#73
JUILL
AOÛT
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

L'art vous donne **rendez-vous !**



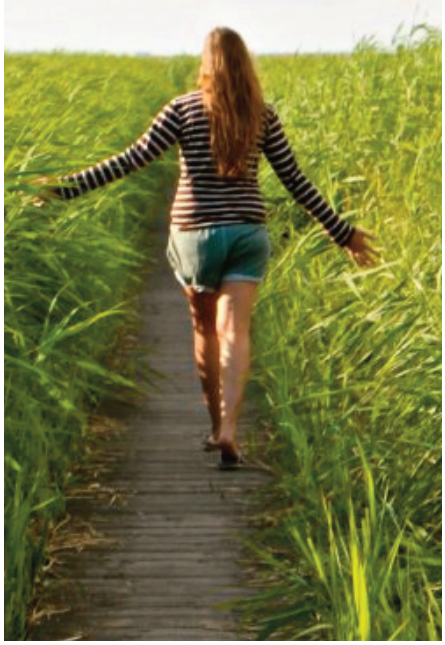
Stéphane Desphelippon
Aerodeco, graffeur moulinois

Votre guide

Mieux-être

près de chez vous !

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être



#Nouvelle praticienne

• Nathalie Magnin
Neurofeedback bien-être 03

Qu'est-ce que le Neurofeedback dynamique ? C'est une technique 100 % naturelle qui active les capacités d'apprentissage et d'autorégulation du cerveau, pour un meilleur fonctionnement et bien-être. Le Neurofeedback permet une stabilisation du système nerveux central et une réorganisation de l'activité cérébrale, permettant ainsi au cerveau de mieux fonctionner et d'optimiser toutes ses capacités. Votre cerveau devient plus flexible et plus résilient, plus souple et plus robuste, donc plus performant !

C'est une aide précieuse pour les troubles de l'humeur, du comportement, cognitifs et physiologiques. Il est adapté à tous les âges, des jeunes enfants aux personnes âgées, ainsi qu'aux personnes présentant un handicap.

Séance sur rendez-vous en cabinet ou à domicile - 76, route de Gennetines 03400 Yzeure - 06 28 34 88 94
Facebook : neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5

#Etiopathie

• *Marie-Laure DURY*
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#diététique-nutrition

• *Thierry BEAUFILS - Plaisir de manger*
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger
19 rue Mandon - 03210 MARIGNY

#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

• 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
Centre de consultations Arnault Tzanck à
06250 MOUGINS

#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

#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

#Parentalité

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

#Socio-Esthétique

• Jennifer BARBERY
Socio-Esthéticienne
https://revellestoi-esthetique.com
06 25 79 57 95 - Instagram : revellestoi
Rêv'elles toi Esthéticienne
et Socio-Esthéticienne
Maison de Santé à SAINT-MENOUX

cimm
immobilier
Agence de Moulins

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 !



Inauguration de L'Aménagerie route de Lyon à Moulins

En juin dernier a eu lieu l'inauguration de L'Aménagerie, route de Lyon à Moulins (anciennement Lidl). Un lieu où les objets trouveront une seconde vie pour consommer différemment grâce à un chantier d'insertion qui permet au personnel de se former et retrouver un emploi.









> « Notre tête est ronde pour permettre à la pensée de changer de direction. » - Francis Picabia -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juillet/Août 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

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 2022-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau DDSP03, Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain.

Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

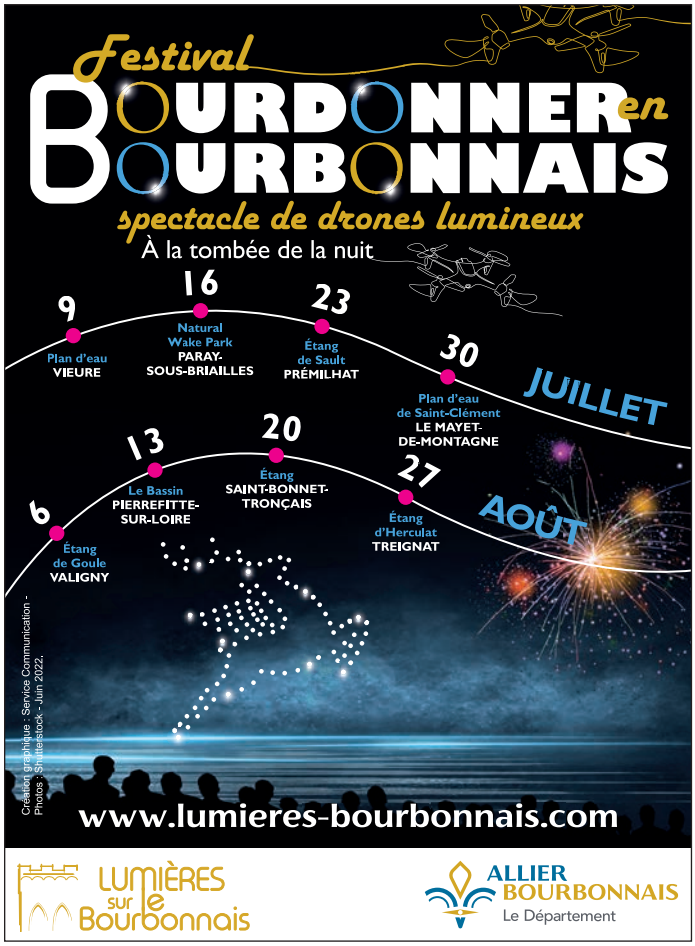
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.
ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois

Moment de détente absolue : Nous avons eu le plaisir d'être inviter à une découverte exclusive de l'espace bien-être du Château d'Origny à Neuvy. L'occasion de profiter des installations (sauna, hammam, jacuzzi, piscine chauffée et douche sensorielle) ainsi que des massages découvertes avec la marque Thémaé. Évasion et relaxation au cœur de la nature près de chez nous. Merci Sylvia et Nadège pour la pose :) *Rdv sur www.chateauorigny.*





L'art vous donne **rendez-vous !**

Le street art est tendance ! Parfait pour donner une touche originale et rafraîchissante aux murs des villes, des entreprises, des écoles... Mais pas seulement ! Près de chez nous, cet art s'expose au service de la communication, de la solidarité, de l'environnement, du sport, de la jeunesse, de la culture... Artistes Street Art, graffeurs professionnels, peintres, jeunes et éducateurs... ont pu réaliser de nombreuses oeuvres. Ouvrez bien les yeux !

Vous souhaitez mettre une œuvre en lumière ? N'hésitez à nous la partager par mail ou sur les réseaux sociaux. Aude & Julie

L'art au service de nos commerces ...



Moulins. ***Centre contrôle technique DEKRA,*** fresque réalisée par l'artiste **KobaltOne**.



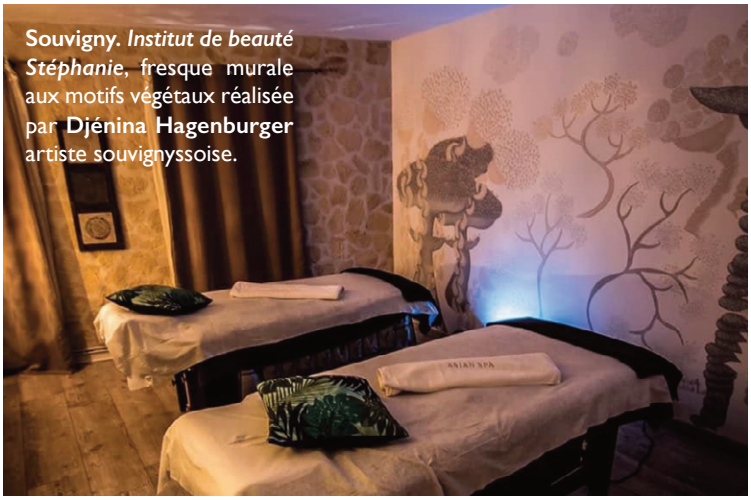
Moulins. ***Auto-école Garibaldi,*** fresque réalisée par un artiste Clermontois



Moulins. ***Salon de coiffure l'Echoppe Du Barbier,*** fresque réalisée par l'artiste **Choncolors.**



Yzeure. ***Plaine de jeux DéfiLand***



Souvigny. ***Institut de beauté Stéphanie,*** fresque murale aux motifs végétaux réalisée par **Djénina Hagenburger** artiste souvignyssoise.



< Photo souvenir, pour le plaisir des yeux. La boîte aux lettres La Poste qui se trouvait Place d'Allier à Moulins, peinte par l'artiste urbain pochoiriste Christian Guemy, alias **C215**. Il intervient dans les rues du monde entier depuis le début des années 2000. Il présente ses œuvres peintes sur des objets ou sur toiles dans plusieurs galeries, en France et à l'étranger. Il a exposé dans de nombreux musées nationaux et collabore régulièrement avec des institutions publiques, culturelles ou sociales.





Yzeure. ***Restaurant L'atelier Grill***, fresques réalisées par **Iggy**.



Moulins. ***Atelier de retouches et confection sur mesure MeB Couture***, fresque réalisée par **kev1** avec des jeunes issus des quartiers prioritaires dans le cadre du plan quartier d'été 2021 au sein de l'atelier boutique MeB.









Bessay-sur-Allier. ***Garage Hostomobil***, fresque réalisée par Stéphane Desphelippon **Aerodeco**.





Yzeure. ***Garage MSeb'Autose,*** fresque réalisée par Stephane Desphelippon **Aerodeco**. Autodidacte dans le graffiti depuis le collège il a commencé à graffer dans des terrains vagues sur des bâtiments désaffectés puis il y'a quelques années il a repris du service en créant Aerodeco. Il intervient chez les particuliers et professionnels sur des thèmes à la demande sur tous types de supports en intérieur comme en extérieur.Tout est réalisé uniquement à la bombe de peinture.



Moulins. ***SOMAB***, fresque réalisée par **Bast, Jibé et Kelkin**. Un projet commun sur le même support, pour le plus grand plaisir de l'ensemble des salariés.



Moulins. ***Bar lounge Aux 7 Planches***, fresque réalisée par **Béatrice Chagnon** de Bourbon l'Archambault.



Au service de la nature



Dompierre sur Besbre. ***La Maison de la Fondation du Pal Nature.*** Ce numéro donnant la part belle à l'art sur les murs, la Fondation Le PAL Nature a décidé de mettre en valeur Lily on the River (Chemilly) et Plume & Plomb (Moulins) qui ont repeint la Maison de la Fondation Le PAL Nature.

La Fondation du Pal Nature : Présentez-vous !
Lily : mélancolique à mes heures perdues, les couleurs du printemps me rassurent un temps. La vie, jusqu'à sa forme la plus minime me passionne et m'étonne. Souvent perdue dans les nuages, c'est alors que j'y dessine mes plus belles pages.
Plume : Je suis un streetartiste Moulinois engagé dans la survie du cœur de ville depuis fin 2016. Avec déjà plus de 1200 peintures collées sur les vitrines vides et adoptées par les moulinois, je tente de donner une dynamique artistique participative de réappropriation de l'espace public. Je crois en l'art comme un outil pour fédérer les cœurs.

La Fondation du Pal Nature : Si vous étiez un animal ?
Lily : Un chat errant, libre de tout ses mouvements.
Plume : Si j'étais un animal ce serait un renard, un animal commun de notre territoire qui fait encore polémique, il est perçu comme utile pour certains, nuisible pour d'autres, il ne fait pas l'unanimité alors qu'il est magnifique et rusé !

La Fondation du Pal Nature : Pourquoi avoir accepté ce projet ?
Lily : La fondation sème de la joie et de la connaissance autour de sujets qui m'importent et la possibilité de travailler au son des animaux était une chance à saisir absolument !
Plume : Si j'ai accepté de peindre le mur de la Maison de la Fondation le Pal c'est parce que la Fondation participe à rendre notre monde meilleur de par ses actions et aussi parce que j'ai un attachement particulier à ce parc qui a marqué mon imaginaire et mon enfance. Ce lieu est pour moi un incontournable des bons moments en famille.

Vous voulez les rencontrer ? Rendez-vous le samedi 3 septembre prochain au Festival Crapa'ut à Cressanges (infos sur Facebook).



Tronget. Fresque mettant en scène l'oiseau emblématique du bocage bourbonnais la Pie-grièche à tête rousse sur la devanture de l'***Espace Bocage à Tronget***. Réalisée en 2021 par la Lpo Auvergne Réseau et Mural Studio dans le cadre du programme national de conservation « *Des Pies-grièches dans nos campagnes* »



Au service de la solidarité



Yzeure. ***Secours Populaire,*** fresque réalisée par Stephane Desphelippon **Aerodeco** à l'occasion de l'inauguration des nouveaux locaux de la Fédération en octobre 2018. « *L'artiste avait le champs libre pour imaginer ce qui pour lui représentait le plus le Secours Populaire et ses différentes actions. C'est l'engagement vers les enfants et le côté international qu'il a retenu et qui représenté sur cette fresque.*» nous précise Nicole, chargée de la communication.





Moulins. ***Les portes du service pédiatrie au CH Moulins-Yzeure.*** Les tags réalisés par **Aerodeco** sur les portes du service pédiatrie, ont été financés grâce à aux dons d'associations et de clubs services de l'agglomération. Des dons remis à l'association Progrès en pédiatrie. « *Cela permet d'avoir une approche plus sympa de notre service. Les enfants sont ravis d'avoir séjourné dans la chambre des Avengers, ou bien de la Reine des neiges… Et cela s'inscrit dans la durée, car ce sont des panneaux que l'on peut déplacer. Nos remerciements aux associations et clubs services* », nous précise Christelle Leveque, cadre de santé du service pédiatrie.



Fresque à l'entrée du service pédiatrie réalisée en 2019, par **Didier Brot et Cyril Meyzonnier.**



Yzeure. ***Pôle de Santé Mental en pédopsychiatrie du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure***, fresque réalisée par **Ted Nomad**, soignants et patients. Un super projet conduit par l'équipe de Mustapha Babrahim et Anna Agus Beaufumé en

Au service de la communication



Avermes. « *Et si nos voitures devenaient de véritables œuvres d'art…* » s'interroge Jérôme Cognard, responsable de l'agence de communication ***JCD Com*** à Avermes. « *Pour ce nouveau projet nous avons souhaité engager une démarche artistique avec un artiste-illustrateur local,* **Shironer**, *en lui laissant carte blanche pour exprimer son style Le " Light Power ". Notre équipe graphique et technique a ensuite pris le relais pour réaliser un " Total Covering " en recouvrant l'intégralité de notre voiture Zoé avec un film vinyle 3D imprimé dans nos ateliers avec la toute dernière génération d'imprimante grand format !* »



Hérisson. Illustration de l'étiquette du vieux rhum Balthazar de la ***Distillerie Balthazar*** à Hérisson. « *Ce projet date de l'été 2019 et l'artiste est* **Samuel Martinek alias Snake**. *Cette rencontre s'est faite grâce au propriétaire du Street Art, à qui j'ai proposé mon projet pour l'illustration de l'étiquette avec une condition que l'artiste soit local pour cette illustration. Petite anecdote d'ailleurs, une fois le travail commencé avec l'artiste, on découvre que le graphiste qui réalise habituellement les étiquettes de la Distillerie est son beau-frère !* » nous confie David Faverot, responsable de la Distillerie Balthazar.





Yzeure. ***Saison culturelle.*** L'artiste graffeur reconnu et résident à Street Art City, **Samuel Martinek**, poursuit sa collection d'animaux. Pour cette nouvelle saison culturelle 2022 de la ville d'Yzeure, le choix s'est porté sur l'hippocampe. Samuel Martinek utilise les codes graphiques du street art, voire du graff de rue avec des contours noirs et l'utilisation de la bombe. Sa technique sur cette réalisation est mixte. Il utilise les pinceaux et les feutres. Cette troisième œuvre originale a été retenue par l'équipe du service culturel de la Ville. Vous pourrez la découvrir en grand format à Yzeurespace et dans les autres lieux culturels durant la saison.

Customisation



< Machine réalisée par l'artiste Jibé et livrée chez l'entreprise Chandioux à Lusigny



Machine réalisée par l'artiste Kelkin



Machine réalisée par l'artiste Bast

Le graffiti s'invite chez SOMAB à Moulins !
SOMAB est un concepteur-fabricant de machines outils à commande assistée ou numérique, travaillant par enlèvement de copeaux. Un constructeur de machines-outils à l'écoute et au service de ses clients. Car depuis peu, il propose l'option décorée sur ses machines. « *Nous avions eu l'idée de faire rajeunir l'image de la marque et de montrer que nous avions une offre décalée, en présentant sur nos salons professionnels, des machines transformées en oeuvres d'art, graffées par des artistes talentueux. La mise en relation avec* **Bast, Jibé et Kelkin** *a été possible grâce au soutien de Gilles Iniesta de Street Art City. Des clients ont été séduits par les machines présentées. Depuis, nos clients plébiscitent cette option. L'enchantement client est indéniablement associé à l'effet de surprise, car l'artiste a « carte blanche ». Les machines sont peintes sur place dans notre entreprise rue des Garceaux. A ce jour, nous avons deux machines en cours de négociations pour lesquelles les clients ont réclamés une customisation* » nous explique Pierre Delarbre, Directeur Général SOMAB.

Equipement personnalisé pour les sportifs



Casque de rallye réalisé totalement en peinture par **Maxence de l'Atelier Déco à Yzeure**. « *Les mains représentent en jaune la fille du pilote, en rouge la main de sa femme et en bleu la sienne à l'aide d'un pochoir réalisé avec les empreintes réelles des 3 personnes. Les gribouillis sur le dessus sont ceux de sa fille, Léa 3 ans. Les couleurs représentent celles de sa voiture. Il m'a fallu une trentaine d'heures de travail pour réaliser l'ensemble, démontage, ponçage, création divers pochoirs, peinture et remontage.* »



« Ecce Homo and viva la vida » 2021



« Barbiemetrie Across the Road » 2021

Moulins. chez ***Old Duke***, peinture aérosol pochoirs sur panneaux de signalisation, réalisés par **Moncorgé alias McGM.19**

Au grès de nos balades...

À Moulins



Moulins. ***Des couleurs pour les Chartreux !*** Vingt-cinq jeunes, de 6 à 16 ans ont consacré leurs vacances scolaires du printemps et de l'été il y a tout pile 20 ans, à la conception, puis à la fabrication d'une fresque haute en couleurs. Encadrés par Delphine Boedec, du service animation de Moulins Habitat, aujourd'hui Évoléa, et de l'artiste créateur **Laurent Cottin**, les jeunes ont choisi de faire un clin d'oeil à leur quartier, et ont mis au point un visuel original, dans lequel ils se sont représentés, grandeur nature. En effet, tous les personnages de la fresque existent. Le procédé technique imaginé par les jeunes artistes ne manquait pas d'astuces. Ils ont projeté leurs photos sur un papier kraft au moyen d'un projecteur, ce qui leur a permis de redessiner leurs silhouettes à l'échelle. Puis celles-ci ont été découpées dans du bois, et peintes. Résultat : les personnages sont plus vrais que nature, on les croirait prêts à se mettre en mouvement.







Moulins. ***Oh, la vache !*** Une exposition de vaches grandeur nature, en fibre de verre, sur lesquelles des artistes ont peint et créé leur propres oeuvres d'art. Cette exposition à ciel ouvert vise à faire découvrir l'art contemporain et le street Art au plus grand nombre, hors les murs d'un musée, dans un cadre naturel.







Moulins. ***Résidence @nima.*** Fresque réalisée par l'artiste ***Tarek*** dans le cadre du Festi'bd 2018.

À Neuilly le Réal



Neuilly le Réal - ***L'abris bus,*** fresque réalisée par des **jeunes et l'association l'Atelier de la Sonnante**. Recherche en commun des sujets qui parlent aux jeunes et en même temps qui rappellent la ruralité et l'esprit de Neuilly le Réal.

À Bourbon Lancy







Bourbon Lancy. Depuis l'année 2020, plusieurs villes d'eaux du Massif central accueillent un artiste en résidence dans les domaines du street-art, de l'art vidéo ou des arts numériques produire une œuvre artistique s'inspirant de la culture thermale. En mars 2021, l'artiste français ***Goddog*** est venu en résidence dans la station thermale de Bourbon-Lancy, pour réaliser une fresque en street-art. Cette création se situe sur un mur de la Rue des Bains, rue célèbre pour les habitants et les curistes de Bourbon-Lancy, pour être le passage piéton du quartier thermal vers le bourg. La fresque, de style abstrait et aux couleurs bleu, blanc, noir et or, propose des formes empruntées lors des différents voyages de l'artiste en Amérique latine ou en Asie.

À Bourbon l'Archambault et Souvigny



Bourbon l'Archambault - *Le lavoir*
Tania B, peintre et présidente de l'association La fabrique des arts et Angélique Talbot professeur d'arts plastiques du collège à Bourbon l'A. ont proposé au collège et à l'école primaire un rendez-vous qu'elles ont appelé « Regards Croisés » qui permettrait de faire une expo collective avec les enfants. Avec les CM1, Tania a peint le lavoir qui a fait l'objet de nombreuses dégradations liés au « tags avec sa poésie un peu douteuse ». L'idée était de respecter le dessin de l'enfant et de l'agrandir, ainsi 22 enfants ont contribué à cette peinture collective sous le soleil et dans des conditions difficiles mais remplis d'enthousiasmes et de fiertés.


Le lavoir de Bourbon l'Archambault

Souvigny. *Centre Social et culturel l'Escale.* Fresque réalisée par **Djénina Hagenburger** dans dans le bureau de permanence qui reçoit différents publics.



À Moulins



Moulins - *Parking Sesame*, fresque réalisée par l'artiste **Kev1** et 6 jeunes dans le cadre du passport jeunes au printemps 2019 sur 3 jours.

À Dompierre s/Besbre



Dompierre s/B. *Gîte rural « Les chaussons d'Arlequine »*, fresque réalisée par **Mickaël Martin alias Iggy.**



Dompierre s/B. *Boutique Icrpi Informatique*, fresque réalisée par **Mickaël Martin alias Iggy.**



Dompierre s/Besbre. *Parc source libre La Roseraie*. Sur les murs de la "Guinguette", une fresque monumentale autour du thème du "jardin enchanté" a été réalisée par trois jeunes artistes : **Iggy, Persu, Ema, Resh.**



À Yzeure



Yzeure. *Fresque le café bleu* réalisée par l'artiste moulinoise **Maud Soupa**.



Yzeure. *Maison des arts et des sciences.* Fresque à l'extérieur réalisée par **Wesl** en mai 2017 lors d'un projet mené en partenariat avec Street Art City à Lurcy-Lévis.

À Lurcy-Levis



Street Art City ©, cette résidence d'Artistes dédiée au street art, unique au monde, offre aux visiteurs une découverte visuelle inattendue au cours d'une promenade artistique en immersion totale. Depuis 2016, ce sont plus de 300 Artistes venus des 5 continents qui se sont succédés sur les 22 500m² de murs. Plus de 90 fresques murales d'une exceptionnelle qualité artistique, les espaces intérieurs d'exposition, l'espace Artshop Gallery, les ateliers d'Artistes ainsi que l'extraordinaire expérience qu'offre la visite de l'Hôtel 128 © propulsent le spectateur dans une incroyable sensation, l'absorbant tout entier au cœur d'une visite en immersion totale. ***À visiter jusqu'au 30 octobre 2022. La visite comprend une centaine de fresques murales extérieures, l'Hôtel 128 (128 univers artistiques par 128 Artistes du monde entier), les expositions intérieures solo show, l'espace artshop gallery, les ateliers d'Artistes, la boutique. Plus d'infos : street-art-city.com***



Au service du sport et du bien-être…



Moulins. Club de la Bourbonnaise Gymnastique, fresque réalisée par Stephane Desphelippon Aerodeco.







Moulins. ***Club de boxe le Noble Art Moulinois***, fresque réalisée par une moulinoise, **Cassandra Sanchez**, secrétaire du club.





Avermes. ***Planète Foot***, fresque réalisée par Stéphane Desphelippon **Aerodeco**.



Bourbon l'archambault. Peu d'enfants ont eu l'occasion de voir un tableau en vrai, peu sont allés au musée, c'est par de petites actions que nous pouvons changer les choses. L'association La fabrique des arts à Bourbon l'A. a proposé à **Kev1** graffeur moulinois ayant participé au street art, de venir faire un stage pour leurs adhérents. C'est donc 10 jeunes ados de 8 à 16 ans qui profitent de cette expérience et on peint le ***mur du tennis*** (non loin du parc Bignon), avec la prise en charge des bombes par la mairie. « *La réaction des habitants est plus que positive, enchantés de mettre de la couleur dans notre commune, cette sensation de mouvement, le fameux « ça bouge » à Bourbon. C'est d'ailleurs la thématique du mur de tennis « On bouge ! »* » nous précise Tania.



Avermes. Graff du ***stade des Isles***, réalisé par un gaffeur avermois **Najim Kadi** avec Arnaud Martins animateur jeunesse de la commune d'Avermes, dans le cadre d'un atelier avec une quizaine de jeunes de 11 à 18 ans de la junior association Square jeunes.



Moulins. ***Club Fitness et bien-être Defit's***, fresque réalisée par Stephane Desphelippon **Aerodeco**.





Moulins. ***Mur d'expression libre*** avec un carré réservé pour le dessin de skater réalisé par **Aerodeco**. Le mur change souvent tout autour de son décor. Cet été, le site sera animé quelques jours, des amis gaffeurs parisiens de Stéphane vont venir passer un week-end à Moulins, dans le but recouvrir tout le mur du Skate Park.

Pour les plus jeunes





Neuvy. ***Préau de l'école primaire****. Fresque réalisée par les enfants dans le cadre des ateliers d'été du Centre de Loisirs de Neuvy, avec* **Claudine Regnier***. Une artiste dont vous avez peut-être pu voir ses fresques dans les communes de Couzon, Chemilly entre autre et notamment Bressolles où vit Claudine, qui compte de nombreuses fresques : salle des fêtes, école, cantine. Réalisée seule, avec les enfants ou les élèves de son atelier dessin à la maison des associations de Bressolles.*



Moulins. ***Lycée Anna Rodier,*** fresque réalisée par **Kev1** et les élèves sur la thématique du "être ensemble"



Saint Menoux. ***Murs de l'école,*** fresque réalisée par l'artiste **Kelkin** et les enfants du centre aéré de Saint-Menoux.



Ygrande. ***Préau de l'école*** *« Nous avons travaillé en classe sur le thème du harcèlement scolaire.* **Anne Laure Chapelet "Coeur de graph"** *a aidé les élèves à mettre en image leurs connaissances sur le thème. Les enfants ont été les seuls acteurs de la réalisation du dessin final. Anne Laure s'est chargée d'assembler leurs dessins et de les reproduire en format géant sous le* préau de notre école. » Marine, institutrice de la classe CP/CE1.





Villeneuve sur Allier. ***École,*** fresque réalisée par l'artiste **Kev1.**

Inclusif

L'artiste national The Blind réalise des graffitis en braille



©The Blind - "L'art te touche ?"

Afin de rendre ses projets artistiques et la culture au sens large, accessibles à tous, notamment aux personnes non-voyantes, l'artiviste The Blind a eu l'idée de réaliser de fascinants graffitis… en braille.

Hommage

Miss. Tic grande figure du Street Art parisien, s'est éteinte en mai. Elle développait un univers pictural et poétique qu'elle imprimait au pochoir sur les murs de Paris depuis 1985. Avec ses femmes brunes vêtues d'une robe noire, elle détournait l'image de la femme fatale, au fil des murs de la ville. Ses femmes brunes, comme figées par le temps, continueront longtemps d'attirer nos regards sur nos trajets du quotidien, le long des murs des rues parisiennes.

À découvrir ! Vous avez peut-être déjà croisé leurs œuvres dans les rues de Moulins ?

400 gr



Créatif et débordant d'imagination, 400 gr se présente comme un créatif des rues, refusant catégoriquement l'appellation d'artiste. Au travers de ses productions, il cherche à amener une vision plus personnelle de ce qui l'entoure, s'amusant le plus souvent à détourner des références de la pop culture, de l'art et du design. Moulinois de cœur, à défaut de naissance, il aborde la ville sous un angle nouveau en essayant de redynamiser ce territoire avec des collages de nains et d'autres personnages. 400 gr est aussi l'unité principale de la masse équivalent à s'en méprendre à une boite de 24 portions de vaches qui rit.

Lâm



Depuis quelques années, Lâm ne cesse de semer ses personnages poétiques sur les murs de Clermont-Fd et de bien d'autres villes. Liberté, équilibre, rêverie… sa signature est reconnaissable tant elle tient une place à part dans le milieu du graff. En expo actuellement « Skate&Art Hotel du Département, Clermont, jusqu'à mi septembre.

C4 - *Créatrice insolente*



Reconnaissable à son béret rouge, elle arpente les rues tel le chaperon rouge dans sa forêt. Passionnée de loisirs créatifs, de sarcasme et touche à tout, C4 s'amuse plus qu'elle ne crée : canevas, collage, linogravure, sculpture, tampons, peinture, mais avant tout son premier amour: le blanc de meudon ! (éphémère et n'abimant pas l'environnement, ni le patrimoine). Tout a commencé en janvier 2020, par une chasse aux canards sur une vitrine vide au centre ville méritant d'être valorisée, pour amuser les passants et leur faire voir la ville autrement. Peu de ses oeuvres sont visibles aujourd'hui car la plupart sont mise dehors en "Stick & Collect" à l'Exposition Positive (vitrine transformée en exposition ouverte à tous.tes au 84 rue d'Allier) De temps en temps elle s'allie avec 400gr pour faire sortir les MouliNains* dans la rue mais aussi avec les autres artistes à pâques pour une chasse aux Oeufs d'Art géante.
#chasseauxoeufsdartmoulins

Cet été, observez les étoiles avec **les astronomes bourbonnais**

Découvrir les trésors et les merveilles du ciel profond, c'est ce que propose le club d'astronomie MAYA (Moulins Avermes Yzeure Astronomie). Soirées d'observation du ciel, sorties pour des conférences, mise en place d'expositions et d'animations, l'association ne manque pas de dynamisme.


Gérard Hatab et Jean-François Prezeau

Crée en 1992, MAYA est un club d'astronomie amateur dont le but est de partager et de diffuser les connaissances dans le domaine de l'astronomie. Rencontre avec deux membres fondateurs passionnés qui gardent les pieds sur terre tout en ayant la tête dans les étoiles. **Gérard Hatab** président, professeur de physique chimie à la retraite et **Jean François Prezeau** dit Jeff, trésorier, technicien en bio médical à la retraite.

Esprit-Edition : Qu'est-ce que l'astronomie ?
Jean-François Prezeau : L'astronomie est l'étude de l'univers et de ses étoiles. Il suffit d'un télescope et d'un peu de patience pour observer les étoiles et les planètes. La plupart sont visibles à l'oeil nu, mais vous ne verrez que les plus grosses planètes et les plus brillantes étoiles. Avec un télescope, vous pourrez voir des étoiles beaucoup moins brillantes. Vous pourrez également voir des (petites) planètes, des nébuleuses et des galaxies.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous anime, vous, les bénévoles du club ?
Gérard Hatab : Nous sommes tous de réels passionnés de l'univers et des étoiles. Nous nous réunissons une fois par mois en mode observation dans notre campagne bourbonnaise. Nous nous posons beaucoup de questions et avons à cœur d'en trouver les réponses. Nous avons appris énormément de choses grâce à nos recherches et nos observations et ce sont ces découvertes que nous aimons transmettre à tous ceux qui viennent à notre rencontre. Notre but est de partager savoir et passion avec tous ceux qui le souhaitent. L'astronomie est une discipline complète, qui permet d'aborder de nombreux sujets tels que l'histoire de l'astronomie, de la conquête spatiale, mythologie, techniques…

Esprit Edition : Doit-on être un expert pour observer le ciel ?
Jean-François Prezeau : Prenez le temps de lever la tête ! L'astronomie est une passion amusante et instructive, qui peut être partagée avec toute la famille, accessible à tous les âges. En plus d'apprendre beaucoup sur l'univers, vous pouvez passer du bon temps à observer les étoiles et les planètes.

Esprit Edition : Faites-vous quelque chose pour la Nuit des Étoiles ?
Gérard Hatab : Cela va de soi ! Nous proposons des animations gratuites grâce à l'association française d'astronomie qui permet ce genre de manifestations. Nous disposons de quelques instruments privés : des jumelles, des télescopes, dont un télescope Dobson, l'instrument idéal pour profiter pleinement de l'observation du ciel profond.

Esprit Edition : Des petits conseils pour ceux qui viennent en soirées d'observation ?
Jean-François Prezeau : Prévoyez des vêtements chauds. Il fait frais dans nos contrées la nuit venue ! Il est important de repérer un lieu favorable à l'observation de la voute céleste, autrement dit, un endroit dénué de toute pollution lumineuse.

Plus d'infos ? Contactez l'association MAYA
gerard.hatab@wanadoo.fr
04 70 44 28 51

Quatre Nuits des étoiles près de chez nous, pour découvrir l'astronomie !
Les Nuits des étoiles 2022, organisées par l'Association Française d'Astronomie, proposent à tous les curieux du ciel le thème de l'exploration spaciale. L'époque est idéale, l'été et la douceur des températures nocturnes incitent à veiller. Le spectacle est gratuit, il est accessible à tous et ne nécessite aucune connaissance préalable. Seule la curiosité en est la clé d'accès. Mais mieux encore, le partage des émotions peut s'accompagner d'un récit où se transmettent des connaissances quand, l'œil à la lunette ou au télescope, la découverte est guidée par un observateur instruit.
Plus d'infos : www.afastronomie.fr

À vos agendas !



Organisée par MAYA
- **Tronget le jeudi 4 août** de 21h30 à minuit
Plan d'eau communal
- **Yzeure le vendredi 5 août** de 21h30 à minuit.
Stade Serge Mésonès
- **Autry Issard le samedi 6 août** de 21h à 00h30. Plan d'eau communal

Organisée par l'ADATER
- **Couzon le vendredi 5 août** de 21h à minuit. Parking de la salle des fêtes

Bon à savoir !

Particuliers, professionnels, établissements scolaires, centres aérés,… vous êtes curieux d'astronomie, les bénévoles du club MAYA peuvent intervenir chez vous ! Ils animent sur demande, des soirées pour faire découvrir le ciel étoilé au grand public, à sa famille et ses amis. Vous avez un télescope en votre possession, ils peuvent également vous former pour son utilisation...

1001 VANS .FR
L'univers du van et du fourgon aménagé
1 Route de Trévol - 03000 AVERMES
04 70 46 19 68
www.1001vans.fr// www.1001quads



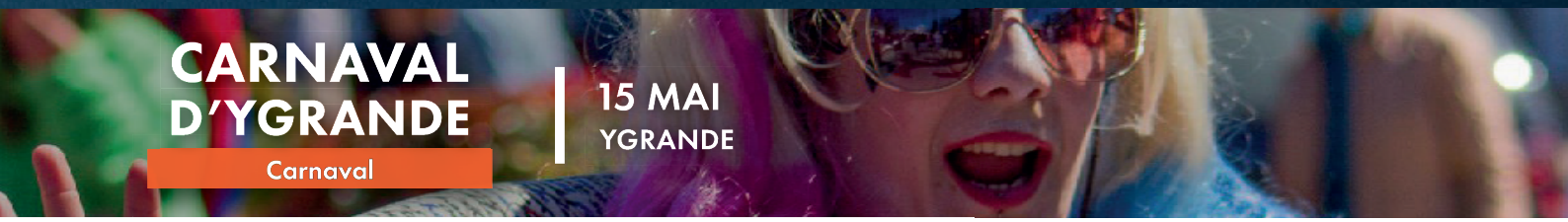



BOCAGE BOURBONNAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Bocage Festif

Ça Vioune* dans l'Bocage !

**[Ça vioune] : terme employé dans le bocage bourbonnais pouvant se traduire par «ça pulse !»*



CARNAVAL D'YGRANDE
Carnaval

15 MAI
YGRANDE



JAZZ DANS LE BOCAGE
Jazz et musiques actuelles

DU 20 AU 28 MAI
FESTIVAL ITINÉRANT



CLASSIQUE EN BOCAGE
Musique classique

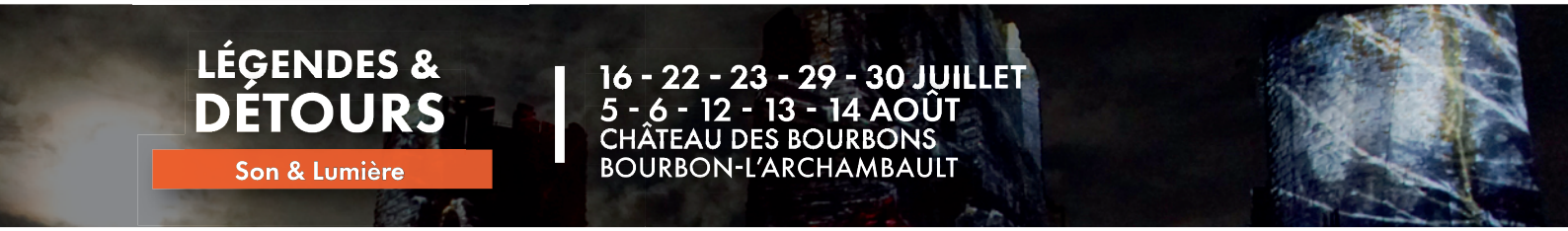
DU 3 JUILLET AU 28 AOÛT
FESTIVAL ESTIVAL ITINÉRANT



TRONGET EN FÊTE
Variété et pyrotechnie

DU 22 AU 25 JUILLET
TRONGET

CALI
LÉONIE



LÉGENDES & DÉTOURS
Son & Lumière

16 - 22 - 23 - 29 - 30 JUILLET
5 - 6 - 12 - 13 - 14 AOÛT
CHÂTEAU DES BOURBONS
BOURBON-L'ARCHAMBAULT



CHÂTEAU DE L'AUGERE
Son & Lumière

6 - 7 AOÛT
AGONGES



FESTIVAL GO BA'S
Reggae, Rock, Punk, Pop

DU 19 AU 21 AOÛT
PARC BIGNON
BOURBON-L'ARCHAMBAULT

TIBZ
LE TROTTOIR D'EN FACE



HADRA TRANCE FESTIVAL
Psytrance, Techno, World Music

DU 25 AU 28 AOÛT
PLAN D'EAU DE VIEURE

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

À vous de jouer !

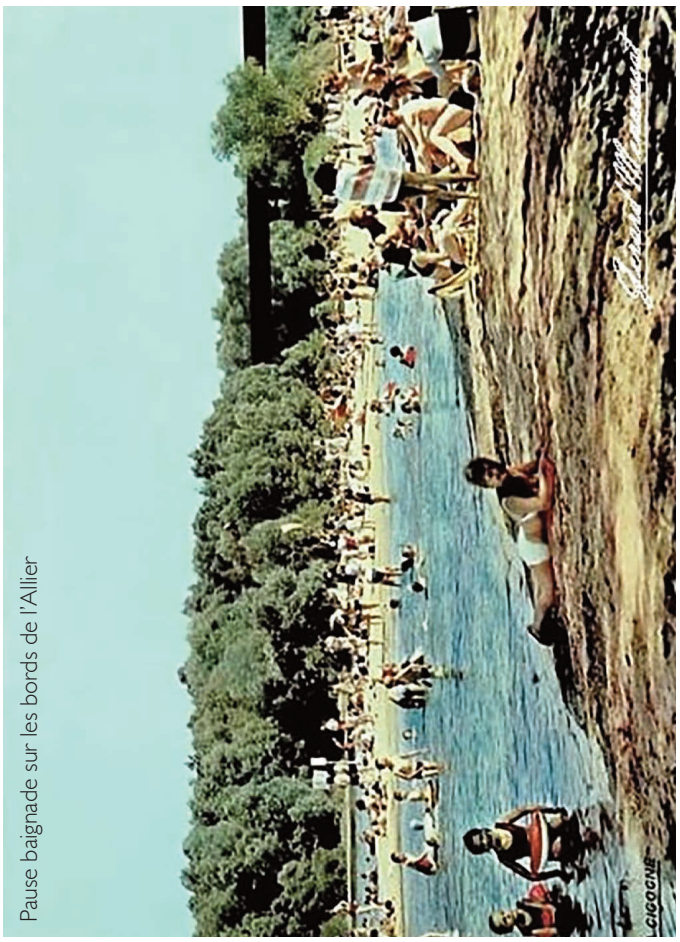
Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.



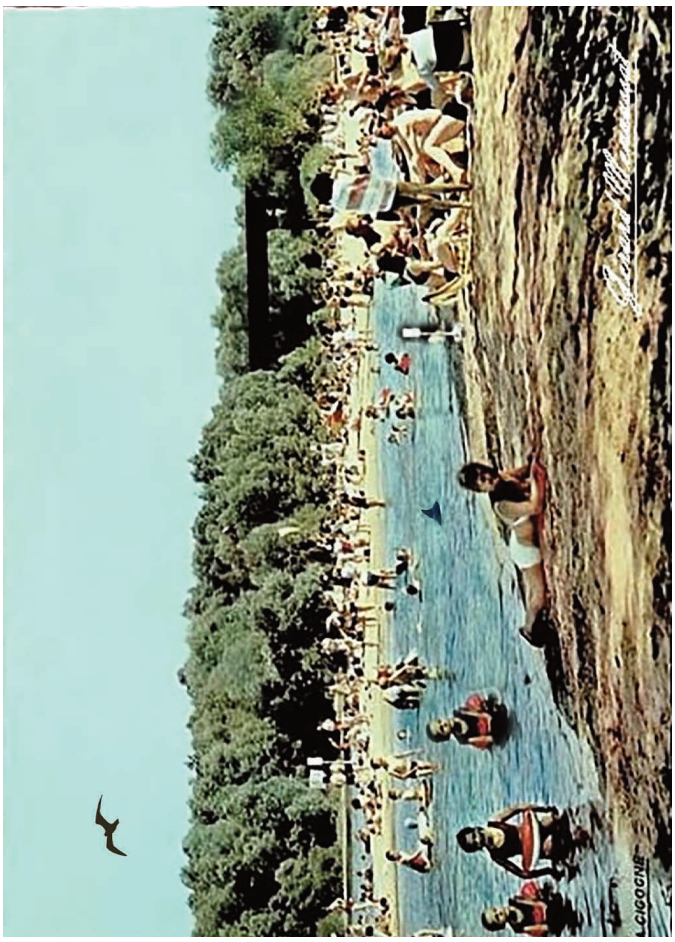


Le jeu des **différences !**

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



Pause baignade sur les bords de l'Allier



Solutions du jeu p.28

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

Conception graphique : Studio Berva - www.studioberva.fr

CeltÔ

Bourbon-Lancy

mon rendez-vous bien-être

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

15 ANS de Bien-Être

2007-2022

L'OFFRE Anniversaire

UN SOIN RÉALISÉ =
L'accès aux Espaces Thermoludiques de votre accompagnant à
15€*

D'AVRIL À DÉCEMBRE

Le 15 DU MOIS

Profitez de votre accès aux Espaces Thermoludiques
à 15€**
au lieu de 19,50€



LES ACCÈS AUX ESPACES THERMOLUDIQUES

Venez vous ressourcer grâce à l'eau thermale de Bourbon-Lancy

ACCÈS EN DEMI-JOURNÉE sans contrainte de durée

SANS RÉSERVATION
19,50 €
7€ pour les enfants***

ANIMATIONS, JEUX ET JETS D'EAU, BANQUETTES MASSANTES, MICRO-BULLES, COL DE CYGNE, GEYSER, CASCADE...

BASSIN INTÉRIEUR ET SPA NATURE EXTÉRIEUR

EAU THERMALE À 34°C

Serviette et claquettes obligatoires



VENEZ PROFITER DU SOLARIUM !

SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, BANQUETTE CHAUDE, DOUCHES LUDIQUES ET CELTÔRIUM

* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ sous les jours sur présentation de l'accompagnant.
** 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
*** Pour les moins de 14 ans - Uniquement les dimanches matin, les jours fériés matin et les jeudis matin des vacances scolaires

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 cyclisme féminin à l'honneur à la ROMYA



Le club cycliste de la ROMYA créé en 1986 favorisant la pratique du VTT, du vélo de route et du cyclo-cross, accueille ces dernières années de plus en plus de féminines. Des coureuses venues étoffer l'effectif ont vite trouvé des aptitudes, à tel point que certaines sont devenues championnes.

Revue d'effectif :
- Elise Viandot, 15 ans cadette, championne d'Allier VTT
Catégorie route et cyclo-route
- Zoé Chabard, Benjamine,
- Joanie Roger, 6 ans, Poussin 1ère année,
- Romane Roger, 9 ans, Pupille,
- Camille Roger, 11 ans, Benjamine 1ère année.

Ces championnes en herbe suivent l'exemple de 2 de leurs ainés néophytes avec déjà de très bons résultats au niveau départemental et régional.

Des performances exemplaires

Amandine Trotobas, 38 ans, catégorie Master qui en seulement 1 an de vélo à haut niveau a raflé les titres départementaux et régionaux sur route, Vtt et cyclo-cross dont le titre AURA catégorie XCO Master et vice-championne de France Masters en cyclo-cross en 2021. Elle pratique le vélo 10 à 15h par semaine mais n'avait fait de compétition jusqu'alors. « *C'est la période Covid qui m'a donné l'envie de faire du vélo et j'y ai pris goût* »

Même son de cloche du côté d'Annie Desbois 64 ans qui pratique le Vtt depuis seulement 3 ans. C'est une participation au championnat de France des élus qui lui a donné l'envie de pratiquer le vélo. Annie qui a intégré le club en 2021 pour progresser au niveau technique explique que « *le club apporte un bon encadrement avec beaucoup de bienveillance. Il y a une vraie cohésion d'équipe* ».

Le Secrétariat est géré depuis 2018 par Céline Guillet, membre du comité départemental et de la commission Régionale féminine.

De beaux exemples à suivre de pugnacité, avec des performances de tout premier plan qui sont venues agrémenter le palmarès fourni du club présidé depuis 2017 par Jean-Pierre Méthénier.



Élise Viandot et Amandine Trotobas

Michel Buvat l'une des chevilles ouvrières, qui aime a rappeler le passé glorieux de l'association, est fier de cette section féminine qui représente à ce jour 10% de l'effectif total du club qui compte environ 70 licenciés.

L'Ecole cycliste est encadrée par des animateurs et éducateurs fédéraux et a intégré dans son effectif Mathis Duclaux apprenti BP JEPS qui accompagne les enfants dans leur progression les mercredis et samedis.

7 avenue des Isles 03000 AVERMES
Contacts : romya03@gmail.com
06 87 25 99 13

Les 125 ans du vélodrome de Lurcy Lévis !

Un week-end sur le plus ancien vélodrome de France en activité sur son site d'origine organisé par Lévis en Piste, club affilié à la Fédération Française de Cyclisme. Le vélodrome de Lurcy Lévis, un patrimoine à préserver et solidifier autour de cette manifestation annuelle et unique du genre en France.

Site Internet: www.levisenpiste.com et sur les reseaux sociaux Facebook et Instagram



Une caravanière née à Montluçon dans la caravane du Tour de France



Le Tour de France est un événement sportif unique qui mobilise chaque année des milliers de personnes. Jeunes et moins jeunes, ils sont des centaines à se mobiliser tous les ans pour faire de cet événement une grande fête populaire, notamment à travers la caravane publicitaire, l'attraction phare du public après les coureurs.

Etudiants en quête d'un job d'été, véritables passionnés ou salariés de la marque… qui sont ces caravaniers originaires des 4 coins de la France qui pendant 3 semaines vont distribuer sourire, goodies et bonne humeur pour faire plaisir au public ?

Pauline, étudiante en école d'infirmière fait partie des 16 caravaniers de l'équipe qui animera le parcours de la Grande Boucle cet été.





POLICE NATIONALE

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

Bien préparer **ses vacances !**



Les départs en vacances impliquent un trafic important sur les routes, la DDSP 03 vous rappelle les règles de sécurité à respecter lors des grands voyages

Les limitations de vitesse
Attention, de nombreux radars sont disposés sur tout le territoire français, de plus, les forces de l'ordre peuvent faire des contrôles dans le but de limiter les excès de vitesse. Rouler trop vite peut devenir dangereux pour vous, mais également pour les autres. Le respect des distances de sécurité joue également sur la sécurité des automobilistes, en effet, si notre temps de réaction est long (par la fatigue ou l'inattention par exemple), une distance de sécurité suffisante peut nous sauver.

Transporter des remorques ou vélos derrière un véhicule et rouler trop longtemps peut s'avérer risqué, en effet, il est conseillé de faire des pauses pour vérifier que l'équipement est bien attaché.

Pauses et sécurité
Les longs trajets sont synonymes de monotonie et de somnolence. Il est recommandé de faire des pauses toutes les 2 heures afin de se dégourdir les jambes et de retrouver une concentration maximale. La période 12h-15h est celle où l'on ressent le plus de fatigue, nous recommandons alors de redoubler de vigilance !
Concernant le téléphone au volant, la Police Nationale rappelle que son utilisation est strictement interdite, sous peine d'amende. Sur la route, il est indispensable d'être en capacité de réagir au plus vite pour pouvoir prendre les bonnes décisions, car l'usage du téléphone au volant multiplie par trois le risque d'accident.

Autres éléments qui implique une contravention pour son non-port : la ceinture de sécurité. Elle a été créée pour protéger les automobilistes des accidents de la route, il est donc normal de porter cet outil sauveur de vie.

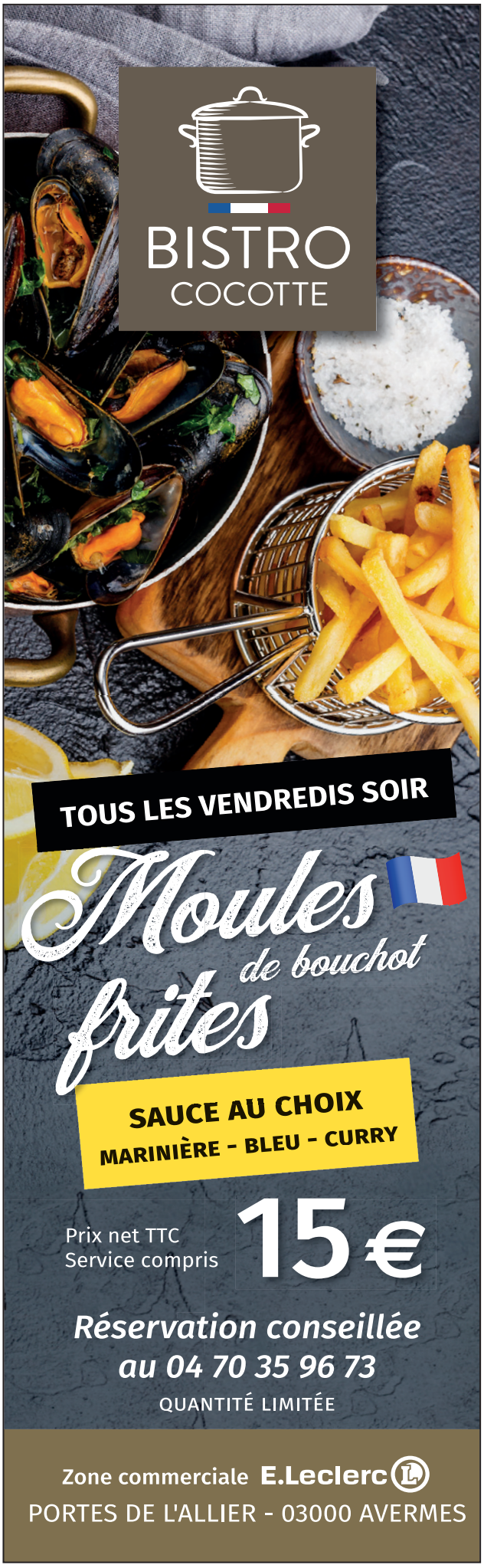
Les papiers obligatoires
3 documents sont obligatoires, vacances ou non, pour conduire un véhicule motorisé : la carte grise, le permis de conduire et l'attestation d'assurance du véhicule.

Un triangle de signalisation et un gilet jaune (accessible de l'habitacle), doivent également être présents dans la voiture et éventuellement une lampe torche, une couverture et une bouteille d'eau.

Il faut éviter de laisser des objets de valeur à la vue de tous à l'intérieur de l'habitacle, des personnes malintentionnées sont toujours à l'affût pour voler des biens. On range ses bagages dans le coffre ou on les recouvre afin de les dissimuler.

Il existe aussi de nombreuses arnaques spécifiques aux départs/retours de vacances, méfiance ! Nous en relevons 3 principales : l'arnaque au pneu crevé, l'arnaque au rétroviseur et l'arnaque à la carte routière. Lors d'arrêt, on ne peut faire confiance à personne.

Contact :
police-moulins@interieur.gouv.fr
police-motlucon@interieur.gouv.fr
police-vichy@interieur.gouv.fr



UN été eN peigNoir

-15% dans les stations thermales du Massif Central

Les Accros du Peignoir



**Pour quelques heures de détente,
deux jours de pause bien-être,
une semaine entière...
profitez tout l'été de soins thermaux
à tarif spécial**

Plus d'info, sur

Pré-réservez votre formule sur
lesaccrosdupeignoir.com

Création : Sett Communication / Illustration : S.Gauvin

Cet été, tous en Peignoir !

#Publi-rédactionnel

Les Accros du Peignoir lancent l'opération « Un Eté en Peignoir » !

Cette année encore, enfilez votre peignoir et venez égayer votre été d'une pause relaxante ! Une nouvelle fois, les Accros du Peignoir vous invitent à venir profiter de moment de détente dans une des villes d'Eaux du Massif Central, avec des tarifs préférentiels.

En effet, l'opération « Un Eté en Peignoir » se reconduit, les offres bien-être « Quelques heures en Peignoir », « Ma pause en Peignoir » et « Une semaine en peignoir », sont disponibles dans chaque ville d'eaux participantes à l'opération et se verront appliquer une réduction de 15% sur leurs prix publics. Si vous l'avez loupé l'an dernier, cet été impossible de passer à côté !

Au programme d'« Un Été en Peignoir ».
Une matinée de soins, deux jours de détente ou une semaine entière, cette fois plus d'excuses, il faudra enfiler le peignoir blanc et prendre soin de soi ! Les stations thermales se sont données une joie de préparer des programmes qui répondent aux envies et besoins de chacun. Pas de doute, il y a forcément une formule qui vous correspond.

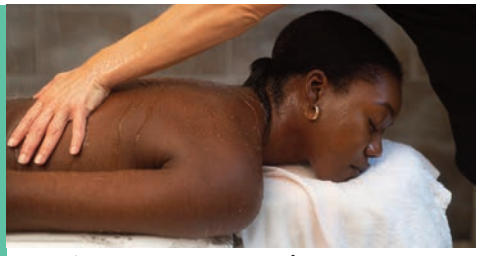
Rendez-vous à Néris-les-Bains

Au cœur d'un écrin de verdure fait de paysages vallonnés, accordez-vous un bien-être peignoir dans une ambiance propre aux Villes d'Eaux de la Belle Epoque. Le spa Thermal les Nériades vous permet de profiter des vertus relaxantes de l'eau thermale locale ainsi que de techniques de soins innovantes pour une détente maximale.

• Quelques heures en peignoir
61,20€ au lieu de 72€
Une demi-journée, composée de 3 soins

• Ma pause en peignoir
122,4€ au lieu de 144€
1er jour : Un massage en duo au choix de 50 min
2ème jour : 2 espaces sensoriel de 1h30

• Ma semaine en peignoir
432,65€ au lieu de 509€
4 soins bien-être par jour, durant 6 jours.



Rendez-vous à Evaux-les-Bains

Embarquement immédiat pour la charmante cité thermale d'Evaux-les-Bains située dans un environnement privilégié, au sein d'une nature préservée. Découvrez l'eau d'Evaux-les-Bains, pleine de vertus, elle est source de bien-être et de relaxation.

• Quelques heures en peignoir
49€ au lieu de 58€
Une formule de 3 soins destiné à vous relaxer.

• Ma pause en peignoir
95€ au lieu de 112€
La formule de 2 jours composés chacun de 3 soins, pour atteindre une pleine relaxation.

• Ma semaine en peignoir
290€ au lieu de 342€
Profitez de 24 soins répartis sur une semaine pour un maximum de relaxation.

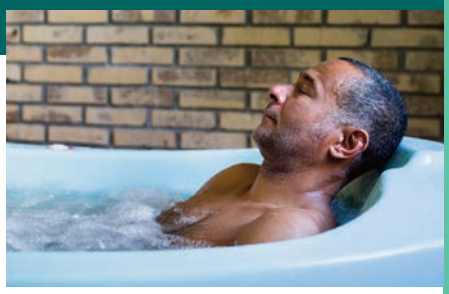
Rendez-vous à Vichy

Au sein de l'établissement thermal les Thermes les Dômes vous pourrez profiter de soins aux bienfaits incomparables. Ce n'est pas pour rien que Vichy est surnommée la Reine des Villes d'Eaux.

• Quelques heures en peignoir
92,65€ au lieu de 109€
Évasion Thermale 1/2 journée & Accès espace détente sur la demi-journée des soins

• Ma pause en peignoir
216,75€ au lieu de 255€
Escapade découverte 2 demi-journées & accès espace détente sur les demi-journées des soins

• Ma semaine en peignoir
493€ au lieu de 580€
Séjour « Anti-stress » 5 ½ journées & accès espace détente sur les demi-journées des soins



Rendez-vous à Bourbon-l'Archambault

Profitez de l'été pour tester un véritable concentré de bien-être à Bourbon-l'Archambault, une petite cité thermale connue depuis les Romains. Berceau des rois de France, ses eaux thermales réputées ont fait le bonheur de nombreuses personnalités historiques.



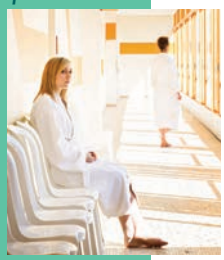
• Quelques heures en peignoir
123,25€ au lieu de 145€
Spa Premium composé de 4 soins ainsi qu'un accès à l'espace fitness

• Ma pause en peignoir
208,25€ au lieu de 245€
1 SPA PREMIUM le 1er jour
1 SPA DOUCEUR le 2ème jour composé de 4 soins ainsi qu'un accès à l'espace fitness.

• Ma semaine en peignoir
270,3€ au lieu de 318,00 €
24 soins thermaux sur 6 jours vous seront dispensés pour soulager vos douleurs et améliorer la mobilité articulaire.

Rendez-vous à Bourbon-Lancy

Offrez-vous la parenthèse idéale pendant l'été pour oublier le stress du quotidien et découvrez Celtô, le temple de la détente au service de votre seul bien-être. Enfilez votre peignoir dans un environnement naturel et apaisant pour bénéficier de tous les bienfaits d'un vrai séjour relaxant.



• Quelques heures en peignoir
48,45€ au lieu de 57€
Formule Découverte Thermale avec 4 soins thermaux au choix.

• Ma pause en peignoir
> Sans hébergement
65€ au lieu de 76,5€ (-15%)
Parenthèse thermale : 1er jour accès au centre bien-être Celtô ; 2ème matinée de 4 soins thermaux.
> Avec hébergement et dîner
161,9€ au lieu de 190,5€
Parenthèse Thermale 2 jours / 1 nuit

• Ma semaine en peignoir
221€ au lieu de 260€
Mini cure Santé : 6 matinées de 4 soins thermaux selon orientation choisie avec possibilité d'hébergement.

Photos : Marielsa Niels - La Route des Villes d'Eaux

L'idée recette du chef Francis Chevalliez du restaurant Le Goût des choses à Chevagnes

Sablé houmous-carotte-cumin-orange, œuf mollet de matthieu et gambas poêlée, vinaigrette cumin

Ingredients :

- *1 œuf de Ferme de préférence (cuire 6mn et refroidir aussitôt)*
- *1 belle gambas (à poêlé au moment de servir)*
- *Herbes fraîches et Fleurs*

Pâte Sablée :
125g de farine, 125g de beurre, sel, 1 œuf et 20g herbes de Provence

Houmous :
1 oignon, 150g de pois chiche, 50 g de carotte, 1 orange pressée, 1 pointe de cumin, 2 dl de fond blanc de volaille, 2 dl d'huile d'olive, sel et poivre

Vinaigrette Cumin :
Sel & poivre, 1 dl vinaigre xérès, 3dl d'huile arachide ou tournesol et ½ cc cumin moulu



À vous de jouer !

Préparer votre pâte sablée et laissez reposer. Ensuite étalez et découper un cercle d'environ 10 cm de diamètre. Faîtes cuire au four à 180° environ 5mn.

Préparer votre houmous
Faites revenir votre oignon dans un peu de beurre, venez verser vos pois chiches (que vous aurez fait tremper depuis la veille) et mettre vos carottes en petits morceaux recouvrez à hauteur avec votre fond de volaille, saler et poivrer, laisser cuire. Lorsque c'est cuit mettre dans un blender ajouter votre orange pressée, la pointe de cumin et émulsionner à l'huile d'olive. Votre houmous est prêt, il doit être onctueux.

Dresser votre assiette



Poser votre sablé, à l'aide d'une poche à douille mettre le houmous de façon à former un nid, déposer l'œuf mollet et décorer de tomate cerise, herbes fraîches, fleurs. Positionner votre gambas poêlée minute sur le côté de votre assiette. Assaisonner d'un filet de vinaigrette cumin et ciboulette.

Bonne dégustation

Le Goût des Choses - 12 Route nationale - Chevagnes - 04 70 43 11 12

Calendrier des fruits et légumes de saison



Herbe du mois

Le basilic



Les vertus du basilic sont principalement dues aux actifs qu'il contient. Cette plante est d'abord réputée pour ses propriétés apaisantes. Elle peut aider à calmer l'irritation de la gorge et contribuer d'une manière générale à maintenir le bien-être et de bonnes conditions physiques et morales.

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS



Un rosé bourbonnais pour les... "pétasses" !



En 2018, Ludivine, bourbonnaise d'adoption, créée Néo et propose la vente de produits locaux du Bourbonnais sur les marchés de l'agglomération de Moulins. Miels, biscuits sucrés et salés BIO, terrines, sans oublier le vin de Saint-Pourçain ! Sillonnant les marchés de la région depuis presque 4 ans, Yzeure, Moulins, Neuilly-le-Réal et Bourbon l'Archambault, l'entreprise se développe aujourd'hui en proposant de la vente à distance, notamment via les réseaux sociaux avec une page Facebook (Néo - Vos produits locaux) et auprès de certains commerces de proximité.

Une création 100 % Bourbonnaise

En octobre 2021, Ludivine a eu un projet original, naît lors d'une discussion entre amies : un rosé pour des … pétasses ! Un produit 100 % Bourbonnais ou tous les partenaires sollicités sont de l'Allier : de l'étiquette réalisée par l'artiste Neuillyssois Ben des Skullteurs en passant par la graphiste, et bien sûr le vin de St Pourçain. Avec une belle médaille d'argent Paris 2022, le rosé du vigneron Courtinat signé Néo est le cadeau idéal, pour vos ami(e)s ou … pour vous ! « *Avec son cépage 100% Gamay issu d'une belle région de pétasses, vous allez découvrir un vin de qualité et toute la richesse du Bourbonnais. Le vin se déguste également par le regard, à commencer par l'étiquette. J'avais envie de proposer une bouteille de vin humoristique, qu'on aurait envie d'offrir en cadeau ou de déguster entre copines. Pour le choix du dessin je souhaitais partager un monument local et le choix c'est porté sur le beffroi de Saint-Pourçain-sur-Sioule avec le coté décalé d'une minette, un verre de rosé à la main et son air coquin* »





Où retrouver ce produit ?

- **Vival** de Chevagnes
- **Sur le marché** de Moulins les dimanches et vendredis (stand Néo et À nos Délices)

Plus d'infos : 06 61 12 97 59
neo.allier@gmail.com

- **Ludivine sera également présente à la Braderie de Moulins le dimanche 4 septembre.**

L'alcool est dangereux pour la santé
à consommer avec modération.



Les Pep03 fêtent le bien-être cet été

Les PEP 03, association d'éducation populaire et partenaire de l'école, proposent des actions autour de la scolarité pour les enfants et les familles. Cet été, le bien être est au cœur de leurs projets !

Durant l'été, plusieurs projets seront déclinés autour de l'Art du bien être notamment sur le quartier Sud de Moulins.

En juillet, auprès des jeunes filles et des femmes les matins et l'après-midi pour les familles. Les activités seront articulées autour des thèmes suivants : S'exprimer par la nature, conte-moi la nature, la nature et sa musique ou l'art en faveur du bien-être et seront encadrées par des intervenants compétents et qualifiés, enseignants, musiciens, artiste-médiatrice, éducateurs sportifs… L'occasion d'offrir aux jeunes et à leur famille un espace d'expression, de partage mais aussi un espace pour prendre le temps et prendre soin de soi.

En août, les PEP 03 proposeront en partenariat avec l'USEP une semaine d'activités culture et sports du 16 au 19 août. Ils interviendront également dans le dispositif "Ecole Ouverte" du 22 au 26 août tous les après-midis à l'école Jacques Prévert à Yzeure et à l'école François Truffaut à Moulins autour du projet : Tous les goûts sont dans la nature et le bien vivre ensemble en abordant les différences alimentaires, physiques et mentales dans une logique de coopération.

En septembre, les 3 dispositifs d'accompagnement des enfants reprendront dès la rentrée avec l'accompagnement scolaire, le soutien scolaire individualisé et le service d'aide pédagogique pour les enfants malades ou accidentés.

Ils proposeront également tout au long de l'année scolaire des projets autour de la parentalité pour les familles de Moulins Sud, au local situé 47, rue du docteur Denis à Moulins.



De gauche à droite, Eleonore Bignon animatrice parentalité, Éric Joannet, coordonnateur des activités autour de l'école et Christine Chouzy, directrice de l'association.

Pour connaitre tout le programme :
Contact Eleonore Bignon animatrice parentalite au 06 22 47 75 75 ou par mail secretariat@lespep03.org
Facebook : @AdpepAllier
Instagram : @lespep03
Les PEP "recrutent" des bénévoles, n'hésitez pas à venir à leur rencontre.

Nouveauté, des cours de Yoga à Autry-Issards



Depuis le 1er mars 2022, l'association Création et Mouvement est heureuse de vous annoncer l'ouverture de sa salle de YOGA à Autry-Issards. Elle a vu le jour grâce à l'association ESSEME portée par un habitat participatif.

De nombreux cours, dispensés par **Sandrine Bourgeois**, professeur de yoga depuis 2010, sont donnés toute l'année, Hatha Yoga, Yoga doux, tonique, Yin Yoga, Yoga Nidra, méditations guidées et silencieuses ainsi que des stages comme ceux de l'été : dimanche 17 juillet et dimanche 21 Août.

Ces stages vont approfondir un domaine en yoga le matin sur 3h (juillet, les postures inversées) ou choisir une thématique (août, prolonger la joie de l'été) et l'après midi danses en cercles, danses du monde sur 2h avec Elisabeth Lafay.

Les cours reprendront le lundi 12 septembre. Pour toutes questions et inscriptions, contacter Sandrine au 06 27 82 45 12 et /ou voir site Internet www.yoga-anitya.com







CARDIO-MUSCU
Self-défense
Arts martiaux
DEFIT'S
RELEVE LE DEFI
Fitness
Espace bien-être
SPA
Massages
25 rue des Combattants en AFN
03000 MOULINS
04 70 34 42 14

QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être
SHIATSU
massage-bien-être
Atelier Qi Gong
Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

Les brèves de bonheur de l'Escale, des pépites de bonheur partagées !





Réalisé en 2021 à l'initiative des bénévoles et des salariés de l'Escale, ce petit livret « Les brèves de bonheur » propose de partager une escale contée de moments de joie. Des petits et des grands, des émouvants et des étonnants, des drôles et des heureux, des insolites et des quotidiens... quels qu'ils soient, des brèves de bonheurs sont ceux partagés par les enfants et des adultes qui ont participé au projet.

Bravo aux habitants, adhérents, résidents de la MARPA de Noyant d'Allier et leur animatrice, aux enfants de l'accueil de loisirs du Centre Social, aux instituteurs et leurs élèves de l'école « Commandant Cousteau » de Souvigny, de l'école privée « Saint Mayeul Saint Odilon » de Souvigny, l'école d'Autry-Issards pour toutes ces pépites de bonheur partagées !

Retrouvez désormais chaque mois dans nos pages, une brève de bonheur que nous souhaitons vous partager.

Pour découvrir le livret en intégralité, n'hésitez pas le demander à l'accueil du Centre Social l'Escale de Souvigny pour une version papier ou par mail pour une version numérique : 04 70 43 10 67.

BRÈVE DE BONHEUR N°6

Le bonheur des sens...
Se réveiller par une caresse sur la joue, n'entendre que le gazouillis des moineaux, voir un rayon de soleil éclairer la chambre par la fente du volet, sentir l'odeur du rosier par la fenêtre ouverte, continuer de rêver un peu encore puis se lever pour boire un thé délicatement parfumé à la pêche!

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 pierre le **Bois fossilisé ou Pétrifié**



C'est une pierre très connectée à la force tellurique (ancrage) en boostant l'immunité, on intensifie une purification du foie, soulage l'arthrite, l'arthrose, l'artèriosclérose, fractures et luxations. Elle nous permet de nous libérer de nos fardeaux inutiles.

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

"Je dessine à la manière du pop art !"

Mila éditions, Caroline Larroche

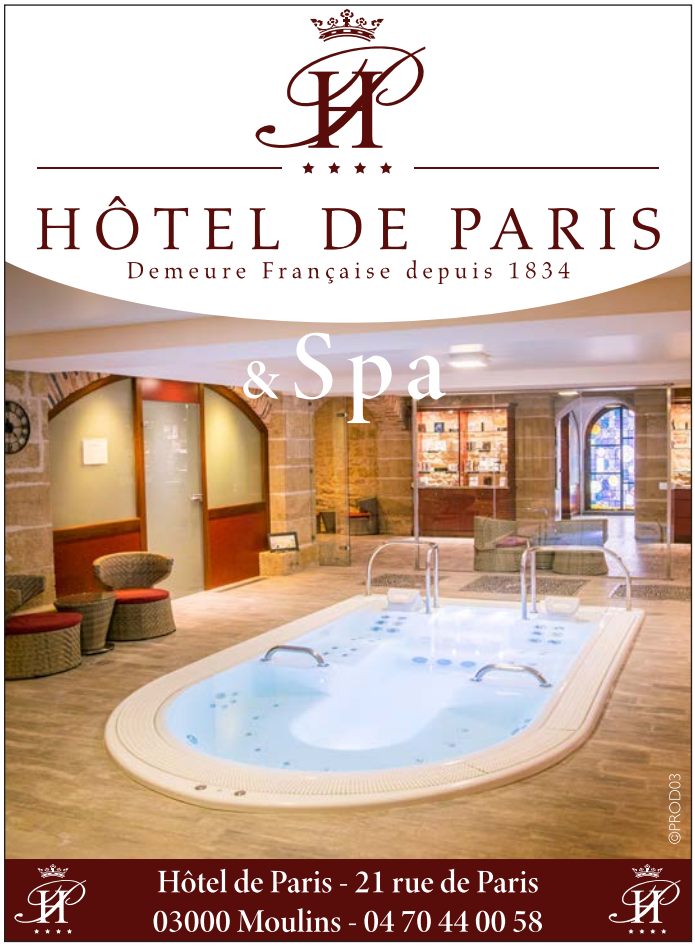


Sers-toi de tes crayons et de tes feutres les plus colorés pour compléter ce cahier ! Tu vas pouvoir découvrir le POP ART en redessinant des oeuvres d'Andy Warhol par exemple. Très fun pour l'été !

À vos crayons ! Céline







Fortes chaleurs cet été ? **attention à la canicule !**

Dans un souci de prévention des risques liés à la canicule pour les populations fragiles et conformément au plan national et départemental mis en place par l'Etat, la municipalité de Moulins vous invite, comme chaque année, à suivre quelques simples conseils.



Personnes âgées, femmes enceintes, enfants, mais aussi personnes travaillant en extérieur, malades ou fragiles... Dans la mesure du possible, suivez toutes et tous ces recommandations durant un épisode caniculaire :

- Portez des vêtements légers et amples ; couvrez-vous la tête et celle de vos enfants.
- N'hésitez pas à boire de l'eau sans en attendre forcément le besoin (au minimum 1L d'eau) (les personnes âgées sont aussi exposées à l'hyponatrémie -baisse du taux de sodium dans le sang- si elles s'hydratent trop) ; évitez l'alcool
- Mangez des aliments riches en eau (pastèques, fruits pressés, yaourts...).
- Ralentissez vos activités, faites des pauses. Evitez le sport entre 10h et 17h.
- Évitez de vous exposer au soleil : sortez avant 10h et après 17h.
- N'ouvrez pas les fenêtres et volets la journée.
- Evitez les repas trop copieux.
- Ne restez pas isolé(es).

Afin de recenser les personnes âgées, fragiles ou isolées, une fiche de repérage peut-être retirée au Pôle seniors afin d'être inscrit(e) sur le registre Municipal permettant de vous contacter en cas de mise en place par la Préfecture du plan d'alerte canicule.

Quels que soient vos besoins, les services municipaux restent à votre disposition, n'hésitez pas à les contacter : Pôle Seniors à SESAME au 04 70 48 51 47. Numéro national d'information 0 800 06 66 66. Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe

Le Match du siècle : la nouvelle expérience Ticket for Change qui débarque sur notre territoire

L'association La Péniche d'abord qui porte le projet péniche à Moulins est particulièrement fière de participer au lancement du « Match du siècle » imaginé par Ticket For Change. Une grande première en Auvergne et sur le Bourbonnais avec cette toute nouvelle expérience immersive et collaborative.

Le Match du siècle c'est :
- un atelier immersif en 2050
- 2h30 à 3h max pour libérer votre imaginaire pour le monde de demain,
- des exercices collectifs pour découvrir vos talents et vos aspirations professionnelles,
- des idées d'actions concrètes à faire dès la 3e mi-temps

"Comment pourrions-nous espérer bâtir un monde différent si nous ne sommes pas d'abord capables de l'imaginer ?" Cyril Dion. Rejoignez une communauté de milliers d'acteurs du changement positifs et participez au Match du siècle. Parce que le futur se joue ensemble !

Rendez-vous le Jeudi 21 juillet à 18h30 au tiers-lieu « expérimental » La SALLE à Trévol. Rens. 06 76 11 11 40



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



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : utiliser de la levure chimique pour conserver un linge plus blanc

Vous voulez que vos chemises et t-shirts conservent leur blancheur d'origine ? Ne vous prenez pas la tête à acheter des fixateurs de couleurs dans le commerce : versez un sachez de levure chimique dans le bac de votre machine à laver, cela aura le même effet... en moins cher !





NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

De nouveaux commerces de proximité près de chez nous !

A Gipcy



L'épicerie La Ruche a ouvert le 1er juin

Située dans un local juste à coté de la mairie de Gipcy, **Nicolas Witrant et Julien Paoli** vous proposent des boissons chaudes sur place ou à emporter, de l'alimentation générale (y compris pain, fruits et légumes), des produits locaux, des bouteilles de gaz, et une boîte à livres est à disposition. Des travaux sont prévus pour accueillir des musiciens et organiser des concerts/spectacles. **La Ruche - 10 Route de Cosne à Gipcy 04 15 53 00 45**



À Yzeure



Ouverture SoBio le vendredi 22 juillet

So.bio est une enseigne de distribution spécialisée de la Bio depuis 2005. Résolument engagée, So.bio œuvre au quotidien pour proposer une offre étendue de produits Bio exigeants. Déjà présent à Montluçon, le magasin de Moulins sera le deuxième de l'enseigne dans l'Allier.

So.bio source des produits locaux

So.bio proposera dès son ouverture des produits locaux de la région. L'enseigne a déjà identifié des acteurs de l'agriculture locale. Les producteurs de la région intéressés peuvent d'ores et déjà se manifester auprès de l'enseigne.

ZAC CAP SUD - Yzeure

Les Balades gourmandes de Bourbon-l'Archambault



Suite au succès de 2021, les marches gourmandes reviennent pour flâner à la découverte de la gastronomie locale et des producteurs à prix tout doux. Vivez une soirée détente accompagnée d'anecdotes sur la ville, en toute simplicité. Sur le mode de la balade urbaine, il s'agira de parcourir 4,5 km dans les charmantes petites rues de la cité médiévale, avec des haltes régulières permettant de vous restaurer.

Voici les dates :

- vendredi 22 juillet,
- vendredi 5 et vendredi 19 août,
- vendredi 2 et 16 septembre

Rendez-vous à 18h30, place de l'Hôtel de Ville.

Contact et réservation : Office de tourisme du Bocage bourbonnais - 04 70 67 09 79 contact@tourisme-bocage.fr





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

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour !

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES
Le samedi matin de 9h à 13h,
Halle du marché.
• BEAULON
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.
• BOURBON L'ARCHAMBAULT
- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, 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.
- **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 2 les semaines paires.
• SAINT POURCAIN S/S. : Le vendredi 15 juillet de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• GARNAT S/E. : Le mercredi 3 août de 15h à 19h à la salle de la Grenette.
• BESSAY S/A. : Le mercredi 17 août de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• DOMPIERRE S/B. : Le jeudi 25 août de 15h à 19h à la salle Laurent Grillet.
• SOUVIGNY: : Le jeudi 1er septembre de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
• BOURBON L'A. : Le vendredi 2 septembre 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

- Produit du mois ! -

Le cochonnet lumineux !
Idéal pour prolonger vos parties de pétanque au coucher de soleil. C'est un cochonnet équipé de 4 LEDs haute luminosité pour accroitre sa visibilité lorsque l'éclairage du terrain est limité. Il est beaucoup plus lumineux qu'un simple cochonnet phosphorescent ou fluorescent. Il mesure 30mm de diamètre et pèse 13 grammes. L'autonomie est de 4 heures minimum. La pile bouton fournissant l'énergie au système est remplaçable pour profiter pleinement de toutes vos parties de pétanque nocturnes en jouant jusqu'au bout de la nuit !
Disponible sur www.cocholed.com



- Good News -

Un marché de producteur au profit de la Fondation du PAL Nature !



Rendez-vous les jeudis et vendredis à 17h en juillet et août et le mercredi à 17h en septembre à la sortie du PAL pour faire le plein de bons produits des producteurs Liligumes et la Ferme de Layat. 10 % des recettes iront à la Fondation Le PAL Nature.

Ma France Nature
Anciennement "Le Charolier"
Ma France Nature
Boucherie / Charcuterie
Boeuf en direct de notre ferme
Charcuterie artisanale
Viandes locales
Bocaux "Maison"
NOUVEAU
Ouvert les dimanches de 9h à 12h
Du Mardi au Samedi : 8h - 12h30
21 rue Datas, 03000 MOULINS

Ferme Dunand, la passion d'une famille au service des gourmands !

Peggy Delage nous ouvre les portes de sa ferme à Couleuvre où elle fabrique, à partir du lait de ses vaches, yaourts, glaces, faisselles et autres entremets glacés. Une rencontre délicieuse !

A l'aube de ses 40 ans, cette mère dynamique de quatre enfants a troqué son métier de commerciale pour celui d'éleveuse et productrice de produits laitiers. Pour cela, elle n'a pas hésité à revenir sur les bancs de l'école, il y a 5 ans, pour se former et reprendre les parts de son beau-père dans le GAEC familial aux côtés de son compagnon Frédéric.



Peggy Delage et ses vaches

Aux petits soins des laitières

Epaulés par leur famille, ils sont aux commandes de près de 190 hectares et 140 vaches dont 70 laitières Prim'holstein qu'ils chouchoutent dès 5h30. Certaines ont même un petit nom en fonction de leur caractère ou caractéristique physique. Elles sont élevées en pâtures et nourries l'hiver avec le fourrage maison qui compose 95% de la ration. Peggy et Frédéric leur apportent des compléments alimentaires et sont très vigilants à leur sélection « *Nous ne choisissons rien à base de soja, pour éviter toute trace d'OGM* » précisent-ils. Ici, chaque vache laitière fournit environ 20 litres de lait par jour quand



elle pourrait aller jusqu'à 40, mais ils veillent à leur bien-être. « *Nous ne poussons pas les vaches à faire du volume pour faire du volume. Ce n'est pas notre manière de travailler* ».

Pour toutes les papilles

Une fois collecté, le lait est transformé sur place dans le laboratoire où la famille s'affaire à la préparation des recettes, la fabrication, la mise en pot jusqu'à la livraison. La production peut atteindre 2000 yaourts par jour et près de 60 litres de glace. A cela s'ajoutent faisselles, riz au lait et entremets glacés (mystères, macarons, bûches…). Pas moins de 15 parfums de glaces sont proposés. Du plus classique (fraise, vanille, chocolat, caramel…) aux mélanges gourmands comme ananas-coco-rhum, chocolat blanc coulis fruits de la passion ou framboise et même une glace Mojito à l'étude ! Aucun arôme artificiel ni colorant ne sont utilisés. Contrairement à une production industrielle, très peu d'air est



Bon à savoir !

La Ferme Dunand prépare, sur commande, vos bûches de Noël, glaces surprises à Pâques ou desserts glacés pour vos évènements (jusqu'à 100 personnes). **Contact : Ferme Dunand à Couleuvre 06 16 36 76 38 - Facebook : La Ferme Dunand.**

ajouté aux glaces (à peine 10% du poids total quand l'industrie en consacre 50%), ce qui confère au produit une onctuosité parfaite. Quand cela est possible, Peggy se rapproche de producteurs locaux comme pour la menthe fraîche qui vient délicieusement parfumer le chocolat pailleté ou feuilleté. Devant le succès grandissant de ses gammes, elle pourrait étendre son laboratoire mais son leitmotiv n'est pas celui-ci mais bien plutôt la satisfaction du client. « *Il faut rester raisonnable. Il n'y a rien de pire qu'un client déçu. Je n'aime pas faire les choses à la va-vite* ».

Où trouvez les produits ?

Les produits sont en vente à la Ferme, au marché de Couleuvre, en grandes surfaces (Bourbon l'Archambault, Sancoins, prochainement Lurcy-Lévis), dans des magasins de producteurs et épiceries (Cosne d'allier, Nevers, Villeneuve d'allier, Lalizolle et Ebreuil).

Pauline Orain





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 « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Amandine Bellini, créatrice à Chevagnes



Le cahier de coloriage lavable et personnalisable

Une super idée pour que votre enfant colorie et dessine en toutes circonstances tout en respectant la planète. Une idée originale pour faire un nouveau pas vers le zéro déchet ! Facile à transporter, vous pourrez l'emmener partout avec vous pour occuper votre enfant (salle d'attente, transports, restaurant,…). Ce cahier de coloriage et de dessin se lave à l'infini, à condition d'utiliser des feutres adaptés. Prendre uniquement des feutres lavables ou ultra lavables. Pour un côté pratique, les crayons se rangent dans la poche qui fait partie intégrante de la couverture intérieure du cahier. Votre enfant ne pourra pas se tromper de crayons comme ça !

Chaque livre comprend : 6 pages recto-verso de coloriage dont les 2 faces des pages centrales qui sont blanches pour que votre enfant fasse parler son imagination. Il se ferme avec un bouton pression. Sa taille : 25x25 cm plié.

Le choix de la couverture se fait après la commande en fonction de vos goûts par message privé. Amandine vous fera des propositions de tissus en fonction de ce que vous aimez. Vous pouvez personnaliser votre cahier par le prénom de son futur propriétaire.

Petit conseil d'Amandine :

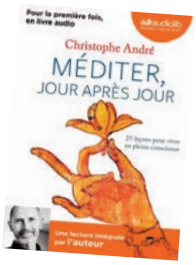
Ne pas laisser le feutre sécher plusieurs semaines sur le livre avant le lavage et si c'est le cas de mettre un peu de détachant pour éviter qu'il reste tout de même des traces. Le livre se lave à 40° maximum et le repasser (sans vapeur).

Où trouver le livre ?

Esty : FabriquedeMamandine

Pauline, lectrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être

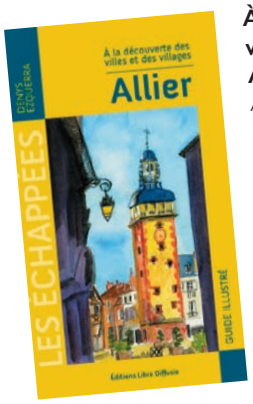
Méditer jour après jour de Christophe André



Méditer pour apaiser son esprit, méditer pour savourer sa vie : la méditation de pleine conscience est un moyen de cultiver sérénité et lucidité, accessible à tous.Ce livre audio est destiné à guider, jour après jour, ceux qui se lancent dans la méditation, comme ceux qui approfondissent leur pratique.Il comporte 25 leçons, depuis les bases - comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent , jusqu'aux exercices approfondis, faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du coeur. Ce livre audio est la lecture de la version texte, revue et augmentée, de Méditer, jour aprèsjour (L'Iconoclaste).

« Chaque page invite à la détente, à une pause pour soi, en soi. C'est aussi un joli pont entre les bienfaits de la méditation et la contemplation d'oeuvres d'art ».

Christophe, lecteur du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



À la découverte des villes et des villages Allier

Après s'être consacré à la Sarthe, à la Mayenne et à l'Orne, Denys Ezquerra s'intéresse, dans ce nouvel opus, aux plus beaux villages, villes ou cités de caractère de l'Allier. Des flâneries sont toujours au programme. Chaque localité se dévoile dans ses particularités et ses attraits au cours d'une promenade accomplie pas à pas. Ainsi découvre-t-on le bocage bourbonnais, le Pays de Tronçais Val de Cher, le val de Sioule ou encore Vichy qui ont séduit l'auteur et son œil d'aquarelliste.

« Ce guide fait aussi la part belle à l'histoire locale en mettant en avant des personnages historiques ou nés de l'imaginaire à travers des focus d'un très grand nombre de cités. ».

Jérôme, agent à la Médiathèque de Lurcy-Lévis

Fatale de Cabanes et Manchette

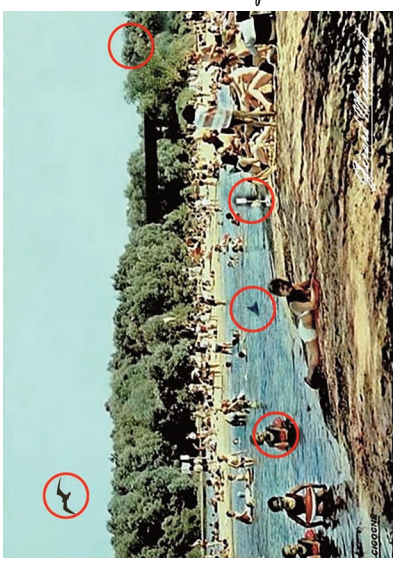


« Fatale est une bande-dessinée de Max Cabannes, scénarisée par Doug Headline et adaptée du maître du roman noir Jean-Patrick Manchette. On s'attache bien à Aimée, jeune veuve sublimée par les traits du dessinateur, tant mystérieuse - nous le découvrirons au fil de la lecture - que dangereusement fatale. Intégrant petit à petit la haute société d'une petite ville de province, Bléville, Aimée observe patiemment les mœurs et les vices de ses nouveaux "amis" pour les comprendre et les servir, tout en se liant d'amitié avec le baron Jules, malade mental lucide. Le retournement de situation final nous fait réfléchir sur le bien-fondé (ou l'absurdité) de cet ordre (a)moral ».

Bon à savoir !

Tout l'été, la médiathèque de Lurcy-Lévis propose des animations dont "Les livres prennent l'air". Chaque lundi en juillet et août, de 15h30 à 17h au plan d'eau des Sézeaux (sauf le lundi 15 août). Les bibliothécaires vont proposer chaque semaine leurs lectures coups de cœur, pour les petits et les grands.

Solution jeu des différences p.14



Un parcours santé aménagé et un programme d'animations estivales à Dompierre sur BEsbre

Dans le cadre d'un Appel à Manifestation d'Intérêt (AMI) santé-environnement lancé par l'ARS, la Communauté de communes Entr'Allier Besbre et Loire a souhaité s'appuyer sur le parcours santé existant de Dompierre-sur-Besbre pour créer un aménagement et des animations spécifiques qui répond à la volonté communautaire d'œuvrer à l'amélioration du cadre de vie des habitants et à la possibilité pour chacun d'évoluer dans un environnement favorable à la santé.



Lancement du projet communautaire santé environnement : « Peps » Parcours Environnement et Pause Sensorielle

Peps est un projet alliant l'éducation à la santé environnement et la reconnexion à la nature, notamment avec la mise en place d'un parcours santé aménagé et d'un programme d'animations estivales.

De juillet à septembre 2022, retrouvez un programme riche d'animations gratuites au coeur du parc la Roseraie, associant zénitude, activité physique et balade sensorielle. Ces animations offrent une occasion idéale d'expérimenter de nouvelles activités, de se ressourcer, se reconnecter à soi et à l'environnement.



Marche mémoire, marche afghane, séances de gym oxygène, méditation en pleine nature, bain de nature, yoga en plein nature, slackline, accrobranche... seront au programme cet été.

Pour assurer la diversité du programme, l'intercommunalité s'est entourée de nombreux partenaires : l'association Cistude et Compagnie, l'association Grandir, le Comité Départementale d'Éducation, Physique et de Gymnastique Volontaire Allier (EPGV), Allier Foret Bien-Être, l'association ASD Escalade, Source Libre Dompierre-sur-Besbre ainsi que le Centre Social du Donjon.

Un parcours artistique à découvrir

Pour apporter plus d'intérêt au projet et croiser culture, nature et environnement, le parcours sera doté de 10 œuvres artistiques qui ont été imaginées par Antoine Janot, artiste multifacette, autour des fleurs, des arbres, des insectes, de la terre, de l'eau, des oiseaux, etc.

Ses illustrations, prémices de ses réalisations, accompagnent les visiteurs. Elles sont installées sous forme de panneaux tout au long de la balade et comportent un QR code et servira de « porte d'entrée » pour laisser à chacun la possibilité de s'informer et d'expérimenter la « reconnexion à la nature ». Les œuvres, grandeur nature, fabriquées avec beaucoup d'originalité à l'aide de matériaux improbables sont installées dans le jardin de la Maison Aquarium de Jaligny/B.

Chaque « temps de pause » du parcours aborde un thème différent selon ce qu'il est possible de croiser sur la promenade. L'objectif étant d'inciter les publics à porter un regard « bienveillant » et sensibiliser sur l'effet de dégradation de l'environnement et son impact sur la santé.

Sensibilisation pour les plus jeunes

Par ailleurs, pour poursuivre la sensibilisation des publics, notamment des plus jeunes, la Communauté de communes a mis en place des médiations scolaires. Proposées aux écoles primaires et élémentaires du territoire, ces actions ont pour objectif de reconnecter l'enfant à la nature et l'inviter à comprendre l'importance et l'effet de l'environnement sur la santé.

Pour les animations, inscription obligatoire auprès de l'Office de tourisme : 04 70 47 45 86. Pour en savoir davantage sur Peps : 04 70 99 52 66. Site internet : www.peps.interco-abl.info

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

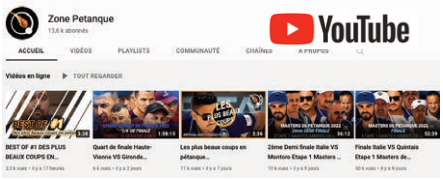

Romaric, l'Yzeurien derrière **le média web Zone Pétanque**

Esprit Edition : Comment t'est venue l'idée de créer un média web sur la pétanque ?
Romaric : L'idée m'est venue en constatant le manque d'intérêt des jeunes pour ce sport. L'image de la pétanque a toujours été vieillissante et tout particulièrement dans les médias. Sans compter l'image qui lui colle à la peau avec le fameux apéro barbecue pétanque. Étant passionné de ce sport et travaillant en tant que autodidacte en Web master et Web designer sur les réseaux sociaux depuis environ 7 ans, j'ai tout d'abord créé en 2017 une application Android qui n'existe plus actuellement, qui permettait de répertorier tous les concours de pétanque de france. En parallèle, j'ai donc tout naturellement créé une page Facebook du même nom que l'application, c'est-à-dire "Zone Pétanque" pour en faire la promotion. L'aventure commence là, mais sans succès, j'ai donc arrêté l'application en 2019 mais décidé de continuer sur les réseaux sociaux. C'est dans ce tournant que je me suis décidé d'être exclusivement un média fun et divertissant pour rajeunir l'image de ce sport et essayer de remplacer dans la tête des gens, ce côté vielle France qu'on lui prête par une image plus sportive et jeune. Pari gagné ! Aujourd'hui, c'est presque 40000 abonnés dont 20000 fans sur Facebook et presque 14000 abonnés sur YouTube.

Esprit Edition : Es-tu toi-même pratiquant ?
Romaric : Oui, depuis tout petit, comme beaucoup, en famille ou en camping pour les moments de repas et de fête. Mais j'ai commencé la pétanque sportive qu'en 2010 au club d'Avermes pour ensuite me diriger en 2015 au club d'Yzeure et depuis j'y suis encore avec un passage éclair au club de Châtel-de-Neuvre en période COVID qui aura durée 1 an.



Esprit Edition : Sur quel média partages-tu ta passion ?
Romaric : Au départ sur Facebook avec une page et un groupe. Puis, en 2020, j'ai pris l'initiative de commencer des vidéos autour de la pétanque sur Youtube sans pour autant me dire qu'elles allaient fonctionner. À mon plus grand étonnement, aujourd'hui j'ai dépassé les 10000 abonnés. Depuis peu, vu que c'est le dernier réseau social à la mode, j'ai aussi ouvert un compte Tiktok. Ce qui me permet de viser plus de jeune.



Esprit Edition : Quelles types de publications peut-on voir ?
Romaric : Sur ma page Facebook, je me suis accès plutôt sur de l'actualité récente, divertissante et originale concernant le sport pétanque, mais aussi petit à petit toutes les disciplines cousines qui lui ressemblent. On peut y retrouver par exemple des publications humoristiques, d'actualités insolites ou bien encore des vidéos amateurs ou compilations des meilleures performances de champions télévisées.



Esprit Edition : D'autres projets à venir en lien avec ce sport ?
Romaric : Entre ma participation au Mondial la Marseillaise et le trophée des villes en tant que coach de l'équipe de Moulins en 2022, cette année sera dirigée vers des projets plus matérialistes. Une ligne de vêtements qui devrait voir le jour en fin d'année et de nombreuses autres idées en perspective pour 2023.

Suivre son actualité Facebook et YouTube : Zone Petanque

Massif du Sancy : une montagne en partage

Les 30 & 31 juillet 2022, partez à la rencontre des activités & professionnels de la montagne dans le massif du Sancy.

Depuis quelques années, les acteurs du territoire du massif du Sancy constatent un engouement croissant pour les sports de pleine nature. Une fréquentation en hausse, de nouveaux pratiquants, ce qui génère parfois des conflits d'usages et de mauvais comportement dû à un manque de connaissances. Afin de sensibiliser aux bonnes pratiques en montagne, un événement a été créé : "Montagne en partage". La première édition s'est déroulée en décembre 2021 et a attiré 170 personnes. L'expérience est renouvelée cette année avec cette fois-ci une édition estivale et une édition hivernale.

L'édition estivale 2022 aura lieu les 30 et 31 juillet, et s'articulera autour de huit sorties terrain réparties sur l'ensemble du Massif. Ces sorties seront ouvertes à tous, encadrées et co-animées par des professionnels locaux experts dans des thématiques particulières (agriculture, sport nature, environnement, météorologie, sécurité en montagne).

Après-midi découverte de Krav maga à Moulins

L'ASPTT Moulins organise le samedi 3 septembre, un après-midi de découverte pour la pratique sportive de self défense, le krav maga ! **Plus d'infos : ASPTT Moulins 07 88 22 96 40**





#Publi-rédactionnel

Vin'Scène en Bourbonnais, la 13ème édition se prépare !

Promouvoir le patrimoine gastronomique et culturel de notre région à travers cette manifestation sportive est la devise de Vin'Scène en Bourbonnais.

Une nouvelle édition tournée vers le sport en toute convivialité, le **dimanche 25 septembre**. Trois types d'épreuve sont proposées :
- Course de 43 km en solo ou en équipe de relayeurs
- Marches de 15 et 25 km
- Randonnées VTT de 35 et 63 km

Les participants pourront découvrir le vignoble Saint Pourçinois, la campagne Bourbonnaise, traverser plusieurs villages le long du parcours et arriver au Centre National du Costume de Scène à Moulins. Des possibilités de transport seront offertes au départ du CNCS, aux participants de la course solo et des marches pour accéder aux départs des épreuves.

Le samedi 24 septembre dès 14h, les dossards pourront être retirés soit à Moulins, place d'Allier avec des animations et des stands, soit à Saint Pourçain au kiosque, ainsi que le dimanche matin. *(Voir règlement sur le site internet.)*

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









Bourbon's
BAR COCKTAIL RESTAURANT
Réservation - T. 04 70 34 94 82
11 rue de la Batterie - 03 MOULINS
bourbon.s.moulins

GARE SNCF
TAXIS MOULINS taxi@dilico.fr
Fabien VIGIER 04 70 44 22 22
• Transport malades assis
• VTC, minibus
• Courses de ville
• Gare, aéroport...
TAXIS BLEUS
Dilico
TAXI / VTC

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
SUIVEZ-NOUS !

BY AUDE & JULIE
www.espritsportetbienetre.fr

Proprietes-privees.com
Une maison, un immeuble, un appartement, un commerce à vendre ?
Contactez moi !

Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55
GARANTIE immodvisor
4,8 / 5

Idées sorties de l'été, les « Marchés D'Chez Nous »



Après la « Grand'Veurdée », jeunes, enfants, parents, séniors, sont tous conviés aux 3 autres « Marchés D'Chez Nous » organisés par la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais et ses partenaires locaux, à participation gratuite. A noter dans vos agendas pour l'été 2022.

• **Samedi 27 août à partir** de 18h au Parc Montespan *(derrière Les Thermes)* à Bourbon l'Archambault. Ce marché en partenariat avec la commune ouvrira la soirée et invitera à en avoir plein les yeux avec les illuminations projetées sur la jolie forteresse médiévale.

• **Samedi 3 septembre** à partir de 18h à proximité de la salle socio-culturelle à Cressanges. Monté en partenariat avec la Fondation Le Pal Nature et l'Amicale Laïque de la commune, Crapa'Ut est un concert-événement qui mettra à l'honneur la valorisation des produits locaux et de la biodiversité et invitera à plusieurs concerts le soir... Bien sûr parce que la biodiversité nous est précieuse dans le Bocage.



A quoi s'attendre sur ces marchés festifs ? Des bons plats préparés avec les soins de nos producteurs à partir des produits purement issus de leurs exploitations, des vins excellents, de la bière bien fraîche, du fromage pour tous les goûts, des légumes frais, des produits artisanaux, etc., le tout 100% Bocage Bourbonnais. Il y aura de la dégustation et de la vente à consommer sur place. Tout le monde sera servi selon son goût et ses envies.

Plus d'informations sur www.ccbb.fr, www.tourisme-bocage.fr, sur la page Facebook de la CCBB @ccbocagebourbonnais.

Vous pensez tout savoir **sur les animaux qui nous entourent ?**

BÊTE DE PORTRAIT — LA VIE SECRÈTE DES ANIMAUX D'CHEZ NOUS

C'est 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 poissons sont plus efficaces que la faune locale pour lutter contre les moustiques dans une mare

Les poissons sont de gros mangeurs omnivores. Ils s'attaquent à de nombreuses espèces végétales et animales, en commençant par les copépodes.

Ces petits animaux quasiment invisibles à l'œil nu sont non seulement la base de la chaine alimentaire, mais surtout les principaux mangeurs d'algues vertes. Les algues vertes sont monocellulaires et, si elles sont bien régulées par les copépodes, il est impossible de les voir. Sans les copépodes, elles se multiplient jusqu'à ce qu'elles soient assez nombreuses pour rendre l'eau verte (d'où leur nom). Elles bloquent alors la lumière du soleil, ce qui empêche la photosynthèse des plantes.



L'herbier meurt à cause du manque de lumière et de l'appétit des poissons. Il ne joue plus le rôle de cachette pour les petits animaux, maintenant à la merci des poissons, ni le rôle d'épurateur et d'oxygénateur d'eau.

Votre mare n'est maintenant verte, remplie de poissons et rien d'autre. Certes ils mangent les larves de moustiques, mais ce rôle était déjà pleinement assuré par ses nombreux prédateurs naturels.

Pour lutter contre le moustique, videz régulièrement les petits récipients dans lesquels il pourrait se développer avant l'arrivée de prédateurs, et laissez la faune locale faire le ménage dans les mares et bassins !

Café de la Barrière
Bar
Restaurant
Articles de pêche
102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barriere-moulins.fr
04 70 34 92 81

GB CP
- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com
Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire
Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

Cet été, le musée de Souvigny prêt à accueillir les familles !

Poussez les portes du musée pour découvrir les mystères de la cité historique de Souvigny. Deux parcours enfants sont disponibles pour les enfants de 8 à 14 ans.

Mission Archéo Allier

Les 12-14 ans peuvent se mettre dans la peau d'enquêteurs du temps. Les fouilles archéologiques des travaux du stade de foot de la ville révèlent un objet mystérieux. Les jeunes devront partir à la pêche aux informations : que fait-il ici ? A quoi sert-il? Qui l'a perdu ? Les réponses apparaissent en suivant les énigmes de Jules et Julia les archéologues.


Mission Archéo Allier

Cette exposition, prêtée par le Service d'Archéologie Préventive du Département de l'Allier, s'organise en 5 grandes thématiques : Qu'est-ce que l'archéologie ? Avant la fouille, le chantier de fouille, le travail en laboratoire, que deviennent les vestiges ?

Exposition temporaire du musée « Secrets de fouilles : archéologie urbaine à Souvigny »


Atelier Potdecolle

Pour les grands l'exposition montre l'évolution de la ville au cours du temps. Pour les petits le chat Potdecolle, mascotte du musée, illustre un parcours pédagogique qui permet d'apprendre en s'amusant les techniques comme la dendrochronologie (l'étude du bois) ou la palynologie (l'étude des pollens) mais aussi la faune et la flore du Moyen-âge.



Le musée permet également l'accès à un agréable jardin à la fois à la française avec ses buis et sa fontaine et monastique avec ses plantes médicinales et aromatiques ainsi que ses légumes dont certains provenant du « Nouveau monde » ont été étudiés en premier par les moines.

Musée et Jardin.
Juillet-août : 10h-13h et 14h-19h
Tarif adulte 4€, gratuit pour les moins de 13 ans
Contact : 04.70.43.99.75 - musee.souvigny@wanadoo.fr





Des plantes dans mon jardin **pour des tisanes maison**

Pas besoin d'être un pro du jardinage pour se lancer dans la production de plantes à infuser : thym, romarin, menthe... Il suffit d'arroser un peu et de laisser pousser !


©Marina Lohrbach - stock.adobe.com

Saviez-vous que les plantes regorgent de bienfaits lorsqu'elles sont infusées ? Pas de doute, elles feront notre bonheur lors des longues soirées d'été. D'ailleurs, dans « Faîtes entrer les infusions » (paru aux éditions Tana), Céline Ruffet consacre une partie de son ouvrage à la culture des plantes. « *J'ai fait ce livre en pensant à mes amies qui n'ont pas forcément la main verte* », explique-t-elle. Or, planter du thym, du romarin, de la menthe et de la sauge, c'est la base. Mais la plante préférée de Céline reste la verveine citronnelle. Au jardin, il suffit de l'effleurer pour qu'elle dégage un parfum subtil. On peut d'ailleurs la consommer fraîche, « *placez une tige de verveine dans une jolie tasse, versez de l'eau frémissante et laisser infuser 5 minutes, ça suffit pour être heureux* ». La laisser sécher vous permettra également de la consommer tout l'hiver.

Du soleil et une terre bien aérée

Voici une petite revue non exhaustive des autres plantes à faire pousser chez soi…

• **La lavande** pousse facilement en terre aride et chaude, ses fleurs s'utilisent en cuisine et en infusion, elle est idéale pour soulager les maux de tête.

• **Le thym** est redoutable pour lutter contre les coups de froid, c'est une plante facile à vivre et qui adore le soleil. Pensez toutefois à bien l'arroser si vous souhaitez qu'elle se développe rapidement dans votre jardin.

• Essayez **le romarin** en tisane et dans l'eau du bain pour stimuler votre circulation sanguine.

• **Mélisse, bourrache, bergamote**... Amusez-vous à repiquer, bouturer ces plantes, excellentes pour la santé. Elles parfumeront agréablement votre jardin et éloigneront les moustiques.

• Pensez aussi aux **graines de coriandre** récupérées sur la plante. Au contact de l'eau chaude, elles vont libérer leur arôme et agir sur l'acidité gastrique.

• Enfantin et parfois envahissant, **le pissenlit** viendra naturellement dans votre jardin. Faire bouillir ses feuilles quelques minutes et laisser infuser. Diurétique, il vous aidera à lutter contre la rétention d'eau.

La tisane, un style de vie

« *La tisane, c'est d'abord un style de vie* », s'amuse Céline Ruffet en distillant ses conseils et ses idées de mélanges sur son site www.linfuseur.com. Il est vrai que déjà jolies sur votre balcon ou au jardin, les plantes à tisane sont aussi du plus bel effet dans une carafe d'eau transparente. Jouez sur les couleurs : du pamplemousse et quelques tiges de verveine, du citron et des feuilles de menthe... Et ensuite, à vous d'annoncer fièrement, « *c'est moi qui l'ai fait* » !

APEI-Actualités. D.P.

La recette de Céline Ruffet infusion digestive

Ingrédients : 50 cl d'eau, 2 brins de romarin, 2 branches de thym, 2 brins de menthe, 4 feuilles de basilic, 1 anis étoilé.

A vous de jouer ! Mettre tous les ingrédients dans une casserole d'eau. Amener juste à ébullition puis baisser le feu pour réduire à une légère ébullition. Attendre 2 à 3 minutes puis stopper le feu et laisser infuser pendant 7 minutes. Filtrer et boire. Le plus de Céline Ruffet : « *C'est un de mes grands classiques quand je me sens gonflée. J'en bois 4 tasses par jour pendant 3 jours. Non seulement je me sens mieux mais ça réveille mon teint et mon énergie* ».


©Dusk - stock.adobe.com



Don Camillo
Restaurant
ALPHA
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

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

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

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

Équipez vos clients, votre équipe, votre entourage,
avec notre sélection de goodies et produits imprimés,
100 % personnalisable à votre image !
Made in France
RG Publicité
www.votre-objet-pub.com
Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50

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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

CGR CINEMAS
MOULINS
Jouez & Gagnez !
2 places, 2 gagnants !
Pour l'avant-première du film
"Joyeuse retraite 2"
le mardi 19 juillet 2022 à 20h15
Pour participer, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com avant le vendredi 15 juillet
#lebonplancinédeAude&Julie

VOTRE COURTIER EN FINANCEMENT À MOULINS

IP CONSEILS

Vous accompagne
Contactez-nous !



OPÉRATION SÉRÉNITÉ

INSPIREZ... SOUFFLEZ...



L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure

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