L'esprit Sport & Bien-être
#87 Nov 2023 By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le Kick-Boxing un sport complet



Jeanne s'entraîne avec l'association yzeurienne de kick-Boxing Kosakan depuis 2 ans.

Pour les fêtes de fin d'année...

Offrez du Bien-Être autour de vous !

Noël arrive à CeltÔ...

LA BOUTIQUE CeltÔ

Venez découvrir

Notre boutique de Noël

avec un large choix d'idées Cadeaux

1 accès ZEN aux **Espaces thermoludiques** OFFERT dès 60 € d'achat *



Offrez des soins, des modelages, des séjours...

Téléchargez en ligne et imprimez

VOS BONS CADEAUX

jusqu'à la dernière minute

www.celto.fr





- Cadeaux Enfants
- Soins du Visage
- Espaces Thermoludiques
- Produits Cosmétiques Visage et Corps
- Modelages Bien-Être
- Idées Cadeaux de Noël
- Thés et coffrets de thés...
- Art de vivre et Déco...

* Offres réalisées uniquement en boutique - Accès ZEN uniquement les vendredis et samedis dès 17h, valable jusqu'au 31 mai 2024 - Conception graphique : Studio Borvo

CeltÔ

Mon rendez-vous Bien-Être à Bourbon-Lancy

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

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

#87 Votre magazine *Sport & Bien-être* près de chez vous

Aude & Julie

Vendredi 26 novembre 2023

Journée mondiale des... aides-soignants !

Bon à savoir !



Restée discrète, la **journée mondiale des aides-soignants** existe depuis 2010. Le métier d'aide-soignant est une fonction incontournable pour le système de santé. Ces hommes et femmes, qui œuvrent chaque jour dans un établissement de santé, ont un rôle clé dans la prise en charge des patients que ce soit à l'hôpital, en clinique, en centres de soins, dans les établissements destinés aux personnes âgées de type EHPAD… En collaboration avec les infirmièr(e)s, ils constituent un maillon essentiel dans le parcours de soin. Bravo à tous les aides-soignants, professionnels du soin engagés, pour leur travail au quotidien.

Question à poser à ses grands parents !

Quelles étaient tes matières préférées à l'école ?

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 2023 - 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 Nicolaud
Impression :
Imprimeries Réunies
1 rue Voltaire - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Allier Bourbonnais Produits, Pauline Bourbon, Amandine Debrouver
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

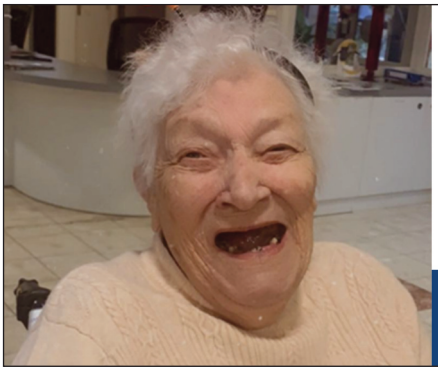
Ne pas jeter sur la voie publique

Cellier des Bourbons
Vins, champagnes, whisky, bières pression, produits régionaux, foies gras
Pensez aux colis gourmands
Cellier des bourbons
VINS & ÉPICERIE FINE
Suivez-nous sur Facebook
Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Le BHC Bistrot Hervé Chandèze
"C'est meilleur quand c'est chaud"
25 Route Bleue - Toulon-sur-Allier
09 79 33 30 76 - lebhc03@gmail.com

Besoin de visibilité ?

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



ORPEA RÉSIDENCES
RÉSIDENCE MÉDICALISÉE
LES MARINIERS
Accueil des personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie
en séjour à durée déterminée ou long séjour
22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 – Mail : moulins@orpea.net

Les calendriers de l'Avent de vos commerçants !

Chaque année, les commerçants près de chez vous ont de nouvelles idées pour vous faire découvrir leurs offres et patienter jusqu'à Noël ! Ils proposent des calendriers de l'Avent, condensés de douceurs et de produits préparés par leurs soins, à partager en famille, entre amis ou entre collègues. Vous souhaitez vous faire plaisir ou offrir un calendrier de l'avent, découvrez notre sélection, il y a en pour tous les goûts : les gourmands, les sportifs, les animaux… Ne tardez pas à les réserver !

l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

Pour les amateurs de brasseries artisanales

Un calendrier de l'Avent proposé par Olivier du Comptoir des Régions. Déjà prêt ou à composer, c'est le cadeau parfait ! Un calendrier de bières bourbonnaises avec 24 bières artisanales de 8 brasseurs locaux. Il y en a pour tous les goûts, des blondes, des rousses, des blanches, des parfumées, des IPA et éditions limitées à l'intérieur. D'autres régions également seront proposées dans la boutique. Mais aussi des calendriers de l'Avent, de rhum, rhum arrangé, Pierrot gourmand, Maxim's chocolat, Thés FBKT, Thés Terre d'OC, Épices terre exotique.

Le Comptoir des Régions - 19 rue de l'Horloge à Moulins. Rens. 04 70 49 25 88.



100% fromages

Afin de satisfaire vos papilles, votre fromagerie « C'est tout un fromage » est heureuse de vous proposer à nouveau cette année, des calendriers de l'Avent avec 24 fromages ! Dans chacun d'eux, 24 délicieux trésors lactés pour vous faire découvrir des goûts et des saveurs de différentes régions de notre pays. 24 portions de fromages au lait de vache, de brebis ou de chèvre, soigneusement emballées sous-vide afin de garantir une conservation optimale et numérotées à la main. ***Sur réservation dès à présent. C'est tout un fromage - 32 rue Datas à Moulins. Résa. 06 67 23 58 94.***





Pour les amoureux du bon chocolat

La Grande Cave à Chocolat propose plusieurs calendriers de l'Avent garnis de petites gourmandises chocolatées. Elles sont fabriquées sur place par Sylvain Fournier, artisan pâtissier-chocolatier. Un calendrier en forme de traineau, un autre en forme de village de Noël ou encore un calendrier « Cherche et Trouve » mêlant jeu d'observation et puzzle. Tous existent en chocolat noir ou noir et lait. Chaque jour découvrez une délicieuse friture de Noël, une croustillante Nousettes chocolat, un tendre praliné noisette ou un praliné amande, un mendiant ou la fameuse spécialité de l'Allier, une Crotte de Marquis®.

La Grande Cave à Chocolat - 7 place de la Liberté à Moulins. Rens. 04 70 49 18 41.



Pour égayer et décorer votre intérieur

Cette année, Flora Festy propose deux versions de calendrier de l'Avent. Un en forme de sapin et un suspendu sur une branche de bois. Dans ces 24 boîtes numérotées et préparées par Virginie et son équipe, on y retrouve des décorations en fleurs séchées, à suspendre chaque jour sur son sapin ou pour décorer son intérieur. Le 24 décembre, découvrez une belle surprise avec un bijou floral en fleurs séchées. Les quantités seront limitées. Calendrier sur commande.

Flora Festy - 15 rue Bergeron Vebret à Yzeure. Rens. 04 70 46 09 21.

Pour sublimer votre routine beauté

Sabrina de l'Institut Happy vous propose le calendrier de l'avent exclusif de Pupa, un vrai cadeau de Noël avant l'heure ! Riche en surprises de beauté, parviendrez-vous à résister et à n'ouvrir qu'une seule case par jour ? 24 surprises beauté incontournables abritées dans une boîte précieuse représentant une ville enneigée aux couleurs rouge et or. Dans chaque bâtiment de la ville se cache une magnifique surprise de beauté pour vos yeux, vos lèvres, vos cils et vos mains. Retrouvez les produits les plus aimés de la marque en taille voyage ou en taille vente et, parmi eux, le mascara iconique Vamp!, des accessoires uniques et beaucoup d'autres surprises ! L'occasion de vous offrir un cadeau ou surprendre avec un cadeau absolument unique !

Happy L'institut Parfumerie, 53-57 Place d'Allier à Moulins. Rens. 04 70 45 60 95



Pour vos animaux de compagnie

Le compte à rebours de Noël va bientôt débuter et vous avez peut-être déjà acheté votre calendrier de l'avent ou bien celui de vos enfants. Mais avez-vous pensé à celui de votre animal de compagnie ? Vous avez un chien ou un chat avec qui vous voulez partager ces instants magiques de décompte jusque Noël ? Découvrez une sélection de calendriers de l'Avent pensés spécifiquement ! Des coffrets remplis de friandises et jouets pour rendre heureux votre animal de compagnie et partager le moment de l'Avent avec lui. ***Maxi Zoo - ZAC Cap Sud, 67 rue des Epoux Contoux à Yzeure. Rens. 04 63 50 98 00. Yuma Store, 11 Rue Laussedat à Moulins - Rens. 04 70 34 42 83.***



Pour rester en forme avant les repas de fêtes !

Noël rime avec fête et délectation... Mais pas question pour autant de ne pas prendre soin de soi et ne pas essayer de garder la forme durant cette période. Seriez-vous tenté par un calendrier de l'Avent sportif ? Mélanie & Damien, coach sportifs moulinois, proposeront chaque jour de décembre, de vous challenger avec eux en réalisant un challenge sportif quotidien et ludique à faire seul ou en famille. Des vidéos courtes et accessibles a tous, accompagnées d'une astuce nutrition, forme et bien-être. Ce qui vous permettra d'associer gourmandise, équilibre et "contrôle de votre corps" en profitant des plaisirs de la vie. ***Rendez-vous dès le 1er décembre à 18h30 sur la page Facebook Dream24 coaching. Et ce, tous les jours, jusqu'à l'arrivée de Noël, le 24 décembre au soir.***



Calendrier de l'Avent **grandeur nature à Charroux !**

Pour la 2ème année consécutive, la petite cité bourbonnaise de Charroux, classée parmi « Les Plus Beaux Villages de France » vous propose de découvrir son calendrier de l'Avent géant. Le principe est simple : du 1er au 24 décembre 2023, il y aura chaque jour une décoration de Noël à découvrir dans une rue du village médiéval !

« *C'est une habitante du village qui avait suggéré cette idée l'an dernier : proposer chaque jour une fenêtre décorée pour Noël dont on ouvrirait les volets comme pour ouvrir une case d'un calendrier de l'Avent dont rafole petits et grands. Un groupe de bénévoles "Atelier décoration de Noël" s'est alors monté avec une dizaine d'habitants au départ. Suite à la réussite et l'engouement de la 1ère édition, les volontaires sont très nombreux cette année pour décorer leurs fenêtres. Chaque jour, ce sera donc une nouvelle rue ou un nouveau quartier qui ouvrira ses fenêtres "Calendrier de l'Avent" à Charroux.* » nous explique Christine Barp Castanié conseillère municipale.

En plus, sous la halle, les petits lutins de "l'atelier décoration de Noël" présenteront aussi toutes leurs créations de lustres en verre, couronnes de Noël et personnages Casse-Noisette qu'ils auront fabriqués de leurs petites mains.

L'ensemble des décorations resteront installées jusqu'à début janvier !

N'hésitez pas à venir visiter Charroux lors de son célèbre Marché de Noël, qui aura lieu samedi 16 et dimanche 17 décembre de 9h à 18h. Pour l'occasion, toutes les boutiques des artistes et artisans du village seront ouvertes et décorées, ainsi que les restaurants et des chalets sont installés en plus dans les rues du centre pour accueillir une cinquantaine d'exposants supplémentaires : vins & produits régionaux, décoration, créations en bois, bijoux et beaucoup d'autres surprises ! Le Père Noël et un photographe seront aussi présents pour garder un beau souvenir ! Petite restauration sur place.

Pour plus d'infos sur ces animations : Mairie de Charroux au 04 70 56 81 65 www.charroux03.fr







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





Des animaux en bois prennent vie dans l'atelier de Sylvain

Dans son atelier à Saint-Menoux, Sylvain donne naissance à des jouets et sujets en forme d'animaux à partir d'une simple planche de bois. Des idées cadeaux de Noël made in bourbonnais à mettre sous le sapin pour les petits comme pour les grands. Un savoir-faire que nous avons pu découvrir en direct dans son univers, au son de la scie à chantourner et de l'odeur du bois qui se répandait dans l'atelier.

Esprit Edition : Quel est votre parcours ?
Sylvain : Après des expériences professionnelles au grand air avec les animaux et les plantes, et avoir récemment mené un spectacle d'art de rue, j'ai souhaité m'orienter vers l'artisanat. Suite à un stage d'ébéniste, j'ai créé, à l'automne 2020, mon entreprise, Quercus et Cie, de fabrication de jouets et d'objets décoratifs en bois. Au départ en Val de Drôme et en janvier 2023, j'ai déménagé à St Menoux pour y installer mon nouvel atelier.

Esprit Edition : Quelles sont vos inspirations ?
Sylvain : L'esprit de Quercus et cie, c'est un voyage au cœur du règne animal de nos contrées et du monde des arbres dans une forme épurée, douce et harmonieuse. J'ai environ 120 modèles de créations et chaque année je crée des nouveautés. Depuis mon arrivée dans l'Allier, je me suis beaucoup amusé avec les animaux de la rivière. L'objectif est de proposer des jouets pour les enfants à partir de 3 ans, mais ils peuvent également devenir des sujets de décoration. En plus de l'animal unique, je propose également des familles au complet et des scènes d'animaux qui plaisent beaucoup.

Esprit Edition : Et le bois dans tout ça ?
Sylvain : Vous découvrirez, au travers de mes sujets, une dizaine d'essences de bois de nos contrées, de l'orangé du merisier au noir du noyer, en passant par le blanc immaculé de l'érable. J'ai à cœur dans mes créations de laisser parler le bois, de chercher à travers la richesse des essences et de leurs variation de matières et de couleurs, l'évocation de poils, plumes et fourrures. J'utilise du bois pour la plupart locale, de chutes promises au rebut ou à un avenir incertain. Je vais également acheter des planches à des scieries. Depuis mon arrivée dans l'Allier, je me suis mis en relation avec des élagueurs pour récupérer de belles essences promises au bois de chauffage et mieux les mettre en valeur. Cela me permet de garantir une provenance encore plus locale !



Esprit Edition : Quelles sont les étapes de fabrication ?
Sylvain : Pour commencer, je me documente et je dessine les animaux que je veux créer. Ensuite je choisis mon bois que je vais travailler à la scie à chantourner* pour découper les contours de chaque objet. Enfin viennent les étapes du ponçage où j'aime voir le bois se transformer sous l'action de mes mains, sentir son grain s'adoucir pour donner vie à un animal chaque fois uniques. Enfin j'huile chaque pièce pour raviver les couleurs avec une huile écologique, répondant aux normes jouet EN71-3.



Esprit Edition : Quel sont les animaux emblématiques et les nouveautés à venir ?
Sylvain : Les animaux de la forêt et les familles sont très appréciés par les enfants et les clients. Pour la nouveauté, je travaille actuellement sur un jouet de chevaux à tirer. J'intègre d'autres matières comme la corde de chanvre pour la queue.



Esprit Edition : Où peut-on retrouver vos créations ?
Sylvain : Je suis principalement présent dans les boutiques de créateurs partout en France. Près de chez nous, je suis présent dans la boutique Aristide à Souvigny et la boutique Arts créateurs & co solidaires à Moulins. Je serais également présent au marché de Noël de Bourbon l'Archambault le week-end du 9 et 10 décembre ainsi qu'à celui de l'école de la Mhotte à St-Menoux le samedi 2 décembre.

Plus d'infos : www.quercusetcie.fr

Des idées cadeaux **made in Allier**

Pour les lecteurs !

Anne des Petites Mains Créations proposent des produits éco-responsables et zéro-déchets du quotidien. Installée dans l'Allier, cette créatrice a débuté l'aventure avec un sac à salade. Avec un mari maraîcher, soucieux de la qualité des produits consommés, ce sac remporte un vif succès tant du côté des producteurs que des consom- mateurs. Pour Noël, les petites mains créations proposent un étui à livre, mais ses fonctions sont multiples ! En effet, cet étui peut accueillir un livre, une liseuse, un carnet pour vos déplacements, mais il peut aussi devenir pochette cadeau. Qui ne rêve pas d'avoir deux cadeaux en un ! Alors, pour Noël, glissez un livre dans cet étui ou tout autre présent qui fera office de pochette cadeau avant de reprendre sa fonction première.... Les produits des petites mains créations, tous uniques, car fait main, sont pour l'instant disponibles sur :



- Le marché de Souvigny tous les jeudis matins
- L'Autre Gare, épicerie café à Villeneuve-s/A.
- Le marché de Noël de Villeneuve-sur-Allier
- Le Noël des Créateurs de Moulins

Plus d'infos : 06 64 64 33 84 ou petitesmainscreations@gmail.com

Pour les enfants !

Le tableau de rituel nomade et modulable ! La tableau de rituel Mexa a été imaginé par deux vichyssoises, Mélanie Mathé et Amaya Fontaine. *« Cet outil ludique et éducatif conçu dans une démarche éthique responsable, permet à votre enfant de mieux se repérer dans sa journée et de gagner en autonomie dans les gestes du quotidien. Il est modulable, vous pourrez donc facilement créer votre routine, et la modifier au fil du temps, grâce aux 10 à 16 cartes activités pour le matin et/ou le soir. Le petit plus, son format compact de 30x7 cm, lui permet de suivre votre enfant dans chaque pièce de la maison, et même en dehors, chez mamie, papy, tata, etc... Le tout, fabriqué en France et adapté aux enfants à besoins spécifiques ! »*

Retouvez Mexa sur Facebook et Instagram.



Bon à savoir !

Donnez et recyclez les jouets

En cette fin d'année, le réseau de bus Aléo de Moulins Communauté organise une grande collecte de jouets au profit du Secours Populaire et du Secours Catholique.

La collecte de jouets est organisée jusqu'au 25 novembre. Les dépôts de dons peuvent se faire (selon les communes) dans les Mairies ou certaines écoles / lycées.

Où déposer les dons ?

• Écoles :
Saint Pierre à Yzeure
Jules Ferry à Yzeure
Les Cladets à Yzeure
Jean Macé à la Madeleine à Moulins
François Reveret à Avermes
Ecoles de Dornes, Neuvy, et Thiel-s/A.

• Mairies :
Avermes
Saint Ennemond
Trévol
Besson
Gennetines
Toulon-sur-Allier
La Madeleine à Moulins
Neuilly-le-Réal

La remise des jouets aura lieu le 1er décembre à 17h, à la Maison du Temps libre à Moulins.





Bien se préparer à l'hiver avec la réflexologie

« *Pour éviter ou lutter contre les virus de l'hiver, vous pouvez pratiquer un massage de la voûte plantaire en prévention, 2 à 3 fois par semaine, ou dès les premiers symptômes.* » nous explique Pauline Bourbon, réflexologie énergétique à Moulins.

Ses conseils : Pour adulte

Le ravintsara* est l'huile essentielle souveraine contre les pathologies hivernales, utilisable pure dès 12 ans, ajouter 2 gouttes dans de l'huile végétale et frictionnez de facon énergique chaque voûte plantaire. En cas de symptômes vous pouvez pratiquer jusqu'à 3 massages par jour pendant 3 jours.

Pour enfant

Appliquez de facon énergique les baumes pectoraux à base de plantes que vous trouvez dans le commerce ou pharmacie, sur chaque voûte plantaire jusqu'à pénétration.

« *En hiver il faut toujours maintenir ses pieds au chaud ainsi que les maléoles, adoptez chaussettes et chaussures hautes pour passer un hiver en forme !* »



Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Bourbon, réflexologie énergétique à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 13 du magazine.

**déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux personnes sous traitement immunosuppresseur, asthmatique, ou avec antécédent d'épilepsie. La réflexologie ne remplace un diagnostique et/ou traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.*

Save the date !

Conférence sur le sommeil

L'ARSEPT Auvergne, l'association régionale d'éducation et de prévention sur les territoires, en partenariat avec le centre social l'Essentiel, organise une conférence sur le sommeil le vendredi 24 novembre à 14 h à la salle Daniel-Balavoine à Yzeure.

Gratuit. Inscriptions au 04 70 48 53 57 ou 04 70 48 53 55
centresocial@ville-yzeure.com

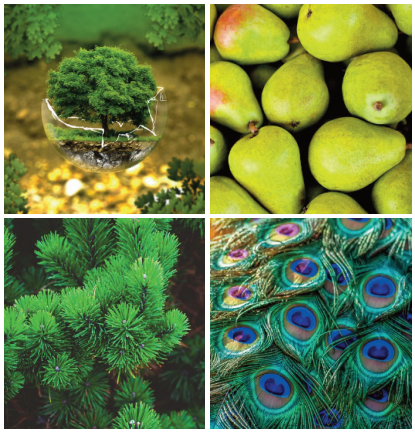
Soutenir la parentalité pour des effets positifs sur la famille

Des Actions de soutien à la Parentalité (0-6 ans) sont mises en place par le CCAS durant toute l'année. Toutes ces actions font appel à des professionnels. Elles permettent aux familles de partager de bons moments ensemble au travers d'activités avec vos enfants et/ou informations pour les nouveaux et futurs parents, il y a des actions pour toutes et tous !

Renseignements et inscriptions par mail à petiteenfance.ccas@ville-moulins.fr ou par téléphone au 04 70 34 12 81 ou au 06 85 68 47 40.

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur *verte*

Considéré comme la couleur de l'espérance et de la vie, le vert évoque la jeunesse, la créativité, l'éveil vital et l'harmonie. Il a des fonctions apaisante, tonifiante et aussi rafraîchissante. Il est également porteur de chance. C'est également la couleur de l'éveil, de la relation à l'autre, d'un nouvel amour. La couleur verte fait donc partie des couleurs froides (bleu, violet et vert) et sont associées au calme et à la tranquillité.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach sont de plus en plus reconnues pour leur bienfaits sur le bien-être. Ces élixirs sont composés de 38 essences florales.

Le Remède de Secours, appelé aussi remède d'urgence ou encore Rescue®, est sans doute l'élixir le plus connu des fleurs de Bach.



Comme son nom l'indique, il porte secours en cas de situation d'urgence émotionnelle. Parmi les 38 fleurs qui composent le système du Dr Bach, le remède de secours en contient 5 : Rock Rose, Star of Bethleem, Cherry Plum, Clematis et Impatiens. Son utilisation ne se fait pas sur du long terme mais sur une courte durée, pour ramener rapidement calme et sérénité face à une situation de crise. Celle-ci peut prendre différentes formes, par exemple : l'annonce d'une mauvaise nouvelle soudaine, une échéance redoutée qui approche (entretien d'embauche, permis, etc.), un accident dont on est témoin ou victime… et autant d'autres situations de crise émotionnelle qu'il y a de personnalités et de vécus différents. Il est le partenaire idéal à avoir dans son sac, dans la voiture ou à la maison.

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 13.
Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.

Une journée pour promouvoir **l'inclusion et l'accessibilité pour tous**

Dans une démarche à promouvoir l'inclusion et l'accessibilité pour tous, APF France handicap va organiser pour la journée du 23 novembre une sensibilisation dans le centre des Finance Publiques d'Yzeure pour évaluer et améliorer l'accessibilité des personnes en situation de handicap dans leurs locaux.

« *Cette initiative louable témoigne de l'engagement du centre à garantir que tous les citoyens, indépendamment de leurs capacités, puissent accéder aux services publics de manière équitable et sans obstacles.* » nous confie Clara Morisset, chargée de développement des actions associatives à l'APF France handicap Allier 03. L'événement de sensibilisation va rassembler des représentants du centre des Finances Publiques, des personnes en situation de handicap, des experts en accessibilité, des visiteurs, ainsi que les salariés du centre. L'objectif principal est de comprendre les défis auxquels sont confrontés les personnes handicapées lorsqu'elles se rendent dans les locaux et de trouver des solutions pour les surmonter. Pour se faire, APF France handicap va proposer des ateliers interactifs pour permettre aux participants de partager leurs expériences et de discuter des problèmes spécifiques auxquels ils sont confrontés.



« *Des simulations de situations réelles avec un parcours en fauteuil roulant seront réalisées pour mieux comprendre les difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap dans leur accès aux services publics. Grâce à cette sensibilisation, le centre des Finances Publiques pourra identifier les domaines nécessitant des améliorations pour garantir une accessibilité optimale. Cette sensibilisation sera une étape importante vers une société plus inclusive et équitable. En mettant l'accent sur l'accessibilité des personnes en situation de handicap, le centre des Finances Publiques démontre son engagement envers les principes fondamentaux de l'égalité des chances et de la non-discrimination. Il est essentiel que d'autres institutions publiques et privées suivent cet exemple et prennent des mesures similaires pour garantir que tous les individus, quelles que soient leurs capacités, puissent participer pleinement à la vie sociale et économique de notre société. Ensemble, nous pouvons construire un avenir où l'accessibilité est la norme et où personne n'est laissé de côté.* » précise Clara Morisset

Save the date !

"Harceler n'est pas jouer", des rendez-vous pour interpeller

Le 22 novembre, à l'occasion de la Journée internationale des droits de l'enfant, le service jeunesse de la ville d'Yzeure, en partenariat avec la Caf, organise pour la deuxième année un Forum sur les droits de l'enfant le 22 novembre à Yzeurespace. Ce jour là, le Carré d'Yzeurespace sera donc investi par les enfants de l'accueil de loisirs d'Yzeure qui participeront à des animations dispensées par les membres du Conseil municipal d'enfants et de jeunes, et des associations locales. Durant cette journée, les enfants réaliseront une fresque collective avec les enseignants d'art de la ville. Nouveauté pour cette année, les enfants des accueils de loisirs des villes alentours sont aussi invités à venir participer à cette journée.

Une soirée ouverte au public

Autre nouveauté de cette année, une soirée théâtre et échanges « Harceler n'est pas jouer » est proposée au grand public en soirée. À 18h30, la compagnie Attrape-Sourire présentera son théâtre forum « Ludovic, la grosse vache, pue des pieds et les autres ». À l'issue du spectacle, d'une durée 35 minutes, un temps d'échange, animé par Bérangère Labalette intervenante à l'Office central de la coopération à l'école (OCCE), abordera le sujet délicat du harcèlement scolaire. Enfants et adultes sont tous les bienvenus.



Un club de baby-foot à Bourbon l'Archambault

Avis aux amateurs de baby-foot, Alexandre Daunay le fondateur de ce club vous attend avec votre bonne humeur pour compléter les équipes !



Inauguration du club de baby-foot de Bourbon l'Archambault le 27 octobre dernier.

Esprit Edition : Pourquoi et depuis quand cette idée d'un club de baby-foot ?
Alexandre : L'idée est venue en discutant avec un ami. Je lui ai évoqué le fait que je voulais acheter un baby-foot début 2023, car cela me rappellait mes années lycée. Il m'a dit « *si c'est ça je serai toujours chez toi !* ». J'ai ensuite réfléchi, cherché un club ou une association proposant cette activité mais rien. Du coup, je me suis lancé dans ce projet de création de club de baby-foot qui est le premier du département à ma connaissance. L'idée est de proposer cette pratique oubliée depuis plusieurs décennies et de le remettre au goût du jour. Le baby foot est inter-générationnel ! Cela peut rappeler des souvenirs chez les plus anciens et créer des liens avec la nouvelle génération ! Le baby foot s'ouvre à tous ! Parents, ado, femmes, hommes, tout le monde peut s'amuser même sans s'avoir jouer. Je veux essayer de faire en sorte que les gens puissent avoir un échappatoire du boulot-dodo. Aujourd'hui il faut se faire plaisir et profiter un maximum avec les gens que l'on apprécie !

Esprit Edition : Quel est l'objectif ?
Alexandre : Je veux que les gens s'amusent en jouant, fasse des rencontres. C'est surtout une aventure humaine qui peut être incroyable pour créer du lien autour du sport.

Esprit Edition : Où, quand et comment se déroulent les séances ?
Alexandre : Les séances se deroulent au dessus de l'établissement "Le Salon" à Bourbon l'Archambault. Il s'agit d'un local, fermé et surveillé par camera. Elles ont lieu le mardi et le vendredi à partir de 18h jusqu'à 23h. Cela pourrait évoluer en fonction de la demande. Les séances se déroulent avec des joueurs de tout niveau et en fonction de l'attente des futures licenciés.

Esprit Edition : Existe t-il des tournois de baby-foot ? Des joueurs professionnels ?
Alexandre : Oui, il existe énormément de tournois de football de table. Il y a la coupe des clubs, des championnats de France (mixte, duo, solo, seniors etc..) idem pour les championnats du monde qui cette année ont eu lieu en Indre et Loire rassemblant près de 530 joueurs de 20 nationalités différentes sur 4 jours ! Il y a un réel engouement autour de ce sport.

Esprit Edition : Qui peut venir au club ?
Alexandre : Tout le monde peut venir au club a partir du moment où la personne est licenciée bien entendu. Il n'y a pas de notion d'âge à proprement parlé. Tant que la personne est apte à comprendre les règles et respecter les autres, elle peut venir.

Esprit Edition : Faut-il du matériel spécifique ?
Alexandre : Juste sa bonne humeur et son envie de jouer suffira ! Pas besoin de 50 équipements ! Juste une tenue décontractée pour être a l'aise et c'est parti ! Plus sérieusement si la personne le souhaite elle peut ramener ses poignets pour pouvoir jouer comme a son aise.

Une fin de saison sous le signe de **la culture et du sport à Souvigny**

Salon du livre ancien et d'occasion
Rendez-vous les samedi 18 et dimanche 19 novembre en l'espace Saint Marc à Souvigny pour la nouvelle édition du Salon du livre ancien et d'occasion organisé par l'association LACME.

Ainsi, tout au long du week-end les bibliophiles auront l'occasion de feuilleter et d'acquérir des ouvrages de toutes époques, parfois rares, du livre d'art ancien à la revue spécialisée, souvent étonnants, mais toujours originales, pour compléter sa bibliothèque personnelle ou offrir à Noël.

Cet événement incontournable de fin d'année est l'occasion pour les amateurs de beaux livres d'échanger avec les libraires et les bouquinistes présents. Le grand public est aussi convié à venir dénicher un livre introuvable parmi le large choix d'ouvrages proposés. Cette antre éphémère du papier devrait satisfaire un large public notamment les plus jeunes avec des livres pop-up, bandes dessinées et livres jeunesses.

Réunis dans la seconde salle de l'espace saint Marc, les visiteurs sont invités à venir à la rencontre des



artisans travaillant dans le monde du livre : relieurs, restaurateurs et créateurs seront ravis de vous présenter leur savoir-faire. **Samedi 18 et dimanche 19 novembre de 10h à 18h. Entrée : 3€.**

Après la culture, place au sport
Le FC Souvigny qui a fêté ses 100 ans l'année dernière dispose de 3 équipes séniors qui évoluent en Départemental 1, 2 et 5. Les entrainements se déroulent les mercredis et vendredis de 19h à 21h.

Une section football féminin à 8 séniors a été créée il y a 4 ans, les entrainements sont les mardis et jeudis de 19h à 20h30.

En ce qui concerne les équipes de jeunes, un groupement dénommé Rive Allier Foot a été créé cette année avec les clubs de Saint-Menoux, Neuvy et Nord Vignoble.

Renseignements et contacts :
Séniors masculins : Florian Daphy 06 30 18 76 55 - Séniors féminines : Vincent Rondepierre 06 79 26 75 20 - Groupement Rive Allier Foot, responsable Vincent Game 06 45 89 47 40



Kosakan, passé maître dans l'art d'enseigner le Kick-Boxing

Tout droit venu du Japon puis des USA, le kick-boxing est un sport de combat qui permet de développer sa musculature, son endurance, sa concentration et de libérer les tensions. Chez Kosakan, le tout s'apprend dans une ambiance conviviale et avec un mot d'ordre pour une pratique saine : le respect de l'autre.



Avec aujourd'hui près d'une soixantaine d'adhérents, l'association yzeurienne Kosakan est bien connue des sportifs adeptes du kick-boxing. Des hommes, mais aussi des femmes et des enfants, viennent nombreux aux entraînements hebdomadaires découvrir et perdurer dans ce sport de combat aux multiples atouts, aussi bien physiques que mentaux. A la différence de sa cousine la boxe, le kick-boxing allie lui, les poings et les pieds. Même s'il est question de frapper, il n'est aucunement question d'agressivité mais bien plutôt de technicité. Chaque geste est travaillé, répété, calculé, coordonné par un corps qui nécessite d'être progressivement musclé et agile pour esquiver les coups, ou lorsque ce n'est pas possible, pouvoir les encaisser le plus correctement possible.

Préparer son corps

Chaque entraînement débute par une heure d'échauffement en musique. Une étape indispensable pour préparer le corps, travailler le cardio et sculpter les muscles. Équipés de pattes d'ours, boucliers, gants et autres protège-dents, l'entraînement se poursuit par la pratique en binôme d'enchaînements de mouvements précis, pour finir sur le ring, par une mise en situation de combat appelée « sparring ». « *On ne vient pas ici pour jouer les gros bras ou déverser sa colère, mais plutôt pour se vider la tête, apprendre aussi à se défendre tout en se détendant. L'ambiance est conviviale et respectueuse même si on transpire beaucoup et que le corps est fortement sollicité. C'est un sport particulièrement adapté aussi aux enfants qui ont besoin de canaliser un trop-plein d'énergie ou de gagner en confiance en eux* » explique le Président, Anthony Sahnoune.

Jeanne, 26 ans, s'entraîne chez Kosakan depuis 2 ans. « *C'est un sport complet avec du cardio, du renforcement musculaire, des exercices de coordination. Chacun de mes gestes, mais aussi ceux de mon adversaire, me demandent d'être concentrée à 100% sans être toujours dans la réactivité. Cela apprend à se canaliser, à analyser et à s'adapter aux adversaires qui changent tout le temps. Il y a un vrai esprit collectif qui motive, avec un bon état d'esprit et une super bonne ambiance* ».

Pauline Orain

Bon à savoir !

Entraînements adultes le mardi, le mercredi et le jeudi (18h30 à 20h30), enfants le mercredi (17h30 à 18h30). 2 cours d'essai offerts. Kosakan - 80 rue Ampère à Yzeure. Facebook : Kosakan - Site : kosakan.fr Tél. 07 86 25 73 19.



Jeanne, 26 ans, s'entraîne chez Kosakan depuis 2 ans.

MEM
MULTI ENERGIES MAINTENANCE
Aurélien Barathon - Frigoriste
Entretien et dépannage de climatisation et pompe à chaleur
06 37 20 34 51 tech.mem03@gmail.com
92 rue de Paris 03000 Moulins

ACTO
Solution globale pour l'emploi
ACTO Moulins
8 place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com

Conseils routine du matin pour bien démarrer sa journée

Chaque mois, nous vous proposons une morning routine efficace pour vous mettre dans des bonnes conditions pour réussir votre journée.

15 minutes pour faire ce qu'on veut !

Prendre le temps de « *prendre son temps* », en ne faisant rien ou n'importe quoi. Ces 15 minutes matinales qui ne servent à rien en apparence sont plus précieuses qu'elle n'y paraissent. Méditer, lire, danser, faire du sport, prendre un café ou pourquoi pas prendre le temps de s'ennuyer un peu !

À méditer ! La technologie permet d'avoir le luxe de ne plus s'ennuyer. Sans se douter que le luxe est peut-être de s'ennuyer, en réalité. L'ennui permet à notre cerveau de se régénérer, pour regagner toute sa productivité et sa performance et éviter l'épuisement mental.



Et la sportive du mois est...

Coline Devillard qualifiée pour les Jeux olympiques 2024

Gymnaste de l'équipe de France, multi médaillée Europe et Monde, elle est l'une des françaises les plus titrées mondialement. Le mois dernier, dans le cadre du lancement de l'expo « Au cœur de l'olympisme » à Yzeure, la digoinaise est revenue sur son parcours du club de gymnastique de Digoin au pôle espoir de Dijon et à l'INSEP Paris depuis 10 ans. Tout en préparant un brevet professionnel en préparation physique, Coline s'entraîne plus de 30 heures par semaine. Elle a confié son rythme de travail et son envie d'être sélectionnée aux JO 2024, aux jeunes sportives du club local. Un moment de partage avec le public venu en nombre, qui n'a pas manqué de poser des questions et de participer à la traditionnelle séance de dédicaces.



Bon à savoir : Les gymnastes françaises ont décroché la médaille de bronze du concours par équipes le mercredi 4 octobre dernier aux Championnats du monde d'Anvers, à moins de dix mois des Jeux Olympiques.

Eva, une esthéticienne au service **de votre beauté naturelle**



À Saint Menoux, Eva vous accueille dans la Maison Ducarrouge, un habitat partagé intergénérationnel situé en plein coeur du petit village bourbonnais. Harmonie et douceur sont les deux caractéristiques de son institut où l'on se sent bien. L'écologie et le respect de l'humain et du vivant sont au cœur de la philosophie du lieu, propriété de l'Association Chemins de vie.

Des prestations d'un centre esthétique haut de gamme

Abandonnez-vous aux mains expertes de votre esthéticienne le temps d'un instant, laissez vous envahir par une sensation de bien-être. Eva propose des soins du visage doux adaptés à tous types de peau, des massages bien-être pour relâcher votre corps et détendre vos muscles, des modelages apaisants pour vous procurer une détente profonde, des épilations et du maquillage. Elle utilise des cosmétiques naturels et biologiques certifiés de Dr. Hauschka.



Mais aussi !



Rendez-vous avec Eva pour une remise en beauté complète. Optez pour un new look pour mettre votre image en valeur, être plus épanoui, vous sentir mieux dans votre peau et booster votre confiance en soi ! « *Coach en image, je vous accompagne pour améliorer votre apparence globale. Conseillère passionnée, je vous propose un premier entretien afin de connaître vos envies et vos objectifs.* »

Institut Eva - 15 B rue Ducarrouge à Saint-Menoux - 06 99 56 09 02 - Site : www.institut-eva.fr - Facebook : Institut de Beauté Eva Saint-Menoux

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

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

#Rééquilibrage alimentaire

• DIETPLUS Moulins
Bilan personnalisé offert par Mounia
Sur rendez-vous.
04 70 45 95 49 – 06 47 22 98 51
moulins@dietplus.fr
Dietplus Moulins
98 rue d'Allier - 03000 MOULINS

#Praticienne Psychocorporelle

• Laurence LUX
Pédagogue Perceptive, spécificité
Art Martial Sensoriel
06 70 09 71 98
laurence.lux03@gmail.com
Sites : assoamsai.org - https://fepapp.fr
21 Rue Fauque 03400 YZEURE

#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

#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 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

#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



#Nicole Rollin Coach de Vie Humaniste

« Le coaching de vie est une relation d'accompagnement d'une personne vers son épanouissement grâce à la réalisation d'un objectif personnel et/ou professionnel concret, porteur de sens »

Vous avez besoin de :
• Trouver du soutien dans une période difficile
• Lever des blocages pour atteindre un objectif
• Dépasser un mal-être ponctuel
• D'apprivoiser et mieux connaître vos émotions
• Vous épanouir et trouver votre place

Si vous souhaitez redonner du sens à vos actions, regagner de la confiance en vous.
Le coaching de vie répond à de nombreuses situations de notre existence, qu'elles soient personnelles, professionnelles ou familiales, des difficultés relationnelles, de gestion du stress, de débordements émotionnels.
C'est un processus qui conduit vers l'autonomie et la réalisation d'une meilleure connaissance de soi.

Les « outils » proviennent de l'art du questionnement, l'écoute active et ceux issus de la PNL, de la communication non violente et de la systémie.

Bon à savoir !
Premier entretien gratuit.

Sur rendez-vous à Moulins au cabinet Harmonie 11, rue du Pont Ginguet et à Franchesse.
Rens. 07 48 77 09 59 - nicolerollin.fr

Publi-rédactionnel

#Bien-être 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, Pierre GILBERT et Justine CHARCOSSET
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Naturopathie

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

• Sur Mon Nuage
Réflexologie Energie Chinoise/
Massage relaxant des jambes/
Soin énergétique LaHoChi /
Massage visage/crânien
Séance sur rendez-vous en Cabinet/EHPAD.../Domicile
06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com
1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE

#Sophrologie

• Emmanuelle VERGNE - Emodam Sophro
Cabinet de sophrologie et massage bien-être
Emodam Sophro
Tel : 09 73 11 72 77
16 rue Ampère - 03400 YZEURE

#Ostéopathie

• Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT
Ostéopathe DO MROF *- 04 70 20 88 11*
1, rue des Tanneries *(angle 3, Cours Jean Jaurès)*
03000 MOULINS

• Pierre BOURDET
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Fleurs de Bach

• Pauline ORAIN
Conseillère agréée humains & animaux
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

#Reflexologie

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

• Anne-Marie NOEL
Réflexologue naturopathe
06 95 50 52 80
Site : http://annemarie-noel.fr
Anne-Marie NOEL Pro
19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-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.

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

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 !**

Plus de 120 000 € pour la biodiversité

Cette année, pour la 12ème édition de la Journée de la Fondation, cette dernière a vendu 7579 billets et récolté 121 084,90 € (4496 visiteurs et 77855,14 € en 2022). L'occasion de remercier toutes les associations, les partenaires et les bénévoles présents le 8 octobre dernier. Rendez-vous pour la 13ème édition : le 6 octobre 2024 !





Un cadeau éthique !

Vous cherchez 1 cadeau utile pour Noël ? Parrainez 1 animal du PAL avant le 20 décembre pour l'année selon votre budget (10 à 300 €). Intégrez la famille de : Dyellow (mandrill), Ela (girafe), Henry (otarie), Image (hippopotame), Kenai (loup), Maleo (panthère des neiges), Naoki (panda roux), Opie (saïmiri), Taru (tigre), Tom (éléphant), Yukon (pygargue) ou Zimba (lycaon).
Plus d'infos : https://shorturl.at/aNYZ3

Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux

Bonne nouvelle, nous venons d'obtenir l'agrément Allier Bourbonnais Produits !

Cette marque valorise les produits fabriqués dans l'Allier en réunissant producteurs et consommateurs autour de l'agrément Allier Bourbonnais Produits, certifiant l'origine bourbonnaise des produits, qu'ils soient issus du monde agricole, agroalimentaire, artisanal ou industriel.



L'objectif est de faire connaître ces produits bourbonnais et de répondre à l'exigence actuelle des consommateurs à la recherche de produits de qualité, authentiques et inscrits dans une démarche éthique en faveur de l'emploi local. Cette marque permet donc de soutenir la production locale en facilitant les échanges et les rencontres entre producteurs et consommateurs, et en développant sa notoriété à travers des outils de communication, la participation à des salons et des événements locaux, régionaux, nationaux...

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment retirer les étiquettes des bocaux !

Plongez les récipients en verre dans un bol rempli d'eau bouillante. Laissez-les tremper pendant environ 30 minutes. Vous verrez que les étiquettes commenceront à se ramollir et à se décoller d'elles-mêmes. Si il reste des résidus, appliquez délicatement de l'huile d'olive et frottez-les doucement avec une éponge. L'huile d'olive agira comme un solvant naturel, dissolvant la colle et laissant le verre propre et lisse.



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 service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicat copropriété et investisseur.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

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**

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

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
By Aude & Julie
ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER
www.espritsportetbienetre.fr

Bienvenue dans votre HairSpa **une exclusivité en Auvergne**


Marion Dago

L'institut Marion Dago est la destination ultime pour votre bien-être capillaire. En tant que leader sur le marché du spa capillaire japonais, sa mission est de créer une expérience de transformation et de détente totale !

Un lieu privatif et exclusivement féminin. Venez découvrir le phénomène Haispa, une association parfaite du massage japonais et du soin capillaire professionnel. Ambiance tamisée, musicalité apaisante et odeurs réconfortantes pour une expérience sensorielle inoubliable… « *Nous vous proposons également d'autres protocoles de soins comme la cryothérapie capillaire, lissage et soin visage Korean.* » précise Marion.

HairSpa soin
Cette prestation vous offre un protocole complet de soin du cuir chevelu et de votre chevelure. Issue des rituels japonais celle-ci vous procurera une grande relaxation, et un résultat incomparable et durable. De beaux cheveux passent par un cuir chevelu sain et en bonne santé.

« *Je suis spécialiste en soins capillaires et skincare et travaille avec passion pour vous offrir des services personnalisés, des soins tendances aux traitements les plus efficaces. Rejoignez-moi pour une aventure sensorielle ou vos cheveux retrouveront éclat, santé et beauté…* » nous confie Marion.

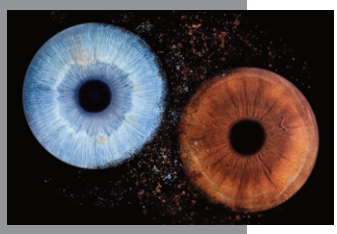
Réservation sur planity ou 06 38 72 99 51
Prestations : Diagnostic, soin, cryothérapie, boots capillaire, lissage, coiffure événementielle…





Insolite

Votre iris en photo, une œuvre d'art !



Chaque œil et son iris sont uniques, totalement distincts. François, photographe chez Phot'Osmose à Moulins, saura capturer la beauté unique de votre iris et le transformer en une authentique œuvre d'art. Il vous invite à vivre cette expérience au studio, que ce soit en solo, en duo ou en famille car le nombre d'iris que vous pouvez mettre sur un cadre est presque illimité, en fonction du format de tableau que vous choisissez. Phot'osmose fait partie du réseau Atelier de l'Iris. Cela certifie qu'ils ont été formés par Romain Bebon, fondateur de l'Atelier De l'Iris et précurseur de la photographie d'Iris en France. ***Lecteurs du magazine, bénéficiez d'une réduction jusqu'au 31/01/2024. La séance à 55€ au lieu de 99€ pour la première personne avec le code : IRIS_ESPRIT (le prix sur les personnes supplémentaires reste invariable). Phot'Osmose Rens. et Résa. en ligne sur www.photosmose.com***



Save the date

Inauguration de la Roseraie Hécate du CIDFF03



A l'occasion du 25 novembre, journée Internationale pour l'Elimination de la violence à l'égard des femmes, le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de l'Allier inaugure la roseraie « Hécate », des rubans portant le nom de femmes accompagnées dans nos ateliers Expression Ecriture, y seront accrochés.

« *Le but de ces ateliers est de permettre la libération des vécus, des ressentis et des histoires de vie, d'une autre façon et selon des modes opératoires différents de la verbalisation. De plus, le travail en groupe permet de sortir de la dissociation par les autres, de faire émerger la parole et de croiser les expériences, de travailler sur ses propres représentations sur les rôles et « assignations » des hommes et des femmes, de rompre l'isolement et la solitude.* » nous explique Marie Julien Directrice CIDFF Allier

Ces ateliers "Expressions-écriture" représentent un complément aux entretiens individuels durant lesquels sont proposés des accompagnements divers mais également un travail à la déconstruction du phénomène d'emprise et à la prise de conscience de la violence sexiste.

Ces actions s'inscrivent dans l'axe "*faciliter le retour à une autonomie globale des femmes victimes de violences conjugales*", un des axes majeurs de la référence départementale violences au sein du couple.

L'évènement aura lieu dans le patio du CIDFF03, au 14 rue Jean Jacques Rousseau à Moulins à 11h. Il sera suivi d'un temps convivial et d'une envolée de ballons.



Rencontre avec le nouveau collectif **des praticiens bien-être du Bourbonnais**



Notre territoire, qui s'inscrit dans une tradition ancestrale du prendre soin, compte une grande diversité de praticiens du bien-être, tous uniques et avec des outils complémentaires. Rendez-vous vendredi 1er décembre, à partir de 18h au Chuchal à Franchesse pour rencontrer un collectif de praticiens bien-être. Evénement gratuit et ouvert à tous. « *Nous avons souhaité nous rencontrer autour de la création d'un collectif pour découvrir cette diversité, nous ressourcer, nous soutenir avec la conscience de la synergie de nos différentes pratiques. Nous organisons une rencontre autour d'un temps convivial afin de permettre au grand public de découvrir les pratiques présentes sur le territoire et de pouvoir échanger avec les praticiens (hypnose, sophrologie, coaching, naturopathie, réflexologie, médecine chinoise, danse thérapie, énergétique...). Participer à cet apéritif convivial, c'est découvrir des praticiens bienveillants, à l'écoute, et des pratiques diverses au service du meilleur accompagnement possible de chacun d'entre nous vers le bien-être. Participer à cet apéritif convivial, c'est découvrir des praticiens bienveillants, à l'écoute, et des pratiques diverses au service du meilleur accompagnement possible de chacun d'entre nous vers le bien-être.* » nous explique Céline Caille, sophrologue.

Après-midi découverte Bien-être à Yzatis

Collectif d'entrepreneuses du bassin de Moulins, Patricia, Géraldine et Florence ont envie de se présenter et partager une des passions qui les animent au travers de conférences et ateliers collectifs sur le thème : Partageons nos passions, samedi 2 décembre.

Pour Patricia c'est l'hypnose Ericksonienne, dans son format simple et ludique. Elle parlera de son évolution et comment cela peut rendre service dans notre vie de tous les jours. Des exercices seront proposés pour tester sa capacité personnelle.

Florence parlera de son Amour pour le chant improvisé en cercle et la joie de co-créer un morceau unique aux couleurs de l'instant présent. S'en suivra pour ceux qui le veulent un atelier de chant improvisé.

Quant à Géraldine, c'est sous un format de conférence animée aux couleurs de l'humour et de la poésie qu'elle vous présentera des outils pour développer sa Conscience et ainsi mieux conduire sa Vie. « *Mais qui a la télécommande de ma Vie !* ».

« *Cet après-midi, peut aussi accueillir une autre personne passionnée. Donc si vous avez l'élan, et l'envie de partager ce qui vous anime, vous pouvez nous contacter au 06 07 06 11 84.* ». nous précise Géraldine Parillaud.
L'entrée public est à 5 euros, le nombre de place est limitée à 40 personnes. Des réservations sont possibles. Buvette et restauration sur place.

Rendez- vous samedi 2 décembre, à partir de 13h45, Bar du complexe Yzatis à Yzeure Contact Patricia Vénuat, Florence Moreau et Géraldine Parillaud au 06 07 06 11 84 ou au 07 57 44 48 39.



Un week-end festif à l'occasion de **la SERD* en novembre**

Du 18 au 26 novembre, se tient la ***Semaine Européenne de la Réduction des Déchets**** (SERD), l'occasion de se questionner sur nos habitudes de consommation, et (ré)apprendre des trucs & astuces pour réduire notre quantité de déchets ! Le thème donné par l'Ademe pour cette nouvelle édition est : les emballages.

Deux jours, deux événements les 24 et 25 novembre à Yzeurespace
Le SICTOM Nord Allier vous propose deux événements, en partenariat avec la ville d'Yzeure et la Fondation Le PAL Nature.

• Vendredi 24 novembre à 20h30
Spectacle burlesque musical CLIMAX de la compagnie Zygomatic inscrit dans la saison culturelle 2023-2024 de la ville d'Yzeure. « *Comment aborder des sujets brûlants tels que le changement climatique, l'épuisement des ressources ou la disparition de la biodiversité, sans être culpabilisant ?* » En convoquant la musique, le chant, la danse, le mime, un humour scientifiquement absurde, la Cie Zygomatic répond à cette question et offre un spectacle burlesque, libérateur, où le rire est plus fort que toutes les catastrophes naturelles. Coup de cœur du festival off d'Avignon 2021, un petit bijou à découvrir en doudoune ou en maillot de bain ! ***Réservation auprès de la billetterie d'Yzeurespace.***


©Compagnie Zygomatic

• Samedi 25 novembre de 10h à 18h
Salon du "Fais-y toi-même" 100 % gratuit
Rendez-vous pour des ateliers DIY / récup', des jeux, une collecte de textiles... Un atelier percussions, à partir de 10 ans, est également proposé avec les Tambours du Bronx de 14h à 18h, sur inscription au 04 70 46 77 19 (places limitées). Durée de l'atelier 1h/groupe. *Bon à savoir !* Restauration le midi proposée par "Le Bouillon". Réservation préalable au 06 21 74 06 12 ou à bastien@le-bouillon.fr

Save the date !

Un Frater'Noël à l'Aménagerie



L'Aménagerie, chantier d'insertion porté par l'association Viltaïs est un acteur de l'économie circulaire qui fait de l'upcycling, c'est à dire le recyclage "vers le haut" d'un objet usagé qui se transforme en un objet unique et personnalisé. En venant à l'Aménagerie, vous contribuez à développer une boutique locale, respectueuse des ressources et qui met l'épanouissement des salariés au centre de son projet.

À l'occasion de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets, l'Aménagerie organise, le samedi 16 décembre, un Frater'Noël. Un Noël sans frontière et sans déchet lors d'une journée festive avec des ateliers et des surprises pour les enfants qui se terminera par le tirage d'une tombola. Un atelier de furoshiki vous sera également proposé en partenariat avec le SICTOM Nord Allier.

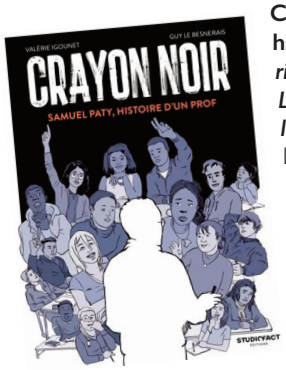
Suivez toute l'actualité sur les réseaux sociaux. FB: L'aménagerie Moulins
Insta: Lamenagerie_moulins



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

Notre coup de coeur du mois Aude & Julie



Crayon noir. Samuel Paty, histoire d'un prof *de Valérie Igounet, dessin de Guy Le Besnerais, mise en couleurs par Mathilda*

Le 16 octobre 2020, Samuel Paty est décapité par un islamiste tchétchène. Ce professeur d'histoire géographie avait 47 ans et était père d'un petit garçon. Enquête rigoureuse et impartiale, cet album retrace la genèse de ce crime et décrit l'engrenage qui l'a rendu possible. Il entraîne également le lecteur dans l'univers d'un homme passionné et discret, devenu un symbole malgré lui.Un jour, il avait dit à une ancienne élève : « Je voudrais que ma vie et ma mort servent à quelque chose. »

7ème Biennale des illustrateurs



Le plus bel été du monde de Delphine Perret

Arriver la nuit et faire semblant de dormir pour être porté de la voiture à la maison. Manger des glaces. S'allonger dans l'herbe. Danser. Faire des cabanes. Trouver un scarabée mort. Cueillir des mûres. Ramasser des bâtons. Observer des fourmis et en écraser sans faire exprès. Vivre le plus bel été du monde.

Save The Date : Rendez-vous jusqu'au 19 novembre autour de l'illustration à Moulins, à travers des expositions, des rencontres, des performances, un concert-lecture et deux journées d'études. Manifestation conviviale, gratuite, ouverte à toutes et à tous, la Biennale se prolonge dans l'année qui suit par des expositions itinérantes et des médiations auprès des publics scolaires.

Plus d'infos : http://biennaledesillustrateurs.com

Festi'BD Moulins À vos crayons !

Concours jeunes talents 2023

Festi'BD lance son concours jeunes talents « François Rabeisen » et s'adresse à de jeunes dessinateurs ! Vous avez jusqu'au 18 février 2024 pour participer. Les jeunes en compétition sont âgés de 15 à 20 ans et issus de la région Auvergne (habitant et/ou scolarisés en Auvergne). Ce concours a été créé pour rendre hommage à François Rabeisen, initiateur du premier festival de la bande dessinée à Moulins, aujourd'hui décédé.

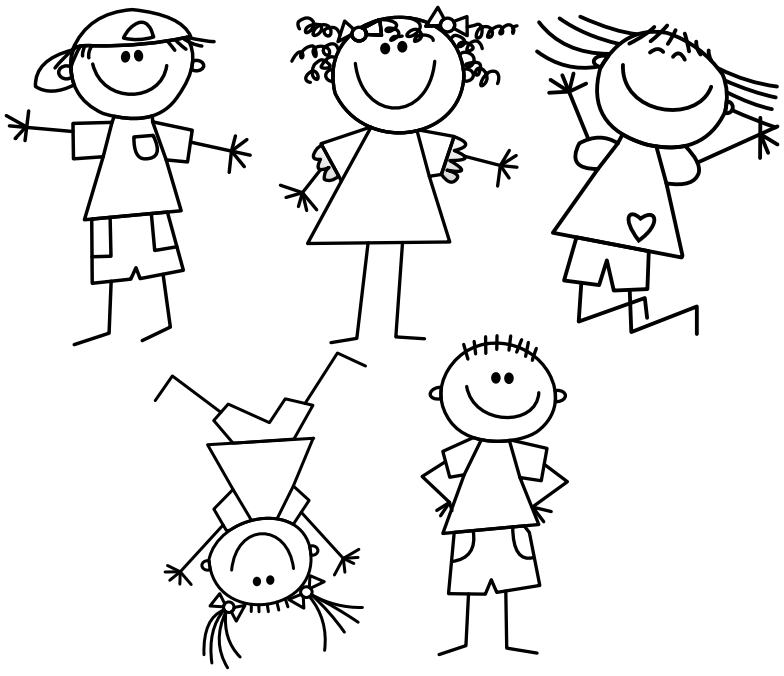
FESTI BD MOULINS

Save The Date : Rendez vous les 16 et 17 mars 2024 à l'espace Villars à Moulins pour le 22ème édition du Festi'BD.

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

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

Journée internationale des droits de l'enfant le 20 novembre



©Gustavo Rezende de Pixabay

Bonnes idées !

À réaliser avec **les enfants !**



©www.minimall.fr



© iStock / stock-



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

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
PGE ECO artisan
batipro.03@orange.fr - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/

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

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

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile


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



Jouez & Gagnez !
CGR CINEMAS MOULINS
2 places, 2 gagnants !
Pour une des avant-premières du film "Wish, Asha et la bonne étoile" le dimanche 26 novembre à 10h30 ou 13h30
Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le jeudi 23 novembre 2023
#leboncinédeAude&Julie

L'idée recette d'Amandine Debrouver, coach santé bien-être

Gnocchis au potimarron

Ingredients pour 4 pers.

- 400g de potimarron
- 150g de farine *(et plus pour le pétrissage)*
- 30g de parmesan râpé
- Sel, poivre
- 1 oeuf battu
- 3 càs d'huile d'olive ou
- 20g de beurre
- Parmesan pour la déco
- 125g de pousses de salade



Plus de recettes ?
Rendez-vous sur la page Facebook Triad coaching ou inscrivez-vous à la newsletter sur triad-coaching.com

A vous de jouer !

1. Faites cuire le potimarron lavé et coupé en cubes au four pendant 30 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laissez refroidir dans un saladier.

2. Tamisez dans le saladier, la farine, ajoutez la moitié du parmesan, l'œuf et poivrez. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Il est possible que vous deviez ajouter de la farine pour manipuler !

3. Divisez la pâte en deux parts. Avec les mains farinées, roulez chaque part pour obtenir des boudins. Coupez des morceaux (taille en fonction de votre envie) et donnez leur une forme ovale. Striez la surface avec une fourchette farinée.

4. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Cuire les gnocchis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (3 à 6 minutes en fonction de la grosseur). Égouttez et réservez au chaud.

5. Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une grande poêle et faites revenir les gnocchis. Salez et servez bien chaud avec les pousses et du parmesan !



À semer ou planter ce mois-ci dans votre jardin !

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en Oct/Nov !

Noix





Mâche d'hiver



Ail







Le language de fleurs

Chaque fleur a son mot à dire et une histoire à raconter. Alors bien les connaître vous aidera à dire ce que parfois, vous n'osez pas dévoiler…

Le cyclamen



Dans le langage des fleurs, offrir un cyclamen exprime un amour et une tendresse sincères. Avec les pédoncules de ses fleurs qui se courbent avec élégance pour ramener le fruit vers le sol lors de la formation du fruit, le cyclamen symbolisait pour nos ancêtres l'amour maternel.

Floraison : Jusqu'au mois de décembre

Publi-rédactionnel

Un verger pédagogique à Yzeure pour sensibiliser aux enjeux écologiques

Mercredi 29 novembre, de nouveaux arbres fruitiers seront plantés aux Jardins des rives du Danube dans le but de créer un verger pédagogique.

Né d'une volonté de l'équipe des services des espaces publics d'Yzeure, ce verger se situera sur la bande herbeuse à droite de l'entrée du parc, côté boulevard Louis-Guillot. Il a pour vocation de réintroduire les arbres fruitiers en ville et d'en faire un lieu d'observation pour les habitants. Ce nouveau lieu se veut être aussi un espace pédagogique afin de comprendre l'intérêt d'un verger, découvrir les variétés locales et partager le plaisir d'une alimentation locale.

Un partenariat avec l'association des Croqueurs de pommes

Un partenariat a été établi avec l'association des Croqueurs de pommes qui ont transmis leurs connaissances aux agents municipaux et



les a conseillés sur le choix des arbres fruitiers. Ainsi, le verger comportera des essences locales telles que des pommiers, des cerisiers, des pruniers et des poiriers, achetées auprès de la pépinière Boudet à Cérilly. Ils seront plantés avec la participation des enfants fréquentant l'accueil de loisirs du mercredi. Ces derniers pourront d'ailleurs participer à des actions pédagogiques de taille des arbres, de cueillette et de transformation des fruits dans les mois à venir.

Le verger sera par la suite animé par des panneaux explicatifs sur les essences présentes, mais aussi sur le fonctionnement général d'un verger pédagogique.

À terme, un projet de réhabilitation des bacs d'herbes aromatiques déjà en place, situé en face du futur verger, le jardin des simples, est envisagé afin de créer un lieu d'échanges, de partages et de convivialité.

Ce projet s'inscrit dans la volonté de l'équipe municipale de revégétaliser la commune, tout en développant des activités ludiques à destination des jeunes, afin de les sensibiliser aux enjeux écologiques des années à venir.





L'Atelier des Talents
Discerner ses talents, choisir sa trajectoire
Connaissez-vous vos talents ?
Vous sentez-vous à votre place ?
Votre équipe est-elle mobilisée ?



lycéens - étudiants - professionnels ou en recherche - organisations - établissements d'enseignement

Anne-Claire BERR
06 72 52 16 95
ac.berr@talents-trajectoires.com

Membre du réseau TALENTS & TRAJECTOIRES

RC INFORMATIQUE
VOTRE EXPERT INFORMATIQUE
6 PLACE DES HALLES À MOULINS
06 51 97 55 42

RÉPARATION ORDINATEUR
- Ordinateur fixe et portable toutes marques
- Maintenance système
- Montage PC sur mesure
- Recherche et éradication de virus
- Récupération de données

RÉPARATION TÉLÉPHONE & TABLETTE
- Réparation toutes marques
- Remplacement écran
- Remplacement batterie
- Remplacement tout composant

RÉPARATION CONSOLE
- Réparation toutes marques
- Changement de composant (écran, joystick, batterie...)
- Changement de disque dur
- Dépoussiérage

Besoin de visibilité ?

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

MOULINS FENÊTRES
Menuiserie française
ALU - BOIS - PVC



Porte de garage
Porte d'entrée
Volet, Store
Moustiquaire
Portail...

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

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
thelem assurances
N°Orias : 22 003 039

- Save the date -

Des idées cadeaux par des artisans locaux au Noël des créateurs à la Maison St Paul à Moulins



Rendez-vous le samedi 8 et dimanche 9 décembre de 10h à 19h. Depuis quelques années déjà, une belle équipe de créateurs locaux enchantent les locaux de la Maison St Paul à l'approche de Noël ! Cette année, venez de découvrir ou redécouvrir leur travail et la belle sélection de cadeaux qui en découlent : objets de décoration, accessoires de mode, bijoux, tableaux, couture en tout genre, miel et autres douceurs... ***Nouveauté cette année : un stand photo où vos enfants pourront être photographiés dans des costumes de rêve !***
Facebook : Le Noël des Créateurs



Premier "Marché des Artisans Créateurs" à Souvigny

L'association 2A2B (Art et Artisanat en Bocage Bourbonnais) organise son 1er 'Marché des Artisans Créateurs' à Souvigny les 2 et 3 décembre 2023. Il se déroulera à l'Espace Saint-Marc entre 10h et 19h. Une quarantaine d'exposants participeront à cette manifestation. A cette occasion, une exposition artistique se tiendra dans les annexes et des démonstrations de taille de pierre et de forge auront lieu en extérieur. Entrée libre.

Marché de Noël des artisans d'art à la Maison des Métiers d'Art et du Design

Cette année, le marché de Noël du cours Jean Jaurès qui aura lieu du 15 au 24 décembre se prolonge dans la Maison des Métiers d'Art et du Design ! Les quatre artisans-résidents et une dizaine d'artisans invités vous convient à partager la féerie de cette période. Pièces de céramiques, boules de Noël en verre, peluches pour enfants, accessoires de mode, bijoux, bougies parfumées ou encore tableaux sérigraphiés enchanteront petits et grands. Autant d'idées cadeaux à venir découvrir au sein de la Maison des Métiers d'Art et du Design, cours Anatole France à Moulins !



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

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.
• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE
Le samedi de 7h à 13h, Place G. Clémenceau
• 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 pour un don soit en sang total soit en plasma.
• LURCY LEVIS : Le vendredi 17 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• BOURBON L'A. : Le lundi 20 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• GARNAT S/E. : Le jeudi 23 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• NEUILLY LE R. : Le vendredi 24 novembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.
• ST POURCAIN S/S. : Le vendredi 1er décembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• AVERMES : Le vendredi 8 décembre de 16h à 19h à la salle Isléa.

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

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

Le bambou : une idée qui germe aussi dans l'Allier

Julien Léger, maraîcher bio, a décidé de dédier une de ses parcelles à une nouvelle culture inédite en Auvergne : le bambou géant. Cette plante venue de Chine, connue pour sa croissance rapide, offre de nombreux débouchés (alimentation, cosmétique, ameublement, etc.).



Issu d'une famille d'agriculteurs, Julien Léger a créé en 2018, à Saint-Ennemond, son activité maraîchère bio, « Le Jardin de l'Abron », en hommage à la rivière toute proche, frontière entre l'Allier et la Nièvre. Organisée sur 3 hectares dont des serres, sa production connait un engouement moins évident auprès des consommateurs impactés par l'inflation. Novateur dans l'âme et curieux, Julien décide alors de rebondir et de se lancer dans une culture complémentaire et pour le moins originale dans le département : le bambou. Il rejoint ainsi les quelques agriculteurs français à s'être déjà lancés dans cette aventure et qui totalisent 200 hectares sur tout l'Hexagone.

De nombreux débouchés

C'est sur une parcelle d'un hectare que Julien décide de se lancer, plantant en mai dernier 1800 pieds. De seulement quelques centimètres il y a 6 mois, la croissance des pousses double tous les ans pouvant atteindre 15 à 20 mètres de haut au bout de 10 ans. Le bambou étant particulièrement prolifique, la création de fossés est prévue afin de maîtriser son développement. Les pousses (récoltées à la main au printemps) seront destinées au marché de l'alimentation, de la cosmétique et de l'industrie pharmaceutique. Les chaumes (récoltés en hiver) auront quant à eux pu gagner en quelques années de croissance une rigidité comparable à celle du bois, parfaits pour fournir le marché de la construction, de l'ameublement et du design. « Une bambouseraie se gère comme une forêt. L'idée étant de permettre aux chaumes de s'épaissir de plus en plus jusqu'à leur récolte » détaille Julien qui constate un peu plus chaque jour la bonne adaptation des pousses au sol bourbonnais.

Atouts environnementaux

Au-delà de ses qualités d'usage, le bambou est un capteur de CO_2. « Un hectare stocke 100 tonnes de CO_2 par an. Une bambouseraie rejette à terme plus d'oxygène dans l'atmosphère qu'une forêt » précise Julien. Comme pour les légumes, le jeune bambou a besoin d'eau pour grandir. Julien s'appuie donc sur son système de gouttes à gouttes déjà mis en place pour sa culture maraîchère. La culture du bambou est également peu énergivore en électricité puisqu'elle ne nécessite pas de stockage, donc pas de chambre froide.

Pauline Orain



Bon à savoir !



Les légumes du Jardin de l'Abron sont en vente à l'Esperluette (Moulins), AMAP des Verdiaux (Decize) et directement à la ferme, le vendredi soir et samedi matin. Domaine Neuf à Saint-Ennemond. 07 85 57 82 74. Facebook : Le jardin de l'Abron



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



ACCORDS PARFAITS

VOTRE PROJET EN TOUTE SÉRÉNITÉ





Fabrication française en auvergne

PYRAM CUISINE

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING // PLÂTRERIE PEINTURE

"Ensemble, imaginons le projet qui vous ressemble"

CLÉ EN MAINS / ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ



Dominique et Marie

Contactez-nous !

Accords Parfaits
17 avenue du Général Leclerc
MOULINS
04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

Suivez-nous !