#77
DEC
2022

CONCENTRÉ D'INFOS

L'esprit

Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

La corrida nordique **du sport et du fun !**



©Photos Sport 03

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous.

#Reflexologie

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

#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

#Neurofeedback

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

#Massages Bien-Être

• ***Magali FELIP-JORDANA***
Praticienne en massages de Bien-Etre
06 36 83 14 47
Magali Felip-Jordana Praticienne en massages de Bien-être
À domicile sur rendez-vous
Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous
Rue de la Bergerie - 03460 VILLENEUVE-S/A.

#Energétique

• ***Anne BALOUZAT***
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour
03290 DOMPIERRE-S/B.



#Anne-Marie Noël à Varennes-sur-A.

« Depuis le 1er octobre, je vous propose au sein de mon cabinet, des séances de réflexologie plantaire, palmaire et crânio-faciale. La réflexologie est une technique manuelle de stimulation de points et zones dits réflexe en lien avec notre système nerveux autonome et nos organes, sur les pieds, les mains, le crâne ou le visage. Cela permet de soulager les tensions et le stress souvent à l'origine de dysfonctionnement et ainsi favoriser l'autorégulation de l'organisme. Je vous propose aussi un accompagnement au retour à l'équilibre de votre organisme avec des moyens naturels conseillés en naturopathie, et pour la gestion de vos émotions les fleurs de Bach sont épatantes ! Un bilan physique et émotionnel complet établi en début de séance me permet d'affiner le protocole réflexologique, le programme d'hygiène vital et/ou de fleurs de Bach, au plus près de vos besoins. Vous réconcilier avec vous-même, votre corps, votre esprit, nous pouvons le faire ensemble. Avec peu de contre-indications, mes pratiques s'adressent à tous les âges, de la femme enceinte, du bébé aux personnes âgées. Les séances se font sur RDV au cabinet ou à votre domicile. La réflexologie et la naturopathie ne se substituent en aucune façon à un traitement ou suivi médical. Au contraire, elles renforcent celui-ci, sont tout à fait complémentaires à la médecine allopathique, dans le respect de nos compétences respectives et celui de la sécurité en santé de la personne. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à me contacter dès à présent »
Contact : 06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 Varennes-sur-A.

Publi-rédactionnel

#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

#Bien-Etre par les plantes

• **Elisa DESNOS**
Conseillère en Bien Être et Beauté
Laboratoires Just France
Conseil personnalisé sur RDV - 06 09 17 62 71
Elisa Desnos (Just France)

#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

#Esthéticienne

• **Alex'ellence**
L'Atelier du Regard - Maquillage permanent et extension de cils
04 70 47 96 19
Alex'ellence l'Atelier du Regard
alexellence03
10 Rue Gambetta - 03000 MOULINS

#Naturopathie

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

#Massages et soins bien-être

• **Cathy LEGER**
L'Escale des Sens
Massothérapeute en Massage des 5 Continents
Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
L'Escale des Sens
43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ?
Contactez-nous ! à partir de **22€ht/mois**
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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



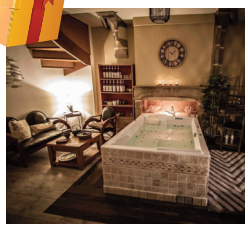
Aude & Julie

#JEUCONCOURS

Le voilà, le dernier numéro de cette d'année ! Nous vous donnons rendez-vous en 2023 avec pleins de nouvelles aventures mais aussi pour fêter les 7 ans du magazine ! Pour vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année, nous vous proposons un jeu concours pour tenter de gagner :

Un rituel rêve d'évasion en duo, d'une valeur de 160€ valable 1 an. 1h de spa privatisé et un massage du corps en duo de 50 min.

à l'Institut de beauté Stéphanie « Le Spa » à Souvigny



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

Site : institutdebeautéstéphanie.fr
Facebook et Instagram.

Pour participer, envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 20 décembre 2022 ou rendez-vous sur nos reseaux sociaux Facebook et Instagram. Bonne chance ! À très vite et belles fêtes de fin d'année ! Aude & Julie

On vous gâte pour les fêtes de Noël !

> « Mieux vaut rater sa chance que de ne pas l'avoir tentée »
> - Mohamed Ali -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 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 :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir, Hygibioservice Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Allier Bourbonnais Produits.

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





Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



Maritée Pujol, **fabophile à plein temps**

Plus de 30 000 pièces en 30 ans ! Voici le beau record de cette collectionneuse bourbonnaise de fèves passionnée et passionnante dont voici le portrait.







A peine la porte de son royaume poussée, Maritée demande si vous avez 3 heures devant vous. Car oui, Maritée est intarissable quand il s'agit de sa passion : les fèves ! Il faut dire qu'il y a de quoi se laisser éblouir par l'exploration de tant de diversité. C'est un vrai voyage dans le temps, dans la culture, qu'elle soit culinaire, cinématographique, littéraire, médiatique mais aussi dans l'histoire de France ou d'ailleurs. De Harry Potter à Dalloyau en passant par les gilets jaunes ou les crèches… impossible de lister tous les thèmes collectionnés, les pages de ce magazine n'y suffiraient pas ! C'est avec une fève Bécassine que Maritée a épousé l'univers des fèves il y a 30 ans. Plus de 30 000 fèves ont depuis été soigneusement triées, classées et répertoriées et 1 000 sont encore en attente dans des casiers. « *C'est un travail à plein temps qui me rend heureuse* » s'amuse à souligner celle qui, gentiment rappelée à l'ordre par son mari quand le repas est prêt, ne voit pas les heures passées tant elle a à faire avec ses fèves. Mère et aujourd'hui grand-mère, Maritée a autrefois mis sa famille à contribution. Ses enfants s'amusent encore aujourd'hui du souvenir de leur maman achetant des galettes pour les congeler, leur en faisant ainsi manger parfois jusqu'au mois de mai !



Patience et organisation

« *Collectionner des fèves ne revient pas à les entasser puis les mettre dans des boites. Une collection il faut que ça bouge* ». Certaines séries sont entières, d'autres sont en cours quand d'autres encore viennent à peine d'être commencées. Alors Maritée chine dans les brocantes, sur Internet, vend, troque pour compléter ou actualiser ses collections. Elle est aussi membre de l'association des fabophiles de France. « *Côté tarif, il faut rester sensée et ne pas vouloir faire monter les côtes. Ça doit rester un plaisir* ».

Chaque fève a sa place selon sa catégorie, sa série, son numéro de tiroir, de meuble. Toutes sont parallèlement minutieusement recensées dans des classeurs manuscrits. Ce sont les yeux pleins d'étincelles que Maritée confie « *qu'une fève c'est tout simplement beau !* ». Matières, couleurs, brillance, finesse de la forme, du dessin, originalité…tout attire son oeil. « *Il y a des séries que l'on cherche des années. Il faut savoir être patiente et puis un jour, elle arrive* ». Comme la série de la flûte enchantée, particulièrement chère… à son coeur !

Pauline Orain



Quelle fève glisser dans sa galette des rois maison ?

La tradition de « tirer les rois » à l'Épiphanie passe par la dissimulation d'une fève dans la galette. La personne qui obtient cette fève devient le roi ou la reine de la journée. Et cette année, vous avez peut-être décidé de vous lancer dans la réalisation d'une galette des rois maison ! Mais qui dit galette dit fèves. Voici quelques idées pour cacher dans votre galette une fève originale qui surprendra à coup sûr.

La fève gourmande
Vous pouvez opter pour des fruits confits qui se marieront parfaitement avec la frangipane, ou bien encore des mendiants (amandes, noix, noisettes) recouverts ou non de chocolat. Ou même carrément, une papillote au pralinée. Même si elle fondra à la cuisson, celui qui découvrira du chocolat dans sa part sera couronné.



Une fève en pièce de monnaie
A l'origine, c'était un écu qui était caché dans les gâteaux des rois. Pourquoi ne pas remettre la tradition à l'ordre du jour ? Avec une pièce en or ou tout simplement de 2€. Quoi que vous choisissiez, assurez-vous de bien nettoyer l'objet avant, avec de l'alcool à 90°.

Une fève en pâte à sel blanche...
Une bonne alternative à la pâte Fimo est la pâte à sel. Facile à manipuler et incassable, elle est très prisée par les tout petits qui s'amusent avec. C'est donc une bonne façon d'inclure votre enfant dans la confection de fève. Pour la recette, c'est très simple : mélangez de la farine, du sel et de l'eau et malaxez la pâte. A vous ensuite de choisir la forme que vous souhaitez lui donner. Laissez-la sécher environ 12h puis mettez-la au four.

Un bijou comme fève
Dans le même esprit que la pièce de monnaie, un petit bijou peut facilement se glisser et faire office de fève. Une bague, un pendentif... Veillez à ne pas choisir des objets trop fins ou pointus qui risqueraient de blesser.

Et pour la couronne ?
Fabriquer une couronne des rois originale ! Une activité créative à faire avec les enfants. Qu'elle soit en papier doré, en tissu, en fleurs ou encore en feutrine, la couronne des rois rend fier(e) celui ou celle qui hérite de la fameuse fève, le jour de l'Épiphanie.

Idée recette



Galette des rois à la frangipane

Ingrédients pour 6 personnes :
140 g d'amandes en poudre, 100 g de sucre fin, 75 g de beurre tendre, 2 pâtes feuilletées, 2 oeufs, 1 jaune d'oeuf, 1 fèves.

À vous de jouez !
- Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 oeufs et le beurre mou.
- Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
- Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
- Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'oeuf.
- Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7). Vérifier régulièrement la cuisson.



L'Hôtel de Paris Mercure à Moulins vous convie à un voyage sensoriel hors du temps

Au cœur du bourbonnais, véritable havre de paix et de raffinement proche du centre-ville, le Spa Notre Dame de l'Hôtel de Paris vous plonge dans un univers intimiste et chaleureux.



Atmosphère entre luxe & bien-être
Ancienne demeure de style XIXe, bâtie en 1834, l'hôtel de Paris, bien connu des moulinois, est aujourd'hui un lieu de caractère aux chambres spacieuses, s'ouvrant sur la terrasse et la piscine de l'Hôtel. Séverine Denjean, directrice des lieux vous accueille avec son équipe dans cet établissement comprenant 30 chambres dont 8 suites offrant un ensemble de services haut de gamme, dans un cadre calme et élégant.

Le Spa Notre Dame un trésor caché consacré au bien-être
L'établissement dispose d'un Spa installé dans les cryptes de la chapelle Notre Dame. Baigné par la douce lumière des vitraux, le Spa Notre Dame a été conçu pour offrir un moment de calme, intimiste et chaleureux. Laissez-vous plonger dans les eaux bouillonnantes des bains à remous, après une séance au sauna et hammam, vous allez vous chouchouter lors de votre escapade bien être au Spa ! ***Nouveauté les nocturnes le mardi et vendredi jusqu'à 21h.***

Une équipe aux petits soins
Les esthéticiennes vous proposent une large gamme de soins du corps, du visage, de soins minceur et anti-âge. Elles conseillent, répondent à vos questions et vous orientent sur des rituels, massages, ou autres en fonction de vos attentes.


Séverine Denjean

Une nouvelle carte de soins esthétiques et de détente
Les esthéticiennes expertes vous proposent des soins uniques signés Sothys. Pour votre beauté et votre bien-être, découvrez les soins en solo ou en duo du visage et du corps (massages, modelages dont modelage minceur, gommages, relaxation plantaire, collagène Hyaluronique…). Le rituel des bains chauds vous permet de profiter des bienfaits de l'eau sous toutes ces formes. L'institut & Spa Notre Dame de l'Hôtel de Paris vous propose plusieurs escales bien être alliant soins, bains chauds et relaxation. Découvrez les offres sur www.hoteldeparis-moulins.com ou sur le marché de Noël à Moulins.



A vos agendas !

Rendez-vous gourmand !
Le dimanche 8 janvier de 11h à 14h, découvrez le brunch dominical, un véritable rendez-vous gourmand. Des moments pour soi le temps d'un week-end pour des moments inoubliables.

Contact

Hôtel de Paris Mercure Moulins
21 rue de Paris - 03000 Moulins
04 70 44 00 58 - Suivez toute l'actualité sur Facebook et Instagram



En janvier, rendez-vous au **salon du bien-être Naturellement Zen à Athanor**

La 15ème édition du salon Bien-être Naturellement Zen au centre Athanor de Montluçon vous donnera les clés pour vous détendre et prendre soin de vous. En effet, rien de plus réconfortant que de s'accorder une journée ou un week end pour prendre soin de soi en plein froid hivernal.

Rendez-vous samedi 14 janvier de 10h à 19h et dimanche 15 janvier de 10h à 18h à Athanor à Montluçon

« *Dans notre salon, divers domaines seront représentés pour améliorer votre quotidien, tels que l'alimentation saine et bio, la forme, la beauté, la médecine naturelle, la connaissance de soi et le développement personnel. Vous trouverez tout le nécessaire pour une vie saine et apaisante.*», nous explique Marie Claude Rochat responsable communication et développement.

A travers plus de quarante exposants, découvrez les incontournables du bien-être d'aujourd'hui. Des acteurs locaux : professionnels, associations, producteurs et artisans seront présents pour vous assister dans la recherche du Bien-Etre et de l'équilibre. Il y aura également des acteurs nationaux ayant fait leur renommée à travers leur expérience et leur savoir-faire.

Tout au long du week-end, vous pourrez donc découvrir les thérapies du corps et de l'esprit à travers notamment des ateliers, des conférences des animations.



©Carole Lamoine Dubost

Ce sera l'occasion de s'enrichir sur des thématiques relatives au « mieux vivre », acquérir des réflexes simples et efficaces pour bonifier notre vie de tous les jours. Commencez cette nouvelle année avec le plein de pensées positives et de conseils pour une vie en toute sérénité

Plus d'infos : Frédérique Vacquant
06 74 85 06 73 ou 04 70 08 14 46
Tarifs : 3.50€
Moins de 12 ans : gratuit Renseignement
04 70 08 14 40 - www.centreathanor.com

A vos patins, prêts, partez !



Les fêtes de Noël approchent. A un mois, jour pour jour de l'événement, découvrez les nombreuses animations proposées à Moulins, marché de Noël, patinoire, mapping vidéo... Organisées par la Municipalité et les associations de commerçants, elles feront vivre à chacune et à chacun d'entre nous des moments de joie et de féerie.

Quoi de plus féérique que de patiner en cette période de Noël… Pour cela inutile d'aller bien loin puisque en plein cœur de Moulins, vous trouverez une patinoire ! Que les amateurs de glisse se le disent, la patinoire ouvrira jusqu'a dimanche 8 janvier 2023, place d'Allier.

Pendant les vacances scolaires, ouverture tous les jours de 10h à 19h. Tarif : 5 €/Temps illimité







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.
- 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
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.

• NEUILLY LE REAL
Le mercredi 4 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• COSNE D'ALLIER
Le jeudi 5 janvier de 16h à 19h au centre culturel.

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





Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www. dondesang.fr

- Préparez vos fêtes ! -

Cuvée Bulles des Champs du domaine de Bellevue à Meillard



La cuvée Bulles des Champs est le fruit d'une recette unique élaborée par le domaine de Bellevue à Meillard, alliant la fraîcheur d'un mousseux méthode traditionnelle à la douceur du sirop de coquelicot de Nemours. Dès l'ouverture, sa jolie teinte rosée, son parfum fleuri et ses fines bulles vous transporteront au cœur d'une promenade à travers champs. Acidulé et légèrement sucré, ce vin plaisir est idéal à consommer à l'apéritif ou en dessert pendant vos repas de fêtes. À déguster très frais, entre 4 et 6°.

Disponible au Cellier des Bourbons
Bd de Courtais - 03000 Moulins

Bon à savoir ! C'est au coeur de l'Allier, sur la commune de Meillard que le Domaine de Bellevue abrite son vignoble de 22 hectares. Un savoir-faire familial, traditionnel et une passion inconditionnelle de la viticulture tirent de ce terroir le meilleur du vin de l'AOP Saint-Pourçain, l'une des appellations d'origine protégée des vins de Loire
Plus d'info : www.saintpourcain-bellevue.fr

Faites briller vos chaussures pour les fêtes



Votre boutique Bocage à Moulins vous propose le service Bichonnage. Ce service permet de retrouver des chaussures "remises en beauté" sans avoir à s'en charger. Nettoyage, atténuation des plis d'aisance, soin de la matière, cirage, hygiénisation sont les étapes clés dans l'entretien de vos souliers. Tarif 6€. Faites bichonner vos chaussures de fête avec lesquelles vous pourrez briller à Noël et au Nouvel An !



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

Régalez-vous avec les conserves de **Jérôme Farjaud** !

Au coeur de la Forterre, à Saint Gérand le Puy, la Conserverie Farjaud est une petite entreprise familiale et artisanale qui fabrique et commercialise des plats cuisinés et des terrines dont les recettes sont de véritables créations originales. Nous avons été accueillies chaleureusement, sur place, dans l'atelier de transformation de Jérôme Farjaud. Pour comprendre le goût des produits de la Maison, notre visite s'est terminée par une dégustation. Gourmandes et délicates, les terrines sont idéales pour préparer les repas de fêtes de fin d'année.



La Conserverie est une entité à part entière

Elle a pu se lancer grâce à deux raisons essentielles. La première, en tant qu'éleveur et cultivateur, Jérôme pratique une agriculture raisonnée, il allie savoir-faire traditionnel et outils modernes dans le plus grand respect du bien-être de ses animaux et de l'environnement. « *Mes Charolaises sont élevées à la ferme une grande partie de l'année sur des prairies naturelles et sont nourries au foin l'hiver.* », nous explique-t-il. La deuxième, la conserverie s'appuie sur la filière bio locale. Elle a toujours voulu privilégier l'approvisionnement des matières premières chez des producteurs locaux, quand cela le permet.



Des recettes authentiques, gourmandes et savoureuses

Jérôme propose des gammes conçues dans le respect de la terre, des hommes, des produits. « *Si du côté du porc biologique, les recettes s'appuient sur une tradition ancestrale charcutière, la gamme végétale laisse libre cours à une plus grande créativité. Nous n'hésitons pas à concevoir, à composer des mariages plus originaux : le velouté d'un fromage, la fraîcheur d'un agrume, l'intensité d'une épice, autant d'accords subtils à orchestrer avec les légumes de saison. Le bio est une vaste terre d'expression en matière de goût et offre à la conserverie d'infinies variations pour l'avenir. Pour toutes les recettes qui nécessitent des ingrédients extérieurs, je m'approvisionne auprès des producteurs installés à proximité, comme la bière ambrée de la Brasserie Paysanne de la Maguin à Cindré, les légumes de Guillaume Demard à Saint Gérand le Puy et de la Ferme de Layat à Trezelles, le vin de la cave de l'union des vignerons de Saint Pourçain sur Sioule, le whisky HedgeHog de Monsieur Baltazar dont la distillerie est à Hérisson…* ».

Des gammes qui sauront ravir vos papilles

À découvrir et à tester, des plats cuisinés à base de viande charolaise sous la marque « Ferme Farjaud », d'autres à base de viande de porc issue de l'agriculture biologique sous la marque « My Little terrine », des végétariennes sous la marque « Les fargétales » et des confitures et confit de foin sous la marque « Tartines & fruits ».

Retrouvez les produits dans votre commerce de proximité, votre épicerie fine ou votre caviste.

- Le Comptoir des Régions à Moulins
- Cellier des Bourbon à Moulins
- Bourbon Délices à Bourbons l'Archambault
- L'Autre Gare à Villeneuve sur Allier
- La Musette à Saint Léon
- L'aire du Bourbonnais « L'Echope de Gustave » à Toulon Sur Allier
- Au Domaine Gardien à Besson

Pour les gourmands !

Zoom sur le produit phare de la conserverie, Le Fermidable, un burger 100 % fermier surgelé

C'est tout d'abord des ingrédients de qualité : un bun's doré fabriqué à partir de farine provenant des blés cultivés à la ferme et un steak haché 100 % issus de Charolais élevés dans leurs prés. C'est un Burger surgelé de 240 g (100 g de bun's et 140 g de viande hachée). Vous pouvez créer votre propre recette : sauce béarnaise, cantal fondu, bacon & oignons grillés... Hum ! Laissez libre cours à votre plaisir. Exclusivement en retrait à la ferme.



Pour les contacter !

Conserverie Farjaud
Les Gras - 03150 Saint Gérand le Puy
04 70 99 88 85 - Facebook et Instagram



L'idée recette des chefs Liona et Killian du restaurant Le goût de l'amour à La Chapelle aux chasses

Gambas flambées au whisky et risotto de quinoa aux agrumes

Ingredients pour 4 pers.

- 12 belles gambas ou 16 noix de Saint-Jacques
- 4cl de whisky
- 200g de quinoa cru
- 250g de crème
- 150g de lait
- Jus d'un citron vert
- 2 clémentines ou citron vert taillés en quartiers sans peau



À vous de jouer !

Faire bouillir de l'eau. Ajouter le quinoa, régler un minuteur sur 15 min
Au bout de 15 min, égoutter.
Dans une casserole, ajouter le quinoa, le lait, la crème, le jus du citron vert.
Faire chauffer, jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Pendant ce temps, faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
Lorsque la poêle est bien chaude, faire saisir rapidement les gambas ou noix de Saint-Jacques de chaque côté afin d'obtenir un coeur nacré et l'extérieur bien grillé, saler.
Ajouter le whisky et faire flamber.

Dresser dans l'assiette le risotto de quinoa, ajouter les segments de clémentine ou citron vert sur le quinoa, disposer les gambas ou noix de Saint-Jacques.

Parfaire le tout avec une pousse de cerfeuil, des pousses de petit pois ou germes de betterave.



Bonne dégustation

« Nous proposons des plats à emporter pour les fêtes de fin d'année »

Le goût de l'amour - La Chapelle-aux-Chasses - 06 99 11 43 98

Calendrier des fruits et légumes de saison



Bon à savoir !

Le quinoa



Si le quinoa est de retour dans les assiettes et les bols, c'est bien parce qu'il s'agit d'une graine aux multiples bienfaits. Sans gluten, riche en protéines, en antioxydants, en vitamines B, en minéraux et en oligo-éléments : son palmarès est impressionnant et le quinoa est fortement recommandé pour ses qualités nutritionnelles.

ifi 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

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



Entremets,
bûche de Noël,
Paris-Brest...

Réservations et renseignements
04.70.35.14.96
www.ifi03.fr

Circino, un jeu de société pour en apprendre encore plus sur les communes de l'Allier

Connaissez-vous bien les communes de l'Allier ? Circino ne le pense pas... Les découvrir de manière ludique... quel meilleur moyen ! Tel est donc l'objectif recherché par ce jeu de plateau réalisé par l'agence Créacom Game en collaboration avec l'Agence d'Attractivité du Bourbonnais. Circino, le Chasseur de Trésors destination Allier est donc la nouveauté 2022.



Nul doute que ce croisement d'Indiana Jones et de Jumanji permettra aux plus petits, leurs parents et leurs grands parents d'occuper d'agréables moments de partage dans la convivialité et la bonne humeur.

Dans cette ère "Tout numérique", rien de mieux qu'un anti-"jeu de questions" pour découvrir ou redécouvrir ensemble, en s'amusant, 36 communes de son département. Voyager dans l'Allier tout en restant dans son salon ! Voilà ce que propose le petit aventurier Circino.

36 communes mises en avant

De Vichy à Moulins, en passant par Montluçon, Néris-les-Bains, Hérisson, Saint-Pourçain-sur-Sioule, etc... 36 communes du département occuperont une place centrale et prépondérante dans le jeu.

Circino 03 : une carte "objectif" et une pastille "trésor" pour chaque commune



« *Les 36 communes bourbonnaises présentées dans le jeu ont fourni elles-mêmes leurs éléments. Ceci est un gage de qualité et d'originalité. Chacune a choisi les 2 photos de sa carte "Objectif" et son texte de présentation, que l'on peut retrouver dans le livret. Créacom Games a travaillé en étroite collaboration avec chaque commune autour de ce projet, sans aucun engagement financier des villes et villages cités.*» nous explique Laura Méritet, Chargée de communication d' Allier Bourbonnais Attractivité.

Bon à savoir !

Circino 03 : une création familiale



Créacom Games est une société créée en 2015 par Mlle Wendy Giudice. Cette azuréenne, expatriée en Auvergne pour les besoins de sa société, a choisi de quitter son ancien emploi de chargée de clientèle chez Veolia pour commercialiser auprès des clubs de football professionnels un jeu de société conçu et développé par son conjoint David Humbert, qui a longtemps évolué professionnellement et sportivement dans l'univers du foot amateur.

Où le trouver ?

En ligne et retrouvez la liste des points de vente de l'Allier sur https://www.creacom-games.com/points-de-vente-c03

Publi-rédactionnel

La boucherie Ma France Nature prépare les fêtes de fin d'année !

Comme chaque année depuis 1975, toute l'équipe de la boucherie Ma France Nature (anciennement Le Charollet), située 21 rue Datas à Moulins est prête à vous régaler !

Si l'enseigne a changé de mains il y a maintenant un peu plus d'un an, c'est toujours avec la même passion et la même rigueur que toute l'équipe s'active chaque jour au travail des viandes. Il faut dire que les nouveaux propriétaires s'inscrivent, eux aussi, pleinement dans la démarche de vente directe et de circuit court initiée il y a maintenant plus de 45 ans par les agriculteurs fondateurs de l'entreprise « Le Charollet ».

En effet **la famille Michaud** est aussi une famille d'agriculteurs, éleveurs de Charolaises depuis plusieurs générations. Leur ferme située à environ 50 minutes de Moulins, a adopté un système de production extrêmement vertueux



mais également respectueux de bien-être animal, de l'environnement et du consommateur.

Cet ensemble de techniques a été baptisé la Sensiculture (+ d'infos sur mafrancenature.fr) Ceci permet d'obtenir une viande de boeuf de très grande qualité.

Aujourd'hui 100% de la viande de boeuf proposée à la vente dans les boucheries Ma France Nature provient de la ferme familiale ! Comme avec leurs prédécesseurs, les autres viandes (porc, veau, agneau et volailles) sont sélectionnées, avec soin, auprès de fermes locales. Les charcuteries sont toujours élaborées « Maison », par l'équipe de bouchers/charcutiers, selon des méthodes artisanales et recettes traditionnelles.

Cette année encore, toute l'équipe s'est mobilisée afin de vous proposer une large sélection de produits de fêtes ! Petits fours salés, plateaux à partager, entrées, plats et bien évidement un éventail des meilleures viandes... Pensez à commander en boutique ou par téléphone

Bon à savoir !

Depuis cet été, la boucherie est également ouverte tous les dimanches matins de 9h à 12h.

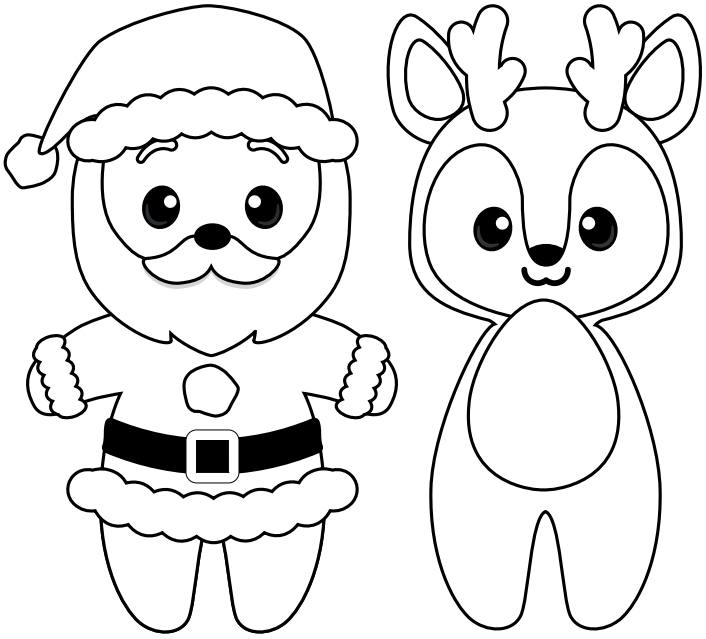
Boucherie Ma France Nature
21 Rue Datas - 03000 Moulins
Tel: 04 70 20 63 24
www.mafrancenature.fr
Du mardi au samedi de 8h à 12h30
et dimanche de 9h à 12h

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 !





Solutions du jeu p.26

Kitsch mais irrésistible : le pull de Noël, mode ou moche ?

Alors que les fêtes approchent et qu'Halloween nous a déjà bousculé la vue à grands coups d'horreurs vestimentaires diverses, déboulent les collections de pulls de Noël !

Prétexte à rire

Petites marques, sites internet dévolus ou créateurs de renom… difficile d'y échapper. Le plus souvent, se mêlent tons criards, incrustations de dorures et de fausse fourrure, clochettes, diodes, paillettes et sequins pour envelopper un Père Noël plus ou moins gracieux, des animaux de saison ou même des figures emblématiques de la politique, de l'humour ou de la BD… Il faut du temps pour faire le tour de tout ce que ces articles exposent, mélangent et superposent à l'occasion des fêtes de fin d'année !



©Shein

Avec le pull de Noël, le rire sera la priorité de certains, d'autres préféreront la tradition, d'autres, enfin, chercheront l'excès et le kitsch le plus débridé.

Ne pas s'en priver

Donc, ce pull est à la mode ! Si parfois, il se révèle un tantinet esthétique même si la drôlerie ou l'exubérance reste de mise, il est plus souvent qualifié de moche, ou à tout le moins ringard. On en veut pour preuve **la « Journée du pull moche »** décrétée il y a quelques années, et qui se tient **le 16 décembre**, lorsque la pandémie ne vient pas l'enterrer.

Quoiqu'il en soit, depuis une décennie, ces produits sont devenus désirables car ils sont en maille bien chaude ou, plus nouveau, en sweat-shirt molletonné. Ils sont joyeux et toniques, donc bienvenus en ce moment pour toute la famille, et ils affichent un regard distancié et une attitude détendue en ces temps de fête où les looks s'affichent parfois bien empruntés…



©Puppy Love x Etsy



©Mon Pull de Noël



©Monoprix

©APEI-Actualités. Laurence Delsaut



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

Des partenariats locaux !



Si l'ADN de la Fondation Le PAL Nature est bel et bien la protection des animaux menacés dans la nature, il n'en reste pas moins que la collaboration avec des acteurs locaux favorise aussi la sensibilisation et réduit l'empreinte carbone de chacun. Retrouvez ainsi certains produits dérivés de la Fondation Le PAL Nature en vente dans les Offices de Tourisme de Dompierre-sur-Besbre et Varennes-sur-Allier (OT Entr'Allier Besbre et Loire). Découvrez les créations d'Edith Neron (Voouhi) réalisées à partir de bâches publicitaires du PAL, des bracelets Neocombine réalisés à partir de combinaisons de plongée recyclée ou bien encore des peluches réalisées avec 7 bouteilles d'eau recyclables. Des cadeaux « verts » mais aussi l'occasion de remporter un séjour pour 4 personnes au PAL Savana RESERVE à l'occasion de leur « Grand Jeu de Noël ». **Rens. au 04 70 47 45 86. Tirage au sort le 23 décembre.**

Une cuvée spéciale « Fondation » !

Amateur ou amatrice de bière, zythologue ou biérologue averti(e) ? La cuvée de la Fondation Le PAL Nature va bientôt voir le jour… Comment ? Tout simplement en collaboration avec la Brasserie du Père Saint-Oy (Diou) qui nous réserve un brassin. Bien évidemment qui dit bière, dit grand choix… Les associations ayant participé à la dernière Journée de la Fondation, soigneurs et bénévoles ont tranché : ce sera la blanche suite à une dégustation et à la découverte de la brasserie fort intéressantes ! Hâte de découvrir ce breuvage délicieux dont l'étiquette ne manquera pas de couleurs grâce aux talents de l'artiste moulinois, Plume & Plomb. Suite au prochain épisode... ** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.*





Ça roule pour le Divertissement Durable…

Le saviez-vous ? Il existe des fans absolus de manèges à sensation. On les appelle les "coaster fans" et ils sont de plus en plus présents sur les réseaux sociaux à la recherche de sensations fortes. Ils passent d'ailleurs une grande partie de leur temps libre à visiter des parcs d'attraction en France et à l'étranger. Le Parc Le PAL ne fait pas exception à la règle et leur propose depuis la saison 2022 une drôle de façon de collectionner des objets en lien avec leur passion. La Responsable des Boutiques, est toujours étonnée de ce phénomène qui participe également à la prévention des déchets en vendant notamment une partie des roues des attractions les plus connues du parc. Il faut dire que le parc Le PAL fêtant ses 50 ans en 2023, il a eu le temps d'expérimenter diverses attractions et divers matériels pour le plus grand bonheur de ses visiteurs qui font aussi "leur part" !

À Souvigny, la période hivernale est propice **aux projets autour du jardin**

L'association Souvi'Nid'Abeilles prépare les projets pour l'année 2023

Née en 2021, cette association a pour but le fleurissement pour la sauvegarde des insectes pollinisateurs. Cette année, 50 variétés ont déjà été semées (phacélie, moutarde, soucis, tournesols...) et de très nombreux insectes sont venus visiter ces semis notamment dans le jardin de la rue du Rempart qui a été mis à disposition par la municipalité. D'autres lieux ont également été ensemencés par les bénévoles.

Pour l'année prochaine, l'association souhaite renouveler sa participation pour le Salon des plantes 2023, organisé par le service culturel,





qui se tiendra les 22 et 23 avril 2023 dans le jardin du prieuré. L'association proposera deux promenades découvertes les samedi et dimanche après-midi. Le matin, un atelier de fabrication de « bombes à graines » sera l'occasion pour les participants de préparer les munitions qui fleuriront les abords des chemins environnants.

Pour l'évènement national « Rendez-vous au jardin », l'association collaborera avec le musée dans un atelier familial de fabrication d'hôtel à insectes. Souvi'nid'abeilles travaille également avec l'école primaire Commandant Cousteau dans un projet pédagogique.

De nombreux projets sont à venir

Réalisation d'hôtels à insectes artistiques, aménagement de zones fleuries aux abords du village notamment à l'attention des promeneurs et des cylcistes (route de Cosne ou rue de la Gare), animations au jardin associatif pour les écoles... D'autres projets seront proposés durant l'année près de l'aire de camping-car, route de Moulins.

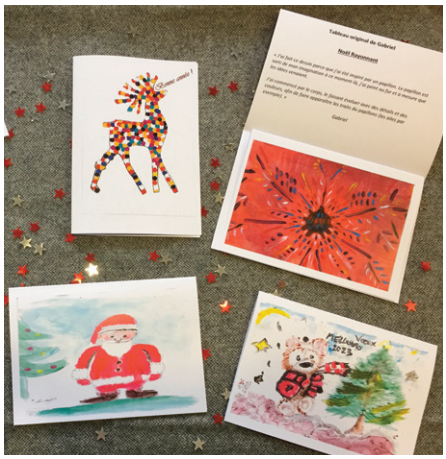
Cette association collabore également avec le jardinier de la commune pour la plantation de petits fruits rouges, cours Jean Jaurès. L'association recherche des matériaux et matières premières.

Contact : souvinidabeilles@gmail.com

Bon à savoir !

Durant la période de fermeture du musée, les jardins du Prieuré restent ouverts. Les promeneurs peuvent les découvrir ou tout simplement déambuler autour des massifs de buis tous les jours de 9h à 17h. Important, il est demandé aux usagers de respecter la quiétude des lieux et de tenir les chiens en laisse.

Des cartes de vœux réalisées **par des adhérents de l'APF**



Pendant les fêtes de fin d'année, pourquoi pas adresser une jolie carte de voeux à ses proches pour leur souhaiter de joyeuses fêtes et une bonne année. Cette tradition perdure au fil des années et reste toujours très appréciée. Transmettre un message à cette occasion bien précise, c'est aussi envoyer du bonheur à toutes les personnes qui comptent pour vous.

A cette occasion les adhérents de l'APF France handicap territoire Puy-de-Dôme/Allier sont heureux de vous présenter leurs créations. Des cartes de vœux réalisées par des personnes en situation de handicap et sous la bienveillance de bénévoles engagés.

« *Dans l'Allier, les adhérents ont ainsi bénéficié d'ateliers manuels spécialement conçus pour ce nouveau projet en plus des nombreuses activités et sorties organisées chaque mercredi après-midi.* » nous explique **Marion Schwab**, Chargée de développement des actions associatives. L'occasion de laisser exprimer leur imagination et sentiments : « *Je ne pensais pas en être capable* », « *La peinture c'est ma bouffée d'oxygène* », « *C'est un réel moment de détente* ».



Ces cartes de voeux seront un achat également solidaire car il permettra de valoriser des réalisations de personnes en situation de handicap tout en faisant connaitre l'association et ses activités. « *Merci à toutes les personnes qui contribueront à la réussite de ce beau projet !* » souhaite rajouter Marion.

En vente, au prix de 5€ le lot de 5 cartes :
• Accueil de la délégation : 17-19 place des Halles à Moulins
• Boutique solidaire : 12 rue Denis Papin à Yzeure
• Via la page Facebook : APF France handicap Allier-03.
Renseignements au 04.70.48.13.60 ou dd.03@apf.asso.fr

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

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

LA BOUTIQUE CORDONNERIE
Maroquinerie, clefs, multiservices...
Clés voitures
Gravure
Clés spéciales
Reproduction de télécommande
Double de clé
Dépannage en cas de perte de votre Carte Renault
Tampons délai 1 Heure
Cordonnerie
Centre Cial Carrefour
169 Route de Lyon
03000 MOULINS
Tél. : 09 80 71 12 95
Retrouvez-moi sur facebook : la boutique cordonnerie

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

Offrez & MoulinsKdo !

En vente sur www.moulinskdo.com ou à l'Office de Tourisme de Moulins
Valable dans plus de 160 commerces et restaurants !
avec le soutien financier de
MOULINS Promotion · CCI ALLIER · halles
en partenariat avec

L'hiver approche ! Une belle saison pour les adeptes du sport d'hiver

Mais avec prudence ! En effet, en France entre 130 000 et 150 000 blessures par année lors des sports d'hiver, dont la plus fréquente est l'entorse du genou mais cela comprend également les luxations d'épaule, ou fracture du poignet. les chiropracteurs du Centre Chiropratique du Bourbonnais vous proposent vous proposent quelques clés pour appréhender au mieux ces vacances si appréciées.



Faire du sport : Accentuez vos pratiques physiques les semaines précédant vos vacances. Vous pouvez simplement vous atteler à de la marche, de la montée d'escalier ou bien faire des squats, des fentes, du gainage. Vous pouvez travailler votre stabilité en vous mettant en équilibre sur un sol instable.

Echauffez-vous : Vous pouvez effectuer les mêmes mouvements cités au-dessus pour échauffer vos articulations tout doucement et faire monter la température corporelle pendant 20 minutes avant de prendre le premier télésiège.

Hydratation : La déshydratation est le principal facteur de risque pour des blessures musculo-tendineuses. Buvez abondamment avant de partir, mais aussi tout au long de votre journée et à votre retour, pour renforcer muscles et tendons, diminuer les risques de courbatures et compenser la perte d'eau.

Consultez des professionnels : Un chiropraticien par exemple travaillera sur les éventuels déséquilibres de votre corps et sur la mobilité articulaire, mais également sur la colonne vertébrale et le système nerveux en enlevant toutes les interférences qu'il peut y avoir et permet au corps de fonctionner à 100% de son potentiel.



Besoin de plus de conseils ?

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

Info Insolite !

Les courses hivernales les plus extrêmes à travers le monde

Si la saison des marathons et des courses en shorts et débardeurs est sur le point de se terminer, celles qui se déroulent dans le froid pointent le bout de leur nez. Petite selection des courses hivernales les plus extrêmes au monde.

La Montane Yukon Artic Ultra au Canada
Amateur de grand froid, cette course est faite pour vous. Dans le Grand Nord canadien, vous allez parcourir 700 km avec 6000 m de dénivelé dans des températures qui seront bien en dessous des -15 °C. Histoire de compliquer un peu plus la tâche, aucune assistance n'est possible, vous devrez vous-même tirer votre traîneau avec tout le nécessaire pour survivre. Départ le 4 février 2023.

The Last Desert en Antartique
Pour ceux qui sont plus Pôle Sud que Pôle Nord, The Last Desert qui a eu lieu le 22 novembre 2022 est faite pour eux. 250 km en 7 étapes sur le seul continent au monde inhabité avec là-aussi des températures glaciales.

La Patrouille des Glaciers en Suisse
Si vous n'avez pas les moyens d'aller au bout du monde, il reste toujours la Suisse. Course mythique, la Patrouille des Glaciers vous fera passer à travers les Aples sur une distance de 53 km. Créée au départ lors de la Seconde Guerre Mondiale pour tester la condition physique des soldats avant de partir au front, cette épreuve vous en fera baver. Vous devrez en effet vous coltiner 4000 mètres de dénivelé. Prochain départ 2024 !

Sources : lasueur.com

Salon Odile.M
Salon Mixte
Journée continue
du Mardi au Samedi
12 rue des couteliers
03000 Moulins
04 70 44 36 42





SPA HÔTEL DE PARIS
INSTITUT DES SOINS DIVINS
PRÉPAREZ VOS DERNIERS CADEAUX
AU SPA DE L'HÔTEL DE PARIS
Retrouvez-nous au Marché de Noël
et profitez d'un tarif préférentiel,
sur l'accès au Spa
MERCURE
21 RUE DE PARIS - 03000 MOULINS
Tél. : +33 (0) 4 70 44 00 58
hoteldeparis-moulins.com

Découvrez la nouvelle exposition du **CNCS**

Avec l'exposition Danser l'image, le Ballet national de Marseille direction (LA)HORDE s'invite au CNCS.

Le Ballet national de Marseille fait partie des grandes compagnies chorégraphiques françaises de renommée internationale, précurseur dans le monde de la danse depuis sa création au début des années 1970. Quinze ans avant le lancement des Centres chorégraphiques nationaux, la ville de Marseille confie en effet à l'un des plus grands chorégraphes français, Roland Petit, la direction des Ballets de Marseille, qu'il inaugure en 1972 avec la création de *Pink Floyd Ballet*.

Costume, mode, vêtement.
Danser l'image expose les collaborations artistiques, éditoriales et stylistiques : celles de grands costumiers et de couturiers créateurs tels que





Yves Saint Laurent, Gianni Versace, Y/Project, Hervé Léger... mais aussi celles des images d'Harley Weir, de la styliste Ally Macrae, des réalisations et films de (LA)HORDE ainsi qu'une iconographie extraite du fonds des archives du Ballet.

Les costumes de ballets de Roland Petit (Casse-Noisette, Les Forains, Le Loup, Le Jeune homme et la mort, Parisiana 25, Tout Satie, Java for Ever, Hollywood Paradise, etc.), de Frédéric Flamand (La Vérité 25 fois par seconde, etc.), de (LA)HORDE (To Da Bone, etc.) sont agencés dans le parcours de l'exposition. Il s'agit de faire découvrir au public la création chorégraphique de l'institution par la présentation du répertoire dansé organisé en tableaux de costumes et d'images d'archives recomposés.

Fantasmagorie muséale, « dancing on the edge ».
D'un casino à un vestiaire étrange, d'une scène de bataille à la reconstitution d'une scène déjantée, la dimension cinématographique construit les plans de cette scénographie. Le mannequinage fait de postures expressives (gestes de répétitions, sauts, combats, séries, étirements ou cascades) propose de relire les costumes présentés dans une dynamique vivante. Co-conçue par (LA)HORDE en collaboration avec Julien Peissel et le commissaire Mathieu Buard, la scénographie joue entre la dimension spectaculaire d'une reconstitution paradoxalement vivante et l'esprit du musée, entre théâtre et archive, où les costumes tracent le récit multiple du BNM.
À découvrir jusqu'au 30 avril 2023
Ouverture tous les jours de 10h à 18h
Fermeture exceptionnelle le 25 décembre
et le 1er janvier - 04 70 20 76 20 - www.cncs.fr



Armand, Clara et Marius, diplômés de l'école Duperré à Paris ont participé à la mise en scène de l'exposition.



Jardin, poulailler, maison : ne jetez plus **vos coquilles d'huîtres, réutilisez-les !**

Après votre repas de fête, au lieu de jeter vos coquilles d'huîtres, pensez à leur donner une seconde vie.



Au poulailler

Les coquilles d'huîtres brisées en petits morceaux, apporteront à vos poules une bonne dose d'oligo-éléments. Des sels minéraux essentiels pour renforcer les os des gallinacés et la coquille de leurs œufs. Pour les utiliser, réduisez vos coquilles en miettes directement dans le poulailler à l'aide d'une masse. Prenez soin de vous équiper de lunettes de protection et de gants pour éviter les projections.

Astuce : Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez préalablement dessécher les coquilles au four durant 30 minutes. Elles seront ainsi plus friables et faciles à briser.

Au compost

Les coquilles d'huîtres consommées pendant les fêtes se recyclent également au compost. Ajoutez-y les coques émiettées grâce à l'astuce citée plus haut. Vous boosterez ainsi les apports en zinc dans votre compost. Grâce au calcium qu'elles contiennent, les huîtres apporteront également de bons apports à la terre. Plus besoin de vous fournir en amendement calcaire dans le commerce !

Anticalcaire pour la maison

Les coquilles d'huîtres ont une particularité : elles absorbent le calcaire qui les entoure. Ainsi, dans la maison elles peuvent jouer un rôle efficace. Vous pouvez par exemple placer une coquille dans le réservoir de votre chasse d'eau pour limiter l'accumulation du calcaire. Autre astuce insolite : vous pouvez détartrer votre bouilloire en plaçant une coquille à l'intérieur avant de faire bouillir votre eau et de la jeter. Rincez bien. Le tour est joué !

Source : https://positivr.fr

1000 arbres, **1000 enfants**



L'opération 1 000 arbres 1 000 enfants, lancée en novembre 2021 sur la commune d'Yzeure, se poursuit avec la troisième campagne de plantation. Ce sont 6 classes des cinq écoles maternelles de la Ville, soit 102 élèves, qui ont participé le 28 novembre à la plantation de 110 scions (petits arbres). Les enfants ont le choix entre cinq essences différentes, parfaitement adaptées au climat de notre région : érable champêtre, sorbier des oiseaux, micocoulier de Provence, tilleul, aulne d'Italie, pin blanc de Provence. Toutes seront installées dans le parc de Panloup. Une fois le scion planté à l'aide d'outils adaptés, l'enfant accroche à son arbre une étiquette en forme de main, portant son prénom et l'année de plantation. Il reçoit en échange un bracelet, portant la même date, preuve du lien entre l'arbre et l'enfant. Parallèlement, de larges affiches attendent les petits dans leurs classes où ils pourront poser leur empreinte de main symbolisant les feuilles des arbres. Une manière très pédagogique de sensibiliser les enfants aux enjeux écologiques.

Flora Festy
Artisans fleuristes
15, rue Bergeron Vebret à Yzeure 04 70 46 09 21

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

ADN TRAVAUX PUBLICS
www.adn-tp.com
Suivez-nous !
David NICOLAUD
06 95 81 80 65
Damien AUZELLE
07 49 77 58 03
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Fabriquer un chauffe-main

Faites un chauffe-main avec ce que vous avez chez vous. Remplir une chaussette propre de riz et faire un nœud. Vous n'aurez plus qu'à la mettre 30 secondes au micro-onde. Très simple à réaliser et cela va avoir de nombreux bénéfices pour vous. Ce pochon peut également être utilisé comme une bouillotte lorsque vous avez des douleurs articulaires ou musculaires.



Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers
Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau
NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Adèle s'en mêle !



Et si on lavait notre linge sale ?

Les fêtes de fin d'année approchent avec leur lot de tâches sur les serviettes, les nappes mais aussi les vêtements. Je vous donne 1 recette et 3 astuces économiques et écologiques, testées et approuvées par de nombreux.ses utilisateurs.rices.

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

La lessive au lierre.
Faire sa lessive avec des feuilles de lierres ? Et pourquoi pas ?! Les feuilles de lierre contiennent de la saponine à l'action émulsifiante et détergente, une très bonne matière première pour la lessive. L'avantage, c'est que c'est très simple à réaliser et le lierre on en trouve partout, en forêt, dans son jardin ou celui du voisin.



À vous de jouer !
1 - Prenez une cinquantaine de feuilles que vous aurez veillé à nettoyer à l'eau claire.
2 - Mettez les feuilles préalablement froissées à la main (ou passées au broyeur) dans une casserole avec 1L d'eau.
3 - Laissez bouillir pendant 15 minutes.
4 - Faites infuser les feuilles pendant toute une nuit.
5 - Filtrez la préparation au chinois en pressant bien les feuilles.
6 - Transvasez dans une bouteille.

Conseils :
• Utilisation : 1 verre à moutarde de ce liquide par machine.
• Se conserve environ 1 mois.
• L'aspect très liquide est normal mais ça ne veut pas dire que ça n'a pas d'effet !
Il existe bien d'autres lessives à faire soi-même, comme la lessive à la cendre, au savon noir ou de Marseille.

Pour les tâches tenaces, frottez-les avec du savon de Marseille, laissez agir et lavez votre linge.

Votre linge blanc manque d'éclat ? Pensez au percarbonate : mettez-le directement dans le tambour ou saupoudrer votre linge avant de le laisser tremper dans l'eau chaude. Le percarbonate agit à partir de 40°C.

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



ALC Bijoux, le naturel et la créativité au rendez-vous !

Rencontre avec Marielle Lacarin, créatrice de bijoux à Châtel de Neuvre, qui puise son inspiration au gré de matières aussi naturelles qu'originales comme le crin de cheval ou le cuir de truite.



Marielle Lacarin a créé ALC Bijoux il y a bientôt 8 ans. Ici, impossible de trouver deux fois le même bijou : tout est unique ! C'est au gré de ses envies et des tendances qu'elle imagine des pièces originales : manchettes, colliers, bracelets, bagues, boucles d'oreille ou pendentifs. Son petit truc en plus ? Le travail de matières nouvelles, parfois surprenantes. « *Le contact avec une nouvelle matière m'inspire à chaque fois une création différente. La sensation sous mes doigts n'est jamais la même, j'adore ça* » explique la créatrice. Tout a commencé il y a quelques années avec la polymère à la cire d'abeille. Une matière malléable qui, durcie à la cuisson, permet de façonner une multitude de formes. Ce sont ensuite les pierres naturelles qui l'ont inspirée comme l'oeil de tigre, le jaspe ou le quartz montés en collier. A noter que tous les colliers et bracelets bénéficient d'une astuce maison : l'effet stop perles avec un noeud entre chaque perle qui permet de conserver le reste du bijou intact si on venait à le casser.

Coquillages, chevaux et truites !

« *Tout ce qui émane de la nature m'intéresse. Elle est d'une telle beauté !* ». C'est ainsi que les coquillages comme les cauris, buccins et autres nacres ont également trouvé harmonieusement leur place en boucles d'oreilles ou pendentifs. Plus récemment, ce sont les crins de chevaux qui ont fait leur entrée à l'atelier. Des bijoux à 3, 4 ou 6 brins, Marielle déborde d'idées et d'envies pour créer des formes nouvelles avec cette ressource 100% locale.

Si Marielle travaille évidemment le métal et le cuir traditionnel de vache, elle propose aussi un autre cuir original, celui de truite ! Plus léger et tanné naturellement grâce au mimosa, il offre des sensations différentes tant dans le fait de le façonner que de le porter.

Se faire plaisir à petits prix

Marielle a pensé à tout le monde et à tous les budgets. Des créations spécifiques pour les



hommes comme les manchettes donneront des idées originales de cadeaux. « *Un beau bijou, c'est comme aller chez le coiffeur, ça fait du bien au moral et en ces périodes compliquées c'est important. Tout le monde a le droit de se faire plaisir* » souligne t-elle. C'est la raison pour laquelle elle veille à proposer des tarifs très accessibles et des promotions régulières.

Pauline Orain

ALC Bijoux - 12 rue Beau rosier
Chatel de Neuvre (sur rendez-vous)
06 60 13 95 37
Facebook ALC Bijoux
Site : access-loisirs-creations.eproshopping.fr



COURTIER EN FINANCEMENT
IP CONSEILS Moulins
Toute l'équipe d'IP CONSEILS vous souhaite de très belles fêtes !
maprimerénov'
L'accompagnement sans contrainte pour un financement sur mesure

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

Des nouvelles rencontres **dans nos commerces !**

Pour nos amis les bêtes !

À Moulins

Ça chien pouine - Salon de toilettage

Ouvert depuis octobre 2022, Morgane, moulinoise, vous propose de toiletter votre chien, mais aussi votre chat ! « *J'ai suivi une formation adulte de 6 mois de laquelle je suis repartie diplômée avec mention très bien.* » Du simple lavage et séchage en passant par les coupes ciseaux, les tontes et l'épilation, Morgane associe à chacune de ces prestations un bain et un séchage. « *L'épilation n'a rien à voir avec les méthodes utilisées sur les humains, il s'agit de retirer le poil mort avec une sorte de couteau à épiler. Le poil n'étant plus relié au bulbe, cette opération est complétement indolore pour l'animal et est même nécessaire pour relancer le cycle pileux et à avoir un beau pelage au quotidien. En revanche chaque pelage ne se prête pas à cette technique, c'est pour cette raison que chaque demande est unique et devient un moment privilégié pour votre animal.* » Des produits sont également en vente dans le salon : parfums à base de produits naturels, des articles pour un entretien régulier ainsi que des shampoings secs pour les plus réticents à l'eau. Actuellement quelques petites surprises de Noël sont également en vente pour vos boules d'amour.



Plus d'infos : Sur rendez-vous uniquement.
9 rue Marius Boulard
Moulins - 06 12 44 95 78

Pour vous faire plaisir !

À Souvigny

Athypic.conceptstore - Fleuriste



Sa première boutique est née à Gannat le 2 novembre 2020 et Anaïs Pecut vous propose désormais une boutique à Souvigny. « *Depuis mes 15 ans je me suis engagée dans cette voie, mettre en valeur Dame nature et montrer ce qu'elle peut apporter de beau dans les yeux mais aussi dans le coeur. Notre métier nous permet de mettre en scène chaque tiges de fleurs ou végétaux afin de les mettre en valeur dans les bouquets ou compositions piquées pour en faire ressortir le plus bel effet.* » Anaïs est à votre écoute pour agrémenter avec ses fleurs une occasion ou une journée, une naissance, un baptême, un mariage, un anniversaire ainsi qu'un au revoir. « *En ce moment nous vous proposons les sapins nordmann, nos couronnes de l'avent, nos couronnes de portes faites ou a faire soi-même, ainsi que nos bougies naturelles senteur coton.* »

Plus d'infos : 2 Cours Jean Jaurès sous le porche de "la porterie" - Souvigny
07 82 05 96 24 - @Athypic.conceptstore
Ainsi que notre site athypic.sumup.link

Boutique éphémère !

À Bourbon l'Archambault

Nouvelle Edition 2022 pour La Roulotte

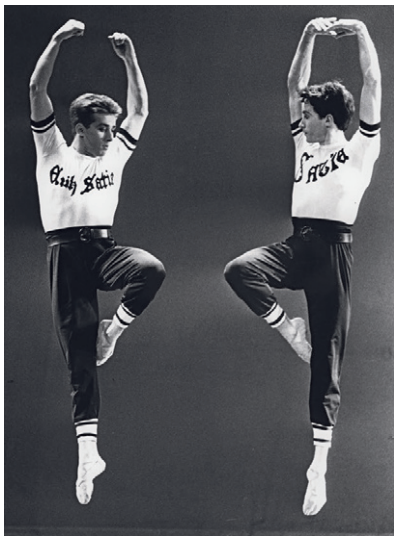
Depuis maintenant 4 ans, artistes et artisans se regroupent sous le nom d'un collectif " La Roulotte" pour organiser des Boutiques éphémères sur Bourbon l'archambault. « *Tout est parti d'une envie commune de permettre aux artisans et artistes du Bourbonnais de se regrouper afin de promouvoir leur travail. Mais également de favoriser le lien social entre les créateurs car nous sommes nombreux mais souvent isolés, l'occasion également de rencontrer les visiteurs. Le point fort de notre action est de soutenir un travail éthique dans un esprit de développement durable. Ainsi nous souhaitons privilégier un travail local, réalisé avec des matières de qualité et fait main, pour proposer des produits originaux et authentiques. Bijoux, céramique, carnets, luminaires, créations textiles, cartes, calligraphie, jouets en bois... Pour finir, chaque créateurs se relais pour vous accueillir au sein de la boutique, pour que vous puissiez connaître les mystères des créations proposées...* » nous confie Charlotte Baudoin.



Plus d'infos : 8 rue de la république à la galerie CRé.Art - Bourbon l'archambault. Jusqu'au 24 decembre, tous les jours sauf les lundi de 10h à 19h.

centre national du costume de scène





DANSER L'IMAGE Le Ballet national de Marseille direction (LA)HORDE

EXPOSITION DU 3 DÉCEMBRE 2022 AU 30 AVRIL 2023

MOULINS CNCS.FR 04 70 20 76 20

Soutenu par MINISTÈRE DE LA CULTURE

en partenariat avec CCN Ballet national de Marseille | Allier le Département | La Région Auvergne-Rhône-Alpes

BnF | Comédie Française | Opéra national de Paris | Groupama | lamontagne | 3 Auvergne Rhône-Alpes | ANTIDOTE | Beaux Arts Magazine | LE FIGARO | RTL

AFFICHE : PHOTOGRAPHIES DE GAUCHE À DROITE 1. HARLEY WEIR 2. ARCHIVES BNH DIRECTION IMAGE ALICE GAVIN SERVICES

Participez au challenge photos sur le thème des fêtes avec le Centre Social l'Escale

En cette fin d'année, le Centre Social l'Escale de Souvigny vous propose un challenge photos sur le thème des fêtes de fin d'année : décoration de Noël, table de fêtes ou encore illuminations ! Que ce soit chez vous ou dans votre village !

Chacun d'entre vous peut participer à ce défi, que vous soyez adhérent du Centre Social l'Escale ou non, que vous habitiez sur l'une des 12 communes adhérentes ou non ou que vous soyez plus ou moins adepte de l'appareil photo ou du téléphone portable ! Ce challenge est ouvert à toutes et à tous jusqu'au 31 décembre 2022 inclus. Les participants doivent envoyer une seule photo ayant pour thème les fêtes de fin d'année (elles ne doivent pas comporter de personnes), au format Jpeg, à l'adresse mail : centre.social.souvigny@orange.fr. Il est aussi possible de l'amener sur clé USB durant les horaires d'ouverture. Le Centre Social l'Escale partagera l'ensemble des photos reçues sous forme de diaporama à destination des adhérents à l'occasion de la nouvelle année et également sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.



Infos : 04 70 43 10 67

Concours des vitrines de noël des commerçants de Moulins

Comme chaque année, le concours des vitrines de noël des commerçants de Moulins fait son retour dans le centre ville ! Organisé en collaboration entre l'association MCDV (Moulins Centre DeVie) et des étudiants de L'IUT Clermont Auvergne site de Moulins, ce concours a pour but d'élire les 3 plus belles vitrines de noël des commerçants de Moulins (séparés en 2 catégories : indépendants/ franchisés) par les étudiants de l'IUT dans un premier temps puis par l'ensemble des Moulinois à partir du 18 décembre. C'est aussi l'occasion pour Moulins et son centre ville de se redonner du dynamisme et des couleurs en période de fêtes, tout en faisant rêver les plus petits comme les plus grands grâce à la magie de noël ! **Conditions de vote sur la page Facebook : MCDV**



Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente chaque mois avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de la pierre La Cyanite.



Un atout précieux sur les problèmes psychiques, elle aide ceux qui traversent une période difficile. Elle est utile suite à un changement qui permet d'infléchir son propre comportement.

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 !

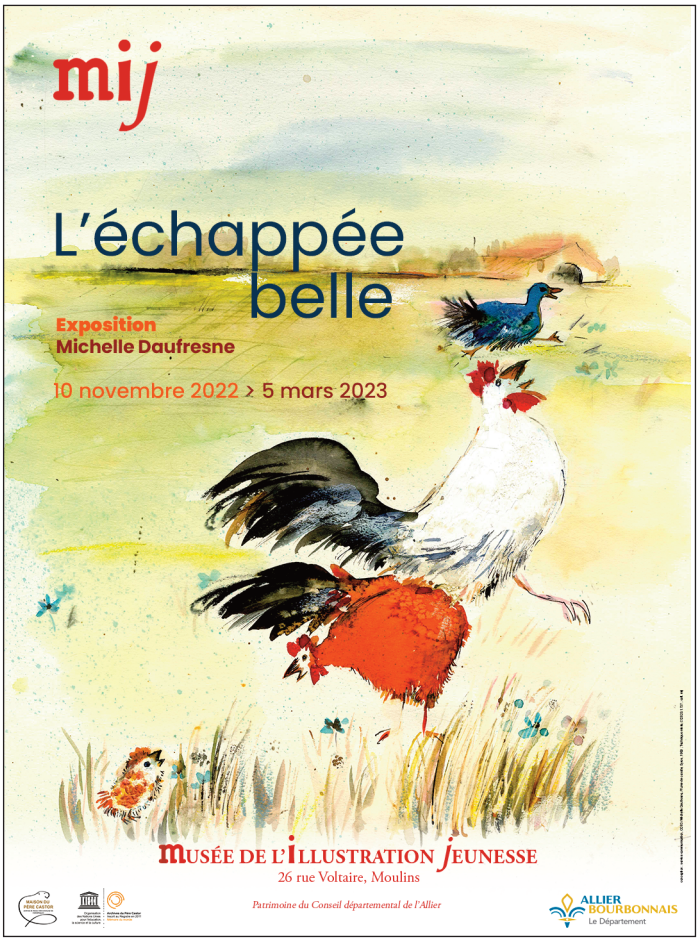


« De cape et de mots » Éditions Dargaud

« Flore Vesco a écrit cette histoire sous forme de roman en 2015 et le duo Kerascoet l'a illustrée en BD pour cette fin d'année. Venez vite rencontrer Serine qui veut travailler et décide de devenir demoiselle de compagnie à la cour du roi et de la reine. Jeux de mots, mensonges et ruse… une BD à partir de 12 ans, à ne pas manquer ! »

Bonne lecture !
Céline





Boule de Noël Mandala à colorier !

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

Recto/Verso



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

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

Besoin de visibilité ?
“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

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
Bientôt notre
nouveau Showroom
en 2023 !



Boule de Noël Mandala à colorier !

Recto/Verso



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





La découverte des sens au p'tit monde d'yzatis à Yzeure

Mercredi 11 janvier prochain, de 9h30 à 10h30, les enfants de la crèche municipale Le P'tit monde d'Yzatis découvriront le monde et expérimenteront les sens avec une intervenante de l'Institut des jeunes aveugles Les Charmettes.

Dans le cadre du projet collaboratif entre la crèche municipale Le P'tit monde d'Yzatis et les services pour enfants déficients visuels de l'Aller (SAFEP et SAAAS) de l'Institut des jeunes aveugles Les Charmettes, différents ateliers autour des cinq sens sont proposés aux enfants de la crèche Le P'tit monde d'Yzatis.

Mercredi 30 novembre dernier a eu lieu le premier atelier « Clochette, où es-tu ? » qui a permis aux enfants de situer un son entendu et de développer l'écoute active et la sensibilité.



Le second, mercredi 11 janvier, sur le thème « Les couleurs des objets de la maison », incitera le tout-petit à observer son environnement, à améliorer sa concentration et apprendre à classer des objets en fonction des couleurs. Les enfants développeront le sens de l'observation, amélioreront la concentration et leur coordination oculomotrice sera stimulée grâce à l'atelier « Bouteille de riz cache-cache ».

Ils termineront la découverte des sens par un parcours sensoriel qui leur permettra d'explorer les différentes sensations tactiles avec les pieds et de commencer à verbaliser les sensations tactiles (froid, dur, piquant, doux…).

« Tout au long de l'année, toutes les crèches de la ville d'Yzeure proposent aux tout-petits de découvrir et de développer les cinq sens. En effet, entre 0 et 6 ans, le développement des sens est fondamental chez l'enfant qui traverse une période sensible du développement sensoriel. Plus ses sens sont affinés, plus sa perception et sa compréhension du monde sont meilleures. Il y trouve ainsi mieux sa place. Ces sensations vont également lui permettre de ressentir des émotions fortes, positives, parfois nocives, indispensables à sa construction. La vue joue un rôle prédominant chez l'humain. 80 % des informations provenant de l'extérieur passe par le canal visuel. Chez l'enfant malvoyant ou aveugle, le développement perceptivo-moteur peut être ralenti. Heureusement, des stratégies d'expérimentation et d'éducation dans les différents domaines vont aider l'enfant à compenser ses manques et à limiter l'installation de troubles associés à la déficience visuelle. Pour toutes ces raisons, il est essentiel de proposer à l'enfant un environnement dans lequel il peut faire de nombreuses expériences sensorielles. » nous explique Isabelle Ray, responsable de la crèche municipale Le P'tit monde d'Yzatis.



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

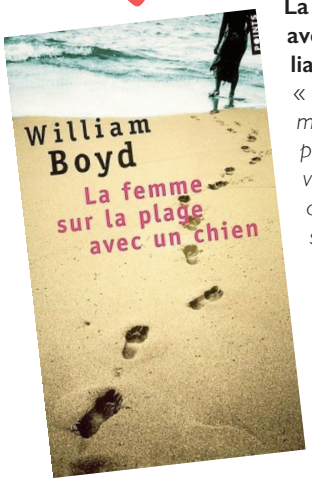




Le plein d'idées **de lecture**

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 !

Amaury, stagiaire au magazine l'Esprit Sport & Bien-être



La femme sur la plage avec un chien de William Boyd

« *J'ai écrit 8 romans mais je ne peux m'empêcher d'écrire des nouvelles. Quelque chose dans la forme brève me séduit et m'attire inlassablement.* ». Tels sont les propos de William Boyd dont le présent recueil est la démonstration éclatante. Ces histoires sont tour à tour drôles, absurdes, poignantes, comme les vies de leurs personnages animés du désespoir tranquille et contagieux propre aux anti-héros boydiens, nous promènent à travers le temps et l'espace. Que ce soit la rencontre fortuite d'un homme et d'une femme sur une plage de Nouvelle-Angleterre, les derniers jours d'un jeune soldat blessé après le débarquement en Normandie, les affres d'un gentilhomme russe contemporain de Tchekhov, l'intérêt principal de l'auteur réside, au-delà des styles et modes de narration divers, dans son exploration de la condition humaine et d'existences dominées par la quête ou le manque d'amour. « *Ce livre se compose de pleins d'histoires avec des univers différents et j'aime bien ça* ».

Mathilde Lachaussée, praticienne bien-être à Moulins



Ce que les peuples racines ont à nous dire de Frederika Van Ingen

Comment les savoirs des peuples racines peuvent-ils nous inspirer dans notre approche de la santé, et dans nos façons de nous mettre en lien, à nous-mêmes, aux autres, et au monde qui nous entoure ? Dans tous les systèmes traditionnels de représentations du monde, santé et guérisons ne sont pas des cibles à atteindre et les maladies des ennemis à combattre, mais des indicateurs, des symptômes, qui renseignent sur la qualité de la relation de l'homme à son histoire et au monde. Dans cet enquête fouillée, Frederika Van Ingen est allée à la rencontre des chaman Catawba, des hommes-médecine Kogis ou des guérisseurs Massaï pour découvrir leurs savoirs ancestraux…et ce qu'ils ont à nous apprendre. « *Ce livre est une ouverture sur une autre partie du monde ignoré non mis en lumière dans toute cette agitation négative des médias qui pourtant détient la vérité, la vraie. Les peuples racines sont bien là et on tellement à nous apprendre, à nous transmettre… Cœurs réceptifs et désireux de découvrir comment nous fonctionnons loin de ce fagocitement occidental, je pense que tout est dit dans ce beau partage en lecture* ».

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



La Terre entre nos mains de Thomas Pesquet

Mers, fleuves, îles, déserts, montagnes, villes... D'avril à novembre 2021, l'astronaute Thomas Pesquet a photographié depuis la Station spatiale internationale notre planète sous toutes ses facettes. Des clichés spectaculaires et fascinants de la mission Alpha, pour la première fois réunis dans un livre, qui nous font prendre conscience de la fragilité de la Terre et de l'absolue nécessité de la protéger. Un vibrant hommage aux merveilles de la nature. Un plaidoyer magistral pour une prise de conscience collective face aux bouleversements climatiques. Envoyé pour la deuxième fois en mission par l'Agence spatiale européenne (ESA), Thomas Pesquet aura passé 200 jours dans l'espace, au cours desquels il a effectué 4 sorties dans le vide du cosmos et pris part à plus de 200 expériences scientifiques, dont certaines préparent les futures missions vers la Lune et Mars. Il fut à cette occasion le premier commandant français de la Station spatiale internationale. Les droits d'auteur de cet ouvrage sont reversés aux Restos du Coeur. « *La lecture est agréable et les images sont majestueuses, impressionnantes. Ce livre est une pépite. Je le recommande à tout le monde ! Pourquoi pas une idée cadeau pour Noël !* ».



Club et atelier d'écriture à Avermes

Club de lecture à la médiathèque d'Avermes

La médiathèque d'Avermes vous propose un moment convivial un mardi par mois de 14h30 à 15h30 pour partager vos coups de cœurs littéraires, musicaux ou cinématographiques.
En rejoignant ce club de lecture vos pourrez même accéder en primeur aux nouveautés de la médiathèque.

Ateliers d'écritures de la médiathèque d'Avermes

Vous écrivez vos propres textes et avez envie de faire progresser votre technique d'écriture. La Médiathèque d'Avermes vous propose un atelier d'écriture sur 9 séances les samedis de 9h30 à 11h45 du 14 janvier au 11 mars 2023 au tarif forfaitaire de 60 €.

Renseignements et inscriptions : 04 70 46 62 43 ou mediatheque@mairieavermes.fr



Solution jeu des différences p.12



Et si vous participiez à la sortie du **premier livre gratuit sur la transition écologique dans l'Allier ?**



©Pascaline Liard

Forte de son expérience d'animatrice territoriale en développement durable, **Garance Rouvet** est une vichyssoise impliquée dans les enjeux de lutte contre le dérèglement climatique. Savez-vous la multitude d'initiatives qui existent dans l'Allier, en faveur de l'économie circulaire, de la préservation de l'environnement, des énergies renouvelables, des mobilités douces, etc.? Les pépites portées par des entreprises, des collectivités ou des citoyens ? C'est pour mettre en lumière ces acteurs de la transition écologique que Garance a eu l'idée de créer un livre numérique totalement gratuit : « L'Allier déjà en transition ». Il regroupe plus de 200 pages nourries par un an de rencontres avec celles et ceux qui agissent au quotidien pour la planète. Des interviews terrain, des focus sur des structures ou sur des initiatives… ce livre est une mine d'informations pour ceux qui s'intéressent de près ou de loin à l'environnement dans l'Allier. « *Notre département n'a pas à rougir de ce qu'il fait en matière de développement durable. Il y a tellement de belles initiatives qu'on ignore et des gens engagés pour demain ! J'ai eu à cœur de les valoriser* » se réjouit l'auteure. La dernière étape : la mise en page du livre, les illustrations, les photos; des frais que Garance ne peut assumer seule ayant entrepris cette mission exclusivement bénévolement. Elle a donc besoin de vous et fait appel au financement participatif par le biais de la plateforme Ulule. Vous avez envie de voir son projet aboutir ? **Rendez-vous avant le 24 janvier 2023 sur http://fr.ulule.com/l-allier/ - garance.rouvet@sfr.fr**



Pauline Orain

Deux événements à venir au tiers-lieu **expérimental La SALLE à Trévol**

• Du 15 décembre au 15 janvier : exposition du jeune street artiste moulinois Djo Draw, un partenariat entre l'Atelier Art Créateurs and Co solidaires de Moulins et l'association La Péniche d'abord. Expo gratuite et ouverte en journée de 9h à 18h.

• Vendredi 6 janvier 2023 de 9h à 10h30 : Petit-déjeuner réseau pour parler projets, entrepreneuriat, associations, initiatives locales, activités bien-être... Gratuit et ouvert à toutes et tous.

Renseignements : 06 76 11 11 40 - lasalle.tl03@gmail.com
Tiers-lieu "expérimental" La SALLE - 23 route des Réaux - 03460 Trévol

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

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

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
By Aude & Julie
Abonnez-vous à notre Newsletter
www.espritsportetbienetre.fr

MOULINS FENÊTRES
Très belle fin d'année à tous !
Toute la menuiserie française
Depuis l'an 2000 !
DEVIS GRATUIT
www.vichyfenetres.fr
38 rue Régemortes - moulins-fenetres@orange.fr 04 70 35 27 38

IMPRIMERIES Réunies 1795
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !
Imprimeur de centre-ville, aimant la tradition & la modernité.
1 rue Voltaire - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

Fêter Noël avec **un sapin éco-responsable**

Adèle Luciole du Sictom Nord Allier nous a déjà fait découvrir le Furoshiki, pour emballer nos cadeaux durablement. Cette fois vient le tour du sapin de Noël, qui peut lui aussi être le plus durable possible. Ses conseils !

Un sapin créatif et écolo ?



Bonne nouvelle : le sapin de Noël le plus écologique est aussi le plus économique. On peut le fabriquer en palettes, fixer des branches au mur en forme de sapin, en dessiner la forme avec une guirlande, empiler des livres ou des magazines, décorer ses plantes d'intérieur pour en faire des « arbres de Noël »… Laissez parler votre imagination !

Un sapin artificiel, écologique ?

Ces sapins sont fabriqués à partir de plastique donc de pétrole. Pour amortir son impact environnemental, le sapin artificiel devrait être utilisé plus de 10 ans. Or, il est remplacé tous les 6 ans en moyenne. Alors si vous optez pour un sapin artificiel, gardez-le longtemps et pensez à la seconde main !

Un sapin de Noël naturel, plus écologique ? Oui, mais à quelques conditions

- Vérifier la provenance de son sapin avant d'acheter. Il existe des pépinières qui font pousser des sapins spécialement pour Noël. Les jeunes sapins absorbent beaucoup de CO_2, renouveler les pépinières régulièrement a donc un impact positif sur l'environnement. Malheureusement, certaines productions abusent des pesticides… Privilégiez si vous le pouvez les petites productions, en local, ou les enseignes responsables et transparentes.
- Pensez à la location de sapin, certains producteurs proposent cette alternative, ou bien achetez-le avec son pied pour le replanter et le réutiliser plusieurs années.
- Recycler son sapin de Noël : après les fêtes, pensez à l'apporter dans la déchèterie la plus proche pour qu'il soit valoriser sur la plateforme de compostage de déchets verts, ou bien donnez-le aux chèvres, elles en sont friandes (mais « norman » et « épicea », les plus naturels possibles) !



Ne jeter pas votre sapin, pensez à le valoriser ! Une collecte de sapins 100% naturels est organisée à Moulins sur des espaces dédiés :

Une collecte de sapins 100% naturels est organisée à Moulins sur des espaces dédiés :

- **Jeudi 5, 12 et 19 janvier 2023**
  - Avenue de la Libération (A proximité du bureau Tabac-Presse et Pharmacie)
  - Rue Thonier, parking Centre Commercial Ilôt Thonier (Parking à proximité du point tri Verre)
- **Vendredi 6, 13 et 20 janvier 2023**
  - Place Jean Moulin (A proximité du local Aléo)
  - Intersection Rue Jean Baron / Av. du Général de Gaulle (A proximité du bureau Tabac-Presse)

Seuls les sapins végétaux sans sac, sans neige artificielle, ni décoration seront collectés par le SICTOM pour orientation vers la plateforme de compostage de déchets verts.

Source www.sictomnordallier.fr

Recette DIY : produit nettoyant aux branches de sapin qui sent bon la forêt !

Une fois les fêtes terminées, ce conifère s'avère bien encombrant. Il offre de nombreuses possibilités de recyclage, parfois insoupçonnées. Recyclez les branches encore vertes de votre sapin de Noël naturel en vous concoctant un produit ménager zéro déchet délicieusement parfumé !

Ingrédients pour un contenant :
- Du vinaigre blanc (ou de l'alcool naturel)
- Des branches de sapin encore vertes

Matériel à prévoir :
- Un bocal en verre hermétique, ou autre contenant adapté avec couvercle
- Une passoire pour filtrer
- Un flacon à spray pour vaporiser (facultatif)

À vous de jouer !

1 - Dans un récipient en verre au large goulot, placez une bonne poignée de branches de sapin encore vertes. Vous pourrez aller en cueillir en forêt si vous n'avez pas cédé à l'appel du sapin de Noël traditionnel.

2 - Couvrez avec du vinaigre blanc (ou de l'alcool) et refermez le couvercle.

3 - Laissez macérer votre nettoyant aux branches de sapin pendant 2 semaines minimum, avant de l'utiliser.

4 - Filtrez puis transvasez la solution dans un spray si vous le souhaitez. Pour un parfum moins puissant, vous pouvez diluer la solution obtenue avec de l'eau.

Comment utiliser son produit nettoyant aux branches de sapin ?

Utilisez votre solution nettoyante aux branches de sapin pour nettoyer toutes les surfaces de votre maison. Cuisine (plans de travail, robinetterie…), salle de bain (douche, lavabo, évier…), toilettes (cuvette & co), bureau ou même véhicule, ce produit nettoyant polyvalent naturellement parfumé désinfecte (si vous avez choisi de l'alcool) et fait briller (dans sa version au vinaigre blanc).

Source : https://planetezerodechet.fr/produit-nettoyant-diy-branches-sapin-noel-parfum-naturel/

Et si vous cuisiniez votre sapin de Noël ?



Une cuisinière britannique a imaginé un livre de recettes autour de notre mythique arbre de Noël. Au programme : cocktail à base d'épicéa, gâteaux, sirop ou encore infusions.

Ce livre intitulé " ***Comment j'ai mangé mon sapin de Noël*** " propose 30 recettes sucrées et salées faciles à mettre en oeuvre et originales. Ce livre est aussi l'occasion de s'interroger sur l'impact écologique de Noël et de l'utilisation massive de son emblème, le sapin.



Le vin qui réchauffe... **Le vin chaud !**



Le vin chaud qu'est-ce que c'est ?
A la base, c'est un vin épicé. L'un des premiers vins épicés remonte à l'Empire romain, vers l'an 20. Rien à voir avec le vin chaud que l'on connaît, il était composé de miel bouilli dans du vin avec des épices comme du safran, du laurier, du poivre…

Au XIIe siècle, il prend le nom de « pimen », puis en 1390 les recettes de « pimen » sont appelées « ipocras ». Il faut attendre le XIIIe siècle, et plus précisément en 1249 dans la ville de Montpellier, pour trouver la première recette écrite de vin chaud.

Vin consommé pendant l'hiver, une récompense après une bonne journée de ski, pour une pause bien méritée ou tout simplement pour se réchauffer. Le vin chaud est présent dans une bonne partie de nos régions.

Voici une recette traditionnelle alsacienne de Laurent, Peter et Lucie du blog https://petitvinentreamis.wordpress.com

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 5 min

Ingrédients :
– 1.5 L de vin rouge (St Pourçain, Bordeaux, Bourgogne… pas la peine de mettre un grand cru : un vin de table suffit amplement)
– 250 gr de sucre roux
– 1 zeste de citron
– 1 zeste d'orange
– 2 bâtons de cannelle
– 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
– 2 clous de girofle
– 1 morceau de gingembre émincé
– 1 pointe de couteau de noix de muscade

À vous de jouer !
Mélanger tous les ingrédients directement dans la casserole.
Porter à ébullition très doucement et laisser frémir 5 minutes.
Servir très chaud dans des verres en filtrant à l'aide d'une passoire.
Disposer une rondelle d'orange par verre.



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





Besoin de visibilité ?
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24





12e Corrida Nordique à Yzeure, **venez courir ou marcher déguisés**

L'Office Municipal du Sport d'Yzeure et la ville d'Yzeure avec l'appui technique de l'EAMYA, annonce le grand retour le mardi 20 décembre 2022 de la Corrida Nordique après 2 ans de difficultés liées au contexte sanitaire.



©Ville d'Yzeure





©Photos Sport 03


©Ville d'Yzeure

Cette course réputée pour son atmosphère festive qui règne tout au long du parcours t'attend avec impatience. Prépare ton plus beau déguisement pour te joindre à ce moment de fête et de partage sur fond de course à pied. Les kilomètres s'enchaîneront tout seuls avec les nombreux encouragements des spectateurs mais aussi grâce à un plateau de qualité roulant !

Convivialité, plaisir et sécurité seront toujours les maîtres mots de cette organisation. Convivialité car l'esprit des fêtes de fin d'année est au cœur de cette organisation. Les déguisements les plus originaux seront mis en valeur. **Plaisir** de partager un moment sportif entre amis, en famille … **Sécurité**, car la protection et la santé de tous les participants est bien la priorité du comité d'organisation.

Prêt(e) à relever ce défi sportif déguisé dans une ambiance de dingue ?

Vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site : oms-yzeure.fr Clôture des inscriptions en ligne le 18 décembre à minuit. Des inscriptions seront possibles sur place moyennant une majoration de 2€ sur les courses.

Pour tout renseignement, veuillez contacter le service des sports au 04 70 48 53 37 ou par mail : sport-vieassociative@ville-yzeure.com

Bon à savoir !

Un changement majeur est à noter pour ce retour sportif puisque le départ et l'arrivée se feront désormais à Yzatis, bd Jean-Moulin à Yzeure.

Un rassemblement de fin d'année ouvert à tous.
• **Au programme une marche et courses, à partir de 19h :**
- Animation jeune (800m) : Gratuit (à partir de 6 ans révolus) sans certificat ni licence
- Petite Corrida (1900m) : Gratuit (Année de naissance 2008 et 2011) avec ou sans certificat et licence.
- Corrida Nordique (5600m) : 4 € (Année de naissance 2007 et avant) avec ou sans certificat et licence.
- Marche (1900m) : 2 € (tout public) sans certificat ni licence.

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

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

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

COURSE ET MARCHE DÉGUISÉES

20 DÉCEMBRE

à partir de 19 h

12e

CORRIDA NORDIQUE

CHANGEMENT DE LIEU
DÉPART / ARRIVÉE



À YZATIS

Inscriptions et détails sur oms-yzeure.com

Yzeure Com. 2022. Imp. : Alpha numériq.

OFFICE MUNICIPAL DU SPORT YZEURE
Yzeure www.ville-yzeure.com
Entente Athlétique Moulins Yzeure Avermes
CAISSE D'EPARGNE Auvergne Limousin
cee Allier
EUROVIA DALA
GuéretTP
SCABB CONSTRUCTEUR
Crédit Mutuel
ceme
DECATHLON

CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

Pour les fêtes de fin d'année...
Offrez du Bien-Être
autour de vous !







CeltÔ fête
Noël
avec vous !







VENEZ DÉCOUVRIR
NOTRE BOUTIQUE DE NOËL
AVEC UN LARGE CHOIX D'IDÉES CADEAUX

1 ACCÈS AUX ESPACES THERMOLUDIQUES **OFFERT** DÈS 75 € D'ACHAT *

Téléchargez en ligne et imprimez votre bon cadeau jusqu'à la dernière minute et offrez des soins, des séjours...

www.celto.fr

- Cadeaux Enfants
- Espaces Thermoludiques
- Produits Visage et Corps Cosmétique Bio de qualité
  Jardin de France Parfums, Kneipp, Phytomer, Fleur's, Marius Fabre, My Organic Infusion, Dammann Frères, Mille oreillers...
- Soins Modelages Bien-Être
- Thés et coffrets de thés...
- Idées Cadeaux de Noël
- Art de vivre et Déco...

* Offres réalisées uniquement en boutique - Voir conditions sur place. - Conception graphique : Studio Borvo

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