L'esprit Sport & Bien-être
#90 Fév. 2024
By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Le puzzle, pour se détendre



Jamila passionnée de puzzles nous présente le puzzle collaboratif à la médiathèque Samuel Paty à Moulins

CeltÔ

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
@celtobourbonlancy

SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



Bassin intérieur et Spa Nature
avec animations, jeux et jets d'eau,
banquettes massantes, cascade...
et aussi sauna, hammam, jacuzzi,
CeltÔrium...

EAU THERMALE
À 34°C*

LES ESPACES THERMOLUDIQUES

pour un moment de Détente et de Bien-Être
en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.



- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES — **21 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (à partir de 14 ans)
- ACCÈS ENFANT — **8 €** */ pers.*
  La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)
  uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

HISTOIRE D'UN JOUR

Profitez d'une pause Bien-Être le temps d'une journée...

- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT** — **93 €** */ pers.*
- **Déjeuner dans l'un de nos restaurants**
- **1 « Instant Présent » (Modelage relaxant Visage, Corps et Mains)**

BOUTIQUE EN LIGNE

Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !

Rendez-vous sur
www.celto.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Aude & Julie

Mercredi 21 février 2024

Journée mondiale des... guides touristiques

Bon à savoir !

Le tourisme est devenu un des secteurs économiques les plus importants dans de nombreux pays et un acteur à part entière de l'économie mondiale. Il n'en fallait pas plus pour que l'on institue une journée internationale, consacrée aux guides touristiques. Un guide est en quelque sorte un professeur, un enseignant, un conférencier et avant tout un ambassadeur, connaissant sur le bout des doigts les monuments qu'il fait visiter et le contexte historique correspondant. Cette journée d'origine anglo-saxonne est essentiellement connue sous son vocable anglais : « International tourist guide day ». Elle est célébrée chaque année à la même date.









En haut, de gauche à droite: Guides à l'Office de Tourisme Val de Sioule, Stephanne, Judith, Edith.

En bas : Benoît guide au Château de Bourbon l'Archambault

Question à poser à ses grands parents !

Quel est ton plus beau voyage ?

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Février 2024 - 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, Pauline Bourbon, Coïncidence, Relook Formes, Anne Balouzat
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

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

Vous cherchez un **artisan sérieux** dans votre **région** ?



Besoin de visibilité ?

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



ACCORDS PARFAITS

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

Faire un puzzle, c'est bon pour la santé !



Passe-temps réunissant les générations, le puzzle a plus de vertus qu'il n'en a l'air. Idéal pour se détendre, ce jeu stimule nos facultés intellectuelles. Les seniors l'adorent !

Paysages, monuments historiques, nature, animaux, œuvres d'art... Les puzzles déclinent les thèmes comme leur nombre de pièces, par centaines et même par milliers. Ce jeu de patience séduit toutes les générations. On peut y jouer seul pour se détendre comme à plusieurs pour s'amuser en famille ou partager une activité ludique et éducative avec les enfants dès l'âge de 2 ou 3 ans.



C'est un passe-temps agréable, à la fois créatif et relaxant, notamment très apprécié par les seniors en quête de détente et d'un moment d'évasion rimant avec concentration. A l'ère du « tout numérique », c'est l'occasion de lâcher les écrans pour assembler les pièces d'un jeu inventé au XVIIIe siècle par un cartographe britannique afin de faciliter l'apprentissage de la géographie. Le verbe « to puzzle » en anglais signifie « laisser perplexe ». Un véritable « casse-tête » comme l'appellent les Québécois !

Les compétences cérébrales en action

La pratique du puzzle est internationale et c'est un chercheur allemand, spécialiste en neurologie à l'université de Ulm, qui a réalisé une récente étude auprès d'un panel d'une centaine de seniors avec une moyenne d'âge de 63 ans. Il a constaté que la résolution de puzzles permet de faire travailler plusieurs compétences cérébrales, visuelles et spatiales : la perception, la flexibilité, la mémoire de travail, la rapidité, le raisonnement et la rotation mentale qui s'exerce lorsque le joueur cherche dans quel sens il doit poser la pièce. En conclusion, « *faire un puzzle permet de se détendre tout en stimulant régulièrement l'esprit, ce qui contribue à conserver nos facultés intellectuelles* ».

La complexité d'un puzzle augmente avec le nombre de ses pièces. Les passionnés préfèrent les formats de 1 500 pièces et au-delà. Pour les personnes les plus âgées, des éditeurs comme Educa proposent des modèles avec 300 pièces dont la dimension est deux fois plus grande (5,2 x 3,5 cm) que les pièces classiques, afin de s'adapter aux problèmes de vue. En carton rigide, elles sont également plus faciles à manipuler. Le créateur et distributeur normand Agoralude va plus loin en concevant des puzzles de 48 à 72 pièces en bois de 9 cm x 8 cm, adaptés aux personnes souffrant de troubles cognitifs.

APEI-Actualités



Insolite

Les puzzles les plus durs au monde !

Tous les puzzles ne représentent pas la même difficulté. Parmi les différences de difficulté entre deux puzzles, on retrouve évidemment le nombre et la forme des pièces, mais aussi le visuel représenté.
Voici quelques puzzles les plus complexes. Vous ne pourrez plus vous plaindre de votre 1000 pièces en cours !

Le Plus Grand Puzzle du Monde : Travel around Art ! 54000 pièces



Après le puzzle 48.000 pièces de Grafika, qui a fait voyager en 2017 vers les plus beaux endroits de la planète, voici le nouveau plus grand puzzle du monde : 54.000 pièces ! Ce puzzle est une invitation au voyage dans le monde de l'Art ! Retrouvez plus de 50 oeuvres d'art de Van Gogh à Klimt, d'Arcimboldo à Brueghel ou de Monet à Leonard de Vinci avec notamment La Joconde. Afin de vous inviter à visiter les musées dans lesquels sont présentes ces toiles, le puzzle est livré dans une vraie valise de voyage. Le puzzle est livré avec 29 posters : 27 posters représentant les différentes parties du puzzle, un poster panoramique récapitulant la totalité du puzzle et un poster précisant l'ensemble des oeuvres et artistes.

Le 5000 Colors Puzzle imaginé par le designer Clemens Habicht



Un puzzle géant dont chacune des 5000 pièces possède une couleur différente. Les designers fans de quadrichromie pourront ainsi s'amuser pendant de longues heures à assembler la gamme chromatique du CMJN. Et pour les plus paresseux, il existe également la version simplifié 1000 Colors Puzzle !

Le puzzle transparent le plus petit du monde, pour se challenger !

Le puzzle fini de 240 pièces mesure 15 x 10 cm.



« Le puzzle, c'est addictif ! »

Si vous pensiez que les puzzles n'étaient réservés qu'aux enfants, sûrement pas ! **Jamila, Bibliothécaire à Moulins** est passionnée par ce jeu de patience depuis maintenant 4 ans. En l'entendant parler de cette activité ludique, nous avons presque envie de nous y mettre aussi ! Rencontre.



Esprit Edition : Comment avez-vous découvert le puzzle ?
Jamila : Je cherchais une activité pour changer de la lecture et m'éloigner des écrans. Mais pour moi le puzzle c'était quelque chose d'un peu vieillot, d'une autre époque et un jour une collègue est arrivée avec des puzzles illustrés. Deux jours après je me suis offert mon premier puzzle. Les débuts on été un peu difficile, j'ai douté que cette activité soit pour moi et finalement je me suis prise au jeu !

Esprit Edition : Qu'est ce que cette activité vous apporte ?
Jamila : C'est une activité calme qui demande de développer la concentration, la patience et le sens de l'observation. En même temps on peut écouter de la musique, des livres audio ou un podcast, on est un peu dans sa bulle et on ne voit pas le temps passer ! Ce que j'apprécie également, c'est qu'il n'y a ni obligation de résultat, ni d'attente artistique comme avec la peinture par exemple. Avec le puzzle le résultat est toujours beau.

Esprit Edition : Comment choisissez-vous les modèles ? Des thématiques préférées ?
Jamila : J'achète, j'emprunte, mais ce qui est important pour moi c'est vraiment l'illustration. J'aime le travail d'illustrateurs, les univers colorés, les détails, c'est à chaque fois un coup de coeur. Mes illustrateurs préférés sont Victoria Ball, Lida Ziruffo et Joy Laforme, qui réalisent d'ailleurs des cartes postales puzzle magnifiques. Le choix se porte également sur la différence des pièces, simples ou biscornues, qui apportent de la difficulté. J'apprécie ces dernières que je retrouve dans les très beaux puzzles de la marque New York Puzzle Company qui illustre notamment les unes du journal The New Yorker. Tous ces modèles je les achète sur des sites français spécialisés, « La dernière pièce » et « Trevell ». Ce dernier propose même une box pour découvrir 4 puzzles par mois avec des univers différents. Enfin, mon petit orignal est un puzzle en bois acheté dans la boutique Michèle Wilson à Paris. Ils sont fabriqués à partir de bois issu de forêts gérées durablement et sont des reproductions d'œuvres d'art découpées en petites pièces, à la main.



Esprit Edition : Combien en avez-vous réalisé ?
Jamila : J'ai déjà réalisé une centaine de puzzles. J'en fais environ deux par mois. Pour la plupart des 1000 pièces car il faut avoir la place nécessaire !

Esprit Edition : Combien de temps consacrez-vous à cette passion ?
Jamila : Quotidiennement, sachant que je ne peux pas commencer ma journée sans boire mon thé et imbriquer quelques pièces. Autrement je peux passer 2 jours sur un même puzzle et d'autre fois le faire durer dans le temps.

Esprit Edition : Que faites-vous des puzzles une fois terminés ?
Jamila : Je les défais et je les range. Il m'arrive de les revendre pour en acheter d'autres et avoir ainsi des nouveautés. Car chaque saison amène de nouvelles collections avec des thèmes différents ou de nouveaux illustrateurs.

Esprit Edition : Avez-vous des conseils ou des astuces pour nos lecteurs qui débutent ?
Jamila : Tout d'abord choisir un modèle que l'on aime pour apprécier le faire. Ensuite prévoir un endroit avec une table afin que le puzzle soit accessible en permanence. Plus le puzzle est grand, plus il faudra de la place ! Chez moi j'ai une pièce dédié à cette passion qui peut accueillir jusqu'à un 1500 pièces. Étaler toutes les pièces dans le sens de l'illustration. Certain les tris par couleur. Il m'arrive de le faire si une couleur dans le tableau est dominante. Commencer par faire les bords pour réaliser un cadre. Ensuite la progression se fait peut à petit et vous ne voyez pas le temps passer !

Bon à savoir !

Un puzzle collaboratif à la médiathèque
Depuis 2 ans environ, la médiathèque propose en permanence un puzzle en libre accès. *« Cette animation ludique a beaucoup de succès, les usagers viennent 10 mn ou 1h. Il y a ceux qui attendent leurs enfants lors des activités du mercredi, l'attente du bus ou que la pluie s'arrête. Nous avons une dame vient tous les vendredis au marché et retarde son bus pour passer du temps sur le puzzle, un autre monsieur qui tous les après-midi vient poser des pièces et enfin les jeunes le samedi qui s'y mettent à plusieurs. C'est génial de voir ça ! »* nous confie Jamila.



Tous les conseils pour devenir **le pro du puzzle !**



• Conseil n°1 : Installez vous dans un endroit bien éclairé
Pour faire votre puzzle, placez-vous dans une pièce avec beaucoup de lumière naturelle. Cela vous permettra de voir clairement toutes les pièces du puzzle, quelle que soit leur couleur. Si vous manquez de lumière naturelle, vous pouvez utiliser une lampe de bureau, mais veillez à ce que la lumière ne soit pas trop forte.

• Conseil n°2 : Disposez toutes les pièces à plat, face imprimée visible
Disposez toutes les pièces sur une surface plane, face imprimée vers le haut. Il vous sera alors plus facile de survoler visuellement l'ensemble de vos pièces pour trouver celle que vous cherchez.

• Conseil n°3 : Triez les pièces par couleurs
C'est l'un des conseils les plus importants. Le tri par couleur vous permet de trouver des pièces connexes beaucoup plus rapidement. Afin de ranger plus facilement vos pièces de différentes couleurs, vous pouvez utiliser des bacs trieur à puzzle.

• Conseil n°4 : Assemblez d'abord les pièces d'angle et de bordures
Les pièces d'angle ou de bordures sont très faciles à identifier : ce sont celles avec au moins une arête droite (sans trou). Commencez par celles-ci afin de construire vos premiers bords. Vous n'êtes pas obligé d'assembler tout le cadre dès le début, mais seulement quelques portions avant de continuer vers le milieu de votre puzzle.

• Conseil n°5 : Référez-vous à la boîte ou au poster
Une des techniques les plus simples pour faciliter l'assemblage d'un puzzle, c'est de regarder aussi souvent que possible l'image du puzzle. Celle-ci se trouve sur la boite et sur le poster lorsqu'il est fourni. Les illustrations de puzzles sont souvent pleines de détails, et bien reconnaitre visuellement l'image que vous assemblez vous permettra de gagner du temps.

• Conseil n°6 : Ne vous entêtez pas
Si une pièce ou une zone est trop difficile à assembler, changez afin d'avancer et d'y revenir plus tard.

• Conseil n°7 : Éloignez tout être vivant
Pièces perdues, mâchouillées, déconcentration… il est difficile de faire un puzzle en présence de jeunes enfants ou d'animaux. Pour garantir le calme et la tranquillité nécessaires, assurez-vous qu'ils jouent dans une autre pièce ou qu'ils sont occupés de leur côté. Dans le cas d'un enfant, pourquoi ne pas lui offrir son propre puzzle à la difficulté adaptée ? Vous pourrez alors faire vos puzzles en parallèle.

• Conseil n°8 : Allez-y doucement et faites des pauses fréquentes
N'oubliez pas que vos yeux et votre cerveau ont besoin de pauses régulières. Si vous êtes frustré, faites une pause.

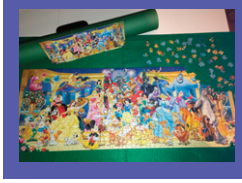
Source : www.puzzleaddict.fr

Témoignage

Une passion à tout âge !



Amélie, cette moulinoise de 32 ans, s'adonne aux puzzles depuis son enfance et collectionne les puzzles de Disney. Elle réalise jusqu'à des 2000 pièces qu'elle numérote et stock après les avoir défaits en les rangeants soigneusement pour éventuellement les refaire. « *C'est une activité qui me rappelle des souvenirs. Avec ma maman, nous partagions de bons moments en réalisant des puzzles ensemble. Nous avons d'ailleurs un projet en commun avec la réalisation d'un 6000 pièces.* » Amélie nous livre son astuce si vous n'avez pas assez de place chez vous : Le tapis de puzzle. « *Très pratique pour le ranger en attendant de le continuer. Il existe également des malettes de rangements.* »



Bon à savoir !

> Comment s'appellent les gens qui font des puzzles ?
Si vous aussi vous aimez les puzzles de près ou de loin, il vous faut savoir qu'un grand passionné ou collectionneur de puzzles s'appelle un **céphaloclastophile** ! Ce mot un peu barbare désigne une personne qui aime faire et collectionner les casses-têtes.

> Une championne de puzzle
Sophie Le Goncourt, une sarthoise passionnée, est multiple championne de France, et trois fois championne du monde. Le Championnat du monde de puzzle est un événement annuel organisé par la Fédération mondiale de puzzle et a été créé en 2019 avec un premier concours en Espagne. Trois épreuves sont disputées dans ce championnat. Dans toutes les épreuves, le classement est déterminé par les plus rapides dans le temps imparti. Pour les concurrents qui n'ont pas terminé le(s) puzzle(s) assigné(s) dans le temps imparti, les pièces restantes sont comptées pour déterminer la position.
Épreuve par équipe : Des équipes de quatre personnes réalisent plusieurs puzzles (1 000 ou 1 500 pièces).
Épreuve en duo : Deux concurrents réalisent un seul puzzle (500 ou 1 000 pièces).
Épreuve individuelle : Chaque participant individuel réalise un puzzle de 500 pièces.

Les coups de cœur d'Adeline !

Du coté des enfants !



• Les livres "Animaux mignons ou à la ferme"
De beaux imagiers agrémentés de 5 puzzles de 2 pièces. Observation, mémorisation et motricité fine avec cette collection "touche à tout" des éditions langue au chat.
Dès 18 mois.



• Le puzzle sonore Caconimo de Djeco
Un puzzle en bois d'encastrement sonore avec 5 animaux de la ferme en volume. L'enfant replace les animaux sur le plateau et découvre leur cri. Un premier puzzle attractif avec des sons de qualité !
Dès 12 mois.



Des idées à offrir aux tout petits et à découvrir dans la boutique Coïncidence à Moulins.

Les enfants **font leurs « Cabarets ! »**

Profitez des vacances scolaires pour venir avec vos enfants plonger dans l'ambiance festive, fastueuse et fantasque des cabarets grâce aux animations spéciales jeune public.


© CNCS Florent Giffard

Vitrine Revue du Lido

Visite contée « Il était une fois »

Entrer dans le monde du cabaret avec des matières à toucher, des plumes, des strass ou encore enfiler une cape tel Cyrano et jouer un personnage de théâtre, autant de manières ludiques de découvrir à la fois l'exposition Cabarets ! et La Scène, le nouvel espace dédié à la scénographie. Enfants de 4 à 6 ans.

- ***Il était une fois le cabaret, 12 et 26 février***
- ***Il était une fois Cyrano, 19 février et 4 mars***

Atelier « Mon boa »

Le boa, ce n'est pas que de la plume ! A partir de différentes matières et textures, les enfants sont invités à fabriquer leur propre boa.

- ***Jeudi 22 février***, enfants de 4 à 6 ans (matin) et de 7 à 10 ans (après-midi).

Atelier « Cape magique »

Qui n'a pas rêvé de porter une cape, tel un héros ou une héroïne ?! Et encore plus si c'est une cape magique que chaque enfant imagine et fabrique lui-même !

- ***Jeudi 29 février***, enfants de 4 à 6 ans (matin) et de 7 à 10 ans (après-midi).

Atelier « Création et créature »

Il se fait en famille, en complément de la visite de l'exposition. Petits et grands inventent, ensemble, un personnage de cabaret. Réel ou imaginaire, à vous de lui donner vie en choisissant sa forme, sa chevelure, son maquillage…et repartez avec votre création !

- ***Mercredis 21 et 28 février***

Mini-cabaret

Un mini-cabaret, créé au rez-de-chaussée du CNCS, permet aux enfants de se plonger dans l'univers du spectacle. Miroir, loges, costumes, accessoires, micro…il n'y a plus qu'à monter sur la petite scène et faire le show !

En accès libre avec l'exposition.

Tarifs et modalités d'inscriptions sur https://cncs.fr/


© CNCS



Cultivez le bien-être en famille : **raconte-moi un massage**

Assurez-vous de l'accord de l'enfant à recevoir un massage puis entendez-vous sur quelle partie du corps (Uniquement sur l'arrière du corps, le dos, juste les mains ?). Ne forcez rien, les bases de la confiance doivent s'établir dans le respect du corps de l'autre. Puis, place aux sports d'hiver !

Bon à savoir avant de commencer !

Les gestes à répéter
L'histoire à dérouler

Mimez ensemble la préparation : enfilez combinaison, bottes, bonnet… Soyez créatif !

Le soleil se lève, c'est une belle journée d'hiver. Le paysage est recouvert d'un épais manteau de neige. La dameuse prépare la piste olympique. *Passez le chasse-neige, les mains jointes en cuillère se déplacent afin d'aplanir le terrain sans trop appuyer. Époussetez la neige du revers de la main de façon légère vers les extrémités.*
Skis aux pieds, les virages se succèdent. *À l'aide de vos avant-bras enchainez les va-et-vient, skiez.* Une colline se présente, il est temps d'aller voir là-haut. *Chaussez les raquettes, mains à plats, doigts écartés, faîtes des appuis alternatifs.* Cette avancée dans la neige fraiche dévoile de petites empreintes d'animaux. *Se déplacer comme* le lapin : *tapotez avec le bout des doigts joints*, le renard *avec les pouces* et l'ours blanc *avec les poings* se sont promenés par ici. Quelle ascension ! La vue est superbe. Et quoi de mieux pour dévaler la pente et filer comme le vent que *la luge, les mains se succèdent en glissant rapidement.* La course se termine doucement au pied d'un petit lac gelé. Quelle aubaine pour faire des prouesses sur la glace. *Mettez les patins, effectuer des petits cercles avec la tranche de la main.* Le soir arrive, la fraicheur s'installe, un petit vent se fait sentir. *Vous devenez le vent. Soufflez doucement sur l'enfant !* Il va être temps de rentrer au chaud.

Vous l'aurez compris les possibilités sont infinies pour effleurer, pianoter, bercer, fredonner avec amour, bienveillance et respect. Cette activité se termine par un merci mutuel et une question : « *Comment c'était dans ton corps ?* »



Quoi ! Des flocons de neige commencent à *tomber… Inversez les rôles. Ces petits bouts de doigts tapent doucement sur votre corps d'adulte* et les flocons se transforment bientôt en véritable tempête.

À votre enfant de dérouler la suite, je suis sûre que c'est déjà un expert.
Bon voyage au pays du jeu-massage.

Exercice proposé par Anne Balouzat (Âme sensible et malicieuse)

Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Anne Balouzat de L'Annexe Energétique dans notre Guide Mieux-être en page 9 du magazine.

Bon à savoir !

Les couleurs et leur signification



La couleur *orange*

L'orange stimule la créativité et la sensualité. Couleur chaude, elle est reconnue pour être à la fois stimulante et provocante. Ce n'est donc pas un hasard si elle est devenue la couleur des Epicuriens : l'orangé éveille les sens, suscite la bonne humeur, il réveille le corps… avec lui, place aux sensations fortes ! C'est une couleur très vive qui doit être utilisée à petite dose ou nuancée avec des teintes proches comme le rouge ou le jaune.



Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Elm (l'orme).

Vous avez l'habitude de vous engager dans des projets, d'assumer des responsabilités avec confiance et efficacité. Mais il arrive parfois que l'accumulation des tâches que vous avez décidé d'entreprendre soit trop importante et qu'un sentiment passager d'épuisement, de découragement s'installe. Vous vous sentez alors submergé, dépassé et doutez de vos capacités à gérer. Comme face à un mur, vous ne savez plus par quel bout prendre les choses. La fleur Elm vous invite à prendre du recul, trouver la clarté d'esprit qui vous permet de faire le tri, d'identifier les priorités, de décomposer les choses par étape. Vous prenez ainsi conscience de ce que vous pouvez (et ne pouvez pas) prendre en charge et envisagez des solutions nouvelles comme déléguer. Votre confiance en vos capacités peut alors de nouveau s'exprimer pleinement dans les projets qui vous animent.



La fleur de Bach Elm (Orme) vous aide à reprendre confiance en vos capacités face à l'accumulation de responsabilités.

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 9.
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.

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

Votre guide Mieux-être près de chez vous !

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



#Elodie Vieuille, Coach de vie

Je suis Élodie Vieuille, coach de vie, enseignante de l'être et consultante des dossiers akashiques.

Vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie personnelle ou professionnelle mais c'est difficile ? C'est tout à fait normal ! Votre mental est conçu pour faire obstacle au changement.

Bonne nouvelle ! Vous n'êtes pas qu'un mental, vous êtes bien plus grand.e que ça ! Vous êtes aussi un corps et un cœur ! Faire appel à mes services vous permettra d'approfondir qui vous êtes véritablement et notamment à faire plus ample connaissance avec ces 3 parties qui constituent votre être et qui ont toutes leur importance.

Votre mental prend trop souvent le pouvoir sur votre corps et votre cœur. Ils les étouffent. Vous pouvez alors vous sentir bloqué.e, désorienté.e voire même perdu.e. Et c'est là que j'interviens ! Je vous aide à retrouver du sens, connecter à votre vérité et reprendre votre pouvoir intérieur.

Le but ? Votre épanouissement personnel pour créer la vie que vous voulez !
Comment ? En apprenant à vous connaître, à vous aimer et à concrétiser un projet voire même un rêve !

Contactez-moi pour connaître les modalités de suivi :
- **06 32 51 96 15**
- **etvacoaching@gmail.com**
- **Instagram : et_va_coaching**
- **Facebook, Linkedin : Elodie Vieuille**

Publi-rédactionnel

#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.

#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

#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

#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

#Fleurs de Bach

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

#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

#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

#Coach de Vie

- **Nicole ROLLIN**
Coach de Vie Humaniste
07 48 77 09 59
nicolerollin.c@gmail.com
Sites : nicolerollin.fr
Cabinet Harmonie
MOULINS ***(11, rue du Pont Ginguet)***
et FRANCHESSE

#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

#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.

- **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

#Développement personnel

- **Maud LEFEVRE**
Coach en développement personnel
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
_maudlefevre
Sur rendez-vous à Moulins

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

Jean-Marc Schaer, des JO chers à son cœur

Figure du football national des années 70-80, **Jean-Marc Schaer** a partagé sa passion aux côtés des plus grands, jusqu'à représenter la France aux Jeux Olympiques de 1976. Ancien photographe de presse du bassin moulinois, il profite aujourd'hui d'une retraite paisible et néanmoins bien active.





Équipe de France Olympique aux JO de Montréal en 1976. En bas, 2ème en partant de la gauche, Jean-Marc Schaer au côté de Michel Platini.

Jean-Marc Schaer chausse ses premiers crampons à 15 ans, au FC Dunières en Haute-Loire. Très vite, il se prend au jeu du ballon rond et se plaît au poste d'attaquant, avec les numéros 7 et 9 qui ne le quitteront plus jamais. De matchs locaux en coupes départementales, son jeu et son physique attirent l'œil des connaisseurs le menant à tout juste 18 ans à rejoindre l'AS Saint-Etienne. « *Je me suis retrouvé à jouer avec les stars des Verts que je suivais dans la presse* » se souvient celui qui avec son équipe devient 5 ans plus tard Champion de France.

L'aventure des JO

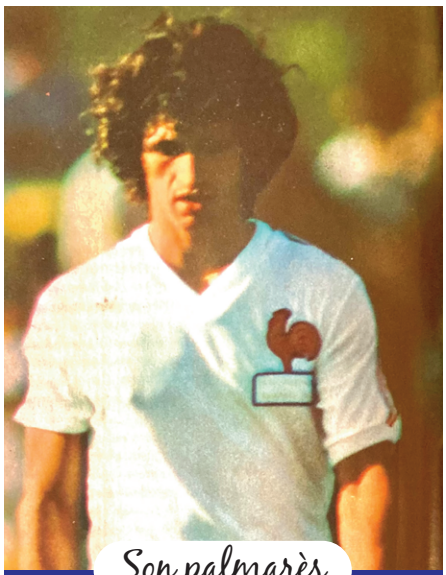
Il est alors sélectionné comme titulaire de l'équipe de France olympique et s'envole en 1976 pour les JO de Montréal aux côtés de Michel Platini. Premier match contre le Guatemala, un mauvais coup et Jean-Marc se blesse à la bouche. Une péripétie qui n'entache pas sa niaque en poursuivant la compétition, battant Israël puis le Mexique jusqu'à la redoutée équipe allemande face à laquelle les Français s'inclinent 4-1, consolés par un repas aux côtés du célèbre Michel Hidalgo.

Guy Roux, alors entraîneur de l'AJ Auxerre, guette ses performances et s'offre son arrivée au club au fameux mercato. 4 années de beaux souvenirs et d'une forte discipline menée par le paternalisme légendaire de Guy Roux. Des efforts payants qui mènent l'équipe Championne de France D2 en 1980. Il rejoint ensuite l'OGC Nice puis l'US Valenciennes où il découvre le métier de photographe à La Voix du Nord dont il fera sa profession pendant 30 ans au journal La Montagne.

A défaut de pouvoir aller à Paris, Jean-Marc suivra les JO 2024 à la télévision, avec une attention particulière pour les Bleus dont il remarque le changement de jeu par rapport à son époque. « *Ils jouent plus vite que nous, tirent moins fort et placent mieux leur ballon. Par contre, on ne tombait pas facilement, on n'avait pas autant le sens de la comédie. Mais si on avait eu l'arbitrage vidéo, on aurait été sans doute dehors plus souvent* » s'amuse celui qui foule désormais avec plaisir un tout autre terrain : celui de son jardin partagé où il cultive ses légumes et régalent ses filles, sans oublier ses missions d'élu à la ville d'Yzeure.

Pauline Orain





Son palmarès

- ***AS Saint-Etienne :*** champion de France D3 (réserve professionnels), finaliste Coupe d'Europe des clubs champions et Champion de France 1976
- ***AJ Auxerre :*** finaliste Coupe de France 1979 et Champion de France D2 en 1980
- Jeux Méditerranéens : finaliste en 1975 à Alger
- ***Jeux Olympiques :*** quart de finaliste en 1976 à Montréal

Du ping au féminin **à Yzeure**



Pour la deuxième année consécutive, en collaboration avec le Comité Départemental, le club de l'ASTTMA Montbeugny s'engage pour le développement du ping féminin ! ***Rendez-vous le dimanche 10 mars de 9h30 à 17h au complexe de la Raquette à Yzeure.*** « *Dans une ambiance très conviviale, cette journée a pour but de faire connaître notre sport auprès du public féminin, de faire essayer le tennis de table à travers des ateliers ludiques et d'expliquer que c'est un sport accessible à toutes.* », nous explique Bertrand Alby, président du club ASTTMA. Durant la matinée les participantes pourront tester leurs capacités à différents stands ludiques et participer à un tournoi l'après-midi. Cette journée féminine est ouverte à toutes ! Personnes en situation de handicap et licenciées, non licenciées, jeunes et adultes.
Rens. auprès de Candice au 06 45 69 50 09.

Récit d'aventure "De Souvigny à la Norvège en auto-stop"

Vendredi 8 mars de 18h30 à 21h au tiers-lieu expérimental "La SALLE" à Trévol, rencontre avec Tiphaine Michel pour découvrir son récit d'aventure "De Souvigny à la Norvège en auto-stop" à l'occasion de la journée des droits de la femme. Organisée par l'association Bourbon'Up. « *Je souhaite raconter mon périple tout en partageant mon ressenti en tant que femme, seule au bord des routes d'Europe. Quelles ont été les situations difficiles, les belles surprises. Qu'est ce que je peux en retenir pour ma vie de tous les jours, pour mon travail, pour écouter et comprendre mes collègues.* »



Initiation à la marche nordique avec le CCAS

Du 5 mars au 9 avril, découvrez la marche nordique avec le CCAS de Moulins !
Découvrez les bienfaits de ce sport en plein air :
- 90% du corp travail
- Améliore le tonus musculaire
- Une meilleure posture
- Renforce les capacités cardio-vasculaires
- Diminue le stress

Rendez-vous les mardis de 14h à 15h aux Ozières. Rens. 04 70 48 51 78.

Découvrez le **foot en marchant à Avermes**

Cette discipline est une version « slow » du football, favorisant le jeu de passes et le placement plus que le physique, et reposant sur des règles aménagées permettant une pratique sécurisée et accessible à tous (intergénérationnelle, mixité femmes-hommes et sociale, inclusion handicap).



En février **Le SC Avermes** reçoit l'étape finale des détections pour intégrer les équipes nationales de foot en marchant dans 4 catégories, organisées par l'Association Française de Football en Marchant. Une cinquantaine de joueurs et joueuses, venus de toute la France, donneront le meilleur pour pouvoir porter le maillot des Bleu.e.s **le samedi 24 février de 13h30 à 17h au stade des Isles à Avermes** sous l'oeil aguerri des sélectionneurs. La détection se fera sous la forme de tests et de petits matchs.
Le dimanche 25 février de 9h30 à 11h30, place à un tournoi amical entre les joueurs des détections et les joueurs locaux ouvert à toutes et tous. C'est l'occasion de découvrir le foot en marchant, en regardant le samedi et en participant le dimanche.

AU FIL DES SAISONS
Restaurant - Bar
Cuisine traditionnelle soignée
24 rue St Vincent - 03000 Neuvy
09 73 28 33 56
Du mercredi au dimanche, le vendredi soir et le samedi soir
Suivez-nous sur



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

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

Les astuces de Christelle !

Terre de diatomée, un produit naturel anti-parasites



La terre de diatomée pour animaux représente certainement le produit antiparasitaire 100 % naturel par excellence pour tous les animaux à plumes ou à poils. Cette poudre insecticide lutte efficacement contre tous les parasites rampants, adultes et larves. Ainsi, les puces, les tiques, les poux rouges, les fourmis, les blattes ou les punaises sont exterminés radicalement sur l'ensemble du pelage. Cette poudre miraculeuse ne nuit ni à la peau ni au pelage de votre toutou. Pour l'appliquer, il est conseillé de brosser l'animal puis de saupoudrer la terre de diatomée. *Précautions à prendre ! Ne sont pas conseillés sur les femelles gestantes ou allaitantes et sur les chiots/chatons de moins de 3 mois.* ***À retrouver en vrac dans la boutique Hygibioservice.***

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, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU

La détection de métaux, un loisir très tendance

En famille, entre amis, en solo ou dans le cadre d'un événement professionnel, la détection de métaux est un loisir à part entière qui séduit petits et grands. D'ailleurs, en France, ce ne sont pas moins de 250 000 passionnés qui s'adonnent à cette activité.

Quels sont les bienfaits de la détection de métaux et qu'est-ce qu'il est possible de trouver ? Pratiquer la détection de métaux est, de l'avis de tous ceux qui pratiquent cette activité, un moyen d'évasion extraordinaire que l'on peut partager avec d'autres, enfants et adultes. Au-delà du « voyage » que permet cette pratique, faire de la détection de métaux développe la passion pour la recherche, la curiosité, la concentration et surtout la patience car il faut souvent de longues heures avant de tomber sur un objet digne d'un quelconque intérêt. Mais avec beaucoup de persévérance et un peu de chance, il est possible de dénicher des monnaies du siècle dernier ou même plus originales, toutes sortes d'objets métalliques ou des petits objets comme des bijoux de pacotilles. Mais pour un pratiquant passionné, le moindre objet est un trésor, car il va lui donner l'occasion de rechercher son usage, son époque ou la raison de sa présence dans le lieu où il l'a trouvé.







Romuald l'explorateur bourbonnais

« Je suis affilié à la Fédération Française de Détection de Métaux et je pratique depuis 10 ans. C'est d'abord une soupape pour évacuer la pression du quotidien, casque sur les oreilles, seul ou avec mon fils dans la nature au milieu de rien, sans téléphone, sans internet, avec pour unique préoccupation l'analyse du moindre son émis par la machine, quelle quiétude ! Il faut avoir beaucoup de patience, on ne trouve pas un objet en cinq minutes. Et qu'importe ce qu'il se trouve sous le disque, l'important est de savoir si l'objet est en adéquation avec les réglages effectués en amont et l'analyse que j'avais faite du signal émis par mon détecteur. Je pratique principalement sur des terres agricoles, du coup, si l'objet a un intérêt, je me réjouis de l'avoir sauvé du prochain passage de la herse rotative de l'agriculteur, s'il s'agit d'un morceau de ferraille, je suis heureux de lui avoir évité de casser sa herse. Les propriétaires des terrains agricoles sondés apprécient ce nettoyage gratuit de leurs terres. J'ai d'excellentes relations avec eux. D'ailleurs, je n'ai jamais eu de refus en leur expliquant ma démarche. Détecter c'est donc être libre et utile à la planète, à l'agriculteur et peut-être un jour à la connaissance de notre Histoire à tous ! Quel que soit la météo et les objets ramassés, sortir détecter est un réel moment de bonheur et de sport, je réalise pas mal de kilomètres à pied ! »



Où est-il possible de pratiquer la détection de métaux et à quelle profondeur ?

« Dans la cour d'une maison, dans un jardin, en forêt, dans les champs, sur la plage ou dans les rivières, la détection de métaux peut se faire dans de nombreux endroits à condition de bien se renseigner sur la réglementation qui peut varier selon les Régions et de toujours disposer de l'autorisation du propriétaire d'un terrain privé. En toute logique, les sites archéologiques et historiques, les monuments et les aires protégées sont interdits d'accès aux usagers de la détection de métaux. Dans cette même dynamique de préservation de la couche archéologique, il est déconseillé de creuser à plus 25/30 centimètres de profondeur. D'ailleurs, il est utile de savoir que 80% des objets détectés le sont à moins de 15 cm de profondeur. Ramasser les déchets et détritus abandonnés pour la protection de la planète ou ne pas vendre les objets trouvés et éviter les trafics sont des exemples de règles mentionnées dans les chartes de bonne conduite des détecteurs. » nous explique Caroline Elbaz-Zenatti l'attachée de presse de la Fédération Française de Détection de Métaux.

Info pratique :
La Fédération Française de Détection de Métaux
Site : www.ffdm.website

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 !**

Sauvez les amphibiens !



En fin d'hiver, les amphibiens migrent pour rejoindre leur site de reproduction. Economes de leur énergie, ils se ruent pour être les premiers dans la mare. Mais, le chemin qui les sépare de ce point d'eau est souvent traversé par une route.



Déjà installé en 2018 et 2019 par le Conservatoire d'Espaces Naturels de l'Allier avec l'aide de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais, il permet à plusieurs centaines d'amphibiens de traverser et d'éviter les écrasements.



Le 2 février dernier, grâce à un financement intégral de la Fondation Le PAL Nature, 360 m de filet ont été installés. Le relevé des seaux se fera tous les matins à 9h jusqu'au 15 mars. RDV à 9h à Meillers, "Bruyère Chaumiau", pour rencontrer grenouilles, crapauds, tritons et salamandres.

Prêt à relever **les défis biodiversité avec la LPO ?**

La LPO Auvergne-Rhône-Alpes lance pour l'année 2024 "Les défis biodiversité" : 12 actions à mener, une par mois, pour accueillir la faune sauvage et la protéger des dangers auxquels elle fait face.

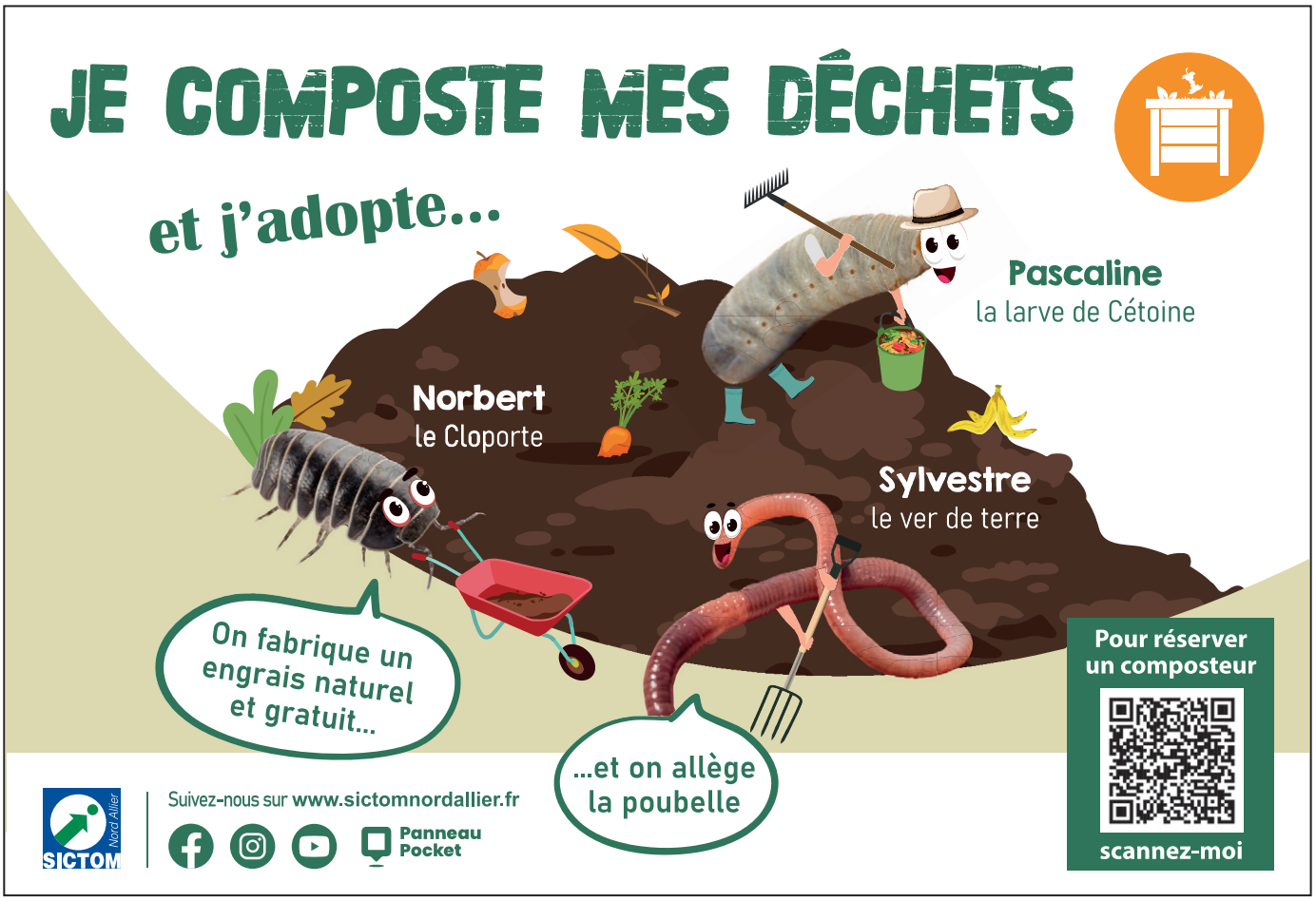
Défi du mois de Février :



Je protège les amphibiens pendant leur migration ! Lors de leur déplacement entre février et avril depuis leur lieu de vie (forêt, haie, jardin) jusqu'à un point d'eau pour se reproduire, les amphibiens risquent l'écrasement par les véhicules. Comment agir ? Je contacte la LPO locale pour aider les amphibiens à traverser ! Si je ne peux pas directement participer à la campagne de sauvetage des amphibiens avec la LPO, j'agis autrement : Je réduis ma vitesse si je conduis la nuit et reste vigilant si je vois des amphibiens traverser. Je sensibilise autour de moi ! Si j'ai connaissance d'une route particulièrement dangereuse pour les amphibiens, je contacte la LPO locale. Attention ! Les amphibiens ne peuvent être manipulés qu'en cas d'urgence ou lors d'actions menées avec une association naturaliste et toujours avec des gants, humides de préférence.

Tous les défis et conseils sont disponibles sur le site de la LPO Auvergne : https://auvergne-rhone-alpes.lpo.fr

Salamandre tachetée ©Arthur Martinot



À vos marques, prêts, **pâtissez !**



Macarons, Paris-Brest, millefeuilles, forêt noire… Ce sont tant de nom de pâtisseries qui font saliver la plupart d'entre nous. On adore les manger. On regarde les grands chefs sur les réseaux sociaux les revisiter. Et on apprécie aussi de voir les amateurs s'y confronter dans Le Meilleur Pâtissier.

Mais avez-vous déjà pensé à vous-même les réaliser ? Ce n'est pas si compliqué ! Il faut juste les bonnes recettes et les bonnes techniques.

I.F.I.03 est spécialisé dans l'apprentissage de métiers artisanaux et entre autres, dans l'apprentissage de la pâtisserie. Ils forment les futurs pâtissiers, mais vous aussi ! Lors de leurs ateliers culinaires, une dizaine de participants peut revêtir le tablier et apprendre les techniques de professionnels.

Les jeudis soir, deux fois par mois, chacun découvre les secrets qui font toute la différence, sous l'œil attentif du chef Jean-Marie Thomas.

Des ateliers pour les enfants !
Pendant les vacances scolaires, I.F.I.03 propose des ateliers Kids pour les enfants de 8 à 14 ans, les mardis 27 février et 23 avril à 14h. Et pour les grands, la prochaine soirée du 29 février est consacrée à la forêt noire. Il reste des places !

Retrouvez le programme sur le site internet www.ifi03.fr et sur Facebook @ifi03avermes
Renseignements et réservations :
Cécile : 04 70 35 14 96 ou c.meunier@ifi03.com.



Save the date !

Cours de pâtisserie
- Forêt Noire le 29 février
- Entremets 3 chocolats le 7 mars
- Chocolats de Pâques le 28 mars
- Paris-Brest le 11 avril
- Tarte Citron Meringuée le 30 mai
- Tutti Frutti ou fraisier le 20 juin

Bon à savoir !

Animations familiales au musée numérique Micro-Folie à Couzon
Profitez des vacances de février pour découvrir le musée numérique de la Micro-Folie de Couzon en famille. Les mercredis 21 et 28 février de 14h30 à 16h. Au programme en cette année olympique "Les jeux, l'art et le sport !" ***Inscriptions obligatoires avant le 19 février et le 26 février au 04 70 66 48 25 ou 07 83 05 96 13.***

Up'Héro Auvergne, rendez-vous des irréductibles optimistes
La Marque Auvergne vous invite au prochain Up'Hero Auvergne "Moulins & environs" sur le thème des "Projets et initiatives locales." Ce nouveau rendez-vous des irréductibles optimistes se déroulera donc le ***mercredi 21 février 2024 de 18h30 à 20h30 à Groupama à Moulins***. Cet évènement favorise la rencontre et la mise en relation des acteurs du monde entrepreneurial, artisanal, culturel, touristique et associatif. Vous découvrirez ainsi plusieurs acteurs-trices qui parleront avec passion de leurs entreprises, initiatives, activités, projets ou démarches locales. Une belle soirée réseautage en perspective suivi d'un moment convivial sur place.
Renseignements : Gilles Boireau au 06 76 11 11 40 - www.upheros.fr



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

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

Plantations de bulbes potagers

Oignon





Échalote



Pomme de terre précoce







Alimentation bien-être !



Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins, *nous propose chaque mois de découvrir un aliment et ses propriétés, bon pour la santé !*

Le poireau

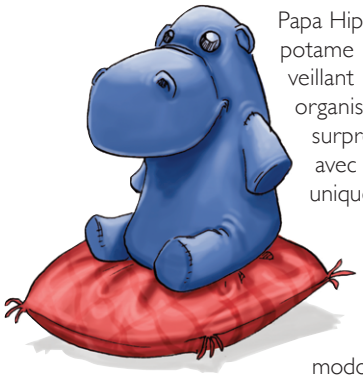


Riche en fibres, le poireau contribue à la santé du système digestif. Il est pauvre en calorie, détoxifiant et diurétique. Son pouvoir reconstructeur des tissus et des tendons en fait un adjuvant du foie. Consommez la partie blanche cuite à la vapeur et le vert plutôt en bouillon.

Chronique proposée par Pauline Bourbon
réflexologue plantaire
06 16 03 39 48
6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

"L'anniversaire de Quasimodo la tortue"

Découvrez une histoire et une recette de la collection des livres "*Sorcières et Cuisiniers*" imaginées par un papa moulinois et ses filles dans leur cuisine. Une aventure réalisée en famille, Raphaëlle invente les histoires, Clémence teste les cahiers de dessin et de jeux. Les contes prennent leurs origines dans les ingrédients et les recettes faciles à réaliser. Découvrez toute la collection sur www.contesdessines.com. Bonne lecture !

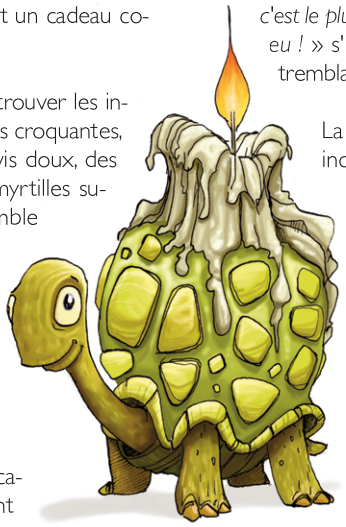


Papa Hippo est un hippopotame joyeux et bienveillant qui adore organiser des fêtes et surprendre ses amis avec des cadeaux uniques.

Un jour, alors qu'il se promène, il entend son amie Quasimodo la tortue se lamenter. « *Oh, encore des feuilles de salade ? J'aimerais tant quelque chose de différent et de délicieux à manger !* »

Papa Hippo a alors une idée. « *Pourquoi ne pas préparer une salade de fruits pour son anniversaire ?* » se dit-il. Il sait que Quasimodo est très gourmande et qu'elle adorerait un cadeau coloré et savoureux.

Il se met donc en route pour trouver les ingrédients parfaits : des pommes croquantes, des mangues juteuses, des kiwis doux, des framboises fondantes et des myrtilles sucrées. Papa Hippo les rassemble avec soin. Il prépare la salade de fruits avec joie. Il découpe les pommes, les mangues et les kiwis en formes amusantes, puis parsème les framboises et les myrtilles comme de petits joyaux.



Quand Quasimodo voit le cadeau, ses yeux s'illuminent d'émerveillement. « *Oh, Papa Hippo, c'est le plus beau cadeau que j'aie jamais eu !* » s'exclame-t-elle, avec une voix tremblante.

La salade de fruits fait un succès incroyable. Tous les animaux viennent la goûter et fêter l'anniversaire de Quasimodo. Ils dansent et chantent jusqu'à la tombée de la nuit, sous les étoiles scintillantes.

Et ainsi, grâce à l'idée de Papa Hippo, Quasimodo reçoit le plus délicieux des cadeaux.

À vous de jouer pour réaliser la recette de la salade de fruits d'anniversaire de Quasimodo la tortue !

Salade de fruits : pommes, mangues, kiwis, framboises, myrtilles

Ingrédients

- *2 pommes (une rouge et une verte pour la couleur)*
- *1 mangue mûre*
- *2 kiwis*
- *1 tasse de framboises fraîches*
- *1 tasse de myrtilles fraîches*
- *Jus d'un demi-citron (optionnel)*
- *1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (optionnel)*

Recette de la cheffe Raphaëlle



1 - Préparation des fruits :

- Lavez soigneusement tous les fruits sous l'eau courante.
- Épluchez la mangue, retirez le noyau et coupez la chair en petits dés.
- Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles ou en demi-lunes.
- Coupez les pommes en deux, retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en petits morceaux. Vous pouvez garder la peau pour plus de couleur et de texture.

2 - Assemblage de la salade :

- Dans un grand bol, mélangez délicatement les morceaux de pomme, de mangue et les rondelles de kiwi.
- Ajoutez délicatement les framboises et les myrtilles. Évitez de trop remuer pour ne pas écraser les fruits plus tendres.

3 - Assaisonnement (optionnel) :

- Arrosez le mélange de fruits avec le jus de citron. Cela ajoutera une touche acidulée et empêchera les pommes de brunir.
- Ajoutez une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable pour sucrer légèrement la salade.

4 - Réfrigération :

- Couvrez le bol de film alimentaire ou d'un couvercle.
- Placez la salade de fruits au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir. Cela permettra aux saveurs de se mélanger.

5 - Service :

- Servez la salade de fruits bien fraîche.
- Pour une touche décorative, vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe fraîche ou un peu de noix de coco râpée sur le dessus.

Cette salade de fruits est parfaite comme dessert sain et rafraîchissant.

C'est prêt, bonne dégustation !



Des séances de cinéma adaptées **pour tous au CGR Moulins !**



En partenariat avec l'association de solidarité UNAPEI Pays d'allier, le cinéma CGR de Moulins propose chaque mois une séance dite adaptée pour tous. Ouverte au public en situation de handicap, ou non, dans une salle de cinéma ordinaire qui est spécialement aménagée pour que chacun s'y sente bien. L'objectif est que tous les spectateurs quels qu'ils soient, quelles que soient leurs difficultés, leurs peurs, leur agitation, leur façon de communiquer leurs émotions, aient le plaisir d'aller au cinéma comme tout le monde dans des séances conviviales où l'on se rencontre sans crainte du regard des autres. L'environnement de la salle est adapté avec des caractéristiques spécifiques :

- Le son du hall est coupé pour éviter la sur-exposition sonore.
- Aucune publicité n'est diffusée pour éviter la sur-exposition visuelle et sonore.
- Le volume du film est légèrement baissé.
- La salle reste demi-éclairée pour permettre les déplacements.
- Des casques d'audiodescription peuvent être disponibles sur demande (et selon le film).

Disponible avec un tarif unique, ces projections permettent une inclusion douce auprès d'un public qui en ressent le besoin.

Les prochaines dates sont les suivantes : mercredi 21 février, mercredi 20 mars, mercredi 17 avril, mercredi 15 mai et mercredi 19 juin à 10h30. Rens : cgr.moulins@cgrcinemas.fr

Les Jeunes de Moulins à la rencontre des séniors

Une nouvelle promotion de 4 jeunes services civiques a intégré le CCAS de Moulins en octobre dernier. Aimée, Manu, Jeffrey, Yohan ont pour mission de créer du lien avec les personnes agées et isolées, par des visites à domicile. Échange intergénérationnel, partage, bienveillance, jeu de société, aide à l'utilisation de l'outil numérique, projet d'un journal de bonnes nouvelles, projet en lien avec la S.P.A sont des thèmes au coeur de leurs interventions.

N'hésitez pas contacter le CCAS, si vous souhaitez les rencontrer ! 04 70 48 51 47



Le championnat départemental **du Ludisport s'invite à Moulins**

La deuxième journée du tournoi aura lieu le dimanche 25 février de 10h à 15h30 à la Maison des associations à Moulins.

Cet événement est organisé conjointement par la Fédération Française du Ludisport et des associations locales de jeux de société, médiathèques ou structures diverses. Le principe est simple : autour de 3 jeux de société, 4 équipes de l'Allier doivent s'affronter à travers le département au cours de 4 journées de janvier à avril.

La première journée s'est déroulée à la médiathèque Valéry-Larbaud à Vichy le 27 janvier dernier. Les vainqueurs iront à Lyon pour la finale nationale du tournoi.



LudiMoulins, association ludique de l'agglomération, y participe avec son équipe nommée : « *Les caméléons véreux* ».

Pour rappel, LudiMoulins propose des soirées jeux gratuites sur réservation tous les premiers vendredi du mois de 19h30 à 22h30 à la résidence Bon Pasteur au 18 rue des remparts à Moulins.

« *Les gens se retrouvent dans un cadre convivial, découvrent des nouveaux jeux, rencontrent des gens, échangent et rient ! Venez découvrir l'offre variée de jeux de société mis à disposition par l'association. Nos animateurs sont là pour vous accompagner en vous apprenant des jeux, en vous intégrant à un groupe ou en vous proposant des sandwichs, desserts et boissons (softs) à la buvette. Les jeux sont en libre accès, il y en a plus d'une centaine : réflexion, dextérité, stratégie, culture générale, ambiance...* », précise Olivier, président de Ludimoulins.

Les places sont limitées à 45 personnes et la réservation est obligatoire par mail à ludimoulins@gmail.com ou par message sur la page Facebook Ludimoulins. Les enfants sont acceptés à partir de 6 ans accompagnés d'un adulte et sous sa surveillance. Prochaines soirées : 1 mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin





Du nouveau **pour les gourmands et notre bien-être**



L'épicerie apéritive « Oliv' & Tomme »

Depuis l'été dernier, un nouveau commerce alimentaire a ouvert ses portes sur le haut de la place de l'Hôtel de Ville : il s'agit d'une épicerie apéritive, intitulée « Oliv' & Tomme » !
Clins d'œil bien évidemment au manga sur le foot des 80 's, au diminutif du propriétaire, Olivier Morfin, sans oublier les olives et la tomme, piliers incontournables des assiettes apéritives proposées dans cet établissement atypique !
Outre fromage et charcuterie à la coupe, on peut y trouver du vin, des bières artisanales, des boissons sans alcool et originales, mais également tout pour ficeler un bon apéro (chips, tartinables….) ! Tout est à emporter, mais vous pouvez aussi déguster ces bons produits sur place, avec une terrasse estivale à la vue imprenable, au cœur du Quartier Historique de Moulins ! L'intérieur est tout aussi accueillant, puisque meublé en mode « récup' », sonorisé par des playlists aux petits oignons : une platine à vinyles est même à disposition pour écouter les disques en vente dans la boutique… avant un achat éventuel, ou juste pour le plaisir ! L'aménagement du sous-sol permet de proposer une salle d'exposition pour les artistes locaux, dans diverses disciplines ! Idéal pour les déjeuners rapides (tartines, soupes et même raclette) et les « après boulot », « Oliv' & Tomme » est ouvert du mardi au samedi (hors période estivale), de 10h à 14h et de 16h à 21h.
Les mots d'ordre sont : simplicité, convivialité, partage ! Comme à la maison quoi !
« Oliv' & Tomme » - 10 place de l'hôtel de ville Moulins - 04 70 46 12 74
insta : oliv_et_tomme

Le bar à salade Verdura

Verdura, un nouveau bar à salade ouvert depuis novembre 2023. Vous pouvez y composer vos salades, sandwichs et croques ainsi que déguster certains plats chauds. Jeremy vous accueillera du lundi au vendredi de 11h à 14h30 et de 18h à 21h30. Et le samedi de 11h30 à 14h30 et de 17h30 à 21h30.



« Verdura »
40 rue de la Flèche Moulins
04 70 47 31 17

Un cabinet de psychomotricité



Un nouveau cabinet de psychomotricité a ouvert ses portes à Moulins. Laura, psychomotricienne depuis 2009, accueille les enfants de 0 à 6 ans pour un bilan, une prise en charge ou des conseils sur le développement du tout petit. Le psychomotricien intervient dans différentes problématiques : retard posturo-moteur, difficultés dans les praxies (maladresse, trouble grapho-moteur), trouble du schéma corporel, difficultés de régulation tonique, hyper ou hypo-sensibilité, manque de confiance en soi... Séance sur prescription médicale sans remboursement de la sécurité sociale (possibilités de financement sur dossier en fonction de la situation familiale).
Prise de rendez-vous au 06 22 24 57 48
34 place de la liberté - Moulins.





jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944

À coté du Leclerc
Drive d'Avermes
04 70 20 47 25

Du lundi au vendredi : 9h - 12h et 14h - 18h30
Le samedi : 9h - 12h et 15h - 18h

Conseils bien-être du mois !

Publi-rédactionnel

Alimentation et hygiène de vie, Stéphanie nous en parle !

« Les régimes stricts, caractérisés par des restrictions caloriques importantes et des choix alimentaires très limités, peuvent entraîner des risques significatifs pour la santé physique et mentale. Sur le plan physique, un apport calorique insuffisant peut conduire à des carences nutritionnelles, affaiblissant le système immunitaire, entraînant une fatigue constante et affectant la santé des cheveux, de la peau et des ongles. De plus, les régimes restrictifs peuvent perturber les hormones responsables de la régulation du poids, entraînant souvent une reprise de poids rapide après la fin du régime.

Sur le plan mental, les régimes stricts peuvent contribuer au développement de troubles du comportement alimentaire. Des sentiments d'anxiété, de culpabilité et de honte peuvent surgir en cas d'écart par rapport aux restrictions imposées, créant ainsi un cycle malsain de privation suivie de compulsions alimentaires. Ces comportements peuvent évoluer vers des troubles alimentaires tels que l'anorexie mentale, la boulimie ou le trouble de l'hyperphagie boulimique.



En outre, les régimes stricts peuvent avoir des répercussions psychologiques plus larges, affectant l'estime de soi et la perception de son corps. La pression sociale et médiatique pour atteindre des normes de beauté irréalistes peut intensifier ces problèmes, conduisant à une relation négative avec la nourriture et le corps.

Il est crucial de reconnaître que la promotion de modes de vie sains et durables, basée sur une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, est préférable aux régimes restrictifs à court terme. En cas de préoccupation concernant le poids ou l'alimentation, il est fortement recommandé de consulter un professionnel pour obtenir un soutien adapté. »

À bientôt chez Relook'Formes.
Stéphanie & Emma

RELOOK' FORMES
La forme et les



Plus de conseils ? Relook' Formes
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94
Site : relook-formes.fr
Facebook & Instagram

Conseil 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.

Votre réveil sonne ? Levez-vous !



Repousser l'heure de votre réveil nuit au bon déroulement de votre routine du matin. Même avec les meilleures intentions du monde, ces 5 petites minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en une grosse demi-heure. À vos risques et périls donc. Prenez l'habitude de vous lever dès que votre réveil sonne en suivant ce conseil.

Comptez jusqu'à 5 : lorsque sortir du lit vous semble impossible, comptez simplement jusqu'à 5. Une fois le compte à rebours écoulé, levez-vous coûte que coûte et démarrez votre journée.

Et le sportif du mois est...

Xavier de Soultrait vainqueur du Dakar 2024



Le moulinois a réussi son pari ! Après avoir passé toute sa carrière à moto, il remporte la catégorie SSV pour son deuxième Dakar sur quatre roues aux couleurs de Sébastien Loeb Racing Polaris, au côté de son co-pilote lozérien Martin Bonnet. Félicitations pour cette belle victoire !



Un déjeuner municipal **sportif !**

La Ville de Moulins organise le traditionnel déjeuner municipal pour les résidents moulinois de 65 ans et plus. Pour cete nouvelle édition, le thème choisi est le sport "Terre de Jeux 2024" ! Toutes celles et ceux qui aimeraient y prendre part sont conviés **le dimanche 3 mars 2024 à Moulins Congrès Expo.**



Les inscriptions seront ouvertes à compter jusqu'au 29 février, auprès du CCAS à Sésame, et dans les trois mairies annexes de la ville. Pour s'inscrire à ce déjeuner, il faut résider à Moulins, se munir d'un justification de domicile et d'une pièce d'identité valide. Il sera possible d'être transporté au parc des expositions le jour-J, sur simple demande lors de l'inscription.

L'après-midi sera rythmé par diverses animations, incluant des ateliers de golf, de football, de fléchettes, de démonstration de gym et de zumba, ainsi qu'un spectacle présenté par les « Chevaliers d'Allen ».

Ce moment de festivité coïncidera une fois de plus avec la fête des grands-mères. De plus, elle offrira l'occasion au Maire, Pierre-André Périssol, l'opportunité de dévoiler la destination du prochain voyage seniors, prévu du 22 au 29 juin 2024.

Informations pratiques : Inscriptions jusqu'au 29 février jusqu'à 12h
Contact : 04 70 47 51 36

TERRE 2024 DE JEUX

Lancement de « Ma Mission Locale »
l'application mobile pour tous les jeunes

D'après le Baromètre du numérique publié chaque année par le CREDOC*, 98% des 18-24 ans sont équipés d'un smartphone et 97% d'entre eux naviguent uniquement sur internet par ce biais. Selon les premières données issues de la plateforme #1jeune1solution, 50% des jeunes ont sollicité ce service entre 22h et 6h du matin.

Pour faciliter l'approche des jeunes vers les Missions Locales et des Missions Locales vers les jeunes, le réseau lance ***l'application mobile Ma Mission Locale***. Une action d'« aller vers le numérique » développée dans le cadre de l'expérimentation IN Système*.

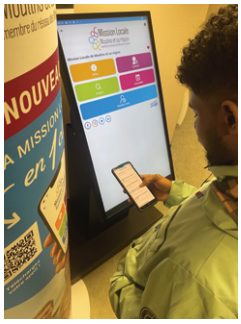
Grâce à cette application mobile, les jeunes pourront accéder à tout moment et en 1 clic, à toutes les informations de leur Mission Locale :
- postuler à une offre d'emploi, de formation, de stage ou de mission de service civique
- découvrir les actualités de la Mission Locale de Moulins et sa région et des partenaires
- s'inscrire à des ateliers
- demander un rendez-vous auprès d'un conseiller



Jeudi 25 janvier dernier, a eu lieu une journée de lancement de l'appli à la Mission Locale de Moulins et sa région. Une journée festive avec pour objectif un maximum d'installation et découverte de la toute nouvelle application ! Quizz, petit-déjeuner et lots à gagner étaient au rendez-vous. « *C'était aussi l'occasion de faire découvrir aux jeunes les outils numériques disponibles. Casques à réalité virtuelle pour la présentation de métiers, tablettes et borne pour un accès assuré au plus grand nombre. Cette journée ludique et numérique a été également proposée à Saint Pourçain sur Sioule et sera reconduite. Les premiers retours sont très positifs et les jeunes se sont déjà approprié l'outil avec notamment des candidatures aux offres diffusées. L'application sera en permanente évolution grâce aux retours des jeunes et de l'équipe !* » nous expliquent les membres de l'équipe Appli, Amélie, Aurélien et Séverine, conseillers en insertion professionnelle.

Rendez-vous sur vos smartphone pour télécharger l'application mobile Ma Mission Locale.

**IN Système est le projet auquel 37 Missions Locales et l'ARML Nouvelle-Aquitaine ont collectivement répondu dans le cadre de l'AAP « Repérer et mobiliser les publics dits invisibles » du Plan d'investissement dans les compétences (PIC).*





**Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie*





Besoin de visibilité ?

" Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
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 ! Voici une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Auteur local

***Recueil de nouvelles !* Petites histoires bourbonnaises que m'a raconté ou qu'aurait pu me raconter mon grand-père de Guy Coissard**



Cette suite de petites histoires se lit presque comme un roman puisqu'on retrouve, de çà, de là, les péripéties des deux principaux personnages que sont le narrateur et son grand-père. Ainsi, la première nouvelle et plusieurs autres ont pour décor Souvigny et ses environs, berceau de la famille maternelle de l'auteur. Mais au-delà, dans une sorte d'hymne au Bourbonnais, on voyage vers d'autres cantons, rencontrant dans leur village ces héros malgré eux, demeurés dans l'imagerie locale en raison de leurs curieux agissements ou de leur caractère unique. Cette quête à travers notre département donne ici lieu à des récits parfois attendrissants, parfois bouleversants, presque toujours humoristiques.

En vente au Centre Social l'ESCALE à Souvigny

Notre coup de coeur du mois - Aude & Julie

"Colorons Moulins" de l'artiste Moulinois Plume et PLOMB



Ce carnet de coloriage vous permet de mettre la ville de Moulins à VOS couleurs ! Ces illustrations mettent en lumière les bâtiments et autres lieux emblématiques de la ville. Se promenant dans ce carnet, quelques animaux plus ou moins exotiques se sont invités, est-ce que vous serez capable de les reconnaitre ? Toutes les feuilles sont détachables et permettent de les encadrer si l'envie vous le dit. Les illustrations : La tour du Jacquemart, le pont Regemortes, Le pont de fer, la Place d'Allier, le Musée Anne de Beaujeu, le Musée de l'illustration jeunesse, une vue aérienne de la Mal Coiffée/cathédrale, Moulins depuis La Madeleine côté CNCS, le CNCS ainsi que Moulins Plage***. Uniquement disponible chez "Le Comptoir des Régions" 19 rue de l'horloge à Moulins.***

À vos agendas !

Il va y avoir du sport à la médiathèque de Lurcy-Lévis !

Jusqu'au 6 mars, la médiathèque de Lurcy-Lévis propose l'exposition J 'ai pas dit « *Partez !* ». En cette année de jeux olympiques, la médiathèque de Lurcy-Lévis propose plusieurs expositions et animations autour du sport. L'exposition porte sur les représentations du sport dans la littérature pour la jeunesse.



Save The Date : Le mercredi 21 et le mardi 27 février, les bibliothécaires proposent des défis sportifs autour du livre pour s'amuser en famille. Sur demande aux horaires d'ouverture.

Bonne idée !

Pour occuper **les enfants !**



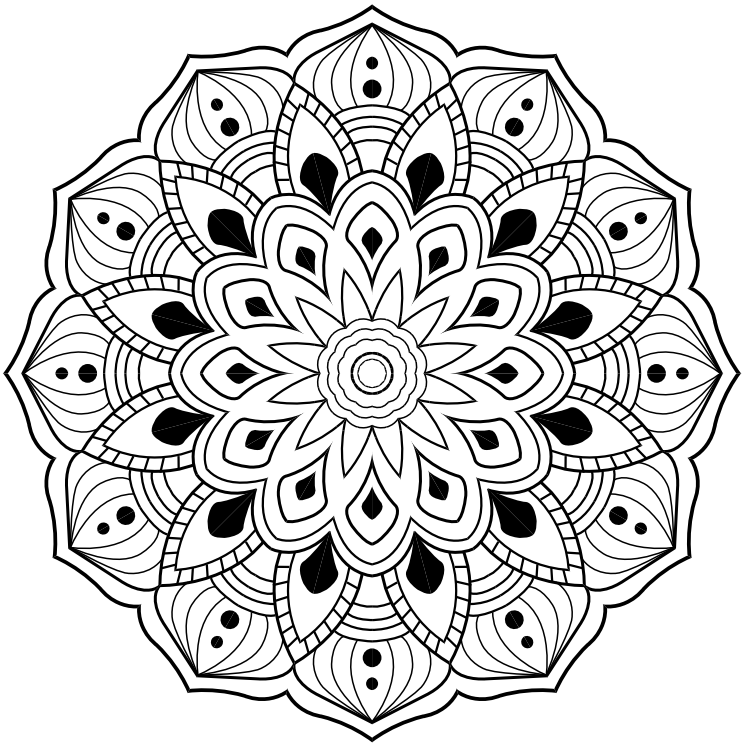
Dé'Fiesta - Pochette de mini-jeux

Cette petite pochette tient dans la poche ou dans le sac à main ce qui nous permet de l'avoir avec nous en toute situation ! Afin de combler des courts moments d'attente ou de toujours avoir des jeux à porter mains, vous avez entre 15 et 30 mini-jeux variés pour amuser tout le monde (et toutes les générations). Dé'Fiesta se joue de 1 à 4 joueurs, pour des parties allant de 2 à 20 min.

*Bon à savoir ! **Créé par les Éditions Funnec à Vichy et à retrouvez à la boutique «Art Créateurs & Co Solidaire» à Moulins.***

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.



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**

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

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994
MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES
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 - http://www.batipro-maconnerie-isolation.fr/



Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic
CHEMILLY
« Anniversaire, repas de famille ou de travail... Nous sommes à l'écoute de vos demandes »
04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86
Toute l'actualité sur Plaisir des sens

IMPRIMERIES Réunies 1795

Imprimeur de centre-ville,
aimant la tradition & la modernité.

Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être !

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...

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

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**



Jouez & Gagnez !
CGR CINEMAS MOULINS

2 places, 2 gagnants !
Pour une séance du film DUNE 2ème partie à partir du mercredi 28 Février 2024 dans votre cinéma CGR
Pour participer, envoyez-nous un mail à espritedition@gmail.com avant le lundi 26 février 2024

#leboncinéde Aude&Julie

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

Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »

Cha Ya, une épicerie ambulante sur nos marchés

Cha Ya c'est une aventure familiale ! Cette épicerie ambulante sillonne les marchés, foires et salons du département en mettant en valeur les produits locaux. Charline et Isabelle rencontrent les producteurs, goûtent et choisissent elles-mêmes ce qu'elles vendent. Elles préparent des corbeilles cadeaux selon vos goûts, votre budget et vos envies. Ne les cherchez pas dans une boutique, la leur est à ciel ouvert et se déplace plusieurs fois par jour ! ***Rens. 06 58 42 26 81***.



Les marchés de Cha Ya

- ***Mercredi :*** Yzeure Place Jules Ferry le matin et Moulins La Madeleine à partir de 16h
- ***Jeudi :*** Cérilly et Souvigny en alternance une semaine sur deux
- ***Vendredi et dimanche :*** Moulins place de la Liberté
- ***Samedi :*** Saint Pourçain s/S place de la Mairie

- Bon à savoir ! -

Mieux manger pour tous : Marché solidaire

Pour lutter contre la précarité alimentaire, l'association moulinoise Viltaïs s'engage dans l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de producteurs locaux et à des prix bas. Viltaïs portera, pendant deux ans, le projet « *Marché solidaire des produits de saison* » sur les territoires de Moulins et de Montluçon.

« *Grâce à ce projet, nous souhaitons aussi permettre aux publics précaires de s'inscrire dans une consommation durable, responsable, locale et leur proposer un autre rapport à la consommation, à la santé et à l'image de soi.* », nous confie Juliette Lucot, directrice adjointe chez Viltaïs.

Pour rappel, le projet se compose de deux actions, avec un marché solidaire de produits bio par saison, sur le parking de l'Aménagerie Moulins le 2ème jeudi et l'Aménagerie Montluçon le 2ème vendredi du mois, tous les trois mois. Ainsi que des ateliers culinaires à Moulins le 2ème jeudi de chaque mois au sein de la cuisine pédagogique sur @nima et à Montluçon, le 2ème vendredi de chaque mois à l'accueil de jour à Évolis.

Rens. 06 73 94 14 89



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

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.
- **DIOU**
Le mercredi 14 février de 15h30 à 19h à la salle culturelle.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le lundi 26 février de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le vendredi 15 mars de 16h à 19h à la salle du Château Bignon.

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

L'ostéopathie au service du monde agricole

Si elle accompagne le bien-être des chevaux, ânes, chiens ou chats, l'ostéopathie animalière est toute aussi bénéfique, bien que moins connue, pour les moutons et les vaches. Natacha Garnon, ostéopathe depuis 6 ans à Moulins, en a fait l'une de ses spécialités.





C'est lors de son BTS Production animale dans la Sarthe que Natacha découvre l'ostéopathie bovine et se familiarise avec les enjeux du monde agricole. Elle poursuit son cursus par 5 ans de formation dans la première école française d'ostéopathie animalière à proposer, entre autres, à l'époque, un module spécifique bovin. « *Les agriculteurs ont toujours fait appel à ce que l'on nommait autrefois des « rebouteux ». Les techniques ont évolué, se sont professionnalisées mais l'intention reste la même : intervenir au plus tôt pour éviter que des inconforts s'installent et empirent* » précise Natacha, appelée pour des problèmes de boiterie, digestion, reproduction, fertilité, suite de mise bas, accident, etc.

L'ostéopathie permet au corps de l'animal de retrouver son confort viscéral, ostéo-articulaire, de redonner du mouvement là où il n'y en a plus, d'apaiser les douleurs et de poursuivre ainsi sa croissance dans de bonnes conditions. Ses interventions traitent principalement des urgences mais peuvent également être de la prévention comme pour les animaux de concours. A chacune de ses visites, elle porte une attention conjointe à l'animal comme à son propriétaire. « *Comprendre mes clients, c'est comprendre l'animal que je soigne* » précise Natacha qui prend le temps d'aborder, avec douceur et patience l'animal pour le mettre en confiance.

Sylvain, éleveur de bovins à Deux-Chaises, fait appel à Natacha depuis 4 ans.
Un veau s'est coincé l'avant du corps dans une structure métallique. Il ne s'alimente plus, ni ne se lève. Sylvain veut éviter l'euthanasie, le biberonne à la main et appelle Natacha en urgence. 2 jours après sa première intervention, couplée à celle du vétérinaire pour la gestion de la douleur, le petit a le regard plus vif et commence à se mettre debout. « *Natacha vient chez nous, 2 à 3 fois par an. C'est mon vétérinaire qui me l'a conseillée. J'apprécie la manière dont on collabore. Elle m'explique ce qu'elle fait, comment et pourquoi. L'ostéopathie est une approche pointue. Plus on réagit vite, plus on a de chance de réussite. Pour ce qui est de ce petit veau, on garde espoir* » explique Sylvain.

Pauline Orain

Visite à domicile et en cabinet (uniquement chiens-chats) 2 rue du chemin de fer à Bessay. Facebook : Natacha Garnon Ostéopathe Animalier. Tél. 06 65 71 43 83
Rdv auprès du secrétariat au 07 56 92 53 55

Bon à savoir !

Chevaux, chiens, chats
Natacha soigne aussi les chevaux et les chiens, qu'ils soient de sport ou de loisirs, et aussi les ânes et les chats. Sa passion pour les chiens de traîneaux, en tant que musher amateur, la conduit à accompagner en concours des mushers professionnels.



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




Mission Locale
Moulins et sa région
membre du réseau des Missions Locales

www.ml-moulins.fr 2 Bd de Courtais, Moulins - T. 04 70 48 26 50