux employés d'acquérir des bases techniques et juridiques afin d'assurer leurs missions avec plus de professionnalisme et de confiance face à des situations à risque. » nous explique le coach.

Une méthode issue de différentes disciplines martiales

Jean-Michel propose une méthode réaliste et efficace d'auto-défense, issue de différentes disciplines martiales (Jeet Kune Do, Penchak silat) et des arts de combats philippins (Kali, Escrima, Silat), en cas d'agression à mains nues et/ou avec armes (bâtons, couteaux, objets usuels). Découvrez des techniques de combat à toutes distances, debout et sol, en utilisant les percussions (pieds, poings, coudes, genoux), les amenées au sol et les soumissions (clés, étranglements, arm lock). « Je propose des mises en situation réelle afin que mes élèves découvrent la conduite à tenir face à une agression. Cette approche dynamique de la self-défense s'adapte à la morphologie et aux besoins de chacun et chacune. »

Des cours et des formations pour tous

Jean-Michel propose des cours au centre de remise en forme Defits plusieurs fois par semaine et des interventions en formation auprès des

Conseils de Jean-Michel

« Toujours garder une distance de sécurité correspondante à la longueur de vos bras, avec les personnes qui ne sont pas vos proches et si besoin de se défendre avec des coups, viser les yeux et la gorge, c'est très efficace pour mettre hors d'état de nuire votre agresseur. » nous précise Jean-Michel.

Actualité

Formation initiation self-défense le samedi 2 avril de 14h à 17h animée par Jean-Michel Ray. Gestion de la violence physique « Pour ne jamais être une victime »

Plus d'infos :

Defits 25 rue des combattants en AFN Moulins - 04 70 34 42 14

Site : www.defits.fr



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

Plagiocéphalie et traitement chiropratique chez l'enfant

Vous avez sûrement dû voir un bébé à la tête plate ou déformée. Mais qu'en est-il vraiment ? Ce trouble s'appelle la plagiocéphalie. Elle n'est pas liée au développement du cerveau cependant elle a des conséquences sur le développement du bébé.



Elle peut provoquer : une asymétrie du visage, des problèmes visuels et auditifs, une déformation de la mâchoire, des problèmes dentaires, des problèmes de succion et d'alimentation, mais aussi un retard dans l'apprentissage de la marche et du langage.

Le crâne renferme le cerveau, une déformation du crâne aura donc un impact direct sur le sys-

tème nerveux du bébé par déformation du cerveau. Les liaisons entre les 2 hémisphères cérébraux seront alors modifiées ce qui créera des perturbations de coordination. De plus, avec la tête plate, le bébé aura tendance à tourner sa tête toujours du même côté, car il est difficile pour lui d'aller dans le sens opposé, ce qui aura un impact direct sur son champ visuel et créera une altération du tonus.

Il existe 2 types de plagiocéphalie : la plagiocéphalie organique, qui est une fermeture prématurée d'une suture crânienne (traitée par chirurgie) ; et la plagiocéphalie d'origine positionnelle, qui elle est liée à une contrainte mécanique sur le crâne. Elle peut être due à des contraintes intra-utérines (mauvaise position ou manque de place), à l'accouchement (accouchement long, utilisation d'instruments), ou à un torticolis et une préférence de rotation de la tête.

Les conseils de prise en charge quotidienne de

vos bébé sont capitaux : méthode de portage, adaptation du matériel de puériculture, exercices de stimulation de la mobilité, etc...

Est-ce que la Chiropraxie peut vous aider ?

Bien sûr, en cas de plagiocéphalie avérée, l'approche chiropratique est un bon complément de traitement afin d'optimiser la récupération esthétique, de corriger la cause mécanique le cas échéant (torticolis, blocages vertébraux), mais aussi de limiter les conséquences de l'asymétrie motrice causées par la plagiocéphalie.

« En chiropraxie nous mettons tout en œuvre pour ne pas avoir recours à une orthèse crânienne, ou pour accompagner le bébé si le casque s'avère indispensable. » précise Marie Astrid Bartos.

Pour plus de conseils :

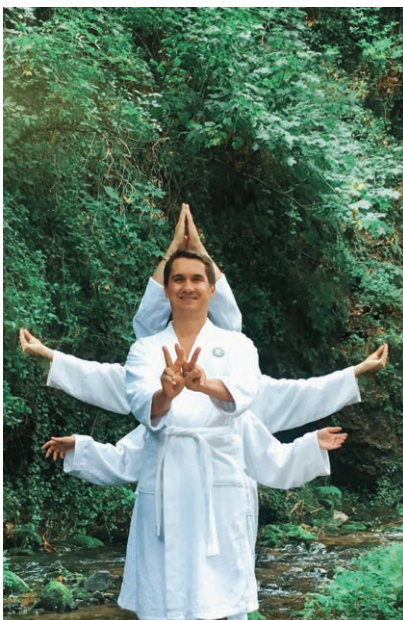
Retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des

Accros du Peignoir

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



Bourbon-l'Archambault attend les Accros du Peignoir

C'est au tour de la charmante station du Bourbonnais de reprendre son activité thermale le 17 mars, après quelques mois de fermeture. Le directeur des Thermes, Benoît Livertout se confie sur cette saison thermale 2022.

Stephane Huin : Dans quel état d'esprit abordez-vous cette saison thermale 2022 ?

Benoît Livertout : Meilleur que les deux précédentes ! On espère, comme toute la filière, faire enfin une saison pleine, après 2020 à 50% d'ouverture et 2021 à 70%. Les patients réservent de nouveau depuis janvier et nous témoignent du besoin qu'ils ont de retrouver les soins thermaux pour soulager leurs douleurs chroniques et suspendre de nouveau un moment la prise médicamenteuse d'antalgiques et d'anti-inflammatoires avec les effets indésirables que cela entraîne.

Stephane Huin : Quels points forts revendiquez-vous pour les Thermes de Bourbon-l'Archambault ?

Benoît Livertout : Une offre de soins riche en diversité et en qualité dans un établissement, véritable bijou architectural, bercé de lumière et une eau très riche en minéraux qui soulagent véritablement les douleurs rhumatismales et gynécologiques. Après cette période tumultueuse,



Benoît Livertout directeur des thermes de Bourbon l'Archambault.

les gens ont besoin de s'octroyer une parenthèse de relaxation et de sérénité dans un environnement préservé à la campagne.

Stephane Huin : Proposez-vous des cures nocturnes comme les saisons précédentes ?

Benoît Livertout : Oui, trois sessions cette année à partir de fin mars, fin septembre puis mi-octobre. Nous sommes les précurseurs et nous en sommes fiers ! C'est une organisation particulière que nous mettons en place pour permettre aux actifs de venir après leur travail en soirée profiter d'une cure thermale conventionnée ordinaire. Les douleurs articulaires n'attendent pas la retraite ! Ainsi toutes les générations peuvent venir prendre les eaux de Bourbon et profiter de ses vertus.



Celtô

Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

15 ANS
de Bien-Être
2007-2022

EN 2022, CELTÔ SPA ET BIEN-ÊTRE FÊTE SES 15 ANS !
UNE BELLE OCCASION DE VOUS OFFRIR
ENCORE + DE BIEN-ÊTRE !

LE MOIS
Anniversaire

En Mars, découvrez
des offres exclusives
en Boutique
et sur celtô.fr

D'AVRIL À DÉCEMBRE

**Le 15
DU MOIS**

Profitez de votre accès
aux Espaces
Thermoludiques

à **15€***
au lieu de 19,50€



* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de Celtô pour un accès acheté et consommé le jour même - Pour Novembre, offre réalisée le Mercredi 16 Novembre 2022 - Sous réserve du nombre de places limitées.

ESPACES
BIEN-ÊTRE

ESPACES
THERMOLUDIQUES

SPA NATURE
BASSIN EXTÉRIEUR

SPORT
ET COACHING

ESPACE BOUTIQUE
ET CADEAUX

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

le
Cloître

RESTAURANT • SÉMINAIRE • TRAITEUR & ÉVÉNEMENTIEL

**Venez découvrir
notre nouvelle carte**

LE CLOÎTRE VOUS ACCUEILLE
EN PLEIN CŒUR DU PARC THERMAL.
DÉCOUVREZ UNE CUISINE QUI MET À L'HONNEUR
TOUTES LES SAVEURS ET LES RICHESSES
DE NOS PRODUCTEURS LOCAUX.



RESTAURANT
GOURMAND
Une cuisine gastronomique
dans un cadre unique.



Bienvenue !

LE CLOÎTRE ACCUEILLE SON NOUVEAU CHEF
CYRILLE LE CALLONNEC

ACTEUR DU

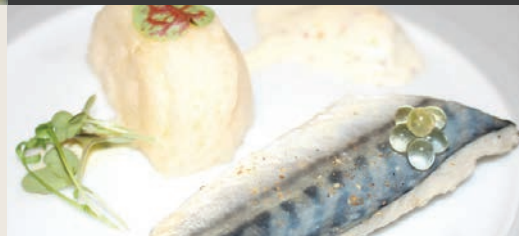


FAIT MAISON

Toute l'Équipe du Cloître vous accueille tous les jours midi et soir en saison thermale

LE CLOÎTRE • 1 PARC THERMAL • 71140 BOURBON-LANCY

03 85 89 18 91 • **WWW.RESTAURANTDUCLOITRE.FR**

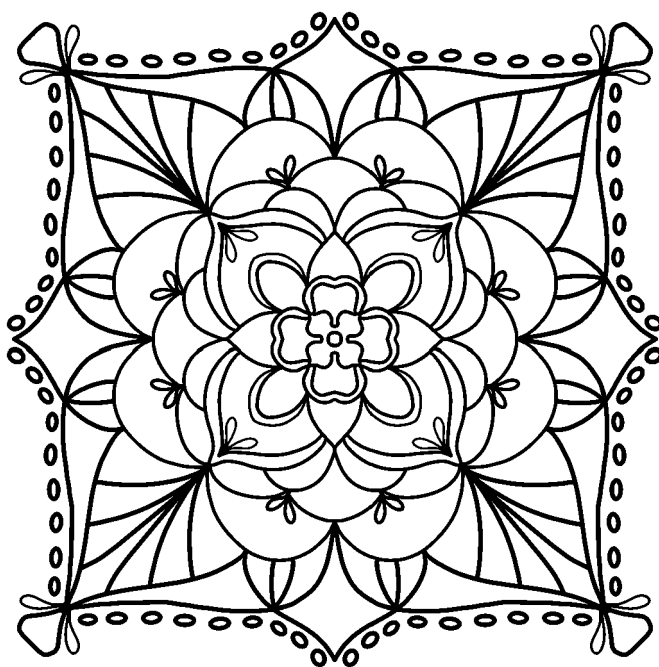


Un moment de détente !

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

À vous de jouer !

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



Le jeu des **différences** !

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elles. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !



Solutions du jeu p.16

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard, collectionneur et passionné du Bourbonnais, nous partage ses cartes postales anciennes.

Vivre ensemble avec nos différences

L'association moulinoise "**Je Peux Le Faire**" a été créée pour faire connaître le monde du handicap de façon valorisante et faire sauter les « a priori ». Elle organise des actions ayant pour finalité de rendre le handicap visible dans les milieux ordinaires et de favoriser la rencontre entre les personnes différentes et le public.

Favoriser l'insertion dans le monde du travail

Catherine Chaux, présidente et fondatrice de l'association "Je Peux le Faire" est la maman de Léane, jeune fille trisomique de 17 ans. Elle fait le constat qu'on ne voit pas beaucoup d'enfants trisomiques dans notre société, et découvre dans le même temps l'initiative des cafés joyeux permettant à des jeunes en situation de handicap mental de travailler dans un café avec un maximum d'autonomie. L'idée d'adapter cette formidable initiative à notre territoire commence à germer... Elle réunit donc autour d'elle un groupe de bénévoles, parents d'enfants handicapés ou sensibilisés à ce milieu. Ainsi avec le dynamisme de **Jacqueline Riond**, directrice du Reray, elles ont sollicité **Annick Jouault** du « P'tit Bar » à Moulins qui a souhaité s'engager dans cette démarche. « En septembre dernier, trois jeunes du Reray à Aubigny ont débuté un stage non rémunéré au sein de mon établissement. Un jeudi matin par semaine, ils assuraient le service. L'objectif était de prendre de l'autonomie petit à petit. Ils ont donc été mis en situation réelle de travail pour faire connaître leurs capacités, prendre conscience de leur potentiel et être valoriser. Ainsi, les moulinois ont pu connaître ces jeunes différents, dans une démarche de vivre ensemble. », nous explique Annick.



Une petite phrase qui inspire...

Le nom de l'association "Je Peux le Faire" est sorti tout droit de la bouche de Léane... Cette petite phrase Léane l'a dit lorsqu'elle veut prouver à sa mère qu'elle est capable de se surpasser et de réussir malgré son handicap.



Léane et Catherine Chaux

À l'origine, le premier projet a été élaboré pour Léane

« Il s'agissait de prendre le « groupe cuisine » dont elle fait partie à l'IME Clairejoie de Trévol et de le délocaliser dans un bar du centre ville de Moulins. Le projet n'ayant pas pu aboutir avec l'IME, le principe a pu être repris et adapté aux jeunes du Reray. De son côté Léane a pu faire un stage à Pat'à Pain à Moulins. Grâce à la bienveillance de toute l'équipe, elle a pu mener à bien la plupart des missions qui lui ont été confiées. Le retour d'expérience fait par **Mr Aumenier**, directeur de l'établissement a permis d'envisager les missions qui peuvent être confiées et dans quelles conditions de travail ces jeunes doivent évoluer. », nous précise Catherine Chaux.

L'association lance un appel

Les bénévoles recherchent toujours le lieu idéal pour concrétiser leur projet d'ouvrir un café où travailleront des jeunes en situation de handicap mental. Vous êtes sensibles à cette démarche : un local libre en centre ville, une envie d'aider ces jeunes à s'insérer... **envoyez un mail à associationjplf@gmail.com** Soutenez l'association dès maintenant en vous rendant sur la plateforme Yapla : <https://je-peux-le-faire.s2.yapla.com/fr/process>



Bon à savoir !



Un **café joyeux** est un café ou un restaurant qui forme et emploie des serveurs et cuisiniers porteurs d'un handicap mental ou cognitif.

Actualité du mois

Tous en chaussettes dépareillées !

Le 21 mars c'est la journée mondiale de la Trisomie 21. L'occasion pour chacun d'entre nous de sensibiliser à la différence et d'être acteur d'une société plus inclusive, plus respectueuse et plus ouverte.

- On met des chaussettes dépareillées
- On prend une photo de ses pieds avec le visuel de l'opération
- On partage sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtag **#Socksbattle4DS** **#ChaussettesDépareillées**

On invite ses amis, ses collègues à faire de même ! Maintenant, à vous de jouer !

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

Le plein d'idées de lectures (spécial BD)

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Ce mois-ci, petite sélection de BD parmi les auteurs présents sur le **Festi'bd** qui aura lieu **les 19 et 20 mars 2022 à l'Espace Villars à Moulins**. Bonne lecture !



Michel Vaillant Pikes Peak saison 2 T.10 de Benjamin Benéteau, invité d'honneur du festival avec Marc Bourgne



Respectant au plus près l'esprit de Jean Graton, Benjamin Benéteau a su adapter son trait aux canons de narration actuelle donnant puissance et souffle à « Michel Vaillant - Nouvelle saison », série scénarisée par Denis Lapière et Philippe Graton.

Capable de respecter dans le moindre détail des bolides existant, Benéteau est passé maître dans l'art de concevoir de tout nouveaux véhicules, qu'il fait vrombir de manière incroyablement réaliste dans ses Grands Prix de papier sentant bon la gomme.



César et Bibi de Patrice Le Sourd



Au milieu de la forêt se cache un merveilleux village dans lequel s'abrite une communauté d'animaux invisible aux humains. Nous y retrouvons Bibi le souriceau et son ami César la petite taupe. Nos jeunes héros sont confrontés à une mystérieuse eau rouge qui envahie leur rivière. Pour sauver leur village ils décident d'organiser une expédition pour remonter à la source de la contamination..



Studio Danse, Tome 12 de CRIP



Quand le cœur mène la danse... Julie, Alia et Luce adorent le classique et le moderne. Mais elles aiment aussi aller voir du côté de la salle de hip-hop, s'essayer à la comédie musicale ou tenter le flamenco. Ce qui est sûr, c'est que ces trois copines sont totalement fondues de danse. Les trois amies trouvent dans le Studio Danse comme une seconde maison où partager leur passion. Leurs familles sont forcément aussi de la partie, car l'amour de la danse ne s'arrête pas à la sortie des cours ! Heureusement, comprises et entourées, elles sont encouragées dans leur don... Rien de mieux que Studio Danse pour s'immerger dans le monde des danseuses, entre amitiés, amour de l'art et rivalités.



Ma vie de People, tome 2 d'Adeline Blondiau



Avec des vrais morceaux de people ! On les aime, on les admire, on les envie... Mais être people, ça a aussi ses inconvénients ! Aimeriez-vous être reconnu quand vous achetez du papier toilette, au moment où vous êtes chez le gynéco, mes-

dames, ou quand vous ramenez une conquête d'un soir, messieurs ? C'est le revers de la médaille de la célébrité ! Il n'y a pas seulement les soirs de première et les tapis rouges : malgré les lunettes noires, c'est aussi dans la vie de tous les jours qu'on est un people ! Adeline a recueilli pour vous un florilège d'anecdotes croustillantes et honteuses...



Une année pour mieux manger de Loïc Ballet et Patrick Ballet



Cette BD a pour but d'agir contre la malnutrition dans le cadre familial. Loïc Ballet, chroniqueur à Télé Matin, et Roger Vil-laume ont pensé « réaliser une bande dessinée dans laquelle on va donner des recettes ». Loïc a contacté douze « Grands Chefs » qui ont proposé chacun, 2 recettes, l'une salée, l'autre sucrée. Il y aura donc 24 recettes : 2 par mois. L'avion du Kiwanis, avec à son bord Loïc et quelques jeunes, permettra de découvrir les régions des Chefs et leurs produits. L'idée étant que pour chaque recette, on retrouve des produits régionaux...

Retrouvez la liste des auteurs à jour et tout le programme sur le site www.festibd.fr et la page Facebook festi'bdMoulins

Solution jeu
des différences p.14



Premier salon des auteurs à Souvigny

Le service culture et communication de la ville de Souvigny, en collaboration avec la librairie Le Moulin Aux Lettres, Catherine Beaugrand (Angelfall éditions) et Claude Aubertin (écrivain), organisent un premier salon consacré au livre et aux auteurs. Il aura lieu le dimanche 27 mars 2022 sous les voûtes romanes de l'ancienne église Saint-Marc à Souvigny. De 10h à 17h30 une trentaine d'auteurs sont invités à vous faire découvrir leur univers et à présenter leurs ouvrages.

Ce salon sera également l'occasion de découvrir des extraits du film de Jacques Beaugrand intitulé « Le prince maudit » qui retrace l'histoire d'Archambaud VI. Ce long métrage est inspiré du roman « le prince maudit » écrit par Catherine Beaugrand.

À partir de 15h, les enfants ne se-

ront pas en reste puisque un atelier BD leur sera proposé et un coin lecture leur sera spécialement dédié.

Pout compléter le tout, les visiteurs pourront découvrir une exposition proposée par l'association « Simonon en Bourbonnais » pour aller à la découverte de Georges Simonon, auteur très populaire, père du célèbre commissaire Maigret. Ecrivain d'origine belge, ses pérégrinations l'ont amené à s'attacher au Bourbonnais et à s'en inspirer pour ses romans.

Une journée riche en animation, en rencontres et en expositions !

Salon gratuit, ouvert à tous, aux boulimiques de lecture comme aux lecteurs occasionnels. Événement soumis aux conditions sanitaires en vigueur.

Rens : 04 70 43 99 75

Souvigny
Allier - France
1er salon des auteurs



Dimanche 27 mars 2022
Espace Saint Marc
10h - 17h30



COURTIER EN FINANCEMENT

IP CONSEILS
Moulins

Une équipe à votre écoute !



**PRÊT IMMOBILIER
PRÊT TRAVAUX**

Trouvez le financement le plus adapté à votre projet !



Plusieurs crédits en cours ?
Réduisez-vos mensualités !

Conseils et accompagnement
RACHAT DE VOS CRÉDITS

26 rue des Bouchers - 03000 Moulins - 04 70 20 94 06 - IPCONSEILS.COM



Nos recettes du mois

L'idée recette du chef Julien du restaurant *Bistro Cocotte*

Joue de porc confite cidre miel

Ingrédients :

- 800 gr de joue de porc
- 100 gr de lard tranché
- 75 cl de cidre
- 1/4 L de fond brun lié
- 10 cs de miel

- Couper et faire revenir la joue de porc avec le lard tranché.
- Ajouter du miel
- Laisser refroidir puis mouiller avec du cidre
- Laisser cuire environ 1h30 à 2h
- Puis ajouter le fond brun lié
- Lier la sauce si besoin avec un roux

Conseil du chef

Pour accompagner votre plat, préparez des pommes de terre grenailles.

**Bistro Cocotte cuisine française conviviale
Centre commercial**

Les portes de l'Allier à Avermes

contact@bistro-cocotte.fr 04 70 35 96 73

Site bistro-cocotte.fr



Recette cosmétique maison

Gommage visage pour retrouver une peau douce

“ Que diriez-vous de faire peau neuve pour le printemps ? ”



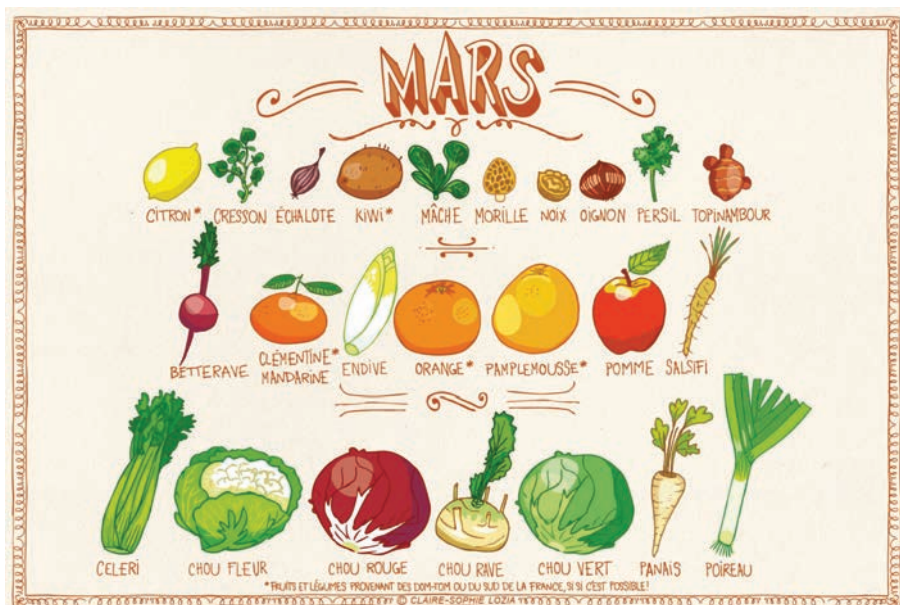
Ingrédients :

- une cuillère à soupe de sucre très fin
- une cuillère à soupe d'huile végétale (olive, noisette, macadamia, coco...)
- quelques gouttes de citron

Le sucre va assurer l'exfoliation de la peau par une action mécanique : grâce au frottement, les grains de sucre vont désincruster les impuretés, éliminer les cellules mortes et adoucir la peau. Attention, plus les grains de sucre sont gros, plus le gommage sera agressif. Si vous sentez que la recette « décape » trop, remplacez le sucre par de la poudre d'amande. L'huile végétale va permettre de nourrir la peau (non, l'huile végétale ne va vous donner de boutons) et le citron va avoir une action éclaircissante. Ce gommage est déconseillé pour les peaux sensibles et acnéiques.

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 mars.



Herbe du mois

Le persil

Le persil, qu'il soit plat ou frisé, fait sans aucun doute partie des herbes aromatiques les plus consommées en France. En cuisine, le persil permet de relever les saveurs d'une multitude de plats grâce à son goût qui se prête à toutes les associations. Outre son goût « passe-partout », le persil a quelques avantages santé dont il serait dommage de se priver.



Caractéristiques du persil :

- Très peu calorique ;
- Excellente source de fer et de vitamine C ;
- Pouvoir antioxydant ;
- Rafraîchit l'haleine ;
- Exhausteur de goût.

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

Le verre : une matière à recycler et à réutiliser !

Comment réutiliser ses contenants en verre ? Idées et conseils !

A l'heure où il apparaît comme une nécessité pour la planète de changer ou d'améliorer ses habitudes, on vous donne ce mois-ci des idées pour réutiliser vos contenants en verre c'est-à-dire les pots, bouteilles, flacons... Les idées ne manquent pas quand on sait faire appel à sa créativité.

Rappelons que le verre est un matériau sain (et recyclable à l'infini), contrairement au plastique, qui, dans un liquide, rejette ses composants au contact de la chaleur et en vieillissant (et dont la recyclabilité est plus limitée).

• **Dans la cuisine :** Les pots ayant contenu de l'alimentaire peuvent accueillir de l'épicerie et de la nourriture comme des salades composées à emporter. Le couvercle bien hermétique évite les coulures. Il est également possible de faire cuire des gâteaux individuels à l'intérieur,



voici un cadeau amusant et surprenant à offrir ! Même les minis-pots de confiture peuvent se muer en salières et poivrières en faisant quelques trous sur le couvercle !

• **En décoration :** En coulant de la cire liquide à l'intérieur, nos anciens pots de confiture sont alors prêts à accueillir des bougies. Avec de jolis rubans, les voila devenus des pots à crayons. L'été, à la nuit tombée, ils se métamorphosent en de jolis photophores sur une table ou suspendus avec de la simple ficelle. Les plus bricoleurs pourront transformer les bocaux inutilisés

en suspensions ou placeront une jolie guirlande électrique à l'intérieur, touche déco, assuré ! Peintes, les bouteilles deviendront des vases pour les fleurs coupées, à moins qu'une jolie photo vienne s'y glisser ! Les pots et bocaux pourront aussi accueillir une petite plante pour créer un effet zen.



• **Au jardin :** Les bouteilles suspendues, renversées, et remplies de graines pour oiseaux ou d'eau se mueront alors en mangeoires ou en distributeurs d'eau.

Décidément, le verre à plus d'un tour dans son sac !

Sources : www.savoir-tout.com et www.planetezerodech.fr

Vous souhaitez devenir propriétaire ?

Acheter une maison en vente dans le patrimoine d'Évoléa, c'est possible.

De nombreux avantages s'offrent à vous en achetant votre maison avec Évoléa :

- > Prix de vente attractif.
- > Pas de frais d'agence.
- > Taxe foncière offerte la 1^{ère} année.
- > Démarches administratives réduites.
- > Accompagnement personnalisé avec une conseillère dédiée.
- > Accession sécurisée (garantie de rachat sur 10 ans et assurance revente offertes*).

Devenir propriétaire permet également :

- > De disposer de son propre bien immobilier pour préparer sa retraite.
- > De constituer un patrimoine transmissible à ses enfants.

L'accession à la propriété n'est pas réservée qu'aux personnes ayant des revenus élevés.

A titre d'information, un remboursement d'emprunt immobilier correspond souvent à un loyer.

* Assurance revente pour les locataires bailleur social : Elle garantit la perte financière du bien plafonnée à 20 % du prix d'achat dans la limite de 35 000 € (sous conditions). En souscrivant à ce contrat, Évoléa, qui s'engage à acquérir le bien, permet à l'acquéreur de le revendre à des conditions sécurisées. S'il y a une perte financière, celle-ci est compensée par cette assurance. Évoléa propose ensuite un bien à la location pour reloger les vendeurs.

** Conformément à la réglementation précisée dans le code de la construction et de l'habitation et dans la politique de vente 2022 d'Évoléa.



Retrouvez nos annonces sur notre site www.evolea.fr rubrique **Acheter / Nos logements en vente****

Vous avez la possibilité de créer une alerte correspondant à votre recherche pour recevoir les nouvelles offres.

UN PROJET ?

Évoléa : 6, place Maréchal de Lattre de Tassigny à Moulins

> Véronique SAINT-ANDRE : 06 16 74 42 90

> Antoinette VALNON : 06 09 73 60 18

Une sieste littéraire, vous connaissez ?



Rendez-vous le mercredi 23 mars, à 14h30 au Musée de l'illustration jeunesse à Moulins. Un moment de détente et d'écoute singulier pour découvrir autrement quelques œuvres de la collection permanente du MIJ. Invitation au voyage. Installez-vous confortablement dans un transat et laissez-vous bercer par les mots, les textes...

Sur réservation : 04 70 35 72 58

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 "L'obsidienne noire ou dorée gravée".



« C'est une pierre de base par excellence. Elle chassera nos illusions pour dévoiler la vérité sur nous-même, elle fera remonter nos émotions enfouies au plus profond afin de comprendre notre comportement. Elle est très active pour améliorer la circulation du sang. Vous pouvez la trouver avec différents motifs gravés. »

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

Prix René Fallet 2022 !

Le Prix René Fallet revient en 2022 : Vous aimez lire et découvrir de nouveaux auteurs ? Vous avez toujours rêvé de participer à un jury littéraire ? Votez pour votre roman préféré parmi la sélection 2022 !

Depuis le 11 mars, vous pouvez vous inscrire au comité de lecture pour le Prix René Fallet 2022 ! Ce prix littéraire a pour but de récompenser l'auteur d'un premier roman, âgé de moins de 45 ans, paru l'année précédente.

Livres sélectionnés pour le prix 2022 :

• **Aussi riche que le roi** de Abigail Assor aux Editions Gallimard

• **Les papillons** de Barcela aux Editions Cherche-Midi



• **Danse avec la foudre** de Jérémy Braconnier aux Editions l'Iconoclaste

• **La sainte touche** de Djamel Cherigui aux Editions JC Lattès

• **Le rapport chinois** de Pierre Darkanian aux Editions Anne Carrière

Inscriptions à la médiathèque Samuel Paty de Moulins au 04 43 51 00 00.

Le coup de cœur de Céline !

Dame souris and Cie : maison sur mesure

De Doris Susan Smith et George Mendoza aux éditions du Père Castor

« Notre superstar du mois est une souris. Elle s'appelle Héloïse et elle est artiste, dessinatrice, décoratrice et bâtisseuse. Elle s'adapte à vos besoins et à vos envies et peut vous créer la maison de vos rêves. L'écureuil, la truite et même l'araignée ont fait appel à ses services : des maisons à découvrir dans les moindres détails. Une pure merveille ! »

Bonne lecture ! Céline



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

“ Besoin de communiquer ?
DEVENEZ ANNONCEUR !

Contactez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 „

Coïncidence

Livres Jeunesse
Jouets en bois

Jouer et lire pour mieux grandir !

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

MOULINS FENÊTRES

Toute la menuiserie française
Depuis l'an 2000 !

Changer de fenêtres
c'est bon
pour la planète !

DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr

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

Atelier cuisine équilibrée à l'Escale pour les enfants de l'accueil de loisirs !



Premier atelier cuisine équilibrée à l'Escale avec un groupe d'enfants de 7 à 12 ans. Thierry Beaufls, diététicien-nutritionniste, et Sébastien Lecroq, directeur de l'accueil de loisirs, ont participé ensemble à la création et à la mise en place de cet atelier pour le plus grand plaisir de Noémie, Armand, Benjamin, Robin, Tristan, Morgan et Léo.

Chacun des enfants a d'abord conçu une semaine de menu en totale liberté avec des images. En suivant, Thierry Beaufls leur a expliqué ce qu'il est recommandé de manger dans une journée et a conçu un déjeuner équilibré de l'entrée au dessert au goût de tous les enfants. Le lendemain, les mini cuisiniers ont mis tout en œuvre dans la joie et la bonne humeur pour préparer un bonhomme de purée de petits pois, de carottes et de boulettes de viande, une semoule au lait et une salade de fruits magique ! Sans les prier, et pour conclure ce bon moment, les enfants et les adultes ont eu plaisir à partager ce repas tous ensemble.

Save the date

• Table ronde " Des oiseaux et des plumes " au CNCS

Dimanche 27 mars à 15h, en partenariat avec la Fondation Le Pal Nature et l'Espace Nature Val d'Allier.

• Les droits des femmes, une thématique abordée par la médiathèque communautaire

A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, la médiathèque Samuel Paty met ce thème à l'honneur durant tout le mois de mars avec diverses animations.

• Vendredi 18 mars à 16h

Rencontre avec Marie Jaffredo, dessinatrice et scénariste de BD. La rencontre permettra d'aborder le parcours de Marie Jaffredo, la place des femmes dans l'édition de la BD. Une rencontre proposée dans le cadre de Festi BD 2022, en partenariat avec le Collectif Hubertine Auclert. Entrée libre.

• Samedi 26 mars à 15h

Aux urnes, citoyennes ! Conférence-débat d'Anne-Sarah Bougle Moalic. En partenariat avec le Collectif Hubertine Auclert, fondé en 2017 dans l'Allier pour faire mieux connaître les combats et les réalisations de la suffragiste bourbonnaise et faire avancer l'égalité des droits. Entrée libre.

centre national du costume de scène

**EXPOSITION
JUSQU'AU
30 AVRIL 2022**

**CARNAVAL
DE
RIO**

MOULINS www.cncs.fr / 04 70 20 76 20

Le Lions Clubs Moulins Anne de France organise une vente de tulipes en faveur d'une association

Vendredi 18 mars, sur le marché de Moulins, en faveur de l'association « Vacances Plein Air » afin d'offrir des vacances à des enfants.



« Vacances Plein Air » est une action majeure des Lions de France en faveur de l'enfance, ayant pour objectif d'offrir des vacances à des enfants de 7 à 12 ans issus de familles modestes. Chaque année, « Vacances Plein Air » offre à près de 2 000 enfants, qui sans cela, ne partiraient jamais en vacances.

« Sur la base d'un projet pédagogique, les enfants découvrent un monde nouveau fait de rencontres, d'amitié, d'activités et de vie en commun. Ils sont initiés à l'Ecole du cirque. Quelle merveilleuse idée pour l'éveil et l'épanouissement des enfants ! Ils apprennent à se concentrer sur leur numéro, à écouter, à travailler en groupe, à respecter l'autre. Ils font preuve d'une grande motivation. À la fin de leur séjour, ils organisent un spectacle, heureux d'exprimer leur talent. Ces enfants sont fiers, car ils ont appris à avoir confiance en eux. Ils ressortent grandis, plus forts

pour affronter la vie. » nous explique Joëlle Belnat, présidente du Lions Clubs Moulins.

Chaque année c'est le petit village d'Arcenant en côte d'Or qui accueille ces enfants en été. « Le rôle de notre club, est de rechercher les familles et de financer les séjours des enfants en jouant notre rôle de fédérateur de générosité. Nous aidons les familles à établir les dossiers d'inscription, à préparer les séjours et accueillons enfants et parents lors des départs et retours des centres de vacances. » précise Joëlle Belnat.

Depuis la création, en 1985, plus de 50 000 enfants ont bénéficié de 800 000 journées de vacances grâce au financement fourni par 700 Lions Clubs représentant une somme de 26 000 000 d'euros. **Grâce à cette vente de tulipes à Moulins, le Lions Clubs Moulins Anne de France enverra trois enfants de la région moulinoise, cet été 2022.**

Prochaine action : Color' Ta Ville, une course à pieds, non chronométrée de 5 kms de parcours. Plus d'infos : www.colortaville.fr et Facebook : Color' Ta Ville by Lions

Opération compost gratuit par le Sictom Nord Allier



Le SICTOM Nord Allier propose, une campagne de distribution gratuite de compost aux usagers de son territoire.

Les dates et lieux de distribution :
De 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h30

- **Samedi 19 mars** : à la déchèterie de Bourbon l'Archambault.
- **Mardi 22 mars** : à la déchèterie de Lurcy-Lévis.
- **Samedi 26 mars** : à la plateforme de compostage de déchets verts au SICTOM Nord Allier sur le site de Chézy. Des visites de la plateforme seront proposées de 10h à 11h, de 11h à 12h, de 14h à 15h et de 15h à 16h.
- **Vendredi 1er avril** : à la déchèterie de Lurcy-Dompierre-sur-Besbre.
- **Samedi 9 avril** : à la déchèterie de Neuilly-le-R.

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer
dans le magazine
l'Esprit Sport & Bien-être ?

DEVENEZ ANNONCEUR !

Contactez-nous !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com



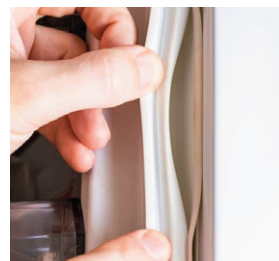
Aude & Julie

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Entretenir les joints des portes d'un frigo

Pensez à bien nettoyer les joints de votre réfrigérateur, pour l'hygiène mais aussi pour la consommation de votre appareil. Si votre joint adhère mal, la porte reste moins bien fermée et cela entraîne une surconsommation.

Astuces : Utilisez du dentifrice, frottez les joints avant de les rincer et bien laisser sécher !



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

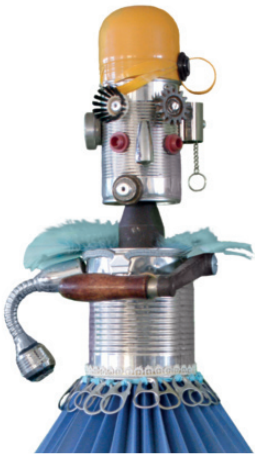
LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

NOUVEAU !

Atelier coaching écoresponsable

Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers



Adèle s'en mêle !



L'eau du robinet, ça coule de source !

Selon l'Ademe, 25% des Français boivent exclusivement l'eau du robinet, 25% ne jurent que par l'eau en bouteille et les 50% restant n'ont pas de préférence. Pour ma part, vous vous en doutez sûrement, je bois l'eau du robinet...
Savez-vous pourquoi ? Je vous explique !

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

L'eau du robinet est très "DEE", c'est-à-dire :

- **Disponible** : accessible directement chez vous, 24h sur 24 - 7 jours sur 7 !
 - **Ecologique** : sans emballage, donc moins de déchets générés ! Vous saviez qu'une famille de 4 personnes qui boit l'eau en bouteille, produit 30 kg de déchets plastiques par an ?
 - **Economique** : au minimum 50 fois moins chère que l'eau en bouteille !
- ... et un avantage non négligeable : les courses sont vraiment moins lourdes.

L'eau du robinet a un goût ?

J'ai 2 solutions pour vous !

1. **Laissez couler l'eau*** un court instant avant de la boire. *Ne la gaspillez pas et récupérez-la pour arroser vos plantes par exemple. Je vous conseille de faire la même chose le temps que l'eau chaude arrive.

4 BONNES RAISONS D'ADOPTER L'EAU DU ROBINET

- sans emballage = 0 déchet
- moins cher que l'eau en bouteille
- disponible 24h/24 - 7 jours/7
- courses allégées

2. **Avant de la boire** versez votre eau dans un pichet et le laissant une heure dans votre réfrigérateur.

Si vous avez un doute sur la qualité de votre eau, rendez-vous au dos de votre facture ou sur la carte interactive de la qualité de l'eau de UFC que choisir. Voilà, vous avez toutes les infos nécessaires, pour vous lancer et boire l'eau du robinet.

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

DISTRIBUTION DE COMPOST

EN DÉCHÈTERIE

DE 9H À 12H30 ET DE 13H45 À 17H30



Quantité maximale : 100 litres

GRATUIT

SAMEDI 19 MARS
BOURBON-L'ARCHAMBAULT

MARDI 22 MARS
LURCY-LÉVIS

SAMEDI 26 MARS
Plateforme de compostage
du SICTOM Nord Allier à CHÉZY

VISITE DE LA PLATEFORME (durée 1h)
Matin : de 10h à 11h et de 11h à 12h
Après-midi : de 14h à 15h et de 15h à 16h

VENDREDI 1^{ER} AVRIL
DOMPIERRE-SUR-BESBRE

SAMEDI 9 AVRIL
NEUILLY-LE-RÉAL

Apportez des CONTENANTS RIGIDES, une PELLE pour vous servir et un JUSTIFICATIF DE DOMICILE.

Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Cultiver le bonheur au quotidien

Le 20 mars on célèbre la journée internationale du bonheur qui avec le bien-être sont deux aspirations à caractère universel partout dans le monde. De quoi nous redonner du baume au cœur durant ces temps de crise. Une manière de se rappeler de prendre soin de soi et des autres. **Sandrine Guillaumin**, sophrologue à Avernmes nous donne des conseils pour se reconnecter au bonheur !



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

-VOLTAIRE -

Le bonheur peut-il se décrire en quelques mots ? Que représente-t-il ? des moments de joie, de partage, de plaisir, vécus dans l'instant présent dans chacune des cellules de son corps. Le bonheur est un état global de satisfaction. Il est intimement lié au plaisir et aux désirs de la personne. Il n'aura donc pas le même sens et se présentera différemment selon chaque individu.

Il peut être simple comme les premiers pas d'un enfant, la réussite d'un examen, une promesse, un mot d'amour, le ronronnement d'un chat, une caresse, l'accomplissement d'un long projet, un chant d'oiseau le matin ou encore un rayon de soleil qui vous réchauffe le visage.

Chacun voit le bonheur avec ses yeux et son cœur. Chacun vit le bonheur à sa façon mais laissez-nous vous donner deux exercices vous aidant à ancrer les émotions de ces instants de bonheur dans votre corps et apprendre ensuite à réactiver ces instants et émotions quand vous en avez besoin.

A vous de jouer !

• J'ancre les émotions du bonheur en moi

> Pour cela, vous pouvez soit faire cet exercice au moment présent quand le bonheur se pré-

sente à vous ou en repensant à un instant de joie intense que vous avez vécu pour ancrer et intégrer les émotions et ressentis positifs au plus profond de vous.

> Pour commencer, pensez à ce moment de bonheur et visualisez-le. Restez attentif à vos sentiments, émotions positives. Mais aussi à votre ressenti au niveau du corps rempli de bonheur, sans tension, plein d'excitation.

> Ensuite, posez les mains sur votre ventre en inspirant profondément par le nez et en fermant les yeux. Bloquez votre respiration et fixez toutes ces émotions positives dans votre esprit. En fin d'apnée soufflez lentement afin de diffuser tout ce positif dans l'ensemble de votre corps.

> Répétez l'exercice 3 fois avec, à chaque fois, cette impression de diffuser de plus en plus cette vague de sentiments positifs au plus profond de vos organes jusqu'à ce que votre corps soit inondé bonheur.

> Enfin, prenez un temps pour prendre conscience des effets que cela a produit sur votre corps et votre esprit. Vous pourrez faire appel à ces sensations dès que vous en aurez le besoin dans votre quotidien. voir exercice suivant...

• Je réactive mon bonheur et la joie de vivre

> Comme pour le premier exercice, fixez votre attention sur un instant de bonheur dont vous voulez réactiver les sensations et émotions positives.

> Vous êtes debout, les yeux fermés, les bras le long du corps, les épaules relâchées, sans tension et les genoux légèrement fléchis.

> Prenez une profonde inspiration et retenez votre respiration. Puis sautillez sur place afin de réactiver toutes les sensation et émotions vécues durant cet instant de bonheur. Sentez au fur et à mesure l'énergie parcourir vos jambes, votre corps et votre esprit revit ce doux et joyeux moment.

> En fin d'apnée soufflez bien fort en stoppant vos sauts et en revenant en position initiale.

> Reprenez une respiration naturelle et savourez les effets et les sensations sur votre corps et votre esprit d'avoir réactiver ce souvenir merveilleux.

> Faites cela 3 fois et à chaque fois, prenez le temps de voir les changements qui se produisent en vous et accueillez tous les ressentis positifs.

> N'hésitez pas à effectuer cet exercice dès que vous vous sentez las, en perte d'énergie ou que vous avez simplement besoin de vous stimuler.

Plus de conseils ?

• Sandrine GUILLAUMIN

Sophrologue

06 04 14 28 12

 Sandrine Guillaumin Sophrologue

**2 Bis Chemin des Grandes Vigne
03000 AVERMES**

Les Thermes de Bourbon-Lancy vous accueillent pour une nouvelle saison !

En 2022, les Thermes de Bourbon-Lancy vous accueillent du mercredi 23 mars au samedi 12 novembre pour des cures thermales conventionnées pour le traitement de la Rhumatologie, des Maladies Cardio-Artérielles, ainsi que pour des cures spécifiques pour la Fibromyalgie.



©Thermes de Bourbon-Lancy

Outre les cures thermales, l'établissement propose également des courts séjours santé idéaux pour découvrir le thermalisme sur 1-3 ou 6 jours orientés sur le mal de dos, anti-stress ou spécial jambes légères. « Station thermale de pleine santé, n'hésitez pas à combiner votre séjour à nos activités santé : ateliers, conférences, activités... et intégrez ainsi des outils qui vous permet-

tront de préserver votre capital santé ! Pour prolonger l'expérience santé et bien-être, découvrez également le centre de Bien-Être CeltÔ, véritable lieu de détente dédié au bien-être qui fête ses 15 ans de Bien-Être cette année ! » précise Loïc Machillot, directeur des Thermes de Bourbon-Lancy.

La bonne idée santé : profitez des offres de début de saison !

• **-25% *de remise sur votre séjour santé.** Profitez de 6 matinées de soins thermaux à raison de 4 soins par matinée et votre hébergement en studio meublé tout équipé.

À partir de 330€ au lieu de 440 € pour 1 personne (soins + hébergement)

• **-10% *de remise sur votre semaine de soins.** Optez pour 6 matinées de soins thermaux à raison de 4 soins par matinée. **À 234€ par personne** au lieu de 260€

* Offres valables pour tout séjour réservé et effectué du 23 mars au 30 avril 2022. Contactez-nous pour toute réservation au 03 85 89 18 84.



©Thermes de Bourbon-Lancy

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine dédié au sport et au bien-être dans l'Allier !

BY ARIË & JULIE

100% GRATUIT & POSITIF

SUIVEZ-NOUS !

www.espritsportetbienetre.fr

Le lotus, un symbole à découvrir à Noyant d'Allier

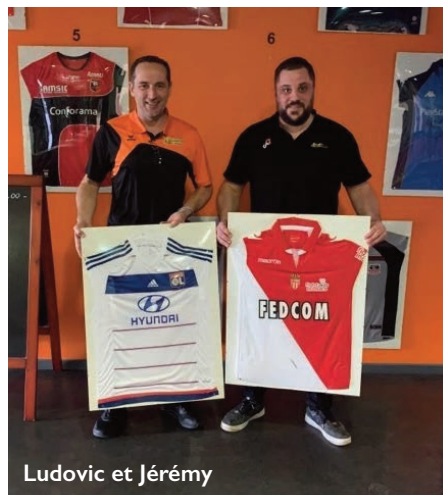
Le vélo, la grande star de l'été !

FAITES UNE PAUSE ET RETROUVEZ TOUTES LES ACTUALITÉS ET CONSEILS POUR ÊTRE EN FORME

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

Planète Foot, un lieu dynamique !

En 2014, Ludovic Pluzeau et Jérémy Govignon frères dans la vie se sont lancés dans le monde de l'entrepreneuriat. Après diverses expériences professionnelles en passant notamment par un bilan de compétence pour Ludovic l'aîné, le conduisant indéniablement vers l'univers du sport, et une formation en pizzaiolo pour Jérémy, ces frères motivés ont alors décidé de créer une activité alliant foot et restauration. Rencontre.



Ludovic et Jérémy

À la suite de visites de lieux similaires sur d'autres villes, ils ont décidé de s'associer pour démarrer alors l'aventure Planète Foot à Avernmes. Jérémy fan de l'AS Monaco gère le côté cuisine et Ludovic supporter de l'Olympique Lyonnais anime le côté sportif et l'accueil clientèle. Ils emploient deux salariés et un apprenti.

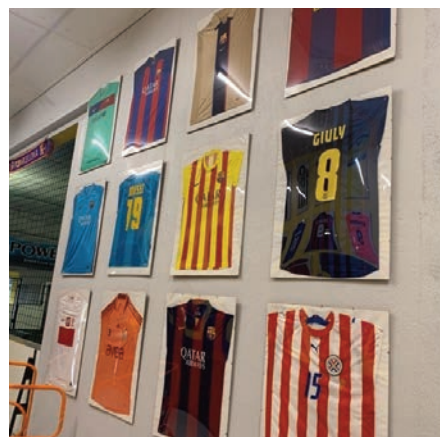
Unique près de chez nous, un complexe de foot indoor, bar et restaurant

Cet espace convivial sur 1600 m² au total comprenant 2 terrains synthétiques couverts est bien connu des sportifs locaux. Le lieu propose une activité foot en salle en 5x5 et une offre de restauration diversifiées les midis, du fooding en soirée (pizza, burgers, paninis,...), des diffusions de rencontres sportives, et des repas d'entreprises. Des soirées dansantes à thèmes et même un gala de boxe y ont eu lieu ces dernières années. « Nous accueillons également des tournois, et organisons régulièrement des championnats de foot inter-entreprises locales et des anniversaires enfants. D'ailleurs une petite salle à proximité peut être privatisée pour des événements jusqu'à 40 personnes. » nous précise Ludovic. Sur le parking et à l'entrée de l'espace, on découvre une belle terrasse bois afin d'accueillir de la clientèle en extérieur pendant les

beaux jours. La fratrie qui ne manque pas d'idée essaient toujours de s'adapter aux circonstances pour faire évoluer au mieux leur belle activité.

Une très belle collection de maillots de foot

Les murs de cet endroit chaleureux sont ornés de maillots de football encadrés, représentant les championnats majeurs avec les plus grandes équipes et même des clubs amateurs. Ces tuniques ont souvent une histoire et plusieurs ont d'ailleurs été portées en match par des joueurs professionnels (Djibril Cissé, Cédric Carasso, Florent Sinama-Pongolle). Certains ont été dédiés par des joueurs vedettes (Bernard Diomède, champion du Monde 98). « Notre collection représente à ce jour environ 350 maillots. Beaucoup nous ont été offerts par des amis, des clients et par le biais de notre réseau dans l'univers du ballon rond. Nous avons également une belle collection d'écharpes représentant les grandes affiches européennes » nous confie Jérémy. Petits comme grands rêvent devant ces cadres aux mille couleurs et repensent aux exploits footballistiques de leurs idoles et clubs favoris.



Fan de foot mais pas que, re-découvrez ce lieu unique sur l'agglomération moulinoise où l'accueil est toujours au top !

Plus d'infos :

8 Avenue du 8 Mai - Avernmes

04 70 34 79 62 - www.planetefootandfood.fr

www.facebook.com/planetefootavernmes



Insolite !

Populaires jusque sur les réseaux sociaux

Pendant la période de confinement, le Cadet Jérémy, pour s'amuser, a eu l'ingénieuse idée de commencer à réaliser des petites vidéos d'humour trash et d'autodérision entre 8 et 20 secondes via le réseau social TIKTOK. Très rapidement les vues se sont faites de plus en plus nombreuses, à tel point que le compte principal de Jérémy dépasse actuellement les 424000 abonnés, et certaines vidéos ont été vues plus de 10 millions de fois. Le succès grandissant, un second compte TIKTOK a dû en complément être créé sur la thématique des maillots de foot. Plus de 121000 suivent ce compte. Ce nouvel outil de communication attire et fidélise certains clients et permet ainsi à Planète foot d'asseoir encore un peu plus sa popularité.

Compte TIK TOK : @jeremygovignon
@jeremygovignon_maillots

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



RG
Publicité
www.votre-objet-pub.com

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

Dorotifs

ALPHA

Coiffure Mixte

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

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 - <http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/>

Café de la Barrière

Bar

Restaurant

Articles de pêche

102, rue du Jeu de Paume à Moulines
www.café-barrière-moulines.fr

04 70 34 92 81

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

ADN

TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !



09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

ENTRETIEN ET
REPARATION
DE VOIRIE

Notre objectif principal,
votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

JUSQU'À
20%
SUR NOS COLLECTIONS

MEUBLES
CELIO
100% FRANÇAIS.



**MEUBLEZ VOUS
FRANÇAIS**

JML - Meubles Léoty
25 av. de la Libération
03000 Moulines



Fiers de vous meubler français depuis 75 ans

*Offre jusqu'à +20% sur les collections OPTIMA et IMAGINA, et jusqu'à +15% sur les autres collections présentées dans ce magasin et pendant la durée de l'opération. (voir conditions en magasin). Offre non cumulable avec d'autres promotions ou remises commerciales.

04 70 20 17 10
www.meubles-leoty.fr



ROUCHY

Avec vous, depuis 50ans !

50 ans 1972 · 2022



Carrelage



Salle de bain



Plomberie



Climatisation



Chauffage



Outillage

Issoire | Clermont-Fd | Moulins | Aurillac
Vichy | Rodez | Le Puy-en-Velay | Montluçon

www.rouchy.fr